Управление образования
Сморгонского районного исполнительного комитета
Государственное учреждение образования
«Сморгонский районный центр творчества детей и молодежи»

Конкурс информационно-методических материалов
«Лучший опыт: методика и технология
работы волонтерских организаций»
Номинация: «Волонтерство в ЗОЖ»

Тема: «Волонтерское агентство «Новый стиль»

Автор: Шестирекова Наталья Георгиевна, заведующая учбно-методическим кабинетом ГУО «Сморгонский РЦТДМ», 231042, Гродненская область, г. Сморгонь, ул. Чапаева, 9 E-mail: srctdm@mail.grodno.by

Сморгонь 2018

Рекомендовано
методическим советом государственного учреждения образования
«Сморгонский районный центр творчества детей и молодежи»

В сборнике представлен опыт государственного учреждения образования «Сморгонский центр творчества детей и молодежи» в организации деятельности волонтерского агентства «Новый стиль» по пропаганде здорового образа жизни в рамках внедрения подхода «Равный обучает равного».

В данный сборник вошли разработки тренинговых занятий и форум-театра, которые успешно были внедрены в практику.

Издание адресуется педагогам дополнительного образования, педагогам-организаторам, классным руководителям учреждений общего среднего образования, лидерам детских общественных объединений.

© Н.Г. Шестирекова, 2018
Государственное учреждение образования
«Сморгонский районный центр творчества
детей и молодежи»

Содержание

Введение 3

Организация волонтерской деятельности в учреждении дополнительного образования 5

Деятельность волонтерского агентства «Новый стиль» 7

Трансляция опыта и перспективы развития 12

Заключение 14

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Тренинговое занятие «Пить иль не пить? Вот в чем вопрос…» 15

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Форум-театр «Я сам …» 22

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Тренинговое занятие «Культура здорового питания» 33

Введение

Потребительская направленность массового сознания, этика гедонизма современных подростков, их зависимость от предметного мира как ценности человеческого бытия входят в противоречие с личностными качествами человека, которые требуются для дальнейшего прогрессивного развития нашего государства. Подростки подвержены внушающему воздействию рекламы, манипулированию сознанием и не способны мобилизоваться перед лицом трудностей, адаптироваться в постоянно меняющемся мире. В связи с этим общество все чаще сталкивается с негативными явлениями, связанными с деформацией социального поведения и безответственным отношением к своему здоровью подростков.

Несмотря на большое количество информационно-профилактических мероприятий по здоровому образу жизни, которые проводятся в течение последних лет, модели поведения, связанные с курением, употреблением алкоголя, наркотиков остаются достаточно распространенными. Попытки разрешить эти проблемы предпринимаются постоянно, однако существенных положительных результатов они не дают. В связи с этим необходимо включение дополнительных ресурсов и поиск новых форм профилактической работы с подростками по формированию здорового образа жизни и самоохранительного поведения, которое поможет им противостоять негативным воздействиям среды.

Формирование установок на самоохранительное поведение и отказ от необоснованного социально рискованного поведения, проведение любых профилактических программ наиболее эффективно среди детей и подростков в возрасте 13-18 лет так как именно в этом возрасте формируются устойчивые формы такого поведения. Большое значение в данной ситуации имеют источники распространения и получения профилактической информации, формы и методы работы по формированию жизненных навыков самоохранительного поведения.

В старшем школьном возрасте заметно проявляет себя стремление к солидаризации, к групповому объединению. Важно учитывать, что молодые люди общаются друг с другом открыто, свободно и непринуждённо, «на одном языке» и это делает поступающую от сверстника к сверстнику информацию доступной и принимаемой. Следовательно, можно распространять жизненно важные знания, модели поведения в среде учащихся, через специально подготовленных сверстников и тем самым способствовать присвоению ими нравственных норм и формированию ответственного поведения.

В мире хорошо известен и получил широкое распространение в практике решения проблем, связанных с пропагандой ценностей здорового образа жизни принцип «Равный обучает равного». Он обеспечивает передачу и расширение достоверной социально значимой информации через доверительное общение на равных подготовленных волонтёров со

сверстниками, происходящее в виде тренингов, акций, консультаций, бесед и т. п.

Волонтеры-инструкторы – это добровольцы из числа учащихся (14-18 лет), прошедшие специальную теоретическую и методическую подготовку, обучающие сверстников, равных по образовательному уровню, статусу подростков и молодых людей по вопросам здорового образа жизни и культуры поведения, применяя подход «Равный обучает равного».

Само по себе волонтерство – это добровольная общественная деятельность, не предполагающая какого-либо заработка и нацеленная на помощь на безвозмездной основе определенным категориям граждан или на решение социальных проблем. Оно является одним основных движений в секторе негосударственных организаций.

Слово «волонтёр» — аналог французского «volontaire», которое в свою очередь произошло от латинского «voluntarius» и в дословном переводе означает «доброволец», «поступающий по собственной воле». Добровольная помощь основана на идеях бескорыстного служения гуманным идеалам человечества и не преследует целей извлечения прибыли, получения оплаты или карьерного роста. Она может принимать различные формы: от традиционных видов взаимопомощи до совместных усилий тысяч людей, направленных на преодоление последствий стихийного бедствия, урегулирование конфликтных ситуаций, искоренение бедности.

Волонтерская деятельность – это еще и просветительская работа, направленная на профилактику наркомании, СПИДа, подростковой преступности и пропаганду здорового образа жизни.

Положительный опыт в развитии волонтерской деятельности для решения вопросов по формированию здорового образа жизни в среде старшеклассников накоплен учреждением дополнительного образования «Сморгонский районный центр творчества детей и молодежи» при внедрении подхода «Равный обучает равного», через организацию деятельности волонтерского агентства «Новый стиль».

Включение программы равного обучения в систему работы учреждения активизировало волонтерское движение, которое способствовало повышению эффективности профилактической работы в подростковой среде, формированию нравственных убеждений и здорового образа жизни.

Организация волонтерской деятельности в учреждении дополнительного образования

Особая среда дополнительного образования детей и молодежи позволяет вносить существенный вклад в развитие волонтерского движения в районе. Неформальный характер отношений, паритетное участие педагогов и учащихся в организации и осуществлении совместной деятельности, отсутствие жестких условий классно-урочной системы – все это способствует проявлению социальной активности подростков, формированию на базе Центра творчества клубов и общественных объединений.

Так на базе ГУО «Сморгонский РЦТДМ» с 1997 года организована деятельность скаутской дружины «Сморгонь», которая является региональным отделением детской общественной организации «Белорусская республиканская скаутская ассоциация». Деятельность в рамках скаутского движения осуществляется волонтерами на безвозмездной основе.

Создатель Скаутинга Роберт Баден-Пауэлл стремился, чтобы Скаутское движение способствовало сплочению группы, развивало находчивость и приучало к здоровому образу жизни. В своем прощальном послании скаутам он написал «Я верю, что Бог послал нас в этот прекрасный мир затем, чтобы мы были счастливы и наслаждались жизнью. Но счастье приходит не с богатством, не с карьерой, не с самоудовлетворением. Один из шагов к счастью - сделать себя здоровым и крепким, пока молод, с тем, чтобы сохранить молодость на всю оставшуюся жизнь». Именно поэтому, имея опыт передачи знаний и умений в системе «сверстник-сверстнику», в 2013-2014 учебном году волонтерами скаутской дружины был разработан и реализован проект «Диалог на равных», в рамках которого было подготовлено 4 тренера из числа скаут-лидеров, которые проводили тренинговые занятия по профилактике зависимостей, в среде своих сверстников, реализуя подход «Равный обучает равного».

Положительный опыт в реализации этого проекта вдохновил его участников на создание в 2014 году на базе Центра творчества волонтерского агентства «Новый стиль».

Целью волонтерского агентства является формирование ценностей в молодежной культуре, направленных на неприятие социально опасных привычек, ориентация на здоровый образ жизни.

задачи:

- создание оптимальных условий для распространения волонтёрского движения по пропаганде ЗОЖ;
- обучение и методическая подготовка волонтеров-инструкторов равного обучения;
- подготовка и проведение массовых социально-культурных, информационно-просветительских, профилактических мероприятий по здоровому образу жизни;

- осуществление рекламно-информационной деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни.

Волонтёрское агентство «Новый стиль» было организовано в рамках 3 «офисов»: Офис подготовки волонтёров, Офис-центр «Равный – равному», «Информ, пиар-офис».

Офис подготовки волонтеров организуется для обучения волонтёров-инструкторов.

Офис-центр «Равный – равному» предусматривает реализацию программы деятельности волонтёров-инструкторов, проведение тренинговых занятий и мероприятий по ЗОЖ в среде сверстников (в объединениях по интересам ГУО «СРЦТДМ», ученических коллективах учреждений образования города и района):

♣ форум-театр;
♣ дебат-турнир;
♣ ток-шоу с участием общественности;
♣ фестиваль школьной прессы;
♣ форум для волонтеров РОР.

В «Информ, пиар-офисе» идет организация и проведение мероприятий, направленных на пропаганду подхода «РОР» и создание положительного имиджа волонтёра и распространения информации по ЗОЖ:

♣ пиар-минутки (выступления на переменках, дискотеках);
♣ создание социальных видео-роликов;
♣ издание и распространение информационных листовок, памяток, буклетов.

Информация о деятельности волонтёров распространяется через:

♣ сайт ГУО «СРЦТДМ»,
♣ сайт отдела образования, спорта и туризма,
♣ местные радио, телевидение, газету,
♣ информационные листовки, памятки, буклеты, изготовленные волонтёрами,
♣ группы в социальной сети «ВКонтакте».

