

Валерій РЯБУХА



ВИБІР:

**профілактика наркоманії, ВІЛ/СНІДу та злочинності
серед підлітків**

Чернігів 2011

ББК 74.200.55
УДК 613.83 – 053.5/.6
Р 98

Рецензент - кандидат педагогічних наук, професор Людмила Завацька

Валерій Рябуха

Р-98 Вибір і профілактика наркоманії, ВІЛ/СНІДу та злочинності серед підлітків. – Чернігів: РВК «Деснянська правда». 2011. – 112 с.

ISBN 978-966-502-505-4

Ця книга створена для фахівців, які працюють з молоддю шкільного віку. Посібник покликаний сприяти школярам в реалізації їх потенціалу та обранні здорового, осмисленого способу життя.

Особлива мета книги полягає в попередженні вживання нелегальних та легалізованих наркотичних речовин, а також ризикованої поведінки, що може призвести до ВІЛ-інфікування чи скоєння правопорушення. В ширшому розумінні дана публікація ставить за мету позитивний розвиток молоді, розвиток тих рис характеру, що допоможуть молодим людям бути успішними та самодостатніми на життєвому шляху, робити внесок в розвиток суспільства.

В центрі уваги посібника – програма профілактики наркоманії, ВІЛ/СНІДу та злочинності серед підлітків (13-14 років) – «Вибір», що міститься у розділі з аналогічною назвою. Матеріали інших розділів допоможуть отримати певні знання щодо науково обґрунтованого підходу в зазначеній профілактиці, а також нададуть допоміжну інформацію.

Серед потенційної цільової аудиторії книги вбачаються вчителі, психологи, соціальні працівники, студенти та інші зацікавлені в профілактиці вищевказаних викликів представники суспільства.

Здійснено в рамках проекту за підтримки Відділу преси, освіти та культури Посольства США в Україні. Погляди авторів не обов'язково збігаються з офіційною позицією уряду США.

Supported by the Public Affairs Section of the U.S. Embassy in Ukraine. The views of the authors do not necessarily reflect the official position of the U.S. Government

Д $\frac{4108110000-02}{237-11}$

ББК 74.200.55

ISBN 978-966-502-505-4

© Валерій Рябуха
Малюнок на першій сторінці обкладинки – Лілії Ібрагімової

ПОДЯКА

На шляху до створення цієї книги десятки людей надавали мені безкорисну допомогу та підтримку шляхом забезпечення інформацією, залучення до навчання, надання рекомендацій, пілотного проведення програми «Вибір» та дослідження її ефективності. Очевидно, що мова йде про наявність суспільного запиту на вирішення тих викликів, що перебувають в центрі уваги зазначених книги та програми. На жаль, занадто складно назвати всіх, хто ділився своїми знаннями, часом, енергією та ресурсами. Дозвольте назвати хоча б деяких з цих людей, котрі знаходяться по обидва боки Атлантики, а також організації, які теж представляють різні країни.

З України:

- Дмитро Шевченко – координатор програми «Вибір» в школах Чернігова;
- Алла Попружна – соціолог-дослідник програми «Вибір»;
- Вадим Строкін – відеооператор програми «Вибір»;
- Інна Черненко – тренер програми «Вибір»;
- Ірина Сташинська – тренер програми «Вибір»;
- Юлія Бойченко – тренер програми «Вибір»;
- Артем Личман – тренер програми «Вибір»;
- Євген Тищенко – тренер програми «Вибір»;
- Максим Макаренко – тренер програми «Вибір».

Зі Сполучених Штатів Америки (USA):

- Richard Lowney - President of New Hampshire Alliance of the Boys & Girls' Clubs of America;
- Gene Ayers – DARE Virginia Coordinator;
- Dr. William Hansen – President of Tanglewood Research, North Carolina;
- Dr. Linda Ducenbury –Senior Researcher at Tanglewood Research, North Carolina;
- Dr. Robert Balster – Director of VCU Humphrey Fellowship Program in Substance Abuse Prevention, Treatment and Policy, Virginia;
- Dr. Randy Koch – Executive Director of Institute for Drug and Alcohol Studies, Virginia;
- Dr. Elizabeth Turf – Academic Coordinator of VCU Humphrey Fellowship Program;
- Dr. Rick Zimmerman – Professor of Virginia Commonwealth University;
- Dr. Anne Atkinson – President of Policy Works, Ltd, Virginia;
- Elisabeth Chatfield – Head of Wicomico County Board of Education, Maryland.

З Великобританії (UK):

- Stuart Wright – DARE United Kingdom Coordinator

Організації:

- Чернігівський юридичний коледж Державної пенітенціарної служби України;
- Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка;
- Управління освіти м. Чернігова;
- Чернігівська обласна благодійна організація «Аратта»;
- Загальноосвітня школа №1 м. Чернігова;
- Загальноосвітня школа №3 м. Чернігова;
- Загальноосвітня школа №20 м. Чернігова;
- New Hampshire Alliance of Boys & Girls Clubs of America;
- DARE America and DARE International, USA;
- Tanglewood Research, State of North Carolina, USA.

ЗМІСТ

Від автора	5
Розділ 1. Основи профілактики:	7
1.1. Вступ	7
1.2. Основи епідеміології	11
1.3. Основи етіології	12
1.4. Теорії профілактики.	14
1.5. Зростання та розвиток людини	17
Розділ 2. Типи, методи та оцінка профілактики:	20
2.1. Типи профілактики	20
2.2. Метод п'яти кроків у плануванні та оцінці програм профілактики	21
2.3. Оцінка ефективності профілактики	22
Розділ 3. Ефективні технології навчання:	24
3.1. Інтерактивні методи навчання та роль вчителів	24
3.2. Мозковий штурм.	25
3.3. Обговорення	26
3.4. Ігри.	28
3.5. Кооперативне навчання.	28
3.6. Рольова гра та репетиція	29
3.7. Громадський сервіс (робота).	30
3.8. Залучення учнів	31
Розділ 4. Фактори ризику та захисту. Стійкість:	32
4.1. Фактори ризику та захисту	32
4.2. Що ми знаємо про фактори ризику та захисту	33
4.3. Стійкість	36
Розділ 5. Програма «Вибір»:	38
5.1. Альтернатива та вибір	38
5.2. Ризики	43
5.3. Що ми знаємо про наркотики	48
5.4. Обережно – злочин	53
5.5. ВІЛ/СНІД: виклик та подолання	59
5.6. Поведінка в ситуації вибору	65
5.7. Твоє майбутнє. Свідомий вибір	70
5.8. Норми поведінки	74
5.9. Мої наміри та зобов'язання.	79
5.10. Святкування	83
Розділ 6. Додатки	86
Література	109

ВІД АВТОРА

Люди, як правило, прагнуть діяти у власних інтересах (матеріальних чи духовних). Підлітки в цьому плані не є винятком. Адже вони бачать, насамперед, переваги “сьогоднішнього дня”: новий досвід, відчуття дорослості та незалежності, зняття депресії, втеча від проблем і т.п.

Але чи є ці дії свідомими? Навряд, адже вони не ґрунтуються на передбаченні наслідків, що неминуче прийдуть завтра, через рік і, можливо, позначаться на всьому життєвому шляху. Ми повинні допомогти підліткам, підготувати їх до прийняття саме свідомого життєвого вибору у власних інтересах.

Цьому питанню присвячена книга «Вибір». Шлях до її створення був тривалим...

Під час роботи в інспекції у справах неповнолітніх міліції Чернігова перед очима було безліч прикладів девіантної поведінки дітей та дорослих. В певних випадках вдавалось цьому зарадити, разом з тим, практично безпорадним був не лише я, а й решта колег в питаннях, де йшлося про вживання наркотиків та наркотичну залежність. Майже за кожним безглуздим резонансним злочином стояли наркотики або їх тінь.

В 1999 році до Чернігівського міського управління міліції прибув представник поліцейського департаменту м. Медфорда, штат Массачусетс, Джерард Моккіа. Саме Джерард розповів про DARE (Drug Abuse Resistance Education), системну програму профілактики наркотиків та злочинності, що проводилась поліцейськими для школярів. Ця тема спонукала взяти участь в конкурсі наукових робіт «Сучасні проблеми», де темою мого дослідження була профілактика наркоманії та злочинності.

З лютого по червень 2001 року я вивчав особливості функціонування DARE та інших програм профілактики наркоманії і злочинності в Сполучених Штатах. Після повернення до Чернігова здійснив десятки виступів з вказаних питань перед учнями, вчителями, журналістами. З вересня 2001 року почав проведення в середній школі № 1 м. Чернігова циклу уроків “Освіта проти наркотиків”. В подальшому, під час навчання в Університеті Ноттінгему (Англія), перебування в Польщі, Ірландії - цікавився досвідом цих країн в зазначеній площині. Саме на ґрунті цього досвіду, відгуків учнів та вчителів я й підготував певні методичні рекомендації для проведення антинаркотичної освітньої програми в школах Чернігова і не тільки. В 2003 році разом з групою курсантів Чернігівського юридичного коледжу Державного департаменту України з питань виконання покарань ми проводили програму «Освіта проти наркотиків» в семи восьмих класах загальноосвітніх шкіл №№1, 3 та 20 м. Чернігова. Управління освіти та науки м. Чернігова вивчило даний досвід і схвалило його на нараді заступників директорів шкіл з виховної роботи в лютому 2004 року.

Враховуючи позитивні відгуки спеціалістів, в 2004 - 2005 навчальному році програма вже проводилась в двадцяти чернігівських школах, а роком пізніше – у всіх школах обласного центру.

Програма «Освіта проти наркотиків» отримувала позитивні відгуки від вчителів, тренерів, дітей та їх батьків. Втім, бракувало доказів дієвості програми.

В 2009/10 навчальному році, завдяки участі в програмі імені Хюберта Хамфрі, я отримав можливість вивчення науково обґрунтованого підходу в профілактиці вживання дітьми наркотичних речовин. До того ж, завдяки гостинності та підтримці з боку американських однодумців, пройшов навчальні тренінги з підготовки тренерів профілактичних програм та отримав відповідні сертифікати. Насамперед, я хотів би ще раз згадати Річарда Ловні (Почесний президент клубів для хлопців та дівчат штату Нью-Гемпшир), Джина Аерса (Координатор програми DARE в штаті Вірджинія), Вільяма Хансена та Лінду Дюсенбері (автори програми «All Stars») і щиро подякувати їм за розуміння та підтримку.

Саме результатом вищезазначеного досвіду стала книга, яку Ви тримаєте в руках.

АБРЕВІАТУРИ

АТІН – алкоголь, тютюн та інші наркотики

ВІЛ – вірус імунодефіциту людини

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ЗМІ – засоби масової інформації

ЛЖВ – люди, які живуть з ВІЛ

НР – наркотичні речовини

СНІД – синдром набутого імунного дефіциту

DARE – Drug Abuse Resistance Education (протидія вживанню наркотиків через освіту)

DEA – Drug Enforcement Administration (адміністрація з питань протидії наркотикам)

SAMHSA – Substance Abuse & Mental Health Services Administration (адміністрація з питань зловживання наркотичними речовинами та сервісів щодо психічного здоров'я)

Розділ 1. ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ

(відповідно до курсу «Prevention ABC: best practices for high quality educators»)

1.1. Вступ

Зловживання алкоголем, тютюном та іншими наркотиками стало однією з основних проблем, що глибоко вкорінились в суспільство. Всі ми відчуваємо ефект цієї проблеми, навіть якщо вона безпосередньо нас не торкається. Алкоголь та інші наркотики змінюють наші громади і впливають на наше життя, а через наших дітей впливають також на наше майбутнє. Діти та молодь є більш вразливими ніж будь-яка інша вікова група до проблем, які асоціюються із вживанням наркотиків.

Багато підходів випробувалось для протидії вказаному виклику. На жаль, більшість з них зазнали невдачі. Розглянемо деякі з основних стратегій, таких, як:

- *контроль пропозиції наркотиків через більш суворе законодавство, підсилення правоохоронних органів, обмеження на постачання легалізованих наркотичних речовин;*
- *лікування наркотичної залежності;*
- *реалізація програм профілактики.*

В багатьох країнах здійснюються послідовні зусилля щодо контролю пропозиції наркотиків. Впроваджуються суворі антинаркотичні закони, вилучаються великі партії наркотиків, значна кількість наркоторговців притягується до кримінальної відповідальності та відбувають покарання у в'язницях. Ці заходи є важливими та необхідними. Без них проблема наркоманії була б ще гострішою. Разом з тим, вказані заходи не привели до бажаного результату – усунення проблеми вживання наркотиків.

Більш суворе законодавство не вирішує наркотичної проблеми, бо воно не може контролювати попит на наркотики, а на великому ринку з високим попитом воно навіть не в силі суттєво впливати на ціну наркотиків, щоб зробити їх недоступно дорогими. На таких ринках постачальники та торговці стають настільки чисельними, що ціни залишаються відносно низькими. З 1986 по 1989 рік в США федеральні витрати на заходи з протидії наркотикам зросли більш ніж вдвічі. В той же час, вулична ціна на кокаїн впала зі 100 до 75 доларів за грам, відповідно до даних Агенції США з протидії наркотикам (DEA – Drug Enforcement Administration).

В 1984 році в результаті масштабного дослідження наркотиків в США вчені (Polich, Elickson, Reuter, & Kahan, 1984) дійшли висновку, *що пропозиція наркотиків не може бути ліквідована, доки попит є високим.* Автори зазначали, що коли попит на наркотики є великим, то ні пропозиція, ні ціна на наркотики не зазнають значних змін. Якщо одних постачальників усувають з ринку, інші займають їх місце та заповнюють створений вакуум. Навіть подвоєння правоохоронних зусиль незначно впливає на ціну наркотиків.

Заходи, які вживались в США з 1919 по 1933 роки щодо обмеження постачання алкоголю через його заборону, виявились неієвими. Сьогодні алкоголь здебільшого є дозволеним для дорослих та забороненим для неповнолітніх. Але ми не в змозі реалізувати навіть цю заборону. Більшість підлітків без проблем може придбати алкоголь.

Чи можемо ми зменшити попит? Законодавці та політики все більше розуміють, що успіх залежить саме від цього.

Лікування є стратегією щодо зменшення попиту серед тих, хто має найбільш серйозні проблеми, пов'язані зі вживанням алкоголю та інших наркотиків. Але до моменту лікування вони вже завдають значної шкоди собі та суспільству. І хоча дослідження свідчать, що практично всі залежні від наркотиків люди при їх бажанні можуть припинити вживання наркотиків, значна їх частина так і не позбувається цієї біди. Близько двох третин пацієнтів після лікування повертаються до вживання наркотиків протягом одного року (U.S. Surgeon General, 1988). Лікування є необхідним та важливим, але воно відбувається в той період, коли значна шкода вже завдана споживачу наркотиків, його близьким та суспільству.

Яким чином ми можемо зменшити попит на алкоголь та інші наркотики до того часу, коли проблема розвинеться і завдасть значних збитків особі, сім'ї, суспільству? Протягом останніх десятиріч в школах почали використовуватись програми профілактики наркоманії. Ці програми інформували дітей про небезпеку наркотиків, ставили за мету переконати підлітків в необхідності утриматись від вживання наркотиків. Вчені в результаті проведених досліджень дійшли до ряду висновків:

- інформація про небезпеку алкоголю та інших наркотиків сама по собі не має значного ефекту;
- короткотермінові підходи, разові презентації щодо алкоголю та інших наркотиків є не ефективними. Учні потребують послідовних та розширених програм профілактики;
- дієві програми профілактики навчають молодь навикам протидії наркотикам, формують стійкі норми проти цього. Але навіть ефект від цих програм зникає через два-три роки;
- програми, які проводяться на шкільній базі та мають тривалий ефект, включають або допоміжні сесії, або долучають батьків, громаду, медійні засоби до формування норм проти вживання наркотиків.

Ефективні програми профілактики враховують зазначені висновки та рекомендації досліджень. При цьому вони спираються на наступні принципи:

1. В центрі уваги має бути зменшення відомих факторів ризику та посилення факторів захисту.
2. Вплив на фактори ризику у відповідний момент, коли вони проявляють ознаки негативного впливу.
3. Інтервенція має відбуватись до початку вживання наркотиків.
4. Вразливі категорії дітей мають бути в центрі уваги.
5. Реагування одразу на ряд факторів ризику та викликів є стратегією програм.

Чому вчителів та громади має турбувати профілактика наркоманії?

1. Учні отримують кращі результати в навчанні, коли вони не вживають наркотиків.
2. Програми профілактики наркотиків підсилюють цілі навчання.
3. Програми профілактики формують позитивне середовище в навчальних аудиторіях.

Критичні складові профілактики

1. Програма профілактики повинна пройти тестування і отримати свідчення дієвості.
2. Застосування інтерактивних технологій викладання.
3. Відповідність рівню розвитку дітей.
4. Узгодженість з шкільними навчальними планами та позашкільними заходами.
5. Попередження ряду викликів, таких, як: паління, вживання алкоголю та наркотиків, злочинність тощо.

Роль школи в профілактиці

Марк Твен одного разу сказав: «Я ніколи не дозволяв школі втручатись в мою освіту». Сьогодні школа відіграє в суспільстві ключову роль в сфері освіти. Також школа створює комунікаційні можливості для дітей.

Через шкільну систему відбувається протидія багатьом суспільним викликам, включаючи наркотики та злочинність. До вчителів висувається багато вимог щодо покращання досягнень школярів. Однією з вимог є профілактика наркоманії.

Багато шкіл беруть на озброєння стратегії, що не були попередньо досліджені і не мають доказів ефективності, що ставить під ризик бажані результати профілактики.

Чи повинні школи відігравати ключову роль в профілактиці?

- школа є основним освітнім полігоном;
- школа є основним місцем соціальної комунікації дітей;
- школа є добре оснащеною для проведення програм профілактики;
- школа може бути ефективною в попередженні вживання наркотиків та іншої ризикованої поведінки;
- шкільні профілактичні програми можуть бути підтримані органами влади;
- профілактичні програми роблять школи кращим місцем навчання.

Дослідження свідчать, що активна участь в шкільному житті зменшує ризик вживання наркотиків. Школи є також місцем, де засновуються соціальні зв'язки, що також зменшує ризик вживання наркотиків та протиправної поведінки.

Мета профілактики

Метою профілактики є попередження або ж відтермінування початку вживання наркотичних речовин на максимально можливий період. Перелік наркотиків є довгим. Серед специфічних груп наркотиків, на які в першу чергу спрямована профілактика, є:

- алкоголь;
- тютюн;
- марихуана;
- інгалянти;
- опіати;
- амфетаміни;
- клубні наркотики (екстазі).

Чи можливо ліквідувати вживання наркотиків повністю? Утримання або ж цілковита нетерпимість є метою ряду програм та практик. Зазвичай, програми профілактики вважаються успішними в разі, коли питома вага молоді, що вживає наркотики, є меншою ніж в контрольній групі. На сьогоднішній день відсутня інформація про програми, які б досягли мети повного утримання від наркотиків.

Чи є важливою профілактика вживання наркотиків?

Дослідження показують, що ризик вживання наркотиків є найвищим серед тих, хто починає експериментувати з наркотиками до п'ятнадцятирічного віку (Брай, 1993). Поза всякими сумнівами, чим раніше молоді люди починають вживати тютюн, алкоголь чи інші наркотики, тим вищою є ймовірність подальшого вживання та зловживання ними наркотичних речовин.

Молоді люди, які вживають алкоголь в віці до 15 років, в чотири рази більш ймовірно стануть залежними від алкоголю, ніж ті, хто розпочав вживати спиртне з 21 року. Ризик алкогольної залежності зменшується на 8% кожного відкладеного року вживання спиртного. При цьому ризик алкоголізму відповідно зменшується на 14% кожного відтермінованого року.

Ті, що починають вживати алкоголь в віці до 14 років, мають в 12 разів вищу вірогідність стати жертвами дорожньо-транспортних пригод, ніж ті, хто розпочинає вживати спиртне після досягнення 21 року.

Програми профілактики наркоманії в основному обирають цільовою групою дітей 13 – 14 років через важливість відстрочення вживання наркотичних речовин щонайменше до повноліття.

Чи працюють профілактичні програми?

Відповідь на це питання лежить в площині досліджень та оцінки ефективності. Починаючи з середини 1980-х років, фахівці розпочали застосовувати високі стандарти оцінки ефективності профілактичних програм. Ці стандарти включають:

- контрольні групи (групи, з якими не проводяться профілактичні програми, але які схожі за віком, соціальним статусом тощо) з групами, де проводиться профілактика;
- заходи з опитування учасників профілактики вживання наркотиків;
- заходи, пов'язані з оцінкою бажаного результату (навички, відношення, цінності);
- дослідження, що проводяться перед та після проведення профілактичних програм;
- оцінка якості проведених програм;
- охоплення достатньо чисельних груп дітей для визначення дієвості програм профілактики.

Заради визначення дієвості програм профілактики дослідники порівнюють поведінку учнів, для яких поведилась програма з тими, для кого вона не проводилась. Вживання наркотиків (паління, вживання спиртного, нелегальних наркотиків) майже завжди зростає в обох групах. Тому ключем для оцінки є те, наскільки зросла чи не зросла відносна чисельність тих, хто вживає наркотики в групі, де проводилась програма.

Чи важлива оцінка та дослідження програм?

Так, оцінка та дослідження є важливими, оскільки вони дають відповідь на питання, чи працює програма. Автори програм, як правило, встановлюють високі оцінки своїм продуктам і протягом тривалого часу це вважалось достатнім.

В США в період з 1979 по 1991 рік рівень вживання нелегальних наркотиків знижувався щороку. Розробники програм вважали це за підтвердження дієвості профілактики. Потім, в період з 1991 по 1994 рік, вживання нелегальних наркотиків (включаючи марихуану та інгалянти) зросло вдвічі.

Політики та законодавці почали запитувати докази дієвості програм профілактики, оскільки вони не бажали марно витратити суспільні ресурси. Міністерство освіти та Центр попередження вживання наркотиків (Center for Substance Abuse Prevention) США почали вимагати докази ефективності.

1.2. Основи епідеміології

Що таке епідеміологія?

Епідеміологія відповідає на питання, як багато людей вражені хворобою чи проблемою.

Поширеність – це чисельність існуючих випадків хвороби чи проблеми.

Частота – це чисельність випадків захворювань чи проблем протягом певного часового періоду.

Поширеність наркотиків зазвичай визначається шляхом опитування людей стосовно вживання ними наркотиків протягом останніх 30 днів. Частота, як правило, визначається шляхом опитування, чи вживали респонденти наркотики протягом певного періоду.

Серед інших питань епідеміологія дає відповідь на питання:

- які наркотики є найбільш поширеними?
- коли стався інцидент?

Чому є важливим розуміння епідеміології та її складових?

Існує декілька причин, чому розуміння поширеності та частоти вживання наркотиків є важливими:

1. Може бути найбільш важливою протидією найпоширенішому наркотику.
2. Може бути економічно обґрунтованою протидією найпоширенішому наркотику.
3. Може бути доцільним спрямувати зусилля на вікову групу, в якій розпочинаються експерименти з наркотиками, аби цьому запобігти.
4. Інформація щодо змін в поширеності через певний проміжок часу може допомогти зрозуміти, чи працює обрана стратегія.

Розуміння епідеміології вживання наркотиків сприяє в розробці ефективних програм профілактики та допомагає фахівцям з профілактики зрозуміти, що вони можуть очікувати від учнів.

Місцева епідеміологія

Місцева епідеміологія дає відповідь на питання щодо поширеності наркотиків та наркоманії на певній території. Скажімо, чи можете ви відповісти на питання:

«Яким є поширення наркотиків та їх вживання в вашому місті чи області?»

Щоб відповісти на це питання, ви можете провести опитування учнів або скористатись результатами проведених досліджень.

Важливість місцевої епідеміології

Чому ви повинні знати про поширеність наркотиків у вашій власній громаді? Подумайте над цими причинами:

- ви можете мати менший рівень вживання наркотиків, ніж ви вважаєте;
- ви можете мати більший рівень вживання наркотиків, ніж ви вважаєте;
- існують нові тенденції вживання наркотиків і ці тенденції заслуговують на увагу;
- учні можуть вас запитати, чи відрізняється ваша громада від інших.

Володіння інформацією про ситуацію в вашій громаді може допомогти вам в попередженні вживання наркотиків.

1.3. Основи етіології

Етіологія – це наука, яка вивчає причини хвороби чи проблеми. Дослідники, які вивчають етіологію вживання наркотиків, прагнуть відповісти на два запитання:

- чому молодь експериментує з наркотиками?
- що допомагає молоді уникати наркотиків?

Ті дослідники, котрі вивчають ці питання, зазвичай, намагаються визначити чинники в молодіжному середовищі, які збільшують ризик або забезпечують захист. Дослідження етіології вживання наркотиків фокусується на факторах ризику та захисту.

- *Фактори ризику* – ті, що впливають на зростання вірогідності вживання наркотиків молодю людиною.
- *Фактори захисту* – ті, що впливають на зменшення вірогідності вживання наркотиків молодю людиною.
- *Медіатори* – це фактори ризику та захисту, що обираються профілактичною програмою в якості цілі для зміни (коригування, впливу).

Чому фактори ризику та захисту є важливими?

Розуміння факторів ризику та захисту є стержнем профілактики. Чому саме?

