



Министерство образования Иркутской области
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по профилактике деструктивного поведения среди
несовершеннолетних в системе образования Иркутской области, в
том числе по итогам социально- психологического тестирования
обучающихся образовательных организаций

часть I

(электронное издание)

Иркутск, 2023

Методические рекомендации по профилактике деструктивного поведения среди несовершеннолетних в системе образования Иркутской области, в том числе по итогам социально- психологического тестирования обучающихся образовательных организаций. Иркутск: - ЦПРК, 2023. – с.373

Авторы - составители:

Большат О.А., педагог-психолог ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

Куцык С.С., методист ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

Севастеева Н.В., педагог-психолог ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

Старкова А.П., заместитель директора ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

Рецензент: Дичина Н.Ю., к.п.н., доцент

Методические рекомендации подготовлены во исполнение пункта 1.1.1. постановления комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Иркутской области от 2 июня 2023 года №7-кдн.

В сборнике представлен опыт профилактики деструктивного поведения среди несовершеннолетних в системе образования Иркутской области, в том числе по итогам социально-психологического тестирования обучающихся образовательных организаций. В материалах сохранена орфография и пунктуация авторов.

Методические рекомендации адресованы для специалистов муниципальных органов управления образованием курирующих вопросы организации профилактической деятельности в муниципальной системе образования, педагогических работников образовательных организаций (заместителей директоров, советников по воспитательной работе, классных руководителей, социальных педагогов, педагогов-психологов и др.).

© ЦПРК, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. План профилактической и коррекционной работы по итогам социально-психологического тестирования	
<u>Степанова О. Ю., Черемховский район</u> <u>Опыт работы Черемховского районного муниципального образования в организации социально-психологическое-мотивационной кампании по проведению социально-психологического тестирования 2022-2023 учебного года</u>	
<u>МБОУ «Чернорудская СОШ»</u> <u>План профилактической работы по результатам социально-психологического тестирования для обучающихся, отнесенных в «группу риска» на 2022-2023 учебный год</u> <u>Циклограмма мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, алкоголизма и табакокурения среди учащихся</u>	
II. Методические разработки тематических Дней Здоровья	
<u>Иванова Ю.Н., МАОУ города Иркутска гимназия № 2</u> <u>«День здоровья!». Сценарий спортивного массового выездного мероприятия</u>	
<u>Беломестных Н.А., МКОУ «Калтукская СОШ», Братский район</u> <u>«Здоровым быть - ЗДОРОВО!». Сценарий Дня здоровья для 1-4 классов</u>	
<u>Шарапова Т.А., Головенкова М.А., Титова Н.С., МКОУ «Шумская СОШ», Нижнеудинский район</u> <u>«Мы за здоровый образ жизни!». Инструктивно- методическое совещание по проведению социальной акции</u>	
<u>Никуленкова Т.В., Бунякина О. И., МБОУ СОШ №14, г. Братск</u> <u>«Голос поколения». Фестиваль социальной рекламы</u>	
III. Программы профилактической направленности	
<u>Федорова Н. Н., МБОУ ШР «СОШ № 4», г. Шелехов</u> <u>«Бери с нас пример». Программа направлена на вовлечение детей группы риска в волонтерскую деятельность</u>	
<u>Хапилова Н. А., МКУ «Ресурсный центр» г. Бодайбо</u> <u>«Безопасная и комфортная среда». Программа по профилактике социально-негативных девиаций в МКОУ «СОШ № 1» на 2021-2024 годы</u>	
<u>Беломестных Н.А., МКОУ «Калтукская СОШ», Братский район</u> <u>«Учимся жить». Программа формирования навыков жизнестойкости обучающихся на 2022/2023 учебный год</u>	
<u>МБОУ «Чернорудская СОШ»</u> <u>Программа по профилактике употребления ПАВ</u>	
<u>Стародубцева Л.Б., Купрякова Е.В., МКОУ ШР «СОШ № 9», п. Чистые ключи, Шелеховского района</u> <u>МИР ВОКРУГ МЕНЯ». Антирисковая программа, направленная на</u>	

<u>формирование ценностных ориентаций и личностное развитие подростков</u>	
<u>Макартычева Г.И., МКОУ ШР «СОШ № 9», п. Чистые ключи Шелеховского района</u> <u>«Профилактика асоциального поведения с основами правовых знаний». Дополнительная общеобразовательная программа для подростков</u>	
<u>Ивкина А. В. МБОУ г. Иркутска СОШ № 80</u> <u>«Мы вместе». Программа профилактической работы с подростками</u>	
<u>Конюшкина Л.В., МБОУ г.Иркутска СОШ №35</u> <u>«Три ступени, ведущие вниз». Тренинговые занятия с несовершеннолетними по профилактике употребления алкоголя, курения и наркотических веществ среди несовершеннолетних</u>	
IV. Методические разработки занятий профилактической направленности с обучающимися	
<u>Жезульская Е.А., Имамвердиева С.В., МОУ Школа № 5 г. Черемхово</u> <u>«Кубрик. Разговор о самом важном». Волонтерские практики для 1-11 классов</u>	
<u>Дементьева М. В., МБОУ «СОШ №12 имени В.Г. Распутина»</u> <u>«Мир без наркотиков». Классный час для 4-5 классов</u>	
<u>Пешкун Любовь Геннадьевна, МБОУ г. Иркутска СОШ № 35</u> <u>«Жизнь и школьные уроки». Игровое занятие для детей 5-6 классов</u>	
<u>Захарова Н. Н., МБОУ СОШ с.Ербогачен</u> <u>«Есть, о чем подумать». Тренинг для 5-7 классов</u>	
<u>Метелина Е. А., МБОУ «СОШ № 10», г. Зима</u> <u>Квест - игра «Маршрут здоровья»</u>	
<u>Багрий М.В., Безручкина О.В., Богданова Т.Н., Цветкова Л.И., Шандро И.С., МБОУ «Тельминская СОШ», Усольский район</u> <u>Социально-психологический тренинг как успешный метод профилактики употребления ПАВ. Приложение к психолого-педагогической программе профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ: «Жить – здорово!»</u>	
<u>Мелкоступова А. В., Смолина И. П., МБОУ СОШ № 8, г Братска</u> <u>«Здоровье на «ОТЛИЧНО»!». Методическая разработка станционной игры, направленной на профилактику употребления психоактивных веществ и пропаганду позитивных жизненных ценностей среди учащихся 5-9 классов</u>	
<u>Маркова С.Н., МКОУ СОШ с. Преображенка Катангского района</u> <u>«Киберугрозы: основные методы защиты». Сценарий внеклассного мероприятия в форме КВИЗ для 6-11 классов</u>	
<u>МКОУ «Замзорская СОШ», Нижнеудинский район</u> <u>«Профилактика табакокурения». Классный час для 7 класса</u>	
<u>Федорова Н.Н., МБОУ ШР «СОШ № 4», г. Шелехов</u>	

<u>Квест - игра «Ну-ка все вместе!». Методическая разработка по профилактике асоциальных проявлений среди детей и подростков «Профилактика употребления ПАВ детьми и подростками</u>	
<u>Киселёва А.А., Шульга Е.Ю., МБОУ «Гимназии №9», г. Усолье – Сибирское</u>	
<u>«Здорово жить!». Профилактическая квест-игра для обучающихся 7 – 8 классы</u>	
<u>Мамуркова Т.А., МБОУ «Ново-Удинская СОШ»</u>	
<u>«Алкоголь и подросток». Классный час</u>	
<u>Стародубцева Л.Б., Курякова Е.В., МКОУ ШР «СОШ № 9», Шелеховский район</u>	
<u>«Будь в теме». Классный час с обучающимися</u>	
<u>Костовская Н.И., МАОУ Центр образования №47 г. Иркутск</u>	
<u>«Против ПАВ!». Тренинговое занятие</u>	
<u>Дурницкая М.В., МОУ «Железногорская СОШ №3»</u>	
<u>«Точка опоры». Психологическая гостиная</u>	
<u>Воробьева И.А., МБОУ «Гимназия № 9», г. Усолье- Сибирское</u>	
<u>«Из гусеницы в бабочку». Тренинг для подростков по профилактики буллинга</u>	
<u>Талалаева С. Н., МОУ Школа №4 г.Черемхово</u>	
<u>«Поколение ЗОЖ» в стиле Клуба Веселых и Находчивых.</u>	
<u>Волонтерская практика</u>	
<u>Вережникова Т. М., Ключникова И. А., МОУ СОШ №5, г. Саянск</u>	
<u>«Исцели себя сам». Классный час в 9-10 классе</u>	
V. Методические разработки по работе с родителями	
<u>Шарапова Т.А., Головенкова М.А., МКОУ «Шумская СОШ» Нижнеудинский район,</u>	
<u>«Информирование о целях и организации проведения СПТ».</u>	
<u>Родительское мотивационное собрание-практикум</u>	
<u>Бархатова Т.А., Дятлова З.Н., МБОУ «Тельминская СОШ», Усольский район</u>	
<u>«Социально-психологическое тестирование». Родительское собрание</u>	
<u>Торопова Т.Н, МБОУ «СОШ № 90» р.п. Чунский</u>	
<u>«Слагаемые успеха». Родительское собрание</u>	
VI. Методические разработки по работе с педагогами	
<u>Гулидова А.С., Наумова С.М., Попов О. Г., МБОУ «Усть – Удинская СОШ №2».</u>	
<u>«Форт – Боярд». Квест – игра для работы с педагогами в области профилактики социально-негативных явлений</u>	
<u>Семенова М.А, МКОУ «Уянская СОШ»</u>	
<u>«Представление системы первичной профилактики употребления наркотиков и других ПАВ среди подростков и молодежи».</u>	
<u>Педагогическая студия.</u>	

I. План профилактической и коррекционной работы по итогам социально-психологического тестирования

Степанова О.Ю., Черемховского района

Опыт работы Черемховского районного муниципального образования в организации информационно-мотивационной кампании по проведению социально-психологического тестирования 2022- 2023 учебного года

Социально-психологическое тестирование – это психодиагностическое обследование, позволяющее выявлять исключительно психологические «факторы риска» возможного вовлечения в зависимое поведение, связанные с дефицитом ресурсов психологической «устойчивости» личности.

Чтобы цель организации адресной и системной работы с обучающимися, направленная на профилактику вовлечения их в употребление наркотических и психоактивных веществ, была достигнута в полном объёме, необходимо привлечь к прохождению тестирования наибольшее количество несовершеннолетних.

При его проведении необходимо строго соблюдать основные принципы:

– *принцип добровольности*: обучающиеся в возрасте от 15 лет самостоятельно дают информированное добровольное согласие на прохождение социально-психологического тестирования; за обучающихся от 13 до 15 лет это делают их родители (законные представители);

– *принцип конфиденциальности*: результаты сообщаются только лично обучающемуся, прошедшему тестирование, или родителям (законным представителям), если участник - несовершеннолетний;

– *принцип ненаказуемости*: результаты социально-психологического тестирования не являются основанием для применения мер дисциплинарного взыскания;

– *принцип помощи*: ознакомившись с результатами, участник может обратиться к педагогу-психологу за помощью.

Социально-психологическое тестирование в 2022-2023 учебном году на территории Черемховского района прошли 1198 обучающихся. Хороший показатель, за которым стоит системная работа.

Следует обратить внимание на основные моменты в организации информационно-мотивационной кампании по проведению СПТ в школах и муниципальном образовании в целом.

Чтобы оптимизировать процесс организации кампании при проведении СПТ и увеличить охват обучающихся, муниципальному оператору необходимо скоординировать работу всех субъектов в муниципальном образовании.



Координаторами организации информационно-мотивационной кампании являются:

– **региональный оператор:** процедура ИМК при проведении СПТ спускается на каждое МО, от регионального оператора исходит порядок организации работы ИМК, в который мы можем на муниципальном уровне вводить свой опыт и предложения для достижения результата.

– **муниципальный оператор:** ИМК и внутреннее взаимодействие осуществляет муниципальный оператор, от его планомерных действий зависит качество организации и проведение тестирования в МО; муниципальным оператором (в режиме ВКС) были проведены рабочие совещания для школьных инициативных команд по достижению результата и охвату обучающихся СПТ, подготовлено выступление на совещании руководителей, обращение к родительской общественности на РРК, определено решение для ШРК по организации ИМК и проведению СПТ в школах, оформлены протоколы совещаний, заседаний РРК.

– **муниципальная антинаркотическая комиссия** осуществляет контроль, рассматривает на заседаниях АНК результаты проведения ИМК, оказывает помощь в проведении 2 этапа СПТ (ПМО), выделяет средства на приобретение контейнеров для сбора биопроб, масок, перчаток для обучающихся и их организованный выезд на ПМО в «Психиатрическую больницу» гор. Черемхово.

– **районный родительский комитет** организует работу школьных родительских комитетов по проведению ИМК в школе.

– **школьные родительские комитеты образовательных организаций**, председатели ШРК формируют позитивное отношение к тестированию в ходе родительских собраний, разъясняют значимость СПТ для обучающихся, способствуют добровольному согласию без создания конфликтных ситуаций.

– **школьные инициативные команды**, в состав которых входят руководители ОО, педагоги-психологи, социальные педагоги, заместители

директоров по ВР, ЦПК, классные руководители, сообща реализуют весь комплекс мероприятий информационно-мотивационной кампании.

Три года на уровне муниципалитета выстраивалась система, позволившая изменить ситуацию, чтобы проведение СПТ и ИМК в образовательной организации не были «делом одного человека» (ответственного); как результат - работают команды педагогов и родителей.

Были разрешены проблемы отдалённости территорий и создания технических условий для прохождения СПТ.

Обучающихся, в том числе заболевших (в лёгкой форме), из неблагополучных и малообеспеченных семей, подлежащих СПТ, но давших отказ со ссылкой на отсутствие техники и телефонов, руководители школ обеспечивали ноутбуками и личными смартфонами для прохождения 1 этапа. Во всех образовательных организациях района были оформлены информационные стенды для обучающихся и родителей с подробной разъяснительной информацией.

Педагогами-психологами, классными руководителями, социальными педагогами, заместителями директоров по ВР также была проведена огромная предварительная работа с родителями обучающихся, цель которой - формирование у родительской общественности позитивного отношения к процедуре тестирования, получение добровольных согласий, обеспечение максимального охвата СПТ.

В информационной работе с родителями были задействованы все возможные средства: на сайтах школ размещены информационные буклеты; в дистанционном формате организованы классные родительские собрания по процедуре проведения тестирования, важности участия детей в тестировании, возможности присутствия родителей в аудитории; созданы сообщества Viber «Горячая линия СПТ», где родители могли задать интересующие их вопросы.

Одновременно проводилась работа и с обучающимися: встречи с участниками предстоящего тестирования, где педагоги-психологи, социальные педагоги, заместители директоров по ВР подробно разъясняли, как будет проходить данная процедура. Школьники получили буклеты от ГКУ ЦПК.

Обучающимся были предложены информационные листы со ссылкой на официальный сайт ЦПК с телефоном горячей линии, где они могли получить ответы на вопросы из официального источника.

На информационных стендах постов «Здоровье+» были помещены контактные телефоны регионального оператора СПТ и муниципального оператора СПТ. Обучающиеся и родители, представители школьных родительских комитетов задавали вопросы, получали развёрнутые ответы.

Профилактическая работа в школах была организована и проведена на высоком профессиональном уровне, в тесном взаимодействии с классными руководителями, социально-психологическими службами школ, административными командами, школьными и районными родительскими комитетами, муниципальной антинаркотической комиссией.

Любой успех создается маленькими шагами. Благодаря слаженной скоординированной работе команды единомышленников СПТ-2022-2023 учебного года (1 и 2 этап СПТ ПМО) в образовательных организациях Черемховского района было проведено успешно, с максимальным охватом обучающихся.

План профилактической и коррекционной работы по итогам социально-психологического тестирования 2022-2023 учебный год

№	мероприятия	сроки	ответственный
<i>Методическая работа</i>			
1	Составление индивидуальных коррекционных программ для детей, у которых выявлен явный риск по результатам СПТ	ноябрь	Педагог-психолог
<i>Работа с педагогами</i>			
1	Методическое объединение классных руководителей «Подведение итогов проведения социально-психологического тестирования в школе»	ноябрь	Зам. директора по УВР педагог-психолог
2	Рекомендации педагогам по профилактике буллинга, по созданию благоприятного психологического климата в классе	В теч. года	Педагог-психолог
4	Индивидуальные консультации для педагогов	В теч.года	Педагог-психолог Социальный педагог
<i>Работа с семьей</i>			
1	Ознакомление родителей с результатами социально-психологического тестирования	Ноябрь	Педагог-психолог
2	Рекомендации родителям «Конструктивное общение с подростком»	Ноябрь-декабрь	Педагог-психолог
3	Классные родительские собрания «Организация совместной деятельности педагогов и родителей по профилактике вредных привычек»	декабрь	Классные руководители
4	Профилактические беседы с родителями детей, имеющих высокие факторы риска и слабые факторы защиты по результатам СПТ	Ноябрь	Педагог-психолог Социальный педагог
5	Консультации родителей по коррекции детско-родительских отношений	В теч.года	Педагог-психолог Социальный педагог
6	Совет профилактики	По плану	Зам. директора по УВР Социальный педагог Педагог-психолог
7	Приглашение специалистов ОДН и КДН для проведения профилактических бесед с обучающимися	В теч.года	Социальный педагог
8	Рейды в семьи, состоящие на учете, рейды в семьи группы риска (по необходимости)	В теч.года	Социальный педагог Классные руководители
<i>Работа с обучающимися</i>			
1	Вовлечение обучающихся в социально-значимую работу, в работу объединений дополнительного образования, внеурочную деятельность, волонтерскую деятельность	постоянно	Классные руководители, педагоги дополнительного образования, педагог-организатор
2	Конкурсы рисунков, плакатов, презентаций, видеороликов на тему «Здоровый образ жизни»	Декабрь	Классные руководители, педагог-организатор
3	Профилактические беседы с детьми группы риска по актуальным вопросам	В теч.года	Педагог-психолог Социальный педагог Классные руководители
4	Индивидуальные психокоррекционные занятия и беседы с детьми группы риска по вопросам антинаркотического воспитания	по плану	Педагог-психолог Социальный педагог
5	Психологическое сопровождение выпускников. Психологическая подготовка к экзаменам	Январь-май	Педагог-психолог

Циклограмма профилактических мероприятий, направленных на снижение употребления алкогольной и/или никотиносодержащей продукции обучающимися на 2022-2023 учебный год

<i>1.Профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения</i>				
№ п/п	Наименование мероприятия.	Срок исполнения	Ответственный исполнитель	Категория
1.1.	Разработка планов по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения в подростковой среде	1 раз в год	Зам.директора по ВР Соц.педагог	Классные руководители
1.2.	Рассмотрение вопросов о проведении профилактической индивидуальной работы с обучающимися: - на заседаниях МО классных руководителей; - на совещаниях при директоре; -на педагогических советах; - на Совете профилактики.	по плану	Зам.директора по ВР Зам. директора по УВР Соц.педагог	Педагогический коллектив
1.3.	Сбор информации об учащихся: социальный паспорт, занятость во внеурочное время.	сентябрь, январь	Соц.педагог	Классные руководители
1.4.	Участие в конкурсах профилактической направленности.	в течение года	Зам.директора поВР	Классные руководители
1.5.	Индивидуальные консультации педагоговпо проведению профилактических мероприятий.	в течение года	Зам.директора по ВР Соц.педагог	Классные руководители
1.6.	Анализ работы по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения вподростковой среде.	1 раз в год	Зам.директора по ВР Соц.педагог	Классные руководители
II. Осуществление комплекса мероприятий по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения				
2.1	Организация обследования условий жизни детей, в том числе - опекаемые; - ВШК, ПДН, КДН	2 раза в год постоянно	Кл. руководители Педагог-психолог	1-11 кл.
2.2	Контроль за посещением уроков.	ежедневно	Кл. руководители, социальный педагог	1-11 кл.
2.4	Индивидуальная работа с обучающимися	в течение года	Педагог-психолог, социальный педагог	1-11 кл.
2.5	Организация и проведение акций, направленных на профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения	в течение года	Зам.директора по ВР Соц.педагог Кл.руководители	1-11 кл.
2.6	Проведение анкетирования, направленного на выявление отношении к наркомании, алкоголизму, табакокурению.	2 раза в год	Зам.директора по ВР Соц.педагог	5-11 кл.
2.7	Организация и проведение в школе	2 раза в год	Директор школы Зам.директора по	1-11 кл.

	общешкольных (классных) родительских собраний по вопросам профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения.		ВР Социальный педагог	
2.8	Беседа «Алкоголь и потомство».	Октябрь	Соц.педагог, мед.работник	9-10 кл.
2.9	Информационно-разъяснительная работа по формированию мотивации на участие в тестировании обучающихся и их родителей (законных представителей)	Октябрь	Зам.директора по ВР Кл. руководители Соц.педагог	7-11 кл.
2.10	Международный День борьбы со СПИДом. Акция «Мой выбор»	1 декабря	Зам.директора по ВР Кл. руководители Соц.педагог	5-11 кл.
2.11	Распространение буклета: «Мы против курения»	февраль	Зам.директора по ВР Кл. руководители Соц.педагог	5-11 кл.
2.12	Общешкольный День здоровья «Путь к себе»	апрель	Зам.директора по ВР Соц.педагог	1-11 кл.
2.13	Часы общения из цикла «Моя жизнь - мой выбор»	май	Соц.педагог	8-11 кл.
III. Работа с родителями				
2.14	- Информирование и консультирование родителей (законных представителей) по проблеме употребления психоактивных веществ: - приглашение родителей на заседания школьного Совета профилактики. - общешкольные родительские собрания «Профилактика правонарушений», «Безопасность в сети Интернет», «Летний отдых детей», «Профилактика употребления ПАВ. Причины, последствия»; - классные родительские собрания «Профилактика употребления детьми ПАВ: причины, последствия. Безопасный Интернет», «Летний отдых детей. Безопасность в летний период», «Мой ребенок становится трудным», «Атмосфера	в течение года	Зам.директора по ВР Классные руководители, Зам. директора по УВР, социальный педагог, педагог-психолог	1-11 класс

<p>жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребенка», «Влияние на здоровье ребенка негативной теле и видеоинформации», «Основы формирования у ребенка навыков ЗОЖ», «Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в областных родительских собраниях в формате ВКС; - работа общешкольного родительского комитета с обсуждением вопросов «Места, где нельзя находиться детям», «О запрете курения и распития спиртных напитков», «Об организации питания в школе»; - рейды родительского патруля по территории поселения; - распространение памяток и листовок «безопасность в сети Интернет», «Телефон доверия», «Места, где нельзя находиться детям», «Режим дня школьника», «Памятка для родителей по выявлению детей употребляющих психоактивные вещества» 			
--	--	--	--

План профилактической работы по результатам социально-психологического тестирования для обучающихся, отнесенных в «группу риска» на 2022-2023 учебный год

№	Мероприятия	Сроки	Класс	Ответственный
I. Работа с педагогическим коллективом				
	Проведение анализа полученных результатов СПТ	январь		ответственные лица за тестирование
	Семинар «Особенности психолога - педагогической помощи детям, оказавшимся в зоне риска по ПАВ».	январь		педагог-психолог
	Лекция на тему: «Выявление подростков, склонных к девиантному поведению, нуждающихся в медико-социальной защите и психотерапевтической коррекции. Маркеры, по которым можно определить, что ребенок курит вредные вещества».	февраль		педагог-психолог
II. Работа с ученическим коллективом				
	Интерактивная беседа на тему: «Никотиновая зависимость»	февраль	8-11	педагог-психолог
	Изучение интересов и склонностей обучающихся через тестирование, анкетирование и наблюдение с целью вовлечения в кружки, секции по интересам.	март	8-11	педагог-психолог кл. руководитель
	Профилактические мероприятия: -беседы о культуре поведения, правильном питании, здоровом образе жизни; - урок нравственности «Все мы разные»; -час общения «Что такое толерантность»; -беседа с обучающимися группы на тему «Все работы хороши»; -деловая игра «В мире прав»; -беседы о вреде табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков; -беседы о способах выхода из конфликтов, взаимоотношениях со сверстниками; - беседа на тему «Жить в мире с собой и другими»; -беседа на тему «Умей сказать «нет!»»	в течение года	8-11	кл. руководители педагог-психолог
III. Работа с родителями				
	Проведение индивидуальных бесед: -права, обязанности и ответственность родителей; -причины совершения несовершеннолетними противоправных действий; - профилактика употребления ПАВ среди подростков.	март - апрель	8-11	педагог – психолог кл. руководитель

Циклограмма мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, алкоголизма и табакокурения среди учащихся МБОУ «Чернорудская СОШ»

№	Наименование мероприятия	Срок	Ответственные
Организационные вопросы			
1.	Выявление неблагополучных, неполных, малообеспеченных семей, детей, состоящих под опекой	сентябрь октябрь	классные руководители, педагог – психолог, социальный педагог
2.	Выявление учащихся, склонных к употреблению алкоголя, наркотиков, токсических веществ, табакокурению и постановка их на внутришкольный учет (анкетирование, личные беседы, тренинги, психологическое тестирование и др.)	сентябрь октябрь	классные руководители, педагог - психолог, социальный педагог
3.	Составление картотеки индивидуального учета подростков группы «риска»	сентябрь октябрь	Социальный педагог
4.	Проведение операции «Занятость» (вовлечение в кружки, клубы, секции)	сентябрь-октябрь	заместитель директора школы по УВР, классные руководители, социальный педагог
Лекционно-просветительская работа с учащимися и родителями			
1.	Беседы о здоровом образе жизни	в течение года	классные руководители
2.	Лекции, беседы «О вреде курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании».	по плану классных руководителей	классные руководители (5 — 9 классы)
3.	Беседы: - «Правонарушения и ответственность за них» (5-7 классы), -«Уголовная ответственность несовершеннолетних» (8-9 классы)	октябрь	классные руководители
4.	Круглый стол с родителями «Цена сомнительных удовольствий»	февраль	администрация школы, педагог - психолог
5.	Беседа «Правда и ложь об алкоголе» (8-9 классы)	март	классные руководители
6.	Цикл бесед о вреде наркотиков «Ты попал в беду»	октябрь декабрь	классные руководители
Воспитательная работа с учащимися			

1.	<p>Примерная тематика классных часов по профилактике табакокурения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Почему важно быть здоровым» (1 кл.) 2. «Умей организовать досуг» (2 кл.) 3. Злой волшебник табак (3кл.) 4. «Невидимые враги человека, которые мешают ему жить» (4кл.) 5. «Безвредного табака не бывает» (5 кл.) 6. Ролевая игра «Я против курения» (6 кл.) 7. «Табак» (7 кл.) 8. Курильщик- сам себе «могильщик» (8 кл.) 9. «Как бросить курить» (9 кл.) 	по планам работы классных руководителей	классные руководители
2.	<p>Примерная тематика классных часов по профилактике употребления алкоголя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Напитки: полезные и вредные для здоровья» (4 кл.) 2. «Будь здоров!» (5 кл.) 3. «Моя жизнь – моя ответственность» (6 кл.) 4. «Умей сказать нет!» (7 кл.) 5. «Думаем о будущем сегодня» (8 кл.) <p>Диспут «Влияет ли алкоголизм на будущее?» (9 кл.)</p>	по планам работы классных руководителей	классные руководители
3.	<p>Примерная тематика классных часов по профилактике употребления наркотиков</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Прекрасное слово – жизнь!» 4 кл 2. «Первая проба наркотика – начало полета, в конце которого – падение» 5кл 3. Семинар – тренинг «Сумей сказать нет!» -6 кл 4. «Наркотики: употребление, злоупотребление, болезнь»7 кл 5. Тренинг «Профилактика наркомании в подростковой среде » 8 кл. 6. Круглый стол « Если друг оказался вдруг...» 9 кл. 	по планам работы классных руководителей	классные руководители
4.	<p>Примерная тематика классных часов по профилактике социально значимых инфекций (ВИЧ/СПИД)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. СПИД/ВИЧ – мультфильм «История и гипотезы» 2. Остров СПИД - с просмотром видеофильма 3. В пределах АУТа - с просмотром видеофильма 	по планам работы классных руководителей	классные руководители

	4. ВИЧ, СПИД, другие болезни поведения		
5.	<p>Примерная тематика родительских собраний по профилактике употребления ПАВ</p> <p>1. «Роль семьи в формировании здорового образа жизни» - 1 кл.</p> <p>2. «Меры профилактики формирования компьютерной и гаджет – зависимости у ребенка» - 2 кл</p> <p>3. «Свободное время – для души и с пользой» - 3 кл</p> <p>4. «Вредные привычки – профилактика в раннем возрасте» 4 кл</p> <p>5. «Спасем детей от дыма сигарет» - 5-6 кл</p> <p>6. Тематическая беседа «Как определить, что ребенок начал употреблять наркотики?» - 7 кл</p> <p>7. «Как помочь ребенку сказать «нет» алкоголю и наркотикам» - 8 кл</p> <p>8. Беседа «Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики?» - 9 кл</p>	по планам работы классных руководителей	классные руководители

II. Методические разработки тематических Дней Здоровья

Иванова Ю.Н., заместитель директора по ВР
МАОУ города Иркутска гимназия № 2

«День здоровья!»

Сценарий спортивного массового выездного мероприятия

Актуальность

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Современные дети хорошо владеют умениями и навыками и требуют от взрослых помощи в определении смысла той деятельности, которую осваивают. Этот смысл и есть отношение к тому, что делают дети. От того, насколько этот смысл станет близок и понятен им, зависит качество и результат деятельности в целом, станет ли деятельность формальной, условной или осмысленной и устойчивой. Для формирования мотивации к здоровому образу жизни, необходимо эмоционально положительное отношение, интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. День здоровья – форма организации образовательной, воспитательной, здоровьесберегающей деятельности, вызывающая эмоциональный отклик, как у детей, так и у взрослых. Регулярное проведение подобных мероприятий способствует укреплению физического, психического здоровья, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей.

Цель: популяризация здорового образа жизни среди обучающихся, развитие интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- привлечение к систематическим занятиям физической культуры.

Описание проведения мероприятия:

Организация проведения мероприятия возлагается на учителей физической культуры, классных руководителей, заместителя директора по воспитательной работе, Совет отцов гимназии. Программа и форма проведения «Дня здоровья» разрабатывается учителем физической культуры совместно с заместителем директора по воспитательной работе. Учителя физической культуры участвуют в подготовке классных команд для участия в спортивном мероприятии. Заместитель директора по воспитательной работе отвечает за подготовку положения к проведению творческих конкурсов и награждения команд. Совет отцов отвечает за организацию автобусов и посадку учащихся. Классные руководители доводят информацию о программе

«Дня здоровья» до учащихся и родителей. В состав жюри входят администрация гимназии, учителя физической культуры, родители.

«День здоровья» проводится в осенний период в сентябре. Общая продолжительность мероприятия составляет до 5 часов.

Мероприятие, организуемое в рамках программы «Дня здоровья», проводится на стадионе ИСХИ. День здоровья проходит совместно с Главным управлением МЧС (ГУ МЧС), ВДПО.

К участию в мероприятии «Дня здоровья» привлекаются учащиеся 5-11 классов. Перед началом мероприятия классные руководители проводят инструктаж и все учащиеся расписываются в журнале по ТБ.

К спортивным соревнованиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения мероприятия. Спортивные соревнования представляют собой:

- кроссфит с пожарно-прикладными элементами
- весёлые старты с пожарно-прикладными элементами
- осенний кросс
- мини футбол
- танцевальные состязания

Учащиеся, которые не принимают участия в спортивных соревнованиях, принимают участие в творческих конкурсах. Каждый класс совместно с родителями и классным руководителем готовит:

- творческую защиту бивака
- боевой листок (газета)
- блюдо класса и его творческую защиту

Все творческие конкурсы готовятся на месте проведения мероприятия. По прибытию на место проведения мероприятия все классы получают маршрутные листы, на которых перечислены все этапы соревнований и конкурсов.

План проведения мероприятия «День здоровья»

№	План мероприятий	Участники	Ответственные
1	Общее построение классов на центральной площади у входа в гимназию. Открытие мероприятия.	5-11 класс	Директор гимназии, заместитель директора по ВР.
2	Посадка классов в автобусы (по отдельному графику)	5-11 класс	Учителя ФК, Совет отцов
3	Прибытие на место проведения мероприятия, распределение классов на территории ИСХИ.	5-11 класс	Учителя ФК, Совет отцов
4	Спортивные соревнования, творческие конкурсы, показательные выступления ГУ МЧС и подразделения специального назначения Росгвардии по Иркутской области.	5-11 класс	Жюри
5	Подведение итогов мероприятия.	5-11 класс	Директор, заместитель директора по ВР

6	Флешмоб	5-11 класс	Учителя ФК
7	Возвращение учащихся на центральную площадь гимназии.	5-11 класс	Учителя ФК, Совет отцов

Общее построение. Открытие мероприятия.

Звучат песни: «Песенка о хорошем настроении», «Ты спортсмен», «ГТО»

Классные руководители выстраивают классы на площади у центрального входа в гимназию. Директор открывает мероприятие и объявляет классы для посадки в автобусы.

Прибытие участников мероприятия на место проведения. Начало спортивных состязаний и творческих конкурсов.

Описание спортивных соревнований:

№	Спортивное состязание	Участники	Ответственные
1	Кроссфит с пожарно-прикладными элементами	9-11 классы	Специалисты МЧС
2	Весёлые старты с пожарно-прикладными элементами	5-8 классы	Работники ВДПО
3	Осенний кросс	9-11 классы	Учителя ФК
4	Мини футбол	5-8 классы	Учителя ФК
5	Танцевальные состязания	5-6 классы	Учителя ФК

Творческие конкурсы мероприятия «День здоровья»:

1 Конкурс биваков (стоянок) «Лагерь юных натуралистов»

2 Конкурс стенгазет «Байкальские эндемики»

3 Конкурс блюд «Изыски прибайкальских берегов»

Оценка каждого из творческих конкурсов осуществляется специально отобранным жюри, в составе от 3 до 5 человек. В оценочном листе члена жюри выписаны 5 критериев, по которым он ставит оценки от 1 до 5. Затем оценки по 5 критериям суммируются и выявляется победитель.

Требования к конкурсу биваков (стоянок) «Лагерь юных натуралистов»:

Приспособленность лагеря к походной жизни, соответствие требованиям безопасности;

Оригинальные технические решения по устройству лагеря;

Организация лагеря в тематике мероприятия (экология, Байкал).

Критерии оценки конкурса биваков (стоянок): чистота, безопасность, экология, идея, оригинальность.

Требования к конкурсу стенгазет «Байкальские эндемики»:

Название (соответствие с тематикой – экология, Байкал);

Тематическое разнообразие материалов;

Аккуратность выполнения;

Соответствие формы и содержания стилистике стенгазеты.

Критерии оценки конкурса стенгазет:

идея, содержание, команда, стилистика, дизайн.

В конкурсе не рассматриваются стенгазеты, сделанные на профессиональном полиграфическом оборудовании. Стенгазета должна быть выполнена учениками вручную на месте проведения. Ватман выдаётся на

месте. Все необходимое для оформления участники привозят с собой. Разрешается распечатывать фотографии (макс. размера А5). Максимальный размер стенгазеты – А0.

В случае несоответствия этим требованиям, жюри не рассматривает стенгазету в рамках конкурса.

Требования к конкурсу блюд «Изыски прибайкальских берегов»:

Команда представляет на конкурс одно блюдо, приготовленное в полевых условиях;

Критерии оценки конкурса блюд: приготовление в полевых условиях, степень задействования команды, вкус и оригинальность подачи.

Подведение итогов мероприятия. Награждение.

Для подведения итогов организаторами собираются протоколы соревнований и подсчитываются баллы каждой команды. Команды-участницы выстраиваются на линейку. Ответственный организатор объявляет победителей. Организаторами заранее подготавливаются кубки победителей и грамоты команд-участниц мероприятия. Команды участников, занявшие призовые места, награждаются грамотами, памятными призами.