Для организации работы Офиса подготовки волонтеров-инструкторов формируется группа из добровольцев, учащихся старшего школьного возраста учреждений образования района, которые проходят обучение по программе объединения по интересам «Диалог на равных». В этом офисе разрабатываются трениговые занятия, сценарии мероприятий по ЗОЖ.

В рамках Офис-центра «Равный равному» волонтеры-инструкторы проводят тренинговые занятия и мероприятия со сверстниками. К проведению мероприятий привлекаются волонтеры из объединений по интересам Центра творчества «Театральный», «Организаторы досуга», клуба «Наш выбор».

В «Информ, пиар-офис» просветительскую работу по ЗОЖ ведут волонтеры из районного Детского парламента и молодежной телестудии «МАГ».

Деятельность волонтерского агентства «Новый стиль»

В ноябре 2014 года в ГУО «Сморгонский районный центр творчества детей и молодёжи» было создано волонтёрское агентство «Новый стиль», которое начинало свою работу в рамках республиканского инновационного проекта «Внедрение модели воспитательной работы по формированию самоохранительного поведения учащихся через организацию волонтерской деятельности в рамках подхода «Равный обучает равного».

«Волонтёрское агентство «Новый стиль»

«Офис подготовки волонтёров»	**Офис-центр «Равный - равному»**	**«Информ, пиар-офис»**

В «Офисе подготовки волонтёров» реализуется программа обучения волонтёров-инструкторов. Обучение волонтеров-инструкторов проходит в объединении по интересам «Диалог на равных».

Занятия с волонтерами проводятся в форме ролевых игр, тренинговых занятий, дискуссий, часов общения и др. В процессе обучения волонтеры занимаются самопознанием, формированием лидерских качеств, развивают умения общаться, овладевают важными знаниями по ЗОЖ, учатся самостоятельно работать с информацией, работать с группой сверстников, составлять тренинговые занятия и совместными усилиями формировать ценностное отношение к собственному здоровью.

В рамках работы «Офиса подготовки волонтёров» лидеры ОДО «Белорусская республиканская скаутская ассоциация» проводят с волонтерами тренинги по темам: «Успешное общение», «Управлять собой. Сотрудничать с другими». Скауты делятся с волонтёрами опытом своей работы по равному обучению, рассказывают о принципах успешного общения и возможностях развития своих лидерских качеств.

Скаут-лидеры проводят тренинг для волонтеров

Волонтеры скаутской организации проводят игровые занятия, в рамках методической подготовки волонтеров-инструкторов. Таким образом у них появляется возможность принять участие в различных играх, познакомиться с методикой проведения и на практике отработать полученные навыки, так как игровые

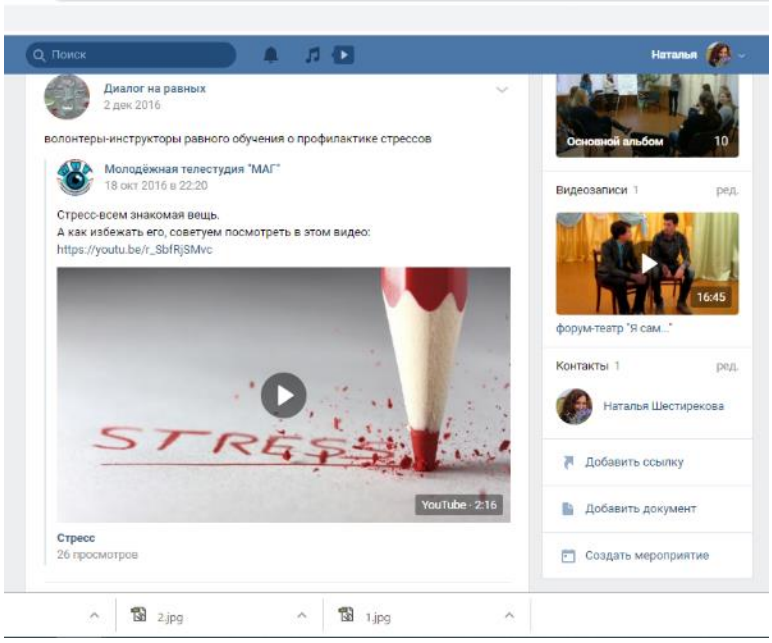
методики широко используются при проведении тренинговых занятий. Это и игры на знакомство, снятие напряжения, сплочение группы, ролевые игры, игры-разминки и др.

В «Офисе подготовки волонтёров» волонтёры-инструкторы осваивают новые темы, выявляют актуальные проблемы, занимаются поиском информации. После этого начинается самый сложный, но очень интересный и творческий процесс: полученную информацию необходимо сделать частью тренинга, представить ее в форме упражнения, игры, сформулировать вопросы. Волонтерами-инструкторами разработаны тренинговые занятия: «Вы и сигарета – совместимо ли это?», «Ценность здоровья», «Красота и здоровье», «Культура здорового питания», «Эмоции в жизни человека», «Пить иль не пить? Вот в чем вопрос…» (Приложение 1).

Рабочие будни волонтёров-инструкторов

В «Информ-пиар офисе» идет организация и проведение мероприятий, направленных на пропаганду подхода «РОР» и создание положительного имиджа волонтёра-инструктора, распространение профилактической информации. В работе этого офиса самое активное участие принимают волонтеры из районного Детского Парламента и молодежной телестудии «МАГ», которые существует на базе центра творчества. Они готовят и размещают информацию о деятельности по проекту в социальных сетях, разрабатывают листовки и буклеты, демотиваторы по

профилактике ВИЧ, табакокурения, алкоголизма, ИППП, выпускают стенгазеты, снимают социальные ролики. В копилке волонтеров есть социальный мотивационный ролик «Стресс», идея которого возникла при разработке тренингового занятия «Красота и здоровье». Волонтерами создана группа «Диалог на равных» в социальной сети в ВКонтакте https://vk.com/club87146417, где размещается вся актуальная информация о деятельности агентства. Волонтеры из объединения «Организаторы досуга» и клуба «Наш выбор» распространяют листовки и буклеты, проводят пиар-минутки в объединениях по интересам.



Работа «Офис-центра «Равный – равному» предусматривает работу волонтёров по формированию ЗОЖ в среде сверстников. В рамках этого офиса в ГУО «Средняя школа № 7 г. Сморгони» состоялась встреча с учащимися 10 класса, которая прошла в тренинговой форме, где волонтеры агентства «Новый стиль» познакомили ребят с проектом по равному обучению, рассказали о возможностях и преимуществах такой работы по формированию ЗОЖ и мотивировали участников на включение в работу. Результаты анкетирования участников показали, что 95% предпочли бы, чтобы тренинговые занятия по ЗОЖ проводили сверстники. 75% участвуют в подобного рода мероприятиях впервые. Все участники отметили доброжелательную и комфортную атмосферу встречи. Информацию, которая была предложена, 63% сочли полезной, 84% - интересной, новой она оказалась для 68% участников.

Встреча в ГУО «СШ № 7 г. Сморгони»

Совместно с волонтерами из объединений по интересам «Театральный», «Организаторы досуга» и клуба «Наш выбор» был подготовлен «Форум-театр» по профилактике употребления спайсов «Я сам…» (Приложение 2).

Участниками данного мероприятия стали 20 учащихся старшего школьного возраста ГУО «Сморгонский районный центр творчества детей и молодёжи»

Сама работа над темой и постановкой спектакля стала увлекательной и познавательной. При написании сценария волонтеры пытались поставить себя на место главных героев, анализировали свои эмоции и чувства, работали с профилактической и статистической информацией по проблеме спайсов в Беларуси. Актёры, ведущие и участники форум-театра, впервые принимали участие в мероприятии, которое проводилось в такой форме. Тема, которая обсуждалась, вызвала большой интерес и не оставила в зале равнодушных.

В рамках офиса волонтеры-инструкторы проводят тренинговые занятия со сверстниками. За 2 года проведено более 40 тренинговых занятий в школах города, в профильных школах и объединениях по интересам центра творчества.

Тренинговые занятия со сверстниками

Волонтерами успешно проведены значимые мероприятия для сверстников на уровне района: ток-шоу "За нами будущее!" по проблемам подросткового алкоголизма с участием представителей РОВД и фестиваль школьной прессы «Акулы пера» в рамках которого юные журналисты поднимали вопросы здорового образа жизни, брали интервью, составляли опросы и многое другое.

Фестиваль школьной прессы «Акулы

Ток-шоу «За нами будущее»

Еще одной интересной формой мероприятия по профилактике зависимостей стал дебат-турнир «Компьютерные игры-зло», который проходил в форме дебатов по Карлу Попперу, где учащиеся говорили о проблеме компьютерной зависимости. В турнире приняли участие 6 команд из учреждений образования Сморгонского района. Членами некоторых команд стали волонтёры-инструкторы, а ведущими, судьями, тайм-киперами турнира были участники волонтёрского агентства, которые имели опыт участия в дебат-турнирах. Среди победителей турнира Даша Головаш и Маша Кажарнович – волонтёры-инструкторы агентства «Новый стиль». Маша Кажарнович – признана лучшим оратором турнира.

Волонтерское агентство ведет активную работу, привлекая большое количество сверстников к вопросам здорового образа жизни используя интересные и разнообразные формы работы.