- Розуміння факторів ризику та захисту може допомогти зрозуміти, чому молодь експериментує з наркотиками або ж не робить цього.
- Розуміння факторів ризику та захисту дає ключі до вирішення проблеми, а саме вказує, що має бути зміненим для попередження вживання наркотиків.
- Важливо розрізняти ті фактори, які люди вважають такими, що ведуть до вживання наркотиків від тих, що насправді є такими відповідно до даних науки.
- Фактори ризику та захисту можуть бути використані для визначення потреб громад та осіб в профілактичних програмах.

Розробники профілактичних програм прагнуть зменшити фактори ризику та посилити фактори захисту. Фактори ризику та захисту, які ми обираємо для впливу, стають „медіаторами” (посередниками).

Основні групи медіаторів:

- медіатори особистої компетентності (особисті медіатори);
- медіатори соціальної компетентності (соціальні медіатори);
- мотиваційні медіатори;
- медіатори соціального оточення (медіатори оточення).

Медіатори особистої компетентності (особисті медіатори)

Використовуються програми, які прагнуть змінити особисту компетентність, навчають прийняттю рішень, контролю за імпульсивністю, визначенню цілей, самооцінці, емоційній саморегуляції (як в стані хвилювання чи злості), а також фокусуються на академічних навиках для вдосконалення особистої компетентності учнів.

Медіатори соціальної компетентності (соціальні медіатори)

Використовуються програми, які намагаються покращити навички вирішення соціальних проблем, розуміння суті засобів масової інформації та їх цілей (здатність усвідомлювати соціальний вплив розваг та реклами), комунікативні навички, навички протидії тиску та навички заснування та втримання дружніх стосунків для покращання соціальної компетентності.

Мотиваційні медіатори

Використовуються програми, які прагнуть змінити розуміння молоддю природи наркотиків та наслідків їх вживання, покращити зв'язки з позитивним оточенням, формувати цінності та відданість позитивним цілям.

Медіатори соціального оточення (медіатори оточення)

Використовуються програми, які намагаються змінити оточення, в якому перебувають молоді люди, фокусуються на медіаторах соціального оточення. Це включає:

- створення умов для позитивного спілкування з однолітками;
- зменшення наявності алкоголю та інших наркотиків, а також доступу до них;
- забезпечення альтернатив вживанню наркотиків;
- покращання батьківських навичок;
- збільшення підтримки з боку батьків, вчителів та інших дорослих позитивного впливу.

Не всі фактори ризику та захисту є однаково важливими. Деякі фактори інтуїтивно здаються важливими та згодом розчаровують відсутністю впливу на ситуацію. Інші фактори є за науковими даними настільки значимими, що науковці радять їх включити до програм профілактики в якості цілей, щоб отримати бажаний результат.

1.4. Теорії профілактики

Теорія – це пояснення. Щоб бути дієвою теорією, пояснення має ґрунтуватись на доказах.

Теорії відповідають на питання „що робити?“. Розробники програм зазвичай опираються на одну з теорій, втім це не означає, що вони в усьому дотримуються однієї теорії. Вони можуть використовувати одразу декілька теорій, як-то:

- Модель віри в здоров'я, автор – Розенсток (Rosenstock);
- Теорія соціального навчання, автор – Бандура (Bandura);
- Теорія обґрунтованої поведінки, автори – Айзен та Фішбеін (Ajzen & Fishbein);
- Теорія проблемної поведінки, автор – Джессор (Jessor);
- Теорія цінностей, автор – Рокич (Rokeach);
- Теорія соціального контролю, автор – Хірсчі (Hirschi).

Теорії відрізняються концептуально, але можуть співпадати по певних позиціях. Важливо, щоб обрана теорія відповідала результатам, до яких прагнуть автори.

Модель віри в здоров'я

Модель віри в здоров'я була систематизована Ірвіном Розенстоком. В центрі її уваги – поведінка, яка підтримує загальне здоров'я людини. Відповідно до даної теорії люди можуть захочуватись до здорового способу життя та уникнення поведінки, що шкодить здоров'ю.

Самооцінка ризику захворювання

Якщо люди усвідомлюють небезпеку, то прагнуть уникнути її. Більшість людей сприймають небезпеку як рідке явище, що має їх оминати. Тому, коли молода людина починає палити тютюн, то не думає, що помре від раку легень чи серцевого нападу. Саме тому ті розробники, що використовують дану теорію, наводять інформацію про більш ймовірні та швидкі наслідки. Такі наслідки, як сморід з рота, підвищена частота роботи серця використовуються авторами програм профілактики.

Усвідомлена серйозність

Люди звертають увагу на питання, які вважають серйозними. Безпосередні та соціальні наслідки можуть буди суттєвими для підлітків, тому це береться до уваги авторами програм.

Усвідомлені переваги дій

Коли людина бачить ризик, на який вона наражається, вона повинна розуміти і переваги бажаної поведінки. При профілактиці молодь повинна розуміти переваги відмови від тютюну, спиртного та наркотиків.

Теорія соціального навчання

Теорія соціального навчання розроблена Альбертом Бандурою. Ця теорія фокусується на тому, як люди навчаються. Вона включає дві складові:

- компенсаторне підсилення (vicarious reinforcement);
- самодостатність (self-efficacy).

Компенсаторне підсилення (vicarious reinforcement). Бандура вважав, що люди навчаються через спостереження та імітацію. Люди, яких ми поважаємо, виступають нашими рольовими моделями. Рольовими моделями для дітей є батьки, однолітки, брати з сестрами та медіа-зірки. Підлітки особливо цікавляться однолітками та дещо старшими молодими людьми, котрі отримали певний соціальний статус. При цьому звертається увага не лише на поведінку рольових моделей, а й на винагороди, які ті отримують.

Самодостатність (self-efficacy). Бандура теоретизував, що для реалізації певної поведінки особа повинна вірити в те, що вона зможе так себе вести.

Автори програм прагнуть, щоб підлітки засвоювали навички відмови від пропозицій щодо спроби наркотиків. Ряд профілактичних програм включають формування подібних навичок через рольову гру, де практикуються способи сказати „ні”.

Теорія обґрунтованої поведінки

Теорія обґрунтованої поведінки розроблена Айсеком Айзенем та Мартіном Фішбейном. Вони шукали відповідь на питання щодо поведінки людей, які перебували в добровільному стані контролю без примусу зі сторони інших осіб. Їх теорія включає ряд факторів ймовірного впливу на поведінку людей.

Намір поведінки. Цей фактор ґрунтується на тому, що поведінка є прямим наслідком намірів. Люди, включаючи підлітків, діють свідомо відповідно до їх попередньої уяви майбутньої поведінки. Поведінка є запланованою, а не випадковою. Автори програм використовують цю концепцію для заохочення студентів до особистих зобов'язань уникати вживання наркотиків або захищати себе у разі нав'язування наркотиків.

Позиція. Відповідно до теорії обґрунтованої поведінки фактор позиції людини визначає намір поведінки. Позиція також визначає цінності людини, які можуть заохочувати чи стримувати певну поведінку. Ряд програм профілактики роблять акцент на негативній позиції (ставленні) до вживання наркотиків. Більшість учнів поділяють цю позицію і завдання авторів полягає в тому, щоб заохотити учнів до публічного декларування зазначеної позиції.

Суб'єктивні норми. Відповідно до даного фактору кожен з нас формує власне розуміння стосовно того, що очікується та сприймається іншими людьми навколо нас. Суб'єктивні норми також визначають наміри.

Суб'єктивні норми включають дві складові. Перша – це те, що ми вважаємо певну поведінку загальноприйнятною чи винятковою та розуміння того, як вона буде оцінена іншими: або похвально чи з осудом, якщо ми візьмемо в цьому участь. Це можливо висловити двома запитаннями:

- 1) що є нормальним?
- 2) що є прийнятним?

Зазвичай поведінка, що вважається за нормальну, сприймається однолітками за прийнятну також.

Друга складова суб'єктивних норм – це той рівень, до якого ми вмотивовані погоджуватись з очікуваннями інших людей. *Підлітки є дуже мотивованими до того, щоб погоджуватись з однолітками.* Отже, якщо вони вважають, що їх однолітки сприймають вживання наркотиків нормальним та прийнятним, то вірогідність експериментів з наркотиками буде дуже високою. Цікавий факт - дослідження свідчать, що підлітки часто роблять помилкові судження щодо того, що їх однолітки думають та роблять. Характерною помилкою є перебільшення того, наскільки нормальним та прийнятним вважається вживання наркотиків в їх віковій групі.

Програми профілактики, що звертаються до суб'єктивних норм, розкривають учням те, наскільки рідким та неприйнятним є вживання наркотиків в реальному житті.

Теорія проблемної поведінки

Теорія проблемної поведінки розроблена Річардом Джессором. Дана теорія робить акцент на пов'язаності певних видів поведінки, як-то: вживання наркотиків, сексуальна активність, правопорушення, пропуски занять, відставання в навчанні. Таким чином молоді люди, які палють тютюн, є схильними до вживання спиртного та інших наркотиків. Крім того, молодь, котра вживає наркотики, схильна до сексуальної активності в більш ранньому віці.

Теорія проблемної поведінки стверджує, що всі види ризикованої поведінки мають під собою спільні фактори ризику. Три з них визначені:

1. *Оточуюче середовище.* Перебування серед оточення, де поведінка не контролюється і однолітки беруть участь в ризикованій поведінці, наражає молодих людей на ризик.
2. *Брак особистих навиків.* Відсутність навиків контролю за імпульсивною поведінкою наражає молодь на ризик.
3. *Усвідомлена практика ризикованої поведінки.* Відповідно до цієї теорії підлітки схильються до ризикованої поведінки тому, що вважають її функціональною (доцільною). Така поведінка може допомогти в досягненні певних цілей чи задовольнити ряд потреб. Участь в ризикованій поведінці може стати перепусткою до певної групи однолітків або до прийняття такою групою. Ті підлітки, котрі не бачать альтернативних шляхів до поставлених цілей, перебувають під великим ризиком. Тому слід навчати учнів навикам визначення цілей та постановці бажаних життєвих орієнтирів, щоб продемонструвати, що проблемна поведінка суперечить життєвим цілям учнів. Також варто навчати навикам, щодо того, як вести себе в кризовій ситуації (ситуації надмірного хвилювання).

Теорія цінностей

Теорія цінностей розроблена Мілтоном Рокичем. Ця теорія стверджує, що поведінка людей узгоджується з їх цінностями. Рокич розрізняв два типи цінностей.

Критичні (базові) цінності. Ці цінності визначають основні цілі на нашому життєвому шляху. Вони включають 18 секторів, таких, як: безпека сім'ї, свобода, самоповага та самооцінка, життєві досягнення, соціальне визнання та ін.

Інструментальні цінності. Ці цінності визначають нашу щоденну поведінку. Це види опти-

мальної (зручної для нас) поведінки, яку ми обираємо. Серед 18 інструментальних цінностей є такі, як бути амбітним, життєрадісним, чесним, ввічливим, відповідальним.

Рокич вважає, що люди, як правило, погоджуються з перерахованими вище цінностями, але надають їм різну значимість. Він також стверджує, що люди прагнуть бути послідовними. Люди, котрі обирають самоповагу в якості найбільш значимої базової цінності, будуть також вважати чесність в якості проміжної цінності. Певна складність виникає в тому, що молодь могла ще не замислюватись над цінностями. Розробники профілактичних програм, які базуються на теорії цінностей, пропонують учням назвати їх цінності та визначити види поведінки, які будуть перешкодою в житті та ті, які допомагатимуть.

Теорія соціального контролю – Хірські (Hirschi)

Теорія соціального контролю розроблена Травісом Хірські. Вона не набула широкого розповсюдження, але зайняла вагомe місце у розробників профілактичних програм. Основна ідея теорії полягає в тому, що при наявності різних варіантів поведінки люди обирають стандартну для себе поведінку, до якої вони більш пристосовані. Втім потрібно знати стандарти зручної поведінки. Особа буде притримуватись зазначених стандартів у разі існування тісних зв'язків з іншими людьми чи організаціями, до яких вони належить. Коли люди формують зв'язки з оточенням, вони добровільно дозволяють соціальним нормам впливати на власну поведінку.

Дослідники, які беруть на озброєння теорію соціального контролю, роблять акцент на важливості створення можливостей для молоді бути пов'язаними з позитивними рольовими моделями. Це можуть бути як дорослі, так і молоді люди, які дотримуються позитивних соціальних норм. Молодь також може бути вірною певним організаціям та спільнотам, які відкрито підтримують позитивні стандарти. Такими організаціями можуть виступати церква чи молодіжні групи.

Навіщо турбуватись про теорію?

Кожна людина має теорію і кожна має власне пояснення, чому молоді люди експериментують з алкоголем, спиртним чи іншими наркотиками або чому вони утримуються від експериментів. Теорія, яку ви тримаєте в голові, буде вас направляти та вести в профілактиці вживання наркотиків.

Курт Левін сказав: *„Немає нічого більш практичного, ніж гарна теорія“*. Теорії є практичними тому, що вони допомагають нам зрозуміти, що робити.

Розуміння теорії може допомогти зрозуміти профілактичні програми та якісно їх втілювати в життя.

1.5. Зростання та розвиток людини

Підлітковий вік є критично важливою стадією розвитку, яка характеризується рядом особливостей. Це період, коли молоді люди дорослішають статево. В той же час вони прагнуть до зменшення контролю з боку дорослих. Підлітки стають відносно незалежними. Інтелектуальний та моральний розвиток є найбільш активними під час цієї ж стадії. Інтелектуально та емоційно підлітки стають більш свідомими. Процес інтелектуального розвитку переходить з теоретичного періоду мислення до операційного. Це сприяє абстрактному та гіпотетичному мисленню.

Підлітки починають переоцінювати цінності, які раніше сприймалися без запитань. Це повинно оцінюватись не як бунт, а швидше як нове розуміння світу. Відповідно до розширення інтелектуальних та емоційних можливостей підлітки потребують експериментів. Їм потрібно досліджувати світ, зустрічати нових людей, знайомитись з новими культурами. Вони також потребують дослідження своїх пізнавальних можливостей та системи моральних цінностей.

Площини зростання

Людина зростає в ранньому дитячому та підлітковому віках. Ми змінюємось в багатьох аспектах. Нижченаведені сфери розвитку важливі для розуміння впливу розвитку на вживання наркотиків та іншу ризиковану поведінку:

- фізичне зростання та зрілість;
- когнітивний (пізнавальний) розвиток;
- соціальний та емоційний розвиток.

Фізичне зростання та зрілість

Існує колосальна різниця між дітьми віку 8-ми та 18-ти років. Ця різниця виходить далеко за межі росту та ваги. Рання стадія підліткового віку характерна різними видами змін для хлопців та дівчат. Ми називаємо це статевою зрілістю.

Статева зрілість включає ряд фізичних змін, серед яких найбільш значимі відбуваються в репродуктивній системі. Основним чинником цього є ендокринна система та виробництво гормонів.

Статева зрілість може відслідковуватись через фізіологічні зміни. Як у хлопців, так і у дівчат поява волосся на публічно відкритих частинах тіла свідчить про початок статевої зрілості. Разом з тим, зрілість не є завершеною до повного формування репродуктивних органів.

Пізнавальний розвиток

Процес мислення та навчання в підлітковому віці також зазнає значних змін. Деякі з особливостей цього процесу мають відношення до програм профілактики.

Від конкретного до абстрактного мислення. До підліткового віку здебільшого дітям притаманне конкретне мислення. З настанням підліткового віку мислення стає більш абстрактним. Це означає, що підлітки можуть розглядати гіпотетичні ситуації. Вони можуть розуміти абстрактні концепції в математиці, саме в цьому віці вони починають вивчати алгебру. Разом з тим, підліткам все ще більш ніж дорослим притаманне конкретне мислення. Наслідком цього можуть стати непорозуміння чи хибні припущення. В програмах профілактики важливо доносити максимально конкретизовану інформацію та уникати абстрактних термінів.

Ідеалізм. Завдяки процесу інтелектуальних змін підлітки здатні більше думати про власні життєві цілі, а також про те, як змінити світ на краще. В підлітковому віці починається найбільш ідеалістична стадія розвитку. Цим доцільно скористатись, щоб формувати в учнів розуміння їх суспільної ролі.

Концентрація уваги на теперішнє. В порівнянні з дорослими підлітки більше стурбовані тим, що відбувається тепер, ніж тим, що станеться в майбутньому. Тому важливо, щоб програми профілактики робили акцент на найближчих в часі наслідках поведінки.

Соціально-центричний фокус. В підлітковому віці мислення змінюється з егоцентричного на соціально-центричне. Разом з тим, підлітки все ще залишаються більшими егоцентристами ніж дорослі. Вони вже розуміють, що інші люди також мають власне життя, але все ще схильні припускати, що кожен має думати саме про них. Підліткам притаманно мати уявну аудиторію. Програми профілактики повинні враховувати, що підлітки схвильовані насамперед самими собою. Також програми мають бути обережними, щоб не травмувати учнів психологічно під час обговорення чи активних заходів.

Соціальний та емоційний розвиток

В підлітковому віці змінюються стосунки підлітків з однолітками, дітьми молодшого віку та батьками.

Незалежність від батьків. Підлітки менше потребують захисту та турботи з боку батьків та інших дорослих. Це нормальний процес підготовки до дорослого життя та особистої незалежності.

Підвищена залежність від однолітків. Підлітки стають більш залежними від однолітків через потребу визнання і підтвердження соціального статусу та пошук напрямку. Це нормальний і здоровий процес. Було б ідеальним, якби підлітки спілкувались в цей період з однолітками позитивного впливу.

Підвищена увага до протилежної статі. Через процес статевої зрілості підлітки проявляють більше уваги до протилежної статі. Це змінює динаміку стосунків та комунікативну мережу однолітків.

Більший прояв уваги до дітей молодшого віку. В ході підготовки до дорослого життя підлітки починають приділяти більше уваги молодшим дітям, проявляти певну турботу про них, особливо у разі присутності малюків.

Профілактичні програми для дітей підліткового віку можуть включати такі абстрактні поняття, як залежність, соціальні норми, ідеали, відданість (вірність) та цінності. Хоча розуміння цих термінів ще не є повністю сформованим. Учням може знадобитись додатковий час для обговорення та розуміння.

Підлітковий вік є часом формування груп однолітків. Прийняття або відторгнення певними групами однолітків є потужним мотивуючим фактором. Саме тому програми профілактики роблять акцент на питанні стосунків між підлітками.

Разом з дорослішанням приходить незалежне мислення. В процесі цього молоді люди часто змагаються в демонстрації розумових здібностей. Вони здатні опановувати більш складні концепції, такі, як стрес, соціальний вплив, співпраця та змагання.

Розділ 2. ТИПИ, МЕТОДИ ТА ОЦІНКА ПРОФІЛАКТИКИ

2.1. Типи профілактики

(відповідно до матеріалів книги «Preventing Drug Use among Children and Adolescents»)

Інститут медицини США визначив наступні стратегії (типи) програм профілактики:

1. Загальна (універсальна) – спрямована на загальне населення.
2. Вибіркова (селективна) – спрямована на категорії підвищеного ризику.
3. Персональна (індикативна) – спрямована на осіб, які перебувають під підвищеним ризиком.

Універсальні стратегії профілактики:

- звертаються до загального населення на рівні суспільства, громади, школи, мікрорайону з інформацією та програмами, що направлені на попередження або відкладення на більш пізній вік вживання алкоголю, тютюну та інших наркотиків;
- місія полягає в тому, щоб через надання інформації та формування навиків утримати дітей від початку вживання наркотиків та попередити проблему;
- проводяться з великими групами молоді без попереднього вивчення ризиків щодо вживання наркотиків. Все населення вважається таким, що перебуває під ризиком щодо вживання наркотиків.

Селективні стратегії профілактики:

- звертаються до груп найвищого ризику щодо вживання наркотиків (приклад: діти алкоголіків; учні, які зазнають невдач у навчанні або відмовляються від навчання взагалі);
- охоплюють всю групу, незалежно від рівня індивідуального ризику;
- індивідуальний ступінь ризику не оцінюється.

Індикативні стратегії профілактики:

- звертаються до осіб, котрі демонструють ранні симптоми вживання наркотиків;
- розраховані на проведення профілактики серед осіб, які не є залежними від наркотиків, але демонструють тривожні сигнали, такі, як вживання алкоголю чи інших ввідних наркотиків, а також невдачі в навчанні;
- місія полягає в виявленні осіб, які демонструють ранні ознаки вживання наркотиків та проблемної поведінки, яка асоціюється з вживанням наркотиків; а також в проведенні зі вказаними особами профілактичної роботи.

Профілактика вживання наркотиків: методи, що працюють

- допомога учням в усвідомленні внутрішнього та зовнішнього тиску, що спонукає їх до вживання тютюну, алкоголю та інших наркотиків;
- формування особистих, соціальних навиків та навиків відмови для протидії вказаному тиску;
- навчання тому, що вживання наркотиків, тютюну та алкоголю не є загальним правилом серед підлітків, навіть якщо учні вважають, що «всі це роблять»;

- проведення профілактичних заходів відповідно до віку учнів та забезпечення матеріалами, що роз'яснюють близькі та перспективні наслідки вживання наркотиків;
- включення до програми профілактики щонайменше десяти сесій (уроків) протягом року, з підкріплюючими сесіями (від трьох до п'яти) протягом наступних двох років;
- використання інтерактивних методів навчання;
- активне залучення сім'ї та громади;
- підготовка та подальша підтримка тренерів в їх роботі;
- розробка матеріалів, які легко зрозумілі тренерам та доречні щодо студентів.

Виклики на шляху ефективного проведення програм профілактики:

- зростаючі вимоги та кошторис, що зменшується;
- неадекватна підготовка тренерів та недостатня підтримка їх в забезпеченні розкладу програми.

Методи та програми профілактики наркоманії і насилля, які є сумнівними чи можуть бути шкідливими:

- методи, розраховані на залякування, з демонстрацією картинок та фільмів, де демонструється насилля;
- виокремлення учнів антисоціальної поведінки до окремої групи;
- навчальні програми, які є занадто короткими та такими, що не підтримуються адміністрацією школи;
- програми, що фокусуються виключно на самооцінці;
- програми, що надають лише дидактичну інформацію без формування в учнів навиків, які є необхідними для уникнення конфліктів та їх вирішення.

2.2. Метод п'яти кроків у плануванні та оцінці програм профілактики:

(відповідно до матеріалів "The Strategic Prevention Framework")

1. Визначення потреб

Під час визначення потреб збирається та вивчається інформація щодо:

- потреб населення;
- наявних ресурсів;
- готовності громади до профілактичних заходів;
- наркотиків, поширених в громаді та середовищі;
- криміногенного стану;
- факторів ризику і захисту.

2. Мобілізація та створення ресурсів

Мобілізація наявних та створення нових ресурсів, відповідно до поставленої мети і завдань, включає наступні складові:

- кадрові ресурси;
- організаційні ресурси;
- фінансові ресурси;
- виховання та навчання.

3. Планування

Планування профілактичних заходів має відповідати визначеним потребам та включати:

- детальний план заходів;
- мету;
- завдання;
- методи;
- обрані профілактичні програми.

Мета передбачає індикатори змін відносно вживання наркотиків та насилля протягом тривалого періоду.

Завдання передбачають зміни протягом короткого періоду та мають підтримувати мету.

Профілактичні програми - обрані для досягнення поставленої мети та завдань програми, які ґрунтуються на результатах наукових досліджень та продемонстрували ефективність.

4. Реалізація

Реалізація профілактичних заходів включає:

- виконання компонентів плану;
- визначення та подолання потенційних перешкод.

5. Оцінювання

Процес оцінювання проведених профілактичних програм допомагає зрозуміти, що вдалось і, що потребує вдосконалення та включає:

- визначення впливу програм та методів;
- визначення вразливих місць програм та методів.

Оцінювання значно впливає на майбутнє планування. Результати проведених профілактичних програм та прогрес в досягненні поставленої мети мають доповідатись громаді для забезпечення подальшої підтримки та стабільності профілактики.

Результати оцінювання також мають використовуватись для вдосконалення та посилення профілактичних заходів.

2.3. Оцінка ефективності профілактики

Оцінка ефективності профілактики АТІН (алкоголь, тютюн та інші наркотики) має відбуватись на різних етапах.

- По-перше, оцінюється ефективність освітніх заходів (навчальних сесій та їх складових) за індикаторами новизни, цікавості та корисності інформації, підвищення рівня інформованості учнів та ін.
- По-друге, може проводитись оцінка ефективності інформаційних матеріалів (якщо такі використовуються) за параметрами привабливості, доступності та повноти наданої інформації.
- По-третє, оцінюється ефективність всієї проведеної програми. Вона може проводитись за схемою „до – після ” опитування та з використанням контрольної групи. При цьому беруться до уваги зміни в інформованості, установках та поведінці цільової аудиторії.

Оцінка ефективності освітніх заходів

При проведенні навчальних сесій та при підготовці тренерів доцільно проводити оцінку

ефективності всіх основних заходів. Своєчасно проведена оцінка забезпечує зворотній зв'язок, що дозволяє корегувати в потрібному напрямку подальші заходи.

При проведенні оперативної, тобто одразу після завершення сесії, оцінки навчальних та інформаційних заходів оцінюються такі параметри, як:

- організація заходу;
- обсяг отриманої інформації;
- новизна отриманої інформації;
- корисність отриманої інформації;
- загальне схвалення заходу.

Оцінка відбувається за допомогою анкети, призначеної для самостійного заповнення (див. Додаток 1). Для аналізу даних достатньо результатів розрахунку частоти та середніх бальних значень.

