### **Главное Управление образованием Курганской области**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Альменевский аграрно-технологический техникум»

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

***«****Профилактика употребления психоактивных веществ****»***

### *(наркомания, табакокурение, алкоголизм)*

**для обучающихся ГБПОУ «ААТТ»**



Альменево 2014

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на МО  по воспитательной работе  Протокол № \_*3*\_  **«***08***»\_***декабря*20*14* г | Принято на педагогическом совете  Протокол №\_*4*\_  **«***22***»\_***декабря***\_**20*14*г | Утверждаю  Директор ГБПОУ «ААТТ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Ф.Белоусов  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г. |

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **Паспорт программы**
2. **Концептуальные основы программы**
3. **Анализ социально-педагогической ситуации**
4. **Цели и задачи программы**
5. **Ожидаемый результат**
6. Критерии и показатели эффективности реализации программы
7. **Содержание воспитания**
8. **Механизм реализации программы**
9. **Ресурсное обеспечение**
10. **Организация управления программой и контроль за ходом её реализации.**
11. Литература
12. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Воспитательная программа «Профилактика употребления психоактивных веществ»(наркомания, табакокурение, алкоголизм) |
| 1. Правовое основание для разработки программы: | * Конвенция о правах ребенка * Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ; * Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ; * О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде Приказ МОРФ от 287.02.2000№619 * Целевая программа Курганской области «Развитие   образования и реализация государственной молодежной политики в Курганской области на 2011-2015годы»;   * Целевая программа Альменевского района «Развитие образования и реализация государственной молодежной политики в Альменевском районе на 2011-2015 годы»; * Устав ГБПОУ «ААТТ»; * Программа развития ГБПОУ «ААТТ» на 2012-2015 годы; * Локальные акты ГБПОУ «ААТТ» |
| 2. Заказчик программы | Коллектив обучающихся, мастеров, преподавателей ГБПОУ «ААТТ» |
| 3. Разработчики программы | Творческая группа в составе:  Личман Е.В. – преподаватель русского языка и литературы  Гайнуллина Э.З. - педагог-психолог  Нургалеева Л.М. - социальный педагог |
| 4. Цель и задачи программы | **Цель:**  Формирование критического отношения к вредным привычкам. Задачи:  * Предоставить подросткам объективную научную информацию об опасностях употребления психоактивных веществ. * Формировать навыки самонаблюдения, самооценки, самоанализа своего внутреннего состояния и умения управлять им. * Увеличивать число подростков – добровольцев, имеющих желание активно противодействовать употреблению табака, алкоголя и наркотических веществ. * Привлекать родителей к вопросам профилактики ПАВ. |
| 5. Сроки реализации программы | Период обучения в техникуме |
| 6. Исполнители программы | Администрация, педагоги и обучающиеся ГБПОУ «ААТТ» |
| 7. Ожидаемые конечные результаты | * Предпочтение здорового образа жизни в шкале ценностей обучающихся, непримиримое отношение к употреблению ПАВ; * Укрепление общего соматического, психического здоровья подростков; * Поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении; * Развитие уверенного позитивного поведения, конструктивного общения между собой и с взрослыми; * Отстаивания и защиты своей точки зрения, осознанного и уверенного умения сказать «Нет». |
| 8.Критерии и показатели эффективности реализации программы: | * Увеличение количества обучающихся, предпочитающих здоровый образ жизни * Повышение доли соматически, психически здоровых подростков * Увеличение количества добровольцев, активно противодействующих употреблению табака, алкоголя и наркотических веществ. |
| 9. Организация контроля за реализацией программы | Контроль за реализацией программы осуществляет администрация техникума; согласно плана техникума организуются выступления участников программы на соответствующих уровнях. |
| 10. Расчетные объемы и источники финансирования | Финансирование Программы осуществляется за счет средств областного бюджета, поступающих в техникум на организацию культурно - массовой работы. |

**2.**  **КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ.**

Необходимость ведения работы по данной воспитательной программе обусловлено современным состоянием проблемы употребления психоактивными веществами.