Трансляция опыта и перспективы развития

За время работы волонтерского агентства «Новый стиль» были интересные находки и внедрены новые подходы в профилактическую работу со сверстниками, реализована новая стратегия для борьбы с негативными влияниями среды с позиции салютогенного подхода. Концепция салютогенеза (от лат. salus — благополучие, здоровье), автором которого считается Аарон Антоновский, фокусирует мышление на причинах, по которым человек, несмотря ни на что, остается здоровым. В рамках салютогенного подхода разработаны занятия «Красота и здоровье», «Эмоции в жизни человека», «Культура здорового питания» (Приложение 3).

Тренинговое занятие «Красота и здоровье», успешно проводилось не только в учреждениях образования нашего района, но и в рамках республиканских и областных семинаров, на форумах и фестивалях волонтеров.

С 27.01. по 29.01.2016 г. в Гродно на базе Института развития образования проходил республиканский семинар-практикум по равному обучению, где волонтеры представили на суд взрослых тренинговое занятие «Красота и здоровье». Свои тренинговые занятия представляли на семинаре волонтёры из Гродно, Мостов, Пинска, Михалишек. Работа волонтёров-инструкторов из Сморгони получила высокую оценку, а материалы тренинга вызвали большой интерес у участников.

Сморгонские волонтеры-инструкторы дважды принимали участие в семинарах на базе Гродненского государственного университета им. Я. Купалы и проводили занятие «Красота и здоровье» для студенток 3 и 4 курса педагогического факультета. Занятия со студентками прошли очень позитивно. Студенты проявили большой интерес к данной теме и отметили работу самих волонтёров-инструкторов, которые смогли создать очень приятную обстановку и быстро расположили к себе.

Волонтеры агентства «Новый стиль» принимали участие в фестивале по равному обучению в Гродно, где получили благодарность за свою деятельность в рамках равного обучения.

В декабре 2017 года волонтеры-инструкторы приняли участие в Третьем открытом Минском слете волонтерских объединений, где провели тренинговое занятие «Эмоции в жизни человека».

Сегодня обучение по программе «Диалог на равных» проходят 12 волонтеров, которые работают над новыми занятиями с элементами тренинга с позиции салютогенного подхода – «Музыка для жизни» и «Гигиена мысли».

В работу волонтерского агентства каждый год подключаются новые учащиеся, например, в этом году ими стали учащиеся из сельских школ: «Жодишковский я/с – СШ» и «Кревский я/с – СШ».

Волонтерское агентство развивается и совершенствуется, внедряя новые подходы и работая с новыми темами. Волонтеры активно делятся успешным опытом не только со сверстниками, но и со взрослыми принимая участие в семинарах и конференциях различного уровня.

Заключение

Учреждение дополнительного образования «Сморгонский районный центр творчества детей и молодежи» имея ряд специфических возможностей для эффективной работы со старшеклассниками находится в постоянном поиске новых форм профилактической работы с подростками по формированию здорового образа жизни и самоохранительного поведения. Включение подхода «Равный обучает равного» в систему работы учреждения активизировало волонтерское движение, которое поспособствовало повышению эффективности профилактической работы в подростковой среде.

Была создана структура, волонтерское агентство «Новый стиль», где осуществлялась работа в рамках трех офисов: Офиса обучения волонтеров-инструкторов, Информ, пиар-офиса, Офиса «Равный равному».

С 2014 года по сегодняшний день волонтерами ведется серьезная и интересная работа. За этот период обучение прошли 30 волонтеров-инструкторов, волонтерами агентства проведено боле 60 различных мероприятий по здоровому образу жизни. Лучший опыт волонтеры транслируют на семинарах, конференциях, форумах и фестивалях различного уровня.

Благодаря волонтерам-инструкторам опробован и активно внедряется в практику профилактической работы со старшеклассниками салютогенный подход.

Развитие волонтерства (добровольчества) в сфере пропаганды здорового образа жизни является, важным не только потому, что труд волонтеров - весомая поддержка и сила в решении важных социальных проблем, но это еще и самая настоящая первичная профилактика различного рода зависимостей т.к. принципы и мотивы волонтерства и собственно добровольческая деятельность способствуют формированию у самих волонтеров самоохранительного поведения и навыков здорового образа жизни, а также таких важных качеств, как милосердие, ответственность за себя и порученное дело, повышают чувство самоуважения и гуманного отношения к другим, способствуют занятости подростков важным и полезным делом.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Занятие с элементами тренинга
«Пить или не пить? Вот в чём вопрос…»

Авторы: Шестирекова Н.Г. – педагог-консультант,
Герман Юлия, Лях Анна, Кириченко Ольга, Буяк Екатерина – волонтёры-инструкторы)

Цель: повышение уровня информированности о вреде алкоголя и механизме возникновения зависимости, формирование отрицательного отношения к употреблению спиртных напитков.

Участники: 2 волонтёра-инструктора, 15 учашихся 8-11 классов.

Материалы и оборудование: флип-чат; 5 листов бумаги А-2, звезды 4-х размеров, фломастеры, маркеры.

Ход тренингового занятия (60 минут)

Вступительная часть (15 минут)

Волонтёр. Добрый день! Сегодня мы будем говорить о серьёзных вещах, надеюсь, наш разговор будет очень откровенным. А для этого нам необходимо познакомиться.

Игра на знакомство «Дед Пихто»
Участники сидят в кругу, один из участников стоит – он ведущий. Стульев на один меньше, чем участников. Ведущий отворачивается спиной к участникам, а они в это время выбирают кого-нибудь одного, кого назначают дедом Пихто. Задача ведущего, после того, как ему разрешат повернуться, походить к участникам и спрашивать их имена: «Ты кто?». Участники должны говорить, как их зовут: «Я, Маша». Но если этот вопрос задан тому, кого выбрали участники, он говорит: «Кто? Кто? дед Пихто», после чего все вскакивают и меняются местами, а ведущий стремится занять одно из освободившихся мест. Тот, кто остается без стула отворачивается и игра продолжается дальше.

Волонтёр. Ребята, тема нашей встречи «Пить, или не пить? Вот в чём вопрос…». Ответ на него вроде бы очевиден, но люди продолжают пить. Давайте разберёмся сегодня вместе в вопросах: почему люди пьют, во что это может обернуться и что необходимо делать, чтобы избежать проблемы.

Упражнение «Звездное небо».
На флип-чате размещен лист бумаги. На столе разложены звезды разного размера. Участникам предлагается выбрать звезду определенного

размера, в зависимости от уровня своих знаний по данной теме (самая маленькая – знаю мало; средняя – знаю достаточно, но предполагаю, что не все; большая – хорошо осведомлен, могу сам рассказывать об этом). После того, как участники определились с размером звезды, им предлагается обозначить ее определенным цветом (по аналогии с астрономическими параметрами: красный, жёлтый, голубой). Звезды красного цвета излучают мало света и слабо греют – равнодушен к проблеме, меня это не касается. Желтые звезды достаточно яркие – убежден, что проблема очень актуальна и касается всех. Голубые звезды самые яркие – убеждён, что проблема важна, готов принимать участие в профилактической деятельности). После этого участники по одному подходят к флип-чату, крепят звезду и поясняют свой выбор.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (45 минут)

Упражнение «Ассоциации»
Волонтёр. Я хочу спросить, какие ассоциации у вас возникают со словом алкоголь?

Участники (по желанию) высказываются. Волонтёр записывает все названные участниками варианты. После того как все варианты прозвучат, участникам предлагается проанализировать полученный список.

Волонтёр.
- Были ли какие-то неожиданные ассоциации?
- Какие ассоциации в списке преобладают – позитивные или негативные?
- По вашему мнению, как это отражает реальное отношение общества к алкоголю?

Выслушиваются ответы участников

Мини лекция
Волонтёр. Давайте разберёмся, что же такое алкоголь на самом деле.

Определения, которые говорит волонтёр, распечатаны на листах А-4, и в процессе озвучивания прикрепляются на видное место.

Алкоголь – депрессант нервной системы. Сначала он вызывает чувство непринужденности и свободы, но на самом деле (особенно в больших дозах) вызывает тревожность и депрессию.

Алкоголь, никотин, наркотики - являются психоактивными веществами. Психоактивное вещество – это любое вещество, которое после попадания в организм вызывает изменение вопрятия, настроения, познавательной способности, поведения и двигательных функций человека, вызывая стойкую

зависимость. И не смотря на то, что алкоголь в официальных списках не причисляется к наркотикам, по своей сути и воздействиям на человеческий организм таковым является: наносит вред психическому и физическому здоровью и вызывает зависимость. Ученые утверждают, что алкоголь является самым распространенным и самым легальным наркотическим веществом в мире, и много лет занимаются его изучением. Однако наши бытовые представления об алкоголе часто противоречат научным данным. Людям больше свойственно ориентироваться на личный опыт и собственные ощущения. Если человеку кажется, что алкоголь его бодрит, то вряд ли он легко согласиться с бесспорным научным фактом, что алкоголь относится к психоактивным веществам тормозящего, а не стимулирующего, действия. Но отрицать или игнорировать науку бессмысленно и вредно. Об алкоголе существует столько нетрезвых баек, нелепых домыслов, вредных мифов и заведомой лжи, что давно пора познакомиться с сухими отрезвляющими фактами. Как бы не различались спиртные напитки по вкусу, цвету, запаху, цене, все они состоят из воды и **этилового** спирта (этанол). Главное чем отличаются напитки – концентрацией этилового спирта. Действующий компонент всех алкогольных напитков – этанол – быстро впитывается в желудочно-кишечном тракте, проникая в мозг человека, вступая в контакт с нервными клетками. С медицинской точки зрения алкогольное опьянение – это острое отравление этиловым спиртом!