Оцінка ефективності профілактичної програми

Загальна оцінка ефективності проведеної профілактичної програми проводиться в усіх навчальних групах цільової аудиторії. Основними індикаторами, за якими оцінюється ефективність, є:

- зміна інформованості;
- зміна установок поведінки на більш безпечні в контексті ризиків, що несуть з собою АПН, ВІЛ, злочинність;
- зміна попередньої поведінки на більш безпечну (при реалізації довгострокової оцінки ефективності);
- охоплення превентивним впливом;
- зміна рівня толерантності (наприклад, по відношенню до ВІЛ-позитивних людей);
- та інші.

Оцінка ефективності програми може проводитись за наступними схемами:

- схема „до – після”, коли оцінюється різниця в показниках до проведення профілактичної програми та після;
- схема з контрольною групою, коли додатково до першої схеми використовується обстеження схожої цільової групи, яка не була охоплена будь-якими профілактичними заходами.

Важливо відзначити, що перша схема дозволяє виявити зміни шляхом безпосереднього порівняння даних, що отримані до та після здійснення профілактичних заходів. Разом з тим, ніколи не можна виключати, що виявлені зміни стали результатом іншого впливу, що не пов'язаний з профілактичною програмою, наприклад – інформаційною компанією в ЗМІ. Тому для виключення впливу зовнішніх факторів при оцінці ефективності доцільно використовувати схему з контрольною групою.

Повторне опитування проводиться за тією ж анкетой, що і попереднє. Це потрібно для забезпечення порівнянності отриманих показників. При необхідності в анкету, призначену для вивчення ефективності, можливо включити додаткові запитання та об'єднати її з анкетой для визначення потреб (див. Додаток 2).

Розділ 3. ЕФЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ

3.1. Інтерактивні методи навчання та роль вчителів

Перші розробники профілактичних програм робили те, що вважали логічним. Вони вірили, що достатньо пояснити дітям небезпеку вживання наркотиків, і ті вирішать не робити цього. Розробники включали до програм епізоди, фільми та картинки негативних наслідків вживання наркотиків (такі наслідки, як легені курця тютюну), намагаючись залякати дітей. *Подібні підходи не працювали!*

Тому автори програм почали досліджувати інші підходи, даючи дітям навички, як справлятися з соціальним тиском до вживання наркотиків, навчаючи їх, як приймати позитивні рішення, допомагаючи дітям розвинути відданість протидії вживанню наркотиків. Ці підходи вимагають інших стратегій навчання, а саме стратегій інтерактивного навчання з залученням всіх учнів та створення для них можливостей практикувати і розвивати нові особисті та соціальні навички.

Сьогодні інтерактивні методи навчання широко застосовуються в освіті. Вчителі використовують ці ефективні методи при викладанні всіх предметів. Разом з тим, нижченаведений матеріал може сприяти більш глибокому розумінню інтерактивних навчальних методів, а також ознайомленню з новими стратегіями.

Координатори та тренери

Під час навчальних заходів профілактичних програм вчитель виконує дві важливі ролі: координатора та тренера.

Як координатори, вчителі:

- направляють обговорення в класі;
- запитують бажану інформацію від учнів;
- підтримують в класі атмосферу, комфортну для участі всіх учнів.

Програми профілактики зазвичай включають формування в учнів нових навичок, що потребує тренерського підходу.

Як тренери, вчителі:

- інструктують учнів, як застосовувати нові навички;
- показують нові навички через рольову гру чи демонстрацію;
- пропонують учням ситуації для практики;
- роблять відгуки та підсилення інформації.

Цими методами вчителі навчають учнів в той час, як ті опановують та розвивають нові навички.

Чи ефективні інтерактивні методи?

Процес формування навичок соціальної протидії тиску та відповідних норм поведінки, а також заходи з розширення компетенції можуть бути успішними при застосуванні таких методів, як мозковий штурм (атака), обговорення, робота в малих групах, рольова гра, репетиція пове-

дінки та громадський сервіс (робота). На відміну від інших методів навчання, таких, як лекція, інтерактивні методи стимулюють активну участь учнів.

Дослідники Тоблер (Tobler) та Страттон (Stratton) після аналізу 120 програм профілактики в 1997 році дійшли висновку, що програми є більш ефективними при використанні інтерактивних методів навчання. Для зміни поведінки чи світогляду особи вимагається інтерактивне спілкування в учнівських групах, щоб був виклик нормам та практика навиків. *В той же час повчаючи презентації (навчальні методи) виявились неефективними, незважаючи на їх зміст.*

Стратегії (методи) інтерактивного навчання

Ряд інтерактивних методів навчання використовується в програмах профілактики наркоманії, серед них:

- мозковий штурм;
- обговорення;
- ігри;
- кооперативне навчання;
- рольова гра та репетиція;
- громадський сервіс (робота);
- залучення учнів.

Більшість з вказаних методів добре знайомі вчителям. Разом з тим, може бути певна специфіка в застосуванні цих методів в ході профілактики вживання наркотиків.

3.2. Мозковий штурм

Метою мозкового штурму є складання списку (заходів, елементів, варіантів тощо). Цінність мозкового штурму полягає в наступному:

- активне долучення учнів як учасників;
- отримання вчителем інформації про те, що учні знають;
- отримання вчителем інформації про хибні припущення учнів;
- швидкий темп.

Часто мозковий штурм використовується разом з обговоренням або як частина рольової гри та репетиції.

Ефективний мозковий штурм

При мозковому штурмі доцільно:

1. По можливості, розділити клас на невеликі групи учнів.
2. Пояснити учням очікуваний результат.
3. Встановити обмежений часовий ресурс.
4. Пояснити (нагадати) правила мозкового штурму:
 - кожен повинен внести щонайменше одну ідею (пропозицію);
 - кожна ідея (пропозиція) заслуговує на повагу;

- під час мозкового штурму вчитель може запитати уточнення, але не може виключити запропоновану ідею чи критикувати.

5. Отримати звіт від кожної групи.
6. Вести записи коментарів учнів.
7. Якщо ви вважаєте, що певна ідея залишилась неназваною – задавайте прямі запитання, щоб отримати відповіді від учнів.
8. Якщо ніхто не пропонує бажаної ідеї, включіть її до списку після закінчення мозкового штурму.

При роботі з групою вчителю бажано не давати коментарі на пропозиції учнів, а лише долучати ідеї до списку, оскільки, навіть позитивний коментар може бути сприйнятий учнями як оцінювання та зашкодити творчому мисленню.

3.3. Обговорення

Одним з найбільш вживаних інтерактивних методів є обговорення, що відбувається в класі. В середньому, профілактичні програми приділяють обговоренню 40% часу. Обговорення має наступні переваги:

- обговорення має потенціал захоплення та утримання уваги аудиторії;
- обговорення допускає висловлення думок таким чином, що вони матимуть сильний вплив на аудиторію;
- обговорення дозволяє висловлення різноманітних думок, які стимулюють студентів до мислення в більшій мірі ніж звичайний інструктаж;
- учні отримують задоволення від участі в обговоренні;
- учні з нетерпінням очікують на зустріч з учителем, котрий вміло організовує обговорення і дозволяє висловлювати учням їх думки.

Більшість вчителів використовують обговорення як метод багато разів протягом дня і тому почувають себе досить комфортно. Разом з тим, багато вчителів надають перевагу лекційним методам навчання. Викладені нижче принципи організації обговорення можуть бути корисними як першим, так і другим.

Загальні правила обговорення

Задавайте відкриті запитання. Відкриті запитання часто розпочинаються словами „що”, „який/яка/яке/які”, „як”, „чому” (наприклад: чому деякі підлітки схильні до ризикованої поведінки?). По можливості, уникайте закритих запитань (наприклад: ви вважаєте, що вживати наркотики це круто?).

Надайте учням достатньо часу для формулювання відповіді. Не тушуйтеся, якщо ніхто не відповідає. Вчіться почуватись комфортно з тишею. Формулювання відповіді може зайняти 20-30 секунд. Не говоріть самі, в той час, як учні думають. Практикуйте ставити питання та чекати щонайменше 10 секунд на відповідь. За необхідності, переривайте паузу лише більш легким запитанням.

Максимально долучайте учнів до обговорення. Уникайте звернень лише до студентів, які піднімають руки або бажають відповідати. Ви можете використати такий метод, як визначення людини, яка відповідає за допомогою папірців з іменами, перемішаних в шапці. Саме ці учні

мають дати повну відповідь. Лише після цього можливо долучити інших учнів. У випадках обговорення ключових моментів залучайте лідерів, які мають позитивний авторитет.

Відчуття напрямку (вектора обговорення)

Якщо ви вже знаєте загальні правила обговорення, то зверніть увагу на наступні рекомендації.

Тримайте в полі зору кінцевий підсумок обговорення. Постановка відкритих запитань та активне обговорення ще не означає, що обговорення йде в бажаному напрямку. Ви маєте розуміти ціль обговорення та відповідно направляти учнів.

Заохочуйте учнів чути відповіді та коментарі їх колег. Учні мають усвідомлювати, що саме вони (не ви) негативно ставляться до вживання наркотиків. Дайте можливість саме таким учням висловити коментарі.

Отримання позитивних відповідей

Іноколи для учнів складно давати відповіді перед класом або робити висновки. В подібних випадках доцільно стимулювати обговорення через більш сфокусовані запитання.

Приділяйте більше уваги учням, які дають бажані відповіді. Один з методів як досягти цього - розпочати з так/ні запитань, а після - попросити учня, котрий дає бажану відповідь, обґрунтувати думку.

Загострюйте направленість запитань, доки не отримаєте бажану відповідь. Цей підхід відомий як метод Сократа.

Пропонуйте розкрити та обґрунтувати позитивні відповіді. Коли ви чуєте позитивну відповідь учня, попросіть його надати більше інформації. Ви можете сказати: „Поясніть, як це може працювати” або „Скажіть, чому ви зробили такий висновок?”

Вирішення кризових ситуацій під час обговорення

Обговорення не завжди протікає гладко. При виникненні кризи чи ускладнення під час обговорення можуть бути в пригоді нижченаведені поради.

Дотримуйтесь стратегії залучення учнів позитивного світогляду. Будьте готові до того, що деякі учні можуть відволікати вас та вести в хибному напрямку. Скажімо на питання про ознаки дорослості ви можете почути відповідь, що такими ознаками є паління тютюну та вживання спиртного. Долучайте в подібних ситуаціях учнів позитивного світогляду. Також ви можете використовувати логіку. В вищезгаданій ситуації ви можете запитати учня позитивної орієнтації чи є вживання тютюну та алкоголю ознаками дорослості.

Реагуйте на виклики спокійно. Якщо учні роблять виклик з наміром привернути увагу та продемонструвати свою незгоду, не реагуйте надміру. Ви можете сказати: „Гарна спроба, на жаль, дуже холодно” або „Дуже смішно”, пропонуючи іншому учню відповісти на те ж саме питання.

3.4. Ігри

Цінність ігор

Ігри можуть бути засобом розваги при організації обговорення та засвоєнні нових навиків. Вони дають можливість перетворити роботу в задоволення. Учні будуть очікувати на заняття з використанням гри.

Під час ігор часто використовується змагання, що робить їх захоплюючими. Разом з тим, фахівці, які прагнуть до атмосфери співробітництва серед учнів, уникають елементів змагання в навчальній аудиторії. Тому бажано, щоб ігри були організовані таким чином, щоб учні отримували більше балів за допомогу іншим в досягненні цілі.

Варто приділити увагу тому, щоб ігри, які ви використовуєте, відповідали філософії та стилю, що ви сповідуєте в навчальному процесі.

Як використовувати ігри

Метою проведення ігри в ході профілактичних програм є максимальне залучення учнів. Якщо ви бажаєте створити змагання, то поділіть студентів на дві чи більше команди. Змагання виникне автоматично, навіть якщо результат повністю залежить від везіння. Якщо результат залежить від навиків, доцільно надати учням можливість тренування. *Результат має бути справедливим, разом з тим варто зважити на те, щоб створити умови для переможених - зберегти гідність.*

Важливо під час організації та проведення гри пам'ятати про завдання, яке ви бажаєте виконати. Інколи ви можете призупинити гру і провести розбір ситуації аби переконатись, що учні засвоїли поставлене завдання.

Використання знайомої гри з новими елементами – це легкий шлях зробити гру більш цікавою. Подумайте над завданням в межах профілактичної програми, яке можливо перетворити в гру.

Етапи організації та проведення гри:

- записати завдання;
- встановити правила гри;
- провести гру;
- підбити підсумки.

3.5. Кооперативне навчання

Кооперативне навчання та групова робота

Метою кооперативного навчання є заохочення студентів до більш інтенсивного навчання через створення умов, коли учні можуть вчитись один в одного. Кожна особа має власні таланти та сильні сторони. Кооперативне навчання базується на командній роботі та співпраці через об'єднання учнів в невеликі групи і визначення завдань. Кожен учасник групи має зробити вне-

сок на виконання поставленого завдання. Якість виконаної роботи визначається не на індивідуальному, а на командному рівні, що створює позитивну атмосферу та мотивацію.

Організація кооперативного навчання

Основним методом організації кооперативного навчання – є формування невеликих груп, які мають виконати поставлене завдання. Групи мають бути збалансованими, щоб кожна з них мала рівні активи (таланти). Також кожна група повинна мати лідера. Решта учасників можуть виконувати інші завдання в межах групи, як-то: проведення невеликих досліджень, фіксування та доповідь результатів перед класом.

3.6. Рольова гра та репетиція

Розвиток навиків через рольову гру

Рольові ігри, які також називаються репетицією навиків, застосовуються з метою засвоєння учнями нових навиків. Рольові ігри можуть виконувати різні функції.

Рольова гра та репетиція є важливим кроком до практики нових навиків, але, зазвичай, цього замало. Застосування навиків в реальній життєвій ситуації допоможе по-справжньому ними оволодіти. Разом з тим, рольова гра допоможе учням отримати необхідні навички та технічну майстерність.

Рольова гра створює умови для ознайомлення з цінностями інших людей. Це може допомогти в заснуванні нових стосунків, виникнення симпатій.

Суть рольових ігор

Метою рольових ігор є створення для учнів ситуацій, які максимально наближені до реальних. Рольові ігри будуть більш ефективними, якщо вони пристосовані до учасників групи. Шлях до цього – запропонувати учням назвати приклади життєвих ситуацій.

Як зробити рольові ігри дієвими

При організації рольових ігор доцільно обмежити кількість безпосередніх учасників від трьох до п'яти осіб. При більшій кількості ними важко буде управляти.

Характерно, що при організації рольової гри такої, як „Відхилення пропозиції вжити наркотики” багато фахівців вважають недоцільним і навіть потенційно шкідливим пропонувати учням виконувати роль негативного персонажа, на зразок торговця наркотиками. Тому вони пропонують, щоб *негативні образи виконувались тренерами*.

Використовуйте авторитетних (шанованих однолітками) учнів в ролі протидіючих тиску однолітків, особливо на початку рольових ігор. Рольова гра має тривати в середньому до 30 секунд, максимум - до однієї хвилини. Не дозволяйте негативним персонажам «перегравати» і перетворювати рольову гру в комедію.

Обговорення процесу рольової гри є критично важливим і, зазвичай, займає щонайменше вдвічі більше часу ніж сама гра. Почніть обговорення з подяки виконавцям та запросіть їх сісти на свої

місця. Запитайте глядачів: “Що вам сподобалось в способі відхилення пропозиції до вживання наркотиків?”, “Що ви помітили в його/її поведінці? Чи була ця людина впевненою?” і т.п. Ви можете попросити спостерігачів продемонструвати перед аудиторією їх варіант поведінки.

Мета обговорення полягає в тому, щоб допомогти учням зрозуміти позитивну техніку виконання відмови та як це робиться, щоб зберегти авторитет серед друзів та надати можливість практики навиків.

3.7. Громадський сервіс (робота)

Громадський сервіс та навчання можуть допомогти сформувати позитивні норми та надати можливість практики персональних та соціальних навиків. Учні, виконуючи позитивну для суспільства роботу, діляться своїми цінностями та цілями, а також знаходять нових друзів.

Чому громадський сервіс є важливим для програм профілактики

Проекти з громадського сервісу – це шлях до активного залучення учнів. Це сприяє усвідомленню приналежності до громади. Громадський сервіс може дати учням визнання та оцінку з боку інших. Він розвиває відповідальність та інші якості, що не є характерними для споживачів наркотиків та прихильників інших видів ризикованої поведінки.

Громадський сервіс пропонує важливий шлях до формування позитивних груп однолітків, розвитку почуття приналежності до громади; заснування норм, які сприяють соціально-корисній поведінці та допомагають учням отримувати нові навички.

Роль дорослих лідерів

Вчитель чи інша доросла людина повинні виконати роль лідера та забезпечити успішну реалізацію ініціативи. Якщо ви прагнете до формування лідерських якостей у ваших учнів, то все рівно потрібно вести адміністративний супровід та контроль. Зверніть увагу на наступні поради:

- практикуйте „ти це можеш” підхід;
- старайтесь передбачити види проектів, які можуть бути успішно реалізовані; перелік ймовірних проектів може бути складений учнями шляхом мозкового штурму;
- продумайте наперед організаційні особливості проекту; чи мають там бути менші групи, які також потребують лідерів; як буде складений перелік завдань, вестиметься координація та моніторинг; учні найкраще працюють в малих групах від 4 до 8 осіб;
- подумайте над необхідними ресурсами та як їх можливо отримати.

Приклади проектів громадського сервісу

Зверніть увагу на перелік ймовірних проектів:

- прибирання вільної території для створення громадського саду;
- наставництво над молодшими дітьми в читанні чи математиці;
- організація виставки здоров’я для просвіти громади чи школярів стосовно питань здоров’я;
- організація виставки-змагання плакатів на тему протидії палінню, вживанню спиртного, та інших наркотиків;
- створення в дозволених місцях графіті з позитивними посланнями на тему здоров’я, дружби та ін;

- збір коштів для допомоги дітям з обмеженими можливостями.

Важливо пам'ятати

Існує ряд рекомендацій, які доцільно брати до уваги при проведенні проектів громадського сервісу. Вони включають:

- дотримуйтесь простоти; уникайте занадто складних та занадто амбітних проектів;
- проект має приносити учням задоволення; уникайте проектів, які сприймаються учнями як покарання;
- пам'ятайте про мету заходу; учні мають знати, що вони роблять і чому;
- створіть систему нагород; їжа, ігри та інші нагороди є важливими;
- залишайтеся в тіні, доки не вимагається ваше втручання; дозвольте учням брати відповідальність в максимально можливих межах.

3.8. Залучення учнів

Ефективність програм профілактики

Найкращим індикатором успішно проведених програм є те, наскільки цікавими вони були та наскільки максимальну кількість учнів залучали. Дослідження чітко говорять: чим ширшим є активне залучення учнів, тим ефективнішою буде програма профілактики. Незалежно від того, чи ви намагаєтесь мотивувати учнів, чи навчати їх соціальним навикам, чи розвивати їх особисті навички, вони мають бути долучені до всіх цих заходів.

Зробити програми більш інтерактивними

Деякі програми забезпечують вчителів матеріалами для інтерактивного навчання. Такі матеріали включають: групові завдання, ігри, рольові ігри та інші види заходів. Певні програми залучають учнів через запропоновані питання для обговорення. Це значно допомагає вчителю.

Потрібні педагогічні навички, щоб знати, як долучати студентів. Разом з тим, чим більше ви розумієте та відчуваєте програму та маєте більше досвіду, тим успішнішими ви будете. Інші люди можуть вам допомогти отримати досвід. До вашої уваги пропонуються певні поради:

- не стійте перед класом; спілкуючись з учнями, ви можете рухатись чи стояти в проходах аудиторії;
- не приділяйте занадто багато уваги посібнику під час заняття; чим краще ви попередньо ознайомитесь з програмою та її особливостями, тим більше уваги ви зможете приділити учням;
- не викликайте одних і тих же учнів; прагніть до максимального залучення учнів тим чи іншим способом;
- не реагуйте надміру, якщо учень висловлює протилежне вашому судження; подивіться на цього учня; скажіть: „Дуже цікаво “; продовжуйте урок;
- переміщайте стільці, парти та учнів; інколи, все, що потрібно для залучення учнів – це зміна конфігурації в аудиторії;
- зробіть використання інтерактивних методів вашою звичкою; якщо ви відчуваєте дискомфорт з дуже активною групою учнів, зробіть менші та прості кроки до використання інтерактивних методів.

Розділ 4. ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА ЗАХИСТУ

4.1. Фактори ризику та захисту

(відповідно до матеріалів книги «Planning for Results»)

Фактори ризику та захисту існують на кожному рівні суспільного життя. Ми можемо їх розмежувати за основними сферами життєдіяльності.

Ключові фактори ризику та захисту за сферами

Сфера життєдіяльності	Фактор захисту	Фактор ризику
Особиста сфера	<ul style="list-style-type: none"> • позитивні особисті риси, що включають соціальні навички та соціальну відповідальність, готовність до співпраці, емоційну стабільність, позитивну самооцінку, гнучкість, вміння вирішувати проблеми; • приналежність до соціальних установ та сповідування соціальних цінностей, включаючи зв'язок з батьками та іншими членами родини; відданість школі, стійкий зв'язок з релігійними громадами та установами, віра в соціальні цінності; • соціальна та емоційна компетенція, включаючи гарні комунікативні навички, відповідальність, співчуття, турботу, почуття гумору, схильність до соціально позитивної поведінки, навички в вирішенні проблем, почуття незалежності, цілеспрямованість, самодисципліна. 	<ul style="list-style-type: none"> • неадекватні життєві навички; • брак самоконтролю, впевненості та навиків відмови одноліткам; • низька самооцінка; • недостатня впевненість в собі; • емоційні та психологічні проблеми; • прихильне ставлення до вживання наркотиків; • відторгнення загальноприйнятих цінностей та релігій; • шкільні невдачі; • брак зв'язків зі школою; • рання антисоціальна поведінка, така, як скоєння крадіжок, схильність до обману і агресії (особливо в хлопців), що зачасти поєднується з надмірною скромністю або ж з надмірною активністю.
Сімейна сфера	<ul style="list-style-type: none"> • позитивні зв'язки з сім'єю; • батьківська турбота, що включає душевне тепло та відсутність жорсткої критики, довіру, батьківський професіоналізм, послідовні очікування, участь дітей в прийнятті сімейних рішень та розподілі обов'язків; • емоційно сприятливе сімейне оточення, включаючи батьківську увагу до інтересів дітей, впорядковані відносини між батьками та дітьми, батьківська участь в виконанні домашніх завдань та шкільних заходах. 	<ul style="list-style-type: none"> • сімейні конфлікти та побутове насилля; • неорганізованість сім'ї; • брак сімейної єдності; • соціальна ізоляція сім'ї; • прихильне ставлення до вживання наркотиків; • невизначені правила та покарання стосовно вживання наркотиків; • недостатній контроль за дітьми; • нереалістичні очікування щодо розвитку дітей.

Сфера однолітків	<ul style="list-style-type: none"> • контакти з однолітками, які долучені до школи, активного дозвілля, громадської діяльності, релігійних та інших видів позитивної діяльності. 	<ul style="list-style-type: none"> • контакти з однолітками, які схильні до девіантної поведінки та вживання наркотиків; • контакти з однолітками, які саботують заходи, що організовані для молоді; • перебування за межами контролю.
Сфера школи	<ul style="list-style-type: none"> • турбота та підтримка, відчуття спільноти в класі та школі; • високі очікування з боку персоналу школи; • чіткі та стандартні правила прийнятної поведінки; • участь молоді в процесі управління та прийняття рішень в школі. 	<ul style="list-style-type: none"> • двозначна, нечітка або непослідовна політика відносно вживання наркотиків та учнівської поведінки; • байдуже ставлення персоналу та учнів до вживання наркотиків; • занадто сувора або вибіркова практика в шкільному управлінні; • доступність наркотиків на території школи; • недостатній зв'язок зі школою.
Сфера громади	<ul style="list-style-type: none"> • турбота та підтримка; • високі очікування щодо молоді; • можливості для участі молоді в громадських проектах. 	<ul style="list-style-type: none"> • неорганізована громада; • брак зв'язків з громадою; • брак гордості за культурну приналежність; • обмаль компетенції щодо культури більшості; • терпиме ставлення громади до вживання наркотиків; • легкий доступ до наркотиків; • недостатність заходів та можливостей для соціального залучення молоді.
Сфера суспільства (оточуюче середовище)	<ul style="list-style-type: none"> • розуміння природи ЗМІ (засобів масової інформації); • зменшена доступність наркотиків; • збільшені через оподаткування ціни на легалізовані наркотики; • підвищений вік дозволу на придбання та дозволеного вживання; • більш суворе законодавство щодо керування транспортом під впливом наркотиків. 	<ul style="list-style-type: none"> • збідніння; • безробіття та недостатня зайнятість; • дискримінація; • реклама та повідомлення в ЗМІ, що сприяють наркотикам.

4.2. Що ми знаємо про фактори ризику та захисту (відповідно до матеріалів книги «Planning for Results»)

В результаті досліджень з'являються нові дані щодо факторів ризику та захисту. Інколи вони суперечать загальноприйнятій суспільній уяві. Розглянемо ряд з них відповідно до визначених сфер.