Завершением мероприятия «День здоровья» является общий массовый флешмоб. Все участники спортивного праздника (дети, учителя, родители) выстраиваются на флешмоб. Организаторы заранее проводят разметку территории. Каждый год все участники мероприятия выстраиваются в виде букв в разные слова. (Гимназия, Байкал и т.д.) Ведется съемка с квадрокоптера.

Планируемые результаты:

Мероприятие способствует привлечению учащихся гимназии к регулярным занятиям физической культурой и спортом и снижает уровень заболеваемости. Мероприятие пропагандирует здоровый образ жизни. Способствует формированию ответственного отношения к своему здоровью. Оказывает положительное влияние на сплочение детей, учителей и родителей.

Беломестных Н.А. заместитель директора по ВР
МКОУ «Калтукская СОШ», Братский район
Победитель XV Областного конкурса
ОО Иркутской области на лучшую
методическую разработку по профилактике
асоциальных проявлений среди детей и
подростков

«Здоровым быть - ЗДОРОВО!»
Сценарий Дня здоровья для 1-4 классов

Ежегодно 7 апреля в мире отмечается Всемирный день здоровья. Цель мероприятия, которое мы проводим в школе – пропаганда ЗОЖ, а так как этот день совпадает у нас в школе с месячником Экологии мы включаем в наши мероприятия и темы, связанные с знанием законов природы и

окружающего нас мира. С методическим объединением начальных классов мы тщательно подготовили и обговорили каждый этап нашего квеста. Для проведения мероприятия в начальной школе, мы привлекли наших волонтеров «Добрые сердца». В их обязанности входит сопровождение команд от станции к станции и помощь в организации и сплочении команды. Учителя выполняют роль судей на этапах прохождения квеста.

День здоровья проводится с целью:

- пропаганды среди учащихся школы здорового образа жизни
- развитие интереса к физической культуре и спорту
- любви к природе и бережное отношение к окружающему миру
- развитие физических умений и навыков
- гражданское и патриотическое воспитание учащихся

Программа Дня здоровья для начальной школы:

1. Линейка – 9⁰⁰ – общее построение всех команд, (приветствие участников всех команд)
2. Начало похождение квеста - 9¹⁰
3. Окончание похождение квеста – 10⁰⁰
4. Обед 10⁰⁰
5. 10²⁰ – подведение итогов и награждение участников квеста.

День здоровья начинается с общего построения, вручения эмблем, маршрутных листов и знакомство с волонтерами и вводного инструктажа для всех команд

Оформление: В коридорах и около спортивного зала размещены газеты: «Мы за ЗОЖ», «Любимые виды спорта», оформлена выставка поделок «Новинка из мусорной корзинки».

Открытие Дня здоровья:

Зам. директора по ВР: Я приветствую всех участников нашего сегодняшнего мероприятия.

Ежегодно 7 апреля все празднуют Всемирный день здоровья. И в нашей школе, по традиции, мы с вами проведем этот день с пользой для здоровья.

Здоровый человек должен быть здоровым не только физически, но и здоровым нравственно и духовно. Любить не только себя, но и близких ему людей, окружающий его мир, быть патриотом своей Родины. В нашей школе в апреле ежегодно проходит месячник Экологии. И мы сегодня в рамках месячника Экологии и в честь Всемирного дня Здоровья проводим квест для начальной школы «Здоровым быть – ЗДОРОВО!»

Всем участникам удачи, успешного прохождения квеста и хорошего настроения!

Станции:

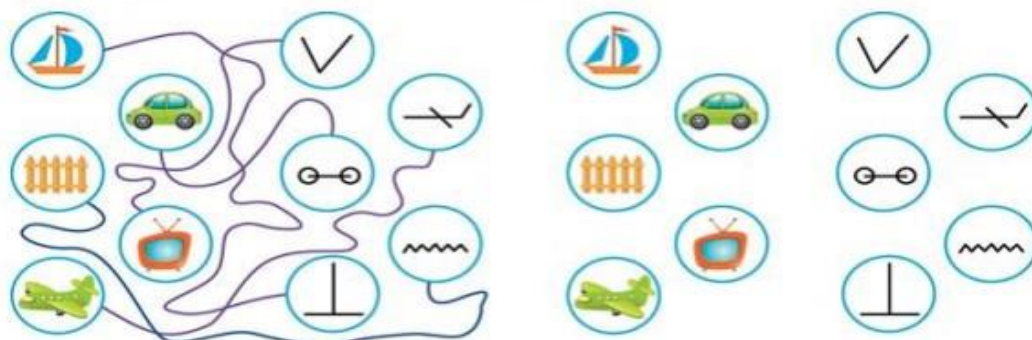
1. Любознательная
2. Спортивная
3. Экологическая

4. Загадок
5. Угадайка
6. Знатоки природы
7. Лесная тропинка
8. Смекалистые

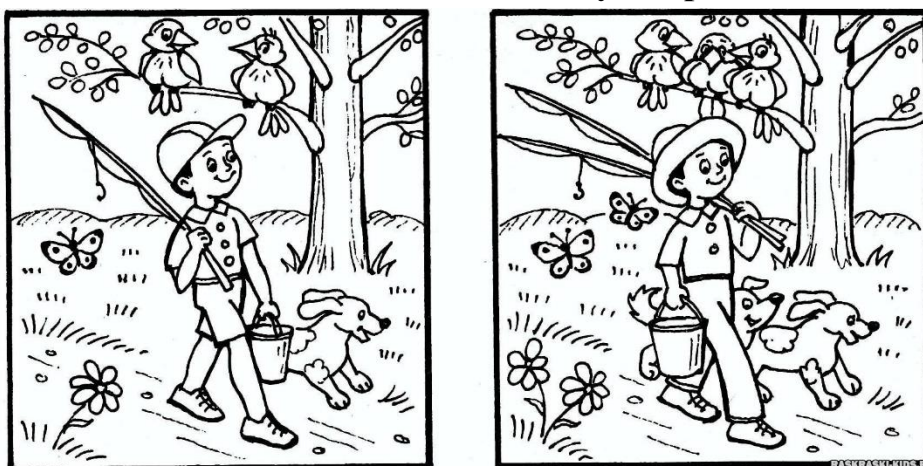
I. Станция «Любознательная»

Задание:

Слева на картинке каждый рисунок соединен ниточкой со схематическим изображением. Найди пару каждому рисунку и постарайся их запомнить в течение 30 сек. Теперь закрой рисунки. Вспомни, какие схемы соответствовали рисункам. Соедини их линиями.



Задание – Найди 10 отличий в двух картинках.



II. Станция «Спортивная»

Задание: Разучите командой одну из кричалок и перед спортивными состязаниями проговорите ее всей командой

Экологические кричалки.

1. Мы не хотим стоять в стороне. Мы за порядок на нашей земле!
2. Береги свою планету. Ведь другой на свете нету!
3. Нам планету нашу жалко. Не хотим мы жить на свалке!
4. Только вместе, только дружно, помогать природе нужно
5. В чистом мире мы едины и никем непобедимы!
6. Природы верные друзья, дружны мы, как одна семья!
7. Ты люби природу, лес, вырастет он до небес!

Спортивные конкурсы:

- 1 конкурс – «Меткий стрелок»
- 2 конкурс – «Переноска пострадавшего»
- 3 конкурс – «Гусиный отряд» (команда гуськом переправляется от одной точки до другой)

III. Станция «Экологическая»

Задание. «Таинственный рассказ» (*Учитель зачитывает рассказ 1 раз, дети внимательно слушают и отвечают на вопрос*).

«Топкое место, кочки, трясина, камышовые заросли, редкие кустарники. Когда-то на этом месте было небольшое озеро, которое не имело стока, берега его быстро поросли камышом, рогозом. Со дна поднимались кувшинки, лилии. Каждый год камыши и тростник разрастались, все больше выступали с берегов на воду, переплетались стеблями, закрывая воду, на стеблях селились мхи, они впитывали влагу и вода застаивалась. Прошло несколько десятков лет, и растения совсем захватили озеро и закрыли воду. С каждым годом заросли становились все гуще. И вот образовался толстый слой почти до самого дна.

Может быть, речушка лесная текла, не спеша и постепенно в низинах зарастала травами или ключ бил из земли и все вокруг пропитал водой. Вот так возникли на этих местах копилки воды ... Как называются эти копилки воды?»

III. Станция «Экологическая»

Задание. «Таинственный рассказ» (Учитель зачитывает рассказ 1 раз, дети внимательно слушают и отвечают на вопрос).

«Топкое место, кочки, трясина, камышовые заросли, редкие кустарники. Когда-то на этом месте было небольшое озеро, которое не имело стока, берега его быстро поросли камышом, рогозом. Со дна поднимались кувшинки, лилии. Каждый год камыши и тростник разрастались, все больше выступали с берегов на воду, переплетались стеблями, закрывая воду, на стеблях селились мхи, они впитывали влагу и вода застаивалась. Прошло несколько десятков лет, и растения совсем захватили озеро и закрыли воду. С каждым годом заросли становились все гуще. И вот образовался толстый слой почти до самого дна.

Может быть, речушка лесная текла не спеша и постепенно в низинах зарастала травами или ключ бил из земли и все вокруг пропитал водой. Вот так возникли на этих местах копилки воды ... Как называются эти копилки воды?»



1. Найдите животное, которое находится выше кота, ниже обезьяны, и это не медведь _____
2. Найдите следующего в ряду животного _____
3. Найдите животного стоящего между 6 и 8 ступеньками _____
4. Найдите предпоследнего в ряду животного _____
5. Найдите животное, которое стоит за лягушкой _____

6. Найдите животное, которое стоит выше белки, но ниже кота _____
7. Найдите животное, которое не живет в лесу _____
8. Найдите животное, которое стоит перед мышкой _____
9. Найдите животное, которое стоит позади обезьяны, но впереди лягушки _____
10. Найдите животное, которое стоит впереди мышки, но это не белка _____

IV. Станция «Загадок»

Задания:

Зачеркни в группе рисунков лишний предмет.



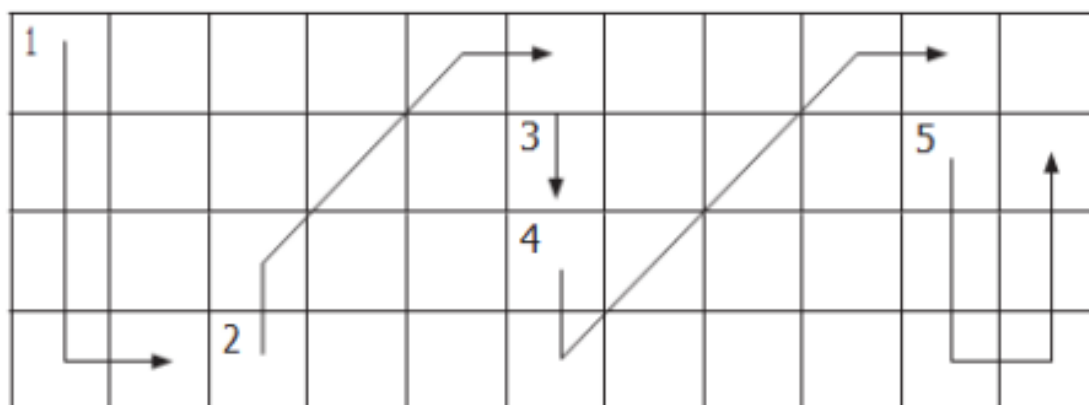
Посмотри, в каждом ряду объединили четыре картинки. Подумай и напиши, что объединяет эти картинки.



Перед тобой таблица, в которой спрятана скороговорка. Чтобы прочитать ее, необходимо следовать за стрелочками.

Ответ _____

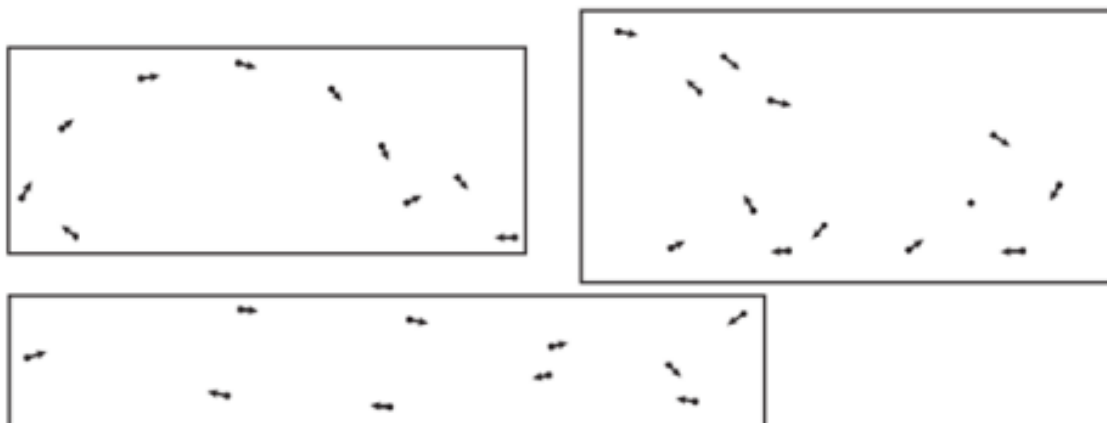
<u>Ш</u>	А	Д	К	А	Т	О	Е	<u>Ш</u>	Е	У
Е	В	И	<u>Ш</u>	М	В	<u>П</u>	<u>Ы</u>	Т	<u>Ш</u>	Т
С	Г	<u>Ы</u>	<u>З</u>	Н	К	М	С	Ж	У	А
Т	Ь	М	Ь	<u>Р</u>	А	Л	Е	Ф	<u>Р</u>	<u>Ш</u>



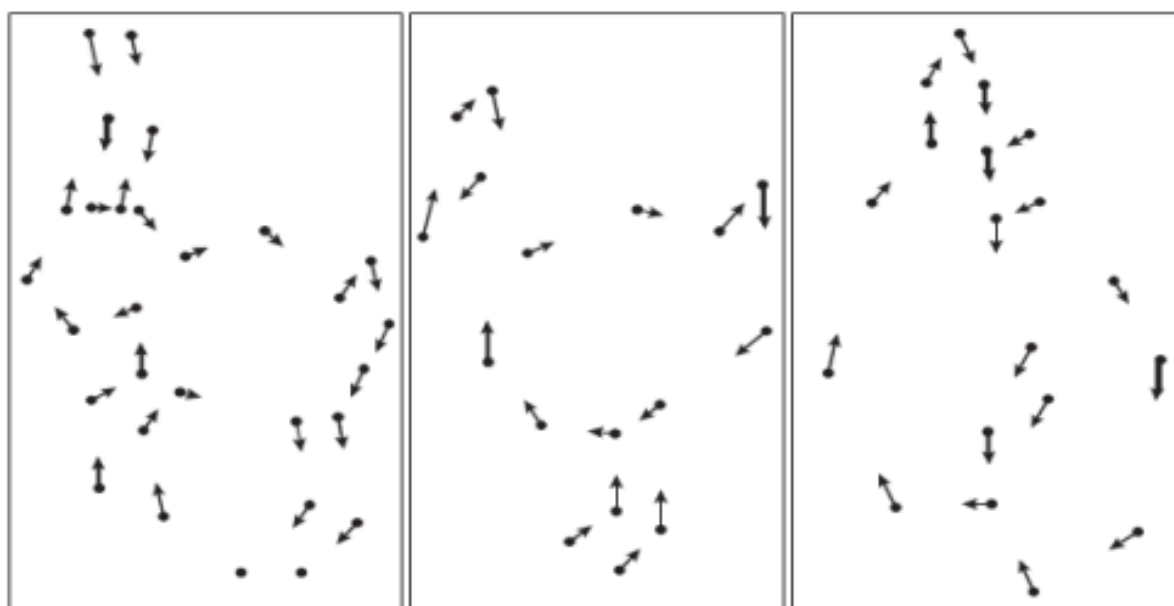
V. Станция «Угадайка»

Задания:

Забавные зверюшки из зоопарка решили подшутить и спрятались за этими загадочными точками. Посмотри на картинки, представь, какие животные там спрятались. Соедини все точки по указанным стрелочкам, и ты сможешь увидеть этих животных.



Веселые зверюшки из зоопарка решили подшутить и спрятались за этими загадочными точками. Можешь ли ты, глядя на картинки, представить, какие животные там спрятались? Соедини все точки по указанным стрелочкам и ты сможешь увидеть этих животных.



VI. Станция «Знатоки природы»

Задание: Найдите в таблице названия десяти животных. Они располагаются по горизонтали и по вертикали. Закрась эти клеточки.

П	Ё	Ж	Р	Ц	В	А	Р	Щ	М
Ю	Р	В	К	З	А	Я	Ц	О	Е
С	Л	О	Н	Ч	Й	Н	Щ	А	Д
Д	Ж	Л	И	С	А	Г	О	Ц	В
Ф	Ч	С	А	О	И	К	Л	П	Е
Е	Н	О	Т	З	Н	Р	Е	Ж	Д
Р	В	Й	Щ	М	Ю	Ы	Н	Л	Ь
Д	Х	А	Р	О	Л	С	Ь	К	Т
Ы	В	О	Л	К	М	Ь	А	Е	С
Ц	П	Г	О	А	Е	И	Л	Е	В

Задание – вспомним язык животных

- голубь _____
- утка _____
- филин _____
- гусь _____
- воробей _____
- ворона _____
- медведь _____
- коза _____
- конь _____
- свинья _____
- слон _____
- комар _____
- пчела _____

VII. Станция «Лесная тропинка»

Задание:

Тебе выпала возможность побывать в роли шпиона и расшифровать зашифрованные слова. Используя шифр, найди слова, спрятанные за этими цифрами. Запиши эти слова.

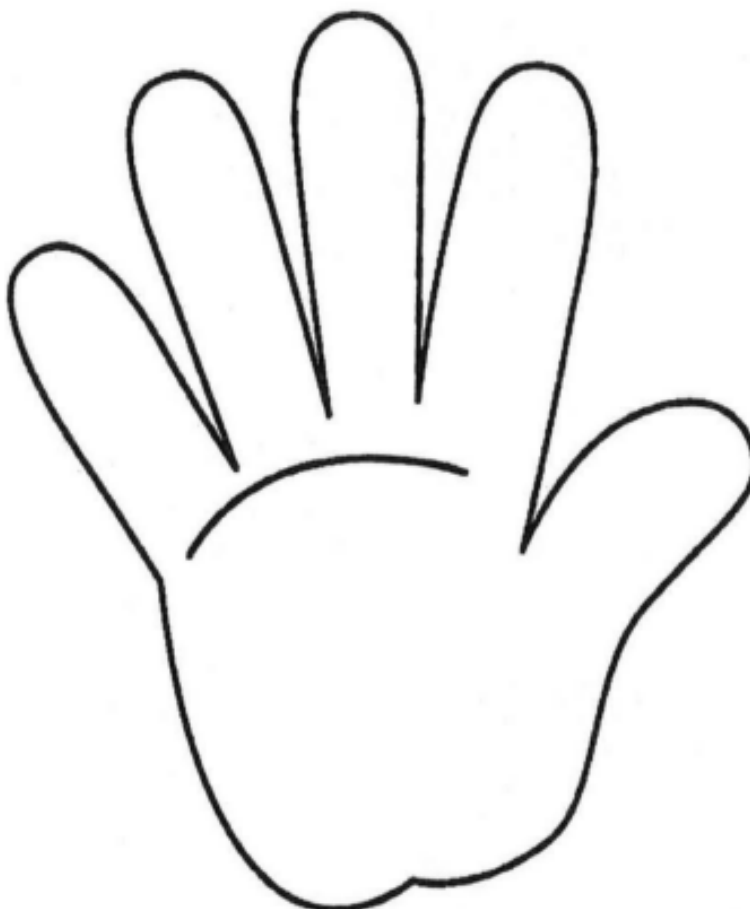
А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33

19 16 14 - _____ 31 20 1 8 - _____

15 16 19 - _____ 9 10 14 1 - _____

Задание: предлагаю вам составить правила поведения человека на природе. На каждом пальце напишите **пять основных**, по вашему мнению, правил поведения человека на природе.



VIII. Станция «Смекалистые»

Задание:

Внимательно посмотри на числовой ряд и вставь пропущенные числа.

1, 2, ____, 4, 5, ____, ____, 8, 9, 10

10, ____, 8, 7, ____, ____, 4, ____, 2, 1

____, 12, 13, ____, ____, 16, ____, ____, 19, 20

20, ____, ____, 17, 16, ____, ____, 13, ____, 11, 10

10, ____, 12, ____, 14, ____, 16, ____, 18, ____, 20

Задание: Собрать фигуры в форме окружности, используя предложенные элементы.



ОБЕД

Все участники по окончании мероприятия проходят в столовую на обед. Конкурсное жюри подводят итоги квеста.

Определение победителей квеста, награждение.

Победителей определяют по количеству набранных баллов в маршрутных листах за пройденные станции квеста.

Зам. директора по ВР: Мы поздравляем всех участников с успешным завершением нашего мероприятия. Еще раз благодарим все за активное участие в нашем празднике.

Всех победителей ждут заслуженные награды. Всем спасибо за участие.

Литература.

Журнал «Справочник педагога –психолога», 2021 г.

К сценарию прилагаются приложения:

1. Положение о Дне здоровья
2. Эмблемы участников команд
3. Маршрутные листы
4. Станции
5. Грамоты

В качестве помощников привлечены учащиеся старших классов, члены школьного актива. Все участники обязаны иметь спортивную форму и обувь и соблюдать технику безопасности при проведении мероприятия.

Награждение победителей:

Команды победители награждаются грамотами, участники мероприятия сертификатами.

Программа соревнований

Содержание Дня здоровья включает в себя соревнования по станциям. Каждый класс получает маршрутный лист.

КОМАНДА			
Станции	Оценка	Подпись судьи	Примечания
1.«Спортивная»			
2.«Экологическая»			
3. «Станция загадок»			
4. «Угадайка»			
5. «Знатоки природы»			
6. «Лесная тропинка»			
7. «Смекалистые»			

9⁰⁰ – проведение линейки, (приветствие участников команд, ознакомление с этапами)

9¹⁰ - начало соревнований

9⁵⁰ - окончание соревнований

10⁰⁰ – проведение линейки, (приветствие участников команд, ознакомление с этапами)

10¹⁰ - начало соревнований

10⁵⁰ - окончание соревнований

11⁰⁰ – подведение итогов

IV. Награждение участников, спортивного праздника Дня здоровья на общешкольной линейке.



Команда «Пчелки»			
Станции	Оценка	Подпись судьи	Примечания
1. «Спортивная»			
2. «Экологическая»			
3. «Станция загадок»			
4. «Угадайка»			
5. «Знатоки природы»			
6. «Лесная тропинка»			
7. «Смекалистые»			
8. «Любознательная»			

Команда «Совята»			
Станции	Оценка	Подпись судьи	Примечания
1. «Любознательная»			
2. «Спортивная»			
3. «Экологическая»			
4. «Станция загадок»			
5. «Угадайка»			
6. «Знатоки природы»			
7. «Лесная тропинка»			
8. «Смекалистые»			

Команда «Капитошки»			
Станции	Оценка	Подпись судьи	Примечания
1. «Смекалистые»			
2. «Любознательная»			
3. «Спортивная»			
4. «Экологическая»			
5. «Станция загадок»			
6. «Угадайка»			
7. «Знатоки природы»			
8. «Лесная тропинка»			

Команда «СВЕТЛЯЧКИ»			
Станции	Оценка	Подпись судьи	Примечания
1. «Лесная тропинка»			
2. «Смекалистые»			
3. «Любознательная»			
4. «Спортивная»			
5. «Экологическая»			
6. «Станция загадок»			
7. «Угадайка»			
8. «Знатоки природы»			

Команда «ЗЕЛЕННЫЕ СПАСАТЕЛИ»			
Станции	Оценка	Подпись судьи	Примечания
1. «Знатоки природы»			
2. «Лесная тропинка»			
3. «Смекалистые»			
4. «Любознательная»			
5. «Спортивная»			
6. «Экологическая»			
7. «Станция загадок»			
8. «Угадайка»			

Команда «НЕПОСЕДЫ»			
Станции	Оценка	Подпись судьи	Примечания
1. «Угадайка»			
2. «Знатоки природы»			
3. «Лесная тропинка»			
4. «Смекалистые»			
5. «Любознательная»			
6. «Спортивная»			
7. «Экологическая»			
8. «Станция загадок»			

Шарапкина Т.А., заместитель директора,
 Головенкова М.А., педагог-психолог,
 Титова Н.С., социальный педагог
 МКОУ «Шумская СОШ» Нижнеудинский район

«Мы за здоровый образ жизни!»

Инструктивно- методическое совещание по проведению социальной акции

Участники: классные руководители, учителя-предметники.

Предварительная подготовка:

1. Формирование целевой установки, задач, разработка плана совещания.
 2. Создание рабочей группы по подготовке акции.
 3. Определение цели и задач акции.
 4. Определение мероприятий акции.
- Форма проведения: инструктивно- методическое совещание.

Цель: создание организационно-педагогических условий по активизации профилактической деятельности по употреблению табачных изделий и курительных смесей, продвижение идей здорового образа жизни в подростковой среде.

Задачи:

- информирование педагогов о проведении социальной акции «Мы за здоровый образ жизни!»
- мотивирование участников акции на участие в

профилактических событиях акции.

План проведения:

1. Информационная часть. Вступительное слово заместителя директора:

Уважаемые коллеги! Предлагаю в школе провести социальную акцию «Мы за здоровый образ жизни!».

Девиз акции: Мы в этот день курению скажем: «Нет!». Привычке этой бой дадим не слабый. Пусть этот день, возможно, станет шагом Для нашей жизни всей без табака!

2. Создание рабочей группы по подготовке акции.

3. Определение целей и задач акции.

Цель акции: активизация профилактической деятельности по употреблению табачных изделий и курительных смесей, продвижение идей здорового образа жизни.

Задачи акции:

1. Создать условия подросткам выразить своё отношение к проблеме табакокурения и курительных смесей;

2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья и формирования здорового образа жизни обучающихся;

3. Содействовать развитию семейных традиций, укрепляющих ценность здорового образа жизни.

4. Определение мероприятий акции, составление методических рекомендаций (Приложение 1)

Приложение 1.

**Методические рекомендации по проведению социальной акции
«Мы за здоровый образ жизни»**

Настоящие рекомендации определяют порядок и регламент проведения социальной акции по профилактике употребления табачных изделий «Мы за здоровый образ жизни».

Данные рекомендации разработаны в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Конвенция ООН «О правах ребёнка» от 20 ноября 1989г.;

2. Федеральный закон РФ от 21.12.2004г. №170 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;

3. ФЗ РФ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в РФ»;

4. ФЗ РФ от 24.06.1999г. №120–ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

5. ФЗ РФ от 10.07.2001г. №87- ФЗ «Об ограничении курения табака»; □

6. ФЗ РФ от 23.02.2013г. №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;

8. ФЗ от 29.12.2010г. №436-ФЗ «О защите детей от информации,

9. причиняющей вред их здоровью и развитию».

Девиз акции: Мы в этот день курению скажем: «Нет!».

Привычке этой бой дадим не слабый.

Пусть этот день, возможно, станет шагом
Для нашей жизни всей без табака!

Цель и задачи социальной акции.

Цель: активизация профилактической деятельности по употреблению табачных изделий и курительных смесей, продвижение идей здорового образа жизни.

Задачи: 1. Создать условия подросткам выразить своё отношение к проблеме табакокурения и курительных смесей;

2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья и формирования здорового образа жизни обучающихся;

3. Содействовать развитию семейных традиций, укрепляющих ценность здорового образа жизни.

Сроки проведения акции: 23.01 – 27.01.2023г.

Участники акции: обучающиеся 5 – 11 классов, педагоги, родители.

Содержание социальной акции «Мы за здоровый образ жизни».

№	Дата проведения	Название профилактического события	Место проведения	Ответственные
1.	23.01.2023г. День информации	Общешкольная линейка «Мой совет: «Бросай курить!». Знакомство с условиями проведения акции «Мы за здоровый образ жизни»	Рекреация 1 этажа	Добровольческий актив поста «Здоровья+», соц. педагог
2.	23.01.2023г.	Проведение часов общения на темы: «Что такое здоровье?» – 1-2 классы; «В здоровом теле – здоровый дух» - 3-4 классы; «Вредные привычки, какие они?» - 5-6 классы; «Как победить дракона?» - 7-8 классы; «Чем опасно курение...» - 9 классы [Приложение 1]	Классные комнаты	Совет обучающихся учреждения распределяет обучающихся 10 и 11 классов по классным коллективам с 1 по 9-е классы для проведения часов общения.
3.		Анкетирование обучающихся 7-11 классов (входящий контроль) [Приложение 2]	Классные комнаты	Соц. педагог
4.	24.01.2023 г. День здоровья	Плакат здоровья. [Приложение 3]	Рекреация 1 этажа	Добровольческий актив поста «Здоровья+»
5.		Акция «Подари себе чистые лёгкие» [Приложение 4]	Рекреация 3 этажа	Совет обучающихся учреждения
6.	25.01.2023г.	Акция «Мы за здоровый образ жизни»	Школьный	Учителя

	День спорта	образ жизни!» (спортивная эстафета) [Приложение 5]	стадион	физической культуры
7.		Спортивные соревнования «Папа, мама, я – здоровая семья» [Приложение 6]	Большой спортивный зал	Учителя физической культуры, кл. руководители 1- 4-х классов
8.	26.01.2023г. День творчества	Выставка творческих работ «Мы за чистые лёгкие!» [Приложение 7]	Рекреация 1 этажа	Добровольческий актив поста «Здоровья+»
9	27.01.2023 г. День продуктивного общения	Анкетирование обучающихся 7-11 классов (анкета обратной связи)	Классные комнаты	Соц. педагоги
		Дискуссия «Спорт и продуктивное общение – успеха привлечение!» [Приложение 8]	Рекреация 3 этажа	Педагог-психолог, соц. педагог
		Акция «Здоровье в массы!»(распространений буклетов о вреде курения)	р. п. Шумский	Добровольческий актив поста «Здоровья+»

Уважаемые классные руководители! При выполнении творческих работ ребятами обратите внимание на неиспользование изображений табачных изделий, курящих людей, макеты сигарет/пачек. Работы обучающихся могут быть индивидуальными или групповыми. Эти работы должны отражать ценностное отношение обучающихся к здоровью, семье, дружбе, спорту, художественному и эстетическому творчеству.

Общешкольная линейка «Мой совет: «Бросай курить!»

План проведения:

1. Выступление добровольческого актива поста «Здоровье+» 2.

Знакомство с условиями проведения акции.

3. Выдача маршрутных листов на часы общения

Ход линейки:

В 1.: Без табака мы обойдемся:

Здоровье гробить — не резон.

Давай-ка спортом, друг, займемся

Давай пойдем на стадион!

И в день отказа от куренья

Здоровье ценим каждый миг.

Нам обеспечат вдохновенье

Гантели, штанга и турник.

В2: Каждый год в третий четверг ноября во всем мире отмечает День борьбы против курения. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году. Цель глобальной акции - привлечь

внимание общества к проблеме вреда, наносимого пристрастием к курению

В3: По данным Всемирной организации здравоохранения:

В4: — в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением;

В5: — каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);

В6: — в России курит минимум каждая десятая женщина;

В7: — заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%).

В8: — курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

В1: Сегодня мы предлагаем вам посмотреть сказку «Колобок» на новый лад. Как говорится: Сказка – ложь, да в ней намёк – добрым молодцам урок».

Баба: Спит деревня, тишина!

Встала только я одна.

Нету дома Колобка,

Разбужу-ка старика. (будит)

Дед, а дед, вставай скорей.

Слышишь, кто-то у дверей

Кашляет, аж дом дрожит.

Может, кто за Колобком бежит?

Дед: Колобок, поди опять

На всю ночь ушёл гулять.

Накурился сигарет,

Вот и кашляет, как дед.

Баба: Что же делать, как нам быть?

Как его нам проучить,

Чтобы бросил он курить?

Дед: Слушай, бабка, погоди.

Ты мне лучше помоги.

Открывай-ка шире дверь

И давай-ка мой ремень!

(Бабка открывает дверь. Колобок, увидев деда, отскакивает в сторону)

Колобок: Не хочу, чтоб меня били,

А хочу, чтоб меня любили.

Надо что-то делать срочно.

Убегать мне надо точно.

(убегает, встречает Зайца)

Зяец: Колобок! Колобок!

Вовсе не румяный бок.

Серым стал и похудел.

Что с тобой? Ты заболел?

Колобок: Веселей чтоб стало жить,

Научился я курить.

Бабка начала учить,

Что курить – себе вредить.

Вот от них я убежал,

И, как видишь, не пропал.

И ты, Заяц, не учи,

Лучше сядь и покури.

Заяц: Что ты, что ты, Колобок!

Сигаретный дым, что смог.

Атмосферу отравляет,

Организм весь поражает.

Колобочек, не дури,

Сигареты не кури.

Колобок:

Трусишь ты,

Косой, а зря.

Взял бы я тебя в друзья.

(Заяц уходит, Колобок, кашляет, входит Волк)

Волк: Колобок! Колобок!

Вовсе не румяный бок.

Серым стал и похудел.

Что с тобой? Ты заболел?

Колобок: Веселей чтоб стало жить,

Научился я курить.

Бабка начала учить,

Что курить – себе вредить.

Вот от них я убежал.

И, как видишь, не пропал.

И ты, Серый, не учи,

Лучше сядь и покури.

Волк: Что ты, что ты, Колобок!

Не возьму никак я в толк.

Что за польза от куренья?

От него одно мученье.

Кашель от него, бронхит,

Голова шумит, болит.

А какой от дыма воздух?

Брось курить, пока не поздно.

Колобок:

Трусишь, Серый, ты, а зря,

Взял бы я тебя в друзья.

(Волк уходит, входит Медведь)

Медведь: Колобок! Колобок!

Вовсе не румяный бок.

Серым стал и похудел.

Что с тобой? Ты заболел?

Колобок: Веселей чтоб стало жить,

Научился я курить.

Бабка начала учить,

Что курить – себе вредить.

Вот от них я убежал.

И, как видишь, не пропал.

И ты, Мишка, не учи,

Лучше сядь и покури.

Медведь: Что ты, что ты, Колобок!

Лучше выдумать не смог!

Сигареты – это яд,

А ты, глупый, им так рад.

И Минздрав предупреждает.

Что куренье сокращает Жизнь тому, кто курит сам

И тому, кто рядом с вами.

Колобок: Трусишь ты, Медведь, а зря,

Взял бы я тебя в друзья.

(Медведь уходит. Входит Лиса, ходит вокруг Колобка)

Лиса: Колобок! Колобок!

Вовсе не румяный бок.

Серым стал и похудел.

Что с тобой? Ты заболел?

Колобок: Веселей чтоб стало жить,

Научился я курить.

Бабка начала учить,

Что курить – себе вредить.

Вот от них я убежал.

И, как видишь, не пропал.

Лизавета, не учи,

Лучше сядь и покури.

Лиса: Ой, стара я, плохо слышу.

Сядь на носик, сядь повыше.

Да пропой ещё разок

Свою песню, Колобок.

Колобок: Ой, хитришь опять, Лиса,

Хочешь скушать Колобка.

Перед песней дай свою Сигарету закурю!

Лиса: Ой, не бойся, Колобок.

Колобочек, серый бок.

Я тебя не стану кушать,

Очень бледен ты на вид.

Деда с Бабкой надо слушать,
Ведь курить – себе вредить!
Если будешь ты курить,
С тобой не буду я дружить.
Как один ты будешь жить?
Да что с тобою говорить!
Колобочек, брось курить!
Буду я с тобой дружить!

Колобок: Хоть плутовка ты, Лиса,
Но, пожалуй, ты права.
Чтоб здоровье сохранить,
Перестану я курить.
(Выходят все герои)

Все (хором): Лучше съешьте вы ириску,
Шоколадку, барбариску.
Ну а пачке сигарет дружно скажем:
«Нет! Нет! Нет!