Из этилового спирта, который мы пьем, производят порох, пластмассы, синтетический каучук, ацетон, уксусную кислоту, хлораль и др. Он используется как прекрасный растворитель и в качестве топлива для двигателей внутреннего сгорания и реактивных двигателей. Этиловый спирт – яд общетоксического действия, помимо алкоголя к таким ядам относится синильная кислота и угарный газ.

К сведению, существует наука о трезвом образе жизни - «Собреология».

Волонтёр.

- А что такое алкоголизм?

Участники высказывают своё мнение.

Волонтёр. Алкоголизм – заболевание, характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него. Алкоголизм характеризуется потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя, ростом толерантности к алкоголю (нарастание доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения), абстинентным синдромом (похмельем), токсическим поражением органов, а также провалами в памяти на отдельные события, происходящие в период опьянения.

Мы с вами выяснили, что алкоголь – это наркотик, к которому происходит привыкание. Давайте сейчас рассмотрим процесс формирования зависимости

Организм легко привыкает к этанолу, потому что он включается в процессы обмена веществ, входит в круг сложнейших биохимических реакций организма, в первую очередь головного мозга, он становится необходимым для поддержания жизнедеятельности. Отсутствие вещества, ставшего уже обязательным химическим компонентом, вызывает тяжелые изменения во всем организме. Возникает «абстиненция». В среде алкоголиков это называется «похмелье».

Психическая зависимость – это осознанная или неосознанная потребность в употреблении наркотического вещества для снятия психического напряжения и достижения необходимого уровня эмоционального комфорта. Психическая зависимость характеризуется, прежде всего, желанием употребить алкоголь.

На этапе психической зависимости человек еще сохраняет способность контролировать употребление. Такая частичная возможность контролировать прием создает у человека иллюзию того, что он свободен в своих решениях и может прекратить в любой момент.

Период, когда у человека сформировалась психическая зависимость, а физической еще нет, называют «глухим». В этот период человек:

- Считает, что именно он сумеет вовремя отказаться от наркотиков и не попадет в полную зависимость;
- Часто вовлекает других в потребление алкоголя, искренне желая, чтобы им было также хорошо, как и ему;
- Не воспринимает информацию об опасности употребления алкоголя.

Физическая зависимость – состояние, характеризующееся интенсивными физическими расстройствами. Для человека становится привычным и нормальным регулировать свое состояние с помощью алкоголя. На стадии физической зависимости человек перестает получать удовольствие от употребления алкоголя. Организм уже не может «нормально» функционировать без него, так как он стал частью обменных процессов. Появляется тревога, страх, депрессия, галлюцинации и психозы. Период формирования зависимости у разных людей может сильно отличаться. Это зависит от состояния здоровья, как психического, так и физического, от особенностей обмена веществ. Никто не может заранее определить для себя длительность этого периода.

Абстинентный синдром или синдром отмены – это нарушения, которые развиваются у алкоголика без употребления алкоголя. Является показателем сформировавшейся физической зависимости. Для абстинентного синдрома, при любой форме зависимости характерно: расширенные зрачки, озноб, зевота, тремор (дрожание), бессонница, беспокойство, тревога и депрессия.

Кроме абстинентного синдрома для физической зависимости характерны следующие явления:

- Физическое влечение, которое выражается в непреодолимом стремлении к употреблению алкоголя. Оно вытесняет даже жизненные

потребности – голод, жажду и т.п., определяет настроение, диктует поведение, подавляет контроль за приемом алкоголя;

- Изменение толерантности (толерантность – физиологическая способность организма приспосабливаться и переносить воздействие определенных доз наркотика). При регулярном приеме переносимость алкоголя возрастает. С развитием болезни привычная доза перестает вызывать желаемый эффект. алкоголик «со стажем» может переносить смертельные для здорового человека дозы алкоголя.
- Исчезновение защитных реакций при передозировке. Защитные реакции (тошнота, рвота, обильный пот и др.) – это сигналы тревоги, которые организм подает при приеме дозы алкоголя, превышающей безопасный предел.

- А как вы думаете, насколько быстро развивается зависимость от алкоголя у подростков?

Выслушиваются ответы участников.

Волонтёр. Потребление алкоголя в подростковом возрасте особенно опасно. Подросток имеет меньше шансов избавиться от пристрастия к алкоголю. Психическая зависимость у подростков возникает через 3–6 месяцев, а физическая – через 1–1,5 года. В отличие от взрослых похмельный синдром у подростков представлен физическими расстройствами: тошнота, рвота, головокружение. Впоследствии присоединяются и психические расстройства: страх, тревога, нарушение сна. Подросток частично или полностью забывает события, происходившие в состоянии опьянения, снижается память на текущие события. Значительно быстрее наступает деградация личности (у взрослого через 10–15 лет, у подростка через 3–4 года). Вот почему во всем мире регламентируется продажа алкогольных напитков лицам, не достигшим определенного возраста.

Работа в группах

Волонтёр. А сейчас я предлагаю вам сыграть в одну игру, которая называется «Индийский автобус».

Описание игры. Ведущий предлагает нескольким добровольцам из группы (в зависимости от того сколько должно быть групп) быть водителями автобусов. Каждому из водителей называется число пассажиров, которое им нужно набрать. (Чтобы никто не остался вне игры, количество пассажиров для каждого автобуса необходимо рассчитать заранее, исходя из количества участников). Остальные игроки распределяются по комнате в роли пешеходов или людей на автобусных остановках. Водители двигаются, издавая звуки своего автомобиля и зазывая пассажиров. Пассажиры следуют за водителями, изображая поездку на автобусе.

Когда все автобусы наберут своих пассажиров, ведущий называет условия движения (например, по плохой дороге, на очень большой скорости, стоя в пробке и др.).

После игры волонтёр предлагает участникам остаться в малых группах (автобусах), которые были созданы в процессе игры.

Волонтёр. А сейчас группы получат определённые задания, на выполнение которых будет 5 минут. После чего, один представитель от группы презентует для всех, то, что у них получилось.

Итак, задание для групп:

1 группа – пишет причины, по которым люди употребляют алкоголь;
2 группа – описывает последствия употребления алкоголя;
3 группа – предлагает профилактические меры по борьбе с этой проблемой.

После презентации каждой группы, волонтёр поясняет то, что написали участники и дополняет (приложение 1).

Волонтёр. Сейчас я попрошу вас посмотреть на причины, по которым люди употребляют алкоголь и подумать над тем, чем можно его заменить. Давайте попробуем найти альтернативу, но будем это делать при помощи упражнения.

Упражнение «Альтернатива»

Участникам предлагается встать за своими стульями. Волонтёр предлагает условия: сесть может тот, кто предложит альтернативу употребления алкоголя (важно, чтобы участники предлагали альтернативу исходя из причин употребления алкоголя, который уже отработала группа). Когда все займут свои места, волонтёр подводит итог.

Волонтёр. Что же делать, чтобы избежать столь страшных возможных последствий?

1. Не начинать пить алкогольные напитки в детском и подростковом возрасте.
2. Стараться решать проблемы своих эмоциональных состояний другим путем: искать причины проблем и устранять их. Это достаточно сложный процесс и один человек с ним может не справиться. Нужно обратиться за помощью к друзьям, родителям, взрослым, которым доверяешь.
3. При состоянии внутреннего напряжения займитесь спортом, физкультурой, физической работой, послушайте музыку, сходите в гости к друзьям. Это позволит расслабиться.
4. Находясь в компании, где все пьют, постарайтесь сказать нет, объясняя это плохим самочувствием либо срочными делами. Если все же не удалось отказаться, не пейте сразу всю дозу, а лишь пригубите. Затем, не привлекая к себе внимания, постарайтесь уйти.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 минут)

Волонтёр. Тема, которую мы сегодня подняли, достаточно сложная. Мы много говорили и обсуждали. Но прежде чем мы подведём итоги нашей работы, я предлагаю вам сыграть в игру.

Игра «Спешим на автобус»

Игра способствует сплочению группы, созданию комфортной обстановки и снятию напряжения. Стулья ставятся (сколько игроков, столько стульев) спинками друг к другу в одну шеренгу.

Описание игры. Все участники, по сигналу ведущего, должны начать перемещаться вокруг стульев, делая вид, что спешат на автобусную остановку. Всем очень нужно уехать, остаться или опоздать нельзя. Стулья – это автобус. Есть одно условие, автобус начнет движение только при условии, что все пассажиры сидят. Ведущий говорит: «Автобус прибыл» и все игроки должны быстро занять свободные места. Когда все сели ведущий провозглашает: «Поехали». После этого все опять встают и игра продолжается. По сигналу, все опять должны двигаться вокруг стульев. В это время ведущий убирает 2 стула. Потом по сигналу «Автобус прибыл» все опять должны сесть. Только при условии, что все сидят, автобус тронется с места (*очень быстро участники поймут, что нужно потесниться, сесть кому-то на руки*). Каждый раз ведущий убирает 2-3 стула. Игра продолжается до тех пор, пока останется один стул. Важно, чтобы участники нашли способ, как уехать даже в такой ситуации.

Волонтёр. Спасибо за игру. А сейчас давайте вспомним, в самом начале нашего занятия у нас получилось звёздное небо. Сейчас я предлагаю вам заполнить звездами еще одно небо, но уже с позиции того опыта, который мы сегодня получили.

Участники выбирают звезду определённого размера и выбирают нужный цвет. После чего, как и вначале занятия они подходят к флип-чату, крепят звезду на небо и поясняют свой выбор. После того, как все участники высказались, перед ними вывешиваются 2 звездных неба. Волонтёр, на основании полученных результатов, делает выводы.