В особистій сфері:

- вірогідність вживання алкоголю та нелегальних наркотиків у курців в десять разів вище ніж у тих, хто не палить тютюну;
- молодь шкільного віку, котра палить тютюну або експериментує з ним, є більш схильною до проблемної поведінки, ніж їх однолітки, які не вживають тютюну;
- молодим людям більш притаманно більше перейматись близькими наслідками вживання наркотиків, ніж тими, що настануть в далекій перспективі;
- вживання тютюну, алкоголю та нелегальних наркотиків в підлітковому віці часто поєднується з проблемами зі сном;
- пошук сенсації, нового досвіду, ситуації ризику часто поєднується з вживанням наркотиків;
- неконтрольовані емоції злості та агресії збільшують вірогідність девіантної поведінки молоді; проблемна поведінка, надмірне збудження та агресія можуть бути передвісниками вживання наркотиків;
- молодь, яка перебуває під найбільшим ризиком, не лише часто системно вживає тютюну та спиртне, а й схильна до експериментів з іншими наркотиками; вони також мають високу вірогідність наявності проблем, що пов'язані з соціальним функціонуванням, кримінальною діяльністю, психологічним та фізичним здоров'ям, ВІЛ, залежністю від наркотиків;
- по відношенню до ризику щодо ВІЛ-інфікування молоді жінки є більш схильними ніж чоловіки до обміну шприцами та до сексуальних контактів в обмін на наркотики чи гроші, в тому числі з ВІЛ-позитивними партнерами чи зі споживачами ін'єкційних наркотиків;
- симптоми депресії є типовими для підлітків, які вживають наркотики; особливо це характерно для хлопців, які вживають алкоголь та марихуану;
- вживання наркотиків асоціюється з незахищеними сексуальними контактами;
- молодь, яка не впевнена у власній сексуальній орієнтації, наражається на додатковий ризик щодо вживання наркотиків;
- агресивна та зухвала поведінка в класі (особливо серед хлопців) є передвісником вживання наркотиків;
- релігійність є фактором захисту щодо вживання наркотиків;
- в гендерному вимірі для хлопців-підлітків, які вживають наркотики, є більш притаманними ніж дівчатам: менша сімейна підтримка та прогули шкільних занять; а для дівчат більш типовими є: депресія, навмисне завдання шкоди органам власного тіла, схильність до суїцидів та рання сексуальна активність;
- підлітки, які мають особисті цінності, є менш схильними до вживання наркотиків, ніж ті, які цінують академічні досягнення вище від незалежності;
- соціальна компетенція, навички прийняття рішень, особиста самодостатність та розуміння соціальних переваг відмови від паління є важливими в попередженні вживання тютюну;
- молодь, яка схильна до проблемної поведінки, такої, як бунтарство, є схильною до куріння; це стосується як хлопців, так і дівчат;
- молодь, яка вживає наркотики, є більш схильною до сексуально-ризикованої поведінки, ніж їх однолітки, які не вживають наркотики.

В сфері сім'ї:

- брак батьківських навичок щодо виховання дітей може бути передумовою для вживання нарко-

тиків; якщо батьки володіють технікою організації дисципліни, що включає встановлення певних меж та послідовних нагород за позитивну поведінку, то це зменшує ризик вживання наркотиків;

- в сім'ях, де батьки вживають наркотики, діти також перебувають під високим ризиком вживання наркотиків; *старші брати та сестри впливають на молодших ще більше ніж батьки;*
- слабкі зв'язки між батьками та дітьми підвищують ризик вживання наркотиків;
- жінки, які вживають наркотики, є більш вірогідними жертвами побутового насилля;
- батьківський нагляд за дітьми, за їх активністю, дозвіллям та зв'язками захищає від вживання наркотиків;
- навчання батьків навикам функціонування сім'ї та комунікації з дітьми сприяє утриманню дітей від вживання марихуани.

В шкільній сфері:

- низькі результати в навчанні, байдужість до навчального процесу є передумовами до прогулів занять та вживання наркотиків; на противагу цьому - гарні шкільні результати, залучення до шкільних активностей та спортивних заходів зменшують ризик вживання наркотиків;
- прив'язаність до школи зменшує ризик вживання наркотиків та іншої проблемної поведінки;
- шкільні і сімейні конфлікти та особисті проблеми збільшують ризик проблемної поведінки;
- усвідомлення вчителями та учнями твердих та ясних правил поведінки в школі зменшує безпорядок та ризик проблемної поведінки;
- надмірний відрив від віку однокласників збільшує ризик вживання наркотиків.

В сфері однолітків:

- *вживання наркотиків однолітками, які перебувають поруч, є найсильнішою ознакою ризику;* разом з тим, молодь схильна перебільшувати факти вживання наркотиків однолітками;
- тиск з боку однолітків та прагнення до відповідності груповій поведінці є яскравими ознаками майбутньої ризикованої поведінки;
- системне залучення учнів до позакласних заходів зменшує ризик вживання наркотиків;
- зв'язок з однолітками девіантної поведінки є сигналом ризику раннього вживання наркотиків;
- неприйняття з боку однолітків збільшує ризик шкільних проблем та скоєння правопорушень, що в свою чергу провокує вживання наркотиків;
- молодь, яка надміру зорієнтована на однолітків та та, що піддається зовнішньому впливу і контролю, є вразливою до вживання наркотиків та іншої протиправної поведінки;
- підлітки, які мають високий рівень соціальної підтримки, більш вірогідно утримаються від експериментів з наркотиками;
- залучення однолітків до програм профілактики є критичним для успіху цих програм;
- тиск з боку однолітків, попередні експерименти з палінням тютюну та паління тютюну членами родини – асоціюються в молодіжному середовищі з вживанням тютюну.

В сфері громади:

- доступність тютюну, алкоголю та нелегальних наркотиків збільшує вірогідність залучення молоді до наркотиків;

- грошова винагорода зваблює підлітків до участі в громадських заходах проти паління, але не впливає на їх бажання щодо паління;
- діти вулиці наражаються на підвищений ризик вживання наркотиків;
- економічні та соціальні проблеми в громаді значно підвищують вірогідність вживання наркотиків підлітками.

В сфері суспільства:

- здатність придбати алкоголь поєднується з його вживанням та проблемною поведінкою;
- аналіз політики, що стосується вживання алкоголю, свідчить, що найбільш ефективними методами зменшення вживання спиртного підлітками є:
 1. Підвищення податків та цін на спиртні напої.
 2. Підвищення мінімального віку щодо вживання алкоголю.
 3. Політика нетерпимості спиртного.
- вірогідність вживання тютюну збільшується серед підлітків, які бажають палити сигарети заради власного іміджу; якщо подібна потреба відпадає, то відповідно зменшується й ініціація паління тютюну;
- громадські ініціативи проти наркотиків можуть допомогти викрити нелегальних торговців, зменшити гостроту проблеми наркотиків та злочинності;
- дані установ виконання покарань свідчать про негативний вплив певних телевізійних програм на вживання наркотиків; батькам доцільно обмежити кількість та слідкувати за якістю телепрограм, які дивляться діти, особливо тих програм, які рекламують вживання наркотиків;
- підвищення мінімального віку для придбання алкоголю зменшує вживання спиртного молоддю, а також зменшує кількість ДТП, що пов'язані з вживанням алкоголю.

В сфері праці:

- підлітки, які працюють понад 15 годин протягом тижня, є більш схильними до вживання наркотиків;
- стрес на роботі збільшує вірогідність вживання наркотиків;
- якщо роботодавець проводить політику, що засуджує вживання наркотиків, то змінюються і відповідні норми в колективі.

4.3. Стійкість

Стійкість - це якість, яка допомагає дітям, які зазнають великого ризику, не зійти з життєвої дороги і не почати вживати наркотики, прогулювати шкільні заняття, скоювати правопорушення. Стійкість дозволяє їм уникнути, мінімізувати або здолати фактори ризику. Дослідження, що було проведене Бенардом (1992 рік), визначає п'ять основних категорій рис особистості, які сприяють стійкості.

1. Соціальна компетенція або прояв соціально-позитивної поведінки

Наступні риси дозволяють дітям формувати та утримувати здорові взаємовідносини з іншими людьми:

- особиста відповідальність та здатність отримувати позитивні відгуки від інших;
- гнучкість;

- співчуття та турбота;
- гарні комунікативні навички;
- почуття гумору.

2. Добре розвинуті навички вирішення проблем

Ця категорія не повинна плутатись з високими академічними досягненнями. Вона передбачає здатність розпізнати соціальні впливи та приймати рішення стосовно цих впливів. Навички, що відносяться до зазначеної категорії:

- планування;
- критичний підхід;
- уява;
- ресурси та ініціатива.

3. Автономія

Складові автономії:

- відчуття власної ідентифікації та цінності; самооцінка та самодостатність;
- здатність діяти незалежно;
- здатність виокремитись і дистанціюватись від згубного оточення та ситуації;
- опір.

4. Релігійна/духовна відданість

Компоненти:

- стійка віра;
- почуття затребуваності та приналежності до громади.

5. Відчуття мети та майбутнього

Включають наступні складові:

- зацікавленість;
- цілеспрямованість;
- мотивація досягнення;
- прагнення до освіти;
- цілеспрямованість;
- надія;
- віра в привабливе досяжне майбутнє.

Розділ 5. Програма «ВИБІР»

(профілактика наркоманії, ВІЛ/СНІДу та злочинності серед підлітків)

Урок перший

5.1. Альтернатива та вибір

Мета

- Учні отримають базову інформацію щодо програми «Вибір».
- Учні та тренери встановлять відносини, що ґрунтуються на повазі та довірі.
- Учні усвідомлять важливість вибору.

Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Знайомство з учнями	12
2.	Програма «Вибір»	3
3.	Правила гри	5
4.	Альтернатива, вибір та наслідки	17
5.	Огляд уроку	5
6.	Домашнє завдання	3

Особливості уроку

Даний урок є вступним, тому - дуже важливим, оскільки він закладає фундамент для подальших успіхів. Учні мають отримати базове розуміння програми, відчутти інтерес до неї та з нетерпінням очікувати наступної зустрічі з тренерами.

Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда,
- ватман та маркери,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- блокноти або зошити для учнів,
- дрібні призи для учнів.

Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; за можливості учні мають розміщуватись по колу, аби бачити один одного;
- переглянути план та мету уроку.

Активність 1. Знайомство з учнями – 12 хв.

Завдання:

- вивчити імена учнів;
 - закласти стандарти інтерактивного спілкування.
-

Що робити

Представити себе учням: - тренери називають власні імена;
- записують власні імена на дошці.

Провести гру в імена: - як варіант, запропонувати учням кожному написати власне ім'я на невеличкому аркуші паперу, згорнути аркуші і покласти їх до однієї тари (шапка, кубок тощо); тренер пропонує кожному учневі витягнути один папірець і представити учня, чиє ім'я занотоване на папері, додавши при цьому одну найяскравішу **позитивну** рису характеру, яка притаманна цьому учневі (приклад: «Знайомтесь з моєю однокласницею на ім'я Леся. Їй притаманна чесність»).

Активність 2. Програма «Вибір» – 3 хв.

Завдання:

- репрезентація програми;
 - залучення учнів до активної участі.
-

Що робити

Репрезентувати програму: - тренери оголошують назву програми – «Вибір»;
- розповідають про складові програми – десять уроків, що проводяться в інтерактивній (ігровій) формі;
- називають мету програми – допомогти учням приймати свідомі рішення заради їх майбутнього.

Закликати до участі: - запропонувати учням взяти активну участь в програмі, пояснивши, що це є гра, де немає неправильних відповідей та оцінок, а домашні завдання будуть лише добровільними.

Активність 3. Правила гри – 5 хв.

Завдання:

- визначити правила гри;
 - залучити учнів до встановлення правил гри.
-

Що робити

Пояснити суть правил: - тренери пояснюють бажаність та доцільність певних правил,

- адже вони є в кожній спортивній грі та в багатьох інших іграх;
- запрошують учнів запропонувати найбільш важливі правила;
- як варіант, допомагають учням, називаючи стержневі правила:

1) підніми руку, бо говорити в аудиторії повинна лише одна людина;

2) стався з повагою до оточуючих, насмішка може ранили почуття;

3) спостерігай і використовуй тихий сигнал;

4) розповідаючи історію, не називай прізвища, а кажи "один знайомий";

5) відповідай лише на ті запитання, що не бентежать тебе, не примушують почуватись ніяково.

Прийняти правила:

- запропонувати учням доповнити правила або ж обмежитись запропонованими;
- прийняти правила шляхом голосування; у випадку незгоди – внести корективи та досягти прийняття відкорегованих правил всіма учнями.

Активність 4. Альтернатива, вибір та наслідки – 17 хв.

Завдання:

- пояснити учням суть альтернативи, вибору та наслідків;
 - сформулювати в учнів розуміння зв'язку між вибором та наслідками;
 - роз'яснити учням суть мети та свідомого вибору.
-

Що робити

Визначити поняття:

- тренери записують на дошці слова: альтернатива, вибір, наслідки;
- прохають учнів пояснити значення вказаних слів;
- дають правильні визначення понять:

1) альтернатива (варіант) – можливий вибір; здатність або право на вибір; рішення, яке ми можемо прийняти;

2) вибір – прийняття рішення на користь однієї з альтернатив (варіантів);

3) наслідки – те, що відбувається після зробленого вибору.

- Пояснити суть вибору:**
- обговорити той факт, що ми щоденно зіштовхуємось з необхідністю робити вибір з альтернатив, а прийнятий вибір призводить до певних наслідків;
 - зробити акцент на тому, що неприйняття будь-якого рішення, це також означає зробити вибір;
 - не кожен вибір є свідомим, тобто таким, що слугує інтересам того, хто його робить.

- Пояснити різницю:**
- тренер пояснює різницю між повсякденною перевагою та усвідомленим вибором: перевагу ми надаємо певним речам чи діям у повсякденному житті, коли це не призводить до значимих наслідків (наприклад: якого кольору футболку одіти сьогодні); усвідомлений вибір ми робимо, коли наслідки можуть бути значними (наприклад: чи варто йти грати в футбол, прогулявши при цьому заняття).

- Мета та вибір:**
- пояснити учням, що суть мети полягає в тому, що ми маємо певний орієнтир (те до чого ми прагнемо) та цілі в житті, тому вибір, що ми робимо, має слугувати досягненню цілей та мети;
 - наш вибір завжди має наслідки, які можуть сприяти меті або заважати їй;
 - свідомий вибір – це рішення, яке наближає нас до мети;
 - запитати учнів про їх життєву мету та цілі;
 - пояснити учням, що наш вибір може впливати на нашу мету та цілі, а також на інших людей.

- Запитати учнів:**
- як наш вибір може вплинути на інших?
 - як наш вибір може вплинути на нашу життєву мету та майбутнє?
 - що ми відчуватимемо пізніше, після зробленого вибору?
 - якими можуть бути наслідки зробленого вибору?

Активність 5. Огляд уроку – 5 хв.

Завдання:

- закріпити розуміння пройденого матеріалу;
 - зацікавити учнів до наступних занять.
-

Що робити

Запитати учнів:

- яким важливим речам вони навчились сьогодні?
- чому, на їх думку, програма має назву «Вибір»?
- в чому різниця між повсякденною перевагою та усвідомленим вибором?

Відповісти на запитання:

- тренери пропонують надавати запитання;
- дають відповіді та зацікавлюють учнів до участі в подальших уроках програми «Вибір».

Активність 6. Домашнє завдання – 3 хв.

Завдання:

- залучення учнів до активної участі в програмі;
 - забезпечення більшої ефективності програми.
-

Що робити

Запропонувати завдання:

- до наступного уроку програми підготувати символи з власними іменами для проведення конкурсу на кращий значок (бедж, табличку);
- обговорити матеріал уроку з батьками.

Подякувати учням:

- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»;
- оголошують тему та дату наступного уроку програми.

Урок другий**5.2. Ризики****Мета**

- Учні розумітимуть природу ризиків.
- Учні усвідомлюватимуть потенційну небезпеку ризиків для себе.
- Учні розумітимуть як ризик може вплинути на їх вибір.

Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку	5
2.	Ризики та наслідки	12
3.	Гра «Відгадай»	20
4.	Огляд уроку	5
5.	Домашнє завдання	3

Особливості уроку

В ході даного уроку тренери мають закріпити інтерес та довіру учнів до профілактичної програми «Вибір» та до тренерів.

Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда або ватман та фломастери,
- питання та ключі до відповідей гри «Відгадай»,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів.

Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, коли вони можуть бачити один одного;
- переглянути план та мету уроку.

Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку – 5 хв.**Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.

Що робити

Провести опитування:

- тренери запитують учнів:

- 1) що вони вивчали на попередньому занятті;
- 2) як між собою пов'язані вибір та наслідки;
- 3) яке практичне значення мають навички вибору;
- 4) які правила гри були прийняті на попередньому уроці.

Підсумки конкурсу:

- тренери, нагадуючи про завдання з першого уроку, пропонують учням продемонструвати підготовлені значки (беджі) з іменами;
- визначають кращі роботи шляхом голосування учнів;
- нагороджують переможців;
- хвалять всіх учнів за роботу та дякують їм;
- прохають учнів завжди носити значки з іменами під час уроків програми.

Активність 2. Ризики та наслідки – 12 хв.

Завдання:

- розуміння учнями природи ризику;
 - визначення ризиків, які можуть спричинити суттєву шкоду;
 - усвідомлення потенційних наслідків ризиків.
-

Що робити

Запитати учнів:

- тренери після вступної фрази щодо ризиків та їх потенційного впливу на наші життєві цілі та мету запитують учнів: «Що таке ризик?»;
- дають учням можливість подумати до 10 секунд і слухають їх варіанти відповіді.

Дати визначення:

- тренери дають визначення: «Ризик – це розрахунок на шанс, це – небезпека, невпевненість, азартна гра. Ризик криє в собі можливість невдачі, програшу, виходу ситуації з-під контролю. Вибір може містити в собі ризики».

Пояснити учням:

- зробити акцент на тому, що ризик може бути як дрібним, так і дуже серйозним;
- поведінка чи вибір можуть бути ризикованими, якщо вони містять в собі потенційні негативні наслідки;
- проблема з усвідомленим ризикованим вибором полягає в тому, що ми не можемо повною мірою контролювати ситуацію та передбачити ймовірні наслідки;
- ризикуючи - ми втрачаємо контроль над власним життям.

- Запитати учнів:**
- тренери прохають учнів навести приклади ситуацій з наявним ризиком;
 - тренер, допомагаючи учням, приводить приклади, на зразок: «Коли людина йде по нічному парку або темним безлюдним місцем, то є ризик стати жертвою пограбування»;
 - чому розуміння та передбачення ризиків може бути корисним?
- Пояснити учням:**
- як здатність визначати ризики може допомогти уникнути небезпеки та негативних наслідків;
 - навести приклад: «Хтось може вважати, що пробувати наркотики є безпечним, але, насправді, існує суттєвий ризик».
- Обговорити ситуації:**
- тренери пропонують учням обговорити ситуації, що містять в собі певні ризики:
 - 1) який ризик в тому, що ви відмовляєтесь робити те, що пропонують ваші друзі?
 - 2) який ризик в тому, що ви прогуляєте шкільні заняття?
 - 3) який ризик в тому, щоб попрохати когось, хто вам подобається, про побачення?
 - тренери узагальнюють думки учнів та пропонують пограти в гру «Відгадай».

Активність 3. Гра «Відгадай» – 20 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу щодо ризиків;
- усвідомлення учнями потенційного впливу ризиків на їх повсякденне життя;
- демонстрація концепції ризику та ризикованої поведінки.

Що робити

Порада тренерам: тренери не повинні вступати в широку дискусію з учнями щодо наркотиків та їх ефекту, а також моральності вживання наркотиків; недоцільно лякати учнів повідомленнями, що розраховані на реакцію страху; натомість варто використовувати інформацію, що міститься в даному посібнику щодо ризиків та віри учнів в правдивість певних ідей.

- Підготувати гру „Відгадай“:**
- тренери інформують учнів, що метою гри є демонстрація суті ризику та ризикованої поведінки;
 - попередити учнів, що обговорення гри має відбутись по її завершенню;
 - поділити учнів на команди по шість або менше учасників в кожній.

- Встановлення правил гри:**
- команда не повинна знати, хто буде відповідати, поки всі

учасники не напишуть у власних блокнотах власні варіанти відповіді та розмір ставки;

- перемогу отримає та команда, яка набере найбільшу кількість балів;
- всі команди розпочинають гру з „банком”, де є 50 балів;
- кожен учень повинен самостійно дати відповідь на питання і записати в блокноті відповідь та розмір ставки;
- кожен учень має зробити ставку розміром, щонайменше, в один бал, але не більше ніж команда має в „банку”;
- кожен учасник команди повинен мати шанс на відповідь, щонайменше, на одне питання: відповідати потрібно без допомоги інших учасників;
- якщо гравець дає хибну відповідь, то команда втрачає відповідну кількість балів, що була зазначена в ставці; за правильної відповіді команда додатково отримує кількість балів, що визначені в ставці.

Проведення гри:

- тренери мають після оголошення питання та *самостійних* письмових відповідей і ставок учнів визначити в кожній команді по одному учаснику, які будуть відповідати;
- тренер також звертає увагу учнів, що в разі, якщо вони не знають правильної відповіді, то повинні спробувати її відгадати і записати в блокноті;
- визначені для відповіді учні не мають права консультиватися з іншими гравцями, а повинні приймати власні рішення, які впливатимуть на командний „банк”;
- тренер питає кожного з визначених гравців (бажано щоб вони стояли) про розмір ставки та після оголошення ставки прохає відкрити занотований варіант відповіді;
- тренер повідомляє правильний варіант відповіді та суму балів, які команди виграли чи програли;
- тренер продовжує гру, доки кожен з учасників не зіграв щонайменше один раз;
- тренери підсумовують кількість набраних балів та визначають переможця.

Запитати учнів:

- що вони відчували, коли мали ризикувати „капіталом” групи?

- які були наслідки ризиків?
- чи сподобалось їм, коли інші учасники ризикували „капіталом” команди?
- чому сподобалось або не сподобалось?
- чи можуть вони навести приклад життєвих ситуацій, коли інша людина ризикувала, а їм доводилось отримувати негативні наслідки чужої ризикованої поведінки (наприклад, будучи в автомобілі з п'яним водієм).

Примітка: питання та ключі відповідей до гри „Відгадай” знаходяться в додатку 3.

Активність 4. Огляд уроку – 5 хв.

Завдання:

- закріпити розуміння пройденого матеріалу;
- зацікавити учнів до наступних занять.

Що робити

Запитати учнів:

- яким важливим речам вони навчились сьогодні?
- чому, на їх думку, сьогодні вони ознайомились з природою ризиків?
- якою була мета гри „Відгадай?”

Відповісти на запитання:

- тренери пропонують надавати запитання;
- дають відповіді та зацікавлюють учнів до участі в подальших уроках програми «Вибір».

Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.

Завдання:

- залучення учнів до активної участі в програмі;
- забезпечення більшої ефективності програми.

Що робити

Запропонувати завдання:

- обговорити результати гри „Відгадай” з друзями;
- обговорити матеріал уроку (ризики, ризикована поведінка, наслідки) з батьками.

Подякувати учням:

- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»;
- оголошують тему та дату наступного уроку програми.

Урок третій

5.3. Що ми знаємо про наркотики

Мета

- Учні розумітимуть вплив наркотиків на здоров'я людини.
- Учні усвідомлюватимуть соціальні наслідки вживання наркотиків.
- Учні сприйматимуть тютюн та алкоголь як легалізовані, але такі ж шкідливі як і заборонені наркотики.

Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри	4
2.	Що ми знаємо про тютюн, алкоголь та інші наркотики	18
3.	Наркотики та їх вплив на людину. Наслідки вживання наркотиків	10
4.	Одна спроба наркотиків та її наслідки	10
5.	Домашнє завдання	3

Особливості уроку

В ході даного уроку тренери повинні уникати залякування учнів, натомість - робити акцент на їх свідомому виборі, що ґрунтується на бажаному майбутньому (наслідках).

Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда,
- три листи ватману та фломастери,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів,
- роздруковані (по одному примірнику) додатки з 4-го по 6-й.

Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 4 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
 - перевірка домашнього завдання.
-

Що робити**Провести опитування:**

- тренери запитують учнів:

- 1) що вони вивчали на попередньому занятті;
- 2) який зв'язок між ризиками та пов'язаною з ними небезпекою і наслідками;
- 3) чому їх навчила гра «Відгадай».

Запитати учнів:

- тренери запитують учнів про їх думки щодо перших двох уроків;

- про відгуки батьків щодо гри «Відгадай».

Активність 2. Що ми знаємо про тютюн, алкоголь та інші наркотики – 18 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями визначення наркотичних речовин;
 - розуміння учнями видів наркотиків;
 - усвідомлення учнями тютюну та алкоголю як легалізованих наркотичних речовин.
-

Що робити**Дати визначення:**

- тренери роблять вступ до теми, акцентуючи увагу на тому, що навіть багато дорослих не в повній мірі розуміють природу наркотичних речовин та їх небезпеку;

- дають визначення наркотиків «Наркотики – це нехарчові речовини, які при вживанні змінюють роботу головного мозку та викликають залежність»;

- наголошують на тому, що за стандартами ВООЗ (Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я) тютюн та алкоголь підпадають під категорію легалізованих наркотичних речовин.

Групова робота:

- поділити клас на три групи;

- встановити правила роботи в групі:

- 1) кожен учасник може висловлювати власну думку;
- 2) група прагне до спільного висновку;
- 3) коли одна людина говорить, решта – слухають;
- 4) визначити обов'язки в групі: секретар (занотує сказане), хронометрист (слідкує за часом), ведучий (організує роботу групи та представлення результатів).