В последние годы наблюдается активное вовлечение детей до 14 лет в незаконное потребление табака, алкоголя и наркотиков. Напряженность социально-экономической ситуации, деформация семейных отношений, размытость моральных ценностей стали причиной изменения социального поведения.

Социальные последствия в результате изменений личности, вызванных приемом ПАВ, затрагивают не только их потребителей, но и окружающих их людей и общество.

Поэтому современный подход к решению проблемы употребления ПАВ предполагает приоритет профилактической работы с подростками.

Образовательное учреждение обладает рядом уникальных возможностей для проведения профилактической работы, в частности имеет огромное влияние на формирование и развитие личности ребенка, доступ к семье ребенка и механизмы воздействия на семейную ситуацию, располагает квалифицированными специалистами (педагогами, психологами и социальными педагогами), способными обеспечить ведение эффективной работы по профилактики употребления ПАВ.

Работа с обучающимися подросткового возраста должна опираться на психологические особенности подростков и направляться на наиболее значимые для этого возраста факторы риска и защиты по отношению к возможной зависимости от ПАВ.

Данная программа рассчитана на первичную профилактику употребления  психоактивных веществ несовершеннолетними, которая охватывает весь период обучения в техникуме.

**3. АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ.**

**В последние годы одной из наиболее серьезных социальных проблем становится проблема раннего употребления психоактивных веществами детьми и подростками. На вопрос «Курили ли Вы хотя бы один раз в жизни? » от числа опрошенных первокурсников положительно ответили 55% обучающихся, ежедневно курят 46% опрошенных. Один раз в жизни пробовали алкоголь (в том числе пиво) 53% учащихся, в основном в компании сверстников 75%.**

**Преодолеть эти негативные явления в нынешних условиях можно путем формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к самому себе: к своему телу, душе, разуму – на уровне готовности быть здоровым, успешным, счастливым.**

**Эта готовность должна складываться из потребности (хочу) быть здоровым, благополучным, счастливым; из способности (могу) строить отношения с самим собой и всем окружающим миром.**

**4. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

**Цель:** Формирование критического отношения к вредным привычкам.

**Задачи:**

1. Предоставить подросткам объективную научную информацию об опасностях употребления психоактивных веществ.
2. Формировать навыки самонаблюдения, самооценки, самоанализа своего внутреннего состояния и умения управлять им.
3. Увеличение числа подростков – добровольцев имеющих желание активно противодействовать употреблению табака, алкоголя и наркотических веществ.
4. Привлекать родителей к вопросам профилактики ПАВ.
5. **ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**
6. Предпочтение здорового образа жизни в шкале ценностей обучающихся, непримиримое отношение к употреблению ПАВ;
7. Укрепление общего соматического, психического здоровья подростков;
8. Поддержание благоприятной эмоциональной психологической атмосферы в образовательном учреждении;
9. Развитие уверенного позитивного поведения, конструктивного общения между собой и с взрослыми;

5.Отстаивания и защиты своей точки зрения, осознанного и уверенного умения сказать «Нет».

**6.КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерии** | **Показатели** | **Методики изучения** |
| Ведение здорового образа жизни | * Увеличение количества обучающихся, ведущих здоровый образ жизни, участвующих в спортивных мероприятиях разного уровня * Увеличение количества обучающихся, посещающих спортивные кружки и секции * Уменьшение количества обучающихся, имеющих вредные привычки | * **Психолого-педагогическое педагогического наблюдение** * **Анализ посещения спортивных секций** |
| Повышение доли соматически, психически здоровых подростков | * Уменьшение количества часто болеющих детей * **Благоприятный психологический микроклимат в учебных группах** * **Увеличение коэффициента сплоченности в учебных группах** | * Анкета "Психологический климат в коллективе" * Тест «Ваша самооценка» * **Тест «Как вы относитесь к жизни»** * **Анализ медработника** |
| Противодействие употреблению табака, алкоголя и наркотических веществ. | * Уменьшение количества обучающихся, имеющих вредные привычки * Участие в акциях профилактической направленности | * **Анкетирование «Как ты относишься к алкоголю, курению и наркотикам?»** * **Психолого-педагогическое педагогического наблюдение** * **Анализ** |