Все герои сказки кланяются В1:
Сигарету брось немедленно,
Позабудь про свой табак,
Пусть сегодня будет первый
Твой здоровый день, вот так.
Пусть не валит дым клубами,
Кашель злой не смеет бить,
Улыбнись-ка лучше с нами
И бросай скорей курить!

2. Знакомство с условиями проведения акции.
3. Выдача маршрутных листов на часы общения

Приложение 2

Анкета для обучающихся

(по проведению социальной акции «Мы за здоровый образ жизни!»)

1. Насколько ты хорошо понимаешь цель социальной акции «Мы за здоровый образ жизни!»?

А) Мне понятно, зачем ее проводят, понятна цель акции, и почему для меня важно было в ней участвовать;

Б) Мне понятна цель акции, но я не совсем понимаю, зачем мне надо в ней участвовать;

В) Мне не совсем хорошо объяснили цель акции, и то, зачем мне в ней участвовать;

Г) Цель акции мне не ясна, я мог (ла) бы не участвовать в ней.

2. Как ты думаешь, такие мероприятия, как цель социальной акции «Мы за здоровый образ жизни!» нужно проводить в школах? Насколько они актуальны?

- А) Безусловно нужно; Б) Можно проводить;
В) Иногда можно и провести; Г) Нет, не обязательно.

3. Насколько тебе было интересно участвовать в данном мероприятии:

- А) Крайне интересно; Б) Интересно;
В) Немного интересно; Г) Не интересно.

4. Как ты понимаешь, что такое здоровый образ жизни, чем он полезен для человека? (Напиши ответ, состоящий из нескольких предложений). _____

5. Что более всего тебе запомнилось в этой неделе, какие мероприятия? _____

6. Какие мероприятия ты порекомендовал бы для проведения в рамках социальной акции «Мы за здоровый образ жизни!»?

Благодарим за участие!

Приложение 3

Плакат здоровья

В рекреации 1 этажа добровольческий актив размещает обои с девизом недели. Предварительно классам дается задание:

1-4 классы – рисунки о здоровом образе жизни;

5-7 классы – стихотворения на тему «В здоровом теле – здоровый дух!»

8-11 классы - мини-памятки «Влияние никотина на здоровье человека», «Что такое пассивное курение?», «Почему курение вызывает сильное привыкание?», «Что такое табачные дым?».

В назначенный день ребята добровольческого актива собирают информацию и совместно с другими обучающимися оформляют Плакат здоровья.

Плакат может дополняться на протяжении всей акции.

Приложение 4

Акция «Подари себе чистые легкие»

Акцию проводит Совет обучающихся учреждения. Акция проходит в форме соревнования по надуванию воздушных шаров. В завершении акции шары передаются детям начальной школы для игры на переменах. Выигравший получает сертификат «Обладатель чистых легких».

Приложение 5

Акция «Мы за здоровый образ жизни!»

Акция «Мы за здоровый образ жизни!» проводится в форме спортивной эстафеты между обучающимися 5-7, 8-11 классов в спортивном зале после уроков.

От каждого класса выбирается команда из 8 человек (4 мальчика и 4 девочки). Команда должна иметь название и девиз на тему здорового

образа жизни. Болельщики могут заработать дополнительные очки для своих команд: нужно придумать как можно больше кричалок о здоровом образе жизни, нарисовать плакаты в поддержку каждой команды.

По завершении спортивной эстафеты все участники должны хором проговорить: «Мы за здоровый образ жизни!»

Ход мероприятия:

Цели и задачи:

1. Формирование здорового образа жизни.
2. Повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся.
3. Приобщение их к занятиям физической культурой и спортом.
4. Повышение эмоционального настроения. Место проведения: школьный стадион. Участники: учащиеся 5- 7, 8-11 классов.

Оборудование: стулья – по числу участников., воздушные шары – 40 шт., большие мячи с ручками – 2 шт., шорты, сшитые из мешков – 2 шт., мешки – 2 шт., ласты – одна пара, очки для плавания – 2 шт., гимнастические обручи – 12 шт., ватман – 2 шт., фломастеры – 2 шт., гиря 16 кг., канат для перетягивания, магнитофон, свисток, поворотные стойки – 2 шт.

Болельщики занимают свои места. На месте старта для каждой команды стоят стулья «паровозиком» (по числу участников). К каждому стулу привязан воздушный шарик. Команды готовятся к параду участников соревнований. Звучит музыка.

Ведущий: Внимание! Внимание! Зрители, берегите нервы! У нас сегодня в зале-"Здоровые резервы"!

Прячьтесь слабые и лежебоки.

Перед вами противники поющих в караоке!

Перед вами поклонники мешков и плавательных масок! Представят себя без излишних красок!

Итак, дорогие гости, рассаживайтесь поудобней, так как скоро появятся наши участники соревнований – наши главные действующие лица, которые просто рвутся в бой. Даже боюсь их выпускать. Слабонервных просьба удалиться! Что же не разбегаетесь, думаете, шучу? Ну да ладно, оставайтесь, раз вы такие смелые! Встречайте: (под спортивный марш в зал заходят команды)

Команда _____, капитан _____

Команда _____, капитан _____

Команда _____, капитан _____

У нас сегодня – праздник спорта, и для праздника у нас есть всё -хорошее настроение и уважаемое жюри, в составе:

1. _____

2. _____

3. _____

Мы надеемся, что в наших соревнованиях принимают участие те, кто дружит со спортом, с физкультурой, с юмором и умеет смеяться.

На любых соревнованиях существуют правила, на наших тоже есть такие. Строгое жюри их с вами сейчас познакомит.

Главный судья: (зачитывает правила соревнований)

1. Играем не ради корысти, а ради удовольствия – своего и других.
2. Играем честно. Обидно, когда проигрываешь, но все равно не мухлой и не злись.
3. Будь стойким: не унывай при неудаче и не злорадствуй.
4. Если выиграл – радуйся, но не зазнавайся!
5. Не упрекай партнера за промахи, старайся поправить беду своими успехами.
6. Сохраняй спокойствие независимо от исхода игры.

Ведущий: Теперь ждем ответного слова от участников соревнований. Торжественную клятву зачитывают капитаны команд.

Торжественная клятва.

От имени всех участников соревнований торжественно клянёмся: участвовать в этих соревнованиях, соблюдая правила, по которым они проходят и уважая заведомо слабого соперника;

клянёмся бежать только в указанном судьёй направлении – шаг влево, шаг вправо считается попыткой к бегству;

клянёмся передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила;

клянёмся соблюдать правила здорового образа жизни: «Быстрее, выше, сильнее», что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судью не бить;

клянёмся подножки сопернику не подставлять, упавших не добивать; клянёмся громче соперников не кричать, кроссовками в них не кидать; клянёмся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта, во имя чести своей команды;

клянемся не подражаться из-за первого приза, но победить любой ценой!

КЛЯНЁМСЯ! КЛЯНЁМСЯ! КЛЯНЁМСЯ!

Ведущий: Итак, объявляю соревнования открытым! И в честь открытия соревнований первый конкурс:

«ФЕЙЕРВЕРК»

Напротив каждой команды подвешены воздушные шары (по количеству участников в каждой команде). Участник с карандашом в руке подбегает к шарам, лопают один шар и возвращается к своей команде, передавая карандаш следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее лопнет все свои шары.

Ведущий: Отлично справляются наши участники с заданием. Громким фейерверком они озвучили начало великой битвы! А теперь переходим к основным заданиям. И следующий наш конкурс называется

«ПОПРЫГУНЧИКИ»

У направляющих в руках большие мячи с ручками. Задача каждого участника пропрыгать на мяче до поворотной стойки и обратно. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Ведущий: И с этим заданием справились наши участники, но очень хочется узнать результаты первых двух конкурсов.

Жюри объявляет результаты.

Ведущий: Мячик в руки я возьму,

И к тебе его прижму.

Ты держи его сильней,

Вместе побежим быстрее!

Следующий наш конкурс называется

«ПЕРЕНЕСИ МЯЧ»

В парах (юноша и девушка), держа руки за своей спиной, должны приставным шагом добежать до поворотной стойки и обратно, прижимая друг к другу мяч и не уронить его. Побеждает команда, которая быстрее и правильной справится с заданием.

Ведущий: Молодцы наши участники, хорошо и друженько справляются с заданием. А теперь посмотрим, насколько они дружные в своей команде, так как следующий конкурс называется

«ДРУЖНАЯ ПАРА»

Каждой команде дают очень большие шорты, в которые должны поместиться два участника (юноша и девушка). Задание: вдвоем одеть шорты, оббежать поворотную стойку, вернуться к команде и передать шорты следующей паре. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Ведущий: Сейчас мы ждем от жюри объявления предварительного итога после четырех конкурсов.

Жюри объявляют предварительный итог конкурсов.

Ведущий: Все обходят это место, здесь земле как будто тесно. Здесь осока, кочки, мхи... Нет опоры для ноги.

«БОЛОТО»

Команды выстраиваются во встречные колонны (юноши напротив девушек). На дистанции лежат маленькие гимнастические обручи (по количеству участников с одной стороны). У направляющего в руках тоже обруч. По команде ведущего юноши должны занять по одной «кочке», а свободным обручем прокладывать путь вперед, передвигаясь по «кочкам». Участникам нельзя выходить за пределы обруча. Девушки начинают выполнять тоже задание только после того, как будет переправлен последний юноша. Последняя девушка должна будет собирать все пустые обручи. Когда последний участник с обручами пересечет линию финиша, задание будет считаться выполненным.

Ведущий: Преодолели наши спортсмены болото и попали на открытый водоем.

Ласту, маску я возьму

И в водицу я нырну.

Проплыву разок, другой,

Окунуть и с головой!

Следующий конкурс так и называется **«ПЛАВАНИЕ»**

Команды строятся для встречной эстафеты. У направляющего каждой команды на одну ногу одета ласта, на глаза – очки для плавания.

Надо преодолеть дистанцию и передать атрибуты для плавания следующему участнику. Победа присуждается команде, которая быстрее справится с заданием.

Ведущий: Все получается в спорте у наших спортсменов. А теперь посмотрим, как хорошо они умеют рисовать. Следующий конкурс называется **«ЭМБЛЕМА ЗДОРОВЬЯ»**

На штативе напротив каждой команды висит ватман. В руках у направляющих фломастер. Команда должна нарисовать, не сговариваясь, эмблему здоровья. Побеждает команда, которая быстрее нарисует эмблему.

Ведущий: Вот это я понимаю – эмблема! Лучше всяких художников справились наши команды с заданием. Давайте сейчас послушаем предварительные итоги конкурсов.

Жюри объявляет предварительный итог.

Ведущий: Наши команды отдохнули и готовы состязаться дальше! И следующий наш конкурс...

«ПРЫЖКИ В МЕШКАХ»

Команда должна по очереди преодолеть дистанцию, прыгая в мешках. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

Ведущий: Ах, какой тяжелый груз! Даже посмотреть боюсь! Ну, ребята, подтянитесь

И на гирию навалились! Следующий конкурс называется **«САМЫЙ СИЛЬНЫЙ»**

По одному юноше от каждой команды – кто больше выжмет одной рукой от плеча вверх гирию 16 кг.

Ведущий: Какие молодцы наши спортсмены, они не только быстрые, ловкие, дружные, не только умеют рисовать, но еще и очень сильные!!! Впереди у нас еще очень важный конкурс, для которого потребуется вся ваша сила и упорство.

Перед началом последнего, самого решающего конкурса, давайте послушаем предварительные итоги конкурсов.

Жюри объявляет предварительные результаты.

Ведущий: Итак, последний конкурс называется...

«ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»

Команды в полном составе перетягивают канат. Ведущий:

Пока жюри готовится к окончательному подведению итогов и объявлению победителей, давайте посмотрим показательные выступления ребят из секции «Универсальный бой».

Слово для окончательного подведения итогов и награждения предоставляется главному судье.

Подводятся итоги. Объявляется победитель. Награждение команд.

Звучит спортивный марш, после которого все участники должны хором проговорить: «Мы за здоровый образ жизни!»

Спортивные соревнования «Папа, мама, я – здоровая семья» Место проведения: большой спортивный зал

Цели:

- популяризация физической культуры у учащихся школы;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья учащихся и их родителей.
- развитие чувства коллективизма, ответственности, сплочённости.

Оборудование и инвентарь: флажки, хоккейные клюшки, маленькие резиновые мячи, баскетбольные мячи, воздушные шары, канат, дидактический материал.

Оформление: лозунги, плакаты на тему ЗОЖ и спорта.

Участники: команды – семьи в количестве 4 человек (папа, мама, сын, дочь или родственники учащихся).

Награждение:

- 1.Победитель награждается грамотой и кубком.
- 2.Призёры награждаются грамотами и сладким призом;
- 3.Семьи можно наградить по номинациям: самая сплочённая семья; самая волевая семья; самая быстрая, ловкая, умелая.

Ход мероприятия:

В спортивный зал под звуки марша входят команды. В составе каждой команды папа, мама, сын, дочь, классный руководитель. Группы поддержки приветствуют команды.

Ведущий.

Здравствуйте, уважаемые гости! Мы рады приветствовать Вас на традиционных соревнованиях, посвящённых здоровому образу жизни».

Ведущий. Посмотрите-ка у нас

Здесь собрался целый класс. Рядом – папы, мамы.

Папы бросили диваны, Мамы бросили кастрюли

И костюмы натянули!

Все хотят соревноваться.

Пошутить и посмеяться

Силу, ловкость показать,

И сноровку доказать!

Этой встрече все мы рады,

Собрались не для награды,

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно.

Ведущий представляет судейскую команду.

Главный судья: Чтоб провести соревнованье

Вам нужен опытный судья

Такое, видно, уж призванье –

Судьёй, конечно, буду я. (в состав жюри можно включить учителей

школы, администрацию школы, учеников из самоуправления школы, физоргов старшего звена)

Главный судья объясняет систему оценивания этапов соревнований и конкурсов по

баллам (максимальный балл -10), подведение итогов.

1) ПРЕДСТАВЛЕНИЕ КОМАНД: Капитаны команд вытягивают названия: команды: «СИЛЬНЫЕ», «ЛОВКИЕ», «СМЕЛЫЕ», «ЗАДОРНЫЕ», «ОТЛИЧНИКИ». «ВЕСЁЛЫЕ» и под их руководством команда должна громко, четко произнести название своей команды. Кто лучше это сделает, тот и выигрывает этот этап соревнований.

2) КТО СКАЖЕТ ДРУЖНЕЕ И ГРОМЧЕ: «*Ваши мало каши ели, чтобы наши одолели*», - тот выигрывает этот этап соревнований».

3) ЭСТАФЕТА «ПЕРЕДАЙ ФЛАЖОК»: Капитанам вручаются красные флажки. По команде «Марш!» капитаны бегут вперед и обратно, обегая конусы и вернувшись к линии старта, передают флажок следующему игроку своей команды, а сами становятся в конец колонны. Второй игрок, обегав конусы, передает флажок третьему и т.д. По окончании эстафеты капитан (который снова оказывается впереди колонны) поднимает флажок вверх, остальные игроки разводят руки в стороны (это положение финиширования).

4) «ХОККЕЙ» С МЯЧОМ: (*Для пап и детей*). По сигналу судьи, папа клюшкой ведёт маленький резиновый мяч между конусами и также обратно, передав эстафету сыну, который повторяет задание, сын передаёт эстафету своей сестре, которая повторяет задание, окончив эстафету она отдаёт мяч маме, которая поднимает мяч в руке вверх, на этом эстафета заканчивается.

5) «СЦЕПКА ВАГОНОВ»: По команде судьи, папа, обегая стойки, расположенные друг от друга на расстоянии двух метров до противоположенной стены спортивного зала и возвращается к команде, взяв за руку маму. Папа и мама выполняют то же упражнение, держась за руки. Задание повторяется затем с сыном, потом с дочерью семейной командой в полном составе, руки не расцеплять (Эстафета заканчивается, когда вся семья пересчет стартовую линию).

6) «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»: Классные руководители по сигналу судьи должны из букв собрать слово, которое имеет отношение к нашей стране, выигрывает тот, кто быстрее выполнит задание. Слова – ЗДОРОВЬЕ, СЧАСТЬЕ, КОМАНДА, ДОБРОТА, ЗАБОТА, ТРУДОЛЮБИЕ и т.д., (буквы из которых нужно собрать слово расположены на стульях за командами хаотично)

7) ЭСТАФЕТА “КТО ВПЕРЕД БЕЖИТ, ТОТ ЧЕСТЬЮ ДОРОЖИТ”:

Круговая эстафета с мячами. Дети, мамы и папы, сидя на скамейке, друг за другом, передают мяч через голову друг другу. Последний, получив мяч, бежит на место и садится перед первым игроком, передавая мяч за голову. Эстафета продолжается до тех пор, пока первый игрок не окажется на своем месте.

8) СТАФЕТА “ДВОЕ ПАШУТ, А ТРЕТИЙ РУКАМИ МАШЕТ”.

По сигналу судьи папа и мама делают “стульчик”, соединив кисти рук, и везут своего ребенка до противоположной стены спортзала, возвращаются бегом, взявшись за руки. Побеждает команда, которая первой пересечет стартовую линию.

9) «БЛИЦ-ТУРНИР» (Правильный ответ 2 б). *Каждой команде предстоит ответить на 3 вопроса и получить максимальное количество баллов.*

Вопросы и ответы для 1 команды:

1. Зимняя спортивная игра (хоккей) 2. Летние коньки (ролики)
3. Главный человек на спортивной площадке (судья)

Вопросы и ответы для 2 команды:

1. Летающий шприц (комар)
2. Жидкость, выжатая из овощей и фруктов (сок)
3. Куда нужно забивать гол (в ворота)

Вопросы и ответы для 3 команды:

1. Зимняя спортивная площадка (каток)
2. Его не купить ни за какие деньги (здоровье)
3. Пчела в тельняшке (оса).

Вопросы и ответы для 4 команды:

1. Простейший способ очистки воздуха в помещении (проветривание)
2. Вредная привычка (курение)
3. Липкое перевязочное средство (пластырь)

Вопросы и ответы для 5 команды:

1. Оценка в школе, а в еде фрукт. (банан)
2. Мяч ногами бьём – футбол, а руками (баскетбол)
3. ЗОЖ – что это такое? (здоровый образ жизни)

Вопросы и ответы для 6 команды:

1. В соревнованиях участвовать каждый рад и ждут команды от судьи на... (старт)
2. Кушай морковь, салат, апельсины, спортсмену нужны... (витамины)
3. Береги платье снову, а здоровье (смолоду)

10) ЭСТАФЕТА С ВОЗДУШНЫМИ ШАРИКАМИ. *По сигналу судьи папа с мамой, не касаясь руками шарика, переносят его своему ребенку на противоположенную сторону спортивного зала. Шарик лопается ребенком, не касаясь его ни руками, ни ногами. Все трое возвращаются на исходное место, чья команда первой пересечет стартовую линию.*

11) СЛЕДУЮЩИЙ КОНКУРС «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА».

Две команды становятся вдоль каната друг против друга, крепко взяв его в руки. (Судья объясняет правила перетягивания каната) По сигналу судьи каждая команда тянет канат в свою сторону, стараясь перетянуть команду соперников на свою территорию. Кому это удастся, тот и победил. Команды участвуют по следующему типу 1-6; 2-5; 3-4, команда, проигравшая выбывает из соревнования.

ИТОГИ

“КАКОВЫ МЫ САМИ, ТАКОВА НАМ И СЛАВА”

**СЛОВО ЖЮРИ- подведение итогов соревнований и конкурсов;
ВРУЧЕНИЕ ДИПЛОМОВ, ГРАМОТ**

Ведущий: Уважаемые родители, ребята, друзья! Вот и закончились наши состязания.

Мы сейчас показали всем, что не ходим хмурыми, Любим спорт и физкультуру.

Мы – это ты, это я, это

Вся наша большая классная семья!

Всем спасибо за вниманье,

За здоровый звонкий смех всем спасибо за участие

И не смотря на разделение мест

Всем желаем добра, здоровья, счастья,

А победителям призовых мест!

Приложение 7

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении конкурса творческих работ «Мы за чистые лёгкие!»

I. Общие положения

1.1. Настоящее положение регламентирует порядок проведения конкурса творческих работ «Мы за чистые лёгкие!» (далее Конкурс) среди 5 – 11-х классов МКОУ «Шумская СОШ».

1.2. Учредителем Конкурса является администрация МКОУ «Шумская СОШ», добровольческий актив поста «Здоровье+».

1.3. Вопросы организации и проведения Конкурса находятся в ведении заместителя директора по УВР.

II. Цели и задачи Конкурса

2. 1. Цель Конкурса: формирование у подростков мотивации к здоровому образу жизни

2.2. Задачи Конкурса:

1. развивать творческие способности школьников в разнообразных жанрах: плакат, рисунок, слоган, ролик.

2. формирование здоровых привычек у подростков, приобщение к спорту и другим видам активной деятельности;

III. Участники Конкурса

Участниками Конкурса являются классные коллективы 5-11-х классов.

IV. Время и место проведения Конкурса

Конкурс проводится с 23.01 – 27.01.2023 г.в МКОУ «Шумская СОШ».

4.1. Работы сдаются в кабинет зам директора по УВР конкурсной комиссии до 26 января 2023 г.

4.2. Выставка работ будет проходить в фойе 1 этажа с 26 января 2023 года. Просмотр роликов пройдет в кабинете информатики 26 января.

4.3. 26 января 2023 года конкурсная комиссия определяет победителей.

V. Порядок и условия проведения Конкурса

5.1. Плакат «Мы за здоровый образ жизни» выполняется на ватмане красками «Гуашь».

5.1.2. Содержание плаката должно соответствовать теме здорового образа жизни.

5.1.3. Каждый плакат должен иметь этикетку с обозначением класса. 5.2. Рисунок выполняется на листе формата А4 в любой ориентации.

5.2.2. В содержании рисунка могут быть отражены здоровые привычки, тема здоровья, спорта, добра и т.д.

5.3. Содержание слогана должно соответствовать здоровому образу жизни.

5.3.3. Слоган может быть оформлен в виде баннера.

5.4. Содержание ролика должно соответствовать здоровому образу жизни.

5.4.1. Ролик должен быть продолжительностью не менее 3-х минут. 5.6. Критерии оценивания Конкурса:

1. Соответствие творческих работ темы «Мы за здоровый образ жизни».

2. При выполнении творческих работ обратите внимание на неиспользование изображений табачных изделий, курящих людей, макеты сигарет/пачек. Работы обучающихся могут быть индивидуальными или групповыми. Эти работы должны отражать ценностное отношение обучающихся к здоровью, семье, дружбе, спорту, художественному и эстетическому творчеству.

3. Соответствие требованиям Положения. 5.7. Конкурсная комиссия:

4. Председатель комиссии – директор МКОУ «Шумская СОШ» Члены комиссии:

5. заместитель директора по УВР, социальный педагог,

6. член добровольческого совета поста «Здоровье+», председатель Совета обучающихся,

7. председатель Совета родителей обучающихся.

VI. Подведение итогов

Победители Конкурса награждаются Грамотами за 1, 2, 3 место среди 5 – 7-х классов и за 1, 2, 3 место среди 8 – 11-х классов. Участники Конкурса награждаются сертификатами.

Приложение 8

Дискуссия «Спорт и продуктивное общение – успеха привлечение!»

Дискуссия проводится в рекреации 3 этажа после 6 урока. Социальным педагогом готовятся эксперты по, химии, биологии, медработник.

Ход дискуссии.

Социальный психолог сообщает о теме дискуссии, знакомит с правилами ведения спора.

Правила ведения спора

1. Обсуждать можно только тот вопрос, в котором хорошо разбираются обе стороны. Не спорить о слишком близком (затрагивает интересы сторон) и слишком далеком (об этом трудно судить).

2. Необходимо согласовать с оппонентом предмет спора.

3. Точно придерживаться обсуждаемого вопроса, не уходить от

предмета обсуждения. Вести спор вокруг главного, не размениваться на частности.

4. Нельзя допускать приемы психологического давления: переход на «личности» и т. д.

5. Занимать определенную позицию. Проявлять принципиальность, но не упрямство.

6. Соблюдать этику ведения полемики: спокойствие, выдержку, доброжелательность.

Задача дискуссии: ознакомиться с последствиями курения и причинами курения.

Вопросы по теме:

Перечислите мотивы курения. Какой из них чаще встречается в среде сверстников, близких вам?

Приблизительные ответы:

1. Хотелось почувствовать себя взрослым.
2. Друзья курили.
3. Это модно.
4. Хотелось привлечь к себе внимание.
5. Чтобы снять стресс.
6. Интересно было попробовать.
7. Закурил после того, как выпил.
8. Просто так.

Завершите обсуждение следующим основным выводом:

Курение – это наркотик, но первая сигарета никогда никому не приносила кайфа, мы себя как бы приучаем к этой вредной привычке и даже испытываем определенные муки. Ведь что интересно? – Идея попробовать сигарету обычно рождается в наших головах самостоятельно. Нас редко кто-то заставляет курить, еще реже берут «на слабо», обычно наши друзья уважают наше некурение, но мы почему-то сами решаем пристраститься к этой привычке. Почему? Просто мы часто не знаем, как достичь своих целей и реализовать свои потребности по-другому, без использования сигареты. Об этом мы еще будем говорить, а пока я предлагаю сделать одно упражнение, чтобы понять, вредно ли курение на самом деле.

1. Правда ли, что курение является одним из способов самоутверждения личности. Приведите примеры других способов самоутверждения личности.

2. Правда ли, что курение не является признаком взрослости.

Таблица аргументов:

ЗА курение	Опровержение
Успокаивает	Вам не кажется, что сигарета выполняет роль соски (как в детстве)? Пока она во рту, нам спокойно, но стоит ее потерять, как сразу становится беспокойно. Так и образуется зависимость. Есть другие способы обрести спокойствие: аутотренинг, работа с дыханием и др. (подробнее см. занятие по работе со стрессовыми ситуациями). Давно доказано, что курение увеличивает частоту сердечных

	сокращений и возбуждает нервную систему. Какое же это успокоение? Это раньше считалось, что курение улучшает настроение людей, страдающих депрессией. Недавно ученые доказали, что все как раз наоборот: курение вызывает депрессию.
Модно	Модным курение делает СМИ. Это рекламный ход, уловка, чтобы вы регулярно платили производителям сигарет. Их задача - создать модный бренд, чтобы вы стали зависимыми и покупали у них сигареты. На самом деле курение не прибавляет человеку привлекательности, а наоборот, отбирает у него притягательную силу. Кому приятно общаться с человеком, у которого желтые зубы, постоянный запах изо рта и кашель? А действие сигарет на потенцию и на тонус всего организма? Скажите, разве сейчас модно быть несексуальным?
Дает ощущение взрослости.	С помощью курения можно только показаться взрослым, но не стать им. Взрослый человек – ответственный, самостоятельный и сильный человек. А курение – это слабость и глупость. Поэтому, когда родители узнают, что мы курим, они усиливают контроль за нами, им мы не кажемся взрослыми. При помощи курения мы можем казаться взрослыми только в среде сверстников, да и то только до тех пор, пока не появится более сильный человек, который своими поступками всем покажет, что он – по настоящему взрослый.
Все курят.	Вы хотите быть как все? Это называется эффект стадности. Можно общаться со всеми, но при этом быть индивидуальностью.

Вот так иногда бывает: то, что кажется нам позитивным, может на самом деле таковым не быть.

Я практически уверен (а), что, если спросить вас, вредно ли курение, вы ответите «да». Так почему же мы себя травим? Многие скажут: а почему я не могу, если хочу? Действительно, вы можете, потому что это ваш организм, и никто не вправе вам указывать. Курить или не курить – решать только вам. Только не забывайте, что рядом с вами может находиться человек, который вовсе не желает вдыхать сигаретный дым, а пассивное курение является едва ли не более опасным, чем активное курение.

Эксперт по химии: Курение- это психическая и физическая зависимость человека от никотина и самого процесса курения. Курение все ещё остаётся социально приемлемой формой самоотравления. Зависимость от курения развивается быстро и незаметно. Доказано, что 75% тех, кто начал курить, становятся зависимыми от курения людьми. Для многих курильщиков курение становится частью своего Я, а внутреннее восприятие самого себя очень трудно изменить.

Сигареты опасны, потому что содержат и при горении производят ядовитые вещества - смолы, никотин, угарный газ.

Смолы - общее название смеси веществ, которые возникают при горении табака и которые являются причиной и способствуют развитию рака лёгких.

Никотин - вещество, представляющее собой смертельный яд в чистой форме. Инъекция одной капли (70 мг) способна убить человека в течение нескольких минут. Большинство сигарет, тем не менее, содержит от 0,2 до 2,2 мг никотина. Никотин - это активное вещество, содержащееся в табаке, которое вызывает зависимость от его употребления. После того, как

человек начал употреблять табак, он, скорее всего, будет продолжать употреблять его. Никотин обладает очень широким спектром действия. Он повышает частоту пульса, артериального давления, концентрацию сахара в крови, способствует более лёгкой возбудимости коры головного и спинного мозга, а также оказывает расслабляющее воздействие на периферические мышцы и снижает периферический кровоток. Сразу же после употребления табака человек испытывает чувство тревоги, а затем наступает релаксация. Возникает головокружение.

Угарный газ является другим ядовитым веществом, найденным в дыме сигарет, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода.

Эксперт по биологии: Многие курящие люди обычно затрудняются бросить курить, так как психологически и физически зависимы. Большинство существующих способов лечения от курения эффективно лишь в 50% случаев. В течение 6 месяцев после окончания лечения приблизительно половина лечившихся начинает снова курить. Специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению и других наркотиков.

Научными исследованиями доказано, что курение сигарет вызывает много тяжёлых заболеваний. Основные из них - рак лёгких, нарушение состояния сосудов сердца, эмфизема (бочкообразная грудь, неспособность свободно дышать) и бронхит – воспаление бронхов.

Легкие. 90% рака лёгких наблюдается у людей, которые курили. Не существует эффективного лечения от рака лёгких и 90-95 % жертв рака лёгких умирают в течение 5 лет.

Сердце. С курением связаны сердечные заболевания. Это - одна из основных причин смертей в мире. Исследования показали, что каждая выкуренная человеком сигареты уносит 6 минут жизни.

Дыхательная система. В области дыхательных путей активизируется выделение мокроты в связи с повреждением клеток эпителия в бронхах, трахеи, гортани. Малые дыхательные пути воспаляются и сужаются. Длительное воздействие табачного дыма оказывает повреждающее воздействие на реснички эпителия и затрудняет их нормальное функционирование. Хроническое воспаление бронхов курильщика приводит к нарушению выделения слизи с помощью ресничек. В лёгких курильщика образуется повышенное количество воспалительных клеток. Возникают и учащаются приступы астмы (удушья). Возникает склонность к рецидивам дыхательных инфекций.

Медицинская сестра:

Сердечно-сосудистая система. После каждой выкуренной сигареты повышается систолическое и диастолическое давление крови. Также увеличивается число ударов сердца и его минутный объём. Кроме того, сигаретный дым вызывает сужение сосудов периферических артерий. Наряду с этим курение способствует развитию состояний, приводящих к образованию тромбов вследствие ускорения агрегации тромбоцитов,

повышает уровень фибриногена в плазме и вязкость крови. Содержащаяся в табачном дыме окись углерода связывается с гемоглобином, приводя к повышению уровня карбоксигемоглобина, который превышает соответствующий уровень у некурящих в 15 раз. Таким образом, резко сокращается объём гемоглобина, доставляющего кислород органам и тканям.

Курение также приводит к повышению содержания холестерина в сыворотке крови и уровня свободных жиров в плазме крови. Курение усиливает риск внезапной смерти и развития атеросклеротических заболеваний периферических сосудов, что, в свою очередь, повышает риск омертвления тканей, риск развития коронарной болезни.

Курение влияет на твой организм: Сердце - сужает кровеносные сосуды Лёгкие - затрудняет нормальное дыхание Уши - поражает нервы и сосуды уха Глаза - делает глаза красными

Рот - повреждает слизистую оболочку, изменяет вкусовую чувствительность, приводит к кашлю, приводит к неприятному запаху изо рта, способствует инфекциям полости рта, изменяет вкусовую чувствительность, приводит к кашлю, приводит к неприятному запаху изо рта, способствует инфекциям полости рта

Нос - снижает способность воспринимать запахи

Кожа - температура кожи падает, раньше появляются морщины

Медицинская сестра: Что такое пассивное курение? Вынужденное вдыхание сигаретного дыма, особенно опасно в закрытых помещениях, увеличивается концентрация дыма. При сгорании табака образуются основной и дополнительный потоки дыма. Основной поток формируется во время затяжки дыма, проходит через все табачное изделие, вдыхается и выдыхается курильщиком. Дополнительный поток образуется выдыхаемым дымом, а также выделяется между затяжками в окружающую среду из обугливающейся части сигареты (папиросы, трубки и т.п.). Более 90% основного потока состоит из 350-500 газообразных компонентов, особо вредоносными из которых являются окись и двуокись углерода. Остальную часть основного потока представляют твердые микрочастицы, включающие различные токсические соединения. Содержание некоторых из них в дыме одной сигареты следующее: окись углерода – 10-23 мг, аммиак – 50-130 мг, фенол – 60-100 мг, ацетон – 100-250 мкг, окись азота – 500-600 мкг, цианистый водород – 400-500 мкг, радиоактивный полоний – 0.03-1.0 нК.

Таким образом, как это ни парадоксально, в окружающую курильщика атмосферу попадает токсических компонентов во много раз больше, чем в организм самого курильщика. Именно это обстоятельство обуславливает особую опасность пассивного или —принудительного| курения для окружающих.

Социальный педагог: Дорогие ребята! Давайте попробуем развеять миф о курении.


МИФ: Курение вовсе не так опасно, как говорят некоторые. Так ли это?
Отвечают участники дискуссии Исходя из того, что рассказали нам

эксперты, медицинская сестра, мы запомнили: курение вызывает такие заболевания, как рак лёгких, сердечные заболевания, эмфизема. Каждая выкуренная сигарета уносит 6 минут жизни человека. Это значит, что пачка уносит 2 часа. Кроме того, вдыхание дыма чужой сигареты является опасным. Это значит, что даже находиться в одной комнате с курильщиком опасно. Люди, которые живут вместе с курящими, чаще болеют заболеваниями верхних дыхательных путей. Нужно ли курить?

Вручение памяток «Мое здоровье в моих руках!»

Памятка «Мое здоровье в моих руках»

1. Если ты стоишь перед выбором, сделай его в пользу здоровья.
2. Помни: «силен тот, кто побеждает самого себя».
3. Если ты не избавишься от вредных привычек, то они избавятся от тебя.
4. Сумел побороть в себе тягу к вредным привычкам, помоги в этом другим.
5. Отглянись: вокруг много интересных занятий.
6. Каждый день говори себе: «Мое здоровье в моих руках!»



Никуленкова Татьяна Владимировна,
Бунякина Олеся Ивановна,
МБОУ СОШ №14, г. Братск

«Голос поколения»

Фестиваль социальной рекламы

Актуальность

Перед современными образовательными учреждениями различного уровня стоит задача развития полноценной личности, разбирающейся не только в предметах обучения, но и способной эффективно жить и развиваться в новом информационном обществе. Для привлечения учащихся к активному участию в социально-коммуникативной среде, в школе можно провести Фестиваль социальной рекламы, в который вовлекаются все учащиеся школы.

Как известно, социальная реклама направлена на изменение моделей общественного поведения и привлечение внимания к проблемам социума. Она содействует решению социальных проблем, благотворительной, гуманистической деятельности. Социальная реклама должна побуждать мыслить, а не предлагать готовые рецепты и решения. Во всем мире социальная реклама – это важная составляющая нравственного и физического здоровья общества. Россия не исключение, поэтому в наших интересах, сегодня говорить о здоровье поколения, используя социальную рекламу.