- дати завдання кожній з трьох груп – опираючись на наявні знання підготувати презентації «Що ми знаємо про тютюн» (першій групі), «Що ми знаємо про алкоголь» (другій групі) та «Що ми знаємо про нелегальні наркотики» (третьій групі) відповідно. Презентація може бути підготовлена в виді схеми, малюнка, таблиці, тексту тощо. Мета роботи – підготовка інформації для інших двох груп щодо однієї з трьох категорій наркотиків. Час – 9 хвилин;

Презентація результатів:

- кожна з груп протягом 3 хвилин робить презентацію завдання;
- тренери підбивають підсумки і дякують всім учням за активну участь.

***Примітка:** особливість активності 2 полягає в тому, що учні самостійно дають загальні відомості про наркотичні речовини, опираючись при цьому на відому їм інформацію.*

Активність 3. Наркотики та їх вплив на людину – 10 хв.

Завдання:

- усвідомлення учнями впливу наркотиків на їх здоров'я;
- усвідомлення учнями впливу наркотиків на їх майбутнє.

Що робити

Запропонувати учням:

- тренери пропонують в групах проаналізувати вплив вказаних наркотиків на людину.

Групова робота:

- тренери за вищевказаною схемою ділять клас на три групи;
- дають завдання групам – опираючись на інформацію з додатків 4 – 6, визначити наслідки вживання наркотиків для людини, яка їх вживає, та її сім'ї:
 - 1) перша група виконує завдання щодо алкоголю;
 - 2) друга група виконує завдання щодо нелегальних наркотиків;
 - 3) третя група виконує завдання щодо тютюну.
- визначають час на виконання завдання – 5 хвилин – та звертають увагу на те, щоб групи аналізували інші види наркотиків по відношенню до попередньої вправи (якщо група в першому випадку робила презентацію щодо тютюну, то зараз має виконувати завдання щодо алкоголю чи нелегальних наркотиків);
- по завершенню визначеного часу пропонують представникам груп протягом 1 - 2 хвилин презентувати групові напрацювання для всього класу.

Підбити підсумки:

- тренери записують на дошці три категорії: соціальні, правові та фізичні (для здоров'я) наслідки;

- пропонують представникам груп назвати наслідки вживання тютюну, алкоголю та нелегальних наркотиків згідно з груповими завданнями та записують їх у відповідній колонці;
- пропонують учням зробити те ж саме у їх блокнотах;
- підбивають підсумок та дякують учням за роботу.

Примітка: якщо в класі присутні більш ніж 18 – 20 учнів, вбачається доцільним об'єднати активності 2 та 3 та сформувати шість груп, які будуть виконувати та презентувати завдання відповідно до додатків 4 – 6.

Активність 4. Одна спроба наркотиків та її наслідки – 10 хв.

Завдання:

- усвідомлення учнями масштабів ризику;
- розуміння учнями потенційних наслідків власного вибору.

Що робити

Запропонувати учням:

- тренери після вступного слова про існування поширеної думки, що „в житті все слід спробувати хоча б один раз” пропонують учням назвати позитивні та негативні наслідки від однієї спроби наркотиків. Доречно допомогти їм, навести на думку, але не відповідати замість них.

Записати на дошці:

- тренер або один з учнів записують на дошці або листі ватмана спочатку позитивні (на думку учнів), а потім негативні наслідки, що можуть настати, навіть в результаті однієї спроби наркотиків. З досвіду учні називають такі наслідки:

позитивні наслідки (на думку учнів):

- “кайф”,
- забуття про проблеми,
- новий досвід,
- бути “за свого” у відповідній тусовці.

негативні наслідки:

- ймовірність смерті (через передозування, інфекційне зараження або непередбачену реакцію організму на наркотик);
- ймовірність хвороби (у т.ч. ВІЛ/СНІДу та ін.);
- причетність до злочинних дій і відповідне покарання;
- марнування грошей;
- утрата самоконтролю;

- зіпсована біографія та майбутнє (адже серйозні люди не захочуть мати справу з людиною, котра причетна до наркотиків, хоч прямо про це можуть і не сказати);
- перехід на соціальне дно;
- конфлікт у сім'ї;
- наркотична залежність;
- залежність від наркоділків.

Оцінити наслідки:

- запропонувати учням оцінити позитивні та негативні наслідки за трибальною шкалою з протилежними значеннями (+) та (-) відповідно.

Підсумувати наслідки:

- логічно підсумувати висновки учнів і наголосити на тому, що це були їх висновки. Похвалити й сказати, що вони вже готові приймати самостійні, виважені рішення. Акцентувати увагу на тому, що в житті набагато більше потрібно мужності сказати "ні" і не дозволити маніпулювати собою, ніж слабковольно казати "так" на шкоду собі ж.

***Примітка:** тренери під час вказаної активності повинні направляти процес і підвести обговорення до логічно-переконливих аргументів на користь здорового способу життя та про необґрунтованість ризиків, які пов'язані з експериментами в сфері наркотиків. Це має бути висновок учнів та ними ж озвучений.*

Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.

Завдання:

- залучення учнів до активної участі в програмі;
 - забезпечення більшої ефективності програми.
-

Що робити

Запропонувати завдання:

- обговорити результати групових вправ з друзями;
- обговорити матеріал уроку «Що ми знаємо про наркотики» з батьками.

Подякувати учням:

- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»;
- оголошують тему та дату наступного уроку програми.

Урок четвертий**5.4. Обережно - злочин****Мета**

- Учні розумітимуть поняття злочину.
- Учні усвідомлюватимуть соціальні наслідки злочину.
- Учні уникатимуть ризикованої поведінки, яка може призвести до кримінальної відповідальності або ж зробить жертвою злочину.

Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри	4
2.	Поняття та види злочинів. Кримінальна відповідальність	12
3.	Наслідки скоєння злочинів	10
4.	Безпечна поведінка	16
5.	Домашнє завдання	3

Особливості уроку

В ході даного уроку тренери повинні уникати залякування учнів, натомість - робити акцент на їх свідомому розумінні кримінальної відповідальності як ймовірного наслідку ризикованої поведінки.

Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда,
- чотири листи ватману та фломастери,
- правила гри,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів.

Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 4 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
 - перевірка домашнього завдання.
-

Що робити

Провести опитування:

- тренери запитують учнів:
 - 1) що вони вивчали на попередньому занятті?
 - 2) чому ми відносимо тютюн та алкоголь до наркотичних речовин?
 - 3) чому алкоголь та тютюн є легалізованими (дозволеними)?

Запитати учнів:

- тренери запитують учнів про відгуки їх батьків щодо попередніх уроків;
- оголошують тему та мету уроку.

Активність 2. Поняття злочину, видів злочинів та кримінальної відповідальності – 12 хв.

Завдання:

- розуміння учнями поняття злочину та наслідків злочину;
 - розуміння учнями кримінальної відповідальності.
-

Що робити

Звернутись до учнів:

- тренери стисло розповідають учням про ймовірні перешкоди на їх життєвому шляху (наркотики, ВІЛ/СНІД, екологічні проблеми, злочинність);
- пропонують учням дати визначення поняття «злочин».
(Злочин - це протиправна дія або бездіяльність, відповідальність за які передбачена кримінальним кодексом).

Задати запитання:

- тренери запитують учнів:
 - 1) які вони знають види злочинів?
(Крадіжка, грабіж, розбій, хуліганство, зґвалтування, нанесення тілесних ушкоджень, вбивство...);
 - 2) які бувають покарання за скоєні злочини?
(Штраф, громадські роботи, позбавлення волі...);
 - 3) вік кримінальної відповідальності?
(Загальний - 16 років, разом з тим за такі злочини, як крадіжка, грабіж, розбій, зґвалтування, хуліганство, вбивство та ряд інших - з 14 років).

Пояснити учням:

- тренери пояснюють учням поняття *крайньої необхідності* відповідно до ст. 39 Кримінального кодексу України (умисне заподіяння шкоди правоохоронюваним інтересам, якщо така шкода є більш значною, ніж відвернена шкода. Таким чином, *крайня необхідність* - це вимушене заподіяння шкоди правоохоронюваним інтересам з метою усунення загрожуєючої небезпеки, якщо вона в даній обстановці не могла бути усунена іншими засобами і якщо заподіяна шкода є рівнозначною або менш значною, ніж шкода відвернена);
- пояснюють суть та особливості *необхідної оборони* відповідно до ст. 36 Кримінального кодексу України (*необхідною обороною визнаються дії, вчинені з метою захисту охоронюваних законом прав та інтересів особи, яка захищається, або іншої особи, а також суспільних інтересів та інтересів держави від суспільно-небезпечного посягання шляхом заподіяння тому, хто посягає, шкоди, необхідної і достатньої в даній обстановці для негайного відвернення чи припинення посягання, якщо при цьому не було допущено перевищення меж необхідної оборони. Звідси випливає, що необхідна оборона - це правомірний захист правоохоронюваних інтересів особи, суспільства або держави від суспільно-небезпечного посягання, викликаний необхідністю його негайного відвернення чи припинення шляхом заподіяння тому, хто посягає, шкоди, що відповідає небезпечності посягання і обстановці захисту);*
- тренери пояснюють учням, що *крайня необхідність* та *необхідна оборона* передбачені не лише Кримінальним кодексом України, а й Кодексом України про адміністративні правопорушення.

Навести приклади:

- тренери надають учням приклади *крайньої необхідності*:
 - водій, щоб уникнути аварії, порушує правила дорожнього руху;
 - під час пожежі зноситься будова, через яку може розповсюджуватись вогонь.
- тренери надають учням приклади *необхідної оборони*:
 - застосування насильства до нетверезого водія, який створює аварійну обстановку;
 - застосування насильства до матері, яка відмовляється годувати свою новонароджену дитину.

Зробити акцент:

- *необхідною обороною* можуть вважатись лише дії в момент загрози і ні в якому разі, коли загроза минула, бо це буде розцінюватись як помста.

Активність 3. Наслідки скоєння злочинів – 10 хв.

Завдання:

- пояснити учням комплекс наслідків скоєного злочину;
- пояснити відповідальність порушника за наслідки скоєного злочину.

Що робити

Звернутись до класу:

- тренери запитують учнів про те, кому наносить шкоду злочин;
- тренери занотовують на дошці варіанти відповіді;
- тренери узагальнюють відповіді: «Отже ми бачимо, що злочин наносить шкоду людині (жертві злочину), сім'ї жертви злочину (сім'я страждає матеріально та психологічно), державі (витрати на лікування, правоохоронну систему), суспільству (злочин породжує атмосферу страху та недовіри) та, власне, і самому злочинцю та його сім'ї (ув'язнення, страх, компенсація збитків, відчуття провини).

Групова робота:

- тренери ділять клас на групи (бажано не більше шести учнів в групі);
- зачитують фабулу злочину : *«Дев'ятикласник Олексій, який мав конфліктні відносини з адміністрацією школи, підмовив своїх друзів і в нічний час, після вживання спиртних напоїв, вони зробили «залп» камінням по шкільних вікнах. Школі завдано прямих збитків на суму 2500 гривень. Ім'я «героїв» встановив співробітник міліції у справах дітей»;*
- кожна група отримує завдання протягом 3 хвилин написати на аркуші ватману від одного до трьох негативних наслідків даного злочину (хуліганство):
 - 1) перша група – для школи.
 - 2) друга група – для держави.
 - 3) третя група – для суспільства.
 - 4) четверта група – для порушників.
- тренери пропонують учням обмінятися по колу ватманами з інформацією та протягом однієї хвилини доповнити її власним коментарем;
- продовжити вказане завдання, доки ватмани не повернуться до команд, які розпочинали вказане завдання.

Заслухати результати:

- тренери пропонують представникам груп оголосити наслідки злочину у відповідній категорії;

- тренери узагальнюють інформацію: «Отже ми бачимо, що злочин наносить шкоду людині (жертві злочину), сім'ї жертви злочину (сім'я страждає матеріально та психологічно), державі (витрати на лікування, правоохоронну систему), суспільству (злочин породжує атмосферу страху та недовіри) та, власне, і самому злочинцю та його сім'ї (ув'язнення, страх, компенсація збитків, відчуття провини). Враховуючи потенційну шкоду, яку несе злочин на різних рівнях, дуже важливим є попередження злочинів та одна з його складових – безпечна поведінка.

Подякувати:

- тренери дякують учням за активну групову роботу та пропонують розглянути наступне питання.

Активність 4. Безпечна поведінка – 16 хв.

Завдання:

- пояснити учням суть віктимної поведінки;
 - навчити учнів елементам безпечної поведінки.
-

Що робити

Звернутись до класу:

- тренери розповідають учням, що ніхто не може дати 100% гарантії безпеки, разом з тим, один вид поведінки може зменшити вірогідність стати жертвою злочину, а інший – навпаки, значно збільшить цю вірогідність. Саме таку поведінку називають «віктимною» (від англійського слова «victim» – жертва);

- тренери наводять приклади віктимної поведінки: демонстрація крупної суми грошей, залишений без нагляду велосипед, перебування в безлюдних місцях в нічний час і т.д.

Розповісти учням:

- тренери розповідають учням, що при дотриманні певних правил поведінки людина може значно зменшити вірогідність скоєння злочину відносно себе чи свого майна (не стати жертвою злочину);

- тренери розповідають учням про основні правила безпечної поведінки в квартирі та в громадських місцях (на вулиці, в парку, магазині, кінотеатрі):

1) в квартирі:

- міцні двері та надійні замки;
- ґрати на вікнах першого поверху;
- не відчиняти двері стороннім;
- та інші правила.

2) в громадському місці:

- не грати в азартні ігри;
- уникати „фахівців” зі зняття порчі;
- тримати гаманці та цінності у внутрішніх кишенях;
- та інші правила.

Примітка: більш детальна інформація щодо безпечної поведінки розміщена в додатку 7.

Залучити учнів:

- тренери залучають учнів до обговорення безпечної поведінки, в тому числі:

- 1) як зберегти в безпеці квартиру;
- 2) профілактика кишенькових крадіжок;
- 3) як не стати жертвою шахраїв;
- 4) як не стати жертвою пограбування.

- тренери підбивають підсумки обговорення та дякують учням за їх участь.

Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.

Завдання:

- залучення учнів до активної участі в програмі;
 - забезпечення більшої ефективності програми.
-

Що робити

Запропонувати завдання:

- обговорити заняття з друзями;
- обговорити матеріал уроку «Обережно, злочин» з батьками.

Подякувати учням:

- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»;
- оголошують тему та дату наступного уроку програми.

Урок п'ятий**5.5. ВІЛ/СНІД: виклик та подолання****Мета**

- Учні розумітимуть природу та особливості ВІЛ/СНІДу.
- Учні практикуватимуть безпечну поведінку в контексті ВІЛ/СНІДу.
- Учні усвідомлюватимуть значення стандартів прав людини в протидії ВІЛ-епідемії.

Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри	5
2.	Особливості ВІЛ/СНІДу	5
3.	ВІЛ-ситуація в Україні та світі (фільм)	12
4.	Що ми знаємо про ВІЛ/СНІД	10
5.	Безпечна поведінка в контексті ВІЛ/СНІДу	10
6.	Домашнє завдання	3

Особливості уроку

В ході даного уроку тренери повинні допомогти учням зрозуміти основні шляхи поширення ВІЛ, обрати власну безпечну поведінку та навчитись толерантно ставитись до ВІЛ-позитивних людей.

Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда,
- 30 примірників анкети з питань ВІЛ/СНІДу (додаток 8),
- роздрукований (після попереднього збільшення) та порізаний на смужки додаток 9,
- DVD програвач та телевізор або персональний комп'ютер,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів.

Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 5 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
 - перевірка домашнього завдання.
-

Що робити

Провести опитування:

- тренери запитують учнів:

- 1) що вони вивчали на попередньому занятті?
- 2) з якого віку настає кримінальна відповідальність?
- 3) поняття „крайньої необхідності“ та „необхідної оборони“?

Подякувати:

- подякувати учням та оголосити тему уроку.

Активність 2. Особливості ВІЛ/СНІДу – 5 хв.

Завдання:

- розкрити особливості ВІЛ/СНІДу;
 - пояснити шляхи передачі ВІЛ.
-

Що робити

Опитати учнів:

- тренери опитують учнів, при цьому узагальнюють та підсумовують відповіді на питання:

1. Що таке СНІД та ВІЛ?

(Синдром набутого імунного дефіциту - це комплекс симптомів, який свідчить про те, що людина інфікована вірусом, котрий руйнує імунну (захисну систему) тіла. СНІД спричиняється через ВІЛ (вірус імунодефіциту людини). ВІЛ атакує імунну систему тіла, особливо клітини, які допомагають протидіяти інфекціям).

2. Шляхи передачі ВІЛ?

(На сьогоднішній день точно визначені три можливі шляхи передачі ВІЛ:

- *через кров - це відбувається, як правило, при повторному використанні без відповідної обробки інструментів для ін'єкцій (шприци, голки), бритвених інструментів, при татуажі, а також при переливанні неперевіреної донорської крові;*
- *статевий шлях - при незахищеному (без презерватива) статевому акті (оральному, вагінальному, анальному) з людиною, яка живе з ВІЛ;*
- *від матері, яка заражена ВІЛ - дитині під час вагітності, пологів та годування груддю).*

3. Як уникнути зараження на ВІЛ/СНІД?

(Для того, щоб уникнути зараження ВІЛ, необхідно:

- *не користуватись разом з іншими людьми загальними голками і шприцами для введення лікарських або наркотичних речовин;*
- *мати статеві контакти тільки з одним постійним партнером, тому що простежується пряма залежність ймовірності зараження від кількості сексуальних партнерів;*
- *при кожному статевому контакті використовувати презерватив;*
- *не допускати, щоб біологічні рідини інших людей (кров, статеві виділення) потрапляли на вашу шкіру чи слизові оболонки).*

4. Чи можливо вилікувати ВІЛ/СНІД?

(Поки що - ні. Разом з тим, лікарі можуть подовжити стадію ВІЛ на десятки років, за умови відповідної поведінки ЛЖВ (людей, які живуть з ВІЛ).

Підбити підсумок:

- тренери роблять підсумок проведеного опитування;
- тренери мають похвалити учнів за роботу і запропонувати їм проглянути фільм на тему ВІЛ/СНІДу.

Активність 3. ВІЛ-ситуація в Україні та світі (фільм) – 12 хв.

Завдання:

- через перегляд відеоматеріалу надати учням інформацію щодо ВІЛ/СНІДу;
- формувати толерантне ставлення учнів до ВІЛ-позитивних людей.

Що робити

Підготувати учнів:

- тренери звертаються до учнів з пропозицією переглянути відеофільм щодо ВІЛ/СНІДу;
- роблять акцент на необхідності уважного перегляду відеоматеріалу, оскільки після демонстрації фільму відбудеться конкурс за його змістом.

Демонстрація фільму:

- тренери разом з учнями переглядають фільм та звертають увагу учнів на важливу інформацію щодо ВІЛ/СНІДу;
- дякують учням за уважний перегляд та пропонують перейти до наступної активності.

Активність 4. Що ми знаємо про ВІЛ/СНІД – 10 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу щодо ВІЛ/СНІДу;
 - формування безпечної поведінки учнів в контексті ВІЛ/СНІДу.
-

Що робити

Підготувати учнів:

- тренери звертаються до учнів з пропозицією прийняти участь в конкурсі „Що ми знаємо про ВІЛ/СНІД”;
- роздати кожному учню анкету (додаток 8) та попросити заповнити її;
- нагадати, що всі, хто набере 10 балів, отримають приз, а за 12 балів – суперприз (кожна правильна відповідь – один бал).

Проведення конкурсу:

- учні протягом 6 хвилин надають письмові відповіді на питання анкети;
- тренери збирають анкети;

Підведення результатів:

- один з тренерів перевіряє результати, в той час як інший проводить обговорення питань та відповідей анкети;
- тренери нагороджують переможців конкурсу;
- дякують учням за активну участь.

Активність 5. Безпечна поведінка в контексті ВІЛ/СНІДу – 10 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями елементів безпечної поведінки в контексті ВІЛ/СНІДу;
 - надання учням інформації щодо безпечності дружніх контактів з ВІЛ-позитивними людьми.
-

Що робити

Нагадати учням:

- тренери нагадують учням, що саме вони в першу чергу несуть відповідальність за власну безпеку;
- *називають основні правила безпечної поведінки в контексті ВІЛ/СНІДу:*
 - 1) не вживати наркотики;
 - 2) не використовувати одноразові голки повторно;
 - 3) не вступати в незахищені статеві контакти.
- *неможливо заразитись ВІЛ:*
 - 1) повітряно-краплинним шляхом: через чхання, кашель, пе-

ребування разом в одному приміщенні, тому що вірус ВІЛ дуже нестійкий, він швидко гине поза організмом людини;

- 2) через укуси комах - ВІЛ також не виживає у шлунках комах і на їх хоботках. Із тієї ж причини неможливо заразитись через домашніх тварин;
- 3) при спільному використанні з ВІЛ-інфікованою людиною столового посуду (виделок, ложок, чашок), постільної білизни та рушників через ту ж причину – ВІЛ дуже нестійкий;
- 4) при користуванні спільним туалетом;
- 5) при користуванні спільною ванною, басейном чи сауною - протягом багатьох років відстеження вірусу спеціалістами не було зафіксовано жодного подібного випадку;
- б) дитина не заразиться, якщо в її дитячому садку чи школі є хтось з ВІЛ - щоденні контакти не несуть в собі небезпеки зараження, медичні процедури в дитячих установах проводять кваліфіковані медичні працівники, а випадкові травми рідко бувають пов'язані з кров'ю.

Звернутись до учнів:

- *«Ви не заразитесь ВІЛ, якщо обіймете свого ВІЛ-інфікованого друга, потиснете йому руку чи поцілуєте».*

Акцентувати інформацію:

- тренери акцентують увагу учнів на тому, що в реальних ситуаціях, в яких є можливою передача ВІЛ, від зараження досить легко застерегтись. Для цього необхідно пам'ятати про дві речі:

- 1) *будь-які інструменти (голки, шприци), за допомогою яких ви самі робите собі ін'єкції, чи вам їх робить хтось інший, повинні бути одноразовими чи стерильними;*
- 2) *будь-які статеві контакти, в які ви вступаєте, мають бути захищеними.*

Провести гру:

- тренери для закріплення знань пропонують учням пограти в гру «Правильний вибір». Для цього тренери мають скористатись *додатком 9*. Додаток, попередньо збільшивши розмір, слід роздрукувати та порізати на горизонтальні смужки відповідно до сформульованих суджень щодо передачі ВІЛ. Смужки роздаються учням. Учням пропонується визначити вірність чи хибність судження і відповідно до цього вони займають лівий чи правий прохід в класній кімнаті.
- тренери пропонують учням по черзі зачитати судження та обґрунтувати вибір;
- тренери підбивають підсумок та дякують учням за участь.

Примітка: під час зазначеної гри доцільно залучити в якості експертів тих учнів, котрі отримали найкращий результат під час проведення попередньої вікторини.

Активність 6. Домашнє завдання – 3 хв.

Завдання:

- залучення учнів до активної участі в програмі;
 - забезпечення більшої ефективності програми.
-

Що робити

Запропонувати завдання:

- обговорити результати групових вправ з друзями;
- обговорити матеріал уроку з батьками.

Подякувати учням:

- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»;
- оголошують тему та дату наступного уроку програми.

Урок шостий**5.6. Поведінка в ситуаціях вибору****Мета**

- Учні розумітимуть види поведінки в кризовій ситуації.
- Учні усвідомлюватимуть оптимальну поведінку в кризовій ситуації.
- Учні отримають навички впевненої поведінки.

Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри	5
2.	Ситуація вибору	5
3.	Види поведінки	10
4.	Техніка впевненої поведінки	10
5.	Практика впевненої відмови	12
6.	Домашнє завдання	3

Особливості уроку

В ході даного уроку тренери повинні допомогти учням свідомо обрати поведінку заради їх майбутнього.

Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда,
- DVD програвач та телевізор або персональний комп'ютер,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів.

Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 5 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
 - перевірка домашнього завдання.
-

Що робити

Провести опитування:

- тренери запитують учнів:

- 1) що вони вивчали на попередньому занятті?
- 2) що таке ВІЛ і що таке СНІД?
- 3) які є шляхи передачі ВІЛ?

Запитати учнів:

- тренери запитують учнів про відгуки їх батьків щодо попередніх уроків;

- оголошують тему та мету уроку.

Активність 2. Ситуація вибору – 5 хв.

Завдання:

- дати характеристику ситуації вибору;
 - пояснити чому буває важко сказати «ні».
-

Що робити

Запитати учнів:

- тренери запитують учнів, що таке вибір та чому нам зачасти важко зробити вибір.

Пояснити:

- тренери пояснюють учням, що ситуація вибору (кризова ситуація) - це життєва ситуація, коли необхідно швидко приймати рішення, яке матиме значимі наслідки;

- пояснюють учням, що їх одноліткам буває важко сказати «ні» через:

- 1) тиск з боку рівні (однолітків);
- 2) бажання подобатись друзям та отримувати їхнє схвалення;
- 3) те, що інколи наші друзі прохають нас про речі, які ми не хочемо робити або вважаємо неправильним.

Активність 3. Види поведінки – 10 хв.

Завдання:

- пояснити різновиди поведінки в ситуації вибору (критичній ситуації);
 - допомогти учням усвідомити оптимальну поведінку.
-

Що робити

Дати характеристику:

- тренери розповідають, що в кризовій ситуації поведінка

може бути пасивною, впевненою та агресивною.