**7.СОДЕРЖАНИЕ ВОСПИТАНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание работы | Сроки проведения | Ответственный |
| 1. | Формирование представлений об общечеловеческих ценностях:   * тематические часы общения * общеучилищные линейки   - общеучилищные мероприятия | Постоянно  1 раз в месяц  2 раза в месяц | Зав. воспитат. службы,  рук. ОБЖ,  соц. педагог, педагог-психолог, руководители групп |
| 2. | **Формирование ЗОЖ:**   * уроки физкультуры * спортивные мероприятия   спортивные кружки, секции | по расписанию  по плану  по графику | Зав. воспитат. службы,  рук. физвоспит.,  медработник |
| 3. | **Формирование отрицательного отношения к пробе и приему психоактивных веществ**:   * часы общения в группах, тренинги * выступление медработника   выпуск стенгазет | 1 раз в месяц  по приглашен. | Зав .воспитат. службы,  соц. педагог,  педагог-психолог,  медработник,  мастера п/о |
| 4. | Формирование умений и навыков активной психологической защиты, стрессово-устойчивой установки, навыков «быть успешным»:   * индивидуальные беседы   групповые занятия | постоянно  1 раз в месяц | соц. педагог  педагог-психолог, руководители групп |
| 5. | **Выявление и диагностика табачной зависимости, групп «риска»:**   * наблюдение * опросы   индивидуальная работа | постоянно | соц. педагог,  педагог-психолог,  медработник,  руководители групп |
| 6. | Формирование системы представлений и знаний о социально-психологических, медицинских, правовых и морально-этических последствиях употребления психоактивных веществ:   * приглашение специалистов на часы общения * индивидуальные консультирования   - оформление информационных стендов | 1 раз в месяц  постоянно  по плану | Зав .воспитат. службы,  соц. педагог,  педагог-психолог,  медработник,  руководители групп |
| 7. | **Контроль за посещением учащимися занятий, дисциплиной на уроках**: - рейды учкома  - посещение уроков администрацией  - контроль посещаемости занятий | постоянно  по графику  постоянно | завуч,  руководители групп |
| 8. | **Организация досуга в общежитии**:   * проведение конкурсов, вечеров * работа органов самоуправления * воспитание трудолюбия и ответственности (уборки, субботники, ремонт) | 1 раз в месяц по плану  постоянно | Зав .воспитат. службы,  соц. педагог,  воспитатель |
| 9. | **Консультативная работа с ИПР, родителями** обучающихся по проблеме  «Н а р к о м а н и я»  СПИД гепатит ЗППП суицид общ.забол-ть:   * индивидуальное консультирование   групповые занятия | постоянно  по плану | зам. по УВР,  соц. педагог,  педагог-психолог,  медработник |
| 10. | Родительское собрание  « Мы в ответе за тех, кого воспитали». | 2 раза в год | Педагог доп. образования  Руководители групп |
| 11. | Лекция «Скажи жизни «ДА!» | Ноябрь | Медработник |
| 12. | Информационный час: «Как добиться успеха?» | Декабрь | Педагог доп. образования |
| 13. | Конкурс сочинений «Письмо другу: как не стать наркоманом» | Февраль | Преподаватель литературы |
| 14. | Советы, как бросить курить. | в течение всего учебного периода | Медработник |
| 15. | Акция «Сигарета на конфету», «Спасибо, нет» | Ноябрь | Педагог доп. образования  Воспитатель общежития |
| 16. | Акции волонтеров «Молодые – молодым» против наркотиков и против СПИДа. … | ежегодно | Педагог доп. образования |
| 17 | Конкурс рисунков «Берегись! Это наркотики…» | Март | Библиотекарь |

1. **МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Механизм реализации программы **«**Профилактика психоактивных веществ**»** включает использование комплекса организационных, педагогических и экономических мер, предусматривающих:

* совершенствование нормативно-правовой базы техникума с целью обеспечения оптимальных условий для реализации вышеназванных направлений;
* расширение связей техникума с образовательными и культурными учреждениями села и области, обмен опытом по вопросам воспитания профилактики психоактивных веществ;
* активное привлечение общественности и родителей к решению вопросов воспитания профилактики психоактивных веществ.