Волонтёр. Спасибо всем за вашу работу. Здоровья вам и помните, что всегда есть альтернатива алкоголю!

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Сценарий Форум-театра «Я сам…»

Авторы: Шестирекова Наталья Георгиевна,*заведующая педагог-консультант*
Соловей Ольга Вячеславовна, *педагог-психолог*
***Режиссёр*:** Соловей Ольга Вячеславовна, *педагог-психолог*
Видеосъёмка, монтаж: Бабаян Роман Шагенович, *программист*
Творческий коллектив: *участники волонтёрского агентства «Новый стиль»*

1. Шорац Валерия, 17 лет;*(объединение по интересам «Организаторы досуга»)*
2. Малиновский Владислав, 16 лет *(объединение по интересам «Юные парламентарии»);*
3. Ермолова Стелла, 16 лет*(объединение по интересам «Юные парламентарии»);*
4. Виталий Шашура, 15 лет *(объединение по интересам «Театральный»);*
5. Стриго Евгения, 15 лет *(объединение по интересам «Театральный»);*
6. Буяк Екатерина, 16 лет (*объединение по интересам «Диалог на равных»)*.

Контактная информация: г. Сморгонь, ул. Чапаева, д. 9.
8 (01592) 3-14-04
+37529 1178393

Цель:
Формирование у учащихся модели самоохранительного поведения в конкретной жизненной ситуации посредством технологии «Форум- театр».

Задачи:
- *создать творческую группу для реализации технологии «Форум-театр»;*
- *изучить актуальность проблемы употребления «Спайс» среди молодёжи;*
- *провести подготовительную работу среди участников «Форум-театра» по оцениванию уровня ответственности каждого за распространение проблемы употребления психоактивных веществ.*
- *разработать сценарий и подготовить постановку мини-спектакля для «Форум-театра»;*
- *изучить результаты состоявшегося взаимодействия.*

Участники: учащиеся старших классов, посещающие объединения по интересам ГУО «Сморгонский РЦТДМ».

Этап 1.(Стулья стоят полукругом. Участники занимают свои места. Ведущий приветствует зал.)

Ведущий – Здравствуйте, мы рады вас приветствовать сегодня в государственном учреждении образования «Сморгонский районный центр творчества детей и молодежи» меня зовут Валерия, вместе со мной - Влад и Стелла,Катя, Женя и Виталик.Мы, , активные, креативные молодые люди нашего города, хотим представить вам новую технологию в профилактике наркомании — «Форум-театр».

Употребление наркотических веществ, включая психоактивных вещества(ПАВ) (веществ, вызывающих зависимость), является на сегодняшний день одной из наиболее остро стоящих перед обществом проблем. По современным статистическим данным, большинство наркоманов начинают употреблять наркотики в подростковом возрасте, и более половины лиц, регулярно употребляющих ПАВ - подростки. Именно поэтому, мы не остаемся равнодушными к этой проблеме и хотим ещё раз обратить ваше внимание на эту проблему.

(группа актеров садится к зрителям)

Ведущий–Для начала я хочу вам рассказать, что основоположником «Форум-театра» является бразильский режиссер АвгустоБоаль. В 60-.х годах 20 столетия он создал «газетный театр», в котором труппа занималась инсценировкой газетных статей. Эти спектакли демонстрировались тем, кто не был обучен грамоте. На одном из такихвыступлений, рассказывающем о бунте на фабрике, когда актеры проигрывали мизансцену, кто-то из зрителей сказал «СТОП».

«Почему вы остановили спектакль?» – спросил АвгустоБоаль.

«Вы неправильно рассказываете, я там был, я знаю» — ответил мужчина.

«Тогда покажите, как было дело на самом деле», и мужчина вышел из толпы, встал на место актера и, проигрывая, изменил ситуацию. Когда труппа начала играть заново, мужчина вновь выкрикнул «СТОП» и снова вышел заменять актеров. Так и появился «Форум-театр» или «Театр угнетенных».

Этап 2.

Ведущий–Вот сегодня мы и попробуем разыграть такой спектакль. Для начала предлагаю вам стать в круг.

(Ведущий проводит упражнения с участниками на снятие напряжение, создание благоприятной обстановки (Приложение 1)).

Ведущий– Молодцы, давайте поаплодируем себе. Присаживайтесь на свои места.

(В фазе разогрев актеры обязательно принимают участие вместе со зрителями.)

Этап 3.

Ведущий– Сейчас вы увидите наш спектакль, во время которого все ваше внимание должно быть направлено на актеров, на их поведение и действия.Важное условие: вовремя спектакля не комментируйте и не

обсуждайте то, чтобудет происходить. Наш спектакль называется «Я сам…». Мы начинаем.Давайте поддержим наших актеров.

(Актеры входят в образы. Представляются)

Я - **Игорёк,** ученик 10 класса, отличник, посещаю музыкальную школу, родители во мне души не чают.

Я - **Маша,** ученица 11 класса, соседка Игорька, тусовщица.

Мама и папа – безумно любим сына и сильно его опекаем.

Я - **сестра Игоря, Юля,** ученица 8 класса, ревную Игоря к родителям, все время подначиваю брата.

Я- **друг Игоря, Антон,** учусь с Игорем в музыкальной школе, дружим с 3 класса.

Мы - друзья Маши (3 чел), учащиеся лицея, вместе ходим на дискотеки и в бары, считаем себя продвинутыми.

(Показ спектакля)

Легенда:

Игорь - тихий, спокойный мальчик. Учится в 10 классе, отличник, посещает музыкальную школу. Однажды его младшая сестра Юля, которая очень ревнует Игоря к родителям, провоцирует брата на разговор с соседкой Машей, которая очень ему нравиться.

После беседы с сестрой,увидев на улице Машу, Игорь решается пригласить её на свидание. Но неожиданно в их в разговор вклиниваются друзья Маши, учащиеся лицея. Они предлагают влиться Игорю в их компанию, якобы именно это сможет помочь ему завоевать Машу. Однако это сделать не так просто: ребята предлагают ему «Спайс», сами никогда не употребляли наркотики. Они просто хотят проверить, что будет после его употребления. Как поступит Игорь?

Сцена 1

(Дом. Утро. Семья завтракает. За столом мама, папа и сестра Игоря – Юля. Игорек входит в кухню).

М: - Игорёк, я тебе кашку сварила, маслица положить?

П: - Не забудь надеть шапку - сегодня холодно, а то опять простудишься!

Ю: - Ути-пути, а носочки тепленькие ты одел? Маменькин сынок!

И: - Юль, ну чего ты опять начинаешь?!

Ю: - Сыночек, есть сыночек! Был бы нормальным пацаном, уже б давно к Машке подошел. Я то знаю, что ты давно по ней сохнешь. Что, слабо её на свидание пригласить?

М: - Какие ещё девушки? Ему нужно сначала школу закончить.

П: - В институт престижный поступить, работу найти, а уже потом можно и о девушках подумать.

Ю: - О-о-о, так он с вами до старости проживет.

И: - Может, я сам буду решать.

(хлопает дверью и уходит)

Сцена 2

(Улица. Игорь выходит из подъезда и видит Машу. После некоторого колебания он решается к ней подойти).

И: - Здравствуй, Маша! Знаешь, я хотел бы тебе сказать, что ты давно мне нравишься. Могу ли я, надеяться на встречу с тобой.

(подходят друзья)

Друг 1: - О, мы что-то важное пропустили!?

М: - Вот, пожалуйста, рыцарь хочет завоевать моё сердце.

Друг 2: - Ну если рыцарь, то нужно пройти испытания.

Друг 3: - Эй, рыцарь, чё и правда так сильно Машка нравится?

(Игорь неуверенно кивает головой)

Друг 1: - А готов ли ты, рыцарь, чтобы завоевать расположение Машки, влиться в нашу компанию?!

И: - Да-а, готов! *(неуверенно)*

Друг 2: - Встретимся вечером на «пятачке».

(все расходятся)

Сцена 3

(На перемене в музыкальной школе.Игорь разговаривает с другом Антоном).

И: - Антон, сегодня утром мне наконец-то удалось пообщаться с Машей.

А: - Да ладно, что-то это на тебя не похоже, и что?

И: - Там, правда, была не только Маша, но и её друзья. И сегодня мы договорились о встрече, они предлагают мне влиться в их компанию.

А: - А ты там ещё кого-нибудь знаешь?

И: - Да нет, вот там и познакомлюсь.

А: - А мама тебе разрешила?! *(смеётся)*

И: - Хватит мне и Юльки, ещё и ты начинаешь. Я сам могу решать.

А: - Ну, твоё дело, делай, как хочешь!

(у Антона звонит телефон, и они расходятся)

Сцена 4

(Вечер. На «пятачке» Игоря уже ждет Маша и ее друзья. Игорь направляется на встречу).

Друг 1: - *(с насмешкой)* О, смотрите, рыцарь идет!

Маша: - Ну что, готов на поступки ради меня?

Друг 2: - Машка у нас девушка с претензиями, ей лишь бы кто не нужен, а крутого подавай!

Друг 3: - А ты как-то мало смахиваешь на крутого!

Друг 1: - Ни чё, Машка, это мы сейчас исправим! *(достаёт пакетик «Спайса»)* Игорёк, пару затяжек - и у тебя появится уверенность в себе, Машке это должно понравиться. И тогда мы сможем оставить вас вдвоём.

И: - Это и есть испытание, а вообще что это?

М: - А ты че телек не смотришь?

И: - Ну прочему же, смотрю!

Друг 3: - Реально крутая вещь! Не дрейфь!

