



**НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ БОРОТЬБИ З НАРКОЗЛОЧИННІСТЮ**

**Профілактика вживання
наркотичних засобів і психотропних
речовин та популяризації здорового
способу життя серед дітей
підліткового і юнацького віку
методичні рекомендації**

КИЇВ – 2025

УДК 37.015.311.343.575(072)

Рекомендовано до друку і застосування в освітньому процесі рішенням вченої ради Інституту професійної освіти Національної академії педагогічних наук України (протокол № 5 від 28.04.2025 р.)

Рецензенти:

Лапа Оксана Вікторівна – кандидат педагогічних наук, старший дослідник, практичний психолог вищої категорії, керівник Центру психологічного супроводу діяльності педагогічних працівників закладів професійної освіти Інституту професійної освіти НАПН України.

Гоменюк Дмитро Васильович – кандидат педагогічних наук, старший дослідник, директор комунального закладу професійної (професійно-технічної) освіти «Київський професійний коледж автотранспортних технологій».

Грижук О., Торгалю Д., Чалий О., Пилипенко Н., Барулін М., Пономарьова Ю. **Профілактика вживання наркотичних засобів і психотропних речовин та популяризації здорового способу життя серед дітей підліткового і юнацького віку: методичні рекомендації / за ред. О. Грижук.** Київ: Національна поліція України, Департамент боротьби з наркозлочинністю, 2025. 37 с.

У методичних рекомендаціях подано теоретичні і практичні матеріали щодо розвитку свідомого ставлення до власного здоров'я та відповідальності за особисті рішення у дітей підліткового і юнацького віку. Висвітлено практичні алгоритми формування мотивації до повного утримання від вживання наркотичних засобів і психотропних речовин, запобігання розвитку наркотичної залежності, попередження вчинення правопорушень, пов'язаних із незаконним обігом цього виду речовин.

Адресовано педагогічним працівникам, керівникам закладів загальної середньої і професійної освіти, методистам навчально (науково)-методичних центрів/кабінетів загальної і професійно-технічної освіти, батькам/опікунам, волонтерам, представникам громадських організацій та всім, хто цікавиться питаннями профілактики вживання наркотичних засобів і психотропних речовин, популяризації здорового способу життя серед підлітків і юнаків.

УДК 37.015.311.343.575(072)

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
1. Вживання наркотичних засобів – загроза суспільству та особистості.....	5
2. Що таке наркоманія, наркотичні засоби та психотропні речовини, наркотична залежність?.....	8
3. Дитина і правова поведінка. Незнання закону не звільняє від відповідальності.....	11
4. Як захистити дитину від проблем із наркотичними засобами? «Як навчити її казати Ні».....	16
5. Компанія та її вплив на дитину. «Скажи, хто твій друг – і я скажу, хто ти».....	19
6. ПРАКТИЧНІ МАТЕРІАЛИ:	
- диктант: «Вибір, що змінює життя» (для учнів 7-8 класів).....	22
- аудіювання: «Вибір, що змінює життя» (для учнів 9-11 класів).....	23
- тести.....	24
7. Рекомендації для батьків: як захистити дитину від наркотичних засобів, психотропних речовин.....	27
ПРОПОЗИЦІЯ.....	28
ПОНЯТТЯ.....	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	30
ДОДАТКИ.....	32

ПЕРЕДМОВА

В умовах стрімких соціально-економічних змін та інформаційної відкритості сучасного суспільства проблема профілактики вживання наркотичних засобів і психотропних речовин серед дітей та молоді набуває особливої актуальності. Підлітковий і юнацький вік є критичними періодами розвитку особистості, коли формується система цінностей, світогляд, ставлення до власного здоров'я та майбутнього.

Водночас саме у цьому віці діти найбільш уразливі до ризикованої поведінки, впливу негативного оточення, маніпуляцій і спокус, що можуть призвести до вживання наркотиків та інших психоактивних речовин.

Одним із найвагоміших чинників, що впливають на ставлення дітей до наркотичних засобів, є соціальне оточення. Часто мотивами першого вживання стають звичайна цікавість, бажання спробувати щось нове, прагнення виділитися або не відставати від друзів. Вплив «досвідченіших» однолітків, брак критичності мислення, а також потреба належати до значимої групи лише підсилюють ризики.

Ще один суттєвий фактор — це спроби молоді впоратися з психологічними або фізичними навантаженнями. Деякі підлітки вважають, що наркотичні засоби, психотропні речовини допомагають зняти стрес, підвищити настрій або відчувати себе «на хвилі». Такий підхід формується під впливом соціальних стереотипів та моди, але він є небезпечним і оманливим.

Крім того, значну роль відіграє нестача достовірної інформації про наслідки вживання наркотичних засобів. У молодіжному середовищі нерідко поширюються викривлені уявлення про «нешкідливість» наркотичних засобів.

До інших чинників, що можуть підштовхнути молодь до вживання наркотиків, належать асоціальна поведінка, гіперактивність, негативне ставлення до навчання, труднощі у школі, матеріальні проблеми та негативний вплив друзів.

Зважаючи на ці виклики, виникла нагальна потреба у створенні ефективних методичних рекомендацій, які допоможуть учням підліткового та юнацького віку розвинути вміння протистояти негативному впливу, обирати здоровий спосіб життя, критично мислити та усвідомлено приймати рішення.

Методичні рекомендації створені на основі Положення про Департамент боротьби з наркозлочинністю Національної поліції України, затвердженого наказом Національної поліції України від 06 червня 2023 року №463, однією із функцій якого є проведення превентивної діяльності, спрямованої на запобігання вчиненню правопорушень у сфері незаконного обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів і прекурсорів та вживання в межах своєї компетенції заходів щодо усунення причин й умов, що сприяють учиненню кримінальних правопорушень у сфері незаконного обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів і прекурсорів.

Не існує ні «важких», ні «легких» наркотиків. Профілактика краще ніж лікування.

1. Вживання наркотичних засобів–загроза суспільству та особистості.

Вживання наркотичних засобів є однією з найгостріших проблем сучасного суспільства, яка несе загрозу не лише окремій людині, але й безпеці та добробуту всієї нації. Наркоманія руйнує особистість із середини: знищує фізичне здоров'я, послаблює психіку, знижує здатність приймати усвідомлені рішення та поглиблює соціальну ізоляцію.

Особливо тривожним є поширення наркотичних засобів серед дітей та молоді. Саме в юному віці людина найбільш вразлива до зовнішніх впливів і водночас має найвищий потенціал розвитку. Втрата здоров'я, руйнування мрій та цілей через наркотичну залежність стають трагедією не лише для самої особи, а й для всього суспільства.

Тому надзвичайно важливо формувати у дітей та підлітків правильне ставлення до свого здоров'я, розуміння справжніх наслідків уживання наркотиків, розвиток навичок протистояння негативним впливам та вибудовування свідомого вибору на користь здорового способу життя.

Підлітковий вік – це період **біологічного та психологічного зростання**, який є **випробуванням** як для самої дитини, так і для її найближчого оточення. Таким чином, це особливий період, коли підтримка і профілактика є ключовими для запобігання наркозалежності та інших проблем. Якщо дитині дати правильну інформацію, підтримку та здорові альтернативи, вона матиме більше шансів уникнути негативних наслідків, таких як наркоманія.

Ключовими потребами та завданнями підліткового віку є сепарація та приналежність до референтної групи, що обумовлює відповідно збільшення орієнтації на групу однолітків та власну вікову групу.

Самоствердження – бажання знайти власне «Я» та відчувати себе важливими.

Довірливе спілкування – необхідність у рівноправних стосунках із ровесниками та дорослими.

Приналежність – прагнення бути прийнятими у соціальній групі.

Саме у цей час, коли людина шукає свій шлях і може бути особливо вразливою до різних негативних впливів, організм дитини є **особливо чутливим** до негативних впливів. Відсутність емоційної стабільності та життєвого досвіду може призвести до **небезпечних рішень**, зокрема, до **спроб вживання наркотичних засобів**.

Це також період, коли формуються **звички**, які визначатимуть здоров'я та поведінку у майбутньому.

Цей етап супроводжується:

- **Фізіологічним дозріванням.**
- **Емоційними змінами.**
- **Переходом від залежності до незалежності.**

Звичка – це друга натура. Звички формують особистість. Вони впливають на наше життя незалежно від бажань.

Корисні звички – допомагають бути зібраною, відповідальною людиною, здатною долати труднощі.

Шкідливі звички – руйнують здоров'я, майбутнє та навіть саме життя, (наприклад, шкідливі звички, такі як куріння, вживання алкоголю або наркотичних засобів, спричиняють значні довгострокові наслідки для здоров'я, зокрема хронічні захворювання, рак, захворювання серця та інсульти). За даними ВООЗ, щорічно понад 8 мільйонів людей помирають від хвороб, спричинених тютюнопалінням, вживанням алкоголю або наркотичними залежностями (*джерело: ВООЗ*).