Механизм реализации программы предусматривает ежегодный анализ результатов проведенной работы. Оцениваются:

* формирование у обучающихся умений, навыков активной психологической защиты от вовлечения в антисоциальную деятельность;
* формирование у обучающихся представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни препятствующих употреблению ПАВ;
* включенность студентов в реализацию мероприятий воспитательного характера.

**9. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

* Администрация техникума
* Преподаватели и мастера техникума
* Библиотекарь
* Медицинский работник
* Специалисты воспитательной службы техникума (педагог-психолог, социальный педагог, воспитатель)
* Специалисты ДЮСШ, ПДН, КДН и ЗП.
* Родители (законные представители) обучающихся

**10. ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММОЙ И КОНТРОЛЬ**

**ЗА ХОДОМ ЕЁ РЕАЛИЗАЦИИ**

Общее управление программой воспитания «Профилактика психоактивных веществ» осуществляет зав. воспитательной службы государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Альменевский аграрно - технологический техникум». Механизм реализации программы предусматривает ежегодный анализ результатов проведенной работы.

В целях обеспечения комплексного контроля за реализацией программы предусматриваются:

* осуществление постоянного мониторинга по всем направлениям программы;
* регулярное рассмотрение хода выполнения программы на заседаниях ИМС, МО по воспитательной работе, аппаратных при директоре, педагогических советах.

**11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

* + 1. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. СПб., Служба доверия, 1994.
    2. Киппер Дэвид. Клинические ролевые игры и психодрама. М., «Класс», 1993.
    3. Мастеров Б.М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. М., Интерпракс, 1994.
    4. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога образования.
    5. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М., Просвещение, 1991.
    6. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами. // Школа здоровья, № 1, 1998.
    7. Психология подростка. Учебник под ред. А.А. Реана. СПб: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2003.
    8. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб., Речь, 2003.
    9. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками. С чего начать? М., Генезис, 2003.
    10. Формирование жизненных навыков»: программа профилактики поведенческих факторов риска у подростков. Н.А. Паршутин, Т.П. Симонятова. // Школа здоровья № 4, 1999г.
    11. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. М., Интерпракс, 1994.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ**

1. АНКЕТА « ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ ГРУППЫ»

Психологический климат на эмоциональном уровне отражает сложившиеся в коллективе взаимоотношения, характер делового сотрудничества, отношение к значимым явлениям жизни. Складывается же психологический климат за счет "психологической атмосферы – также группового эмоционального состояния, которая, однако, имеет место в относительно небольшие отрезки времени и которая в свою очередь создается ситуативными эмоциональными состояниями коллектива.

Для общей оценки некоторых основных проявлений психологического климата коллектива можно воспользоваться картой-схемой Л.Н. Лутошкина. Здесь в левой стороне листа описаны те качества коллектива, которые характеризуют благоприятный психологический климат, в правой – качества коллектива с явно неблагоприятным климатом. Степень выраженности тех или иных качеств можно определить с помощью семибалльной шкалы, помещенной в центре листа (от +3 до -3).

Используя схему, следует прочесть сначала предложение слева, затем справа и после этого знаком "+" отметить в средней части листа ту оценку, которая наиболее соответствует истине.

*Надо иметь в виду, что оценки означают:*

+3 – свойство, указанное слева, проявляется в данном коллективе всегда;

+2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

+1 – свойство проявляется достаточно часто;

0 – ни это, ни противоположное (указанное справа) свойства не проявляются достаточно ясно, или то и другое проявляются в одинаковой степени;

-1 –достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);

- 2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

- 3 – свойство проявляется всегда.

Чтобы представить общую картину психологического климата коллектива, надо сложить все положительные и отрицательные баллы. Полученный результат может служить условной характеристикой психологического климата большей или меньшей степени благоприятности.

