

Универсальный лекционный материал антинаркотической направленности для обучающихся 5-6 классов

«Болезнь легче предупредить, чем лечить» – это золотое правило врачей, оно приобретает особое значение, когда речь заходит о детях и подростках. Это лозунг-девиз профилактики.

Начнем с ключевого понятия болезнь – расстройство здоровья живого организма, нарушение его деятельности.

В период болезни человек может испытывать телесную боль (ломит тело, болит голова), ухудшается настроение (раздражение, грусть, тревога), при этом совсем не хочется есть и так часто хочется спать. Думаю, каждый из нас желает меньше болеть и не испытывать все тяготы болезни.

Болезни бывают разные (обычная и социальная), причин заболеваний (инфекции и вирусы) тоже много, но нам необходимо знать, что иногда мы сами можем стать источником болезни, когда относимся к своему здоровью легкомысленно.

Болезнь, о которой мы будем сегодня говорить очень быстрыми темпами распространяется по России – это наркомания. Её жертвами все чаще становятся дети, подростки, молодые люди, при этом юноши болеют в 10 раз чаще, чем девушки. Уже на сегодняшний день официально зарегистрированных больных более 3 млн. человек, из них 80% – это дети и молодежь.

Эта болезнь социальная (болезнь общества в целом) заразная, нет от нее лекарств, кроме разума и воли человека. Её можно приостановить, но при этом она в любой момент может вернуться, если отпустить над ней контроль.

Наша задача знать об этой болезни больше, уметь распознавать ее признаки и не допустить ее распространения. Но и этого недостаточно, нам надо знать о пагубных последствиях наркомании, реально понимать опасность первого знакомства с наркотиками, выбирать правильную тактику поведения в ситуациях, когда вас склоняют к употреблению.

Во всех странах мира предусмотрено наказание за незаконное производство, хранение и распространение наркотиков. Необходимо понимать, что наркотики и закон несовместимы. Часто подростки-наркоманы совершают кражи, ограбления, являются зачинщиками драк. Наркотическое опьянение – это причина страшных автокатастроф и

аварий. Всё это нарушение закона, которое может повлечь различные формы наказания.

И важно знать, кроме правоохранительных органов (полиции), каждый из нас может сам защитить себя от наркотиков - никогда не принимать их.

Что такое наркомания?

Наркомания, с греческого языка в переводе, – оцепенение, безумие, влечение – заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ (наркотики), которые вызывают физическую и психологическую зависимости.

Наркотик – это химическое (искусственное) вещество (препарат), вызывающий изменение в психике (работа мозга и наши эмоции, чувства) или нечувствительность к боли. Термин наркотик относится к медицине, эти препараты запрещены в употребление без назначения врача.

В России список таких наркотических средств включает 248 наименований. Большинство из этих веществ смертельно опасны (к сожалению, бывают случаи, когда подростки мало знают о последствиях наркотиков, используя их они погибают – умирают), и все без исключения эти вещества обладают действиями, которые вызывают необратимые изменения в организме:

- цвета кожи (бледный и желтый цвет);
- расстройства пищеварения (частые позывы в туалет, отсутствие аппетита или наоборот жор, рвота, желудочные боли);
- температуры тела (лихорадка, высокая температура);
- кровотечение из носа (возможны обмороки);
- покраснение и расширение зрачков глаз;
- медленное заживление ран на теле;
- частые головные боли.

К этим изменениям можно добавить неряшливый, небрежный внешний вид, смена настроения (часто становятся агрессивными, раздраженными, тревожными, вспыльчивыми); сонливость (постоянная необходимость восстанавливать силы), ухудшение памяти и внимания и др.

Почему ребенок может начать употреблять наркотик?

Очень часто причинами, по которым подростки могут прибегнуть к потреблению наркотических средств становятся:

1. Любопытство (самому интересно или другие предложили) или как говорят еще за компанию. Психологи отмечают, что подросток впервые может попробовать курить, употребить алкоголь и наркотики по просьбе друзей или компании.