Пам'ятаймо: кожна дитина має право на безпечне майбутнє. І завдання дорослих – показати їм правильний шлях, підтримати у важкі моменти та допомогти зробити правильний вибір на користь здоров'я та життя.


Саме у цей період діти особливо вразливі до впливу зовнішніх чинників, зокрема до **спокуси вживання наркотичних засобів і психотропних речовин**. Нажаль, діти часто **недооцінюють ризики та наслідки**, пов'язані з наркотичними засобами, що підвищує ймовірність формування адиктивної поведінки.

1. Чому діти недооцінюють ризики?

Ймовірність того, що дитина **утримається від вживання заборонених речовин**, значною мірою залежить від його **розуміння можливих наслідків**. Якщо вона не вважає, що може зіткнутися з проблемами, ризик вживання зростає.

Особливості мислення дітей щодо ризиків:

- **Небезпека здається віддаленою та мало ймовірною.**
- **Миттєве задоволення** від нових відчуттів сприймається як **важливіше** за можливі майбутні проблеми.
- **Відсутність життєвого досвіду** ускладнює усвідомлення **серйозності наслідків**.

 **Важливо:** формуючи у підлітків **усвідомлення ризиків**, необхідно не тільки пояснювати віддалені наслідки, а й **показувати реальні загрози**, які можуть виникнути вже зараз.

2. Чому дітям важко усвідомити серйозність наслідків?

Через **особливості розвитку нервової системи** дітям важко:

- **Мислити стратегічно та усвідомлювати віддалені перспективи.**
- **Формувати довгострокові цілі та до них рухатися.**
- **Очікувати на відкладений результат** – вони хочуть бачити **швидкий ефект** від своїх дій.

👉 **Важливо:** під час формування мотивації до здорового способу життя необхідно акцентувати увагу на **позитивних змінах**, які дитина зможе відчутти **відразу після відмови** від шкідливих звичок:

- Поліпшення фізичного самопочуття.
- Впевненість у собі та контроль над власним життям.
- Визнання та підтримка з боку авторитетних дорослих і позитивного кола спілкування.

3. Роль соціальних навичок у профілактиці наркоманії

Якщо підлітки:

- **Розуміють** позитивні та негативні аспекти вживання наркотичних засобів і психотропних речовин.

- **Мають** навички особистісної та соціальної компетентності.
- **Володіють** методами ухвалення **обґрунтованих рішень** у складних ситуаціях –

...вони значно **краще підготовлені** до того, щоб **сказати «ні» забороненим речовинам** у реальних життєвих обставинах. Вони вміють приймати зважені рішення в складних ситуаціях і тому можуть легше відмовитися від пропозиції вживання наркотичних засобів.

4. Як допомогти дитині уникнути ризиків?

Розвивати навички ухвалення рішень – навчити дитину аналізувати ситуацію, бачити можливі **наслідки** та приймати **виважені рішення**. *Наприклад, у ситуації зі спокусою заборонених засобів, виважене рішення — це коли людина, зваживши всі ризики і наслідки, відмовляється від спроби.*

Формувати позитивні звички – заохочувати до **спорту, творчості, громадських ініціатив** та інших форм **позитивної активності**.

Бути прикладом – підлітки більше орієнтуються на поведінку своєї референтної групи, саме тому повчання дорослих і розповіді «а от я в твоєму віці» і їх власний приклад часто не працює, але звісно це не відмінняє того, що поведінка дорослих має бути прикладом, тому важливо демонструвати **здоровий спосіб життя та емоційну стійкість**.

Створити безпечне середовище – підтримувати **теплі та довірливі стосунки**, де підліток може **відверто ділитися** своїми думками та переживаннями.

Залучати до профілактичних програм – брати участь у **профілактичних заходах**, які розширюють знання про небезпеку вживання заборонених речовин та розвивають соціальні навички. 👉 **Важливо нагадати дитині: «Твій вибір сьогодні – визначає твоє завтра»**

2. Що таке наркоманія, наркотичні засоби та психотропні речовини, наркотична залежність?

У сучасному світі діти та молодь стикаються з великою кількістю викликів і ризиків, серед яких особливу небезпеку становить вживання наркотичних засобів і психотропних речовин. Часто це сприймається підлітками як спосіб самовираження, втечі від проблем або прагнення бути "як усі" у певному середовищі. Проте за видимою легкістю та "модністю" вживання наркотиків приховується справжня трагедія — руйнування фізичного і психічного здоров'я, втрата свободи, руйнування життя.

Наркоманія (*вживання наркотиків*)- психічний розлад, зумовлений залежністю від наркотичного засобу або психотропної речовини внаслідок зловживання цим засобом або цією речовиною.

Слово «наркоманія» походить від грецьких слів:

- «*Narke*» – затьмарення свідомості, заціпеніння, параліч, запаморочення.
- «*Narkozis*» – смерть, манія, божевілля, пристрасть.

Ці слова точно відображають стан людини, яка вживає наркотичні засоби, і наслідки такої поведінки.

Наркотичні засоби – це речовини природного чи синтетичного походження, препарати, рослини, які становлять небезпеку для здоров'я населення у разі зловживання ними.

Психотропні речовини – речовини природного чи синтетичного походження, препарати, які здатні викликати стан залежності та справляти депресивний або стимулюючий вплив на центральну нервову систему і становлять небезпеку для здоров'я в разі зловживання ними.

Однією з найбільших небезпек є **формування залежності**.

Наркотична залежність – це **хронічне захворювання**, яке проявляється **непереборним потягом** до вживання наркотичних засобів, психотропних речовин, незважаючи на їхні згубні наслідки для фізичного, психічного здоров'я та соціального життя людини.

Уперше більшість людей вживає заборонені речовини добровільно, із різних причин(цікавість, тиск оточення, бажання отримати задоволення тощо), але повторне вживання може призвести до змін у мозку, у результаті чого людина може бути не здатною опиратися інтенсивному потягу до них.

Оскільки вживання наркотичних засобів може призводити до змін у мозку, залежність розглядають як хронічне захворювання, а не брак волі чи прояв поганого характеру. Наркозалежність вважають рецидивним захворюванням — люди, які лікуються від розладів, пов'язаних з уживанням наркотиків, або пройшли таке лікування, мають підвищений ризик повернутися до їх вживання навіть після кількох років відмови.

Вживання наркотиків впливає передусім на три складові мозку:

- **Базальні ганглії** відіграють важливу роль у формуванні мотивації, зокрема приємних ефектів від такої діяльності, як прийом їжі, спілкування, а також беруть участь у формуванні звичок і щоденної поведінки. Ці ділянки утворюють ключовий вузол, що називається «ланцюгом винагороди» мозку. Наркотики надмірно активують цей ланцюг — зумовлюють ейфорію; але внаслідок багаторазової дії ПАР організм пристосовується до їхньої присутності, чутливість базальних ядер зменшується. Таким чином, людина втрачає здатність відчувати задоволення від іншої діяльності крім вживання наркотиків.

- **Розширена мигдалина** відповідає за стресові відчуття, такі як дратівливість і неспокій, що є характерними для синдрому відміни (коли людина різко перестає вживати наркотичні речовини). За тривалого вживання наркотичних речовин людина продовжує це робити, щоб отримати тимчасове полегшення від почуття дискомфорту, а не заради задоволення. Тобто їх вживання відбувається не для отримання насолоди, а щоби «привести себе у нормальний стан».

- **Префронтальна кора** відповідає за здатність мислити, планувати, розв'язувати проблеми, приймати рішення і контролювати свої імпульси. Ця частина мозку дозріває останньою, тому підлітки найбільш уразливі до наркотичних речовин.

Стовбур головного мозку також може зазнавати надмірної активації через вживання наркотиків. Саме він контролює основні життєво важливі функції, зокрема, частоту серцевих скорочень, дихання та сон. Це демонструє, чому передозування може спричинити пригнічення дихання та навіть смерть.

Наркотичні засоби впливають на весь мозок, і хоча тут ми розглянули лише деякі його частини, нейротоксична дія на центральну нервову систему людини є значною, але в більшості випадків може призводити до: марення, розладів сну, настрою та когнітивних порушень.

Характерні ознаки синдрому залежності:

- сильне бажання чи почуття непереборної тяги до прийому наркотичних засобів чи психотропних речовин;
- порушена здатність контролювати поведінку, пов'язану з їх прийомом;

- поява абстинентного стану, що виникає, коли прийом наркотичних засобів чи психотропних речовин зменшити або припинити;
- ознаки толерантності до дії психоактивної речовини, що проявляються в необхідності значного збільшення кількості речовини для досягнення бажаного ефекту;
- поглиненість уживанням заборонених речовин, котра проявляється в тому, що заради прийому речовини людина повністю або частково відмовляється від важливих альтернативних задоволень і зацікавлень чи витрачає багато часу на діяльність, необхідну для придбання і прийому речовини, та на відновлення після її ефектів.