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА ГРУППЫ

Бланк тестируемого\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Положительные особенности | **+3** | **+2** | **+1** | **0** | **-1** | **-2** | **-3** | Отрицательные особенности |
| Преобладает бодрое и жизнерадостное настроение |  |  |  |  |  |  |  | Преобладает подавленное настрое-ние, пессимистический тон |
| Преобладают доброжелательность во взаимоотношениях, взаимные симпатии |  |  |  |  |  |  |  | Преобладают конфликтность в отношениях, агрессивность, антипатии |
| В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение и понимание |  |  |  |  |  |  |  | Группировки конфликтуют между собой |
| Членам коллектива нравится бывать вместе, участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время |  |  |  |  |  |  |  | Члены коллектива проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности |
| Успехи или неудачи отдельных членов коллектива вызывают сопереживание, участие всех членов коллектива |  |  |  |  |  |  |  | Успехи и неудачи членов коллектива оставляют равнодушными остальных, а иногда вызывают зависть и злорадство |
| Преобладают одобрение и поддержка, упреки и критика высказываются с добрыми побуждениями |  |  |  |  |  |  |  | Критические замечания носят характер явных и скрытых выпадов |
| Члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга |  |  |  |  |  |  |  | В коллективе каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнениям товарищей |
| В трудные для коллектива минуты происходит эмоциональное соединение по принципу "один за всех, все за одного" |  |  |  |  |  |  |  | В трудных случаях коллектив "раскисает", появляется растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения |
| Достижения или неудачи коллектива переживаются всеми как свои собственные |  |  |  |  |  |  |  | Достижения или неудачи всего коллектива не находят отклика у его отдельных представителей |
| Коллектив участливо и доброжелательно относится к новым членам, старается помочь им освоиться |  |  |  |  |  |  |  | Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним нередко проявляется враждебность |
| Коллектив активен, полон энергии |  |  |  |  |  |  |  | Коллектив пассивен, инертен |
| Коллектив быстро откликается, если нужно сделать полезное дело |  |  |  |  |  |  |  | Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает только о собственных интересах |
| В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, здесь поддерживают слабых, выступают в их защиту |  |  |  |  |  |  |  | Коллектив подразделяется на "при-вилегированных" и "пренебрегае-мых", здесь презрительно относятся к слабым, высмеивают их |
| У членов коллектива проявляется чувство гордости за свой коллектив, если его отмечают руководители |  |  |  |  |  |  |  | К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно |

1. **СОЦИОМЕТРИЯ**

*Инструкция*: нарисуйте фотографию вашей группы.

1. **ТЕСТ «ВАША САМООЦЕНКА»**

***Инструкция.*** Ответьте на вопросы, выбрав один из предложенных вариантов ответа: **«очень часто», «часто», «иногда», «редко»,**

**«никогда»**

1. Вам кажется, что людям наплевать на Ваши достижения.
2. Все кругом ждут от Вас слишком многого.
3. Вы чувствуете себя скованным.
4. Вы не чувствуете себя в безопасности.
5. Вам не с кем поделиться мыслями.
6. Вам безразлично, как окружающие к Вам относятся.
7. Вы боитесь показаться идиотом.
8. Вы беспокоитесь за свое будущее.
9. Вы чувствуете, что не умеете общаться.
10. Многие не понимают Вас.
11. Вы часто переживаете по пустякам.
12. Вам хочется, чтобы друзья Вас подбадривали.
13. Другие выглядят гораздо лучше Вас.
14. Вам кажется, что с Вами должна случиться какая-нибудь неприятность.
15. Вы чувствуете, как другие перешептываются у Вас за спиной.

**Подсчитайте баллы:**

За каждый ответ **«очень часто»** поставьте себе **4 балла;**

**за «часто» - 3 балла; за «иногда» - 2 балла;**

**за «редко» - 1 балл; за «никогда» - 0 баллов.**

**30 баллов и более**

Вы себя явно недооцениваете! Вам кажется, что окружающие не ставят Вас ни в грош, смеются над Вами и презирают Вас. Вы должны срочно полюбить самого себя, обрести уверенность в себе и понять, что Вы ничуть не хуже других, Вы тоже личность, достойная внимания, любви и дружбы.

**От 10 до 29 баллов**

Ваша самооценка соответствует Вашим действительным возможностям, силам, внешности. Это свидетельствует о Вашей зрелости, здравом смысле, уверенности в себе. Такому человеку, как Вы, по плечу самые серьезные дела. Так держать!