Но также надо помнить, что некоторые сверстники могут осуществлять давление с помощью таких приемов, как убеждение, подкуп, угроза. Не поддавайтесь на эти такие приемы, необходимо сразу обратиться за помощью ко взрослому.

2. Неблагоприятная конфликтная обстановка в семье или школе. Есть семьи, где в отношении детей применяется жестокость, грубое обращение. Эти дети испытывают страх, боязнь, и чтобы им стало легче, они прибегают к употреблению, не задумываясь, что это еще опаснее. Так же в школе или во дворе многие дети могут подвергаться издевательствам со стороны сверстников.

В таких случаях нужно просить помощи у взрослых, звонить на линию Детского телефона доверия 8-800-2000-122, где специалисты всегда подскажут как в таких трудных ситуациях себя вести.

3. Стресс в трудных ситуациях. Это когда нам страшно, тревожно, мы не знаем, что делать и испытываем стресс. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные. Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему. В эти моменты необходимо отвлечься, переключиться, делать все то, что нам даст возможность избавиться от страха, но самое главное это должны быть позитивные действия.

Как совладать со стрессом? (Приложение 1)

Универсальный лекционный материал антинаркотической направленности для обучающихся 7-8 классов

«Болезнь легче предупредить, чем лечить» – это золотое правило врачей, оно приобретает особое значение, когда речь заходит о детях и подростках. Это лозунг-девиз профилактики.

Начнем с ключевого понятия болезнь – расстройство здоровья живого организма, нарушение его деятельности.

В период болезни человек может испытывать телесную боль (ломит тело, болит голова), ухудшается настроение (раздражение, грусть, тревога), при этом совсем не хочется есть и так часто хочется спать. Думаю, каждый из нас желает меньше болеть и не испытывать все тяготы болезни.

Болезни бывают разные (обычная и социальная), причин заболеваний (инфекции и вирусы) тоже много, но нам необходимо знать, что иногда мы сами можем стать источником болезни, когда относимся к своему здоровью легкомысленно.

Заболевание, о которой мы будем сегодня говорить очень быстрыми темпами распространяется по России – это наркомания. Её жертвами все чаще становятся дети, подростки, молодые люди, при этом юноши болеют в 10 раз чаще, чем девушки. Уже на сегодняшний день официально зарегистрированных больных более 3 млн. человек, из них 80% – это дети и молодежь.

Эта болезнь – социальная, от нее нет лекарств, кроме разума и воли человека. Её можно приостановить, но при этом она в любой момент может вернуться, если отпустить над ней контроль.

Наша задача знать об этой болезни больше, уметь распознавать ее признаки и не допустить ее распространения. Но и этого недостаточно, нам надо знать о пагубных последствиях наркомании,

реально понимать опасность первого знакомства с наркотиками, выбирать правильную тактику поведения в ситуациях, когда вас склоняют к употреблению.

Во всех странах предусмотрено наказание за незаконное производство, хранение и распространение наркотиков. Необходимо понимать, что наркотики и закон несовместимы. Часто подростки-наркоманы совершают кражи (ст.158 УК РФ), ограбления (ст.161 УК РФ), являются зачинщиками драк (ст. 115,116,118 УК РФ). Наркотическое опьянение – причина страшных автокатастроф и аварий. Всё это нарушение закона, которое может повлечь различные формы наказания.

Так за хранение наркотиков в крупном размере наказывают тюремным заключением сроком от 3 до 10 лет (ст. 228 УК РФ). Предусмотрен и срок лишения свободы за склонение к употреблению наркотиков – от 3 до 12 лет (ст. 230 УК РФ). Большие тюремные сроки грозят и за производство, продажу наркотиков.

И важно знать, кроме правоохранительных органов, каждый из нас может сам защитить себя от наркотиков - никогда не принимать их.

Что такое наркомания?