Розрізняють кілька етапів розвитку залежності. Спочатку з'являється імпульсивний потяг до прийому заборонених речовин, який більшою мірою асоціюється з позитивними переживаннями (ейфорія, відчуття психічного та фізичного комфорту, почуття задоволення), проте згодом починає переважати компульсивний потяг, пов'язаний, з потребою усунути негативні переживання (почуття дискомфорту, різноманітна психо-вегетативна симптоматика), які асоціюються із синдромом відміни — гострим абстинентним синдромом, що характеризується порушенням сну (безсоння або тривожний, переривчастий сон); афективними розладами (підвищена дратівливість, тривога, депресія); астенія (слабкість, втомлюваність, зниження фізичної активності).

Характерні прояви залежності, на які слід звернути увагу і якнайшвидше вжити необхідних заходів:

- безпідставні зникнення з дому на досить тривалий час;
- різкі несподівані зміни поведінки (необґрунтована агресивність, злобність, замкнутість, брехливість, відчуженість, неохайність);
- поява боргів, зникнення з дому цінних речей і грошей, крадіжки;
- втрата інтересу до колишніх захоплень, занять;
- поява в домі флаконів/паковань тощо з невідомими речовинами;
- наявність серед особистих речей шприців, голок, гумових джгутів;
- поява у лексиконі нових жаргонних слів;
- наявність слідів від ін'єкцій на будь-яких частинах тіла;
- розлади сну (безсоння або надзвичайно тривалий сон, сон удень, важке пробудження і засинання, тяжкий сон);
- розлади апетиту (різке підвищення апетиту або його відсутність, вживання значної кількості солодоців, поява надзвичайної спраги);
- зміни розміру зіниць (зіниці різко розширені або звужені до розміру булавкової головки) та кольору шкіри (різко бліда, сірувата).

Наслідки залежності:

- **Фізичні:** ураження внутрішніх органів, порушення роботи серця, печінки, нирок, слабкість імунної системи. **Передозування** - це надзвичайно небезпечний стан, коли кількість прийнятої речовини перевищує допустиму для організму норму. Це одна з найбільш трагічних і частих причин смерті серед людей, які вживають наркотики.
- **Психічні:** депресія, агресія, зміни особистості, розвиток психозів і галюцинацій.
- **Соціальні:** ізоляція, втрата роботи, конфлікти в сім'ї тощо.

Чому наркотична залежність вважається хронічним захворюванням?

- Вживання наркотичних засобів, психотропних речовин змінює **структуру та функціонування мозку**, що призводить до **довготривалих змін у поведінці**.
- Залежність **важко подолати**, навіть якщо людина усвідомлює її згубність, оскільки питання не в силі волі, а в розладі вживання, який змінює поведінку, бажання та пріоритети людини.
- **Рецидиви** (повернення до вживання після лікування) є поширеним явищем, тому залежність вимагає комплексного лікування та підтримки.

Висновок: запобігання вживанню наркотичних засобів, психотропних речовин, психоактивних речовин – **найкращий спосіб зберегти здоров'я, психічну рівновагу та якість життя.**

3. Дитина і правова поведінка. Незнання закону не звільняє від відповідальності

Існує відоме правило: «Незнання закону не звільняє від відповідальності». Це означає, що кожен громадянин, незалежно від віку, має знати основні закони країни і дотримуватися їх. Навіть якщо людина не знала, що порушує закон, це не є виправданням.

Правова поведінка — це дії людини, які відповідають вимогам закону.

Для прикладу:

- дотримання правил дорожнього руху;
- недопущення насильства, булінгу, крадіжок та інших порушень.

Правова поведінка — це основа безпечного, справедливого і гармонійного життя в суспільстві.


Чому важливо знати свої права і обов'язки?

- Щоб захистити себе: знати, коли і як діяти у складних ситуаціях.
- Щоб не порушити закон через необережність.
- Щоб бути відповідальними громадянами своєї країни.

Що потрібно пам'ятати кожному:

- Незнання правил не захищає від покарання.
- Завжди краще подумати перед тим, як діяти.
- Якщо є сумнів, чи правильна дія — краще запитати у дорослих.
- Поважати права інших так само, як хочеш, щоб поважали твої права.

Діти також мають права, які закріплені в Конвенції ООН про права дитини, і мають нести певну відповідальність за свої вчинки, особливо з 14 років — коли настає часткова кримінальна відповідальність.

 Кримінальна відповідальність для підлітків у Україні настає (*стаття 22 КК України - Вік, з якого може наставати кримінальна відповідальність*):

- **з 16 років:** особа несе повну кримінальну відповідальність за всі злочини.
- **з 14 років:** відповідальність настає за окремі тяжкі злочини

Злочином є передбачене Кримінальним кодексом України суспільно небезпечне винне діяння (дія або бездіяльність), вчинене суб'єктом злочин.

У Кримінальному кодексі України питання покарання неповнолітніх регулюються **Розділом XV "Особливості кримінальної відповідальності та покарання неповнолітніх"**, зокрема:

- **Стаття 98 КК України** — встановлює **види покарань**, які можуть застосовуватися до неповнолітніх (штраф, громадські роботи, виправні роботи, арешт, позбавлення волі на певний строк).

СУДИМІСТЬ ЗАЛИШАЄТЬСЯ НАЗАВЖДИ!!!

Наркозлочинність — це сукупність протиправних діянь, пов'язаних з незаконним обігом наркотичних засобів, психотропних речовин або прекурсорів.

Для наркозлочинності характерні такі основні напрями злочинної діяльності:

- 1) кримінальні правопорушення, безпосередньо пов'язані з незаконним обігом наркотиків;
- 2) кримінальні правопорушення, вчинення яких пов'язане з наркотичною залежністю, тобто коли наявний вплив на злочинну поведінку хронічної наркоманії, коли вчинки людини залежать від потреби в наркотиках прагнення її задовольнити;
- 3) кримінальні правопорушення, що вчиняються особами, які перебувають у стані наркотичного одурманення (сп'яніння).

Наркозлочини у Кримінальному кодексі України зосереджені у **Розділі XIII "Злочини у сфері обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів і прекурсорів та інші злочини проти здоров'я населення"**.

У цьому розділі зібрані основні статті (з 305 по 324 КК України), які регулюють відповідальність за:

- контрабанду наркотиків,
- збут і зберігання наркотиків,
- вирощування наркотичних рослин,
- виготовлення прекурсорів,
- втягнення у вживання наркотиків тощо.

Стаття 307 Кримінального кодексу України

Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилання чи збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів

1. Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання з метою збуту, а також незаконний збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів -

караються позбавленням волі на строк від чотирьох до восьми років.

2. Ті самі дії, вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб, або особою, яка раніше вчинила одне із кримінальних правопорушень, передбачених [статтями 308-310, 312, 314, 315, 317](#) цього Кодексу, або із залученням неповнолітнього, а також збут наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів у місцях, що призначені для проведення навчальних, спортивних і культурних заходів, та в інших місцях масового перебування громадян, або збут чи передача цих речовин у місця позбавлення волі, або якщо предметом таких дій були наркотичні засоби, психотропні речовини або їх аналоги у великих розмірах чи особливо небезпечні наркотичні засоби або психотропні речовини, -

караються позбавленням волі на строк від шести до десяти років з конфіскацією майна.

3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, вчинені організованою групою, а також якщо предметом таких дій були наркотичні засоби, психотропні речовини або їх аналоги в особливо великих розмірах, або вчинені із залученням малолітнього або щодо малолітнього, -

караються позбавленням волі на строк від дев'яти до дванадцяти років з конфіскацією майна.

4. Особа, яка добровільно здала наркотичні засоби, психотропні речовини або їх аналоги і вказала джерело їх придбання або сприяла розкриттю кримінальних правопорушень, пов'язаних з їх незаконним обігом, звільняється від кримінальної відповідальності за незаконне їх виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення, пересилання (частина перша цієї статті, [частина перша](#) статті 309 цього Кодексу).

Стаття 309 Кримінального кодексу України

Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів без мети збуту

1. Незаконне виробництво, виготовлення, придбання, зберігання, перевезення чи пересилання наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів без мети збуту -

караються штрафом від однієї тисячі до трьох тисяч неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправними роботами на строк до двох років, або пробачійним наглядом на строк до п'яти років, або обмеженням волі на той самий строк.

2. Ті самі дії, вчинені за попередньою змовою групою осіб чи протягом року після засудження за цією статтею або якщо предметом таких дій були наркотичні засоби, психотропні речовини або їх аналоги у великих розмірах, -

караються штрафом від двох тисяч до п'яти тисяч неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або позбавленням волі на строк до трьох років.

3. Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, вчинені із залученням неповнолітнього, а також якщо предметом таких дій були наркотичні засоби, психотропні речовини або їх аналоги в особливо великих розмірах, - караються позбавленням волі на строк від п'яти до восьми років.