**От 0 до 9 баллов**

Вы – хвастун и зазнайка, каких поискать! Считаете себя лучше других, задираете нос и просто лопаетесь от чувства собственного превосходства. Это – ни на чем не основанное убеждение. Таким подходом к жизни Вы только раздражаете окружающих, которые с читают Вас высокомерным и заносчивым. Так можно и без друзей остаться! Недаром вокруг Вас уже сейчас так много конфликтов. Умерьте свою гордыню!

1. **ТЕСТ «КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ЖИЗНИ?»**

***Инструкция.*** Ответьте на вопросы, выбрав один из предложенных вариантов ответа: **«да»** или **«нет»**

1. Как Вы считаете, Вы так же счастливы, как и Ваши знакомые?
2. Бывает ли так, что Вы просыпаетесь с ощущением, что можете всё?
3. Считаете ли Вы, что везет только другим?
4. Часто ли Вам везет?
5. Бывает ли так, что Вы чувствуете себя несчастным без причины?
6. Знакомо ли Вам ощущение безнадежности?
7. Не думаете ли Вы, что жизнь бесцельна?
8. Считаете ли Вы, что мир достоин сожаления?
9. Сильно ли Вам мешает шум?
10. Как Вы считаете, жизнь несправедлива к Вам?
11. Вы часто улыбаетесь?
12. Вы часто смеетесь?
13. Бывает ли, что Вы чувствуете усталость и скуку без причины?
14. Думаете ли Вы, что Вашу жизнь портят другие люди?
15. Расстраивают ли Вас неудачи?

**Подсчитайте баллы:**

Поставьте себе по 1 баллу за ответ «**да**» на 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15 вопросы и за ответ «**нет**» на 1, 2, 11, 12 вопросы. Суммируйте полученные баллы.

**0т 0 до 2 баллов**

Ваше мировосприятие положительное, здоровое, оптимистическое. Вы считаете, что жизнь прекрасна, даже если Вас преследуют неудачи. Никакие удары судьбы не могут сломить Вашей веры в лучшее будущее, и в этом – залог Вашего процветания.

**От 3 до 7 баллов**

Вы пытаетесь настроиться на положительный лад, но это, к сожалению, не всегда Вам удается. Вы подвержены спадам настроения, периоды бодрости и оптимизма сменяются периодами депрессии и апатии, мрачного восприятия мира и пессимистического взгляда на все вокруг.

Это мешает Вам в достижении цели, ведь пессимизм – не продуктивное чувство, он не помогает делать дело, а мешает.

**От 8 до 15 баллов**

Ваше отношение к жизни можно назвать негативным. Вы возводите прошлые неудачи в закономерность, замечаете не светлые, а только темные стороны действительности.

Вы склонны впадать в уныние по пустякам, каждая неприятная мелочь задевает Вас.

Вам кажется, что люди вокруг плохо к Вам относятся, и это действительно бывает так, но причина – не в них, а в Вас, в Вашем мрачном настроении и пессимизме, который отталкивает окружающих.

Постарайтесь измениться! Не думайте, что все вокруг такие удачливые и счастливые, а вы один – невезучий неудачник. Это не так! Вспомните народную мудрость: «Счастье всегда на стороне отважных».

1. **АНКЕТА «Я И НАРКОТИКИ», «КАК ТЫ ОТНОСИШЬСЯ К АЛКОГОЛЮ И КУРЕНИЮ?»**

1.В каком возрасте ты впервые попробовал алкоголь? При каких обстоятельствах? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Какие спиртные напитки ты употребляешь сейчас? Как часто? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Есть ли среди твоих близких люди, злоупотребляющие алкоголем? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Куришь ли ты? С какого возраста? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Как ты относишься к курению вообще? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А к курению женщин? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.Курят ли в семье? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.Пробовал ли ты наркотики? Какие и как часто? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.Есть ли среди твоих знакомых люди, употребляющие наркотики? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9.Боишься ли ты (есть ли опасность) сам попасть под влияние алкоголя или наркотиков? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_