Цели и задачи:

Фестиваль проводится администрацией школы с целью воспитания подрастающего поколения через создание социальной рекламы, утверждающей традиционные духовно-нравственные идеалы и ценности: патриотизм, забота о ветеранах, ценность семьи, межнациональное согласие, открытость и дружелюбие, взаимопомощь и взаимовыручка, чувство красоты и гармонии, а также направленной на решение социальных проблем современного общества, профилактику правонарушений несовершеннолетних.

Фестиваль рассматривается как механизм предоставления учащимся возможности выразить свое отношение к той или иной проблеме.

Задачи фестиваля:

1. создание условий для проявления активной жизненной и гражданской позиции несовершеннолетних, для раскрытия талантов и реализации потенциала личности.
2. социализация учащихся посредством вовлечения их в сферу социального творчества;
3. совершенствование форм работы по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних.

Содержание:

В Фестивале принимают участие учащиеся школы с 1 по 11 классы.

Для участия в Фестивале необходимо подготовить рекламный материал социального характера по одной номинации, отвечающей целям и задачам Фестиваля.

Требования к содержанию всех работ:

- работы должны носить созидательный, жизнеутверждающий характер;
- в представленных работах недопустимо изображение «знаков беды» (перечеркнутого шприца, сигареты, бутылок, изображения смерти, пропаганда наркотиков и психоактивных веществ и т. п.);
- рекламный материал не должен содержать нецензурную (ненормативную) лексику, слова и фразы, унижающие человеческое достоинство, экспрессивные и жаргонные выражения;
- все работы должны содержать тематический лозунг, в печатных и компьютерных изданиях текст должен быть на русском языке;
- рекламный материал должен соответствовать законодательству Российской Федерации и тематике Фестиваля.

Порядок и сроки проведения

1. Подготовка материалов фестиваля:
2. Сдача материалов организаторам:
3. Работа оценочной комиссии:
4. Просмотр сценических номеров:
5. Торжественное подведение итогов фестиваля:

Номинации Фестиваля по параллелям:

Класс	Номинация	Формы работы	Содержание работы	Технические требования
1	«Мои верные друзья»	Рисунок	Рисунки о «братьях наших меньших», об отношении к ним человека	Формат А3, техника любая
2	«Моя дружная семья»	Рисунок	Главные ценности семьи и детства	Формат А3, техника любая
3	«С чего начинается Родина»	Рисунок	Любовь к малой Родине	Формат А3, техника любая
4	«Планета в опасности»	Экологический плакат	Актуальные проблемы экологии	Формат А2
5	«Азбука закона»	Литературно-музыкальный монтаж	Знание основных прав и обязанностей несовершеннолетних	Хронометраж до 3 минут
6	«Наша школа лучше всех!»	Сувенирная продукция	Реклама школы	Календари, закладки, флажки, вымпелы
7	«Жизнь прекрасна, если безопасна»	Листовки, буклеты	Безопасность на транспорте, на природных объектах, в интернете	Формат листовки А5
8	«Мир без вредных привычек»	Живой плакат	Пропаганда ЗОЖ	Сценическое выступление 3-5 мин.
9	«Мир равных возможностей»	Видеоролик	Толерантное отношение к людям с ограниченными возможностями	На флеш-носителе, хронометраж до 1 минуты, формат AVI
10	«Твори с удовольствием»	Агитбригада	Пропаганда творческого досуга	Сценическое выступление 3-5 мин.
11	«Зажги костер добра»	Социальный баннер	Волонтерство, помощь ветеранам, бездомным животным.	рисунок, фотография, коллаж, компьютерная графика в формате JPEG

Все работы оцениваются комиссией в составе:

1. зам. директора по ВР
2. советник директора по ВР
3. педагог-организатор
4. педагог-психолог
5. социальный педагог

Оценивание работ проводится по следующим критериям:

- отсутствие плагиата в работе конкурсанта, нарушений авторских прав;
- отсутствие скрытой коммерческой рекламы в работе;
- соответствие утвержденным темам Фестиваля;
- качество исполнения работы, соответствие техническим требованиям к работам;
- аргументированность и глубина раскрытия содержания темы;
- социальная значимость, позитивность и креативность (новизна идеи, оригинальность, гибкость мышления) конкурсной работы, эффективность рекламных, социальных методик и технологий;
- точность и доходчивость языка и стиля изложения, лаконичность и доступность рекламного сообщения для целевой аудитории.

В каждой номинации определяется одна лучшая работа. Победитель награждается грамотой и подарком. Все участники Фестиваля получают Сертификаты. Финансирование Фестиваля осуществляется за счет средств благотворительной организации.

Участие в конкурсных мероприятиях создают предпосылки для:

воспитания гражданина, чувства которого обусловлены гордостью и ответственностью за свою семью, город, малую и большую Родину; формирования личности с определённым уровнем духовно-нравственного развития и активной творческой деятельности; формирования потребностей в творческом общении, навыков сотрудничества и сотворчества; вовлечения детей в активно-познавательный процесс; развития способностей, творческой индивидуальности; эстетической культуры, художественного вкуса, образного мышления и эмоционального исполнения; воспитания сценической культуры и культуры поведения во время выступления.

Методика проведения

Организаторами Фестиваля являются педагоги воспитательного блока школы. Основными этапами подготовки мероприятия являются:

- разработка Положения о Фестивале (формулировка заданий; разработка условий и критериев);
- утверждение Положения директором школы;
- информирование классных руководителей и членов ученического самоуправления;
- проведение консультационных и методических мероприятий для будущих участников мероприятия;
- сбор заявок на участие в мероприятии.
- составление плана проведения итогового мероприятия, согласование даты и времени проведения;
- формирование состава жюри;
- подготовка документации (оценочные листы для членов жюри, грамоты) и призов;
- подготовка сценария мероприятия по подведению итогов, выбор ведущего и репетиция с ним;

- подготовка оборудования и оформления сцены, реквизита;
- решение вопроса заполнения зала (приглашение и размещение);
- подготовка технического обеспечения: мультимедийной и концертной аппаратуры, выставочных стендов, фото- и видеоаппаратуры.

Предполагаемые результаты

Участие обучающихся в Фестивале позволит им включиться в социально значимую деятельность, приобрести навыки поиска и систематизации материала; распределять обязанности среди участников (если предусмотрена коллективная деятельность), сотрудничать, оказывать помощь товарищам и принимать их помощь, следить за ходом совместной работы; оценивать результат своей деятельности и деятельности других.

Участие в Фестивале даст возможность обучающимся проявить себя в познавательной, творческой, благотворительной деятельности, повысить мотивацию к здоровому образу жизни через творческое и интеллектуальное самовыражение; развить социально-коммуникативные навыки, сформировать установки на развитие личностных качеств, необходимых для успешной жизнедеятельности в современном обществе.

Приложение

СЦЕНАРИЙ

церемонии подведения итогов Фестиваля социальной рекламы «Голос поколения»

Место проведения: актовый зал школы.

Участники: представители классов и творческих групп, классные руководители.

Музыкальная заставка.

Ведущий.

Здравствуйтесь, дорогие ребята, здравствуйтесь, уважаемые педагоги! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы подвести итоги Первого общешкольного фестиваля социальной рекламы «Голос поколения».

Задача нашего фестиваля – напомнить вам, дорогие ребята, о таких ценностях нашей жизни, как патриотизм, забота о ветеранах, семья, межнациональное согласие, открытость и дружелюбие, взаимопомощь и взаимовыручка, чувство красоты и гармонии, здоровый образ жизни и правильный досуг, любовь к родному городу и своей школе.

Цель любой социальной рекламы: привлечь внимание общественности к наиболее острым проблемам, а также предложить способы их решения. Во всем мире социальная реклама – это важная составляющая нравственного и физического здоровья общества. Россия не исключение, поэтому в наших интересах, сегодня говорить о здоровье поколения, используя социальную рекламу.

Каждая параллель нашей школы получила свое задание: создать рекламу по определенной теме и в определенной форме исполнения.

1. Первоклассники создавали рисунки по теме **«Мои верные друзья»**, в которых выразили свою любовь к «братьям нашим меньшим». Все рисунки размещены на стендах первого этажа.

Награждение.

2. Вторые классы рисовали на тему **«Моя дружная семья»**, рисунки посвящены главным ценностям семьи и детства. С работами второклассников вы можете познакомиться на стенде второго этажа.

Награждение.

3. Тема 3-х классов: **«С чего начинается Родина»**. В своих рисунках учащиеся выразили свое отношение к малой Родине, городу Братску. Эти рисунки вы видите на стене актового зала.

Награждение.

4. Четвероклассники трудились над созданием экологических плакатов **«Планета в опасности»**, в них они выразили свое отношение к актуальным экологическим проблемам.

Награждение.

5. А сейчас мы приглашаем на сцену учеников 5-х классов. Они покажут свои выступления на тему **«Азбука закона»**. Учащиеся напомним вам о ваших правах и обязанностях.

Награждение.

6. Шестиклассникам предлагалось разрекламировать нашу школу, создав сувенирную продукцию. Свою любовь к родной школе выразили ученики 6-х классов. Эту сувенирную продукцию вы можете увидеть на стенде. **Награждение.**

7. Учащиеся седьмых классов выразили свое отношение к проблемам безопасности жизни в виде листовок и буклетов. Эти листовки учащиеся раздавали в течение проведения фестиваля.

Награждение.

10. Десятиклассники нашей школы с помощью творческого выступления призывают всех заниматься творчеством.

Выступление творческих групп.

Награждение.

9. Ученики 9-х классов создавали видеоролики на тему **«Мир равных возможностей»**, призывая всех к толерантному отношению к людям с ограниченными возможностями.

А победителем стал ролик учеников ___ класса. Посмотрим его!

Награждение.

11. Выпускники школы в рамках Фестиваля должны создать социальный баннер на тему **«Зажги костер добра»**. Посмотрите, что у них получилось (просмотр презентации).

Награждение.

8. Человек - сам творец своей жизни, своего здоровья, за которое надо бороться, прежде всего, отказавшись от вредных привычек, ведя здоровый образ жизни. Именно к этому призывают ученики 8-х классов.

Выступления агитбригад.

Награждение.

Вот и закончился наш первый фестиваль социальной рекламы. К сожалению, не все классы откликнулись на призыв высказать свое мнение по теме. Надеемся, что в следующем году участников Фестиваля станет больше. Ведь очень важно открыто заявлять о своей позиции, говорить о проблемах современности во весь голос.

У каждого из нас своя жизнь. Одни любят внимание и общение, другим по душе уединение и чтение книг, третьи любят заниматься спортом. Образ нашей жизни зависит от характера, интересов и стремлений. Поскольку все мы разные, то и живём по-разному.

Сегодня многие ребята ищут себе занятия по душе: посещают спортивные залы, учатся петь или танцевать. В каждом из нас есть свой замечательный мир. Поэтому стоит помнить о духовной, нравственной жизни. Ведь наша сила духа может быть гораздо сильнее физической. И тогда все трудности по плечу.

Берегите себя и своих близких! До новых встреч!

Для проведения мероприятия были использованы материалы следующих интернет-ресурсов:

1. Абагова Ж.В. Методика подготовки и проведения конкурсных мероприятий <https://nsportal.ru/kultura/muzykalnoe-iskusstvo/library/2019/05/15/metodika-podgotovki-i-provedeniya-konkursnyh>

2. Бубнова И.В. Проект «Я выбираю ЗОЖ - здоровый образ жизни!» https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/proekt_152248.html

3. Копылова С.В. Оценка и контроль выполнения плана мероприятий проекта «Мы за здоровый образ жизни». <https://infourok.ru/itogi-raboti-nad-proektom-mi-za-zozh-2387368.html>

4. Плотникова Е.Н. Методика организации конкурсных мероприятий <https://infourok.ru/metodika-organizacii-konkursnih-meropriyatij-1452765.html>

5. Школьный фестиваль социальной рекламы «Золотая ящерица» <https://xn--80afcdbalict6afooklqi5o.xn--p1ai/public/application/item?id=4028CB4E-FBD3-4ED9-915C-2A5631EEB6DF>

III. Программы профилактической направленности

Федорова Надежда Николаевна, социальный педагог,
МБОУ ШР «СОШ № 4», г. Шелехов

Бери с нас пример

Программа направлена на вовлечение детей группы риска в волонтерскую деятельность

Актуальность

В нашей стране в настоящее время действует достаточно много молодежных волонтерских объединений, которые занимаются пропагандой здорового образа жизни, в том числе и антинаркотической направленности. Волонтерское движение развивается довольно активно. И одной из основных причин этого направления – свободный выбор и добровольно выбранная социально значимая деятельность, необходимые для развития личности подростка.

Формирование у подрастающего поколения здорового жизненного взгляда, активной гражданской позиции, успешной, целеустремленной, а также конкурентоспособной личности, через привлечение к волонтерской работе подростков, особенно важно в современных условиях школьной действительности.

Волонтерское движение позволяет формировать нравственные качества, чувства патриотизма, устойчивые конструктивные установки, как у самих волонтеров, так и у тех ребят, с кем они занимаются. Подросток в качестве волонтера легко занимает лидерские позиции, поднимает свою самооценку, реализует свои возможности и способности, учится толерантно и уважительно относиться к другим людям, положительно влияет на окружающих его людей, приобретает умения работать в команде, учатся разрешать конфликты, включаться в проект, несут ответственность.

Во время проведения профилактических недель, направленных на пропаганду здорового образа жизни, по принципу “равный - равному” сверстникам передается полезная информация на профилактических занятиях, занятиях с элементами тренинга, агитационных выступлениях, акциях, оформлении информационных листовок, тематического уголка, написание статей в газету. Совершенствуются знания и развиваются навыки, которые пригодятся детям для взрослой жизни и будущей профессиональной деятельности. Таким образом, происходит подготовка детей к благоприятной социальной адаптации в современном обществе.

Невозможно заставить человека вести здоровый образ жизни, если он этого не захочет. Но возможно помочь ему осознать ответственность за свою жизнь и поставить его в ситуацию свободного выбора.

Волонтерское движение позволяет показать несовершеннолетним границу между добром и злом, справедливостью, милосердием и жестокостью дать точный ответ на вопрос «что такое хорошо, а что такое плохо».

С момента образования в МБОУ ШР «СОШ № 4» волонтерского движения их деятельность приобрела следующие цели:

- Развитие волонтерского молодежного антинаркотического движения.
- Формирование позитивных установок обучающихся на добровольческую деятельность.
- Привлечение несовершеннолетних к пропаганде и ведению здорового образа жизни.
- Формирование у несовершеннолетних, потребности в заботе о своем здоровье.
- Формирование негативного отношения подростков к вредным привычкам.

Задачи:

- Проводить акции в рамках профилактических недель по здоровому образу жизни.
- Собирать информации (анкетирования, опросы, обработка результатов).
- Создавать плакаты, видеоролики, листовки о здоровом образе жизни
- Распространять информацию (плакаты, памятки, буклеты, листовки, видеоролики).
- Участвовать в школьных, районных, областных и всероссийских конкурсах.
- Установить сотрудничество с социумом в сфере продвижения и развития молодежного добровольчества.

ВОЛОНТЕРСКАЯ АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Содержание волонтерской антинаркотической деятельности

В проекте Федерального закона «О добровольчестве (волонтерстве)» добровольческая (волонтерская) деятельность трактуется как добровольная социально направленная, общественно полезная деятельность, осуществляемая путем выполнения работ, оказания услуг в формах и видах, предусмотренных настоящим Федеральным законом, без получения денежного или материального вознаграждения (кроме случаев возможного возмещения, связанных с осуществлением добровольческой (волонтерской) деятельности затрат).

Волонтерская деятельность включает различные направления, такие как: экологическое (уборка мусора и загрязнений, благоустройство и обустройство дворов, городских улиц, озеленение города, помощь животным), социально-психологическое (помощь престарелым, беспризорным детям, бездомным, людям с ограниченными возможностями, беженцам, бывшим заключённым), инструментальное (оказание посильной помощи органам правопорядка, спасателям, медикам при ликвидации чрезвычайных ситуаций), профилактическое (предупреждение подростковой преступности и различных заболеваний, в том числе социально-значимых).

В МБОУ ШР «СОШ №4» создана волонтерская бригада, в задачи которой входит: проведение профилактических занятий среди сверстников,

акций, игр, создание плакатов, листовок, брошюр, буклетов, видеороликов, распространение информации по профилактике наркомании.

Формы работы волонтеров антинаркотического движения
Приоритетными формами работы волонтерского молодежного антинаркотического движения являются: проведение профилактических занятий среди сверстников, акций, игр, сбор (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка данных, создание плакатов, брошюр, листовок, буклетов, видеороликов.

Механизм реализации программы

Программа «Бери с нас пример» состоит из двух блоков: системы профилактических мероприятий, акций и тренингов. Для решения поставленных проблем и целенаправленного повышения активности личности, выбран тренинговый метод по принципу «равный – равному». Для достижения поставленных целей и задач в систему действий был включен комплекс акций и мероприятий.

Волонтерами нашей добровольческой бригады проведены такие акции как «Меняй сигареты на конфеты», «Мы за чистые легкие», «Будущее в моих руках», «Высокая ответственность», «Неделя добра», «Чем опасен снюс», «Вейп – это яд», «Скажи нет-наркотикам»

Программа «Бери с нас пример» рассчитана на четыре года и осуществляется уже в течение двух лет, имея основной перечень проводимых мероприятий и тренингов, который постоянно пополняется.

Этапы программы:

Организационный блок.

1. Введение в волонтерскую деятельность.
2. Создание волонтерской бригады.
3. Разработка имиджа и стиля объединения

2. Обучающий блок.

1. Обучающие занятия с волонтерами.
2. Тренинги, семинары.

3. Информационный блок.

1. Групповые занятия для волонтеров.
2. Акции волонтеров на профилактических неделях.
3. Тренинги, игры, флешмобы, квесты.
4. Плакаты, видеоролики, листовки, буклеты.
5. Статьи в школьную газету

4. Обобщающий блок.

Творческий отчет волонтерской бригады

План работы

**антинаркотической волонтерской бригады «Поколение NEXT»
МБОУ ШР «СОШ № 4»**

№ п/п	Мероприятие	Категория участников	Сроки проведения	Ответственные
1.	Набор в волонтерскую бригаду	8-9 классы	сентябрь	Социальный

				педагог
2.	Заседание волонтерской бригады	волонтеры	Раз в две недели	Социальный педагог
3.	Выпуск и раздача буклетов «Мы за здоровый образ жизни»	1-11 классы	сентябрь	Социальный педагог волонтеры
4.	День здоровья	1-11 классы	сентябрь	Социальный педагог волонтеры
5.	Участие в конкурсе «Стиль жизни - здорово»	7-11 класс, волонтеры	сентябрь	Социальный педагог волонтеры
6.	Профилактическая неделя « Будущее в моих руках»	7-11 класс	октябрь	Социальный педагог волонтеры
7.	Анкетирование учащихся об уровне информированности о наркомании, курении, алкоголизме	5-11 классы	октябрь	Социальный педагог волонтеры
8.	Выпуск информационно-агитационных плакатов к месячнику Здоровья	7-11 классы	октябрь волонтеры	Социальный педагог
9.	Мероприятия в рамках Всемирного дня отказа от курения: - игра- викторина «Умей сказать «Нет!»	2-4 классы	ноябрь	Социальный педагог волонтеры
10.	Профилактическая неделя « Высокая ответственность»» Социальный педагог волонтеры 11	7-11 классы	ноябрь	
11.	Акция «Мы за чистые легкие»	2-11 классы	ноябрь	Социальный педагог волонтеры
12.	Анкетирование учащихся об уровне информированности о ВИЧ/СПИДе.	9 -11 классы	декабрь	Социальный педагог волонтеры
13.	Участие в конкурсе среди молодежи на лучшую социальную рекламу «Профилактика безнадзорности и правонарушений. Пропаганда здорового образа жизни»	8 -11 классы	декабрь	Социальный педагог волонтеры
14.	Выпуск и раздача буклетов «Безопасность в киберпространстве»	5 -8 классы	январь	Социальный педагог волонтеры
15.	Выпуск и раздача буклетов «Твоё здоровье – это твоё будущее!»	1 -11 классы	март	Социальный педагог волонтеры
16.	Мероприятия в рамках месячника правовых знаний: - выпуск и раздача буклетов для учащихся	7 -11 кл.	апрель	Социальный педагог волонтеры

	«Ответственность несовершеннолетних» - выпуск и раздача буклетов для родителей «Убереги ребенка от наркотиков»			
17.	Мероприятия, посвященные Всемирному дню без табака: - конкурс рисунков «Я - за Здоровый образ жизни» - выпуск листовок, буклетов «Стоп - вейп, стоп - снюс» - конкурс «Письмо курильщику» - акция «Меняй сигареты на конфеты»	5 -6 кл. 5 -11 кл. 7 -11 кл.	апрель	Социальный педагог волонтеры
18.	Акция к Международному дню детского телефона доверия	1 -11 кл.	май	Социальный педагог волонтеры
19.	Подведение итогов волонтерской работы за год	волонтеры	май	Социальный педагог

Методики проведения мероприятий

Мозговой штурм. Метод используют для развития творческого мышления. Группу обучающихся должна выдать столько идей, сколько они могут, их нужно зафиксировать их на доске. В группе не должны оценивать и комментировать: «Позитивные или негативные идеи?»

Ролевые игры. Помогают развить сопереживание и возможность понять ситуацию с различных сторон. Группа обучающихся представляют себя в разных сложных ситуациях, «проживая» какие – либо события.

Дебаты и дискуссии. Очень много вопросов требуют обсуждения, так как у обучающихся имеется по некоторым вопросам свое собственное мнение. Во время обсуждения обучающихся понимают, что бывает множество мнений по вопросам.

Буклеты, плакаты, листовки. Используется данный метод для систематизации знаний. Информация представлена в форме рекламного буклета, плаката. Иллюстрационный материал становится для обучающихся полезным инструментом для восприятия.

Обсуждение ситуаций. В ходе обсуждения разных сложных жизненных ситуаций обучающиеся находят самостоятельно пути решения, учатся исследовать и анализировать.

Совместная работа (в группах и парах). Данный метод используют для развития коммуникативных способностей, учит толерантности, уважения по отношению к сверстникам.

Ожидаемые результаты:

- Повысится статус волонтеров
- Увеличится количество обучающихся, вовлеченных в систематическую работу по пропаганде ЗОЖ и профилактике вредных привычек
- Повысится уровень и качество информационно-

пропагандистской работы

– Снизится количество подростков, имеющих вредные привычки. Основной результат работы - формирование в ходе деятельности более ответственной, адаптированной, здоровой личности.

Хапилова Наталья Александровна
МКУ «Ресурсный центр» г. Бодайбо

«Безопасная и комфортная среда»

**Программа по профилактике социально-негативных девиаций
в МКОУ «СОШ № 1» на 2021-2024 годы**

**ПАСПОРТ
Программы по профилактике социально-негативных девиаций
в МКОУ «СОШ»**

Наименование программы	Программа по профилактике социально-негативных девиаций
Составитель программы	Хапилова Наталья Александровна
Название ОО Адрес	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1 666901, Иркутская область, г. Бодайбо, ул Урицкого, 51 контактный телефон: 5-10-38
Цель программы	- Профилактика социально негативных девиаций учащихся образовательных организаций. - Пропаганда здорового образа жизни.
Задачи программы	1. Содействовать расширению знаний, развитию умений и формирование навыков учащихся, которые помогут им избежать социально негативных девиаций в моделях поведения; 2. Формировать активной гражданской позиции и патриотического сознания, правовой и политической культуры; 3. Расширять представление подростков о семье, как о значимой и позитивно влияющей составляющей частной и общественной жизни; 4. Развивать представления обучающихся о безопасности жизнедеятельности; 5. Создавать условий для личностного роста школьников и самореализации, формирования позитивного отношения к себе и окружающему миру; 6. Продвигать идеи добровольчества, как важного ресурса решения социальных проблем и повышению гражданской активности обучающихся. Профилактическая работа, реализуемая в рамках данной Программы, решает задачи воспитания, поставленные в инвариантных модулях воспитательной программы, таких как: «Школьный урок», «Классное руководство», «Курсы внеурочной деятельности», «Самоуправление» и «Работа с родителями».
Методы и формы реализации программы	Основными формами работы в рамках реализации программы профилактики социально-негативных девиаций являются: беседы, дискуссии, диспуты, классные часы, научно-практические

<p>Сроки реализации программы: Управление реализацией программы</p>	<p>конференции, творческие конкурсы, конкурсы сочинений и рефератов, социальные акции, фотоконкурсы, викторины, спартакиады, спортивные игры, соревнования, экскурсии, тематические встречи и беседы со специалистами в области профилактики ЗОЖ и правонарушений и т.д. 2021-2024 гг.</p> <p>Координационный совет, в состав которого входят: руководитель общеобразовательной организации, заместитель директора по воспитательной работе, заместители директора по учебно-воспитательной работе, педагог-организатор, классные руководители, а также другие участники образовательного учреждения, заинтересованные в организации и совершенствовании деятельности в данном направлении.</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Психически здоровая, социально-адаптированная личность, способная самостоятельно решать личные проблемы и проблемы общества. – Уменьшение количества случаев среди учащихся образовательных организаций социально негативных девиаций. – Уменьшение числа учащихся "группы риска". – Активизация внедрения в образовательную среду инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни и нормативных установок на социально позитивное поведение.

1. Пояснительная записка.

Профилактическая работа с обучающимися – процесс сложный, многоаспектный, продолжительный по времени. Специфическая задача школы в сфере предупреждения правонарушений, а также профилактики негативных проявлений заключается в создании условий, обеспечивающих возможность нормального развития детей: выявление учащихся, склонных к нарушению морально-правовых норм, изучение педагогами индивидуальных особенностей таких школьников и причин нравственной деформации личности, своевременное выявление типичных кризисных ситуаций, возникающих у обучающихся определенного возраста, вовлечение в проведение школьных мероприятий, работа с неблагополучными семьями.

Вовремя замеченные отклонения в поведении детей и подростков и правильно организованная педагогическая помощь могут сыграть важную роль в предотвращении ситуаций, которые могут привести к девиантному поведению.

Данная программа профилактической работы разработана с целью создания в школе условий, которые не провоцируют отклонение в поведении, а расширяют безопасное пространство для ребенка, где ему хорошо и интересно. «Государство признает детство важным этапом в жизни человека и исходит из принципов приоритетной подготовки детей к полноценной жизни в обществе, развитие у них общественно — значимой и творческой активности, воспитания в них высоких нравственных качеств: патриотизма и гражданственности» — декларирует Федеральный Закон РФ «Об основных

гарантиях прав ребенка». Социальные и экономические проблемы в российском обществе на данном этапе развития существенно ослабили институт семьи, ее воздействие на воспитание детей. Результатом этого процесса является рост численности безнадзорных детей, увеличение распространения в детской среде наркотиков, различных психотропных веществ, алкоголя. И, как следствие, увеличение числа правонарушений среди несовершеннолетних. Кроме того, имеются проблемы, решение которых назрело давно. Среди них – алкоголизм в семье, проблемы детей в результате асоциальных конфликтов, продолжается рост числа социальных сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Огромная роль в осуществлении гарантий прав ребенка ложится на плечи наших педагогов, ведь большую часть своего времени дети проводят именно в школе. Содействие ребенку в реализации и защите его прав и законных интересов, контроль за соблюдением законодательства РФ и субъектов РФ в области образования несовершеннолетних, формирование законопослушного поведения детей и подростков, оказание социально – психологической и педагогической помощи детям и семьям, нуждающимся в ней, выявление детей и семей, находящихся в социально – опасном положении, с целью профилактики раннего семейного неблагополучия – вот важнейшие проблемы и задачи, стоящие перед педагогическим коллективом, которые и вызвали необходимость в написании данной программы.

Нормативно-правовая база

- Конституция Российской Федерации 12.12.1993г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020
- Конвенция ООН о правах ребенка от 20 ноября 1989 г.
- [Указ Президента РФ от 31.12.2015 № 683](#) «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) Глава 4, статья 41, статья 43, статья 47.
- Федеральный закон № 120-ФЗ от 24.06.1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями).
- Федеральный закон N 120-ФЗ от 07.06.2013 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ».
- Федеральный закон N 323-ФЗ от 21.11.2011 (ред. от 29.07.2017г.). «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» Глава 2, статья 7 «Приоритет охраны здоровья детей»; глава 6, статья 54 «Права несовершеннолетних в сфере охраны здоровья».
- [Федеральный закон № 124-ФЗ от 24.07.1998](#) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 27 декабря 2019 года).

- [Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010](#) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (с изменениями от 29 октября 2019 года).
- [Федеральный закон от 28.12.2010 № 390-ФЗ](#) «О безопасности».
- Федеральный закон Российской Федерации № 170-ФЗ от 21 декабря 2004 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- [Федеральный закон № 38-ФЗ от 13.03.2006](#) «О рекламе».
- Федеральный закон Российской Федерации № 87-ФЗ от 10 июля 2001 г. «Об ограничении курения табака».
- Федеральный закон Российской Федерации № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 г. (ред. От 31.12.2014) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
- Концепция государственной политики профилактики наркомании и правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ в Российской Федерации от 12 сентября 2007 г.
- [Концепция информационной безопасности детей](#), утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 2 декабря 2015 г. №2471-р.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Федеральные государственные образовательные стандарты начального, основного, среднего общего образования (с изменениями и дополнениями).
- Конвенция ООН о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ 1988 г.
- Концепция профилактики психоактивных веществ в образовательной среде (письмо Минобрнауки России от 5 сентября 2011г. № МД-1197/06).
- Концепция превентивного обучения в области профилактики ВИЧ/СПИДа в образовательной среде (совместное письмо Минобрнауки России от 6 октября 2005 г. и Роспотребнадзора от 4 октября 2005 г.),
- Концепция профилактики психоактивных веществ в образовательной среде, (письмо Минобрнауки России от 5 сентября 2011г. № МД-1197/06).

3. Цели и задачи Программы.

Главные цели Программы:

1.Профилактика социально негативных девиаций учащихся образовательных организаций.

2.Пропаганда здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. Содействовать расширению знаний, развитию умений и формирование навыков учащихся, которые помогут им избежать социально негативных девиаций в моделях поведения;

2. Формировать активной гражданской позиции и патриотического сознания, правовой и политической культуры;

3. Расширять представление подростков о семье, как о значимой и позитивно влияющей составляющей частной и общественной жизни;

4. Развивать представление обучающихся о безопасности жизнедеятельности;

5. Создавать условия для личностного роста школьников и самореализации, формирования позитивного отношения к себе и окружающему миру;

6. Продвигать идеи добровольчества, как важного ресурса решения социальных проблем и повышению гражданской активности обучающихся.

4. Методы и формы работы

Профилактическая работа, реализуемая в рамках данной Программы, решает задачи воспитания, поставленные в инвариантных модулях воспитательной программы, таких как: «Школьный урок», «Классное руководство», «Курсы внеурочной деятельности», «Самоуправление» и «Работа с родителями».

Решение поставленных задач требует эффективных методов и форм работы. Эффективность используемых методов и форм работы определяется комплексностью и системностью подхода к процессу реализации поставленной цели. Большое значение имеет характер сотрудничества и взаимодействия образовательных организаций с другими субъектами системы профилактики.

К основным формам и методам, позволяющим формировать у учащихся социальные компетенции, а также содействовать расширению знаний, развитию умений и формированию навыков учащихся, которые помогут им избежать социально негативные девиации в моделях поведения относятся:

1. Метод поведенческих навыков (анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций).

2. Социальное проектирование.

3. Конструктивно-позитивный метод (организация тренингов, направленных на повышение психологической устойчивости, психотерапевтические занятия).

4. Единые классные часы.

5. Анализ отчетной документации.

6. Беседа.

7. Социологический опрос.

8. Диагностика.

9. Лекции и семинары.

10. Конференции.

11. Ролевые и деловые игры.

12. Мозговой штурм.

13. Круглый стол.

14. Дискуссия.

15. Мини-спектакли.

16. Дебаты.

17. Консультации с учащимися и с родителями.

18. Показ видеоматериалов, роликов профилактической направленности
19. Экскурсии.
20. Творческие конкурсы.

Программа реализуется совместными усилиями администрации и педагогов школы, родительской общественностью, органами школьного самоуправления, обучающимися и субъектами системы профилактики.

5. Принципы реализации Программы:

Под профилактикой подразумевают научно обоснованные и своевременно предпринимаемые действия, направленные на предотвращение физических и социокультурных отклонений у отдельных индивидов группы риска, сохранение поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья людей. Поэтому программа составлена на следующих научных и методологических принципах реализации:

Принцип комплексности предполагает согласованное взаимодействие специалистов образовательного учреждения, межведомственное взаимодействие, и координация различных профилактических мероприятий в русле единой целостной подпрограммы комплексной профилактики.

Дифференцированности - учёт возрастных и индивидуально-психологических особенностей, специфики работы с детьми «группы риска».

Добровольности - добровольное участие детей и подростков, их родителей во всех мероприятиях.

Принцип аксиологичности (ценностной ориентации) предполагает формирование у детей и подростков мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, которые являются ориентирами и регуляторами их поведения.

Принцип многоаспектности предполагает сочетание различных аспектов целевой профилактической деятельности.

Социально-нравственный аспект ориентирован на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к пробе и приему ПАВ.

Психологический аспект направлен на коррекцию определенных психологических особенностей личности, способствующих развитию зависимости от употребления наркотических и психотропных веществ.

Образовательный аспект формирует систему представлений и знаний о социально-психологических, медицинских, правовых и морально-этических последствиях злоупотребления ПАВ. Целевая направленность образовательного аспекта профилактической деятельности – информационное обеспечение предупреждения прибегания к наркотическим веществам.

Принцип последовательности означает, что цели и задачи профилактики не могут быть реализованы одномоментно, по типу разовой кампании, предусматривается непрерывность длительность проведения профилактической программы.

Принцип легитимности предполагает необходимую правовую базу профилактических мероприятий, к которой относятся все нормативные акты о

правах и обязанностях лиц, занимающихся профилактикой в пределах своей компетенции и статуса.

6. Управление программой и кадровое обеспечение.

Управление Программой осуществляет Координационный совет, в состав которого входят:

- руководитель общеобразовательной организации;
- заместитель директора по воспитательной работе;
- педагог-организатор;
- классные руководители;
- социальный педагог;
- педагог-психолог;
- члены Управляющего совета;
- представители Совета старшеклассников.

7. Целевые показатели Программы

№ п/п	Наименование показателей эффективности	Единица измерения	Базовый показатель	Ожидаемые значения целевых показателей, предусмотренные программой		
				2021 года	2022	2023
1.	Количество учащихся, состоящих на любых видах учета	Чел				
2.	Количество учащихся, употребляющих табачные изделия	Чел				
3.	Количество учащихся, употребляющих алкогольные напитки	Чел				
4.	Количество учащихся, употребляющих токсические вещества	Чел				
5.	Количество учащихся, употребляющих наркотические вещества	Чел				
6.	Доля учащихся, вовлеченных во внеурочную досуговую деятельность	Чел/%				
7.	Увеличение числа обучающихся, вовлеченных в спортивно-оздоровительные, профилактические мероприятия, придерживающихся здорового образа жизни	Чел/%				
8.	Доля родителей, охваченных профилактическим просвещением (профилактическими мероприятиями)	%				
9.	Увеличение доли обучающихся, принявших участие в СПТ	%				
10.	Снижение количества обучающихся, «группы риска», выявленных при СПТ как «явные»	Чел				

11.	Увеличение количества волонтеров (добровольцев)	Чел/				
-----	---	------	--	--	--	--

8.Сроки и этапы реализации Программы.

1 Этап (мотивационный – апрель-сентябрь 2021 года)

Цель: обобщение и развитие имеющегося в школе опыта по пропаганде здорового образа жизни и профилактике социально-негативной девиации; разработка Программы на уровне школы по формированию и развитию у детей и подростков ценностного отношения к семье и собственной жизни, профилактике социально негативных явлений, безнадзорности и правонарушений, профилактике суицидов и жестокого обращения с детьми, продвижения идеи добровольчества, как важного ресурса решения социальных проблем; ознакомление коллектива учащихся, учителей, родителей с основными задачами Программы по профилактике социально-негативной девиации в МКОУ «СОШ №__» на 2021-2024 годы «Безопасная и комфортная среда».