Стаття 315 Кримінального кодексу України

Схиляння до вживання наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів

1. Схиляння певної особи до вживання наркотичних засобів, психотропних речовин або їх аналогів - карається обмеженням волі на строк до п'яти років або позбавленням волі на строк від двох до п'яти років.

2. Та сама дія, вчинена повторно або щодо двох чи більше осіб, або щодо неповнолітнього, а також особою, яка раніше вчинила одне із кримінальних правопорушень, передбачених статтями 307, 308, 310, 314, 317 цього Кодексу, - карається позбавленням волі на строк від п'яти до дванадцяти років.

До неповнолітніх осіб, окрім кримінальної, за певні наркозлочини або правопорушення, пов'язані з наркотиками, в Україні передбачена також адміністративна відповідальність. Її регулює Кодекс України про адміністративні правопорушення (КУпАП). Типові порушення: зберігання

наркотиків без мети збуту (у невеликих розмірах), вживання наркотиків без призначення лікаря, незаконне вирощування конопель або маку. Покарання: штраф, громадські роботи, адміністративний арешт (відповідно до статей 44, 44-1, 106-2 КУпАП).

Під час проведення профілактичних заходів донести до дітей інформацію про таке явище, **як втягнення неповнолітніх у вчинення протиправної діяльності**, яке становить підвищену небезпеку для суспільства. Втягнення неповнолітніх у вчинення кримінальних правопорушень у сфері незаконного наркообігу не тільки як споживачів, але в якості активних учасників кримінальної протиправної діяльності - збувачів наркотичних засобів чи психотропних речовин; сприяння такій поведінці неповнолітнього, при якій він втрачає здатність контролювати свої дії (розпивання спиртних напоїв тощо).

Акцентувати увагу на способах втягнення неповнолітніх до злочинної розгалуженої схеми збуту наркотичних засобів та психотропних речовин. Для залучення потенційних продавців з онлайн продажу наркотиків за допомогою мережі Інтернет злочинці **вдаються до сучасних методів реклами**: зокрема це смс-розсилка тематичних повідомлень, розсилка рекламних повідомлень електронною поштою, роздача друкованих флаєрів, інтернет форуми та чати, спеціальні сайти оголошень, інтернет-магазини, соціальні мережі тощо; способи втягнення неповнолітнього у протиправну діяльність як умовляння, залякування, підкуп, обман, розповідь про легкість отримання прибутку, створення корисливої зацікавленості (підвищення авторитету)тощо.

На що наголосити дитині, щоб вона не стала злочинцем:

1. **Не тримати у себе нічого підозрілого.** Навіть якщо знайшов пакетик на вулиці — не чіпай його. Краще повідом дорослих або поліцію.

2. **Не бери участі у "легкому заробітку".** Якщо пропонують роботу, яка виглядає "простою" ("забери і сховай закладку"), знай — це 100% незаконно.

3. **Не піддавайся на вмовляння.** Фрази на кшталт "разок нічого не буде" — це пастка. Закон не пробачає навіть "перший раз".

4. **Розумій, чим ризикуєш.**

Вживання наркотиків може здаватися модним чи безпечним. Але ціна такого "досвіду" — це ціна твого здоров'я та майбутнього.

5. **Довіряй дорослим, які можуть допомогти.** Якщо потрапив у складну ситуацію або не знаєш, як діяти, звернися до батьків, вчителів або психолога. Своєчасна порада рятує життя!

4. Як захистити дитину від проблем із наркотичними засобами? «Як навчити її казати Ні»

Захистити дитину від наркотиків — одне з найважливіших завдань родини, школи та суспільства. В умовах сучасного світу, де наркотичні засоби стають дедалі доступнішими, роль школи у профілактиці є особливо важливою.

По-перше, потрібно створити атмосферу довіри. Діти, які довіряють дорослим, частіше звертаються по допомогу у складних ситуаціях. Важливо, щоб учні відчували: їхні думки та переживання мають значення. Відкрите, чесне обговорення проблем без осуду чи залякувань сприяє зміцненню взаєморозуміння.

По-друге, необхідно давати об'єктивну інформацію. Учні повинні знати правду про наркотики — не міфи й чутки, а факти: що таке залежність, як наркотики впливають на мозок, серце, печінку, як руйнуються сім'ї та зникають можливості. Інформація має бути адаптована до віку дітей і подаватися у зрозумілій, доступній формі.

По-третє, важливо навчити дитину говорити «Ні». Необхідно розвивати у дітей навички відмови у складних соціальних ситуаціях. Підлітки мають знати, що сказати «ні» — це нормально і правильно. Потрібно тренувати конкретні фрази відмови й способи поведінки через обговорення, ігри та рольові вправи.

По-четверте, потрібно підтримувати позитивну самооцінку дитини. Діти з високою самооцінкою впевнені у собі, менше піддаються впливу однолітків, рідше намагаються «довести» щось через ризиковану поведінку. Важливо підкреслювати досягнення дитини, її унікальність, заохочувати прагнення до здорового способу життя.

Пояснити право на відмову - дитина має знати: вона має повне право сказати «ні» будь-кому, без пояснення причин.

У житті кожного з нас можуть бути моменти, коли хтось запропонує щось небезпечне, назве це «пригодою», «розвагою», або скаже: «Спробуй, нічого не станеться». Саме в цію мить нам потрібно пам'ятати: ми маємо право і силу сказати «Ні».

Рекомендації для формування навичок відмови: Обговорення ситуацій:

Зачитайте дітям **приклади з реального життя** або з літератури, де виникає ситуація, пов'язана з пропозицією спробувати наркотики.

Для прикладу

1. *“Вечір був спокійним, коли Іван зустрів своїх старих друзів на вулиці. Один з них, Андрій, з виглядом, що видавав невеличке хвилювання, підходить до нього і каже:*

— Слухай, ти ж не пробував, правда? Це дуже круто — треба просто спробувати! Усі так роблять, і ти точно не пошкодуєш. Ти почуватимешся значно краще!

Іван зупинився, на мить замислився, але потім відповів:

— Ні, я не хочу цього. Мені важливіше бути здоровим і не робити того, про що буду шкодувати”.

2. *“У школі хлопець на ім'я Жан завжди прагнув стати частиною популярної компанії. Одного разу, один з його однокласників сказав:*

— Чому ти не приєднаєшся до нас? Ми ж насправді лише раз спробуємо. Це ж не страшно, просто весело провести час!

Жан почув це і подумав, що можна стати частиною компанії, відчутти себе важливим. Але через мить йому стало зрозуміло, що справжня сила — це вміння відмовитись від спокуси. Тому він сказав:

— Ні, я не можу цього зробити. Це не те, що мені потрібно.”

Запитайте: **«Як би ви сказали НІ?»** — нехай діти поділяться своїми варіантами відмови.

Тренування відмови:

Проводьте вправи на озвучення відмови: діти по черзі мають голосно та впевнено говорити «Ні!» у відповідь на різні сценарії тиску. *Детальніше зазначено у коміксі.*

Сценарії для тренування:

- **Ситуація в школі:** Товариш пропонує спробувати «щось цікаве». Як відреагувати?
- **Ситуація на вулиці:** Незнайома людина пропонує безкоштовно «спробувати». Як правильно діяти?

Важливо, щоб усі присутні брали участь у тренуванні, адже впевненість формується через практику.

Роздуми над наслідками:

Заохочуйте дітей задуматися:

- «Чи вартий цей ризик вашого здоров'я та майбутнього?»
- «Чи хочете ви приректи себе, свою сім'ю та своїх майбутніх дітей на біль і страждання?»

Поясніть, що вживання наркотичних засобів, психотропних речовин — це шлях до втрати контролю над своїм життям.

Потужна метафора для роздумів:

Запропонуйте дітям уявити: «Якщо вам подадуть золотий кубок із найкращим у світі напоєм, але попередять: «Пий, але знай – на дні скорпіон» чи стали б ви його пити?»

Це порівняння допоможе їм осмислити небезпеку: за привабливою пропозицією може ховатися непоправне лихо.

Сказати «ні» — це не прояв слабкості. Це прояв мудрості, сили характеру та турботи про себе. Сказати «ні» — це означає обрати:

- свої мрії
- свої цілі
- свою родину
- своє здоров'я
- свою свободу.

Наркотики — це не шлях до щастя чи успіху. Це шлях до руйнування, болю і втрат. Один раз — може змінити все життя. І це не перебільшення.

Кожен із нас має таланти, здібності, великі мрії. Наркотики не допомагають їх досягти. Вони їх забирають.

Запам'ятайте кілька простих речей:

- вам не потрібно нічого доводити іншим;
- справжні друзі не будуть змушувати вас ризикувати;
- ви завжди можете звернутися по допомогу — до батьків, учителів, психологів.

Не бійтеся бути тими, хто обирає здоров'я і свободу. Не бійтеся бути прикладом для інших.