Наркомания, с греческого языка в переводе, – оцепенение, безумие, влечение – заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ (наркотики), которые вызывают физическую и психологическую зависимости.

Наркотик – химическое вещество (препарат), вызывающий изменение в психике или нечувствительность к боли. Термин обычно относится к медицине, все препараты запрещены в употребление без назначения врача.

В России список таких наркотических средств включает 248 наименований. Большинство из этих веществ смертельно опасны (к

сожалению, бывают случаи, когда подростки мало знают о последствиях наркотиков, используя их они погибают – умирают), и все без исключения обладают действиями, которые вызывают необратимые изменения в организме:

- цвета кожи (бледный и желтый цвет);
- расстройства пищеварения (частые позывы в туалет, отсутствие аппетита или наоборот жор, рвота, желудочные боли), при этом идет изменение массы тела – похудение;
- температуры тела (лихорадка, высокая температура);
- кровотечение из носа (возможны обмороки);
- покраснение и расширение зрачков глаз;
- медленное заживление ран на теле;
- частые головные боли;
- изменение речи (замедленная речь, искаженная, часто не договаривают слова);
- нарушение координации движений (шатает, часто подкашиваются ноги);
- нарушение слюноотделения (обезвоживание организма – хотят постоянно пить, частый кашель от сухости во рту);
- безразличие к происходящему вокруг и к себе.

К этим изменениям можно добавить неряшливый, небрежный внешний вид, смена настроения (часто становятся агрессивными, раздраженными, тревожными, вспыльчивыми); сонливость (постоянная необходимость восстанавливать силы), ухудшение памяти и внимания, нарастающая скрытность и лживость.

При этом наркотик вызывает отравление организма, которое часто сопровождается нарушениями сознания, мышления и нашего восприятия действительности.

Часто при употреблении наркотиков возникает зуд, тошнота, рвота, головокружение, сильный жар с потом, постепенно это угасает, но на смену приходит зависимость, когда уже становится плохо без наркотика.

При этом наблюдаются снижение успеваемости, отказ от учебы и профессиональной деятельности, конфликты с социальным окружением, проблемы с законом, отход от семьи и друзей, сужение общения до круга таких же наркоманов, изоляция от общества.

Причины употребления детьми наркотиков?

Очень часто причинами, по которым подростки могут прибегнуть к потреблению наркотических средств становятся:

1. Любопытство (самому интересно). Да, это естественно интересоваться такими вещами, но важно помнить, где брать нужную информацию. В Интернете есть многообразие ответов и информации, которая может вам навредить. Поэтому получить правильную и безопасную информацию можно у значимых взрослых (родители), не бойтесь спросить их об этом – это необходимо и им самим, чтобы уберечь вас от опасности.

2. Стремление к принадлежности и одобрению группы сверстников или как говорят еще за компанию. При этом на подростка в этом случае никто не давят, он сам пробует для того чтобы показать свою силу и значимость. Подростки рассматривают наркотики как часть своей среды и нередко не умеют противостоять соблазну однократного употребления или давлению распространителей. ПАВ выступают в роли своеобразного "пропуска" в подростковую субкультуру. В данном случае наркотики выполняют важные функции: поддерживают ощущение взрослости и освобождения от родителей, формируют чувство принадлежности к группе, помогают регулировать эмоциональное состояние и многие другие функции. Но все мы

понимаем, что затем наступают последствия, от которых происходят серьезные изменения в организме и в общении. Те же сверстники, что склоняли вас вскоре отворачиваются от вас.

3. Давление группы сверстников. Психологи отмечают, что подросток впервые может попробовать курить, употребить алкоголь и наркотики, подчиняясь давлению группы. Это давление осуществляется с помощью таких приемов, как убеждение, лесть, соблазн, подкуп, угроза или шантаж.

Не поддавайтесь на эти такие приемы, необходимо сразу обратиться за помощью ко взрослому.