Форма реализации: круглые столы, методические объединения, родительские собрания, конференции, дискуссии.

2 Этап (аналитический – сентябрь- декабрь 2021 года)

Цель: выяснить степени информированности детей и подростков по проблеме; отбор методик и проведение в школе социологических исследований детей, направленных на профилактику социально-негативных явлений, безнадзорности и правонарушений; выявление спроса на организацию досуговой деятельности детей; проведение запланированных мероприятий.

Форма реализации: подбор материалов, анкетирование, беседы, родительские собрания, конкурсы, тестирования, тренинги.

3 Этап (реализация - 2022-2024 годы)

Цель: реализация системы мероприятий по формированию и развитию у детей и подростков умения противостоять давлению негативной среды, пропаганда здорового образа жизни, профилактика социально негативных девиаций, укрепления института семьи, вовлечение всех участников образовательного процесса в добровольческую деятельность, пропаганда и распространение позитивных идей добровольного служения обществу и реализация их на практике; внедрение инновационных технологий в работе педагогов с детьми групп «риска»; реализация научно-методических разработок и технологий по данной проблеме; укрепление межведомственного сотрудничества; диагностика, корректировка, выход на реальные показатели; создание и совершенствование системы контроля за исполнением принятых решений и выполнением мероприятий Программы.

Форма реализации: классные часы, конкурсы рисунков, плакатов, сочинений, фотографий, видеороликов, диспуты, встречи, экскурсии, спортивные соревнования, родительские собрания, педагогические советы и т.д.

4 Этап (заключительный – 2024 год)

Цель: обобщение достигнутого опыта и оценка результатов реализации Программы; планирование работы на следующий период.

Форма реализации: подведение результатов мониторинга действующих механизмов профилактики социально-негативной девиации; самоанализ результативности работы; выявление проблемной области в профилактической работе; внесение предложения по корректировке Программы.

9. Мероприятия по реализации Программы.

№п/п	Мероприятия	Классы	Сроки	Ответственные
I. Мероприятия с педагогическим коллективом, работниками образовательного учреждения				
1.	Создание нормативно-правовой базы, обеспечивающей эффективное решение задач профилактики социально-негативных явлений в образовательной среде		В течение года	Администрация
2.	Формирование фонда специальной научно-методической литературы, видеофильмов, полиграфической и иной продукции агитационной и профилактической направленности		В течение года	Зам. по ВР
3.	Выявление семей (несовершеннолетних), находящихся в социально-опасном положении		Постоянно	Администрация, педагогический коллектив, работники образовательного учреждения
4.	Проведение методических семинаров для классных руководителей по вопросам профилактики социально-негативных явлений в образовательной среде, пропаганды здорового образа жизни; продвижения идеи		По отдельному графику	Администрация, МКУ «Ресурсный центр»

	добровольчества, как важного ресурса решения социальных проблем и повышению гражданской активности обучающихся			
5.	Курсы повышения квалификации по вопросам профилактики социально-негативных явлений; пропаганды здорового образа жизни; продвижения идеи добровольчества, как важного ресурса решения социальных проблем и повышению гражданской активности обучающихся		По отдельному графику	Администрация, МКУ «Ресурсный центр»
6.	Анализ итогов реализации профилактической работы с несовершеннолетним и группы риска, стоящими на учете в наркопосте (посте «Здоровье +»)		Согласно графику заседаний Совета профилактики	Зам. по ВР
7.	Формирование реестра наркопостов на новый учебный год		сентябрь	Администрация
8.	Организация и проведение добровольного тестирования обучающихся на предмет немедицинского употребления наркотических веществ		Сентябрь-ноябрь	Администрация Зам. по ВР, классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог
9.	Организация работы по информационно-мотивационной компании,		сентябрь	Администрация, зам. по ВР, классные руководители,

	направленной на популяризацию социально-психологического тестирования обучающихся.			социальный педагог, педагог-психолог
10.	Муниципальный этап областного конкурса «Лучшая педагогическая разработка по профилактике социально-негативных явлений»		Октябрь-май	Зам по ВР, педагогической коллектив
11.	Размещение и обновление информации по профилактике употребления ПАВ на стенде «Здоровье +»		В течение года	Зам. по ВР, (руководитель наркопоста)
12.	Муниципальный этап смотр-конкурса «Лучший наркопост образовательной организации в Иркутской области» (постов «Здоровье +»).		Октябрь-март	Зам. по ВР, (руководитель наркопоста)
13.	Ознакомление педагогического коллектива с результатами анкетирования по выявлению фактов жесткого обращения с детьми в школе и дома, рекомендациями, разработанными на основании полученных результатов		Ноябрь, май	Педагог-психолог
14.	Мониторинга наркоситуации в ОО		До 05 ноября, 25 декабря, 05 апреля, 05 июля,	Зам. по ВР, (руководитель наркопоста)
15.	Мониторинг криминогенной пораженности обучающихся в ОО		До 20.12, 20.06	Зам. по ВР, (руководитель наркопоста)

16.	Мониторинг численности подростков и молодежи, вовлеченных в добровольческую (волонтерскую) деятельность, в том числе, по направлению профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ и др. социально-негативных явлений		До 20.12, 20.06	Зам. по ВР
17.	Ознакомление педагогического коллектива с результатами СПТ, рекомендациями, разработанными на основании полученных результатов		Декабрь-январь	Педагог-психолог
18.	Рейды по территории школы с целью профилактики курения		Постоянно	Заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители
19.	Организация работы по изучению и соблюдению обучающимися правил внутреннего распорядка		В течение года	Классные руководители; Заместитель директора по воспитательной работе
20.	Обновление наглядной профилактической агитации.		В течение года	Администрация
II. Мероприятия с учащимися				
1.	Мероприятия, согласно индивидуальным планам работы с несовершеннолетними, находящимися в	1-11 кл., несовершеннолетние, состоящими в банке данных СОП	Согласна плана ИПР	Классные руководители, педагог-организатор, социальный педагог,

	социально-опасном положении			педагог-психолог
2.	Информационно-мотивационная кампания, с целью минимизации отказов от прохождения социально-психологического тестирования	7-11 кл	Август-октябрь	Зам. по ВР Кл. руководители, социальный педагог, педагог-психолог
3.	Мероприятия по профилактике безнадзорности, беспризорности и правонарушений в подростковой среде, в рамках проведения Единой Недели «Высокая ответственность», посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом (3 сентября)	1-11 кл	сентябрь	Зам. по ВР, классные руководители, педагог-организатор, социальный педагог
4.	Мероприятия по профилактике аутоагрессивного поведения среди несовершеннолетних, в рамках проведения Единой Недели «Разноцветная Неделя», посвященная Всемирному дню профилактики суицида (10 сентября).	1-11 кл	сентябрь	Зам. по ВР, классные руководители, педагог-организатор, социальный педагог, педагог-психолог
5.	Муниципальный этап Всероссийского конкурса социальной рекламы в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни» «СТИЛЬ ЖИЗНИ-ЗДОРОВЬЕ!»	1-11 кл	Сентябрь-октябрь	Зам. по ВР, классные руководители, педагог-организатор, социальный педагог
6.	Социологические исследование	1-11	Сентябрь-декабрь	Социальный педагог, кл. руководители

7.	Социально-психологическое тестирование (МО)	7-11 кл	По отдельному графику	Ответственный за проведение СПТ, педагог-психолог
8.	Анкетирование по выявлению фактов жестокого обращения (в школе и дома)	1-11 кл	Октябрь, апрель	Кл. руководители, социальный педагог, педагог-психолог
9.	Мероприятиях по профилактике потребления алкогольной продукции, в рамках проведения Единой Недели «Будущее в моих руках», посвященная Всемирному дню трезвости и борьбы с алкоголизмом (3 октября).	7-11 кл	Октябрь	Зам. по ВР, классные руководители, педагог-организатор, социальный педагог
10.	Мероприятия по профилактике экстремизма, в рамках проведения Единой Недели «Единство многообразия», посвященная Международному дню толерантности (16 ноября).	1-11 кл	ноябрь	Зам. по ВР, классные руководители, педагог-организатор, социальный педагог
11.	Мероприятия по профилактике употребления табачных изделий, в рамках проведения Единой Недели «Мы – за чистые легкие», приуроченная к Международному дню отказа от курения (третий четверг ноября).	5-11 кл	ноябрь	Зам. по ВР, классные руководители, педагог-организатор, социальный педагог
12.	Мероприятия по профилактике ВИЧ - инфекции, в рамках проведения Недели «Здоровая семья», посвященная	7-11 кл	декабрь	Зам. по ВР, классные руководители, педагог-организатор,

	Всемирному дню борьбы со СПИДОМ (1 декабря).			социальный педагог
13.	Неделя правовых знаний «Равноправие», посвященная Всемирному дню прав человека (10 декабря).	5-11 кл	декабрь	Зам. по ВР, классные руководители, педагог-организатор, социальный педагог
14.	Мероприятия по профилактике наркозависимости, в рамках проведения Единой Недели «Независимое детство», посвященная Всемирному дню борьбы с наркотиками и наркобизнесом (1 марта) и Всероссийской антинаркотической акции «Сообща, где торгуют смертью».	5-11 кл	март	Зам. по ВР, классные руководители, педагог-организатор, социальный педагог
15.	Мероприятия по профилактике от несчастных случаев и детского травматизма, в рамках проведения: Единой Недели «Жизнь! Здоровье! Красота!», посвященная Всемирному дню здоровья (7 апреля марта) и акции «Безопасные окна»	1-11 кл	Апрель-май	Зам. по ВР, классные руководители, педагог-организатор, социальный педагог
16.	Индивидуальная работа с детьми «группы риска» по результатам СПТ Приложение 1	7-11 кл.	По отдельному графику	Педагог-психолог
17.	Участие в волонтерской (добровольческой) деятельности	1-11 кл	В течение года	Зам по ВР, школьные кураторы РДШ
18.	Индивидуальная (групповая) работа	1-11 кл	постоянно	Медиатор

	служб медиации (служб примирения) для решения конфликтных ситуаций			
19.	Оказание помощи школьникам «группы риска»: психологическое консультирование, психодиагностика и коррекция девиантного поведения.	1-11 кл	Постоянно	Педагог-психолог
20.	Социометрия, с целью выявления дезадаптивных проявлений, оценку психологического климата в классах	1-11 кл	По отдельному графику	Социальный педагог, педагог-психолог
21.	Проведение тренингов по профилактике зависимости от ПАВ (табакокурение, алкоголизм, наркозависимость)	7-11 кл	постоянно	Социальный педагог, педагог-психолог
22.	Индивидуальные консультации психолога с обучающимися	1-11 кл	В течение года	Педагог-психолог
23.	Организация внеурочной и дополнительной занятости	1-11 кл	постоянно	Ключо руководители, соц.педагог
24.	Организация летнего отдыха обучающихся «Группы риска».	1-11 кл	апрель	Социальный педагог
III. Мероприятия с родителями				
1.	Информационно-мотивационные родительские собрания, с целью минимизации отказов от прохождения социально-психологического тестирования	7-9 классы	Сентябрь-ноябрь	Классные руководители
2.	Привлечение родителей обучающихся к организации	1-11 кл	В течение года	Классные руководители

	проведению мероприятий по пропаганде ЗОЖ; проведение тематических родительских собраний, в том числе с приглашением специалистов			
3.	Привлечение родителей обучающихся к участию в мероприятиях профилактической направленности	1-11 кл	В течение года	Классные руководители
4.	Распространение памяток по: обеспечению безопасности детей, профилактики суицидов, жестокого обращения с детьми, профилактики ПАВ	1 – 11	В течение года	Классные руководители
5.	Проведение родительских всеобучей по профилактике социально-негативных девиаций	7– 11 кл.	В течение года	Классные руководители
6.	Индивидуальные консультации психолога с родителями	1-11	В течение года	Педагог-психолог
7.	Дни здоровья	1 – 11	В течение года	Классные руководители
8.	Мероприятия, согласно индивидуальным планам работы с семьями, находящимися в социально-опасном положении	1-11 кл., семьи, состоящие в банке данных СОП	Согласно планам	Зам. по ВР, классные руководители, педагог-организатор, социальный педагог
9.	Мониторинг информирования родителей об интернет-рисках	1-11	Май-декабрь	Зам. по ВР, классные руководители
IV. Мероприятия совместно с субъектами профилактики				
1.	Привлечение специалистов субъектов системы		В течение года	Администрация

	профилактики для проведения родительских собраний по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения и других социально-негативных явлений.			
2.	Привлечение специалистов субъектов системы профилактики для проведения классных часов, бесед, лекций, просмотр видеофильмов, роликов по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения и других социально-негативных явлений; пропаганде здорового образа жизни.		В течение года	Администрация
3.	Проведение рейдов совместно, сотрудниками правоохранительных органов.		В течение года	Социальный педагог

10. Ожидаемые результаты реализации Программы.

1. Психически здоровая, социально-адаптированная личность, способная самостоятельно решать личные проблемы и проблемы общества.
2. Уменьшение количества случаев среди учащихся образовательных организаций социально негативных девиаций.
3. Уменьшение числа учащихся "группы риска".
4. Активизация внедрения в образовательную среду инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни и нормативных установок на социально позитивное поведение.

11. Список литературы.

1. Богданчиков В. Болдырев О. Сурайкин А. Энциклопедия независимости. – М., 2006.
2. Жирова Т. М. Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. – Волгоград: Панорама; М.: Глобус, 2007.

3. Еникеева Д. Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. – М., 1999.

4. Максимова Н. Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.

5. Профилактика асоциального, деструктивного, суицидального поведения несовершеннолетних: Программа родительского просвещения и обучения специалистов, работающих с детьми – Смоленск: ГАУ ДПОС «СОИРО», 2019.

6. Лозовой В.В. Профилактика наркомании: школа, семья. – Екатеринбург, 2000.

7. Аксючиц, И. В. Профилактика наркотической и табачной зависимости в школе: пособие для педагогов-психологов, педагогов учреждений общего среднего образования / И. В. Аксючиц, В. А. Хриптович. — Мозырь: Белый Ветер, 2015.

8. Захарова, Н. В. Педагогические условия профилактики беспризорности и безнадзорности детей и подростков в общеобразовательных учреждениях и семье Н. В. Захарова. – Н. Новгород, 2010.

Беломестных Н.А. заместитель директора по ВР
МКОУ «Калтукская СОШ», Братский район

«Учимся жить»

Программа формирования навыков жизнестойкости обучающихся
на 2022/2023 учебный год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа формирования навыков жизнестойкости обучающихся МКОУ «Калтукская СОШ» «Учимся жить» на 2022/2023 учебный год» (далее-Программа) Конституция Российской Федерации Всеобщая декларация прав человека Конвенция о правах ребёнка Декларация ЮНЕСКО «Образование 21 века» Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ Распоряжение Правительства РФ от 18.09. 2019 г. № 2098-р «Об утверждении комплекса мер до 2020 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних»; Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края «О мерах по повышению эффективности работы общеобразовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости обучающихся» от 29.09.2014 № 5060 Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы
------------------------	---

	<p>по формированию жизнестойкости обучающихся общеобразовательных организаций» от 20.10.2014 №5486 Постановление Правительства Алтайского края от 17.11.2020 № 493 «Об утверждении Комплекса мер по оказанию (медицинской реабилитации, социально-психологической, психолого-педагогической помощи) несовершеннолетним, пережившим суицидальную попытку»</p> <p>Суицидальное поведение несовершеннолетних (Профилактические аспекты). Методические рекомендации подготовлены ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психологии и наркологии имени В.П. Сербского» Министерства здравоохранения РФ.</p>
Основания для разработки Программы	Беломестных Н.А., заместитель директора по воспитательной работе МКОУ «Калтукская СОШ»
Цель Программы	Цель: создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.
Задачи Программы	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -создание обогащенной вариативной образовательной среды, способствующей развитию оптимальной смысловой регуляции личности, ее адекватной самооценки, развитых волевых качеств, высокого уровня социальной компетентности, развитых коммуникативных умений, характеризующих меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность, не снижая успешность деятельности - создание комплексной психолого-педагогической системы работы с обучающимися, имеющими низкий уровень развития жизнестойкости и обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации -обеспечение условий для повышения психологической компетентности родителей.
Модули Программы	1.Профилактическая работа в классных коллективах (на классных часах) – 1 классный час в четверть в каждом классе с 1-11. 2.Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации 3.Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по формированию жизнестойкости школьников.
Планируемые результаты	-Создание образовательной среды, способствующей росту успешности каждого ученика, сохранению его физического и психологического здоровья -совершенствование системы работы по выявлению и поддержке обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации; -увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения -создание методических рекомендаций для учителей, классных руководителей по проблемам формирования навыков жизнестойкости обучающихся -повышение психологической компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия ОУ и родителей.

Срок реализации программы	2022/2023 учебный год
Исполнители основных мероприятий	Администрация МКОУ «Жалтукская СОШ» педагог-психолог социальный педагог классные руководители
Целевые группы Программы	Обучающиеся 1-11 классов родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся педагогические работники.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема психологического здоровья школьников в настоящее время обозначается как наиболее важная составляющая образовательного процесса. В декларации ЮНЕСКО «Образование XXI века» заявлено устойчивого, стабильного развития человека и общества, а главной целью образования – формирование жизнеспособной личности.

Существует целый ряд определений понятия «жизнеспособность». Это понятие определяют, как способность человека к самостоятельному существованию, развитию и выживанию. Жизнеспособность – это индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, в контексте социальных культурных норм и средовых условий. «Жизнеспособность – это способность человека или социальной системы строить нормальную, полноценную жизнь в трудных условиях».

Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами:

- умеют принимать действительность такой, какова она есть;
- глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл (основу для этой убежденности часто дает приверженность тем или иным ценностям);
- отличаются незаурядным умением импровизировать и находить нетривиальные решения.

Феномен жизнестойкости включает в себя компоненты: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного ребенка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед ним трудных жизненных ситуаций, создавая социальная обстановка требует от детей максимальной адаптации. В связи с этим проблема формирования жизнестойкости современной молодежи приобретает особую актуальность.

Цель программы формирования жизнестойкости обучающихся: создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.

Достижение этой цели предполагает решение взаимосвязанных задач: создание обогащенной образовательной среды, способствующей развитию оптимальной смысловой регуляции личности, ее адекватной

самооценки, развитых волевых качеств, высокого уровня социальной компетентности, развитых коммуникативных умений, характеризующих меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность, не

- снижая успешность деятельности;
- создание комплексной психолого-педагогической системы работы с обучающимися, имеющими низкий уровень развития жизнестойкости и обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;
- обеспечение условий для повышения психологической компетентности родителей обучающихся.

Программа состоит из 3 модулей:

1. *Профилактическая работа в классных коллективах* (на классных часах: 1 классный час в четверть в каждом классе (1-11) с использованием активных форм обучения, таких как деловые, ролевые игры, тренинги. Проведение классными руководителями диагностической методики «Карта риска суицида» модификация Л.Б. Шнейдера. Определение по итогам диагностики детей «группы риска» для дальнейшей индивидуальной коррекционно-развивающей работы. Проведение 1-го в год родительского собрания по вопросам формирования жизнестойкости обучающихся. Реализация профилактических программ: «Полезные привычки» (в 1-4 классах), «Полезные навыки» (в 5-9 классах), «Полезный выбор» (в 10-11 классах).

2. *Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации* (Отдельный план работы педагога-психолога, соц. педагога с привлечением по запросу специалистов);

3. *Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по формированию жизнестойкости школьников* через:

- проведение методических объединений, семинаров, индивидуальных и групповых консультаций с классными руководителями по вопросам выбора оптимальных методов и форм воспитательной работы, с учётом психофизиологических различий обучающихся, их половозрастных и индивидуальных особенностей

- просветительскую работу с родителями: проведение родительских собраний, информирование родителей через сайт школы на страничке «Формирование жизнестойкости»; распространение буклетов, методических рекомендаций родителям по коррекции деструктивных методов воспитания и оптимизации детско-родительских отношений.

Срок реализации Программы – 2022/2023 учебный год.

Показателем эффективности запланированных мероприятий выступает повышение уровня жизнестойкости подростков через достижение следующих результатов реализации Программы:

- создание образовательной среды, способствующей росту успешности каждого ученика, сохранению его физического и

психологического здоровья-совершенствование системы работы по выявлению и поддержке обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации- увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения

– создание методических рекомендаций для учителей, классных руководителей по проблемам формирования навыков жизнестойкости обучающихся

– повышение психологической компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия ОУ и родителей.

<p>Исполнители основных мероприятий Программы являются: Администрация</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составляет Программу по формированию жизнестойкости обучающихся 2. Вносит в должностные инструкции (заместителя директора по воспитательной работе, педагога-психолога, соц. педагога, классных руководителей) изменения по закреплению ответственности за организацию работы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся в соответствии с распределением должностных обязанностей 3. Осуществляет планирование работы на текущий учебный год 4. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по 5. вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов 6. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по 7. формированию жизнестойкости обучающихся 8. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов
<p>Классный руководитель</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проводит с обучающимися диагностическую методику «Карта риска суицида» модификация Л.Б. Шнейдера 2. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе 3. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся 4. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы 5. Организует включение подростков в ценностно значимую для них деятельность 6. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности

Программа реализуется на трёх уровнях обучения.

Первый уровень – 1-4 классы. Это уровень развития самостоятельности, осознание своего «Я»: особое внимание уделяется освоению норм и правил совместного проживания жизни, культурных ценностей; прививаются правила общения;

дается понятие здорового образа жизни, чувства ответственности за коллективный и индивидуальный учебный труд, и совместные мероприятия.

Второй уровень – 5-8 классы. Это уровень самоорганизации: обучающимся предлагается возможность реализовать свои индивидуальные способности в разнообразных видах жизнедеятельности. Они расширяют свои представления о Человеке как субъекте жизни;

учатся вести диалог, монолог, дискуссию; учатся анализировать поступки свои и своих товарищей, отвечать за свои поступки, за порученное дело; учатся проживать различные жизненные ситуации, обретая определенные навыки жизнедеятельности.

Третий уровень – 9-11 классы. Это уровень самоутверждения и самоопределения: учащиеся получают представления о разных способах социального устройства человеческой жизни, постигают важность и незыблемость традиций семьи, края, страны; учатся поддерживать добрые отношения в коллективе, сопереживать, сочувствовать, делать добрые дела; ставить перед собой задачи и реализовывать их самостоятельно, происходит формирование жизненной позиции, по утверждению нравственных принципов жизни, утверждается личностное право каждого не только делать свой жизненный выбор, но нести полную ответственность за него, анализировать жизненные явления с позиций совести, долга и отстаивать свое право на них.

Каждая возрастная группа имеет свой уклад жизни, свой микромир класса, отделения, объединенный общими идеями, целями, традициями, которые раскрывают потенциальные возможности личности на уроках, во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования, а также через систему ученического самоуправления.

План программных мероприятий По формированию навыков жизнестойкости обучающихся в 2022 / 2023 учебном году

Содержание деятельности	Сроки	Ответственные	Прогнозируемый результат
Планирование работы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся на текущий учебный год	до 15 сентября	Беломестных Н.А. зам. по ВР	Создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения
Пополнение материала на web-странице «Здоровье как стиль жизни» в разделе «Формирование	В течение года	Беломестных Н.А. председатель школьного объединения	Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по формированию жизнестойкости школьников

жизнестойкости», наполнение его методическими материалами для педагогов и советами для родителей и детей		Пост ЗДОРОВЬЕ +	
Обновление материалов на информационном стенде «Здоровье как стиль жизни»	В течение года	Беломестных Н.А. председатель школьного объединения Пост ЗДОРОВЬЕ +	Повышение уверенности в себе, формирование образа «Я», формирование адекватной самооценки, развитие коммуникативности
Диагностика социальной компетентности обучающихся (Методика М.А. Прихожан)	ноябрь	Беломестных Н.А., Мамрукова Е.Н. педагог- психолог	Составление профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе, создание банка данных для индивидуальной и групповой работы педагога- психолога
Индивидуальная консультация для классных руководителей «Формирование навыков жизнестойкости обучающихся»	По запросу	Беломестных Н.А., зам. директора по ВР, Мамрукова Е.Н. педагог- психолог	Методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости
Проведение диагностики по определению обучающихся группы суицидального риска (методика «Карта риска суицида» модификация Л.Б. Шнейдера)	октябрь	Классные руководители 1-11 классов	определение степени выраженности факторов риска суицида у обучающихся
Составление учебно- тематического плана индивидуальных (групповых) занятий с подростками «группы риска»	сентябрь	Беломестных Н.А., зам. директора по ВР, Мамрукова Е.Н. педагог- психолог	Наличие плана индивидуальных занятий
Определение направления воспитательной работы и планирование классных часов, родительских собраний в классном коллективе с учётом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе	сентябрь	Классные руководители	Планирование воспитательной работы по формированию жизнестойкости
Диагностика адаптации учащихся 1-х, 5-х, 10-х классов	Конец первой четверти	Беломестных Н.А., зам. директора по	Своевременное выявление детей «группы риска» с целью коррекции и предупреждения

		ВР, Мамрукова Е.Н. педагог-психолог	школьной дезадаптации
Формирующий этап			
Изучение психологического климата в детских коллективах	В течение года (по запросу)	Беломестных Н.А., зам. директора по ВР, Мамрукова Е.Н. педагог-психолог	Изучение состояния эмоционально-психологических отношений в детской общности
Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) по вопросам формирования навыков жизнестойкости, в том числе с использованием интернет-ресурсов (распространение буклетов, родительские собрания, интернет-ссылки)	В течение года	Беломестных Н.А., зам. директора по ВР, Мамрукова Е.Н. педагог-психолог	повышение психологической компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия ОУ и родителей.
Организация и проведение методических семинаров для педагогов по отработке психолого-педагогических технологий формирования жизнестойкости школьников	В течение года	Беломестных Н.А., зам. директора по ВР, Мамрукова Е.Н. педагог-психолог	Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по формированию жизнестойкости школьников
Анкетирование с целью определения жизненной перспективы и ценностной ориентации личности обучающихся 9, 11 классов	Февраль	Беломестных Н.А., зам. директора по ВР, Мамрукова Е.Н. педагог-психолог	Портрет выпускника МКОУ «Калтукская СОШ»
Профилактическая работа в классных коллективах (активные формы обучения: деловые, ролевые игры, тренинги)	В течение года	Классные руководители	Увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения
Проведение СПТ	По расписанию	Беломестных Н.А., зам. директора по ВР.	Выявление обучающихся «группы риска»

Реализация профилактических программ «Полезные привычки», «Полезные навыки», «Полезный выбор».	В течение года	Классный руководитель	Формирование и развитие навыков здорового образа жизни обучающихся
Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с учащимися, испытывающими трудности в обучении и воспитании (Индивидуальная коррекционно-развивающая программа)	По запросу	Беломестных Н.А., зам. директора по ВР, Мамрукова Е.Н. педагог-психолог	Снижение уровня эмоционального напряжения, повышение уверенности в себе, формирование образа «Я», формирование адекватной самооценки, развитие коммуникативности, познавательных процессов
Коррекционная работа с учащимися с отклоняющимся поведением	По запросу	Беломестных Н.А., зам. директора по ВР, Мамрукова Е.Н. педагог-психолог	Личностное развитие подростков, которое включает понимание себя, своих чувств, мотивов своих поступков; решение проблем в сфере взаимоотношений с окружающими, как в установлении позитивных контактов, так и в избегании конфликтов и развитие навыков общения; формирование самоконтроля
Социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении, на учётах	В течение года	Савич И. В., соц. педагог	Своевременная поддержка детей, находящихся в социально опасном положении
Организация индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающихся, находящихся в психоэмоциональном напряжении	В течение года	Беломестных Н.А., зам. директора по ВР, Мамрукова Е.Н. педагог-психолог	Снятие психоэмоционального состояния обучающихся, находящихся в психоэмоциональном напряжении
Размещение на стендах информации об адресах, контактных телефонах получения психологической, педагогической, медицинской помощи в кризисной стрессовой ситуации	В течение года	Савич И. В. соц. педагог	Своевременное информирование обучающихся о телефонах доверия на стенде «Твоя правовая грамотность», стенде «Здоровье как стиль жизни»

Игра «Колючка» для 5-х - 7-х классов	Декабрь-январь	Беломестных Н.А., зам. директора по ВР, Мамрукова Е.Н. педагог-психолог	Профилактика суицида и интеграция отверженных
Тренинги «Экзаменационный стресс, или как сдать экзамены без лишних эмоциональных затрат»	Март-апрель	Беломестных Н.А., зам. директора по ВР, Мамрукова Е.Н. педагог-психолог	Повышение сопротивляемости стрессу, развитие эмоционально – волевой сферы, развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы, освоение навыков конструктивного взаимодействия
Областная неделя «Высокая ответственность!»	2 - 9 сентября	Соц. педагог, кл. руководитель	Снижение правонарушений среди несовершеннолетних
Неделя безопасности	25 – 29 сентября	Соц. педагог, кл. руководитель	Акцентировать знания детей на безопасности жизнедеятельности
Областная неделя "Разноцветная неделя"	12-16 сентября	Педагог-психолог, кл. руководитель	Снижение рисков самоповреждающего поведения, в том числе суицидального, среди обучающихся.
Областная неделя "Будущее в моих руках"	3-7 октября	Соц. педагог, кл. руководитель	Снижение рисков возможного употребления обучающимися алкогольных напитков.
Областная неделя "Единство многообразия"	7-11 ноября	Соц. педагог, кл. руководитель	Формирование и развитие у обучающихся отрицательного отношения к экстремизму
Областная неделя "Мы за чистые лёгкие!"	14-18 ноября	Соц. педагог, волонтеры-медики	Создание условий для снижения употребления табачных изделий.
Месячник правовых знаний	ноябрь - декабрь	Соц. педагог, кл. руководитель	Знакомство и закрепление знаний прав и обязанностей обучающимися.
Областная неделя "Здоровая семья"	28 ноября – 2 декабря	Соц. педагог, кл. руководитель	Формирование и развитие у подростков ценностного отношения к семье и собственной жизни
Областная неделя "Равноправие"	12-16 декабря	Соц. педагог, кл. руководитель	Повышение уровня правовых знаний среди участников образовательного процесса.
Неделя профилактики интернет – зависимости «OFFLINE»	9-13 января	Педагог-психолог, кл. руководитель	Повышение уровня грамотности пользователей сети Интернет среди участников обр. процесса
Областная неделя «Территория без сквернословия»	6-10 февраля	Соц. педагог, кл. руководитель	Формирование у обучающихся бережного отношения к культуре речи
Областная неделя	6-10	Соц. педагог,	Снижение риска употребления

"Независимое детство"	марта	кл. руководитель	несовершеннолетними психоактивных в-в
Областная неделя "Жизнь! Здоровье! Красота!"	10-14 апреля	Соц. педагог, кл. руководитель	Снижение и профилактика несчастных случаев и детского травматизма.
Неделя «Школа безопасности»	22.05. - 26.05.	Кл. руководитель	Повышение ответственности и профилактика травматизма несовершеннолетних на улицах, в школе, в лесу, дома, на воде и около водоемов
Аналитический этап			
Мониторинг социальной компетентности обучающихся (на основании профиля сформированности качеств жизнестойкости в классных коллективах) Опросы, наблюдения, самонаблюдения, анализ результатов деятельности учащихся	Апрель- май	Беломестных Н.А., Мамрукова Е.Н. педагог - психолог	Обработка данных тестирования с помощью методов математической статистики. Составление отчета о проделанной работе в рамках реализации Программы
Анализ и оценка результатов школьной Программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2022/2023 учебном году в соответствии с показателями эффективности	Май	Администраци я школы	Корректировка и составление планирование работы поста Здоровье + и Совета профилактики на следующий учебный год.

**План работы МКОУ «Калтукская СОШ»
по профилактике правонарушений и злоупотребления ПАВ
на 2022 - 2023 учебный год.**

№	Форма проведения	Тема	Ответственный
Сентябрь			
1.	Диагностические мероприятия	Составление социального паспорта класса, сбор сведений о семье, условиях жизни ребенка, медицинских данных и социально-психологических особенностей развития ребенка	Социальный педагог, классный руководитель, медработники
2.	Анкетирование с родителями и учащимися	«Семейная анкета», «Изучение уровня осведомленности по проблеме табакокурения, наркомании и токсикомании»	Соц. педагог, Кл. руководитель
Октябрь			
3.	Анкетирование всех учащихся	Изучение социальных установок подростков, информация о подростках	Соц. педагог, Кл. руководитель
4.	Тестирование всех учащихся	«Круг общения подростков и его влияние на формирование нравственного поведения»	Соц. педагог, Кл. руководитель
5.	Конкурс плакатов табака»	«Правда о рекламе	Соц. педагог
6.	Лекция – беседа	«Формирование у подростка правосознания»	Соц. педагог
7.	Профилактическая консультация	«Как научиться быть ответственным за свои поступки» (для детей состоящих на ВШУ)	Соц. педагог, ОДН, родители
Ноябрь			
8.	Посещение семей «группы риска»	Беседа «Мое свободное времяпровождение»	Соц. педагог, Кл. руководитель, родители
9.	Просмотр фильма	Обсуждение фильма группой учащихся «Береги жизнь!»	Соц. педагог, кл. руководитель
10.	Лекция для детей педагог	Лекция «Разрушители здоровья»	Соц. педагог
11.	Размещение на стенде информации «Правовой уголок»	«Стремимся к здоровому образу жизни. Нет – алкоголю, наркотикам, курению!»	Соц. педагог
Декабрь			
12.	Индивидуальная беседа с уч - ся	Консультация по запросу классных руководителей	Соц. педагог

13.	Групповая беседа	Профилактика правонарушений (с приглашением специалиста наркологического диспансера)	Соц. педагог, нарколог
14.	Анкетирование учащихся	«Основы безопасности жизнедеятельности»	Соц. педагог
15.	Тестирование учащихся	«Тест на проверку знаний по проблеме наркомании», автор Л.И. Бабенко	Соц. педагог, педагог-психолог
Январь			
16.	Посещение семей «группы риска»	Определения досуга подростков Беседа «Мое свободное времяпровождение»	Соц. педагог, родители
17.	Лекторий для учащихся	Лекторий «Подросток. Улица. Компании»	Соц. педагог
Февраль			
18.	Просмотр фильма с учащимися	Обсуждение фильма «Незримая война»	Соц. педагог
19.	Размещение на стенде Наглядной агитации	«Уголовный кодекс РФ. Статья 228»	Соц. педагог
20.	Индивидуальная беседа	«Ответственность за свои поступки»	Соц. педагог
21.	Анкетирование учащихся	«Подросток и конфликт»	Соц. педагог
22.	Беседа в группе детей	Беседа «Агрессия, справляемся с негативными эмоциями»	Соц. педагог, педагог-психолог
Март			
23.	Просмотр фильма	Обсуждение фильма с учащимися «Дорога к счастью», 2009 г., США, реж. Т. Лекстон	Соц. педагог
24.	Индивидуальная проф. беседа	«Научись решать свои проблемы, или Правила бесконфликтного существования»	Соц. педагог
25.	Тестирование учащихся	«Изучение социальных установок подростков»	Соц. педагог, педагог-психолог
26.	Посещение семей «группы риска»	Беседа «Стоп – курению!»	Соц. педагог, кл. руководитель, родители
Апрель			
27.	Групповая беседа	«Опасные иллюзии наркотиков»	Соц. педагог
28.	Индивидуальная беседа	«Влияние вредных привычек на организм подростков»	Соц. педагог
29.	Тестирование	«Тест на проверку знаний по проблеме наркомании»	Соц. педагог
30.	Размещение на стенде	Выдержки из статей	Соц. педагог, педагог-

	Наглядной агитация	Уголовный кодекс РФ. (изменения)	психолог
Май			
31.	Лекция на классном часе	Лекция «Я отвечаю за себя»	Соц. педагог, специалист УФСКН
32.	Тестирование группы учащихся	Тестирование «Разрушители здоровья»	Соц. педагог, педагог-психолог
33.	Тестирование группы учащихся	Тестирование «Мое отношение к вредным привычкам»	Соц. педагог, педагог-психолог
34.	Групповая консультация	«Впереди каникулы! Мы – за здоровый образ жизни»	Соц. педагог, кл. руководитель

Программа по профилактике употребления ПАВ**Паспорт программы**

Наименование	Программа профилактики употребления психических активных веществ
Основания разработки	<p>- Закон Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации", устанавливающий ответственность образовательного учреждения за жизнь и здоровье обучающихся во время образовательного процесса, в том числе и за защиту обучающихся от незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ;</p> <p>- Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», устанавливающий правовые основания для проведения индивидуальной профилактической работы с несовершеннолетними, употребляющими наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача либо употребляющими одурманивающие вещества, а также совершающими правонарушения и антиобщественные действия (в том числе связанные с незаконным оборотом наркотиков)»</p>
Заказчик программы	Администрация школы
Цель	Создание условий для реализации эффективной программы по профилактике употребления ПАВ; формирование у обучающихся стойкой негативной установки по отношению к употреблению ПАВ как способу решения своих проблем или проведения досуга, а также формирование активной жизненной позиции
Задачи:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предупреждение возникновения у обучающихся установки на желание попробовать наркотики, алкоголь, табак; 2. Систематизация совместной работы с родителями, педагогами, медиками и общественностью по профилактике употребления ПАВ; 3. Обеспечение условий для организации и проведения мероприятий, направленных на формирование у учащихся стремления к ведению здорового образа жизни; повышение значимости здорового образа жизни, престижность здорового поведения через систему воспитательных мероприятий; 4. Создание информационного поля по профилактике ПАВ. 5. Развитие коммуникативных и организаторских способностей учащихся, способности противостоять негативному влиянию со стороны; 6. Воспитание толерантности к социуму, нравственных и гражданских установок; 7. Формирование знаний об опасности различных форм зависимостей, негативного отношения к ним путём просветительской и профилактической деятельности с учащимися, педагогами, родителями; 8. Проведение мониторинга и оценки эффективности программной профилактической деятельности.