Важливо пам'ятати:

Не приймайте поспішних рішень – кожен крок має наслідки. Наркотичні засоби, психотропні речовини можуть зруйнувати здоров'я, стосунки, майбутнє, залишивши лише біль, втрати та безвихідь.

Краще сказати «НІ» сьогодні, ніж усе втратити завтра.

5. Компанія та її вплив на дитину. «Скажи, хто твій друг – і я скажу, хто ти»

Є стародавнє прислів'я: «Скажи, хто твій друг — і я скажу, хто ти».

Це означає, що наші друзі і товариші впливають на нас **набагато сильніше**, ніж здається. Люди, які нас оточують, формують звички, цінності та світогляд. Якщо прагнеш досягти успіху – **обирай коло спілкування мудро**.

Чому люди об'єднуються в групи?

Дружба і взаємодія ґрунтуються на багатьох причинах:

- Спільні інтереси та захоплення.
- Потреба у дружбі та підтримці.
- Бажання отримати певний соціальний статус.
- Досягнення конкретних цілей.
- Задоволення потреб у безпеці та самоповазі.

Пам'ятайте: **спосіб життя** людини завжди розкриває **істину** її слів.

Вплив компанії на дитину

Підлітковий період – це час, коли **дружба стає особливо важливою**, а **вплив однолітків** – надзвичайно сильним. У цьому віці характерною є **тяга до ризику та нових вражень**, тому діти легко піддаються тиску з боку компанії.

«Не обманюйтесь: погані компанії руйнують добрі звички».

Якщо підліток знаходиться у **середовищі, де вживають наркотичні засоби, психотропні речовини**, йому буде важко залишитися осторонь. Ба більше, якщо він уже має залежність, **оточення, яке продовжує вживати заборонені речовини**, значно ускладнює процес одужання.

Безпечне середовище – це місце, де дитина:

- Не має доступу до **наркотичних засобів, психотропних речовин**.
- Не перебуває в **контакті з людьми**, які їх вживають.

«Кораблі тонуть не через воду, що їх оточує, а через воду, яка потрапляє всередину. Не дозволяйте тому, що відбувається навколо, захопити вашу душу і потягти вас на дно».

У розвитку підліткової наркозалежності **групова активність** відіграє **вирішальну роль**. Більшість дітей вперше пробують наркотичні засоби, психотропні речовини саме у компанії однолітків, прагнучи **«не відставати від своїх»**.

Попри поширену думку про нудьгу як основну причину вживання заборонених речовин, діти рідко називають її головним мотивом. Натомість до основних причин належать:

- **Пошук незвичайних відчуттів і переживань.**
 - **Бажання змінити емоційний стан чи втекти від реальності.**
- Рекомендації дітям: як захистити себе від негативного впливу?**

1. **Вибирай друзів свідомо.** Оточуй себе людьми, які допомагають тобі **розвиватися та досягати цілей.**

2. **Будь незалежним.** Важливо, ким ти є, **незалежно від оточення.**

3. **Сміливо говори «НІ».** Не бійся відмовитися від того, що **руйнує твоє майбутнє.** *Більш детально читай у коміксі.*

4. **Думай про наслідки.** Пам'ятай, що **сьогоднішній вибір** визначає **твоє завтра.**

Твоє життя – у твоїх руках. Не дозволяй іншим **вирішувати за тебе.**

Також підлітковий вік – це період **глибоких фізичних, емоційних та соціальних змін.** Він слугує **містком між дитинством і дорослим життям,** коли діти прагнуть **самостійності,** але водночас залишаються **залежними від батьків та інших дорослих.**

У цей час вони намагаються знайти відповіді на важливі питання:

- **Хто я?**
- **Яке моє місце у світі?**
- **Чи приймають мене однолітки?**

Бажання бути частиною групи, відповідати очікуванням ровесників та страх бути відторгнутим – **потужні чинники впливу.** Саме тому підлітки часто роблять **імпульсивні вчинки,** навіть якщо розуміють їхні можливі наслідки.

Вам знайома ситуація, коли дитина приймає дивне або ризиковане рішення, і ви питаєте себе: «Про що він думав?» Відповідь проста – він не думав, він відчував.

Це пояснюється **будовою та розвитком мозку,** тому діти часто діють **імпульсивно,** керуючись емоціями, а не **раціональним мисленням.**

Вживання наркотичних засобів, психотропних речовин у такому віці призводить до:

- **Зниження навчальних досягнень.**
- **Погіршення когнітивних функцій** – здатності концентруватися, логічно мислити, приймати рішення.
- **Порушення пам'яті** – як словесної, так і зорової.
- **Затримки емоційного розвитку та формування нездатності до**


критичного мислення.

Ці зміни можуть мати **довгострокові наслідки** – навіть після припинення вживання **наркотичних засобів, психотропних речовин** деякі **пошкодження мозку** можуть залишитися **назавжди**.

Розуміння механізмів, які роблять дітей **вразливими до наркотичних засобів, психотропних речовин**, допомагає дорослим:

- Формувати у дітей **навички критичного мислення** та вміння **протистояти тиску**.
- Пояснювати, що **вибір, зроблений сьогодні**, може визначити їхнє **майбутнє**.

Наркотики – це **не просто експеримент**. Це ризик **втратити себе, свої можливості та майбутнє**.

Перегляд на вибір відеоматеріалів: Запропонуйте учасникам переглянути **відео про згубний вплив наркотиків**, підготовлене Департаментом боротьби з наркозлочинністю Національної поліції України за **посиланням**  <https://bit.ly/3QTzsBJ>.

Аналіз та рефлексія після перегляду:

- Які думки у вас викликали ці відеоматеріали?
- Чи змінилося ваше ставлення до проблеми після перегляду?
- Що ви можете зробити, щоб захистити себе та своїх друзів від наркотичних засобів, психотропних речовин?

Поясніть учням, що **здоров'я – це найцінніше, що має людина**, і його збереження залежить від **щоденних рішень та звичок**.

Ключові ідеї для підсумку:

- **Здоровий вибір** – це практичні дії, які не суперечать принципам збереження здоров'я.
- **Шкідливі звички** формуються поступово та не помітно, але можуть **зруйнувати життя**.
- Важливо мати **внутрішню силу** сказати **«НІ»** будь-якій небезпечній пропозиції.
- **Добрі звички** – це основа **успішного і щасливого майбутнього**.

Поставте учням запитання для роздумів:

- Які звички хотіли б сформувати ви для збереження свого здоров'я?
- Чи готові сказати **«НІ»** наркотичним засобам та іншим небезпекам?

Підкресліть, що **кожен має право вибору**, але саме від цього вибору залежить його майбутнє. Основне завдання – **показати дітям шлях до усвідомленого життя** та навчити їх робити **розумні та безпечні рішення**.

6. ПРАКТИЧНІ МАТЕРІАЛИ

Під час проведення інформаційних лекції, занять рекомендуємо використовувати наступні матеріали:

- диктант: «Вибір, що змінює життя» (для учнів 7-8 класів);
- аудіювання: «Вибір, що змінює життя» (для учнів 9-11 класів).

ВИБІР, ЩО ЗМІНЮЄ ЖИТТЯ

(диктант)

Жили собі два хлопці – Олексій і Дмитро. Вони були найкращими друзями з дитинства, разом навчалися, займалися спортом і мріяли про майбутнє. Проте з часом їхні шляхи розійшлися.

Дмитро наполегливо навчався, займався спортом, був волонтером. Завдяки працьовитості він здійснив свою мрію – створив ІТ-компанію. Його підтримували рідні та друзі, які вірили в нього.

Олексій, навпаки, уникав відповідальності й шукав легких розваг. Він потрапив у погану компанію та почав вживати наркотики. Здоров'я хлопця швидко погіршилося, він утратив інтерес до життя. Друзі відвернулися, а рідні не могли йому допомогти.

Згодом Олексій зрозумів свою помилку й почав лікування. Але здоров'я вже не можна було повернути, а відновити довіру рідних виявилось ще важче.

Ця історія доводить головне: правильний вибір визначає майбутнє. Важливо цінувати життя та приймати відповідальні рішення. **(129 слів).**

ВИБІР, ЩО ЗМІНЮЄ ЖИТТЯ

(диктант)

Жили собі два хлопці – Олександр і Дмитро. Вони були найкращими друзями з дитинства, разом навчалися, займалися спортом і мріяли про майбутнє. Проте з часом їхні шляхи розійшлися.

Дмитро наполегливо навчався, займався спортом, був волонтером. Завдяки працьовитості він досяг успіху.

Олексій, навпаки, шукав легких розваг і почав вживати наркотики. Його здоров'я погіршувалося, а рідні не могли допомогти.

Згодом Олексій зрозумів свою помилку й почав лікування. Але здоров'я вже не можна було повернути, а довіру рідних відновити було важко.