И: - Ну ладо, давайте!

СТОП!

Этап 4.

Ведущий– Друзья, вы посмотрели наш спектакль.

- Скажите, что сейчас произошло на наших глазах?

- Как вы считаете, в чем основная проблема данной ситуации?

- Какие мысли у вас возникали, когда вы смотрели спектакль?

- Скажите, если бы некоторые герои вели себя иначе, можно ли было бы не допустить такой ситуации?

- Как вы можете охарактеризовать поведение каждого из героев?

Ведущий – Спасибо большое за ваши ответы. Скажите, а вообще, вы знаете, что такое «Спайс*»?(участники отвечают на вопрос. Ведущий благодарит за ответы.)*

Сегодня среди нас присутствует педагог-психолог. И я хочу предоставить ему слово, что бы узнать подробнее о том, что же такое «Спайс».

(Выступление педагога-психолога. Приложение 2)

Ведущий– А теперь внимание, мы повторим спектакль сначала, и вашей главной задачей будет сделать так, чтобы драмы в дальнейшем не произошло. Вы можете встраиваться в ход действия в любом моменте, заменяя собой любого актера, кроме девушки Маши*(актер, исполняющий роль Маши, делает шаг вперед).*

Для этого вам необходимо сделать «СТОП», его можно сделать,

сказав слово «СТОП», одновременно, хлопнув в ладоши. Давайте попробуем *(участники пробуют)*. Запомните, вы можете заменить походу действия только одного героя. Замена героя в данном моменте совсем не означает, что его больше нельзя поменять именно в этом моменте, сколько людей столько и мнений.

Кроме этого вы можете узнать мысли героя по ходу спектакля. Для этого вам необходимо сделать «СТОП» и попросить ведущего, то есть меня, прочитать мысли героя. Помните, вы должны сделать так, чтобы трагедии в дальнейшем не произошло. Я желаю вам удачи. Мы начинаем спектакль заново.

(Ведущийспрашивает у заменяющего зрителя, с какого момента он бы хотел начать и «отмотать» действие именно на этот момент.Когда зритель встраивается и пытается изменить ситуацию, ведущий внимательно следит за ходом его действия, икогда оно зашло в тупик, делает «СТОП». Это происходит до тех пор, пока есть желающие подменять героев.)

Ведущий– Давайте поддержим нашего актёра аплодисментами. Итак, я хочу задать Вам несколько вопросов.

- Что вы хотели изменить в данном моменте?

- На ваш взгляд, удалось ли вам изменить ситуацию?

- После вашего действия в дальнейшем трагедия произойдет?

(ответы участника)

Этап 5.

Ведущий– Благодарю за активное участие. И сейчас предлагаю обсудить то, что здесь происходило. Для начала я попрошу вас ответить на мои вопросы:

- Что вы чувствовали после первого просмотра спектакля?

- Что вы чувствовали по отношению к герою Маши, к герою Игорьку?

- Что вы чувствовали, заменяя актеров?

- Может ли эта ситуация произойти в нашей жизни?

- Чему научила вас эта история?

Ведущий – Каждый, кто выходил и пытался изменить ситуацию (*вспоминает несколько замен),* предлагал свое видение на её разрешение. Благодаря этому с вашей стороны, шел постоянный поиск решения данной проблемы и прорабатывался ряд новых путей выхода из ситуации. Когда мы рассматриваем ситуацию на месте, мы продумываем, какое будет наше поведение, и выстраиваем четкую линию замены, но, сталкиваясь с определенными преградами (герой спектакля), наша линия ломается, и, лишь импровизируя, мы можем найти новые пути решения данной проблемы.

(Выход актеров из образов)

Ведущий – Помните, что из каждой ситуации есть выход. Сегодня … это была игра. Но, к сожалению, в реальной жизни у нас нет возможности повторять и переживать те или иные моменты, но мы в состоянии принимать такие решения и делать такой выбор, о котором впоследствии не придется жалеть. Я желаю вам, здоровья и удачи и что бы в вашей жизни таких ситуаций не случалось. Спасибо, за работу. Ну и в завершении, я предлагаю снять напряжение.Прошу вас выйти ко мне.

(Ведущий проводит упражнение на снятие напряжения. Приложение 3.)

Этап 6.

После проведенного «Форум-театра» ведущий должен обсудить его результаты с группой участвующей в подготовке и постановке «Форум-театра» и выявить положительные и отрицательные моменты.

Приложение 1

Упражнение 1«Эволюция и инволюция»:

В игре существует 4 уровня развития эволюции: черви, курица, орангутанг, человек. Черви перемещаются на корточках. Курицы

поднимаются чуть выше и хлопают руками, согнутыми в локтях, как крыльями. Орангутанг опускают плечи, свободно болтают руками. Человек ходит ровно, уверенно подняв голову. В игре общение происходит между представителями одного уровня: черви с червями, курицы с курицами и т.д.

Игра начинается с самого низкого уровня – все садятся на корточки становятся червями. По сигналу ведущего черви ищут себе пару и в паре играют в игру «Камень, ножницы, бумага». Кто выигрывает, поднимается на одну ступень эволюции, то есть становится курицей. Проигравший остаётся червем. Дальше те, кто стал курицей ищут себе пару среди себе подобных (куриц) и так же играют в «Камень, ножницы, бумага». Тот кто выигрывает, становиться орангутангом. Курица, которая проигрывает инволюционирует до червя. Выигравший орангутанг становиться человеком, проигравший – курицей. Выигравший человек остаётся человеком, проигравший инволюционирует до орангутанга. Игру можно проводить 5-7 минут, чтобы участники успели побывать на всех стадиях развития эволюции.

Упражнение 2. На эмоциональную разгрузку, включение в работу, концентрацию внимания.«Били-били-боб».Участники стоят в кругу, ведущий в центре. Ведущий повторяет фразу «били-били-боб», обращаясь по очереди к участникам (важен контакт глаз с человеком, к которому обращается ведущий). Участник, к которому обратился ведущий, в том случае если фраза закончена, должен повторить за ведущим её окончание («боб»). Если он забывает произнести окончание, или произносит его в том случае, когда фраза не закончена (или изменена ведущим), участник заменяет ведущего.

Приложение 2

Профилактическая информация

(«Спайс – что это такое?!»)

Всё больше подростков и молодёжи «попадаются» на употреблении спайсов. Получить «кайф» за относительно небольшие деньги кажется неплохим развлечением. Однако всё ли так просто и безобидно!

Спайс – одна из наиболее распространенных синтетических курительных смесей (миксов), с поставляемым в продажу нанесенным химическим веществом. В результате полученный продукт обладает серьёзным психотропным и токсическим эффектом и является одним из самых опасных курительных наркотиков.

Курительная смесь вызывает сильное и губительное воздействие на организм человек:

· повышается артериальное давление;

· ухудшается память;

· внимание становится рассеянным;

· ухудшаются умственные способности;

· страдает печень, половая и сердечно-сосудистая система;

· изменяется поведение человека;

· изменяется работа нервной системы

Эффект от употребления спайса схож с воздействием тяжёлых наркотиков и часто вызывает сильную панику после употребления. Он вызывает привыкание и даже «ломку».

Употребление Спайса вызывает три серьёзные опасности:

1. Изменение реакций в организме. Появляется кашель, слёзовыделения, а голос становится хриплым. Курительная смесь вызывает воспаление дыхательных путей: хронические ларингиты, фарингиты и воспаления лёгких. Более того употребление этого наркотика может привести к раку полости рта и гортани, глотки и лёгких.

2. Изменение состояния центральной нервной системы. Прежде всего, спайс вызывает привыкание. Реакции от употребления могут быть различные: эйфория, внезапный хохот, потеря координации и ориентирования, галлюцинации, потеря контроля над своим поведением. Именно эти реакции могут быть пагубными для жизни человека. Именно находясь под воздействием спайса, люди нередко сбрасываются с крыши или тонут в воде при купании. Вариантов может быть много, а исход один. И, к сожалению, часто он летальный.

3. Сильная интоксикация организма. Эти курительные смеси сильно отравляют организм. Поэтому после их употребления могут появиться самые неожиданные реакции:

· рвота;

· учащение сердцебиения;

· повышение артериального давления;

· появление спазм, судороги;

· обморок;

· и даже кома.

По словам экспертов, даже 1- или 2-кратное употребление спайса вызывает психологическую зависимость, а через 2-3 месяца – физическую.

В Беларуси участились случаи употребления спайса и его отрицательных последствий. За последнее время в Минске от спайса уже погибло 7 человек, все до 25 лет.

В 2013 году случаи передозировки наркотиков в Гродненской области не фиксировались, то в 2014 году врачи спасали жизнь уже 13 гродненцам. В нескольких случаях в медицинские учреждения с передозировкой попали несовершеннолетние. К счастью, в области еще не было случаев смерти от передозировки наркотиков. Всего, в Беларуси в 2014 году зарегистрировано уже 654 случая передозировки наркотиками, из них 94 случая связаны с несовершеннолетними; в 12 случаях употребление спайсов привело к летальному исходу.

Нет сомнения в том, что спайс несёт катастрофический вред здоровью человека, но, тем не менее, курительная смесь остаётся легальной во многих странах мира. *(Проблему спайса уже решили во многих странах мира. Например, в Иране распространителей легальных наркотиков вешают на подъёмных кранах. А в Китае, Вьетнаме, Сингапуре ввели смертную казнь, которая распространяется не только на местных жителей, но и на туристов).*

Приложение 3

Игра « Привет, я Антон!»