Исполнители программы	1. Администрация школы; 2. Педагог - психолог 3. Классные руководители; 4. Учителя-предметники.
Сроки реализации	Без ограничения сроков
Ожидаемые результаты	1. Создание системы профилактической работы в школе. 2. Разработка эффективных механизмов совместной деятельности участников воспитательной системы школы: родительской общности, педагогического коллектива, ученического самоуправления. 3. Повышение психолого-педагогической грамотности родителей учащихся школы. 4. Повышение медико-психологической компетентности педагогического коллектива школы. 5. Снижение факторов риска потребления ПАВ в детско-подростковой среде. 6. Уменьшение числа подростков, стоящих на всех видах учета. 7. Активное и результативное участие учащихся школы в различных конкурсах, соревнованиях. 8. Формирование здорового жизненного стиля и эффективных линий поведения детей и подростков. 9. Создание здоровой и безопасной среды в школе.

Основные понятия и термины

В Программе применяются следующие основные понятия:

Психически активные вещества (ПАВ) - химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие; к ним относятся наркотики, транквилизаторы, алкоголь, никотин, токсические и другие средства.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья данной социальной общности. ЗОЖ рассматривается не только как медицинская, но и как социально-экономическая категория, зависящая от развития производительных сил и производственных отношений, т.е. от образа жизни.

Профилактика потребления ПАВ - совокупность мер, направленных на предупреждение возникновения негативных форм поведения людей, а также изменение имеющихся негативных форм поведения, приводящих к зависимостям от ПАВ.

Наркомания - хроническая болезнь, которая возникает в результате злоупотребления наркотиками и характеризуется наличием у больного психической и физической зависимости от ПАВ, морально-этической деградацией, асоциальным поведением и рядом других патологических проявлений.

Токсикомания - хроническая болезнь, которая возникает в результате злоупотребления психоактивными веществами, не включенными в

официальный список наркотических средств.

Алкоголизм - заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающего этим заболеванием.

Первичная профилактика - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих приобщение к употреблению ПАВ

Вторичная профилактика – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих формирование болезни и осложнений, связанных с употреблением ПАВ у «эпизодических» потребителей, не обнаруживших признаков болезни

Направления реализации программы

1. Работа с педагогическими работниками:

- проведение обучающих семинаров по программе, обсуждение хода реализации программы
- информирование по проблемам ПАВ и профилактике употребления ПАВ;
- индивидуальная работа, консультирование.

2. Работа с учащимися:

- включение в работу по профилактике употребления ПАВ органов ученического самоуправления;
- проведение занятий по программе «Твой выбор»;
- проведение внеурочных мероприятий, направленных на профилактику употребления ПАВ (тренинги, классные часы, диспуты и дискуссии, игровые занятия, деловые и ролевые игры и т.д.);
- спортивные соревнования, Дни здоровья, выпуск информационных листков и газет о здоровом образе жизни, плакатов, мини – книжек, открыток, проведение конференций и круглых столов, посвященных проблеме здорового образа жизни, создание научно-исследовательских и социальных проектов, проведение КВН, конкурса агитбригад, создание лучшего рекламного ролика, сатирического журнала, выставки творческого самовыражения: стихи, сочинения, рисунки, поделки,
- использование аудиовизуальных материалов и наглядных пособий и т.д.);
- тематические встречи и встречи со специалистами (юрист, нарколог и т.д.);
- организация и проведение индивидуальной работы (собеседования, интервью и т.д.).

3. Работа с родителями:

- участие в проведении и организации родительских собраний школы, работы органов ученического самоуправления;
- информационно-консультативная работа;
- обсуждение проблем в «Родительском кафе»

- привлечение к участию в тренинговых занятиях.

4. Совместная работа с правоохранительными, медицинскими и другими заинтересованными органами по профилактике зависимости в подростковой среде:

- ведение разъяснительно – просветительской работы с подростками и родителями; • организация занятий для подростков по профилактике употребления ПАВ.

Методы исследования:

- теоретические: выявление и анализ проблемы, изучение литературы и документации по проблеме ПАВ, анализ ситуации употребления ПАВ в образовательном учреждении, анализ результатов экспериментальной работы.
- практические: диагностические исследования, анкетирование, наблюдение, тестирование, изучение и обобщение педагогического опыта.

Ожидаемые результаты:

- уменьшение факторов риска употребления ПАВ;
- повышение процента занятости детей, активно участвующих в общественной деятельности школы, развития ученического самоуправления;
- увеличение процента самостоятельности детей в роли организатора собственной деятельности в активно-положительном использовании досуга;
- повышение уровня воспитанности учащихся, социальной адаптации и предотвращение дезадаптации подростков;
- увеличение процента учащихся с положительной мотивацией на здоровый образ жизни;
- установление более прочных социальных связей с органами системы профилактики употребления ПАВ.

Основные функции субъектов профилактической деятельности при организации работы по профилактике употребления ПАВ

Администрация: осуществляет контроль и координацию профилактической работы в образовательном учреждении в целом.

Учителя-предметники и классные руководители: благодаря более тесному взаимодействию со школьным коллективом обладают возможностью наиболее комплексного подхода к решению проблемы (организация внеклассных мероприятий, работа с родителями, с медико-психолого- педагогической службой школы), обеспечивают организацию профилактической работы на уроке.

Педагогическая служба обеспечивает:

- психологическую поддержку педагогического процесса (выявление и предотвращение различных ситуаций риска, возникающих в ходе учебно-воспитательного процесса, позитивное разрешение конфликтных ситуаций);
- психологическое консультирование и сопровождение семей учащихся;
- организационно целостную психологическую помощь детям группы риска, в том числе направление ребенка и его родителей к тому специалисту, который может оказать им квалифицированную помощь вне школы.

Социальный педагог несет ответственность:

– за привлечение к совместной деятельности различных заинтересованных организаций, установление с ними постоянных и действенных контактов;

– систематическую работу с семьями школьника (особенно с семьями детей группы риска); *Органы ученического самоуправления* проводят социологические опросы, участвуют в мероприятиях по профилактике употребления ПАВ.

Возрастные этапы профилактической работы

Этапы	Возраст	Характеристика
I	7-9 лет 9-11 лет	Формирование представления о здоровье, его значении, об основах здорового образа жизни; освоение навыков безопасного поведения (в том числе связанных с наркотизацией окружающих); развитие навыков самоконтроля. Формирование комплексного представления о здоровье, расширение знаний о негативном воздействии ПАВ на организм человека; формирование устойчивости к негативному давлению среды.
II	11–13 лет	Выработка специальных навыков высокой самооценки себя как личности; необходимо заложить установку “не делай, как другие” по отношению к ПАВ; расширение знаний о негативном воздействии наркотических веществ на организм (свойства, механизм действия, мифы о безопасности ПАВ).
III	14–17 лет	Освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях, связанных с ПАВ умения найти выход в конфликтной ситуации; “умей сказать – НЕТ!”

Формы реализации программы

Этапы	Класс	Формы работы
I	1 - 2 3- 4 2-4	Игровые ситуации, инсценирование, сказкотерапия, контекстное обучение (включение информации об опасности наркотизации в содержание базовых учебных курсов); тренинги “Загадки необитаемого острова” “Учимся быть внимательными”; Ролевые игры, инсценирование, контекстное обучение, тренинги “Правила доброты”, “Я учусь владеть собой”; Занятия по программам «Полезные привычки», «Все цвета, кроме чёрного»
II	5 - 7	Тренинги “Уроки общения”, ролевые игры, контекстное обучение инсценирование, беседы с элементами рассуждения; занятия по программам «Полезные привычки. Полезные навыки. Полезный выбор», «Все цвета, кроме чёрного»
III	8 9	Тренинги “Мир моих чувств”, тренинг общения, ролевые игры дискуссии, деловые игры; контекстное обучение, беседы с элементами рассуждения; Тренинги “Мой жизненный выбор”, тренинги толерантности дискуссии, деловые игры, презентации; занятия по программам «Полезные привычки. Полезные навыки. Полезный выбор», «Все цвета, кроме чёрного»

Критерии оценки результативности программы по целевым группам

1. Целевая группа - учащиеся
 - увеличение числа учащихся отрицательно относящихся к употреблению ПАВ;
 - снижение степени вовлеченности в проблему злоупотребления ПАВ (скрининг, выявление группы риска наркотизации);
 - динамика роста посещаемости учащимися кружков, секций и клубов по интересам;
 - разнообразие внеурочной деятельности, реализуемой в образовательном учреждении.
2. Целевая группа – педагоги и специалисты образовательного учреждения
 - повышение уровня развития педагогического коллектива;
 - положительная мотивация работников образовательного учреждения к антинаркотической профилактической деятельности;
 - сформировавшийся актив.
3. Целевая группа – родители
 - сотрудничество образовательного учреждения с социальными институтами поддержки семьи;
 - поддержка родителями антинаркотической деятельности образовательного учреждения.

Стародубцева Л.Б., социальный педагог,
Купрякова Е.В., педагог-психолог
МКОУ ШР «СОШ № 9»,
п. Чистые ключи, Шелеховского района

«МИР ВОКРУГ МЕНЯ»

Антирисковая программа, направленная на формирование ценностных ориентаций и личностное развитие подростков

Пояснительная записка

Разработка проектов и программ профилактики употребления психоактивных веществ (далее ПАВ) и всякого рода зависимостей, возникающих у детей во всё более раннем возрасте, является одним из приоритетных направлений в области образования и здравоохранения.

Данная программа «Мир вокруг меня» разработана в рамках системы профилактики наркотической, алкогольной, табачной и иных зависимостей, пропаганды здорового образа жизни на основе авторской антирисковой программы «Мир вокруг меня» Лилейкиной О.В. и Поповой Т.Н. и представляет собой комплекс психолого- педагогических и социальных мероприятий, направленных на развитие жизненных ценностей, формирование у обучающихся положительных личностных установок на

здоровый образ жизни и формирование навыков социальной адаптации, необходимых им в повседневной жизни.

Существенной частью системы профилактики является организация досуга и занятости детей во внеурочное время. Сюда включаются различные мероприятия спортивного, трудового, развлекательного, информационно-познавательного и эмоционального характера, имеющие целью развивать и формировать различные виды положительно-активной социальной деятельности и обеспечение успеха в ней.

Свободное время, оптимально организованное, связанное с учетом интересов подростка, удовлетворением его потребностей в общении, познании окружающего мира - это залог того, что подросток найдет для себя сферу реализации, будет приобщен к культурным основам, созданным человечеством. Таким образом, подросток окажется вовлеченным в активную жизнь с возможностью самореализации и целенаправленного дальнейшего развития.

Цель: формирование позитивных жизненных ценностей и развитие у обучающихся, участвующих в проекте, личностных и поведенческих характеристик, снижающих риск формирования разного рода зависимостей.

Задачи: 1. формирование у обучающихся жизненных навыков, стресс-преодолевающего поведения, системы ценностей, ориентированных на ведение здорового образа жизни, негативного отношения к различным видам зависимости через расширение теоретических и практических знаний об организации своего досуга через творческую деятельность и вовлечение детей в общественно полезную и социально значимую среду;

2. развитие умения детей правильно оценивать свои и чужие действия, осознавать и адекватно выражать свои мысли и чувства; формирование навыков взаимодействия с людьми;

3. реализация мероприятий, направленных на определение рисков формирования различного рода зависимостей;

4. оказание психологической помощи и поддержки всем участникам образовательного процесса, находящимся в состоянии актуального стресса, конфликта, сильного эмоционального переживания;

5. просветительская работа с родителями школьников и педагогов по вопросам профилактики зависимого поведения у детей;

6. разработка алгоритма взаимодействия всех участников образовательного процесса и субъектов профилактики.

Участники программы: обучающиеся 7-11 классов, дети «группы риска».

Научно-методические и нормативно-правовые основания программы:

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 08.01.1998 № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»;

2. Указ Президента Российской Федерации от 18.10.2007 № 1374 «О дополнительных мерах по противодействию незаконному обороту

наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров»;

3. Указ Президента Российской Федерации от 09.06.2010 № 690 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года»;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2000 № 619

«О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде».

5. Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ (ред. от 07.06.2017) "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних"

Структура и содержание программы

Программа рассчитана на 10 занятий.

Срок реализации программы: февраль – май.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Первый этап: диагностический.

Время проведения: сентябрь-октябрь.

Цель: изучение существующих в детской и подростковой среде тенденций употребления наркотических веществ; определение рисков формирования зависимости наркотических средств и ПАВ

1. Изучение нормативных актов и литературы по вопросам профилактики наркомании в образовательной среде.

2. Составление и изучение социально-психологического паспорта школы, в котором собраны и отражены все проблемы конкретных классов и обучающихся.

3. Изучение и создание базы данных детей «группы риска».

4. Изучение существующих в детской и подростковой среде тенденций употребления наркотических веществ.

5. Определение степени информированности детей и подростков по проблеме.

6. Проведение и изучение результатов социально-психологического тестирования обучающихся 7-11 классов.

Методы:

1) Изучение материалов общероссийских, региональных и муниципальных исследований с целью получения информации о состоянии проблемы наркомании в целом;

2) результаты социально-психологического тестирования обучающихся 7-11 классов;

3) диагностика (тестирование, анкетирование, наблюдение)

Второй этап: организационно-практический.

Время проведения: в течение учебного года

Цель: реализация работы в образовательном учреждении по профилактике употребления наркотических средств и ПАВ (по возможности с привлечением волонтеров).

1. Предоставление объективной, соответствующей возрасту

информации о вреде табака, алкоголя, наркотиков.

2. Формирование активной жизненной позиции, исключающей использование наркотиков и алкоголя в качестве средства ухода от жизненных проблем.

3. Расширение знаний обучающихся о жизненных ценностях; осознание ценности собственного здоровья и ответственности за него.

4. Применение всеми участниками образовательного процесса здоровьесберегающих технологий.

5. Развитие умения у обучающихся осознавать собственные проблемы и критически относиться к поведению в обществе; способствовать стремлению детей понимать окружающих и анализировать свои отношения с ними.

6. Создание условий для формирования у обучающихся культуры выбора, ответственности за принятие собственных решений; ответственного поведения, противостояния стрессам, сопротивления негативным социальным влияниям.

7. Обеспечение взаимодействия школы с семьями и внешкольными организациями.

8. Вовлечение детей в досуговую, творческую деятельность.

Методы:

1) информирование;

2) групповые дискуссии;

3) игровые методы;

4) моделирование ситуаций;

5) конструктивно-позитивный метод (организация занятий с элементами тренинга, направленных на повышение психологической устойчивости).

Формы работы:

1. лекции;

2. беседы;

3. семинары;

4. мини-спектакли;

5. занятия с элементами тренинга;

6. ролевые и деловые игры;

7. мозговой штурм;

8. круглые столы;

9. дискуссии;

10. конкурсы творческих работ (конкурс рисунков, стенгазет, книжная выставка);

11. показ видеоматериалов с антинаркотическим содержанием.
(Здоровая Россия -общее дело)

12. экскурсии, квесты, акции.

Вся работа строится по трем основным направлениям:

1. Работа с педагогическим коллективом.

2. Работа с родителями.

3. Работа с детским коллективом.

Таким образом, на данном этапе задействованы все участники

образовательного процесса. Кроме этого, совместно со школой взаимодействуют КДН и ЗП, ПДН, беседы и лекции проводят врач-нарколог. Только совместно можно результативно разрешать такие проблемы, как предупреждение употребления ПАВ, формирование у подростков жизненных ценностей.

Третий этап: заключительный.

Время проведения: апрель-май.

Цель: определение и изучение эффективности разработанной системы профилактики употребления ПАВ в образовательной организации.

1. Выявление достижений и недостатков в проделанной работе.
2. Изучение изменений позиции обучающихся в отношении проблемы наркомании; изучение изменения ценностных установок личности.
3. Обобщение и систематизация информации, накопленной в процессе проведения профилактической работы; выводы об эффективности предлагаемой системы профилактики.
4. Анализ и планирование дальнейшей работы по профилактике наркомании и употребления ПАВ.

Методы:

- 1) анализ отчетной документации;
- 2) опрос, беседа;
- 3) анкетирование.

Данные методы, используемые на всех этапах реализации проекта, дают возможность изучить изменение отношения обучающихся к употреблению наркотических средств, определить динамику целевых групп, а также приобщить подростков к общечеловеческим ценностям. Кроме этого, целесообразно проводить индивидуальное и групповое консультирование обучающихся, родителей, педагогов.

Организация профилактической работы в школе

Описание деятельности

В рамках реализации Программы предполагается:

- знакомство всех участников образовательного процесса с механизмами и последствиями зависимого поведения (основанное на соблюдении принципа информационной безопасности); информирование педагогов по вопросам организации профилактики зависимостей; просвещение родителей обучающихся по вопросам профилактики разного рода зависимостей;
- повышение компетентности педагогов в применении здоровьесберегающих технологий; повышение мотивации обучающихся «группы риска» к участию в мероприятиях школы и района;
- разработка и апробация алгоритма (плана) взаимодействия всех участников образовательного процесса и субъектов профилактики;
- методическая поддержка педагогов в организации внеучебной работы в школе в контексте профилактики разного рода зависимостей детей и подростков.

Описание ожидаемых результатов

1. Снижение количества обучающихся, состоящих на различных профилактических видах учета.

2. Позитивная динамика у школьников, принявших участие в проекте, развития таких личностных свойств, как: адекватная самооценка; ценностное отношение к своему здоровью и жизни; способность управлять эмоциями, принимать решения, избегать ситуаций риска; развитие критического мышления, умения оказывать сопротивление давлению; ответственности; навыков конструктивного общения, стремления к самореализации.

3. Повышение родительских компетенций по профилактике различного рода зависимостей и формированию активной жизненной позиции.

4. Разработка алгоритма (плана) взаимодействия всех участников образовательного процесса и субъектов профилактики.

5. Позитивная динамика количества обучающихся, занятых в педагогически контролируемых видах внеучебной активности.

6. Обобщение и распространение опыта работы по Программе посредством семинаров, конкурсов, конференций.

Мероприятие по программе.

1. Для обучающихся 7-10 классов:

№	Задача/ Мероприятие	Результат
1	Кто Я? Что Я знаю о себе? Мир вокругменя. - содействие в формировании гармоничной Я-концепции, развитие навыков самоанализа, принятие себя.	Диагностика обучающихся, дети учатся анализировать собственное поведение, принимают себя такими, как есть.
2	Я-творец своей жизни. Все мы разные. - стимулирование осознания обучающимися своих индивидуальных личностных черт. Сопоставление себя с окружающими.	Обучающиеся осознают свои индивидуальные личностные черты. Учатся сравнивать себя с окружающими.
3	Как победить своего дракона? - формирование у обучающихся способности выявлять и анализировать свои недостатки; знакомство с разными видами зависимого поведения; развитие умения противостоять давлению сверстников, воспитывая активную жизненную позицию	Обучающихся выявляют и анализируют свои недостатки; развивают критическое мышление, активную жизненную позицию.
4	Доверие в жизни человека. - осознание обучающимися значения доверия в жизни человека; определение собственного отношения к доверию	Обучающиеся учатся доверять другим, осознание собственных границ.
5	Конфликты и способы их разрешения. - формирование представлений о сущности конфликтов и способах разрешения конфликтных ситуаций, знакомство с правовыми нормами в отношении ответственности за нанесение морального и физического ущерба.	Выработка взаимопонимания и взаимоуважения прав и потребностей друг друга; формирование готовности у всех субъектов образовательного процесса обсуждать и решать все спорные и конфликтные ситуации.
6	Жизнь человека и его ценности. - формирование первоначальных представлений о нравственных ценностях и ответственного отношения к своей жизни	У обучающихся формируются представления об истинных и мнимых ценностях, они побуждаются к самосовершенствованию и

		саморазвитию.
7	Позитивная линия жизни. Наши ресурсы. - формирование у обучающихся умения находить выход из трудных ситуаций, знакомство с «позитивным формулированием» как способом изменения отношения к ситуации.	Обучающиеся учатся находить выход из разных трудных ситуаций, знакомятся с «позитивным формулированием» как способом изменения отношения к ситуации.
8	Учимся говорить нет! - формирование у обучающихся навыков противостояния давлению среды, развитие умения принимать ответственность за собственную жизнь	Освоение навыков адекватного поведения в ситуации продуктивного взаимодействия детей с окружающим миром, развитие умения принимать ответственность за собственную жизнь.
9	Мой выбор! - формирование у обучающихся умения распознавать и анализировать различные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях.	Освоение навыков распознавания различных видов поведения; формирование умения делать правильный выбор в различных жизненных ситуациях.
10	Проблема на ладошке. - формирование у обучающихся сопротивления проблемным жизненным ситуациям	Обучающиеся овладеют способностью видеть и анализировать проблему изнутри.

2. Для обучающихся 10-11 классов:

Показ видеоматериалов и занятий по программе «Здоровая Россия – общее дело».

3. Для обучающихся «группы риска»:

Использование программы по профилактике асоциального поведения с основами правовых знаний Макарычевой Г.И.

Материально-технические условия реализации программы.

1. Принтер
2. Бумага для распечатывания бланков и документов
3. Ватманы
4. Канцтовары (цветные карандаши, маркеры, ручки)

Кадровое обеспечение программы.

- педагог-психолог;
- социальный педагог;
- классные руководители;

Список основной литературы:

1. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления. Учебное пособие / Под ред. Э. Ф. Вагнера и Х. Б. Уолдрон. – М.: Академия, 2006. – 185 с.

2. Волкова Т. В., Яшин Д. П. Программа формирования здорового жизненного стиля, профилактики курения, злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами у подростков 12–15 лет «Точка опоры». НКО Фонд «Система профилактических программ». – М.: МАКС Пресс, 2004. – 38 с.

3. Голуб А.М. Формирование ценностных ориентаций молодёжи в процессе досуговой деятельности // Социально-психологическая работа. —

2009. — № 4.— С. 53—57.

4. Еникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков.—М.,2003. —144с.)

5. Ермолич С.Я. Методологические предпосылки формирования ценностных ориентаций у подростков // Внешкольное воспитание. — 2007. — № 9. — С. 23—27.

6. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание.-М.: Политиздат, 1999г. — 247с.

7. Ляхович А. В., Маркова А. И. Здоровый образ жизни – альтернатива наркомании. –Москва-Воронеж, 2004. – 292 с.

8. Мухина В.С.«Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество».— М.: Академия, 2000.-452 с.

9. Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторингэффективности. – М.: Планета, 2011. – 208 с.

10. Николаева, Л.П. . Уроки профилактики наркомании в школе:Пособие для учителей/Л.П. Николаева, Д.В. Колесов. – М.: Воронеж: МОДЭК, 2002. – 432с.

11. Правдина О.В., Просвирнова О.Е., Мишина С.Е., Коротеева Т.В. методическое пособие по воспитательной работе. По курсу «Мой выбор». – М.: Ижица, 2005.-176с.

12. Профилактика наркомании в общеобразовательном учреждении: система работы, методические рекомендации, разработки мероприятий / Сост. и ред. Ю. В. Науменко.— М.: Глобус, 2009. – 250 с.

13. Романова Е.С., Гребенников Л.Г. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика – Талант, 1996г. - 144 стр.

14. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью / Под ред. Л. М. Шипицыной, Л. С. Шпилени / – СПб., 2003. – 464 с.

15. Сулова И. А. Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных учреждений Наро-Фоминского муниципального района по работе с детьми «Группы риска». – Наро-Фоминск, 2014г. – 22 с.

16. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации. / Под научн. ред. А. Ф. Шадуры – СПб.: Речь, 2005. – 154 с.

17. Школа без наркотиков. Книга для педагогов и родителей// Изд. 2-е, перераб. и допол.// Под ред. Л. М. Шипицыной, Е. И. Казаковой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001. – 176 с.

Интернет-ресурсы:

<http://ank.mosreg.ru/>

<http://metodic.obshee-delo.ru/>

**Профилактика асоциального поведения
с основами правовых знаний**

Дополнительная общеобразовательная программа для подростков

Пояснительная записка

В условиях кризиса современного общества и изменения морально-нравственных и ценностных установок возросло число подростков, склонных к асоциальному поведению, а вместе с ними и количество правонарушений, совершаемых несовершеннолетними.

Специфический способ преобразования социальных норм и ожиданий посредством демонстрации ценностного отношения к ним получил название девиантного поведения, которое характеризуется использованием собственных приёмов самовыражения: сленг, стиль, символика, мода, манера, поступок. Но если одеждой и приверженностью к какому-либо стилю самовыражения подросток не приносит вреда окружающим, а только лишь вызывает их недовольство, то поступками он наносит ощутимый ущерб и себе, и другим людям. При этом его девиантные действия выступают:

- в качестве средства достижения значимой цели;
- как способ психологической разрядки, замещения блокированной потребности и переключения деятельности;
- как самоцель, удовлетворяющая потребность в самореализации и самоутверждении.

Поведение подростков с девиантным поведением отличается рядом особенностей, таких как:

- недостаточность жизненного опыта и низкий уровень самокритики;
- отсутствие внутренней оценки жизненных обстоятельств;
- повышенная эмоциональная возбудимость;
- импульсивность, двигательная и вербальная активность;
- повышенная внушаемость и подражательность;
- обострённое стремление к независимости и негативизм;
- неуравновешенность между процессами возбуждения и торможения;
- низкая правовая грамотность.

По всей России отмечается снижение возраста несовершеннолетних, состоящих на учёте за совершенные противоправные деяния. Причин такого феномена множество: это и безнадзорность детей, и склонность к правонарушениям в связи с особенностями структуры психики, и несформированность процессов торможения и психических реакций на стрессовые ситуации, и безответственность самого подростка за собственные поступки, которая нередко оправдывается незнанием законов.

Для повышения результативности профилактической и

просветительской деятельности по предотвращению асоциального поведения с несовершеннолетними необходима планомерная работа по программам, в которых заложена информация по вопросам права, доступная для восприятия и понимания подростков. Важным направлением данной работы предоставляется повышение мотивации несовершеннолетних к освоению правовых знаний, обучение их тому, как воспринимать необходимость жить в рамках, предусмотренных законом, без ощущения ограниченности свободы действий, а как личную потребность, удобную для себя и для общества.

Цель программы «Профилактика асоциального поведения с основами правовых знаний» - расширение осведомлённости несовершеннолетних 12-18 лет в области права и повышение личной ответственности за свои действия, предусмотренные законодательством РФ.

Программа призвана решать следующие задачи:

1. Формирование адекватной самооценки, снижение потребности в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения.
2. Формирование способности к планированию своего поведения и прогнозу разрешения конфликтных ситуаций.
3. Выработка позитивных жизненных целей и мотивации к их достижению.
4. Повышение правовой грамотности и ответственности за свое поведение.

Продолжительность тренинга.

Продолжительность тренинга во многом зависит от возраста участников и настроения группы.

Если группа состоит из младших подростков (11-13 лет), то важно помнить, что эта возрастная группа не всегда может обсуждать серьёзные вопросы длительное время.

Старшие подростки (14-18 лет) готовы говорить и обсуждать материал о правах человека довольно долго, потому что уже располагают определённой информацией, собственным мнением, которое открыто высказывается. Но здесь надо помнить, что внимание подростка не может быть одинаковым на протяжении всего занятия. Вовремя устроенный перерыв или подвижная физическая игра - это лучший способ восстановления работоспособности.

Структура занятий, проводимых в рамках программы «Профилактика асоциального поведения с основами правовых знаний», состоит из следующих частей:

1. Вводная часть:

- Актуализация имеющегося опыта и житейских знаний подростков
- Актуализация темы занятия

2. Основная часть:

- Мини информация
- Формирование новых представлений подростков

3. Заключительная часть:

- Отработка собственной стратегии поведения подростков
- Подведение итогов занятия, рефлексия

По окончании занятий участники должны знать:

- информацию о Конвенции о правах ребёнка;
- содержание статей из СК РФ, УК РФ, ФЗ РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
- обязанности, соответствующие каждому праву.

Уметь:

- нести ответственность за собственное поведение;
- осознавать возможность отстаивать свои права безконфликтным способом;
- обращаться за защитой своих прав в соответствующие органы;

Учебно-тематический план программы

№	Наименование занятия	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
1	Классный час «Преступление и подросток»	2	1	1	Наблюдение
2	Знакомство	1,5	0,5	1	Наблюдение, тестирование
3	Права и обязанности	1,5	0,5	1	Рефлексия
4	Конфликты и способы их разрешения	1,5		1,5	Рефлексия
5	Правовая ответственность родителей	1,5	1	0,5	Рефлексия
6	Правовая ответственность за правонарушения	1,5	1	0,5	Рефлексия
7	Употребление ПАВ	1,5	1	0,5	Рефлексия
8	Употребление ПАВ	1,5	0,5	1	Рефлексия
9	Личный план безопасного поведения	1,5	0,5	1	Рефлексия
10	Основные законы РФ	1,5	0,5	1	Рефлексия
11	Подведение итогов	1,5		1,5	Наблюдение, тестирование

Список использованной литературы:

1) «А было ли преступление?» (методическое пособие) Администрация Санкт-Петербурга. Комитет по делам семьи детства и молодежи. Санкт-Петербург 2010.

2) Г. И. Колесникова, Е. А. Байер, М. В. Харагезян «Девиантное

поведение». Издательство «Феникс», Ростов-на-Дону, 2007.

3) Г. И. Макарычева «Коррекция девиантного поведения» (тренинг для подростков и их родителей), Издательство «Речь» С-П. 2007.

4) Конвенция о правах ребенка М. 2005.

5) М. Р. Мирошкина «Мое право - мой выбор, моя ответственность». Издательство «Аркти» М. 2008.

6) Права ребенка. Учебно-методическое пособие по правовому просвещению детей.

7) Практическое руководство по законодательным мерам для преодоления домашнего насилия. Женский фонд развития ООН (ЮНИ-ФЕМ), 2002.

8) Центр развития гражданских инициатив Владивосток. 2005.

9) Программа предотвращения насилия между сверстниками. Штат Миннеаполис / Составители: С. Харман, К. Анлауф.

10) Программа предотвращения насилия на стадии свиданий и насилия в семье. Штат Массачусетс. Опубликовано Учебным советом по уголовному праву штата Массачусетс под редакцией Керол Суса.

11) Программа психологической поддержки подростков с девиантным поведением и совершившими правонарушения «Молодежь плюс». М., 2000.

12) Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг в школе. М., 2001.

13) Реабилитационная программа для детей и подростков «Театр». М., 2000.

14) Реабилитационная тренинговая программа для детей и подростков «ВЫЗОВ». М., 2000.

15) Реабилитационно-профилактическая программа «Клуб Перекруток». М., 2000.

16) Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М., 1996.

17) Сидоренко Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. СПб.: Речь, 2002. СК РФ М. 2010.

18) Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. М., 2000.

19) Солдатова Г. У. Тренинг толерантности для подростков. М., 2001.

20) Трошихина Е. Тренинг развития жизненных целей. СПб.: Речь, 2002.

23) УК РФ М. 2010.

24) Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: В 4 томах. М., 2001.

25) Фопель К. Психологические игры и упражнения. М., 2001.

26) Фопель К. Технология ведения тренинга. М., 2004.

27) Фопель К. Эффективный воркшоп. М., 2003.

28) Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я. М., 2001.

Коррекционно-обучающий тренинг
«Профилактика асоциального поведения с основами правовых знаний»
Занятие № 1

Цель: знакомство с группой, формирование доверительной атмосферы, повышение коммуникативных навыков, знакомство с Конвенцией о правах ребёнка.

Необходимые материалы: Ватман (2 листа), маркер.

Ход занятия.

1. Знакомство с целями предстоящих занятий.
2. Проведение тестирования при помощи опросника правовой осведомленности (Приложение № 1).

3. Принятие правил групповой работы.

4. Упражнение на преодоление барьеров и знакомство «снежный ком».

Все участники становятся в круг. Каждый называет своё имя и прилагательные, начинающиеся на первую букву его имени. Например, Сергей Серьёзный, Олеся Отважная и т.д. Прилагательные должны подчёркивать индивидуальность участника. Эпитеты не должны повторяться.

Каждый последующий участник представляет себя и перечисляет своих друзей. Например, меня зовут Сергей Серьёзный, у меня есть друзья: Олеся Отважная, Саша Смелый и т.д.

5. Упражнение на осознание своих желаний и возможностей: «Я хочу - Я могу!».

Участники составляют список своих желаний. Проводится обсуждение на тему: «Все ли мои желания исполняемы и что необходимо, чтобы они исполнились».

Могут ли предпринимаемые вами действия для достижения цели испортить жизнь другим людям, повлечь за собой нанесение какого-либо вреда другим людям. (Заострить внимание на том, что только позитивные действия приводят к положительным результатам. Если же человек не соблюдает права других людей, нарушает их, то будет иметь неприятности с законом.

6. Групповая дискуссия «На что я имею право!».

Предлагается ответить на вопрос: «Когда человек приобретает права?» Обсуждаются все варианты возрастов.

7. Информационно-правовая часть. Культурно-исторические предпосылки защиты прав детей в мире. Конвенция о правах ребёнка.

Детство не всегда считалось значимым периодом в жизни человека. Тысячелетия к детям относились не как к людям: отдавали в рабство, бросали на произвол судьбы, убивали. В первобытном обществе человек считался взрослым с 6-7 лет, когда начинал работать наравне со взрослыми (по мнению ученых, продолжительность жизни в то время составляла около тридцати лет). О детях не проявляли особой заботы.

В Древнем Риме и в Древней Греции было распространено детоубийство, родители были вправе выгнать детей на улицу. Христианская церковь стала бороться с таким жестоким отношением к детям, в 4-ом веке

детоубийство стало преступлением, за которое наказывали.

Отношение к детям менялось очень медленно. По свидетельству русского историка Н. М. Карамзина, у языческих славян мать имела право умертвить новорожденную дочь, если семья была слишком многочисленной, грозил голод или засуха. Этот обычай не распространялся на сыновей - будущих воинов, защитников.