Ця історія доводить: правильний вибір визначає майбутнє. Важливо цінувати життя та приймати відповідальні рішення. **(120 слів).**

ВИБІР, ЩО ЗМІНЮЄ ЖИТТЯ *(текст для аудіювання, читання мовчки)*

Жили собі два хлопця – Олексій і Дмитро, найкращі друзі з дитинства: разом ходили до школи, займалися спортом і мріяли про майбутнє. Але з часом їхні шляхи розійшлися, і кожен зробив свій життєвий вибір.

Дмитро любив грати у футбол і мріяв заснувати власну ІТ-компанію. Він наполегливо навчався, займався спортом, був активним волонтером. Його підтримували рідні та друзі, які поділяли його цінності. Завдяки своїй працьовитості і наполегливості він вступив до університету, а згодом отримав хорошу роботу і здійснив свою мрію – створив компанію, куди залучив найкращих програмістів країни. Потім зустрів своє кохання і побудував міцну сім'ю.

Олексій відрізнявся від друга дитинства: шукав легких шляхів у навчанні, уникав відповідальності, не був наполегливим в заняттях спортом. Якщо щось не виходило відразу – кидав і не пробував почати знову. Пошуки легких розваг і швидкого задоволення привели його в компанію таких, як він, «шукачів скарбів». Піддавшись впливу нових знайомих, він вперше спробував наркотики. Спочатку це здавалося безневинною розвагою, але з часом наркотична залежність зруйнувала його життя. Без наркотиків він не просто не міг відчувати радості — і узагалі не міг спати, їсти чи щось робити. Його тіло боліло, підвищувалася температура, а ломка завдавала нестерпного болю. Усе, що цікавило його раніше – спорт, комп'ютерні програми, кіно – зникло в тумані наркотиків. З кожним днем дедалі більше він думав лише про одне: де знайти гроші на нову дозу та як її придбати.

З часом друзі перестали зустрічатися, адже спільні теми для розмов і спільні інтереси поступово зникли. Здоров'я Олексія погіршувалося, він постійно хворів, а ще гірше – його переслідували нав'язливі думки про те, що за ним хтось стежить і хоче завдати йому шкоди. Він почав сприймати оточення і своїх рідних як потенційних ворогів. Ставши наркоманом, Олексій страждав сам і змушував страждати своїх близьких, які намагались допомогти йому вирватись з тенет наркотиків. Скоро він утратив довіру рідних, яким колись обіцяв покинути вживати наркотики і повернутись в родину. Не відразу Олексій помітив, як змінився стан його здоров'я: він став часто хворіти, погіршилась пам'ять, розумові здібності почали деградувати, виникли неврологічні і психічні розлади, проблеми із спілкуванням.

Коли він залишився в ізоляції і усвідомив свою помилку, було вже пізно – наркотики забрали в нього майбутнє. На що він проміняв своє здоров'я, свободу, мрію про майбутнє, турботливу родину? На дозу? На шлях, що веде до загибелі?..

Так, у нього стало сили визнати свою проблему, звернутись по допомогу і розпочати лікування. Проходячи тривалий реабілітаційний процес і озираючись назад, хлопець розумів, що найкращі роки життя залишилися позаду. Його здоров'я вже ніколи не буде таким, як до вживання наркотиків: утрачений зір не повернеться, зіпсовані зуби, нерви, розум не відновляться. Але найважче – це повернути довіру рідних і друзів.

Ця історія – яскравий приклад того, як важливо зробити правильний вибір у житті. Наркотики не просто руйнують здоров'я – вони забирають мрії, друзів і шанс на щасливе майбутнє. Кожен має пам'ятати: справжня сила – це вміння сказати «ні» шкідливим звичкам і обрати шлях, що приведе до успіху та гармонії. (486 слів)

ЗАПИТАННЯ ДО ТЕКСТУ

«ВИБІР, ЩО ЗМІНЮЄ ЖИТТЯ»

- 1. Як звали двох друзів, про яких йдеться в тексті?**
 - а) *Олексій і Дмитро.*
 - б) Олександр і Олексій.
 - в) Дмитро і Сергій.
 - г) Максим і Олексій.

- 2. Яку мрію мав Дмитро?**
 - а) Стати професійним футболістом.
 - б) *Заснувати власну IT-компанію.*
 - в) Відкрити ресторан.
 - г) Працювати лікарем.

- 3. Якою була головна відмінність між Дмитром і Олексієм?**
 - а) Дмитро був старший за Олексія.
 - б) *Дмитро був наполегливим і відповідальним, а Олексій шукав легких шляхів.*
 - в) Олексій більше любив спорт.
 - г) Олексій не мав друзів.

4. Що стало причиною змін у житті Олексія?

- а) Переїзд в інше місто.
- б) Сварка з другом.
- в) Втрата роботи.
- г) *Вживання наркотиків.*

5. Чому Олексій почав вживати наркотики?

- а) Його змусили.
- б) *Він потрапив у погану компанію і піддався впливу.*
- в) Він хотів покращити пам'ять.
- г) Це було потрібно для лікування.

6. Що відбувалося з Олексієм через наркотичну залежність?

- а) Він став кращим спортсменом.
- б) Його друзі почали поважати його більше.
- в) *Він втратив інтерес до життя, його здоров'я погіршилося.*
- г) Він почав багато подорожувати.

7. Яка була реакція рідних на стан Олексія?

- а) Вони залишили його напризволяще.
- б) *Вони намагалися допомогти йому подолати залежність.*
- в) Вони теж почали вживати наркотики.
- г) Вони звернулися в поліцію.

8. Чому Олексій втратив довіру рідних?

- а) *Він неодноразово обіцяв покинути вживати наркотики, але не зробив цього.*
- б) Він поїхав жити за кордон.
- в) Він перестав спілкуватися з ними.
- г) Він стан дуже замкнутим.

9. Що стало переломним моментом для Олексія?

- a) *Усвідомлення своєї проблеми та рішення пройти реабілітацію.*
- б) Зустріч із Дмитром.
- в) Переїзд до іншої країни.
- г) Підтримка друзів.

10. Які наслідки мала наркотична залежність для Олексія?

- a) Він став відомим художником.
- б) *Його здоров'я сильно постраждало, він утратив довіру рідних.*
- в) Він знайшов нових друзів.
- г) Він став багатим.

11. Яку головну ідею несе цей текст?

- a) У житті треба шукати легкі шляхи.
- б) Друзів варто змінювати залежно від обставин.
- в) Наркотики допомагають справлятися зі стресом.
- г) *Вибір, який робить людина, визначає її майбутнє.*

12. Як можна запобігти негативним наслідкам, описаним у тексті?

- a) *Відповідально ставитися до свого вибору та уникати згубних звичок.*
- б) Не слухати порад від членів сім'ї.
- в) Не займатися спортом.
- г) Спілкуватися лише з дорослими.

7. Рекомендації для батьків: як захистити дитину від наркотичних засобів, психотропних речовин

Щоб захистити дитину від небезпеки батькам важливо бути уважними та залученими до її життя. Батьківське розуміння, підтримка і турбота можуть стати надійним бар'єром на шляху до згубної залежності.

Що можуть зробити батьки для захисту своєї дитини?

1. Створюйте умови для самоствердження та самовираження. Підтримуйте таланти та інтереси дитини, заохочуйте її до творчості, спорту, громадської активності. Коли дитина має корисні захоплення, він менш схильний до шкідливих експериментів.

2. Розширюйте коло позитивних інтересів. Допоможіть дитині знайти цікаві заняття – відвідувати гуртки, спортивні секції, волонтерські проєкти. Заповнений цікавими та важливими справами час знижує ризик потрапити у погану компанію.

3. Будьте поруч і спілкуйтеся щодня. Спілкуйтеся відверто та регулярно. Діліться своїми думками і почуттями, цікавтеся переживаннями дитини. Важливо розділяти з ним його радощі й тривоги, бути уважними до емоційних змін і підтримувати у складні моменти.

4. Слухайте і розумійте. Прагніть бути «на одній хвилі» зі своєю дитиною – уловлюйте перепади в настрої, будьте відкритими до діалогу, не засуджуйте, а намагайтеся зрозуміти її почуття та переживання.

5. Захищайте від негативного впливу. Слідкуйте за тим, з ким спілкується ваша дитина. Пояснюйте, як негативне оточення може зруйнувати життя. Навчіть її протистояти тиску з боку друзів та відмовлятися від небезпечних пропозицій.

6. Наводьте переконливі приклади. Пояснюйте, що вживання наркотичних засобів, психотропних речовин – це шлях до руйнування здоров'я, втрати волі та деградації. Наголошуйте, що сильна людина цінує своє життя і не піддається згубним впливам.

7. Заохочуйте здоровий спосіб життя. Залучайте дитину до фізичної активності, спорту та цікавих занять. Здорове тіло та позитивна зайнятість сприяють впевненості в собі і знижують ризик піддатися шкідливим звичкам.

8. Будьте опорою та прикладом. Ваша підтримка – це фундамент емоційної безпеки. Покажіть своїм прикладом, що життя без наркотиків – це шлях до успіху, самоповаги та щастя.