4. Неблагоприятная конфликтная обстановка в семье. Есть семьи, где в отношении детей применяется жестокость, грубое обращение. Эти дети испытывают страх, боязнь, и чтобы им стало легче, они прибегают к употреблению, не задумываясь, что это еще опаснее.

Сюда же можно отнести неполные, распавшиеся семьи, семьи, где родители и старшие дети злоупотребляют алкоголем и наркотиками. Нужно помнить, что даже в таких семьях живут дети, которые способны противостоять давлению и не употреблять наркотики.

5. Плохие отношения со сверстниками в школе. В школе многие дети могут подвергаться издевательствам со стороны сверстников. В таких случаях нужно просить помощи у взрослых, звонить на линию Детского телефона доверия, где специалисты всегда подскажут как в таких трудных ситуациях себя вести.

6. Стресс в трудных ситуациях. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные. Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему. В эти моменты

необходимо отвлечься, переключиться, делать все то, что нам даст возможность избавиться от страха, но самое главное это должны быть позитивные действия.

«Как совладать со стрессом» (Приложение)

Еще самое важное, что необходимо применять при сложных ситуациях это упражнения по самоконтролю и саморегуляции (упражнения на дыхания):

Упражнение №1. Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

- На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
- На следующие четыре счета задержите дыхание.
- Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
- Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Упражнение №2. По оценке специалистов, зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Для упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «у-у-у». В это время необходимо как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Повышение эффективности зева способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и

формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

Упражнение №3. Выполняется в любом удобном положении: стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.

После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

Универсальный лекционный материал антинаркотической направленности для обучающихся 9-11 классов

Болезнь, о которой мы будем сегодня говорить очень быстрыми темпами распространяется по России – это наркомания. Её жертвами все чаще становятся дети, подростки, молодые люди, при этом юноши болеют в 10 раз чаще, чем девушки. Уже на сегодняшний день официально зарегистрированных больных более 3 млн. человек, из них 80% – это дети и молодежь.

По данным доклада Международного комитета по контролю над наркотиками в России зафиксировано, что 20% наркоманов в России являются школьники, 60% молодые людей в возрасте от 16 до 30 лет, и 20% старше тридцати лет.

Эта болезнь – социальная, от нее нет лекарств, кроме разума и воли человека. Её можно приостановить, но при этом она в любой момент может вернуться, если отпустить над ней контроль.

Наша задача знать об этой болезни больше, уметь распознавать ее признаки, и не допустить ее распространения. Но и этого недостаточно, необходимо знать о пагубных последствиях наркомании, реально понимать опасность первого знакомства с наркотиками, выбирать правильную тактику поведения в ситуациях, когда вас склоняют к употреблению.

Во всех странах предусмотрено наказание за незаконное производство, хранение и распространение наркотиков.

Необходимо понимать, что наркотики и закон несовместимы. Часто подростки-наркоманы совершают кражи (ст. 158 ч.1 УК РФ), ограбления (ст.161 УК РФ), являются зачинщиками драк и побоев (ст.115,116, 118 УК РФ), совершают убийства (ст.105 УК РФ). Наркотическое опьянение – причина страшных автокатастроф и аварий.

Всё это нарушение закона, которое может повлечь различные формы наказания.

За хранение наркотиков в крупном размере наказывают тюремным заключением сроком от 3 до 10 лет (ст. 228 УК РФ). Предусмотрен и срок лишения свободы за склонение к употреблению наркотиков – от 3 до 12 лет (ст. 230 УК РФ). Большие тюремные сроки грозят и за производство, продажу наркотиков.

И важно знать, кроме правоохранительных органов, каждый из нас может сам защитить себя от наркотиков – никогда не принимать их.

Что такое наркомания?

Наркомания, с греческого языка в переводе, – оцепенение, безумие, влечение – заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ (наркотики), которые вызывают физическую и психологическую зависимости.

Наркотик – химическое вещество (препарат), вызывающий изменение в психике или нечувствительность к боли. Термин обычно относится к медицине, все препараты запрещены в употребление без назначения врача.