Ознаки пасивної поведінки:

- знервований, пригнічений вигляд;
- не казати іншим про свої права;
- робити те, що вимагають чи бажають інші;
- не реагувати на вчинки інших;
- уникати контакту очима.

Ознаки агресивної (вимогливої) поведінки:

- зневажати права оточуючих;
- пригнічувати інших людей;
- ігнорувати свої обов'язки щодо оточуючих;
- говорити голосно;
- висловлюватись саркастично, злитися;
- напружувати тіло;
- нахилитись вперед;
- пильно дивитись на інших;
- трясти кулаком чи тупати ногою.

Ознаки впевненої поведінки:

- заявити про свої права;
- говорити ясно;
- висловлюватись впевнено та спокійно;
- поважати права оточуючих;
- не дозволяти іншим примушувати тебе робити те, що ти не хочеш робити;
- триматись рівно;
- дивитись в очі;
- бути впевненим у собі.

Показати приклади:

- тренери демонструють учням приклади поведінки, показуючи відповідний відеоматеріал (як варіант, відео сюжет програми «Keerip' It REAL») або демонструють театралізовані сценки;
- тренери пропонують обговорити переваги та недоліки кожного виду поведінки.

Активність 4. Техніка впевненої поведінки – 10 хв.

Завдання:

- сформувати в учнів розуміння переваг впевненої поведінки;
 - навчити учнів техніці впевненої поведінки.
-

Що робити

Звернутись до учнів:

- тренери запитують учнів про їх думку щодо оптимальної поведінки в ситуації вибору (кризовій ситуації);
- тренери пропонують розглянути в деталях техніку впевненої поведінки.

Пояснити:

- тренери пояснюють учням, що техніка впевненої поведінки є знаряддям, яке щоденно допомагає нам впевнено спілкуватись;
- існує чотири основних методи (інструменти), які можуть нам допомогти в ситуації, коли потрібно впевнено сказати «ні» (висловити незгоду):

1) **вербальні (словесні) знаки** (сигнали, вирази): сказати «ні», «не вийде», «дякую, ні»...;

2) **невербальні сигнали:**

- похитати головою на знак «ні»;
- говорити трішки голосніше, швидше та ясніше;
- по можливості, зробити голос глибшим;
- під час розмови дивитись прямо на співрозмовника.

3) **підтвердження та продовження:** підтвердити, що розумієте співрозмовника та його пропозицію, але продовжувати поведінку, яка відповідає вашому рішенню;

4) **повторення:** повторюйте ваше «ні» знову і знову, якщо вам продовжують пропонувати.

Активність 5. Практика впевненої відмови – 12 хв.

Завдання:

- формувати в учнів практичні навички різних методів відмови;
 - допомогти учням обрати саме їх метод сказати «ні».
-

Що робити

Запропонувати учням:

- тренери пропонують учням попарно підготувати і показати кризову ситуацію та вихід з неї через один із вищевказаних варіантів;
- тренери модулюють кризову ситуацію (ситуацію вибору) і прохають дітей продемонструвати приклад впевненої поведінки з використанням одного або декількох методів сказати «ні»:
 - 1) ви в гостях у друга і він пропонує розпити недопиту дорослими горілку; ваші дії?

- 2) після занять в школі ваш знайомий пропонує вам сигарету, обіцяючи відчуття «кайфу»; ваші дії?
- 3) в підземному переході вас зупиняє група нетверезих юнаків і один з них «прохає» позичити гроші; ваші дії?
- 4) ви катаєтесь один на велосипеді в парку; до вас підходить незнайомий хлопець і прохає дати велосипед на 5 хвилин, щоб з'їздити до аптеки; при цьому він клянеться серцем матері, що поверне велосипед; ваші дії?

Практика відмови:

- тренери після 2-3 хвилин попередньої підготовки пропонують учням продемонструвати перед класом приклади відмови (відхилення пропозиції, прохання чи вимоги, які тобі не подобаються або ж які вважаєш неправильними або ризикованими);
- надати можливість всім бажаючим продемонструвати техніку відмови, при цьому тренери мають підтримати всіх виконавців, а за необхідності (якщо комусь бракує пари) допомогти виконати вправу.

Подякувати учням:

- похвалити учнів;
- подякувати учням за активність та сказати, що в реальній ситуації може бути складніше сказати «ні», але вони повинні пам'ятати, що мова йде саме про їх власний вибір та наслідки цього вибору.

Активність 6. Домашнє завдання – 3 хв.

Завдання:

- залучення учнів до активної участі в програмі;
- забезпечення більшої ефективності програми.

Що робити

Запропонувати завдання:

- обговорити результати групових вправ з друзями;
- обговорити матеріал уроку (техніку впевненої поведінки) з батьками.

Подякувати учням:

- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»;
- оголошують тему та дату наступного уроку програми.

Урок сьомий

5.7. Твоє майбутнє. Свідомий вибір

Мета

- Учні усвідомлюватимуть життєві перспективи (мрії, орієнтири).
- Учні розумітимуть потенційні перешкоди на шляху до мрій.
- Учні розумітимуть зв'язок між сьогоdnішнім вибором та власним майбутнім.

Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилиnach
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри	5
2.	Твоє майбутнє	12
3.	Активи та пасиви	10
4.	Життєві цінності	15
5.	Домашнє завдання	3

Особливості уроку

В ході даного уроку тренери повинні допомогти учням усвідомити життєві пріоритети, при цьому слід уникати нав'язування цінностей.

Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда;
- три листи ватману та фломастери,
- роздрукований *додаток 10* (не менше трьох примірників, за можливості – на кожного учня),
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів.

Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 5 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.

Що робити

- Провести опитування:** - тренери запитують учнів:
- 1) що вони вивчали на попередньому занятті?
 - 2) які вони знають методи сказати «ні»?
 - 3) який вид поведінки є оптимальним в кризовій ситуації?
- Запитати учнів:** - тренери запитують учнів про відгуки їх батьків щодо попередніх уроків;
- оголошують тему та мету уроку.

Активність 2. Твоє майбутнє – 12 хв.

Завдання:

- усвідомлення учнями бажаного власного майбутнього;
- розуміння учнями власних цілей.

Що робити

- Вступне слово:** - тренери роблять вступне слово щодо майбутнього, яке очікує всіх нас, розповідають про те, що майбутнє може бути бажаним, а може бути й іншим;
- на власному прикладі тренери демонструють зв'язок між мріями, які вони мали в шкільні роки та сьогоднішнім, а також діляться мріями щодо власного майбутнього.
- Пропонують учням:** - тренери пропонують учням індивідуально протягом п'яти хвилин записати на аркушах паперу від однієї до трьох цілей:
- 1) на найближчий рік;
 - 2) на найближчі п'ять років;
 - 3) на найближчі п'ятнадцять років.
- тренери пропонують учням поділитись з класом відповідями та коментарями.

Активність 3. Активи та пасиви – 10 хв.

Завдання:

- усвідомлення учнями власних активів та переваг;
- розуміння речей, які можуть стати на перешкоді в досягненні цілей.

Що робити

- Вступне слово:** - тренери роблять вступне слово щодо того, що є речі, цінності, риси характеру, які можуть бути нашими союзниками в досягненні поставлених цілей; але є те, що може стати на заваді;

- на власному прикладі тренери демонструють, що їм допомогло бути успішними, а що заважало або могло б завадити.

Пропонують учням:

- тренери пропонують учням індивідуально протягом п'яти хвилин записати на аркушах паперу їх активи (якості, цінності, речі) та можливі пасиви (якості, цінності, речі) на шляху до раніше вказаних цілей;

- в якості варіанту, тренери наводять приклади активів та пасивів:

1) *активи* (плюси):

- здобуті знання;
- набуті навчальні та практичні навички;
- володіння іноземною мовою;
- добре здоров'я;
- гарні фізичні (спортивні) кондиції;
- батьківська підтримка;
- позитивна попередня біографія;
- тощо.

2) *пасиви* (мінуси):

- зіпсована біографія (судимість, перебування на обліку в міліції і т.п.);
- зв'язок із наркотиками;
- зловживання алкоголем;
- слабе здоров'я;
- неналежна фізична форма;
- слабкі знання;
- відсутність бажаних навичок;
- тощо.

Запитати учнів:

- тренери запитують учнів про визначені ними активи та пасиви;
- роблять підсумок завдання.

Активність 4. Життєві цінності – 15 хв.

Завдання:

- визначення учнями життєвих цінностей;
 - порівняння учнями власних життєвих цінностей з цінностями однокласників.
-

Що робити

Вступне слово:

- тренери розповідають учням, що людям притаманно мати життєві цінності, які допомагають їм реалізовувати життєву концепцію (бачення, розуміння, світогляд), а також є речі (якості, властивості, стан), яких люди прагнуть уникнути на життєвому шляху.

Завдання учням:

- тренери пропонують учням шляхом індивідуальної роботи протягом 5 хвилин визначити 3 життєвих цінності (якості), якими вони хотіли б володіти у майбутньому:

- 1) життєва цінність № 1;
- 2) життєва цінність № 2;
- 3) життєва цінність № 3.

- тренери просять учнів також вказати 3 речі (властивості), яких вони б хотіли уникнути;

- для виконання вищевказаного завдання тренери мають використати *додаток 10*, для цього можливо або попередньо роздрукувати додаток для всіх учнів або ж використати його як приклад, щоб учні могли виконати завдання у власних блокнотах (зошитах).

Групова робота:

- тренери ділять учнів на групи (не більше 5 учнів в кожній з груп);

- пропонують учням порівняти вказані індивідуальні життєві цінності, а також речі, яких вони прагнуть уникнути - з цінностями та речами однокласників;

- просять представників груп підсумувати цінності та речі та презентувати результати для класу;

- тренери організують підрахунок результатів за клас;

- роблять висновок на зразок: „Всі ми різні, разом з тим, нас об'єднують спільні життєві цінності та ті речі, яких ми прагнемо уникнути”.

Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.

Завдання:

- залучення батьківського потенціалу;
- забезпечення більшої ефективності програми.

Що робити

Запропонувати завдання:

- обговорити результати вправ вдома з батькам;

- попросити батьків залишити їх відгуки в завданні щодо життєвих цінностей.

Подякувати учням:

- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»;

- оголошують тему та дату наступного уроку програми.

Урок восьмий

5.8. Норми поведінки

Мета

- Учні розумітимуть поняття та сутність норм.
- Учні усвідомлюватимуть, як норми інших людей можуть впливати на їх власний вибір та долю.
- Учні зможуть приймати рішення у власних інтересах.

Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри	5
2.	Норми поведінки та відповідальність за їх порушення	7
3.	Анкета: мої норми та норми інших людей	18
4.	Особистий вибір	12
5.	Домашнє завдання	3

Особливості уроку

В ході даного уроку тренери повинні допомогти учням усвідомити тиск з боку інших людей та необхідність приймати рішення в інтересах власного майбутнього.

Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда,
- анкети *додатку 11* (30 шт.),
- роздруковані та порізані для виконання індивідуальних завдань 5 примірників *додатку 13*,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів.

Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 5 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.

Що робити

- Провести опитування:**
- тренери запитують учнів:
 - 1) що вони вивчали на попередньому занятті?
 - 2) як вони розуміють власні життєві активи?
 - 3) що може бути потенційним пасивом на життєвому шляху?
- Запитати учнів:**
- тренери запитують учнів про відгуки їх батьків щодо попередніх уроків;
 - оголошують тему та мету уроку.

Активність 2. Норми поведінки та відповідальність за їх порушення – 7 хв.

Завдання:

- розуміння учнями норм поведінки;
- розуміння учнями різновидів норм поведінки.

Що робити

- Пояснити учням:**
- тренери розповідають учням про поняття норм поведінки - це певна поведінка, яка схвалена суспільством або певною соціальною групою;
 - тренери пояснюють учням про існування різновидів норм поведінки:
 - 1) *норми права* (це правила поведінки, що визначені законодавством (нормативно-правовими актами) і діють відповідно до діючої системи права; як правило, передбачається юридична відповідальність за їх порушення);
 - 2) *норми моралі* (це правила поведінки, які встановлені та підтримуються суспільством та які не регламентовані системою права, отже не передбачають юридичної відповідальності);
 - 3) *норми релігії* (це правила поведінки, які встановлюються та контролюються релігійними громадами; за їх порушення може настати відповідальність, що передбачена звичаями та правилами вказаних громад).
 - тренери пояснюють учням суть *юридичної відповідальності* – це встановлена державою відповідальність за порушення норм права (законодавства);
 - тренери пояснюють учням види *юридичної відповідальності*:

- кримінальна (приклад: позбавлення судом волі після скоєного грабежу);
- адміністративна (приклад: штраф за перевищення швидкості);
- матеріальна (приклад: кратна грошова компенсація за ненавмисне пошкодження або втрату державного майна);
- дисциплінарна (приклад: догана за запізнення на роботу).

- тренери пояснюють учням відповідальність неповнолітніх та їх законних представників за скоєні порушення (кримінальна – з 14 років, інші види відповідальності – з 16 років; батьки можуть нести адміністративну та матеріальну відповідальність за порушення, скоєні їх неповнолітніми дітьми).

Активність 3. Мої норми та норми інших людей – 18 хв.

Завдання:

- визначення та розуміння учнями власних норм;
- розуміння учнями норм інших людей;
- усвідомлення учнями того факту, що переважна більшість їх однолітків не вживає наркотиків.

Що робити

Організувати опитування:

- тренери роблять вступне слово: «Норми (правила поведінки) можуть бути суспільними (правові, моральні, релігійні) та особистими – тобто тими, що сповідають та реалізують в житті певні люди. Особисті норми можуть співпадати, тоді таким людям комфортно бути разом. Важливо усвідомити, коли вам нав'язують чужі норми чи примушують до поведінки, яка шкодить вашому майбутньому»;
- тренери роздають учням анкети (додаток 11) та пропонують протягом 12 хвилин дати відповіді на запитання.

Розглянути питання:

- тренери пропонують учням усно поділитись їх варіантами відповідей в розділі щодо норм однолітків;
- тренери надають правильні відповіді;
- тренери пропонують учням проставити в їх анкетах правильні відповіді;
- тренери пропонують учням висловити думку щодо правильних відповідей анкети.

Запитати:

- тренери запитують учнів:
 - 1) який факт вразив їх найбільше?

2) чому так важливо знати, що переважна більшість їх однолітків не вживають наркотиків?

Розглянути питання:

- тренери розглядають питання розділу «Мої норми»;
- тренери пропонують учням поділитись їх варіантами відповідей;
- тренери заохочують учнів до обговорення кожного з питань розділу;
- тренери організують аналогічну роботу щодо питань третього розділу.

Примітка: ключі та роз'яснення щодо питань анкети про норми знаходяться в додатку 12.

Активність 4. Особистий вибір – 12 хв.

Завдання:

- розуміння учнями тиску з боку однолітків;
- формування в учнів навиків особистого вибору.

Що робити

Пояснити учням:

- тренери розповідають учням про те, що їм може здаватись, що більшість людей вживають наркотичні речовини, а отже учні можуть помилково сприймати це за норму. Інколи однолітки можуть тиснути на них заради спільної групової поведінки, в точу числі вживання наркотиків. Факт полягає в тому, що більшість їх однолітків не вживає наркотичні речовини;
- тренери пояснюють учням, що коли вони приймають рішення, то важливо зважати на те, що вони вважають правильним та що про це подумують люди, про яких вони турбуються (близькі). Учні мають приймати рішення в інтересах власного майбутнього та бути готовими відстоювати власний вибір.

Підготувати завдання:

- роздати учням заздалегідь підготовлені аркуші з індивідуальними завданнями-сценаріями (додаток 13); бажано, щоб сценарії сусідів були різними;
- тренери записують на дошці чотири запитання:
 - 1) що ви робили б в цій ситуації?
 - 2) що в даній ситуації робила б більшість з ваших однолітків?
 - 3) що від вас хотіли б ваші батьки в даній ситуації?
 - 4) наскільки співпадають чи різняться відповіді на перших три питання?

Виконання завдання:

- тренери прохають учнів протягом 4-х хвилин записати в зошиті (блокноті) відповіді на запитання;

- учні самостійно виконують завдання.

Групова робота:

- тренери об'єднують учнів до шести груп відповідно до номерів сценаріїв;

- тренери пропонують учням протягом 2-х хвилин порівняти в групах їх відповіді на однакове завдання.

Презентація результатів:

- тренери пропонують групам визначити їх представників для доповіді результатів завдання за схемою:

- 1) сценарій;
- 2) думка групи;
- 3) особиста думка.

Запитати:

- тренери запитують доповідачів:

- 1) які варіанти відповідей в групі та те наскільки вони співпадають або різняться?
- 2) що доцільно взяти до уваги перед тим, як приймати рішення?
- 3) як це може вплинути на наслідки?

Подякувати

- тренери дякують учням за активну роботу та роблять наголос: «Норми інших людей, насамперед однолітків, впливають на нас. Разом з тим, нам слід пам'ятати про власні норми, аби прийняти зважене рішення в інтересах власного майбутнього».

Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.

Завдання:

- залучення батьківського потенціалу;
 - забезпечення більшої ефективності програми.
-

Що робити

Запропонувати завдання:

- обговорити результати вправ вдома з батькам;

- попросити батьків залишити їх відгуки в завданні щодо сценаріїв.

Подякувати учням:

- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»;

- оголошують тему та дату наступного уроку програми.

Урок дев'ятий**5.9. Мої наміри та зобов'язання****Мета**

- Учні розуміють суть зобов'язань.
- Учні формують особисті зобов'язання.
- Учні проголошують особисті зобов'язання.

Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри	3
2.	Бажання, наміри та зобов'язання	5
3.	Підготовка сценарію	15
4.	Оголошення намірів та зобов'язань	20
5.	Домашнє завдання	2

Особливості уроку

Публічне проголошення інформації підсилює віру людини в те, що вона каже. Зобов'язання, які взяті перед людьми, підсилюють відповідальність тих, хто їх проголосив. Наміри та зобов'язання, що задокументовані (зафіксовані на відеоматеріалі чи іншим чином), ще більше підсилюють потенційний позитивний ефект заради майбутнього учнів та допомагають пам'ятати про важливі для них речі та цінності.

При проведенні сесії доцільно опиратись на матеріал уроку «Твоє майбутнє. Свідомий вибір».

Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда,
- роздруковані (30 шт.) анкети сценарію зобов'язань (додаток 14),
- відеокамера (використовувати з дозволу учнів та їх батьків) з виносним мікрофоном,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів.

Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для проведення уроку та його складових. Насамперед, доцільно потурбуватись про місце для знімання відео, яке має відповідати світловому та естетичному параметрам;
- запросити до участі в уроці класного керівника та представника батьківського комітету;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 3 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
 - перевірка домашнього завдання.
-

Що робити**Провести опитування:**

- тренери запитують учнів:

- 1) що таке норми?
- 2) як норми інших людей можуть впливати на наш власний вибір та долю?
- 3) які є види юридичної відповідальності?

Запитати учнів:

- тренери запитують учнів про відгуки їх батьків щодо попередніх уроків;

- оголошують тему та мету уроку.

Активність 2. Бажання, наміри та зобов'язання – 5 хв.

Завдання:

- розуміння учнями суті намірів та зобов'язань;
 - усвідомлення учнями значення власних намірів та зобов'язань.
-

Що робити**Запитати учнів:**

- тренери запитують учнів:

- 1) що таке бажання?
- 2) що таке наміри?
- 3) що таке зобов'язання?
- 4) як співвідносяться між собою наміри та зобов'язання?

Пояснити учням:

- тренери надають учням визначення та пояснення до вищевказаних питань:

- 1) бажання – прагнення отримати матеріальні чи нематеріальні речі;
- 2) намір – усвідомлена мета, суть бажання або дії; замисел;
- 3) зобов'язання – це публічно задекларований намір;
- 4) намір є складовою зобов'язання; як правило, зобов'язання передбачають юридичну або ж моральну відповідальність.

Надати приклади:

- тренери надають учням приклади намірів та зобов'язань, на зразок : «Я хочу мати гарну роботу (бажання), тому буду добре вчитись (намір) і беру на себе зобов'язання поступити до коледжу та успішно його закінчити»; або ж: «Я хочу мати добре здоров'я та

гарну сім'ю (бажання), тому буду займатись спортом (намір) і беру на себе зобов'язання ніколи не вживати алкоголь і тютюн».

Примітка: приклади намірів та зобов'язань мають бути щирими!

Активність 3. Підготовка сценарію – 15 хв.

Завдання:

- розуміння учнями значення сценарію;
- підготовка учнями сценаріїв їх виступів.

Що робити

Звернутись до учнів:

- тренери звертаються до учнів з пропозицією зняти відеофільм про них та їх зобов'язання на майбутнє (пояснити, що це потрібно для того, щоб учні пам'ятали про власні зобов'язання та могли побачити себе та однокласників в фільмі через багато років);
- тренери запитують учнів: «Що потрібно, щоб зняти фільм?»;
- тренери занотовують на дошці варіанти відповіді і коли учні назвуть «сценарій», пропонують учням підготувати сценарій.

Підготувати сценарій:

- тренери роздають учням роздруковані анкети-сценарії (додаток 14) і пояснюють, що всі бажаччі будуть зніматись в фільмі, а для цього потрібно підготувати особисті сценарії;
- протягом 10 хвилин учні готують сценарії особистих зобов'язань, в той час як тренери їм допомагають;
- як варіант, тренери можуть попередньо підготувати власні сценарії та зачитати їх учням в якості прикладу.

Активність 4. Оголошення намірів та зобов'язань – 20 хв.

Завдання:

- відеофіксація намірів та зобов'язань;
- створення матеріалу для аматорського фільму «Мої зобов'язання».

Що робити

Звернутись до учнів:

- тренери пропонують учням зачитати їх власні сценарії перед відеокамерою;
- тренери висловлюють готовність розпочати оголошення сценаріїв з себе.

Оголосити сценарії:

- тренери особисто розпочинають зачитувати власні сценарії, в той час як оператор (один з тренерів або волонтер з класу) знімає це на відео;

- учні по одному зачитують їх сценарії-зобов'язання перед камерою, в той час як тренери мають зайняти решту учнів та забезпечити тишу.

Подякувати:

- тренери дякують учням за активну роботу і роблять акцент на тому, що зобов'язання завжди легше декларувати ніж реалізовувати, але вони не мають сумнівів, що взяті сьогодні зобов'язання є реалістичними та можливими, отже, все в руках самих учнів.

Примітка: для забезпечення звуку гарної якості при відеофіксації необхідно використовувати виносний мікрофон.

Активність 5. Домашнє завдання – 2 хв.

Завдання:

- залучення учнів до активної участі в завершальному уроці програми;
 - забезпечення більшої ефективності програми.
-

Що робити

Запропонувати завдання:

- до наступного уроку програми підготувати відгуки про програму «Вибір» (чому навчились і чи сподобалась програма).

Зробити оголошення:

- оголосити час та місце завершального уроку програми «Вибір» - «Святкування».

Урок десятий**5.10. Святкування****Мета**

- Учні отримають позитивні враження та спогади від програми «Вибір».
- Учні використовуватимуть отримані знання та навички на життєвому шляху.

Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Відкриття святкування	7
2.	Перегляд фільму «Мої зобов'язання»	23
3.	Вручення сертифікатів	10
4.	Привітання	3
5.	Щасливої дороги!	2

Особливості уроку

Суть святкування полягає в тому, щоб участь в програмі «Вибір» була пам'ятною та значимою, а також в тому, щоб підсилити ефект взятих зобов'язань та збільшити вірогідність успішного майбутнього учнів в їх дорослому житті.

Під час уроку вбачається можливим та бажаним накриття столів солодкими напоями та кондитерськими виробами.

Матеріальне забезпечення

- роздруковані (30 шт.) сертифікати (додаток 15),
- телевізор та мультимедійний програвач,
- відеокамера (використовувати з дозволу учнів та їх батьків),
- відеофільм «Мої зобов'язання»,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів).

Підготовка до уроку

- підготувати аудиторію для проведення святкування, з урахуванням урочистості події та технічних особливостей (вручення сертифікатів, перегляд фільму);
- запросити до участі в уроці директора школи, класного керівника та представників батьківського комітету;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

Активність 1. Відкриття святкування – 7 хв.

Завдання:

- урочисте відкриття святкування;
 - представлення гостей;
 - проголошення вступної промови.
-

Що робити

Звернутись до учнів:

- тренери звертаються до учнів з вітальними словами, на зразок: *«Дорогі друзі! Ми раді привітати вас з успішною участю в програмі «Вибір». Всі ми отримали знання та навички, які є важливими та корисними на життєвій дорозі. Разом з тим, основні випробування чекають нас попереду і ми віримо в те, що в будь-якій кризовій ситуації ви зробите вибір заради вашого власного майбутнього. «Нехай щастить всім нам!».*

Представити гостей:

- тренери представляють гостей (директора школи, представників батьківського комітету та інших).

Урочиста промова:

- тренери надають слово директору школи для вступної урочистої промови.

Активність 2. Перегляд фільму «Мої зобов'язання» – 23 хв.

Завдання:

- перегляд учнями та запрошеними фільму;
 - підсилення ефекту взятих зобов'язань.
-

Що робити

Перегляд фільму:

- тренери пропонують всім присутнім переглянути фільм «Мої зобов'язання»;

- під час перегляду тренери мають забезпечити доброзичливу атмосферу в аудиторії.