Все участники стоят в кругу. Ведущий объясняет, что сейчас он будет говорить слова и делать действия, после чего все вместе должны повторить тоже самое. Например: ведущий говорит: «Привет, я Антон», затем все хором повторяют, «Привет, я Антон!».

– Привет, я Антон!
– Я работаю на кнопочной фабрике
– Однажды, мой шеф пришел и спросил
– Антон, ты занят?
– Я ответил ему «нет»
– Тогда жми на кнопку правой ногой. (Ведущий добавляет движение правой ногой, изображая, что он давит на кнопку.Движение все повторяют до конца игры).

– Привет, я Антон!
– Я работаю на кнопочной фабрике

– Однажды, мой шеф пришел и спросил
– Антон, ты занят?
– Я ответил ему «нет»
– Тогда жми на кнопку левой ногой. (Ведущий добавляет движение левой ногой, изображая, что он давит на кнопку.Движение все повторяют до конца игры).

– Привет, я Антон!
– Я работаю на кнопочной фабрике
– Однажды, мой шеф пришел и спросил
– Антон, ты занят?
– Я ответил ему «нет»
– Тогда жми на кнопку правой рукой. (Ведущий добавляет движение правой рукой, изображая, что он давит на кнопку.Движение все повторяют до конца игры).

– Привет, я Антон!
– Я работаю на кнопочной фабрике
– Однажды, мой шеф пришел и спросил
– Антон, ты занят?
– Я ответил ему «нет»
– Тогда жми на кнопку головой. (Ведущий добавляет кивок головой, изображая, что он давит на кнопку.Движение все повторяют до конца игры).

– Привет, я Антон!
– Я работаю на кнопочной фабрике
– Однажды, мой шеф пришел и спросил
– Антон, ты занят?
– Все хором отвечают «да» (нагибаются вниз, опуская руки и голову).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Занятие с элементами тренинга
«Культура здорового питания»

Цель: повышение уровня знаний участников по вопросам культуры питания, как важной составляющей здоровья человека.

Задачи:

- определить понятийный аппарат;
- рассмотреть процесс употребления и приготовления пищи с точки зрения культуры;
- проанализировать научные факты о правильном питании;
- сформулировать основные принципы здорового питания.

Ход занятия

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Волонтёр. Здравствуйте, мы рады вас приветствовать сегодня. Тема нашей встречи «Культура здорового питания». Почему именно эта тема? Попробуем объяснить.

Скажите, пожалуйста, кто из вас хочет в будущем стать хуже, чем он сейчас? *(выслушиваются ответы участников).* Ответ очевиден, все предполагают совершенствование себя в различных сферах. К сожалению, мы можем становиться умнее, профессиональнее, осваивать новые социальные роли, но наше здоровье улучшить с годами не получится. Но мы можем сохранить его в должном состоянии, поддерживать его. А питание человека важнейшая составляющая, которая влияет на наше здоровье. К величайшему сожалению человек задумывается о своём здоровье лишь тогда, когда начинает болеть. На самом же деле очень важно заботиться о своём здоровье с ранних лет, чтобы тогда, когда мы достигнем зрелости, мы были полны сил, были бодры, любили и наслаждались жизнью, могли помогать другим и проявлять заботу о близких.

Человек сложный биологический организм, который живёт и развивается по определённым законам. Если в автомобиль, который работает на 92 бензине всё время заливать топливо плохого качества, машина со временем выйдет из строя. Так же и человек. Правильное сбалансированное питание даст нам нужную энергию, силы противостоять болезням и стрессам, будет поддерживать кожу и сосуды в тонусе и так далее.

А для того, чтобы правильно питаться, необходимо понимать, что есть правильное питание для нашего организма, почему и как это работает. Вот этим мы и будем сегодня с вами заниматься.

И прежде чем мы начнем постигать азы здорового образа жизни, мы предлагаем познакомиться.

Упражнение на знакомство

Все сидят в кругу.

Каждому по очереди предлагается назвать своё имя и любимое блюдо, но с одним условием: если в кругу есть еще те, кому нравится это блюдо они встают и со словами «Мне тоже», присаживаются к говорившему на колени. После чего снова возвращаются на свои места.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Волонтёр. Спасибо, мы познакомились и готовы продолжить.

Точного определения того, что есть культура питания мы не нашли и потому сами стали разбираться в этом. Вот, что у нас получилось.

Существует множество понятий слова культура, мы выбрали то, которое больше всего нам может подойти:

- культура есть практическая реализация общечеловеческих и духовных ценностей.

- здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Пробуем объяснить сочетание слов культура здорового питания.

Культура здорового питания – это практическая реализация здорового образа жизни, как важной общечеловеческой ценности, через организацию питания, используя современные научные знания и мудрость дошедшую к нам из глубины веков.

Есть один очень древний знак, который был положен в основу знамени мира. Культура понимается в триединстве: религия, искусство, наука. И нам показалось, что понятие культура питания тоже можно рассмотреть в единстве трёх основных направлений.

Волонтёр. Каким же образом связаны религия и еда? *(выслушиваются ответы участников).*

(существуют различные посты и религиозные традиции, которые мы используем в жизни: делаем пасху, печём куличи и т.д.)

Христианство. Во время поста воспрещается употреблять мясо, молочные продукты, рыбу, яйца. (Есть замечательное высказывание одного священника. Вы могли видеть его на просторах интернета: «Во время поста, люди, не ешьте, пожалуйста, друг друга».

Кроме поста мы готовим особые блюда к пасхе, на рождество ставим на стол 12 блюд (до первой звезды нельзя). На поминках готовим кашу. Кутья и многое другое.)

Ислам. В Коране есть запрет на свинину, кровь, мясо животных, которые умерли своей смертью и так же нельзя употреблять в пищу мясо животных, которые были убиты не с именем Бога. Так же в Исламе есть посты, в том числе и строгие. На религиозные праздники здесь готовят плов с курагой, изюмом и черносливом, пекут специальный хлеб.

Буддизм. Строгий буддизм отвергает мясоедение. По большому счету в своем большинстве буддисты вегетарианцы, даже те, кто его и употребляет в пищу, делает это крайне редко. В буддизме тоже есть посты как символ очищения.
Индуизм. Индуисты не употребляют в пищу говядину. Корова является священным животным. Большинство индуистов тоже вегетарианцы.
Выводы: Мы с вами выяснили, что еда и питание является важной частью религиозных обрядов и церемоний. Эти традиции существовали тысячелетия и по-своему должны были способствовать улучшению состояния человека, по мнению великих Учителей, которые эти религии дали людям. Во всех религиях практикуются посты, ограничения в приеме пищи, что способствует очищению организма.

Мы продолжаем постигать азы здорового питания.

Волонтёр. Как связаны понятия искусство и еда? *(выслушиваются ответы участников).*
(рецепты, сервировка стола, украшение блюд, этикет)

Приведем такой пример. Еда как искусство.

Можно ли использовать термин «искусство», когда речь идет о том, чтобы собрать завтрак? Можно! Если речь идет о Японии и японцах. Ведь, если в наших с вами странах коробочка с завтраком выглядит как домашнее второе с салатом либо овощами, в Японии это называется бэнто-бокс (bento-box) и выглядит как небольшая картина из еды. Причем собирание таких bento-boxes — целый ритуал. Можно положить не только то, что вкусно и полезно, но и чтобы это было еще и красиво. И не просто красиво, а сюжетно. Японцы наполняют такие коробочки суши-арт едой в виде персонажей из мультиков и сказок, забавных зверушек и др.

Волонтер. У нас тренинговое занятие, а это значит, что обязательно должна быть отработка каких-то навыков. И мы предлагаем вам выполнить задание в парах (пары формируются по кругу, из тех, кто сидит рядом).

Игра с тарелками *(паре даётся пластиковая тарелка, вилка и ножик)*
Задания парам: ваша задача положить на тарелку вилку и ножик так, чтобы официант вас правильно понял. 1 пара – пауза; 2 пара – ожидаю второе блюдо; 3 пара – превосходно; 4 пара – закончил есть (можно убрать тарелку); 5 пара - не понравилось; 6 пара – принесите жалобную книгу; 7 пара – буду постоянным гостем.

Можно закрепить (попросить двух добровольцев попробовать повторить упражнение с тарелками)

Выводы: мы затронули процесс питания и с эстетической точки зрения. Всё должно быть гармонично в процессе приёма пищи: и приготовление, и подача, и оформление блюда. Вы почувствуете большее удовольствие, если попробуете хоть иногда потратить время на эстетический подход к процессу питания.

Волонтёр. И у нас еще остался важный вопрос, как связаны наука и еда? *(выслушиваются ответы участников).* Мы думаем, что самый актуальный, потому что мы живём во времена технического прогресса, научных переворотов: малекулярная кухня, генномодифицированные продукты, различные добавки и консерванты, красители и усилители вкуса.

И этому вопросу мы сегодня уделим больше всего внимания.

Культура здорового питания подразумевает следование определённым правилам и должна основываться на определённых знаниях: о свойствах продуктов и их воздействии на организм.

Обладая хотя бы этими знаниями, вы сможете выбирать те продукты, которые будут соответствовать вашему образу жизни. Вы сможете правильно их готовить, максимально используя их питательные свойства.

Важные принципы здорового питания *(вывешиваются на доске)*

1. Количество энергии, которое поступает в ваш организм вместе с пищей, должно соответствовать количеству энергии, которую человек расходует в течение дня.
2. Для того, чтобы пища усваивалась наилучшим образом нужно, чтобы полезные вещества поступали в наш организм в определённом соотношении. Чтобы составить свой рацион вовсе необязательно пользоваться услугами диетолога, вы сможете сделать это сами – это проще, чем кажется.
3. Соблюдение режима питания – это и количество приёмов пищи в день и промежутки между ними.