В России список таких наркотических средств включает 248 наименований. Классификация, в которой существует подразделение на легкие и тяжелые наркотики, является достаточно условной. Необходимо помнить, что это миф, что не существует проблемы в том, чтобы попробовать легкий вариант веществ наркотического действия. Как правило, употребление любого наркотика ведет к психологической и физической зависимости, а затем и к деградации личности или смерти, если не начать вовремя лечение.

Число людей, преждевременно умирающих вследствие употребления наркотиков, неприемлемо высоко, хотя и стабильно. 100.000 смертей, вызванных приёмом психоактивных веществ и

последствиями. Количество смертельных передозировок оценивается примерно в 10.000 случаев. Сюда следует добавить отравления неясной этимологии: как правило, летальный исход в этом случае тоже связан с приёмом ПАВ.

Большинство наркотических веществ смертельно опасны и все без исключения обладают действиями, которые вызывают необратимые изменения в организме:

- цвета кожи (бледный и желтый цвет);
- расстройства пищеварения (частые позывы в туалет, отсутствие аппетита или наоборот жор, рвота, желудочные боли), при этом идет изменение массы тела – похудение;
- температуры тела (лихорадка, высокая температура);
- кровотечение из носа (возможны обмороки);
- покраснение и расширение зрачков глаз;
- медленное заживление ран на теле;
- частые головные боли;
- изменение речи (замедленная речь, искаженная, часто не договаривают слова);
- нарушение координации движений (шатает, часто подкашиваются ноги);
- нарушение слюноотделения (обезвоживание организма – хотят постоянно пить);
- безразличие к происходящему вокруг и к себе.

К этим изменениям можно добавить неряшливый, небрежный внешний вид, смена настроения (часто становятся агрессивными, раздраженными, тревожными, вспыльчивыми); сонливость (постоянная необходимость восстанавливать силы), ухудшение памяти и внимания, нарастающая скрытность и лживость. Понимаете, чтобы скрыть следы

уколов, часто наркоманы делают татуировки на руках, ногах, зачастую это паучьи сети, паук, вьющиеся растения (плющ), объёмные крупные тату.

Часто при употреблении наркотиков возникает зуд, тошнота, рвота, головокружение, сильный жар с потом, постепенно это угасает, но на смену приходит зависимость.

При этом наблюдаются снижение успеваемости, отказ от учебы и профессиональной деятельности, конфликты с социальным окружением, проблемы с законом, отход от семьи и друзей, сужение общения до круга таких же наркоманов, изоляция от общества.

При этом наркотик вызывает отравление организма, которое часто сопровождается нарушениями сознания, мышления и нашего восприятия.

Последним и самым страшным последствием наркотизации является деградация личности.

Деградация человека – это потеря им свойственных ему способностей и качеств, которая сопровождается утратой суждений, дарований и чувств.

Существует четыре этапа формирования зависимости от наркотических средств:

1. Первая проба, на данном этапе подростки утверждают, что «ничего не ощущали», не могли определить ощущения, чаще описывали неприятные (рвота, головокружение, болела голова).

2. Второй этап. Здесь уже происходит изменения в психике, наркотики приносят ощущение обезболивания, при этом подростки испытывают «кайф». Эти ощущения яркие и приятные и подросток хочет их испытывать вновь и вновь.

3. Третий этап. Психологическая зависимость. При отсутствии наркотика человек начинает испытывать неприятные чувства тревоги,

страха, раздражение. Чтобы избавиться от этого чувства он начинает искать наркотик, ради того, чтобы снять неприятные ощущения.

4. Четвёртый этап. Физическая зависимость. Теперь все приятные ощущения полностью пропадают, остается только «ломка» – абстинентный синдром, т.е. мучительные ощущения, обусловленные отсутствием наркотика. По словам подростков «боль нечеловеческая, суставы выворачивает, словно в тело забивают гвозди, кишки взрываются – просто сходишь с ума!»

Здесь уже требуется незамедлительная медицинская помощь.