Русское слово «ребенок, вероятно, произошло от «раба» - зависимого или от «orbus» - осиротевшего, так как именно сироты выполняли самую тяжелую, рабскую работу по дому. Древнерусское слово «отрок» буквально означает «не имеющий права говорить». В то время дети не имели прав, они даже не имели имени, пока не становились взрослыми.

8. Упражнение «Наши эмоции - наши поступки».

Направлено на создание предпосылок к формированию навыков управления своим поведением. Продолжить предложение:

Я огорчаюсь, когда ...

Я злюсь ...

Я радуюсь ...

Я спокоен ...

Мне нравится ...

Мне не нравится ...

Мне хорошо ...

Затем эти же предложения продолжают дальше. Например, «я огорчаюсь, когда люди не могут выслушать меня и тогда я перестаю с ними разговаривать» ...

Предложить группе подтвердить или опровергнуть правильность утверждения: «Прежде чем что-либо сделать, подумай!» (вспомнить русскую пословицу на это утверждение. Подвести к формированию установки:

«Впереди любого действия должна идти мысль!»).

9. Упражнение на развитие умения управлять своим эмоциональным состоянием «Замороженный».

10. Рефлексия.

Получение обратной связи. Что на занятии понравилось, что оказалось трудным.

Занятие № 2.

Цель: знакомство с правовой ответственностью несовершеннолетних.

Повышение ответственности за своё поведение.

Необходимый материал: бумага, ручки. Ход занятия:

Ход занятия:

1. Обсуждение в группе: «Что хорошего и что плохого происходило со мной в последние дни».

2. Упражнение «Колесо прав» (работа в микрогруппах).

Подростки оценивают имеющийся личный опыт защиты прав человека.

Задание: Вспомнить личный случай из жизни, когда пришлось отстаивать свои права или права другого человека. Участникам задаётся ряд

вопросов:

- С вами случались ли подобные ситуации?
- Как реагировали на вашу ситуацию другие люди?
- Какие чувства вы испытывали, когда «встали» на защиту прав?
- Чувствовали ли вы поддержку или солидарность со стороны друзей, родителей, педагогов?
- Как вы считаете, почему необходима поддержка, когда мы «встаём» на защиту прав человека?

– Было ли случившееся положительным опытом для вас? Почему?

3. Упражнение «Права и обязанности». На развитие чувства личной ответственности, осознание связи между правами и обязанностями.

Участники разбиваются на пары, каждый пишет 5 важных прав, которые дети должны иметь дома (в школе, в интернате), обмениваются списками. Каждый в паре должен подумать об обязанностях, которые соответствуют написанным правам.

Каждая пара зачитывает из своего списка два права с соответствующими обязанностями. Ведущий записывает их на ватман и зачитывает.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было найти обязанности, соответствующие каждому праву?
- Почему говорить о правах приятнее и легче, чем об обязанностях?

4. Групповая дискуссия «Может ли несовершеннолетний привлекаться к правовой ответственности?».

– С какого возраста несовершеннолетний привлекается к правовой ответственности?

– За какие правонарушения?

5. Информационно-правовая часть.

«Правовая ответственность несовершеннолетних».

(Виды наказаний по УК РФ и административному кодексу РФ)

6. Рефлексия. Впечатления от занятия.

Занятие № 3.

Цель: формирование представлений о существовании конфликтов и способах разрешения конфликтных ситуаций. Знакомство с правовыми нормами, определяющими ответственность за причинение морального и физического вреда.

Необходимый материал: ватман, маркер.

Ход занятия:

1. Приветствие «Поздороваемся».

Участники по команде здороваются локтями, коленками, пяткой, щекой...

2. Обсуждение «Что с вами происходило в последние дни? Какие вы испытывали чувства?»

3. Упражнение «Стиральная машина».

Между двумя рядами проходит один подросток («через мойку»). Другие дружески похлопывают его по спине или пожимают руку, одновременно

произносят слова похвалы, симпатии, поощрения. В результате из такой «мойки» появляется радостный, довольный человек. Он возвращается, в свой ряд, процедура повторяется с другими.

4. Упражнение «Автобус» (моделирование ситуации возникновения конфликта).

Участники воссоздают конфликты, возникающие среди пассажиров.

Обсуждение:

– Как они себя чувствовали, когда их вовлекали в ссору?

– Хотели ли вы в ней участвовать? Почему?

5. Знакомство с понятием «конфликт» и способы разрешения конфликтных ситуаций.

6. Ролевая игра «Школьная драка».

Разыграть ситуацию с негативным и более эффективным исходом.

Пути решения ищет вся группа.

7. Групповая дискуссия «Ответственность за исход конфликтам».

Обсудить ситуацию, когда конфликты разрешались насильственными методами и к чему это привело, привлекались ли участники к ответственности?

8. Игра на разрешение конфликта.

Предлагается кубик на пяти гранях, которого написаны способы разрешения конфликта. Одна грань чистая. Ведущий зачитывает одну из предложенных ситуаций, участник тренинга бросает кубик и разрешает ситуацию способом, который указан на той грани которая находится вверху. Если выпадает чистая грань, то участник выбирает способ разрешения конфликта по своему желанию.

9. Информационно-правовая часть.

Ответственность за причинение вреда здоровью (Ст. 105, 110, 111, 112, 115, 116 УК РФ)

10. Опросник правовой осведомленности (дается повторно) с целью определения результативности полученных знаний.

11. Рефлексия «Что изменилось во мне». Упражнение «Чемодан».

Ведущий предлагает сложить в чемодан то, что слушатели приобрели за занятие. Всё записывается на ватмане и вкладывается в конверт. Затем ведущий зачитывает содержание и предлагает высказаться, в каких случаях они могут вспомнить о его содержании.

12. Прощание.

Занятие № 4.

Цель: выработка доверительного отношения к родителям, осознание возможности избегания конфликтов с родителями, знакомство с правовой ответственностью родителей за своего ребенка.

Необходимый материал: бумага, ручки.

Ход занятия:

1. Приветствие «Поздороваемся».

Участники по команде здороваются локтями, коленками, пяткой,

щекой...

2. Обсуждение «Что с вами происходило в последние дни? Какие вы испытывали чувства?».

3. Упражнение «Самые добрые руки».

Выбирается желающий, он закрывает глаза, выставляет полусогнутые руки с открытыми ладонями. Все остальные ребята по очереди подходят к нему и прикасаются к его рукам. Водящий определяет самые добрые руки и их обладателя. Если угадал, водящий встает в круг, а его место занимает владелец самых добрых рук.

По окончанию упражнения подросткам предлагается вспомнить самые добрые руки, которые они встречали в жизни. Очень важно, чтобы они осознали - самые добрые и нежные руки у их родителей или взрослых, с которыми они живут.

4. Ролевая игра «Конфликт с родителями».

Из группы выделяются добровольцы, остальные участники будут наблюдателями. Двое подростков играют роли родителей, другой участник - роль ребенка; если необходимо, можно включить дополнительных участников - они выбираются из наблюдателей.

Затем разыгрывается какая-либо конфликтная ситуация (где есть родительская претензия), так, как она происходила в действительности.

После участниками обсуждается: какой исход предпочтительней? Что необходимо предпринять, чтобы конфликт не приводил к потерям с обеих сторон? Почему «родители» пытались отстоять свою точку зрения?

Желательно расспросить ребят, которые играли роль родителей, что они чувствовали по отношению к «своим детям». Обязательно сказать ребятам, что их родители чувствуют тоже самое по отношению к ним, - стоит ли тогда обижаться?

5. Групповая дискуссия «За что несет ответственность родитель».

Предметом обсуждения становится разделение ответственности за проступки подростков их родителями. Необходимо совместно с ребятами выделить те случаи, когда поступок несет неприятности только для самого подростка, а когда это затрагивает и его родителей. Очень важно показать, что родители переживают за неудачи своего ребенка, даже говоря ему: «Так тебе и надо, Сам хотел - сам и разбирайся!». Если бы родителям была безразлична жизнь ребенка, они просто не заметили бы его неудачу.

6. Информационно-правовая часть.

Ведущий: «Ребята, Ваши родители беспокоятся за вас, лечат, заботятся, кормят, обувают, одевают, учат. Это их святая обязанность, которая прописана в Семейном кодексе. Согласно статье 63 Семейного кодекса, родители несут ответственность за воспитание детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, моральном, психическом и нравственном развитии своих детей. Родители являются законным представителем своих детей и выступают в защиту их прав и интересов в отношениях с любыми физическими и юридическими лицами, в том числе и в судах. Но они и без кодекса все делают для вас, потому что они вас любят. И даже ругая вас, споря с вами, они все

равно вас любят. Они не хотят, чтобы вы, совершив преступление, испортили себе жизнь, несли ответственность перед законом, да и родители привлекаются к ответственности за правонарушения своих детей.

Если ребенок еще не достиг возраста ответственности, то наказание несут родители. Например, подросток 16 лет совершил кражу. Кто будет возмещать ущерб? Родители. А если 14 летний ребенок нанес увечья своему однокласснику в драке или по неосторожности? Снова отвечают родители. Конечно, в тюрьму их не посадят, но перед законом они несут полную административную ответственность.

Вот такие неприятности могут ожидать родителей, если их ребенок совершил правонарушения. Поэтому, когда родители запрещают вам гулять до поздней ночи, они вправе это делать, так как они несут ответственность за вашу жизнь, здоровье и поведение. И когда они предъявляют вам свои требования, вспоминайте о законах, прежде чем отстаивать свое «право».

Нужно спросить ребят, как они теперь понимают претензии родителей. Можно обратиться к списку претензий (конфликтов) и обратить внимание ребят, что родители даже интуитивно, соблюдают законы.

7. Рефлексия

Получение обратной связи. Обсуждение прошедшего занятия.

Занятие № 5.

Цель: выработка умения противостоять негативному влиянию группы, знакомство с ответственностью за групповые правонарушения.

Необходимый материал: бумага, ручки.

Ход занятия

1. Обсуждение в группе «что происходило в последние дни».

Анализ изменений в поведении подростков. В группе обсуждается, какие конфликты с родителями происходили в последние дни, чем они закончились. Помогли ли знания, полученные на предыдущем занятии, разрешить конфликт без потерь? А может, узнав, что родители имеют право требовать от своих детей, ребята не спорили с родителями?

В случае, если ребята отказывались от спора с родителями, следует спросить их о том, что они чувствовали.

2. Упражнение «Учимся говорить нет».

Каждый из участников проходит по кругу, останавливаясь перед товарищами. Сидящие по очереди обращаются к нему с просьбой или приказом. Задача: сказать «нет», при этом обосновав свой отказ. После того как упражнение закончится, нужно спросить у ребят, в каких случаях было легче отказывать: при просьбе, при приказе или при приглашении действовать вместе? Как правило, очень трудно отказаться, когда человек просит (мы ощущаем себя выше просящего) и при приглашении на совместную деятельность (нас удовлетворяет признание наших способностей). В этих случаях мы попадаем под влияние.

Необходимо предупредить ребят, что просьба ведущего должна иметь не оскорбляющий характер.

3. Упражнение «Учимся противостоять влиянию».

Подросткам предлагается обсудить: что такое влияние и на что или на кого можно повлиять? Влияние - это способность убедить человека поступить так, как хочется тебе, или способность предпринять какие-либо действия, изменяющие исход ситуации.

Далее обсуждается: всегда ли влияние отрицательно? Каким образом можно отличить отрицательное влияние? Каковы способы негативного влияния? (Запугивание, шантаж, угроза, подражание, зависимость, избиение, давление на личность и т. д.) Подросткам предлагается высказаться: хочется ли им поддаваться такому влиянию и к каким последствиям может привести соглашение? Что необходимо предпринять, чтобы уйти из-под негативного влияния?

Составляется план безопасности. Необходимо убедить подростков, что обращение за помощью - это непризнание собственной слабости, а проявление способности противостоять. В план должны быть включены и такие пункты, как обращение к родителям и взрослым, к учителям, в органы милиции, телефоны доверия.

У некоторых ребят, возможно, уже был опыт обращения за помощью с отрицательным исходом для них самих. В этом случае нужно сказать подросткам, что каждый человек имеет право на ошибку, но не нужно думать обо всех людях, что они в каждом случае обращения за помощью оттолкнут, откажут или осмеют. Лучше обращаться за помощью не к посторонним, а в правоохранительные органы, там работают профессионалы, и они знают, как помочь.

4. Ролевая игра «Ситуация принуждения».

Подросткам предлагается разыграть сценку, когда группа или кто-то один принуждает сверстника совершить противоправный поступок.

В группе обсуждаются различные исходы ситуации. Нужно спросить тех, ребят, которые «подвергались» принуждению и которые «принуждали», об их чувствах в это время. Также обсуждается: чего «принуждающий» в этой ролевой игре добивался? Для чего ему это было нужно? Вероятно, он не знал законов и надеялся, что отвечать не придется никому, виновного не найдут.

5. Групповая дискуссия «Кто отвечает в толпе».

Подросткам предлагается вспомнить известные им по телепередачам ситуации возникновения каких-либо действий, идущих вразрез с законом, когда правонарушения совершались группой. Что нарушалось? Каков был исход? Для примера можно взять погромы на рынках, беспорядки, связанные с поведением футбольных фанатов или скинхедов.

Нужно сказать, что приведенные примеры ведущего не единичны и не только скинхеды совершают погромы. За рубежом и в России множество объединений, группировок и сект, которые пропагандируют расизм и ксенофобию.

6. Информационно-правовая часть

Ведущий знакомит участников со статьями УК РФ, предусматривающими наказания за правонарушения, совершенные группой,

и за вовлечение несовершеннолетних в преступную деятельность.

Статья 150. Вовлечение несовершеннолетнего в совершение преступления.

1. Вовлечение несовершеннолетнего в совершение преступления путем обещаний, обмана, угроз или иным способом, совершенное лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, наказывается лишением свободы на срок до пяти лет.

2. То же деяние, совершенное родителем, педагогом либо иным лицом, на которое законом возложены обязанности по воспитанию несовершеннолетнего, наказывается лишением свободы на срок до шести лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные с применением насилия или с угрозой его применения, наказываются лишением свободы на срок от двух до семи лет.

4. Деяния, предусмотренные частями первой, второй или третьей настоящей статьи, связанные с вовлечением несовершеннолетнего в преступную группу либо в совершение тяжкого или особо тяжкого преступления, - наказываются лишением свободы на срок от пяти до восьми лет.

Статья 151. Вовлечение несовершеннолетнего в совершение антиобщественных действий.

Вовлечение несовершеннолетнего в систематическое употребление спиртных напитков, одурманивающих веществ, в занятие бродяжничеством или попрошайничеством, совершенное лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, наказывается обязательными работами на срок от ста восьмидесяти до двухсот сорока часов, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо арестом на срок от трех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до четырех лет.

1. То же деяние, совершенное родителем, педагогом либо иным лицом, на которое законом возложены обязанности по воспитанию несовершеннолетнего, наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок от четырех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

2. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные с применением насилия или с угрозой его применения, наказываются лишением свободы на срок от двух до шести лет.

Важно отметить, что, если несовершеннолетнего вовлекли в преступную деятельность, он не является пострадавшим. Это является послаблением, но при этом не освобождает от ответственности.

А вот когда подростки совершают правонарушение «толпой», то это утяжеляет наказание. Например, если нанесен физический вред здоровью одним человеком, то ему назначается наказание в виде лишения свободы до

трех лет, а если он был не один, то до пяти лет. Если над человеком издевается кто-то один, то его посадят на три года, а если истязание совершается группой, то ее участникам грозит заключение до семи лет. Причем выявляется зачинщик и ему назначается самая жесткая мера, предусмотренная статьей. Все правонарушения, совершенные группой лиц, считаются правонарушениями по предварительному сговору.

Статья 35. Совершение преступления группой лиц, группой лиц по предварительному сговору, организованной группой или преступным сообществом (преступной организацией)

1. Преступление признается совершенным группой лиц, если в его совершении совместно участвовали два или более исполнителя без предварительного сговора.

2. Преступление признается совершенным группой лиц по предварительному сговору, если в нем участвовали лица, заранее договорившиеся о совместном совершении преступления.

3. Преступление признается совершенным организованной группой, если оно совершено устойчивой группой лиц, заранее объединившихся для совершения одного или нескольких преступлений.

4. Преступление признается совершенным преступным сообществом (преступной организацией), если оно совершено сплоченной организованной группой (организацией), созданной для совершения тяжких или особо тяжких преступлений, либо объединением организованных групп, созданным в тех же целях.

5. Лицо, создавшее организованную группу или преступное сообщество (преступную организацию) либо руководившее ими, подлежит уголовной ответственности за их организацию и руководство ими в случаях, предусмотренных соответствующими статьями Особенной части настоящего Кодекса, а также за все совершенные организованной группой или преступным сообществом (преступной организацией) преступления, если они охватывались его умыслом. Другие участники организованной группы или преступного сообщества (преступной организации) несут уголовную ответственность за участие в них в случаях, предусмотренных соответствующими статьями Особенной части настоящего Кодекса, а также за преступления, в подготовке или совершении которых они участвовали.

6. Создание организованной группы в случаях, не предусмотренных статьями Особенной части настоящего Кодекса, влечет уголовную ответственность за приготовление к тем преступлениям, для совершения которых она создана.

7. Совершение преступления группой лиц, группой лиц по предварительному сговору, организованной группой или преступным сообществом (преступной организацией) влечет более строгое наказание на основании и в пределах, предусмотренных настоящим Кодексом.

Для обсуждения в группе можно предложить следующий вопрос: «Как вы думаете, кто виновник погромов на улицах Москвы после футбольного матча за кубок мира 2003 года и кто будет отвечать?». Необходимо вывести

ребят на осознание виновности всех участников погрома.

7. Рефлексия

Получение обратной связи. Участники делятся впечатлениями о прошедшем занятии.

Занятие № 6.

Цель: развитие навыков, позволяющих отказаться от предложения попробовать наркотики или токсические вещества, знакомство с правовой ответственностью за хранение, распространение и применение наркотических и психотропных средств.

Необходимый материал: бумага, ручки.

Ход занятия

1. Упражнение «Настроение».

Подросткам предлагается высказать предположение, какое у соседа слева сегодня настроение.

2. Обсуждение «Что происходило в последние дни»

В группе обсуждается, сталкивались ли участники с ситуациями принуждения в последние дни, что происходило, каков исход, помогли ли им знания, полученные на предыдущем занятии, достойно разрешить ситуацию.

Необходимо спросить участников, когда они со стороны наблюдали ситуацию принуждения, хотелось ли им вмешаться.

3. Мозговой штурм «Почему люди применяют наркотики»

Участникам предлагается назвать причины применения наркотических средств. В каких случаях разрешается применение. Подросткам показывается необходимость применения наркотических средств в медицине.

В каких случаях разрешается применение наркотических средств в медицине. Наркоз необходим при операциях, чтобы снизить болевые ощущения больного. Онкологическим больным также нужны препараты для снижения боли, так как их страдания нестерпимы.

4. Мозговой штурм «К чему ведет проба наркотика и токсического вещества».

Подросткам предлагается выстроить логическую цепочку от предложения попробовать наркотик до последнего этапа применения. На каких звеньях можно прервать путь к смерти от наркотика. Важно подвести к пониманию того, что только отказ от предложения попробовать наркотик может предотвратить негативные изменения в жизни, а в конечном итоге - спасти от печального исхода.

Ребята могут высказывать бытующее в их ведущего среде мнение, что только от одной пробы зависимости не наступает. В этом случае нужно сказать, что, демонстрируя интерес к предложению, даже не пробуя, человек становится уже зависимым. Распространитель наркотиков будет предлагать вновь и вновь, пока человек не согласится или не откажется. А хочется попадать в зависимость от кого-либо? Не лучше ли сразу сказать «нет», не объясняя почему?

5. Групповая дискуссия «Что люди приобретают и что теряют от

применения наркотика».

Участникам предлагается составить список приобретений и потерь, произошедших в связи с применением наркотиков. Списки обсуждаются. Необходимо вывести на то, что, испытывая короткий «кайф», человек в конечном итоге теряет все, даже жизнь. Обсуждается, стоит ли этот «кайф» таких потерь.

Очень важно, чтобы подростки поняли, что самое дорогое у человека - это его жизнь. Можно показать это наглядно. Например, потерял деньги, но ты продолжаешь жить без этих средств, находишь, от чего можно отказаться. От тебя ушел любимый человек, ты переживаешь, но продолжаешь жить. Твоя жизнь кончилась - тебя больше нет и не будет никогда.

6. Групповая дискуссия «Употребление наркотика – дело личное». Влияет ли применение наркотика на взаимоотношения с окружающими?

Помогают наркотики общаться или мешают? Есть ли у кого-нибудь опыт общения с человеком под наркотическим опьянением, приятно ли общаться с таким человеком? Если неприятно, то обычно отношения прекращаются. А как люди, применяющие наркотики, выстраивают свои взаимоотношения с родными и друзьями? Подросткам предлагается обсудить влияние применения наркотиков на разрыв отношений с родными и друзьями.

Также необходимо коснуться темы правонарушений, которые совершаются в состоянии наркотического опьянения и правонарушений по вовлечению других подростков для распространения и применения наркотиков. Часто ли ребята слышат о правонарушениях, совершенных наркоманами? Какого рода правонарушения?

Необходимо спросить ребят, слышали ли они, что человека оправдал суд в преступлении, совершенном в состоянии наркотического опьянения.

7. Информационно-правовая часть.

Обычно правонарушения, совершенные в наркотическом состоянии, трактуются как преступления против личности (посягательство на жизнь и здоровье), на имущество граждан и организаций (кража, грабёж). С ответственностью за эти правонарушения ребята уже познакомились. Но, кроме этого, наркоманами совершаются преступления и другого характера.

Статья 228. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.

1. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в крупном размере, наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода, осужденного за период до трех месяцев, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до трех лет.

2. Те же деяния, совершенные в крупном размере, наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода, осужденного за период до трех лет либо без такового.

Примечания:

1. Лицо, совершившее преступление, предусмотренное настоящей статьей, добровольно сдавшее наркотические средства, психотропные вещества или их аналоги и активно способствовавшее раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление. Не может признаваться добровольной сдачей наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов изъятие указанных средств, веществ или их аналогов при задержании лица, а также при производстве следственных действий по их обнаружению и изъятию.

2. Крупным размером признается количество наркотического средства, психотропного вещества или их аналога, превышающее размеры средней разовой дозы потребления в десять и более раз, а особо крупным размером - в пятьдесят и более раз. Размеры средних разовых доз наркотических средств и психотропных веществ утверждаются Правительством Российской Федерации.

Статья 228.1. Незаконное производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.

1. Незаконное производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов - наказываются лишением свободы на срок от четырех до восьми лет.

2. Те же деяния, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) в крупном размере;

в) лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, в отношении заведомо несовершеннолетнего, - наказываются лишением свободы на срок от десяти до двенадцати лет со штрафом в размере до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода, осужденного за период до пяти лет либо без такового.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи совершенные:

а) организованной группой;

б) лицом с использованием своего служебного положения;

в) в отношении лица, заведомо не достигшего четырнадцатилетнего возраста;

г) в особо крупном размере, - наказываются лишением свободы на срок от пятнадцати до двадцати лет со штрафом в размере до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода, осужденного за период до пяти лет либо без такового или пожизненным лишением свободы.

Статья 229. Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ.

1. Хищение либо вымогательство наркотических средств, или психотропных веществ - наказываются лишением свободы на срок от трех до

семи лет.

2. Те же деяния, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору;

в) лицом с использованием служебного положения;

г) с применением насилия, не опасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения такого насилия, - наказываются лишением свободы на срок от шести до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они совершены:

а) организованной группой;

б) в отношении наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере;

в) с применением насилия, опасного для жизни или здоровья, либо с угрозой применения такого насилия, наказываются лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей.

Статья 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ.

1. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ - наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок от трех до пяти лет.

2. То же деяние, совершенное:

а) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

в) в отношении заведомо несовершеннолетнего либо двух или более лиц;

г) с применением насилия или с угрозой его применения, наказывается лишением свободы на срок от пяти до десяти лет.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они повлекли по неосторожности смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия, наказываются лишением свободы на срок от десяти до пятнадцати лет.

Статья 231. Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества.

1. Посев или выращивание запрещенных к возделыванию растений, а также культивирование сортов конопли, мака или других растений, содержащих наркотические вещества, наказываются штрафом в размере до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода, осужденного за период до двух лет либо лишением свободы на срок до двух лет.

2. Те же деяния, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

в) в особо крупном размере, - наказываются лишением свободы на срок до восьми лет.

Примечание:

Размеры запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества, для целей настоящей статьи утверждаются Правительством Российской Федерации.

Статья 232. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.

1. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ наказываются лишением свободы на срок до четырех лет.

2. Те же деяния, совершенные организованной группой, наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет.

Таким образом, человек, который встал на путь применения наркотиков, автоматически встает и на путь преступления. Когда он уже все вынесет из дома, чтобы иметь средства на приобретение дозы, он попытается добыть средства незаконно. Нередко это приводит к тому, что он попадает на скамью подсудимых.

8. Рефлексия

Получение обратной связи. Участники делятся впечатлениями о прошедшем занятии.

Занятие № 7.

Цель: выработка навыков, позволяющих отказаться от употребления алкоголя, знакомство с ответственностью за правонарушения в состоянии алкогольного опьянения.

Необходимый материал: бумага, ручки, небольшой мяч

Ход занятия

1. Упражнение «Приветствие».

Участники в кругу бросают друг другу мяч со словами «Я знаю, что ты сегодня...». Принимающий мяч соглашается с предположением или нет.

2. Обсуждение «Что происходило в последние дни».

Участники рассказывают, что происходило с ними в последние дни. Помогли ли им знания, которые они получили на занятиях, посмотреть на наркоманов другими глазами? А может быть, кому-то удалось остановить товарища от пробы наркотика? Это здорово!

Очень хорошо, если ребята расскажут о своих чувствах к наркоманам.

Если эти чувства изменились, то в какую сторону?

3. Мозговой штурм «Почему люди употребляют алкоголь?».

Не следует превращать мозговой штурм ведущего дискуссию или заниматься нравоучениями: «Ах, как это плохо!» Важно, чтобы ребята выразили именно свой взгляд на то, что лежит в основе начала употребления алкоголя

4. Дискуссия «С пьяного взятки гладки?».

В группе обсуждается, как изменяется поведение человека, принявшего алкоголь, в частности, как ведут себя пьяные подростки, как они нарушают

права других людей. Необходимо подвести к пониманию, что состояние алкогольного опьянения не только не освобождает от ответственности, но и усугубляет вину. Для этого ведущий спрашивает ребят, как они думают, пьяный - это человек, который в силу своего физического состояния освобождается от ответственности, так как не может контролировать свои действия, или он все-таки должен отвечать за свои действия?

Ребята могут прийти в своих рассуждениях к следующему выводу: если не можешь контролировать свои поступки - не пей, а если способен отдавать отчет в своем доведении, то имеешь право выпить. Это суждение имеет место не только в среде подростков, но и в обществе в целом, поэтому не стоит укорять ребят за высказывание, которое они часто слышат. Нужно сказать, что в стране, где не существует запрета на продажу алкоголя и его употребление, мера принятия спиртных напитков - личное дело каждого, исключая несовершеннолетних. А если несовершеннолетний (как и любой гражданин России) совершил преступление в состоянии алкогольного опьянения любой степени, это только усугубляет его вину.

5. Информационно-правовая часть.

Ведущий спрашивает ребят, не обратили ли они внимание при рассмотрении правовых норм об ответственности несовершеннолетних за тяжкие преступления, на то, что ни в одной из статей не существуют пункты или ссылки, указывающие на послабление наказания человеку, находящемуся в состоянии любого опьянения. То есть закон не оправдывает человека пьяного, к нему применяются точно такие же меры, как и к трезвому. Так почему же мы говорим о том, что алкоголь еще и утяжеляет ответственность?

Пусть ребята сами поищут варианты ответа. Здесь дискуссия вполне уместна. В конечном итоге они сами выйдут на ответ: у пьяного не работают

«тормоза», он не сможет вовремя остановиться при возникновении конфликтной ситуации или, когда его пытаются вовлечь в преступные действия. А бывает, и бравирует своей «смелостью» и безнаказанностью, совершает правонарушение на публику. В этих случаях у человека ослаблен контроль своего поведения, но это не может служить оправданием: он несет полную ответственность за свои действия перед законом.

6. Групповая дискуссия «Альтернатива алкоголю».

Ведущий просит ребят высказаться о том, чего, по их мнению, добивается человек, употребляя спиртные напитки, и что он получает, а может, и теряет. Причем пиво тоже рассматривается как спиртной напиток, поскольку в нем содержится доля алкоголя.

Обычно ребята говорят, что употребляют алкоголь, чтобы расслабиться, чтобы чувствовать себя более раскованным в компании, потому что все, с кем они общаются, выпивают, потому что праздники принято проводить с выпивкой, на дискотеках неинтересно без «допинга». И здесь нужно спросить, как они думают, становится ли интереснее общаться с ними, после того как они приняли «допинг»? Могут поступить утвердительные ответы - ведь они в этом случае становятся более раскованными. Тогда нужно спросить: может, более развязными? Где грань между развязностью и раскованностью?

Наверное, всем приходилось общаться с «принявшими на грудь» ребятами, находясь при этом в трезвом виде. Какие чувства возникали при этом?

Ведущий возвращает ребят к началу дискуссии, предлагает вспомнить: чего человек добивается, употребляя спиртные напитки? Список желаемого нужно перенести на доску. Достигнет ли желаемых результатов этот человек и на какое время? Если и достигнет, то только на короткое время, пока действуют «винные пары», а потом нужно опять выпивать, чтобы стало хорошо. И вот - это «опять» - уже зависимость, алкоголизм. Болезнь страшная, которая ведет к материальным потерям, к потерям близких, друзей и самого себя.

Далее с ребятами обсуждаются пункты, которые записаны на доске, и напротив каждого желания пишется новый способ достижения желаемого состояния.

7. Рефлексия

Получение обратной связи. Участники делятся впечатлениями о прошедшем занятии.

Занятие № 8.

Цель: формирование умения выработать личный план безопасности.

Ход занятия

1. Упражнение «Приветствие».

Участники по команде тренера с закрытыми глазами ходят по комнате. Когда они встречаются друг с другом, то, не открывая глаз, здороваются и называют имя. По команде тренера партнеры смотрят друг на друга и говорят, угадали товарища или нет.

2. Обсуждение «Что происходило в последние дни».

В группе обсуждается, как изменилось отношение к пьяным людям, может быть, подростки кому-то помогли осознать пагубность привычки употребления алкоголя.

Наверное, в группе есть ребята, которые пробовали алкоголь, пиво. Может, они хотят высказаться, сохранилось ли желание «расслабиться» с алкоголем, или оно пропало и почему.

3. Групповая дискуссия «Можно ли избежать насилия».

Ведущий спрашивает ребят, приходилось ли им слышать от других подростков, что они подвергались опасности применения в их отношении насилия со стороны незнакомых людей? Где это происходило? Что предпринимали подростки в этих случаях? А как можно избежать этой опасности?

Важно, чтобы ребята осознали тот факт, что они порой сами создают себе опасность: ходят по заброшенным домам, по стройкам, заходят в лифты и подъезды с незнакомыми людьми, по просьбе незнакомца идут показывать им какой-нибудь дом и т. д., тем самым подвергая себя опасности.

А вот если ситуация применения насилия возникла, можно ли что-то предпринять?

Пусть ребята высказывают самые сумасбродные идеи. Важно научить

их мыслить в затруднительных ситуациях и находить выход самостоятельно.

4. Упражнение «Составление планов безопасности».

Ребята распределяются на подгруппы по 3-4 человека. Каждой подгруппе дается задание выработать план безопасности. В этом плане указывается, как ребята поймут, что им угрожает насилие, и каковы те действия, которые они будут предпринимать.

Примеры ситуаций:

- на улице тебя преследует незнакомый человек;
- за тобой в подъезд входит незнакомый человек;
- незнакомец просит проводить до какого-то адреса;
- за тобой в лифт заходит незнакомец.

По прошествии 10 минут, подгруппы зачитывают планы безопасности.

Ведущий заостряет внимание ребят на том, что не нужно в каждом незнакомце видеть насильника и маньяка. Вокруг живут в основном добрые и отзывчивые люди. Маньяков и убийц - единицы, и если случится с ними встретиться, то нужно знать, что в этом случае предпринимать для избегания неприятностей.

5. Рефлексия

Получение обратной связи. Участники делятся впечатлениями о прошедшем занятии.

Занятие № 9.

Цель: повышение самооценки подростков, развитие самосознания, знакомство с основными законами РФ.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Ход занятия

1. Обсуждение «Что происходило в последние дни».

В группе обсуждается, что происходило в жизни подростков в последние дни.

2. Упражнение «Сказка за сказкой».

Ведущий предлагает подросткам сочинить сказку про тридевятое царство-государство, в котором жили-были король и его народ. Группа делится на две подгруппы. Каждой дается свое задание. Первая группа пишет сказку про царство, где существуют законы, и король следит за их исполнением. Вторая подгруппа сочиняет сказку про жизнь в царстве-государстве без законов. На творчество отводится 15 минут.

Каждая подгруппа зачитывает свою сказку. Затем следует обсуждение.

Ребятам предлагается ответить на вопросы:

- В какой стране народу жилось лучше?
- Нужно ли контролировать исполнение законов?
- Нужны ли законы вообще?

Не нужно останавливать ребят в выражении их фантазии. Пусть придумывают, это развивает способность к анализу своих чувств и поступков.

3. Групповая дискуссия «Можно ли жить без установленных правил?».

Участникам предлагается представить, что вдруг в нашей стране, на

нашей планете перестали существовать правила и законы, как в сказке. Что из этого бы вышло? Как стали жить и взаимодействовать люди? Когда существуют законы - это плохо или хорошо? Кому нужно соблюдать законы: потенциальным преступникам или всем гражданам?

Нужно дать ребятам время пофантазировать, но при высказываниях возвращать их в действительность, напоминая, какие права человека нарушаются или соблюдаются, так лучше воспринимается необходимость соблюдения законов.

4. Информационно-правовая часть.

Ведущий знакомит подростков с процедурой разработки, принятия и введения основных законов в РФ.

Конституция - это Основной закон нашей страны, определяющий права каждого гражданина, его обязанности и ответственность. Конституция РФ вступает в силу со дня официального ее опубликования по результатам всенародного голосования.

Согласно Конституции РФ:

Статья 94.

Федеральное собрание - парламент Российской Федерации - является представительным и законодательным органом РФ.

Статья 104.

1. Право законодательной инициативы принадлежит Президенту РФ, членам Совета Федерации, депутатам Государственной думы, Правительству РФ, законодательным органам субъектов РФ. Право законодательной инициативы принадлежит также Конституционному Суду РФ, Верховному Суду РФ и Высшему Суду РФ.

2. Законопроекты вносятся в Государственную думу. Статья 105.

Федеральные законы принимаются Государственной думой. Статья 107.

1. Принятый федеральный закон в течение 5 дней направляется Президенту РФ для подписания и обнародования.

2. Президент РФ в течение 14 дней подписывает федеральный закон и обнародует его.

Статья 134.

Предложения о поправках и пересмотре положений Конституции РФ могут вносить Президент РФ, Совет Федерации, Государственная дума, Правительство РФ, законодательные органы субъектов РФ.

Статья 118.

1. Правосудие в РФ осуществляется только судом.

2. Судебная власть осуществляется посредством конституционного, гражданского, административного и уголовного судопроизводства.

3. Судебная система РФ устанавливается Конституцией РФ и федеральным конституционным судом. Создание чрезвычайных судов не допускается.

5. Рефлексия

Получение обратной связи. Участники делятся впечатлениями о

прошедшем занятии.

Занятие № 10.

Цель: формирование потребности и способности к самопознанию, саморазвитию и самореализации.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Ход занятия

1. Приветствие.