В рамках этих принципов мы и будем сегодня общаться.

Волонтёр. Давайте рассмотрим, из чего же складывается рацион питания человека.

(белки, жиры и углеводы).

УПРАЖНЕНИЕ (жиры, белки и углеводы)

Объединение участников в группы. Необходимо создать три группы Каждому из участников достается листок с названием какого-то продукта. Данные продукты являются ингредиентами для приготовления трёх блюд: салата, супа и второго блюда. Задача участников из данных ингредиентов сложить три блюда и придумать им названия. Например: салат «Удача», суп «Наслаждение» и плов «Каприз».

СУП: картофель, морковь, куриные крылышки, лук, лапша.
САЛАТ: огурец, помидор, оливковое масло, петрушка, болгарский перец.
ВТОРОЕ БЛЮДО: рис, мясо, подсолнечное масло, карри, морковь.
После чего участники остаются в этих малых группах и получают задание.
Задание для групп.
Группам даётся таблица из 8 ячеек и набор карточек с картинками продуктов питания (24 картинки). Первой группе необходимо заполнить таблицу продуктами в большей степени содержащих белок и пояснить какую роль в организме человека играет блок и почему важно включать его в рацион питания, вторая группа работает с углеводами и третья с жирами. На работу группам даётся 5 минут. После чего каждая группа презентует то, что у них получилось.

Волонтёры корректируют и исправляют участников, если в этом будет необходимость.
Белки – мясо, птица, рыба, яйца, молоко, творог, сыр, йогурт, бобовые
Углеводы – хлеб, фрукты, овощи, крупы, орехи, зелень, картофель, мёд
Жиры – сливочное, растительное масло, сало, майонез, колбаса, жирная рыба (скумбрия, лосось и др.), оливки.
Волонтёр. Мы с вами определили, что для нормального функционирования организма необходимы жиры, белки и углеводы. Что еще мы не вспомнили, но это очень важно в процессе питания? *(выслушиваются ответы участников).*
Витамины и микроэлементы.
Какие вы знаете витамины, и в каких продуктах их содержится максимальное количество? *(ведёте диалог с участниками и добавляете информацию, после чего вывешиваете картинку). Витамины (от латинского – жизнь) – органические соединения абсолютно необходимые для организма.*
А какие микроэлементы вы можете назвать и продукты питания их содержащие? Назовите те, которые для подростков особенно важны. *(Ведите диалог с участниками и после чего вывесите таблицу микроэлементов. Микроэлементы – это элементы, которые содержатся в нашем организме в средних количествах. Группу этих элементов составляют железо, йод, медь, марганец, фтор, алюминий, цинк, кальций и т.д.)*

Энерджайзер (печем пиццу)

УПРАЖНЕНИЕ «Мифы о питании»
Все сидят в кругу, волонтёр читает утверждение. Те, кто согласны, сидят на месте, а те кто не согласен встают и меняются местами. После этого волонтёр просит участников объяснить свой выбор.
1. Сок очень полезен и его можно пить в неограниченных количествах.
(Нет, на самом деле в соках содержится много сахара и консервантов).
2. Фрукты и сладкое надо есть на десерт. *(Нет, найдите объяснение)*

3. Есть после 18.00 вредно. (*Нет. Нужно не есть за 3 часа до сна и ужин должен быть лёгким)*
4. Здоровое питание – это очень дорогое удовольствие. *(нет)*
5. Сытный завтрак – залог хорошего дня. *(да)*
6. Чем меньше в продукте жиров, тем он полезней. *(Жиры считаются злейшими врагами фигуры и напрасно. Организму они жизненно необходимы. Вредны только трансжиры, а растительные и животные должны поступать в организм в умеренных количествах).*
(трансжиры – искусственно синтезированные масла)
7. Перекусывать вредно *(перекусы необходимы, они должны присутствовать в рационе каждого здорового человека, ведь в течение дня необходимо пополнять запасы бодрости и энергии).*
8. Чем меньше приёмов пищи, тем лучше. *(миф. Лучше есть чаще и меньше порции. Желудок растягивается и лишние калории переходят в жировые отложения)*
9. Овсянка – это самый полезный завтрак. *(да, если приготовлена из овса грубого помола. Обработанная овсянка в основном лишена своих полезных свойств и не насыщает организм так как того хотелось бы)*

Упражнение «Пирамида здорового питания»
На стене прикреплены уровни, от самого низкого до самого высокого.
1. Минимум.
2. до 50 г. в день.
3. 200-300 г. в день.
4. 400 г. в день.
5. Не менее 500г. в день.
6. Самый большой объем в день, более 1 кг.

Участников необходимо объединить в пары или тройки, в зависимости от количества. Каждой паре раздается карточка с перечнем продуктов: пирожное, торт, конфеты; орехи, масло, сало; молоко, мясо, рыба; макароны, хлеб, каша; овощи, фрукты, зелень; вода, чай, суп.

Задача участников занять свои места в нужном месте пирамиды и аргументировать свою позицию. *Волонтёры корректируют и дополняют ответы участников.*

Игра «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»
Из числа участников надо выбрать 4 добровольца. Они становятся завтраком, обедом, ужином и перекусом. Волонтёр предлагает участникам называть продукты, которые, по их мнению, больше всего подходят для завтрака.

Доброволец «Завтрак» должен отвечать, берёт он этот продукт или нет, и объясняет почему.
Волонтёр фиксирует на листе выбор добровольца «Завтрак».
Тоже самое повторяется с другими добровольцами. Обсуждаются продукты для обеда, ужина и перекуса и выборы фиксируются на доске.
После обсуждения волонтёры вывешивают правильный вариант. Проговаривают ошибки, если они были.
Правильное питание:
ЗАВТРАК: яйца/каша/творог + фрукт
ОБЕД: суп/каша + мясо/птица/рыба
УЖИН: мясо/птица/рыба/яйца/творог + овощи
ПЕРЕКУСЫ: фрукты/овощи/творог/кефир

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ
1. Правильный завтрак: обеспечение организма всеми питательными элементами, водой и поддержание нормального уровня сахара.
2. 5-6 небольших трапез в день: поддержание интенсивного обмена веществ и отсутствие голода.
3. Обеспечение потребности в белке: не менее 1,2 грамм белка на 1 кг веса тела (не менее 50% белка должно быть из растительных источников).
4. Правильный водный режим: 30-40 мл воды на каждый килограмм веса в день.
5. Добавление ферментов: употребление зелени, овощей, фруктов, бобовых.
6. Физические упражнения: зарядка 15 минут ежедневно.

Волонтёр. Подростковый возраст – это период бурного роста, перестройки систем организма, полового созревания. В целом суточный расход энергии подростка составляет 2400-2500 ккал. Чтобы потребности подростка были удовлетворены, подросток должен в день съедать продуктов в общей сложности на 3000 ккал, а если он занимается спортом, то до 3500 ккал.

Важна не только калорийность пищи, но и ее состав. В этом возрасте идёт процесс построения тканей, поэтому возникает повышенная потребность в белке.

Сейчас мы попробуем с вами посчитать индекс массы тела. Что это значит и зачем нам это нужно? Посчитав индекс массы тела мы узнаем в каком состоянии наш организм, сможем разработать для себя, основываясь на знаниях, которые у нас уже есть, свою программу питания. Кто-то поймет, что делает все правильно и идеально и, возможно. Станет для нас примером.

РАСЧИТЫВАЕМ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

Необходимо свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах. Например: я вешу 75 кг и мой рост 164 см. Считаем: 75: (1,64 х 1,64) = 27, 89

Теперь соотнесём их с нормами.

Недостаток массы тела	16,00 – 18,49
Норма	18,50 – 24,99
Избыточный вес	больше 25,00
Предожирение	25,00 – 29,99
Ожирение	30,00

Волонтёр. Каждый для себя сделает выводы. Эта информация будет известна только вам.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Рефлексия «Фуршет»

Мы с вами проделали большую работу. И прежде чем мы простимся, хотим услышать ваше мнение. Представьте, что вы на фуршете, наше меню – это все то, что мы сегодня вам предлагали. Давайте еще раз вспомним, что мы сегодня обсуждали.

1. Мы предложили вам рассмотреть процесс употребления еды с точки зрения культуры и представили его, через религию, искусство и науку.
2. Рассмотрели состав продуктов питания: белки, жиры, углеводы, микроэлементы и витамины.
3. Развенчали мифы о питании.
4. Построили пирамиду здорового питания.
5. Определили состав идеального приёма пищи в частности завтрака, обеда, ужина и перекуса.
6. И наконец, рассчитали индекс массы тела, чтобы понять, в каком состоянии наш организм.

Каждый по очереди берёт в руки тарелку и говорит, что из того, что сегодня они делали, услышали, им было по вкусу.

Волонтёр. Спасибо всем. И мы еще раз хотим сказать. Наше здоровье в наших руках. Беречь его нужно смолоду. Точнее уже сейчас. Правильно организованный процесс питания – залог нашего здоровья и хорошего самочувствия. Культура – это в свою очередь понимание, способность применить знания и проявить творчество, помнить традиции и получать удовольствие.

Помните, чревоугодие является одним из смертных грехов. Неуёмное желание наслаждаться пищей закономерно разрушает волю и здоровье.

Культура здорового питания – это, в первую очередь, персональная дисциплина! Организуйте свой рацион с умом, и вы обнаружите, что в остальных областях вашей жизни станет больше порядка.