Головне завдання батьків

Бути надійною опорою для дитини, показати їй, що простягнувши руку до наркотичних засобів, психотропних речовин, вона може власноруч зламати своє життя. Дайте дитині зрозуміти, що його вибір сьогодні визначає його майбутнє. *«Дитина, яка відчуває підтримку батьків, – захищена від найбільших небезпек світу».*

ПРОПОЗИЦІЯ

1 березня відзначається Міжнародний день боротьби з наркоманією та незаконним обігом наркотиків

Цю дату було обрано для привернення уваги до глобальної проблеми наркоманії та стимулювання міжнародного співробітництва у боротьбі з незаконним обігом наркотичних речовин.

URL:[YouTube+7tpgl.org.ua](https://www.youtube.com/watch?v=7tpgl.org.ua)+7Бібліотека-філіал с-ща Єзупіль+7

Історія встановлення дня: у 1987 році Генеральна Асамблея ООН проголосила 1 березня Міжнародним днем боротьби з наркоманією та незаконним обігом наркотиків. Це рішення підкреслює важливість спільних зусиль у боротьбі з цією глобальною проблемою та прагнення створити світ, вільний від наркоманії.

URL:[Вікіпедія+2Бібліотека-філіал с-ща Єзупіль+2tpgl.org.ua+2](https://uk.wikipedia.org/wiki/7tpgl.org.ua)

Мета дня: основна мета цього дня — підвищити обізнаність про небезпеки, пов'язані з вживанням наркотиків, та привернути увагу до масштабів проблеми на глобальному рівні.

Заходи, що проводяться: у цей день проводяться різноманітні заходи, такі як інформаційні кампанії, лекції, виставки та інші акції, спрямовані на інформування населення про наслідки вживання та способи запобігання залежності. Ці заходи проводяться як на державному, так і на місцевому рівнях, залучаючи різні верстви населення.

ПРОПОЗИЦІЯ: саме в цей день, 1 березня, проводити з дітьми профілактичні заходи антинаркотичної спрямованості.

Профілактика наркоманії серед дітей підліткового та юнацького віку повинна бути системною і тривалою. Її мета – не тільки інформування, але й формування здорових життєвих звичок у дітей.

ПОНЯТТЯ

Профілактика - це робота, що спрямовується на запобігання початку вживання наркотичних засобів, психотропних речовин дітьми. Під профілактикою мається на увазі інформування дітей про негативні наслідки вживання наркотичних засобів і проведення акцій, що пропагують здоровий спосіб життя.

Сучасні підходи до профілактики полягають у допомозі дітям розвивати навички і вміння, які б допомагали їм справлятися з емоційними труднощами, розв'язувати проблеми у стосунках з однолітками, виживати в соціальних і економічних умовах.

Формування життєвих навичок – підхід у профілактиці та корекції наркотичної поведінки, який базується на зміні поведінки шляхом формування визначених навичок та вмінь для того, щоб долати життєві труднощі.

Наркоманія (вживання наркотиків) - психічний розлад, зумовлений залежністю від наркотичного засобу або психотропної речовини внаслідок зловживання цим засобом або цією речовиною.

Наркотичні засоби – це речовини природного чи синтетичного походження, препарати, рослини, які становлять небезпеку для здоров'я населення у разі зловживання ними;

Психотропні речовини – речовини природного чи синтетичного походження, препарати, які здатні викликати стан залежності та справляти депресивний або стимулюючий вплив на центральну нервову систему і становлять небезпеку для здоров'я в разі зловживання ними.

Прекурсори – речовини та їх солі, що використовуються при виробництві, виготовленні наркотичних засобів і психотропних речовин;

Звичка – закріплена форма поведінки, яка характеризується закономірністю до регулярного повторення.

Поведінка – спосіб, яким людина або інша жива істота взаємодіє з оточуючим середовищем, іншими істотами і ситуаціями.

Наркотична залежність – потреба у повторних прийомах наркотичних засобів, психотропних речовин для того, щоб отримати приємні або позбутись неприємних відчуттів.

Наркозлочинність – негативне, соціальне-правове явище, яке тісно пов'язане з немедичним вживанням наркотичних речовин і подальшою, хворобливою залежністю від них, а також протиправною поведінкою осіб, що займаються незаконним обігом наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бежан А.Б. *Стандарти програми корекції девіантної поведінки підлітків* (2015). URL: <https://afew.org.ua/wp-content/uploads/2015/12/Standarti-programi-korektsiyi-deviantnoyi-povedinki-pidlitkiv-vikom-14-18-rokiv-yaki-mayut-dosvid-vzhivannya-psihoaktivnih-rechovin.pdf>
2. Гавенко В.Л., Бітенський В.С., Абрамов В.А, Влох І.Й., Кожина Г.М., Коростій В.І., Мозгова Т.П., Напрєєнко О.К, Самардакова Г.О., Сінайко В.М., Спіріна І.Д., Юр'єва Л.М. (2015). *Психіатрія і наркологія: підручник*. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/33784212-3b5e-49c7-ac05-13f9f71b7f7f/content>
3. *Довідник безбар'єрності: формування культури коректного та інклюзивного спілкування* (2022). URL: <https://bf.in.ua/>
4. *Європейська навчальна програма з профілактики: підручник* (2022). Проект EU4Monitoring Drugs (EU4MD). URL: https://library.kre.dp.ua/Books/Profilaktyka_vzvyvannia_PsAR/EUPC_Handbook_UKR_FINAL.pdf
5. Закон України «Про заходи протидії незаконному обігу наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів та зловживанню ними» (1995). *Верховна Рада України. Законодавство України: сайт*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/62/95-%D0%B2%D1%80#Text>
6. Кодекс України про адміністративні правопорушення (1984). *Верховна Рада України. Законодавство України: сайт*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10#Text>
7. Кримінальний кодекс України (2001). *Верховна Рада Україн. Законодавство України: сайт*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text>
8. Нерубаєва І.О., Павловський А.П., Шебардіна А.В. (2020). *Найкращі практики роботи з підлітками: методичний посібник*. URL: https://afew.org.ua/wp-content/uploads/2014/11/The-best-work-practices-with-teenagers_web-1.pdf
9. Про затвердження переліку наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів: постанова Кабінету Міністрів України № 770 від 06 травня 2000р. *Верховна Рада України. Законодавство України: сайт*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/770-2000-%D0%BF#Text>
10. *ПСИХОЛОГІС: енциклопедія практичної психології*. URL: <https://bit.ly/4jOzQfY>
11. *Стаття «Залежність від психоактивних речовин» (2025) Державна установа «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України»*, URL: [https://phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/zalezhnist-vid-psykhoaktivnikh-rechovin#:~:text=%D0%97%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%D1%96%D0%B4%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%20\(%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%96%D0%B2,%D0%B](https://phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/zalezhnist-vid-psykhoaktivnikh-rechovin#:~:text=%D0%97%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%D1%96%D0%B4%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%20(%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA%D1%96%D0%B2,%D0%B)

D%D0%B0%20%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%20%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%2D%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%BA%D0%B8.

11. Тютюнник О. В. (2014). *Підготовка майбутніх соціальних педагогів до профілактики наркотичної залежності серед старшокласників*: монографія. URL: <https://bit.ly/4jOB6j6>

12. Черней В.В., Расюк Е.В., Стрільців О.М., Алексійчук М.М., Василевич В.В, Василенчук В.В., Герман О. В., Джужа О.М., Кротюк А.М., Матвійчук О. В., Микитчик А.В., Прохоренко С.М., Сомик О.С., Стеблюк В.В. (2013). *Антинаркотична профілактика*: навчальний посібник. Міністерство внутрішніх справ України, Національна академія внутрішніх справ. URL: <https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a360ec65-d9a3-4fb0-b48b-005c79028c02/content>

ДОДАТКИ

Національна поліція України URL:<https://www.npu.gov.ua/>
Департамент боротьби з наркозлочинністю
URL:<https://www.facebook.com/DBN.NP/>
Вебінар «Найкращі практики роботи з підлітками груп ризику в Україні»
URL:<https://www.youtube.com/watch?v=6rpY7kM1gwg> –

За посиланнями Ви можете знайти багато цікавих виступів і матеріалів найкращих фахівців з різних аспектів роботи з дітьми:

<https://afew.org.ua/category/biblioteka/materialy-konferencii-dlya-ta-pro-pidlitkiv-virtualno-pro-realne/>

Брошура:

https://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2020/01/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D1%96%D0%BA_teenagers_UA.pdf

Серія вебінарів про особливості роботи з дітьми «Фактори ризику вживання психоактивних речовин»: https://www.youtube.com/watch?v=n-B_NIYg6mk

Презентація підручника з профілактики вживання психоактивних речовин «Європейська навчальна програма з профілактики»: посібник із науково обґрунтованої профілактики вживання психоактивних речовин для тих, хто ухвалює рішення, впливає на громадську думку та розробляє політику.