Что может быть причиной употребления наркотиков?

Очень часто причинами, по которым подростки могут прибегнуть к потреблению наркотических средств, становятся:

1. Любопытство (самому интересно).

2. Стремление к принадлежности и одобрению группы сверстников или как говорят еще за компанию. При этом на подростка не давят, он сам пробует для того что бы показать свою силу и значимость. Молодые люди рассматривают наркотики как часть своей среды и нередко не умеют противостоять соблазну однократного употребления или давлению распространителей. ПАВ выступают в роли своеобразного "пропуска" в подростковую субкультуру. В данном случае наркотики выполняют важные функции: поддерживают ощущение взрослости и освобождения от родителей, формируют чувство принадлежности к группе, помогают регулировать эмоциональное состояние и многие другие функции. Но все мы понимаем, что затем наступают последствия, от которых происходят серьезные изменения. Те же сверстники, что склоняли вас вскоре отворачиваются от вас.

3. Давление группы сверстников. Психологи отмечают, что подросток впервые может попробовать курить, употребить алкоголь и

наркотики, подчиняясь давлению группы. Это давление осуществляется с помощью таких приемов, как убеждение, лесть, соблазн, подкуп, угроза, шантаж.

Не поддавайтесь на эти такие приемы, необходимо сразу обратиться за помощью ко взрослому.

4. Неблагоприятная обстановка в семье. Сюда же можно отнести неполные, распавшиеся семьи, семьи, где родители и старшие дети злоупотребляют алкоголем и наркотиками, семьи, где допускается жестокое обращение в отношении детей. Нужно помнить, что даже в таких семьях находятся дети, которые способны противостоять наркотикам и не употреблять их.

5. Плохие отношения со сверстниками в школе. В школе многие дети могут подвергаться издевательствам со стороны сверстников. В таких случаях нужно просить помощи у взрослых, звонить на линию Детского телефона доверия, где специалисты всегда подскажут как в таких трудных ситуациях себя вести.

6. Стресс в трудных ситуациях. Это когда нам страшно, тревожно, мы не знаем, что делать и испытываем страх. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные. Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему. Все выше перечисленные выше причины часто и являются стрессовыми ситуациями. В эти моменты необходимо отвлечься, переключиться, делать все то, что нам даст возможность избавиться от страха, но самое главное это должны быть позитивные действия.

«Как совладать со стрессом» (Приложение)

Еще самое важное, что необходимо применять при сложных ситуациях это упражнения по самоконтролю и саморегуляции:

Пять простых упражнений для снятия эмоционального стресса

По мнению Пергаменщика Л.А. данные упражнения помогут расслабиться после напряженного совещания, во время обеденного перерыва; уложив детей спать, Вы снимете дневную усталость и проведете вечер активно.

Упражнения потребуют несколько минут, но дадут Вам несколько часов нормального самочувствия. Все упражнения фокусируются на областях тела, особенно страдающих от стресса: это шея, плечи, верхняя часть спины. Между каждым упражнением на растягивание нужно делать паузу, во время которой применяется техника сокращения мышц всего тела. Она заключается в следующем. Стоя или сидя, глубоко вдохните, во время выдоха полностью расслабьте тело. Соединив пятки вместе, напрягите мышцы икр, затем бедер (но не расслабляйте при этом мышцы икр). Постепенно добавляйте новые группы мышц: ягодиц, живота, спины, груди, плеч, рук, до тех пор, пока все тело не будет напряжено.

Упражнение 1. Растяжение задних мышц шеи. Положите руки на затылок, глубоко вдохните; выдыхая, опустите подбородок и локти к груди. Оставайтесь в таком положении от 10 до 20 секунд. Медленно вернитесь в исходное. Теперь - упражнение по сокращению всех мышц тела.

Упражнение 2. Растяжение ромбовидных мышц. Положите ладони на центр верхней части спины и сожмите локти вместе. Глубоко вдохните. Во время выдоха тяните локти вниз, а голову старайтесь не опускать. Оставайтесь в таком положении 10-20 секунд. Затем повторите упражнение по сокращению всех мышц тела.