Звернутись до учнів:

- після завершення демонстрації фільму тренери звертаються до учнів зі словами: *«Взяті зобов'язання – це лише перша сходинка до успіху, але вона каже про ваш потенціал та можливості щодо подальшого сходження. Ми переконані в вашій спроможності реалізувати наміри та зійти на власний «Еверест».*

Активність 3. Вручення сертифікатів – 10 хв.

Завдання:

- урочисте вручення сертифікатів;
 - підсилення пам'ятності події.
-

Що робити

- Вручення сертифікатів:**
- тренери пропонують директору школи вручити сертифікати про успішне завершення програми «Вибір»;
 - тренери допомагають вручати сертифікати.
- Звернутись до учнів:**
- після завершення вручення сертифікатів тренери пропонують учням зробити колективний фотознімок.

Активність 4. Привітання – 3 хв.

Завдання:

- урочисте привітання з участю в програмі;
- підсилення пам'ятності події.

Що робити

- Надати слово:**
- тренери пропонують присутнім гостям висловити привітання на адресу учнів;
 - тренери, як варіант, роблять передмову до вітальних виступів.

Активність 5. Щасливої дороги – 2 хв.

Завдання:

- урочисте завершення святкування;
- перекинення віртуального містка в майбутнє.

Що робити

- Вітальне слово:**
- тренери вітають учнів, і роблять акцент на тому, що учні не знають відповідей на всі питання, але знають в чий інтерес потрібно робити вибір – В ІНТЕРЕСАХ ЇХ ВЛАСНОГО МАЙБУТНЬОГО;
 - тренери бажають учням щасливої дороги.

Розділ 6. ДОДАТКИ

Додаток 1

Анкета

ефективності проведеної сесії (заняття, уроку)

(заповнюється вчителем або іншим нейтральним компетентним фахівцем, присутнім на уроці програми «Вибір»)

1. Оцініть, будь ласка, обсяг інформації, отриманої під час заняття:
 - дуже малий;
 - малий;
 - середній;
 - великий;
 - дуже великий.
2. Оцініть, будь ласка, новизну інформації, отриманої під час заняття:
 - дуже мала;
 - мала;
 - середня;
 - велика;
 - дуже велика.
3. Оцініть, будь ласка, корисність інформації, отриманої під час заняття:
 - дуже низька;
 - низька;
 - середня;
 - висока;
 - дуже висока.
4. Оцініть, будь ласка, рівень організації навчання:
 - дуже низький;
 - низький;
 - середній;
 - високий;
 - дуже високий.
5. Оцініть, будь ласка, рівень задоволення від заняття:
 - дуже низький;
 - низький;
 - середній;
 - високий;
 - дуже високий.
6. Напишіть, будь ласка, вашу думку, пропозиції та коментарі щодо подібних занять

Дякуємо за Вашу увагу!

Додаток 2

Анкета
визначення потреб та дослідження цільової аудиторії до і після проведення програми

№	Питання	Варіант відповіді	Примітки
1	Ваша стать	Жіноча, чоловіча	
2	Скільки вам повних років	13, 14, більше	
3	Я люблю свій мікрорайон	ТАК!, так, ні, НІ!	
4	В моєму мікрорайоні багато злочинів, бійок	ТАК!, так, ні, НІ!	
5	Чи легко вам придбати сигарети (за бажання)	ТАК!, так, ні, НІ!	
6	Чи легко вам придбати алкоголь (за бажання)	ТАК!, так, ні, НІ!	
7	Чи легко придбати нелегальні наркотики (за бажання)	ТАК!, так, ні, НІ!	
8	Чи доступні вам позашкільні гуртки	ТАК!, так, ні, НІ!	
9	Мої батьки завжди знають, де я і з ким проводжу дозвілля	ТАК!, так, ні, НІ!	
10	Моя сім'я має чіткі правила щодо алкоголю та тютюну	ТАК!, так, ні, НІ!	
11	В моїй сім'ї часто кричать та ображають один одного	ТАК!, так, ні, НІ!	
12	Чи є в сім'ї проблеми з алкоголем	ТАК!, так, ні, НІ!	
13	Чи добрі у вас стосунки з батьками	ТАК!, так, ні, НІ!	
14	Мої батьки питають мою думку, якщо це мене стосується	ТАК!, так, ні, НІ!	
15	Знання, які я отримую в школі, є важливими	ТАК!, так, ні, НІ!	
16	Скільки уроків ви прогуляли протягом останніх 30 днів	0, 1, 2, 3, більше	
17	В якому віці ви вперше спробували палити тютюн	≤10,11,12,13,14,ні	
18	В якому віці ви вперше спробували алкоголь	≤10,11,12,13,14,ні	
19	В якому віці ви вперше спробували інші наркотики	≤10,11,12,13,14,ні	
20	Це погано, коли хтось палить тютюн	ТАК!, так, ні, НІ!	
21	Це погано, коли хтось вживає алкоголь	ТАК!, так, ні, НІ!	
22	Це погано, коли хтось вживає нелегальні наркотики	ТАК!, так, ні, НІ!	
23	Після досягнення 18 років я буду палити	ТАК!, так, ні, НІ!	
24	Після досягнення 18 років я буду вживати алкоголь	ТАК!, так, ні, НІ!	
25	Після досягнення 18 років я буду вживати наркотики	ТАК!, так, ні, НІ!	
26	На вашу думку скільки однокласників палять тютюн	0%,10%,25%,50%	
27	Скільки однокласників вживають алкоголь	0%,10%,25%,50%	
28	Скільки однокласників вживають наркотики	0%,10%,25%,50%	
29	Чи палили ви тютюн протягом останніх 30 днів	Так, рідко, ні	
30	Чи вживали ви алкоголь протягом останніх 30 днів	Так, рідко, ні	
31	Чи вживали ви інші наркотики протягом останніх 30 днів	Так, рідко, ні	
32	Я готовий дружити з ВІЛ-позитивною людиною	Так, можливо, ні	
33	Ви чесно відповіли на питання анкети	Так, інколи, ні	

Питання та ключі відповідей до гри „Відгадай”

1. Який відсоток 18-річної молоді хотіли б зустрічатись з дівчатами чи хлопцями, котрі не палять тютюн?

28%, 58%, **78%**

Переважна частина молоді надали б перевагу зустрічам з хлопцями чи дівчатами, які не палять тютюн (78% є результатом дослідження, проведеного в школах США).

2. Який відсоток восьмикласників палили тютюн протягом останніх 30 діб?

17%, 35%, 59%

Відповідно до даних дослідження, проведеного в чернігівських школах в листопаді 2010 року, 17% восьмикласників палили тютюн протягом останніх 30 діб.

3. Який відсоток восьмикласників чернігівських шкіл вживали алкоголь протягом останніх 30 діб?

13%, 36%, 58%

Відповідно до даних дослідження, проведеного в чернігівських школах в листопаді 2010 року, 13% восьмикласників вживали алкоголь протягом останніх 30 діб.

4. Вживання алкоголю веде до втрати координації, ускладнює прийняття рішень, уповільнює рефлекси та призводить до порушення пам'яті.

Вірно Хибно

Вірно, бо вживання алкоголю веде до втрати координації, проблем з пам'яттю та рефлексами. Алкоголь пригнічує центральну нервову систему, гальмує процеси мислення. Випитий у значній кількості алкоголь може призвести до отруєння.

5. Пиво та вино є безпечнішими від горілки.

Вірно **Хибно**

Хибно, бо алкоголь, що міститься в пиві, є таким же небезпечним, як і алкоголь, що є в вині та горілці.

6. Людина, яка вживає алкоголь на самоті (без свідків), вірогідно має проблеми з алкоголем.

Вірно Хибно

Вірно. Якщо ваш друг чи подруга мають один чи більше нижченаведених симптомів, вони ймовірно мають проблеми з алкоголем:

- часто з'являється в стані сп'яніння;
- кажуть неправду стосовно того, скільки вони випили;
- вірять в те, що алкоголь необхідний для розваг;
- часто мають синдром похмілля;
- почуваються виснаженими, переживають стан депресії чи суїцидний настрій;
- мають „затемнення” пам'яті – забувають, що він чи вона робили в періоди вживання алкоголю.

7. Серед факторів, які спричиняють смерть, яке місце в світі займає паління тютюну?

Друге, шосте, дев'яте

Тютюнопаління займає друге місце серед основних факторів смертності: 5,1 мільйона смертей в 2004 році (New England Journal of Medicine, Septemeber 23, 2010.)

8. Серед факторів, які спричиняють смерть, яке місце в світі займає алкоголь?

Перше, **восьме**, дванадцяте.

Алкоголь займає восьме місце серед основних факторів смертності: 2,3 мільйона смертей в 2004 році (New England Journal of Medicine, Septemeber 23, 2010).

9. Який відсоток чернігівських восьмикласників вважають, що це погано, коли хтось палить тютюн?

25%, 42%, **93%**

Відповідно до даних дослідження, проведеного в чернігівських школах в листопаді 2010 року, 93% восьмикласників вважають, що це погано, коли хтось палить тютюн.

10. Який відсоток чернігівських восьмикласників вважають, що це погано, коли хтось вживає алкоголь?

34%, 67%, **80%**

Відповідно до даних дослідження, проведеного в чернігівських школах в листопаді 2010 року, 80% восьмикласників вважають, що це погано, коли хтось вживає алкоголь.

(До уроку №3 – «Що ми знаємо про наркотики»)

Тютюн – легалізована наркотична речовина

(відповідно до матеріалів книги «Вирішувати нам – відповідати нам»)

Тютюн – це інфекційна хвороба. Інфекція передається шляхом реклами і пропаганди, на які тютюнова індустрія витрачає мільярди доларів.

Харлем Брундтланд, Генеральний директор ВООЗ

Головна мішень для тютюнового диму – верхні дихальні шляхи та легені. Подразнення слизових оболонок починається вже в ротовій порожнині. Під час паління крізь шар тютюну всмоктується повітря, що посилює горіння. При цьому тепло тютюнового диму руйнує емаль зубів, призводить до запалення слинних залоз. Це супроводжується підвищеним слиновиділенням. Слизові оболонки гортані, трахеї, бронхів також подразнюються тютюновим димом, що призводить до розвитку хронічних бронхітів і пневмоній.

Тютюн містить багато канцерогенних речовин, тому в курців дуже велика ймовірність захворювання на рак ротової порожнини, гортані або легень. Впливає паління і на зовнішній вигляд. У курців жовтіють зуби та нігті, шкіра набуває нездорового відтінку.

Паління збільшує ймовірність розвитку серцево-судинних захворювань. Випалювання навіть однієї цигарки призводить до посилення серцевого ритму та підвищення артеріального тиску, звуження судин. Результат – порушення дії серцевих м'язів, що може призвести до інфаркту міокарда. Унаслідок паління порушується кровообіг кінцівок (частіше ніг), що може призвести до гангрени (а це, у свою чергу, до ампутації – відрізання кінцівок).

Нервова система, кров, органи травлення також зазнають шкоди від продуктів згоряння тютюну. Паління провокує розвиток виразки шлунка, ускладнює інші захворювання.

У жінок, які палять, порушується нормальна робота статевих органів, що призводить до безпліддя. Якщо палить вагітна жінка, в неї може народитися фізично слабка дитина (знижена вага, порушення нервової системи), та, як наслідок, можливе відставання у психічному та фізичному розвитку, хворобливість. Усе це може проявитися одразу після народження або через деякий час.

Компоненти тютюнового диму руйнують вітаміни в організмі людини, послабляють його імунну (захисну) систему, внаслідок чого в курців легко з'являються різноманітні алергії, захворювання протікають довше, а виліковуються важче.

Як і всі інші НР, тютюновий дим викликає дуже сильну залежність. Про це свідчать такі статистичні дані: 85% людей хочуть кинути палити, але вдається це лише 15% із них.

Досить умовно НР розділяють на так звані легкі та важкі. В основі такого розділу – вплив певних НР на організм. Наслідки паління тютюну і вживання алкоголю (в тому числі, з причин їх поширеності через так звану «легкість») є чи не найруйнівнішими – за кількістю хвороб, смертей, зруйнованих сімей і людських доль.

Велику шкоду курці завдають не лише собі, але й усім навколо (їх часто називають пасивними

курцями). Вдихаючи тютюновий дим, пасивний курець зазнає такого самого впливу компонентів тютюнового диму, як і той, хто палить, із тими самими руйнівними наслідками для здоров'я.

В Україні заборонено палити в таких громадських місцях, як державні установи, навчальні заклади, громадський транспорт тощо. Зважаючи на руйнівний вплив тютюну на організм, законодавством заборонено продавати тютюнові вироби особам до 18 років.

Питання до роздумів

- *Чим тютюн схожий на інші наркотики?*

Він викликає таку саму залежність, як і інші НР.

- *Чим приваблює куріння?*

Одна з головних причин куріння підлітками – вираження власної самостійності. Спробуємо довести хибність поширеного серед підлітків і молоді твердження, що лише той посправжньому дорослий, самостійний, хто палить (і п'є). Це – пусті похвалення.

Куріння асоціюється з дорослістю, компанією друзів, післяобідньою кавою, цікавою бесідою, приємною обстановкою. Але вчені з'ясували, що курці проводять дозвілля нудніше й отримують від нього менше задоволення, ніж «некурці»; вони менш винахідливі у способах використання вільного часу та часто просто не знають, що з ним робити.

- *Чому тютюн шкідливий?*

Тому що паління може призвести до раку легенів, гортані, стравоходу, нирок – незалежно від кількості викурених цигарок і стажу паління.

- *Як куріння впливає на сексуальне здоров'я?*

Нікотин сильно впливає на репродуктивні органи. У 10 випадках із 100 причиною статевого безсилля є паління (із припиненням паління статеві функції з часом відновлюються). Куріння призводить до погіршення сексуальних можливостей чоловіків, оскільки викликає звуження кровоносних судин, що призводить до погіршення функціонування статевих органів.

Для дівчат і жінок такий вплив нікотину - ще й довгостроковий. Сперматозоїди (чоловічі статеві клітини) мають властивість самооновлюватися практично кожні 3 місяці, чого не можна сказати про яйцеклітини (жіночі статеві клітини). Визріваючи в яєчниках, вони переважно формуються ще в ранньому дитинстві (приблизно до 2,5 років) і пізніше вже не зазнають значних змін. Таким чином, яйцеклітини – «довгожителі». Їхнє життя продовжується приблизно з 12 до 55 років. А це означає, що вони можуть бути «банком» для багатьох токсичних речовин, серед них – і тютюнового походження.

- *Як куріння впливає на репродуктивне здоров'я?*

Дівчата-підлітки, які палять, частіше, ніж хлопці хворіють на застудні захворювання, особливо бронхіт. Суттєво порушується і дітородна функція. Може відбуватися затримка статевого розвитку, а в дорослих жінок збільшується кількість випадків запалювальних і передпухлинних процесів. Від паління жінка швидко старішає.

Додаток 5

(До уроку №3 – «Що ми знаємо про наркотики»)

Алкоголь – легалізована наркотична речовина

(відповідно до матеріалів книги «Вирішувати нам – відповідати нам»)

Хмільне завжди протягує нам руку, коли ми зазнаємо невдач, коли ми слабнемо, коли ми втомлені, і вказує надзвичайно легкий шлях виходу з обставин, що склалися. Але обіцянки ці неправдиві: фізична сила, яку воно обіцяє – примарна, душевний підйом – оманний; під впливом хмільного ми втрачаємо істинне уявлення про цінності речей.

Джек Лондон

Алкоголь здавна використовується людством. Зокрема, спирт є необхідною складовою багатьох медичних препаратів, а також використовується в хімічній, легкій, харчовій та інших промисловостях. Та, на жаль, більш відомим він є саме як НР, вживання якої призводить до зміни психічного стану людини, а разом із тим – до різноманітних руйнівних наслідків.

Алкоголь перш за все впливає на діяльність нервової системи людини: його легко всмоктує мозкова тканина, що містить багато води. Це руйнує психіку – людина стає дратівливою, швидко стомлюється, в неї порушується сон. Ці симптоми можуть проявлятися не лише за систематичного (тобто постійного), але й за ситуативного (тобто непостійного, раз у раз) вживання алкогольних напоїв, оскільки з потраплянням в організм алкоголь залишається в ньому до двох тижнів (!).

Циркулюючи системою кровообігу, алкоголь потрапляє до всіх органів тіла. За декілька хвилин він досягає головного мозку. Дія алкоголю має заспокійливий і депресивний характер. Він також уповільнює роботу головного мозку (гальмує як процес накопичення інформації, так і її відновлення в пам'яті). Алкоголь може стати причиною галюцинацій і провалів у пам'яті, уповільнення інтелектуального розвитку, погіршення пам'яті, послаблення здібностей і навичок.

Оскільки всі м'язи знаходяться під контролем мозку, вживання навіть незначних доз алкоголю призводить до його послаблення. Людина втрачає контроль над координацією та швидкістю реакції.

Алкоголь подразнює слизову шлунка, що призводить до запалення органів травлення, руйнує печінку, що його розщеплює (відбувається переродження клітин, що спричиняє цироз печінки, а це майже невиліковне захворювання). У молодому організмі алкоголь руйнує печінку значно швидше, ніж у старших людей.

Чим молодший організм, тим більша руйнівна дія алкоголю. Відомі випадки отруєння підлітків і молодих людей невеликими як на старших людей дозами.

Досить умовно НР розділяють на так звані легкі та важкі. В основі такого розділу – вплив певних НР на організм. Наслідки паління тютюну і вживання алкоголю (в тому числі, з причин їх поширеності через так звану «легкість») є чи не найнебезпечнішими – за кількістю хвороб, смертей, зруйнованих сімей і людських доль.

Як і всі інші НР, алкоголь викликає залежність. Спочатку це потреба в алкоголі для того, щоб уникнути неприємних переживань, розслабитися та почуватися впевненіше, проте згодом виникає потреба наявності алкоголю у крові – розвивається алкоголізм.

Алкоголізм – це захворювання, що супроводжується глибокими змінами та навіть деградацією особистості. Воно потребує дуже складного та довгого лікування, а результати такого лікування, як свідчать фахівці, не завжди ефективні. Через деякі особливості юного організму в підлітків і молодих людей хронічний алкоголізм розвивається значно швидше, ніж у людей старшого віку.

Розповсюдження та продаж алкоголю хоча й не заборонено законодавством, але контролюється державними установами. Такий контроль є необхідним тому, що руйнівних наслідків від вживання алкоголю зазнає не лише окрема людина, але і її оточення, суспільство загалом. Так, в Україні законодавством заборонено продавати алкогольні напої особам до 18 років, а залучення підлітків до вживання алкоголю передбачає правову відповідальність. Діють певні обмеження щодо реклами алкоголю, зокрема рекламодавці мають попереджати про негативний вплив алкоголю на організм людини.

Питання до роздумів

- *Чим схожий алкоголь на інші наркотики?*

Тим, що викликає соціальну, психічну та фізичну залежність.

- *Чому в компаніях уживають алкоголь?*

Тому що, на перший погляд, так легше спілкуватися, почуватися веселим і невимушеним. Але насправді, коли хтось у компанії напився, то це стає небезпечно для всіх, і вечірка замість приємного відпочинку стає неприємністю: поряд із вами – психічно невірноважена, отруєна людина, яку треба відводити додому або залишати на ніч, застосовувати комплекс певних оздоровчих заходів.

- *До чого призводить сп'яніння?*

Воно викликає зміну поведінки людини, і та стає непередбачуваною та небезпечною. Алкоголь «винен» у половині всіх скоєних убивств, понад половину всіх травм і нещасних випадків сталися через сп'яніння. Багато випадків небажаної вагітності й зараження венеричними хворобами відбулися саме у стані сп'яніння. По суті стан сп'яніння – це стан токсичного отруєння організму.

- *У чому полягає шкідливість вживання алкоголю для мозку?*

Понад 30% алкоголю затримується в нервових клітинах головного мозку, що становлять лише 2% від загальної ваги тіла людини. Від одного сильного сп'яніння гине до 20 тисяч клітин головного мозку (і хоча в кожного з нас їх до 17 мільярдів, так марнувати їх не варто).

Додаток 6

(До уроку №3 – «Що ми знаємо про наркотики»)

Нелегальні наркотики

(відповідно до матеріалів книги «Вирішувати нам – відповідати нам»)

Момент, коли колешся не для того, щоб тобі стало добре, а щоб не було погано, настає дуже швидко.

Едіт Піаф (під час лікування від наркоманії)

Наркотиками (назва закріплена в юридичних документах) називають такі НР, що заборонені до вільного продажу та розповсюдження. Невелика їх кількість використовується у виробництві ліків, обіг яких суворо контролюється. Незаконне виготовлення, поширення (а іноді і вживання) наркотиків переслідується законом і передбачає суворе покарання.

Щоб уникнути небезпеки, пов'язаної з наркотиками, важливо знати, як вони можуть виглядати: цигарки, ін'єкційні рідини, таблетки, порошки, папірці, змащені рідинами тощо.

Наркотики негативно впливають на людину, її оточення, суспільство загалом. Так, в результаті вживання наркотиків і звикання до них організму – розвивається наркоманія – захворювання, за якого психічний і фізичний стан людини, її самопочуття та настрої цілком залежать від наявності в організмі наркотику. За його відсутності розвивається синдром відміни (абстиненція) – дуже важкий стан, що супроводжується судомою, сильним болем у м'язах і внутрішніх органах.

Досить умовно НР розділяють на так звані легкі та важкі. В основі такого розділу – вплив різних НР на організм. Умовність такого поділу полягає в тому, що ніхто в конкретній ситуації не може сказати точно, важкими чи легкими будуть негативні наслідки вживання будь-якої НР, тим більше наркотику, для певної людини (багато залежить від особливостей організму, можливих реакцій тощо).

Наркотики особливо небезпечні тим, що навіть одноразове їх вживання може призвести до наркотичної залежності. У зв'язку з фізіологічними особливостями організму в підлітків дуже швидко розвивається наркотична залежність (значно швидше, ніж у дорослих). Відомі випадки, коли перші експерименти з наркотиками закінчувалися смертю.

Люди, які вживають наркотики, значно більше, ніж інші ризикують отримати ВІЛ-інфекцію, оскільки вірус може передаватися через кров (під час використання одного шприца для ін'єкцій декількома людьми), а наркотики призводять до втрати контролю над поведінкою, адже вони сильно впливають на роботу головного мозку, нервову систему, та разом із цим – на самоконтроль.

Під дією наркотиків нервові клітини просто згорають. Різко знижується захисна реакція організму. Багаторазове проколювання вен може призводити до утворення тромбів і рубців. Коли тромби відриваються й потрапляють до кровообігу, а відтак до серця та легенів, може настати смерть – тромб закриває доступ крові до життєво важливих органів. Бактерії, потрапляючи з нестерильної голки до кровообігу, циркулюють по всьому організму та відкладаються

на серцевих клапанах, призводячи до серйозного захворювання – «бактеріального ендокардиту», для якого характерні такі симптоми, як жар, слабкість, серцева недостатність. Мікроби з нестерильної голки можуть призвести також до абсцесу мозку, симптомами якого є сильний жар і конвульсії. У всіх цих випадках можлива кома або смерть.

Вживання дурманних токсичних речовин (тобто легких речовин, що використовують у побутовій хімії, бензині тощо) може пригнічувати функції дихання (можлива навіть зупинка дихання), порушення серцевої діяльності, а часом – непритомність і навіть смерть.

Під час вживання наркотиків різко погіршуються пам'ять, здатність до логічного мислення, засвоєння нової інформації, зосередження. Глибоко деформується особистість людини, розвиваються серйозні психічні захворювання. Процес деградації особистості дуже швидкий. У 30–40 років наркомани і виглядають, і почуваються, і поводяться, як старі.

Чим небезпечні наркотики? Вони змінюють свідомість людини і руйнують її пам'ять, інтелект, пригнічують відчуття й емоції, також викликають сильну психологічну та фізичну залежність, їх вживання пов'язане зі смертельними випадками. Крім того, вживання ін'єкційних наркотиків значно підвищує ризик ВІЛ-інфікування.

Чим приваблюють людей, щоб ті почали вживати наркотики? Які міфи найпоширеніші? Люди, які розповсюджують наркотики, діють, як справжні рекламні агенти, і переконують своїх потенційних клієнтів у привабливості наркотиків:

- будеш довго танцювати, не відчуваючи втоми;
- відчуєш «кайф», «подивишся мультики»;
- це вирішить твої проблеми, зменшить тривожність;
- вживання наркотиків — твоя власна справа;
- у житті все треба спробувати...

Але вони безсоромно обманюють вас, а можливо, і себе! Тому що насправді:

- втому ти відчуєш вранці, коли не зможеш підвестися з ліжка, а почуватимешся, як побитий собака;
- так званий «кайф» відчувають не з першого, а часто – навіть не з другого разу, оскільки цьому стану новачка мають навчити «досвідчені» друзі. Але не встигне він «покайфувати», як виникає залежність, і наркотик уже потрібен лише для того, щоб нормально прокинутися і нічого не боліло;
- вживання наркотику не вирішує проблем, це просто дезертирство від справжнього життя, коли треба на свіжу голову мобілізувати себе та вирішити проблему без дурману;
- це лише здається, що вживання наркотиків – твоя особиста справа: важко собі уявити, скільки клопоту ти спричиниш родичам і друзям.

У житті є багато можливостей відчувати і побачити цікаве і нове, але для тих, хто спробував наркотики, на цьому всі відчуття і закінчуються.