- <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/3518738-prezentacia-pidrucnika-evropejskoi-navcalnoi-programi-z-profilaktiki-vzivanna-psihoaktivnih-recovin.html>
- https://pdatu.edu.ua/images/news/2022/july/5/EUPC_Handbook_UKR_FIN_AL.pdf
- <https://www.youtube.com/c/UkrinformTV>

Посилання на відеоматеріали, які можна використовувати під час проведення занять:

- URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1aeLWc0I2jz7qS8oqvIzLp0hUu674dAed>
- URL:<https://bit.ly/3QTzsBJ>.

Проведення уроку на тему: Профілактика вживання наркотичних засобів та формування здорового способу життя

Мета:

- ознайомити учнів із поняттями "наркоманія", "наркотичні засоби", "психотропні речовини";
- сформувані вміння учнів розпізнавати ризиковані ситуації та чинити опір спокусам;
- розвивати навички прийняття рішень, відповідальності та самоповаги;
- підвищити мотивацію до ведення здорового способу життя.

Очікувані результати - після заняття учні:

- розуміють, що таке наркотики та їх вплив;
- усвідомлюють наслідки залежності;
- знають, як сказати "НІ" у складній ситуації;
- вміють аргументувати вибір на користь здорового способу життя.

ХІД УРОКУ:

Організаційний момент (2 хв):

- Привітання, налаштування на тему.

Актуалізація знань (5 хв):

- Бліц-опитування:
 - Що таке здоровий спосіб життя?
 - Що означає бути відповідальним за свій вибір?

Мотивація (3 хв):

- Притча/метафора: "Золотий кубок і скорпіон" – Чи стали б ви пити?

Основна частина (20 хв):

Міні лекція (з демонстрацією слайдів/плакатів):

- Що таке наркотики та психотропні речовини?
- Як вони діють на мозок і організм?
- Чому формується залежність?
- Які наслідки має вживання?
- Чому підлітки вживають наркотики?
- Як не стати жертвою тиску?

Робота в групах (10 хв):

Завдання: обговорити ситуацію і придумати, як сказати "НІ".

Варіанти ситуацій:

- друг пропонує "щось спробувати на вечірці";
- незнайомиць пропонує легкий заробіток через Інтернет;
- у компанії всі сміються з того, хто "боїться" спробувати.

Підсумок (5 хв):

Тест із кількох запитань (наприклад, "Що таке залежність?", "Як сказати "НІ"?").

Обговорення: Чому важливо робити усвідомлений вибір?

Домашнє завдання:


Створити плакат або колаж на тему: "Моє здорове життя без наркотиків" або "Чим я заміню ризиковані розваги".

Додаткові матеріали:

- Відео за посиланням: <https://bit.ly/3QTzsBJ>
- Комікс або буклет із вправами на відмову

Примітка для вчителя: Під час обговорення важливо не залякувати учнів, а показати реальні наслідки, надати підтримку і позитивні альтернативи.

Правила гри "Між нами: друзі"

 **Мета гри:** Навчитися розрізняти шкідливі та корисні ситуації, робити правильний вибір і розвивати відповідальність у веселій ігровій формі.

Підготовка:

- Підготуйте набір карток за категоріями:
 - Правда чи міф
 - Думай
- Місія "Допоможи другу"
 - Дій!



Як грати:

1. Ведучий (учитель, тренер або старший гравець) вибирає **категорію карток** для раунду.
2. Кожному гравцю по черзі витягується одна картка.
3. Гравець читає свою картку вголос і:
 - Якщо це "**Правда чи міф**" — має відповісти "Правда" чи "Міф" і пояснити чому.
 - Якщо це "**Місія 'Допоможи другу'**" — пропонує рішення або пораду другу.
 - Якщо це "**Думай**" — обґрунтує свій вибір.
 - Якщо це "**Дій!**" — описує конкретну дію, яку зробить у заданій ситуації.
4. Інші гравці можуть допомагати, доповнювати або ставити уточнювальні питання.

Завершення гри:

- Гра триває кілька раундів або поки всі картки не буде використано.
- Підрахунок балів за бажанням:
 - +1 бал за правильну відповідь, приклад або дію.
 - Додатковий бал за креативність чи підтримку інших.
- Перемагає команда або гравець, який найактивніше брав участь!

Особливості:

- Гра сприяє розвитку критичного мислення.
- Допомогає формувати здорові переконання.
- Навчає підтримувати інших і відстоювати правильні рішення.

Картки потрібно розрізати!

ДУМАЙ



Картка 1

Що ти скажеш,
якщо друг
запропонує
спробувати
наркотики?

Картка 2

Як твердо і
впевнено
відмовитися
від шкідливої
пропозиції?

Картка 3

Які слова чи
фрази
допоможуть
тобі відмовити
і залишитися
впевненим у
собі?

Картка 4

Чому важливо
не боятися
виглядати "не
таким, як усі",
коли
відмовляєш?

Картка 5

Якими
якостями
потрібно
володіти, щоб
сказати "НІ"
впевнено?

Картка 6

Що робити,
якщо
пропозицію
вжити
наркотик
робить
близький друг?

Картка 7

Як пояснити
іншим, що
вибір "сказати
НІ" — це
ознака сили, а
не слабкості?

Картка 8

Що робити,
якщо тебе
змушують
спробувати
наркотики
через жарти
або образи?

Місія "Допоможи другу"




Картка 1

Друг сумнівається:
спробувати
наркотики чи ні.

 Як
правильно
підтримати
друга?


Картка 2

Подруга в
депресії і хоче
"розслабитись"
шкідливим
способом.

 Як порадити
безпечні способи
розслаблення?


Картка 3

Друг потрапив
у компанію, де
вживають
наркотики.

 Яку пораду
дати, щоб
допомогти
другові?


Картка 4

Другу
пропонують
"таблетки
енергії".

 Як пояснити
ризики вживання
невідомих
речовин?


Картка 5

Подруга думає,
що шкідливі
речовини
допоможуть
краще
виглядати.

 Як пояснити
справжню красу
та здоров'я?


Картка 6

Твій друг хоче
покинути
футбольну
команду заради
"крутої тусовки".

 Як допомогти
другові зробити
здоровий вибір?


Картка 7

Друг скаржить
на нудьгу та
пропонує
розважитися
наркотиками.

 Як переконати
друга обрати
безпечніший варіант
відпочинку?

Картка 8

Друг сумнівається:
звернутися за
допомогою до
дорослого чи
вирішувати
проблему
самостійно.

 Як пояснити
важливість
звернення до
дорослих?

ДІЙ

ОБИРАЙ ПРАВИЛЬНИЙ ШЛЯХ –
ОБИРАЙ ЖИТТЯ!



На вечірці
тобі
пропонують
наркотики".
👉 Яку дію
ти обереш?

Ти бачиш, як
хтось із
знайомих
поширює
наркотики біля
школи.
👉 Які твої
перші кроки?

Тебе
запрошують у
компанію, де
вживають
шкідливі
речовини.
👉 Як ти
поведеш себе?
Що зробиш?

Хтось із друзів
каже, що
вживання
наркотиків — це
"модно".
👉 Який
приклад своєю
поведінкою ти
можеш
показати?

Ти дізнаєшся,
що твій друг
опинився під
тиском старших
товаришів.
👉 Як ти можеш
допомогти йому
реально діями, а
не лише
словами?

Твоя компанія
почала
змінюватися —
з'явилися люди
зі шкідливими
звичками.
👉 Як ти
правильно
вийдеш із цієї
ситуації?

Знайомий
пропонує тобі
"зберегти щось
вдома для
друга" — без
пояснень.
👉 Як ти
повинен діяти?


Тобі пише
незнайомець у
соцмережах і
пропонує
«ЛЕГКИЙ
ЗАРОБІТОК»
👉 Як ти
вчиняєш?

**Правда
чи міф?**




 **Картка 1**

**Наркотики
допомагають
позбутися
стресу.**

 **Правда чи
міф?**


 **Картка 2**

**Вживання
наркотиків
може
пошкодити
мозок.**

 **Правда чи
міф?**


 **Картка 3**

**Шоколад —
це
небезпечний
наркотик.**

 **Правда чи
міф?**


 **Картка 4**

**Спорт і
правильне
харчування
зміцнюють
здоров'я.**

 **Правда чи
міф?**


 **Картка 5**

**Друзі завжди
праві, навіть
якщо вони
пропонують
наркотики.**

 **Правда чи
міф?**


 **Картка 6**

**Підтримка
родини
допомагає
уникнути
поганих звичок.**

 **Правда чи
міф?**


 **Картка 7**

**Якщо товариші
тиснуть на тебе,
варто
погодитися,
щоб не бути
"білою
вороною".**

 **Правда чи
міф?**

 **Картка 8**

**Справжні друзі
ніколи не
змушують
робити те, що
тобі неприємно
чи небезпечно.**

 **Правда чи
міф?**

Ескіз коробки для друку та зберігання ігрових карток