Упражнение 3. Растяжение вытянутых рук. На высоте плеч вытяните руки вперед, переплетите пальцы, ладони наружу. Одновременно опустите подбородок на грудь. Оставайтесь в таком положении 10-20 секунд. Потом повторите упражнение по сокращению всех мышц тела.

Упражнение 4. Растяжение трапецевидных мышц. Положите обе руки по разные стороны шеи. Глубоко вдохните. При выдохе наклоните голову вниз и руками нажмите на трапецевидные мышцы (они находятся между плечами и шеей). Оставайтесь в таком положении от 10 до 20 секунд. И опять – упражнение по сокращению всех мышц тела.

Упражнение 5. Боковые растяжения шеи. Наклоните голову влево, при этом руки сомкните за спиной, левая кисть обхватывает запястье правой. Растяжение должно занять 10-20 секунд. Повторите упражнение, наклонив голову вправо. Закончите весь комплекс упражнением по сокращению мышц тела.

Основная задача упражнений – научиться достигать оптимального психоэмоционального состояния. При стрессе, выполняя описанные упражнения, можно быстро и эффективно восстановить свои силы и взять под контроль чувства и эмоции. Воздействие на телесные реакции с помощью произвольного изменения физиологических параметров организма с целью достижения спокойствия – это, собственно, и есть саморегуляции. Более подробно о методе можно прочитать в книге Х. Алиева «Ключ к себе».

При использовании и организации единого лекционного материала важно включение дополнительных источников психологической литературы, при этом учитывая соблюдение правил безопасности подачи информации, с опорой на современную нормативно-правовую базу деятельности образовательных организаций.

Приложение: «Как справиться со стрессом»

Давайте поговорим о том, как можно справиться со стрессом, чтобы он не перешёл в сложную стадию и не мешал нам действовать. Как вы обычно справляетесь со сложными жизненными ситуациями? В жизни их очень много и все они могут помочь в трудной ситуации и дать сделать непоправимое.

Примерный список ресурсов (действий), который существует:

- Сила воли (заставить себя сделать, самовнушение)
- Разум (переосмыслить, изменить отношение, найти хорошее, извлечь опыт)
- Внимание к своему физическому состоянию (отдохнуть, придерживаться распорядка дня и пр.)
- Животные (поиграть с ними, выгулять)
- Искусство (рисовать, слушать, читать, играть)
- Общение (поделиться и поговорить о наболевшем)
- Люди (найти тех, кто сможет помочь, как правило взрослые, Телефон доверия – 8-800-2000-122)
- Природа (пойти гулять, собирать цветы, пойти в парк, созерцание)
- Выход эмоции (покричать, поплакать, побить подушку, порвать бумагу)
- Деятельность (переключиться - хобби, заняться любимым делом, заняться уборкой в доме, вышивать, вязать, сделать поделку)
- Спорт (выход эмоций, тренировка, пробежка, спарринг на ринге)

Можно выделить наши ресурсы (действия) на те, что мы используем часто, даже иногда не задумываясь, какими мы не пользуетесь вообще, какими мы бы хотели бы воспользоваться, но что мешает вам это сделать.

Прошу Вас разбейтесь на пары, обсудите, поделитесь своими соображениями. Поговорить о том, что их можно комбинировать и сочетать.

Таким образом, в любой сложной ситуации, когда вы оказались перед выбором необходимо помнить, если вас склоняют к употреблению наркотиков, то скажите: «Нет» и:

- поговорите об этом с родителями;
- обратитесь за помощью ко взрослым (классный руководитель, школьный психолог);
- позвоните на линию телефона Доверия 8-800-2000-122;
- самостоятельно ищите возможность помочь себе в трудных ситуациях, вспоминая о чём мы с вами говорили, какие последствия несет за собой употребление наркотиков.