Додаток 7*(До уроку №4 – «Обережно - злочин»)***Як попередити квартирні крадіжки**

- Взяття квартири під охорону міліцією – надійний захід безпеки.
- Міцні двері та надійні замки – основна умова, не завадить ланцюжок на дверях.
- Ґрати на вікнах першого поверху – сьогодні необхідні.
- Не залишайте відчиненими квартирні та балконні фрамуги, якщо ви живете на першому чи останньому поверхах.
- Суворо забороніть дітям відчиняти двері стороннім людям, після теорії проведіть практичну перевірку засвоєння ними норм безпеки.
- Не впускайте до квартири “представників” Ж Е Д, тепломереж та ін. без попередньої перевірки їх документів.
- Галаслива собака створить додатковий бар’єр для злодіїв.
- Не запрошуйте незнайомих у квартиру, особливо для розпивання спиртного. Злочинці можуть підмішати в алкоголь, який принесли із собою, снотворні препарати.
- Не повідомляйте без потреби домашньої адреси та номера телефону стороннім особам.
- Коли подаєте оголошення про продаж цінних речей, не вказуйте термін вашої відсутності у квартирі.
- Не зберігайте ключі від квартири разом з документами. Загубивши ключі, негайно замініть замки, а також зміцніть двері додатковими засувами. Не залишайте ключі під килимками, у поштових скриньках тощо. Як тільки-но виявите негаразди із замками, у яких хтось встиг покопирсатися, негайно вживайте запобіжних заходів.
- Нагромадження кореспонденції у поштовій скриньці може вказати на вашу тривалу відсутність. Домовтеся із сусідами чи родичами, щоб вони забирали пошту протягом цього терміну.
- Зачиняйте вікна і кватирки, особливо коли мешкаєте на першому поверсі або у квартирах, розміщених поблизу пожежних драбин, прибудов тощо.
- Застрахуйте власне майно на випадок крадіжки.
- Не відчиняйте двері, не з’ясувавши, хто саме до вас прийшов. Вхідні двері обов’язково повинні бути обладнані вічком та дверним ланцюжком. Не можна відразу впускати громадян (навіть у міліцейській формі), якщо ви не впевнені в їхній причетності до органів внутрішніх справ. З’ясуйте, з якого він підрозділу міліції, номер телефону чергового, прізвище начальника; обов’язково вимагайте документ, який засвідчує особу.
- Не застосовуйте для охорони власної квартири засоби, які заздальгідь можуть спричинити важкі наслідки: підведення електроструму, встановлення вибухових пристроїв тощо, оскільки згідно з чинним законодавством громадяни несуть відповідальність, після того як ці засоби спрацюють.

Стережіться шахраїв

Як правило, шахраї – це знавці людської психології і за жертву обирають довірливих людей. Надмірна довірливість – ось перший козир, який спрацьовує на руку шахраям. Здебільшого жертви самі проявляють необережність. Отже, якщо до вашої домівки приходять невідома особа і під будь-яким приводом просить пожертвувати кілька гривень, не будьте надто довірливими, оскільки часто це буває звичайною вигадкою. Коли агітують за пожертвування, рідко хто замислиться перевірити, чи насправді це так. Розграфлений зошит і підпис спрацьовують у такій ситуації на пересічних громадян досить дієво. *Запам'ятайте: пожертвування слід робити там, де ви бажаєте.*

Не користуйтеся послугами незнайомця для придбання дефіцитних товарів, розв'язання питання щодо оформлення прописки, отримання житла, встановлення телефону, вступу до вузу тощо. Коли вам пропонують вигідні умови працевлаштування за кордоном, швидкий зарібок, значні відсотки під позичені гроші, миттєвий виграш, завжди пам'ятайте: безплатний сир буває тільки в мишоловці!

Будьте обережні, якщо незнайомиць розповідає вам, що ваші сусіди попросили його зробити якісь придбання і просить оплатити послуги. На порозі квартири ніколи не підписуйте будь-яких паперів, яку б гарну байку не розповідав вам незнайомиць. Не грайте в азартні ігри, з іронією ставтеся до значного миттєвого виграшу, рекламу якого розміщено на шпальтах газети. Коли йдеться про попередню оплату, подумайте, чи вигідно це для вас, оскільки способи видурювання грошей – найрізноманітніші.

Трапляється безліч випадків, коли шахрайки за допомогою ворожіння “знімають пороблене”. Вибираючи в основному жінок і дівчат, “ворожки” протягом тривалого часу видурюють у них коштовності та гроші. Не даючи отямитись, шахрайки розповідають про велике горе, яке очікує родину, і беруться зняти злі чари за допомогою маніпуляцій з волоссям, голками, хрестами, дзеркалами... Не підготовлені до такої психологічної атаки потерпілі віддають шахрайкам золоті речі та великі суми грошей. Отже, рекомендуємо: не довіряйте незнайомим людям, не вступайте з ними в будь-який контакт!

Чимало шахрайств пов'язано з продажем дорогоцінних речей. Не поспішайте, коли вам пропонують, скажімо, автомашину за досить привабливою ціною. Буде надійніше, коли ви перевірите автомобіль у реєстраційних підрозділах ДАІ. Не намагайтеся придбати авто за генеральним дорученням, оскільки в таких випадках автомашина не перевіряється ні в ДАІ, ні в нотаріальних конторах щодо її угону. Купуйте лише зняті з обліку в органах внутрішніх справ автомобілі й оформляйте їх згідно з чинним законодавством.

Шахрайських методів – сотні, для Чернігова найтипівіші:

- трюк з “куклою” при купівлі-продажі (замість грошей продавець отримує макулатуру);
- приклеєні нулі на справжніх банкнотах;
- гадання та зняття порчі;
- трюк з випробуванням автомобіля при купівлі (випробувач зникає назавжди разом з машиною);
- підроблені платіжні документи, фальшиві грошові купюри;
- псевдосусід-новосел позичає (назавжди) інвентар (м'ясорубку, електричну дріль тощо);
- наймання на роботу в інший регіон чи країну;

- продаж з рук непотребу замість удаваного товару (наприклад, в банці з-під кави ви можете виявити пісок).
- Є ще багато інших методів обману покупців (нестандартні гири, магніт під терезами тощо).

Увага! Кишенькові злодії

Щороку сотні чернігівців стають жертвами кишенькових злодіїв. Улюблені місця роботи “щипачів” (кишенькових злодіїв) – громадський транспорт, ринки, магазини. Елементарні заходи безпеки:

- тримайте гаманці, гроші та цінності у внутрішніх кишенях;
- жіночі сумочки, пакети тримайте перед собою або під рукою;
- особливо уважними будьте при посадці в громадський транспорт та серед натовпу людей;
- не тримайте при собі (за винятком нагальної потреби) великих сум грошей. Намагайтесь використовувати безготівкові форми розрахунку за придбані речі. Банківські установи охоче допоможуть вам у цьому;
- не носіть в одному гаманці великі купюри і розмінні монети, бо коли ви розраховуєтесь за дрібні придбання, то, відкривши свій гаманець, привернете зайву увагу сторонніх до його вмісту. Намагайтесь мати різні гаманці (для розмінних монет і паперових купюр) і носіть їх у різних частинах одягу.

Безпека дітей

Відправляючи дітей на вулицю чи залишаючи їх самих удома, не забувайте нагадати їм про елементарні заходи безпеки, щоб вберегтися від злочинців. Розкажіть дітям не тільки про те, як правильно переходити вулицю, а й як поводитися, коли до них чіпляються неповнолітні вимагачі, грабіжники чи хулігани. Не давайте дітям великі суми грошей, золоті речі. Придбайте для дитини нагрудний гаманець, куди вона могла б класти кишенькові гроші. Поясніть дитині, що може статися, якщо їй заманеться розповідати всім про те, що є у вашій квартирі. Привчіть дитину не вихвалитися грішми та цінними речами перед ровесниками у школі чи на вулиці.

Дітей важко позбавити звички відчиняти двері відразу після дзвінка, навіть не заглянувши у вічко і не запитавши, хто прийшов. Не полінуйтеся декілька разів провести інструктаж і проконтролюйте, як дитина засвоїла урок елементарної безпеки. Не показуйте дітям місця, де зберігаєте гроші та інші цінності. Але покладіть на місце, відоме дітям, невелику суму грошей та недорогі ювелірні вироби. Це знадобиться в тому разі, коли злодії вимагатимуть від дитини вказати місце зберігання грошей. Певна частина грабіжників, особливо неповнолітніх, цим може вдовольнитися. Подібна хитрість вбереже дитину від фізичного насильства.

Завжди цікавтеся, з ким дружить ваша дитина, де проводить вільний час, особливо ввечері. Якщо ваша дитина приносить додому якісь цінні речі, ви обов'язково повинні поцікавитися, звідки вони. Міліція не може взяти на себе виховання дітей і втручається лише тоді, коли дитина стоїть на порозі до злочину або вже скоїла його. Злочинність серед неповнолітніх легше попередити, ніж потім розкривати скоєні злочини. Зараз почастишали випадки, коли неповнолітні вимагають у своїх ровесників гроші. Коли ваша дитина боїться виходити з дому чи безпричинно прогулює уроки, це вже сигнал тривоги. Обережно з'ясуйте причину і, якщо підтвердиться факт вимагання або погроз щодо вашої дитини, негайно звертайтеся до працівників міліції.

Як не стати жертвою пограбування

- Пам'ятайте, що найчастіше грабежі здійснюються по відношенню до людей у стані алкогольного сп'яніння та одиноких перехожих.
- Якщо ви маєте при собі цінні речі, повертаючись додому в нічний час, попередьте про це своїх родичів чи знайомих - щоб вас зустріли.
- Вибирайте найбільш освітлені вулиці та маршрути; економія на освітленні вашого під'їзду – недоречна.
- Будьте особливо уважні до підозрілих осіб, не зайве ще раз озирнутись і контролювати ситуацію.
- Коли бачите, що пограбування не уникнути і не можете чинити опору злочинцеві, віддайте те, що він вимагає.
- Намагайтеся не виходити ввечері на вулицю у нетверезому стані. Не заводьте у такий час випадкових знайомств, особливо, коли вам пропонують випивку. Не розповідайте незнайомцям про те, що повинні знати тільки друзі та родичі. Злочинці цим можуть скористатися.
- Сідаючи у таксі чи випадковий автомобіль, зверніть увагу на його номерний знак. Не показуйте водію, що у вас у гаманці є значна сума грошей. Взагалі, ввечері не ходіть поодиноці.
- Якщо в безлюдному місці ви все ж таки натрапили на групу молодиків і бачите, що вони шукають привід, щоб зачепити вас, не давайте себе спровокувати. Уникайте необдуманих кроків чи зневажливих висловлювань на адресу хуліганів. Залишайтеся спокійними, об'єктивними і по можливості холоднокровними. Краще виглядати боягузом в очах такої "зграї", ніж бути побитим або пограбованим. Якщо ж такий випадок стався, негайно повідомте про злочинців у міліцію.
- Існує безліч способів самозахисту від нападників. Найдоступніший з них — аерозольні балончики, що містять речовини, які подразнюють очі та дихальні шляхи. Запам'ятайте, що час їхньої дії 10-12 хвилин. Не застосовуйте балончик, скажімо, у ліфті і біля вогню. Запам'ятайте, що його можна застосовувати лише на відстані 2-х метрів, враховуючи витягнуту руку, щоб убезпечити себе. Захиститися від нападників можна і за допомогою газового пістолета.
- Коли таких засобів самозахисту у вас немає, використовуйте ті, що є під рукою, наприклад, запалену сигарету, ручку, олівець, зв'язку ключів, парасольку, щітку для волосся тощо. Пам'ятайте, що названі засоби слід застосовувати ефективно.
- Якщо ж вас пограбували, негайно зверніться до міліції (телефон 102 працює цілодобово), запам'ятайте прикмети грабіжника, куди він зник. Допомога прийде через 3-5 хвилин.

Як не стати жертвою злочину

(пам'ятка для підлітків)

- Не носити з собою багато грошей.
- Не приймати дарунків від незнайомих людей.
- Не входити до ліфта або інших безлюдних, темних приміщень із незнайомою людиною.
- Не проводити вільний час у підвалах, біля пустирів, нежилых будівель, будівельних майданчиків тощо.
- За жодних обставин не сідати в автомобіль до незнайомих людей.
- Не ходити одному вулицею в темну пору доби.
- Не носити дорогих прикрас.
- Не вдягати провокуючий одяг.

Наведені поради не дають 100% гарантії, але, при їх дотриманні, значно зменшать ваші шанси стати жертвою злочину.

Додаток 8

(До уроку №5 – «ВІЛ/СНІД: виклик та подолання»)

Анкета

№ п.п.	Інформація щодо ВІЛ/СНІДу	Так (вірно)	Ні (хибно)	Примітки
1	ВІЛ викликає СНІД			
2	Під час «періоду вікна» ВІЛ не передається			
3	ВІЛ передається через кров			
4	ВІЛ-інфіковані жінки можуть народжувати здорових немовлят			
5	ВІЛ-інфіковані жінки можуть годувати немовлят власним материнським молоком			
6	ВІЛ передається через незахищений статевий контакт			
7	Латексний презерватив захищає від ВІЛ при статевому контакті			
8	Незахищені статеві стосунки є причиною 90 % випадків ВІЛ-інфікування			
9	Вживання наркотиків не пов'язане з ВІЛ-інфікуванням			
10	ВІЛ-інфікована людина може вести повноцінне життя			
11	ВІЛ може передаватись через слину			
12	Дружити з ВІЛ-інфікованими людьми - небезпечно			

Примітка (не роздруковувати): вірні судження - 1, 3, 4, 6, 7, 10

Додаток 9

(До уроку №5 – «ВІЛ/СНІД: виклик та подолання»)

Анкета

№ п/п	Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) передається через:	Відповідь	
		ТАК	НІ
1	Рукостискання		
2	Спільне з ВІЛ-інфікованим користування верхнім одягом		
3	Обійми		
4	Спільне користування фонтанчиком для питної води		
5	Спільне користування голками та шприцами для ін'єкцій		
6	Чхання та кашель		
7	Плавання в басейні		
8	Рушники, мило, мочалку		
9	Статеві стосунки без використання презерватива		
10	Домашніх тварин		
11	Посуд, їжу		
12	Туалети (унітази)		
13	Статеві стосунки з використанням презерватива		
14	Спільне користування голками для проколювання вух		
15	Монети та паперові гроші		
16	Постільну та натільну білизну		
17	Переливання неперевіреної на наявність ВІЛ крові		
18	Дверні ручки та спортивне знаряддя		
19	Поцілунки		
20	Комарів та інших комах		
21	Годування немовляти груддю ВІЛ-інфікованою матір'ю		
22	Інфікування дитини від ВІЛ-інфікованої матері під час вагітності й пологів		

Примітка (не роздруковувати): відповідь «так» - 5, 9, 14, 17, 21, 22

Додаток 10

(До уроку №7 – «Твоє майбутнє. Свідомий вибір»)

Можливе майбутнє

(приклад)

Багатство	Конфлікти	Самотність
Бідність	Лідерство	Свобода
Віра	Мир	Слава
Вживання	Освіта	Творчість
Залежність	Повага	Успіх
Досягнення	Поразки	Характер
Егоїзм	Пригоди	Хвороба
Затребуваність	Розваги	Цілеспрямованість

Бажане майбутнє (життєві цінності)	Майбутнє, якого потрібно уникнути
Свобода - цінувати особисту незалежність; - поважати права та свободу інших людей; - не розмінювати свободу на матеріальні переваги.	Хвороби - робити зарядку; - уникати шкідливої їжі; - не вживати алкоголь.
Повага - слідувати життєвим принципам, в які особисто віриш; - ставитись до інших людей так, як би я хотів щоб ставились до мене.	Залежність - не палити; - не вживати алкоголь; - не вживати інші наркотики.
Освіта - слідувати англійському прислів'ю „Money spent in brains is never spent in vain” (гроші, потрачені на мозок (освіту), ніколи не бувають витраченими даремно); - читати книжки.	Конфлікти - поважати думки інших; - поважати права та свободу інших людей; - навчитись уникати конфліктів в спілкуванні.

Питання для батьків

1. Чи згодні Ви з бажаним майбутнім, що обране Вашою дитиною? Ваш коментар:

2. Чи згодні Ви з вибором Вашої дитини щодо майбутнього, яке слід уникнути? Ваш коментар:

Підпис батьків: _____

Коментар батьків: _____

(До уроку №8 – «Норми поведінки»)

Норми

Будь ласка, дайте відповіді на запитання, ґрунтуючись на Вашій уяві, про те, що відповідає дійсності. Поставте відмітку у відповідному розділі: «вірно» або «хибно».

№ п.п.	Норми однолітків	Вірно	Хибно
1.	45 відсотків восьмикласників Чернігова палили тютюн протягом останніх 30 днів		
2.	37 відсотків восьмикласників Чернігова вживали алкоголь протягом останніх 30 днів		
3.	93 відсотки восьмикласників Чернігова негативно ставляться до паління тютюну		
4.	80 відсотків восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання алкоголю		
5.	60 відсотків восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання нелегальних наркотиків		
	Мої норми	Вірно	Хибно
6.	Мій зовнішній вигляд та самопочуття є важливими для мене		
7.	Мене не лякає важка робота на шляху до моєї мрії		
8.	Мені подобається контролювати себе та свої вчинки		
9.	Я думаю про наслідки, коли роблю вибір		
10.	Більшість часу я з симпатією ставлюсь до себе		
	Норми інших людей	Вірно	Хибно
11.	Якщо мій друг пропонує мені сигарету, а я не хочу, то все рівно палитиму, щоб не засмутити друга		
12.	Це важливо, щоб люди, про яких я турбуюсь, могли мною пишатись		
13.	Якщо я буду ризикувати, мої батьки будуть хвилюватись за мене		
14.	Для людей, про яких я турбуюсь, є важливим, щоб я мав/мала гарне майбутнє		
15.	Щоб я не робив/робила, не змінить думку людей про мене		

Додаток 12

(До уроку №8 – «Норми поведінки»)

Ключі до відповідей анкети про норми

Норми однолітків

1. 45 відсотків восьмикласників Чернігова палили тютюн протягом останніх 30 днів – хибно

Відповідно до дослідження, проведеного в чернігівських школах в листопаді 2010 року, 17 відсотків восьмикласників Чернігова палили тютюн протягом останніх 30 днів.

2. 37 відсотків восьмикласників Чернігова вживали алкоголь протягом останніх 30 днів - хибно

Відповідно до дослідження, проведеного в чернігівських школах в листопаді 2010 року, 13 відсотків восьмикласників Чернігова вживали алкоголь протягом останніх 30 днів.

3. 93 відсотки восьмикласників Чернігова негативно ставляться до паління тютюну - вірно

Відповідно до дослідження, проведеного в чернігівських школах в листопаді 2010 року, 93 відсотки восьмикласників Чернігова негативно ставляться до паління.

4. 80 відсотків восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання алкоголю - вірно

Відповідно до дослідження, проведеного в чернігівських школах в листопаді 2010 року, 80 відсотків восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання алкоголю.

5. 60 відсотків восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання нелегальних наркотиків - хибно

Відповідно до дослідження, проведеного в чернігівських школах в листопаді 2010 року, 100 відсотків восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання нелегальних наркотиків.

Мої норми

6. Запитайте думку учнів. Після цього скажіть: «Чи хто знає, який вплив на вашу зовнішність може зробити алкоголь та тютюн? Паління тютюну пошкоджує зуби, нігті. Ті, хто палять, мають значно більше зморшок на шкірі. Алкоголь може призвести до сухої шкіри, кров'яних плям на очах».

7. Запитайте думку учнів. Після цього скажіть: «Яким чином вживання наркотиків (включаючи алкоголь та тютюн) може зашкодити вам в досягненні ваших цілей? Наприклад, це може призвести до погіршення ваших результатів в навчанні, спорті або погіршити ваше здоров'я чи привести до в'язниці. Навіть якщо ви старанно працюєте, лише одна проба наркотиків може зруйнувати результати вашої праці».

8. Запитайте думку учнів. Після цього скажіть: «Чи може вживання наркотиків привести до втрати контролю над собою? Чи спричиняють наркотики проблеми з пам'яттю?».

9. Запитайте думку учнів. Після цього скажіть: «Чи може вживання наркотиків поставити вас в ситуацію, що є небезпечною для вас чи інших людей? Як це може створити проблеми для вас та інших людей зараз та в майбутньому?».

10. Запитайте думку учнів. Після цього скажіть: «Як вживання алкоголю чи інших наркотиків може змінити вашу особистість? Чи бачили ви зміни в інших людей?».

Норми інших людей

11. Згода з вказаним твердженням каже про те, що цінності та почуття вашого друга/подруги є для вас більш важливими ніж ваші власні цінності та думки. Згадайте поведінку в кризовій ситуації (ситуації вибору).

12. Запитайте думку учнів. Після цього скажіть: «Чи може вживання наркотиків, включаючи алкоголь та сигарети, спричинити напруження в відносинах з близькими людьми, про яких ви турбуєтесь? Чи може це призвести до втрати поваги та довіри до вас?».

13. Запитайте думку учнів. Після цього скажіть: «Який вид ризику може налякати ваших батьків?».

14. Запитайте думку учнів. Після цього скажіть: «Чи існують речі, які можуть зашкодити вашому омріяному майбутньому?».

15. Запитайте думку учнів. Після цього скажіть: «Що може змінити думку про вас тих людей, про яких ви турбуєтесь?».

Додаток 13

(До уроку №8 – «Норми поведінки»)

Особистий вибір

(відповідно до матеріалів книги «Вирішувати нам – відповідати нам»)

Будь ласка, прочитайте наведені сценарії та дайте письмові відповіді на нижчезказані запитання.

Сценарій 1

Ти разом зі своєю подругою (другом) – на дні народження приятеля. Усі розмовляють, веселяться. Один із товаришів каже, що настрої не дуже веселі, дістає пляшку з горілкою і пропонує всім випити. Тобі налили також. Твоя подруга (друг) просить тебе не пити, а всі інші наполягають: «Тобі що, слабо?».

Сценарій 2

Ти збираєшся на дискотеку. Раніше на дискотеках ти почувався (почувалась) ніяково, коли запрошував дівчину (або тебе запрошували) потанцювати. Цього разу твої друзі пропонують тобі «найсильніший рецепт» – випити 100 грамів для хоробрості. Ти не знаєш, що буде після цих 100 грамів.

Сценарій 3

Старший за віком учень пропонує тобі цигарку. Ти відмовляєшся. Тоді він починає насміхатись над тобою, мовляв «ти ще малеча» тощо. Ти сердишся ще й тому, що все це чують важливі для тебе люди, однолітки.

Сценарій 4

Однокласник пропонує провести час у «класній компанії» в іншому районі міста. Тебе ця пропозиція насторожує: ти не знаєш там нікого, та й район тобі не подобається.

Сценарій 5

Однокласник наполягає залишити в тебе якісь речі, а тобі це не подобається: речі підозрілі і можуть виявитись краденими.

Сценарій 6

Однокласник наполегливо просить збрехати його батькам щодо чужих речей, що лежать у нього вдома: просить сказати, що речі – твої.

(До уроку №9 – «Мої наміри та зобов'язання»)

Сценарій особистих зобов'язань

Прізвище та ім'я: _____

Школа та клас: _____

Особисті зобов'язання

1. Освіта: _____

2. Сім'я: _____

3. Друзі: _____

4. Школа: _____

5. Здоров'я: _____

6. Алкоголь: _____

7. Тютюн: _____

Коментарі: _____

Зобов'язання прийняв: _____

Свідок: _____

В присутності (вчитель, тренер або представник батьківського комітету): _____

Дата: _____

Література

1. **Лещук Н.О., Сивоградова З.А., Савич Ж.В.** Вирішувати нам – відповідати нам: Навч.-метод. посіб. – К.: Наш час, 2007. – 270 с.
2. **Гурвич И.Н., Русакова М.М., Левина О.С.,** и др. Планирование, осуществление и оценка эффективности программ профилактики ВИЧ-инфицирования среди учащихся учреждений системы начального и среднего профессионального образования: Научно-методическое пособие – СПб.: А-принт, 2008. – 178 с.
3. **Hawkins, J.D. and Catalano, R.F.** *Community that Care: Action for Drug Abuse Prevention.* San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1992
4. **Atkinson, A.J.** *Planning for Results.* Richmond, VA: Greystone Publishers, 2003
6. **Robertson, E.B., David, S.L. and Rao, S.A.** *Preventing Drug Use among Children and Adolescents.* National Institute on Drug Abuse, USA, 2003
7. **Dusenbury, L. and Hansen, W.B.** *Prevention ABC: best practices for high quality educators.* www.preventionabcs.com
8. **Substance Abuse & Mental Health Services Administration.** *The Strategic Prevention Framework.* www.samhsa.gov

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

Інформаційне видання

Валерій Рябуха

**ВИБІР:
профілактика наркоманії, ВІЛ/СНІДу
та злочинності серед підлітків**

Технічний редактор **В.В. Вернигора**
Комп'ютерна верстка **І.В. Медвідя**
Дизайн обкладинки **І.В. Медвідя**
Коректор **О.М. Пильник**

Здано до набору 07.07.2011 Підписано до друку 07.09.2011.
Формат 60х90/8. Гарнітура Myriad Pro.
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 13+1 вклад. Ум. фарбо-відб. 13+4 вклад.
Обл.-вид. арк. 13+1 вклад.
Зам. № 7192. Наклад 500 прим.

Редакційно-видавничий комплекс «Деснянська правда».
14000, Чернігів, проспект Перемоги, 62.
Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єкта видавничої справи.
Серія ДК № 693 від 28.11.2001 р.