Создание доброжелательной рабочей обстановки.

Участникам предлагается представить, что они встретились все вместе через пять лет. Как бы они поздоровались?

2. Групповая дискуссия «Что хотелось бы изменить в образе подростка».

Участникам предлагается разделить черты портрета современного подростка, составленного на первом занятии, на положительные, которые следует развивать, и на отрицательные, от которых хорошо бы избавиться, так как они могут привести к столкновениям с законом. Необходимо обсудить с группой, какими способами этого можно добиться.

3. Рефлексия «Что изменилось во мне».

Ребятам предлагается по очереди высказаться, что изменилось в каждом из них, какие убеждения, установки.

4. Упражнение «Чемодан».

Ведущий объявляет, что данное занятие - последнее, и группе предлагается собрать «чемодан» того, что они приобрели за последние 10 занятий, «багаж» записывается на бумаге и вкладывается в «чемодан» - конверт. Причем это должна быть коллективная работа.

Спустя 10 минут ведущий зачитывает содержание «чемодана» и предлагает ребятам высказаться, в каких случаях они могут вспомнить о содержании «чемодана».

Нужно обязательно заострить внимание у подростков на том, что, если они хотят, чтобы законы помогали им в трудных ситуациях, нужно, прежде всего, самим соблюдать их и подчиняться.

Проведение тестирования при помощи опросника правовой ответственности (Приложение № 1).

Приложение № 1

Опросник правовой осведомленности

1. Когда человек приобретает права?
 - а. с 18 лет
 - б. со дня получения паспорта,
 - с. с момента рождения
2. Может ли несовершеннолетний привлекаться к уголовной ответственности?
 - а. да
 - б. нет
 - с. в исключительных случаях

3. С какого возраста в Российской Федерации гражданин имеет право на управление транспортным средством и получение водительских прав?
- с 16
 - с 18
 - с 21
4. По достижении какого возраста несовершеннолетний имеет право на официальное трудоустройство в Российской Федерации?
- 14
 - 16
 - 18
5. До какого времени несовершеннолетний подросток может находиться на улице без сопровождения родителей или иных законных представителей на территории Камчатского края?
- до 22.00
 - до 23.00
 - до 24.00
6. На сколько часов имеет право задерживать вас сотрудник милиции при административном нарушении?
- на 3 часа
 - на сутки
 - в зависимости от правонарушения
7. Как ты будешь вести себя при задержании (или при задержании твоего друга)?
- «делать ноги»
 - спрашивать о причине задержания
 - активно сопротивляться, любыми способами защищать друга
8. Какие действия ты считаешь правильными, если тебя незаконно задержали, оказывали психологическое давление, применяли физическую силу в отделении милиции.
- ничего не буду делать
 - обращусь к социальному педагогу (воспитателю)
 - пойду в судмедэкспертизу, в травмпункт, в поликлинику (для снятия побоев)
 - обращусь в прокуратуру
 - отомщу полицейскому
9. Обязательно ли составление протокола при административном правонарушении?
- да
 - нет
 - в исключительных случаях
10. Имеет ли право человек не свидетельствовать против себя и /или своих близких?
- да
 - нет
 - зависит от тяжести преступления

«Мы вместе»

Программа профилактической работы с подростками

Актуальность и социальная значимость

По данным детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое - среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в их окружении: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения учителей, одноклассников, друзей, черствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за равнодушного отношения родителей и педагогов к их проблемам, протестуя, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности подростки, потерявшие смысл жизни. Причиной суицида могут быть также алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.п. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения. Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий

Актуальность программы связана с ростом уровня самоубийств среди российских подростков. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения.

Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

Суицидальное поведение относится к распространенной патологии поведения подростков. Именно в этом возрасте оно отличается многообразием форм проявления: это суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки. В связи с актуально стоящей проблемой подросткового суицида в округе, в городе, случаями регистрации детей в группах смерти в социальных сетях появляется необходимость в принятии мер по профилактике преждевременного ухода подростков из жизни. В достижение цели сохранения жизни детей необходима реализация задачи сохранения и укрепления их здоровья. Состояние психофизического здоровья детей зависит от множества факторов, в том числе и недостаточной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни. Среди приоритетных форм профилактики подростковых суицидов мы, относимся к формированию у учащихся таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также индивидуальных приёмов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях. Ценностные ориентации имеют особое значение, т. к. они выполняют роль внутренних стимулов и одновременно являются критериями, по которым личность сверяет свое поведение и деятельность. До 13-летнего возраста суицидальных намерений мы в практике не встречали. Начиная с 14-15 лет резко возрастает информационная активность подростков к группам, компаниям, дружеским связям, достигая максимума к 16-17 годам. Исходя из вышесказанного, мы определяем возрастную группу, с которой должна реализовываться данная программа – дети 14- 17 лет. Программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся 8-11 классов.

Нормативно-правовые акты, регламентирующие профилактику суицидального поведения подростков

1. Конституция Российской Федерации в редакции указов Президента РФ №841 от 25.07.2003г.

2. Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30) •ФЗ РФ № 124 «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» статья 14

3. Федеральный закон об Образовании Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ

4.ФЗ РФ № 120 от 24.06.1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»

5. Письмо Министерства образования Российской Федерации «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» от 26.01.2000 г. и от 29.05.2003 г. 3

6. Письмо Департамента воспитания и социализации детей Министерства образования и науки РФ от 27.02.2012 г. № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся»

7. Федеральная целевая программа «Предупреждение и борьба с социально значимыми заболеваниями (2007 – 2012 годы)» (с дополнениями и изменениями), утверждённая Постановлением Правительства Российской Федерации от 10.05.2007 г. № 280

8. План мероприятий Министерства образования и науки РФ по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011 -2015 годы, утв. приказом Минобрнауки России от 26.10.2011 г. № 2537

9. Уголовный кодекс РФ (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134 «О преступлениях сексуального характера»)

10. Административный кодекс РФ (ст. 164 "О правах и обязанностях родителей")

Цель и задачи

Цель программы – первичная профилактика суицидального поведения через повышение социальной адаптированности на основе ценностной позиции.

Задачи:

1. Развивать позитивное самосознание подростков, формировать позитивный образ «Я».

2. Научить ценить свою и чужую индивидуальность.

3. Обучить методам релаксации и саморегуляции.

4. Сформировать отношение к жизни как к ценности.

Знания, которые учащимся необходимо приобрести по окончании программы:

– знания о ценности здоровья, жизни человека;

– знания об эффективных способах поведения, решения проблем;

– знания основ саморегуляции, релаксации.

Умения и навыки, которыми учащимся необходимо овладеть по окончании программы:

– умение принять себя;

– навыки рефлексии, осознания себя;

– социальные навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими;

– навык решения собственных проблем.

Формы контроля эффективности - опросники, используемые как в начале работы по программе, так и по её окончанию.

Для реализации программы предусматривается использование следующих **форм работы:**

– групповые занятия с элементами тренинга;

– досуговые мероприятия для учащихся в образовательном учреждении;

– индивидуальные консультации.

Ожидаемый результат - позитивное самосознание подростков, образ «Я», наличие ценности своей и чужой индивидуальности, навыков релаксации и саморегуляции, сформированное отношение к жизни как к ценности.

Содержание программы

Исходя, из цели и задач программы работа проводится по следующим направлениям:

1. Выявление и реабилитация детей «группы риска» и семей, находящихся в социально опасном положении:

- диагностика – тесты на определение личностной и реактивной тревожности, подверженности стрессу
- создание электронной базы данных по социально неблагополучным семьям, детям, склонным к суицидальному поведению
- проведение профилактических мероприятий, направленных на снижение суицидального риска

2. Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся:

- организация досуга несовершеннолетних для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья
- организация и проведение мероприятий, акций по пропаганде ЗОЖ, вовлечение детей «группы риска» в массовые и социально-значимые мероприятия.

3. Оптимизация межличностных отношений в школе.

Поскольку причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися.

Оптимизации учебной деятельности учащихся, вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.).

Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

План мероприятий по профилактике аддиктивного поведения и суицидальных попыток обучающихся

№	Направления деятельности	Цель деятельности	Форма работы, условия	Сроки выполнения	Ответственный
1. Организационно-методическая деятельность					
1	Создание «банка данных» на обучающихся с отклоняющимся поведением	Изучение личностных особенностей обучающихся, планирование профилактической работы с обучающимися и их родителями (законными представителями)	Сводная ведомость, характеристик а на обучающихся	Сентябрь (в течение года)	ЗД по ВР социальный педагог педагог-психолог

2	Работа с учителями-предметниками, администрацией школы, родителями (законными представителями) обучающихся	Ознакомление участников образовательной деятельности с индивидуальным и особенностями обучающихся с отклоняющимся поведением	Беседа, консультирование	Сентябрь (в течение года)	ЗД по ВР социальный педагог педагог-психолог
2. Диагностическая деятельность					
1	Психодиагностическое исследование личностных особенностей обучающихся	Выявление детей, склонных к аддиктивному и суицидальному поведению	Опрос, наблюдения, по заявке педагогов и родителей	Сентябрь в течение года	ЗД по ВР социальный педагог педагог-психолог
3. Профилактическая деятельность					
1	Проведение работы по профилактике аддиктивного поведения и суицидальных попыток с обучающимися	Стабилизация эмоционального состояния обучающихся, повышение самооценочного уровня обучающихся	Беседы в классных кабинетах, КПР	В течение года, по необходимости или запросу	ЗД по ВР социальный педагог педагог-психолог
2	Работа с родителями (законными представителями) обучающихся с отклоняющимся поведением	Повышение родительской компетентности и психологических знаний	Беседы в классных кабинетах, КПР посещение на дому по необходимости	В течение года по необходимости и запросу	ЗД по ВР социальный педагог педагог-психолог
3	Акция для обучающихся и родителей (законных представителей) на тему: «Школа против наркотиков. Мы за ЗОЖ!»	Привитие навыков здорового образа жизни, профилактика суицидального поведения	Беседы, дискуссия, просвещение классные кабинеты	Сентябрь	ЗД по ВР социальный педагог педагог-психолог
4	Месячник телефона доверия для обучающихся и родителей (законных представителей)	Оказание психологической помощи в разрешении трудных жизненных ситуациях	На стендах, реклама при общении с обучающимися и членами их семей	Октябрь	ЗД по ВР социальный педагог педагог-психолог
5	Совет по профилактике	Разрешение конфликтных	Беседа КПР	По плану - 1 раз в	ЗД по ВР

	правонарушений и преступлений среди несовершеннолетних	ситуаций, повышение самооценки учащихся, уверенности в себе, развитие коммуникабельности, толерантности		четверть, по необходимости или запросу	социальный педагог педагог-психолог
4. Коррекционно-развивающая деятельность					
1	Классные часы совместно с учителями-предметниками	Стабилизация эмоционального состояния, повышение самооценочного уровня обучающихся, развитие толерантности и коммуникабельности	Беседы, дискуссии в классных кабинетах	По плану 1 раз в месяц, по необходимости	ЗД по ВР социальный педагог педагог-психолог
1	Информационный материал для проведения классных часов и родительских собраний на тему: Переживание горя у ребенка; Смысл жизни; Детский суицид: психологический взгляд; Памятка родителям по профилактике суицидального поведения детей: Признаки эмоциональных нарушений у ребенка; Закрытые сайты в сети Интернет, пропагандирующие суицидальные поступки у детей и подростков; Признаки депрессий у детей;	Просвещение обучающихся, родителей (законных представителей), формирование нравственных аспектов личности, стремления к ЗОЖ у учащихся и их родителей (законных представителей)	Мини-лекции в классных кабинетах, КПР	В течение года	ЗД по ВР социальный педагог педагог-психолог

	Оказание психологической поддержки детям в период подготовки к сдаче ГИ				
6. Консультационная деятельность					
1	Консультации обучающихся, родителей (законных представителей) по личным вопросам	Разрешение конфликтных ситуаций, повышение самооценки, уверенности в себе, развитие коммуникабельности, толерантности, снижение ситуативной и личностной тревожности	КПР	В течение года по запросу	ЗД по ВР социальный педагог-психолог

Этапы реализации

Программа состоит из диагностического блока, практического блока, включающего занятия с элементами тренинга, дополнительного раздела досуговых мероприятий, включенных в содержание воспитательного плана школы. Первый блок программы помогает в познании подростком ценности собственного здоровья, осмыслении слагаемых психологического здоровья, познании способов преодоления негативных факторов и стрессовых ситуаций. Содержание второго блока определяет жизненную позицию школьника, ценность и многогранность жизни, которая во многом характеризуется общением, окружением.

Занятия с элементами тренинга по своей структуре состоят из следующих частей:

1. Вводная часть, актуализирующая жизненные знания и имеющийся у детей опыт (в этой части используются психологические упражнения, а также фрагменты литературных произведений, аудио - и видеоматериалы). Каждая встреча, кроме первой начинается с рефлексии, во время которой ведущий определяет состояние учащихся, их настрой на работу, их тревоги и сомнения. Во второй части рефлексивного введения проверяется выполнение домашнего задания: как справились с заданиями, какие трудности испытывали, что думают и что чувствуют по этому поводу.

2. Основная часть, направленная на формирование новых представлений (теоретическая часть, ролевые игры, творческие этюды, ответы на вопросы или совместное обсуждение возникающих проблем и др.). Предложенные методики занятий могут варьироваться в зависимости от готовности группы к тому или иному упражнению. Кроме основных упражнений, игр, обязательно предлагается разминка, которая проводится по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроить на работу, сплотить группу.

Заключительная часть включает отработку личных стратегий поведения (способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта; проведение рефлексии. Основная задача ведущего- создание условий, необходимых для активной, самостоятельной работы каждого участника.

Требования к специалистам:

Профилактическая работа должна осуществляться специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование (педагогами-психологами), и педагогами, прошедшими обязательную курсовую или другие виды профессиональной подготовки в рамках обозначенной темы (классными руководителями).

Периодичность проведения основных занятий по блокам составляет 1 раз в неделю. Также периодически предлагается организовывать досуговое мероприятие. Общая продолжительность программы составляет 16 мероприятий.

Занятие в форме групповой работы с элементами тренинга планируется как набор ролевых (моделирующих) игр и упражнений, групповых дискуссий и оценочных упражнений, которые являются продуктивными методами, позволяющими проанализировать отношение к вопросам отношений между мальчиками и девочками, нормы и ценности, а также тренировать коммуникативные навыки.

Состав участников программы может быть разнообразен, должен включать в себя детей:

- из семей неблагополучных в социальном и психологическом смысле;
- с высоким уровнем тревожности;
- психологически изолированных и отверженных в классных коллективах;
- с признаками замышленного суицида;
- коллектив с низким эмоционально-психологическим климатом.

Многие вопросы эмоционально заряжены или касаются личностно значимых ценностей, поэтому на их осознание и переработку необходимо время. Кроме того, подростки находятся на разных стадиях своего личностного развития, и поэтому некоторым из них требуется индивидуальная консультация.

Чтобы сделать занятия более эффективными, необходимо соблюдать следующие **принципы** их проведения.

1. Доверие, искренность в общении, конфиденциальность, т.е. обсуждаемые темы и проблемы не выносятся за пределы группы.

Группа - это то место, где можно рассказать о том, что ребят действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Такие отношения не ущемляют чувство взрослости подростков, позволяют эффективно повлиять на повышение уровня их нравственной воспитанности.

2. Активность обучающегося: участники вовлекаются в специально разработанные действия.

Интенсивное включение в групповой процесс с целью активного всматривания, «вслушивания», «вчувствования» в самого себя, партнера, в группу в целом. Многие оценки и суждения должны исходить, по возможности, от самих участников занятия.

Выбор и постановка задач самовоспитания должны переживаться подростком как его собственные желания и действия, совершаемые с помощью педагога. Собственный выбор и решение являются гарантией того, что учащийся ребенок будет им следовать и не откажется от них при первой же трудности. Обязательно участие в работе группы в течение всего времени проведения занятия, т. к. мысли и чувства участников очень значимы друг для друга.

3. Творческая позиция: в ходе занятий участники осознают, обнаруживают, «открывают» уже известные идеи, закономерности, а также, что еще более важно, свои ресурсы, возможности и особенности.

4. Диалогичность: продуктивная воспитательная работа педагогов и психолога с подростками возможна лишь в ситуации диалога.

Диалогичность предполагает разговор не про человека, а напрямую с человеком. Это общение в ходе оценочных суждений, при котором учитываются интересы других участников, а также их чувства, эмоции, переживания, ограничение групповой дискуссии событиями, происходящими «здесь и теперь», т. е. в данной группе и преимущественно в данный момент. Диалог невозможен без взаимного принятия. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, открытости, доверия.

5. Осознание поведения: в процессе занятий поведение участников, импульсивное вначале, становится более объективным. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь.

Эмоциональность, которой способствуют занятия в специально оформленном помещении

Содержание и тематический план занятий

№	Тема	Форма работы	Ответственные
І блок «Я и мое здоровье как ценность»			
1	Вводная диагностика (срез)	Анкетирование, работа с опросниками	Педагоги-психологи
2	«Слагаемые здоровья»	Занятие с элементами тренинга	8-11 кл, педагог-психолог, кл.рук-ли
3	«Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом»	Занятие с элементами тренинга	9,11 кл, педагог-психолог, кл.рук-ли
4	«Как преодолевать тревогу»	Занятие с элементами тренинга	10-11 кл, педагог-психолог
5	«Способы решения конфликтов»	Занятие с элементами тренинга	8-9 кл, педагог-психолог
6	«Учимся снимать усталость»	Занятие с элементами тренинга	9,11 кл, кл.рук-ли, педагоги-психологи

7	«Способы саморегулирования эмоционального состояния»	Занятие с элементами тренинга	8 кл., педагог-психолог
8	«Как сказать НЕТ!»	Занятие с элементами тренинга	8 кл., педагог-психолог
9	Внеклассное мероприятие, посвященное Дню здоровья (посвященный борьбе со стрессом)	Акция «Психологический забор»	8-11 классы, педагог-психолог
2 блок «Жизнь как ценность»			
10	«Осознание жизни как главной ценности»	Занятие с элементами тренинга	10,11 кл. педагог-психолог
11	«Разговор о любви»	Занятие с элементами тренинга	8-9 кл, педагог-психолог
12	«Мир, жизнь, я»	Занятие с элементами тренинга	10,11 кл, педагог-психолог
13	Досуговое мероприятие	Просмотр видеоматериала «Тайна природы женщин»	8,9 кл. девушки, педагог-психолог
14	Досуговое мероприятие	Конкурс селфи-фотографий «Телефон доверия в лицах»	8-11 кл., педагог-психолог, соц.педагог
15	Итоговое занятие	Выполнение коллажа «Мои ценности»	Уч-ся группы риска, педагог-психолог
16	Диагностическое занятие	Работа с анкетами, опросниками	Учащиеся 8-11 классов
Всего мероприятий:			16

Результат

Организованная таким образом работа, позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток, организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде. Также позволит продуманно планировать готовность действовать в острых кризисных ситуациях, периодах преодоления последствий ситуаций кризиса, пост кризисного сопровождения.

Социальная эффективность и значимость

Многие будут правы, если скажут: такие дети нуждаются в помощи специалистов. Нагружать неискушенного педагога работой с суицидентами - значит поставить его в сложную ситуацию: помочь нужно, но нет необходимых знаний. Начнем с того, что отведем педагогу свою 8 роль в работе с такими подростками. Эту роль можно обозначить так: помощь в своевременном выявлении таких детей и первичная профилактика. Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что, часто общаясь с ребенком, он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п. Педагог может обратить внимание школьного врача, родителей, администрации школы на этого подростка. Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста. Даже

такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла. Помочь ребенку, поддержать его в столь трудной ситуации должны уметь в первую очередь те взрослые, которые живут рядом с ребенком, встречают его каждый день в школе.

Литература

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие/ Под ред. Н. М. Платоновой.- СПб.: Речь, 2006.- 336 с.

2. Григорьева М.Ю. «Я и другие Я». Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация подростков.- М.: Школьная пресса, 2011.- 96 с.

3. Гущина Т. Н. Я и мои ценности...: Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. М.: АРКТИ, 2008.- 128 с.

4. Егоров А. Ю., Игумнов С. А. Расстройства поведения у подростков: клиничко- психологические аспекты. СПб.: Речь, 2005.- 436 с.

5. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер»/ Под ред. Е.В.Емельяновой.- СПб.:Речь,2010.- 384с.

6. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения.- СПб.: Речь, 2008.- 192 с.].

7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения/ Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М.: Триада - фарм.- 2002 г.- 114 с.

8. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/ Авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009.-207 с.

9. Скрипюк И.И. 11 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. – СПб.: Питер, 2006. – 176с.

10. Тренинг уверенности в межличностных отношениях: Учебно-методическое пособие.- Уфа:БИРО, 2006-119 с.

11. Хьелл Л. Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 2007.-607 с.

12. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. – М.:Генезис, 2005.- 169 с.

Занятие с элементами тренинга «Слагаемые здоровья»

Цель: активизировать осознанность подростков в необходимости вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- обсудить понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие;
- развивать критическое мышление;
- отрабатывать умения вести дискуссию;
- познакомить с компонентами понятия «здоровье».

Ход занятия:

1. Упражнение «Улыбка».

Участникам предлагается «передать» улыбку по кругу.

2. Введение в тему:

Говорят: «Самое ценное у человека – жизнь,
Самое ценное в жизни – здоровье».

Тема сегодняшней нашей встречи «Слагаемые здоровья» или по-другому «Здоровый образ жизни – это мода или необходимость».

Здоровый образ жизни, что это? Как вы считаете? Что входит в понятие «здоровье»? (слагаемые)

3. **Блиц-опрос участников.**

4. Игровое упражнение «**Поменяйтесь местами**». Участники сидят по кругу, ведущий встает и убирает стул. Задаются вопросы, при положительном ответе, ребята должны поменять место.

Примерные вопросы:

- У кого здоровые зубы?... поменяйтесь местами
- У кого крепкие нервы?
- Кто спит 8 часов в сутки?
- Кто каждый день ест овощи?
- Кто каждый день ест фрукты?
- Кто питается 5 раз в день?
- Кто ложится спать до 10 часов вечера?
- Кто любит физкультуру?
- Кто делает утреннюю гимнастику?
- Кто больше двух часов в день находится на улице?
- Кто не курит?

5. **Дебаты**

1. Зачитывается памятка участника диспута

2. Участники разбиваются на 3 команды: «Отрицающие», «Утверждающие» и «Эксперты»

3. На обсуждение выносится вопрос: «Так ли важно вести здоровый образ жизни?»

4. Обсуждение в командах. Команда «Утверждающих» должна аргументировано доказать, что «да» важно вести ЗОЖ, команда «Отрицающих» - «нет»

5. Защита каждой команды своей линии дискуссии

6. Перекрестные вопросы команд

7. Подведение итогов дискуссии командой «Экспертов»

8. Вывод из игры:

9. Участники по кругу высказываются о том, как чувствовали себя во время дебатов и совпала ли их точка зрения по обсуждаемому вопросу с задачей команды.

6. Игровое упражнение «**Кот в мешке**».

Участникам дается задание построиться по росту с закрытыми глазами, по размеру обуви... и т.д.

7. **Информирование.**

– Понятие «здоровье» состоит из компонентов физиологического, психического, социального, нравственного. Здоровье человека, его состояние зависит от многих факторов, вот некоторые из них:

– *Физическое здоровье* зависит от того, как функционирует наш организм, в каком состоянии его системы: кровеносно-сосудистая, нервно-мышечная и др. Физическое здоровье – это здоровое тело.

– *Социальное здоровье* – это осознание себя как полезной части общества, т.е. социума. Оно зависит от понимания, что для нас является важным во взаимоотношениях с другими людьми, от умения строить эти взаимоотношения.

– *Нравственное, духовное здоровье* зависит от того, что является главным для человека, как он воспринимает себя как личность, в каком направлении развивает свое «я», какой путь выбирает для самоутверждения.

– Основой *психоэмоционального* здоровья является состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями человека и возможностями их удовлетворения. Психоэмоциональное здоровье характеризуется состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием.

8. Тест «Я и мое здоровье»

Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы.

Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно подставляйте слова «как правило». Таким образом, если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Обработка результатов: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если набрали от 7 до 10 баллов. Но вам все же лучше задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые влияют на ваш организм.

9. Упражнение «Гадание на пословицах»

Пословица – это формула, найденная при решении трудных, а порой и тяжелых, почти невыносимых проблем. При помощи пословицы, проговаривая ее другу или самому себе, человек осознает лучше свою проблему и, как правило, справляется с ней, так как способ ее разрешения зашифрован в пословице или поговорке.

Подумайте о своей проблеме, вытащите одну из пословиц, возможно, это будет подсказкой в решении вашего вопроса.

Пословицы:

1. Сладкое – враг зубам, горькое – друг желудку.
2. Без осанки конь – корова.
3. Жить в бедности не стыдно, а жить в грязи – позорно.
4. Хоть изба еловая, да сердце здоровое.
5. Чистая вода – для хвори беда.
6. Заболел живот, держи пустым рот.
7. Береги глаз, как алмаз.
8. Береги платье снову, а здоровье смолоду.
9. Зубы служат не только для еды, но и для красоты.
10. Мойся белее – будешь милее.
11. Какова еда и питьё, таково и житьё.
12. Лук семь недугов лечит.
13. Движение – это жизнь.
14. Двигайся больше – проживёшь дольше.
15. Сон – лучшее лекарство.
16. Здоровье в порядке – спасибо зарядке!
17. Если хочешь быть здоров – закаляйся!
18. Смолоду закалиться – на весь век пригодиться.

10. Упражнение «Комплименты».

Профилактикой любой хвори является хорошее настроение. А оно во многом зависит от тех слов, что мы слышим.

(Участникам предлагается сказать соседу слева комплимент и так по кругу).

11. Рефлексия.

Упражнение «Хвасталки».

Наша встреча заканчивается, сейчас подумайте, что нового вы узнали сегодня, какие чувства и эмоции переполняли вас.

Ведущий начинает рассказывать, что для него было новым на этой встрече, сосед слева должен сказать: «Я рад за тебя, но, кроме того, я узнал...» и так далее по кругу.

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

Сигналы суицидального риска

1. Ситуационные сигналы:

- Смерть любимого человека;
- Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);
- Сексуальное насилие;
- Нежелательная беременность;
- «Потеря лица» (позор, унижения).
- Поведенческие сигналы:
- Наркотическая и алкогольная зависимость;
- Уход из дома;
- Самоизоляция от других людей и жизни;
- Резкое снижение поведенческой активности;
- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- Частное прослушивание траурной или печальной музыки;
- «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).
- Эмоциональные сигналы:
- Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
- Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- Переживание горя.

2. Коммуникативные сигналы:

Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное). Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям. Помощь при потенциальном суициде

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет).

Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения. Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

Конюшкина Любовь Владимировна, социальный педагог
МБОУ г. Иркутска СОШ №35

«Три ступени, ведущие вниз»

Тренинговые занятия с несовершеннолетними по профилактике употребления алкоголя, курения и наркотических веществ среди несовершеннолетних

*«Жизнь - самое ценное, что у нас есть.
Здоровый человек может прожить долгую жизнь,
добиться исполнения своей мечты».*

В жизни современного общества особо острыми стали проблемы, связанные с курением, наркоманией и употреблением алкоголя. Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде подростков. Данная проблема носит актуальный характер в современных условиях жизни каждого человека.

Сейчас потребление табака, спиртосодержащих напитков и наркотических веществ в мире характеризуется огромными цифрами. Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде - поражается и настоящее, и будущее общества. От этого страдает всё общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь. Ведь все эти вещества особенно активно влияют на не сформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

При систематическом употреблении алкоголя и наркотиков развиваются опасные болезни – алкоголизм и наркомания. Они не только опасны для здоровья человека, но и практически неизлечимы.

Таким образом, все это наносит большой ущерб обществу, его культурным, материальным и духовным ценностям.

Цель: Профилактика курения, алкоголизма и наркомании среди старшеклассников посредством расширения информационного поля о данных веществах и последствиях, оказываемых ими на организм человека.

Задачи:

1.Формирование активного негативного отношения старшеклассников к курению, алкоголизму и наркомании;

2.Раскрытие негативных последствий употребления никотина, алкоголя и наркотиков через формы тренинговых занятий;

3.Формирование здорового образа жизни у старшеклассников.

Ожидаемые результаты: уменьшение факторов риска употребления ПАВ, алкоголя, курения; вовлечение учащихся в общественно-значимую деятельность. Формирование здорового жизненного стиля.

Методы отслеживания эффективности реализации опыта:

– теоретические - изучение и анализ педагогической, психологической, методической литературы в рамках рассматриваемой проблемы;

– эмпирические – педагогическое исследование наблюдение, анкетирование, сравнение, изучение, анализ, беседа, тренинговые занятия, рефлексия).

Содержание практического опыта

Тренинговые занятия с несовершеннолетними по профилактике употребления алкоголя, курения и наркотических веществ среди несовершеннолетних

Занятие: Профилактика употребления алкоголя

Цели: актуализация проблемы употребления алкоголя; формирование осознанного отношения к проблеме употребления алкоголя.

Необходимые материалы: повязки на глаза и веревки для упражнения «Кукловод», маркеры, скотч, бумага формата А1 – два листа, листы бумаги формата А4 по количеству участников.

Ход занятия

Вступительная часть

Игра «Броуновское движение»

Цель: создание благоприятной атмосферы, разделение участников на малые группы.

Ход работы. Ведущий предлагает участникам двигаться в произвольном порядке. Затем ведущий просит участников поочередно объединяться в группы по три, семь, шесть человек и в течение минуты обсуждать следующие темы:

– главная новость сегодняшнего дня;

– лучший фильм этого года;

– самое яркое событие в жизни каждого участника за последнюю неделю.

В конце игры ведущий просит участников объединиться в группы по пять человек для проведения следующего упражнения.

Основная часть

1. Упражнение «Кукловод»

Цель: актуализация проблемы употребления алкоголя и его влияния на состояние и поведение человека.

Ход работы. В каждой группе по пять человек выбирается одна кукла. Остальные участники играют роль кукловодов. Кукле завязываются глаза и привязываются веревки к рукам и ногам. Задача кукловодов – провести куклу из одного конца помещения в другой. Ведущий может усложнить путь, выстроив препятствия на пути с помощью стульев. В процессе упражнения каждому участнику дается возможность попробовать себя в роли куклы. Затем ведущий предлагает группе проанализировать упражнение, опираясь на следующие вопросы:

1. Какие эмоции вы испытывали, находясь в роли куклы? Комфортно ли вы себя чувствовали?

2. Связан ли полученный вами опыт с реальной жизнью? Случалось ли вам быть в таких ситуациях?

3. Как себя чувствует человек, находящийся в алкогольном опьянении? Что руководит его эмоциями, мыслями, поступками?

Ведущий резюмирует упражнение: Алкоголь по химическому составу относится к наркотическим веществам и оказывает токсическое действие на организм. Употребление алкоголя, как правило, приводит к эйфории, ощущению бодрости и прилива сил, снижению самокритичности. Нарушается метаболизм нейронов коры головного мозга, усиливается выделение адреналина. Благодаря этим процессам изменяется мироощущение человека. Однако эйфория, как правило, сменяется противоположным состоянием депрессии. По мере увеличения дозы алкоголя утрачивается контроль над поведением, нарушается ориентация в пространстве. Систематическое употребление напитков, содержащих алкоголь, приводит к серьезным изменениям в психике человека: появляются раздражительность, агрессия, начинает меняться характер.

2. Мини-лекция «Формирование алкогольной зависимости»

Цель: информирование участников о механизме формирования алкогольной зависимости.

Ход работы. Ведущий обсуждает с участниками механизм формирования алкогольной зависимости, фиксируя основные факты на листе формата А1.

Алкогольная зависимость – это хроническое болезненное состояние, развивающееся вследствие длительного злоупотребления алкогольными напитками, характеризующееся психической и физической зависимостью от алкоголя, приводящее к нарушению психического и физического здоровья, а также к социальной дезадаптации.

Формирование алкогольной зависимости происходит постепенно. Поскольку алкоголь является социально приемлемым психоактивным веществом, то многие люди употребляют алкоголь эпизодически, от случая к случаю, не испытывая при этом каких-либо проблем. Наиболее распространенной формой употребления алкоголя является социальное употребление, т.е. во время праздников и встречи гостей. Однако это может переходить в пьянство, характеризующееся частым употреблением спиртных напитков без поводов, в случайных местах и компаниях.

Базовым синдромом алкогольной зависимости является синдром психической зависимости, который характеризуется тем, что нормальное психическое функционирование возможно только в состоянии опьянения. Алкоголь становится необходимым для поддержания нормального психического тонуса. Все мысли человека направлены на поиск возможности выпить. Обычно навязчивое влечение к алкоголю актуализируется в ситуациях, связанных с возможностью выпить. Часто такие ситуации создаются искусственно.

Проявлением **психической зависимости** на поведенческом уровне является оживление, повышение настроения в предвкушении застолья. Появление препятствий вызывает раздражение и неудовлетворенность. При этом изначальная доза алкоголя уже не вызывает опьянения и для достижения комфортного состояния необходимо выпить значительно больше, чем это требовалось раньше. Также происходит утрата количественного контроля – после начальной дозы алкоголя и появления признаков опьянения возникает желание продолжить выпивку вплоть до тяжелой степени опьянения. Утрата ситуационного контроля означает, что человек перестает учитывать контекст, в котором алкоголь употребляется, и пьет где попало и с кем попало.

Физическая зависимость от алкоголя проявляется абстинентным (похмельным) синдромом, который появляется через 12-24 часа после прекращения употребления алкоголя. Из симптомов физической зависимости следует отметить отсутствие аппетита, повышение артериального давления, учащение пульса, тремор, обострение хронических заболеваний. Алкогольный абстинентный синдром также может осложняться судорогами. На стадии физической зависимости от алкоголя наблюдается изменение картины опьянения: период эйфории укорачивается появляются психопатоподобные формы поведения. Как правило, частые однократные выпивки сменяются запоями, обусловленными внешними факторами (зарплата, выходные дни).

Глубокая алкогольная зависимость характеризуется эмоциональным огрубением, утратой морально-этических норм, отсутствием критического отношения к своему состоянию. Эйфории с грубым цинизмом и плоским алкогольным юмором чередуются с депрессиями. Интересы ограничиваются поиском и употреблением алкоголя.

3. Игра «Делимся по признаку»

Цель: активизация и раскрепощение участников.

Ход работы. Ведущий предлагает желающим участникам поочередно выходить за дверь. В это время оставшаяся группа делится на две подгруппы по какому-нибудь признаку: например, те, у кого в обуви есть шнурки, и те, у кого их нет. Задача вернувшегося из-за двери участника – угадать, по какому признаку группа разбита на две части.

4. Мозговой штурм «Жизнь без алкоголя»

Цель: выработка участниками стратегии жизни без алкоголя.

Ход работы. Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: Что, на ваш взгляд, может помочь современной молодежи выработать стратегию здоровой жизни без алкоголя?

Ведущий фиксирует все ответы участников на листе формата А1. Выслушав участников и зафиксировав их ответы, ведущий обобщает результаты мозгового штурма.

Ведущий: Развитие опыта жизни без алкоголя и выработка сопротивления негативному влиянию окружающей среды являются важными факторами формирования здорового образа жизни. Выбрать стратегию здоровой жизни без алкоголя молодым людям могут помочь:

- достаточная и достоверная информация о зависимости от алкоголя и его воздействии на организм;
- развитие умения бороться со стрессом без употребления алкоголя;
- развитие навыков борьбы с депрессией и неудачами;
- развитие умения принимать самостоятельные решения;
- развитие способности оказывать сопротивление негативному влиянию окружающей среды;
- развитие активной жизненной позиции;
- развитие умения находить альтернативные виды поведения.

5. Упражнение «Жизненные ценности»

Цель: формирование представлений участников о ценности здоровья и здорового образа жизни.

Ход работы. Ведущий раздает каждому участнику по листу формата А4 и предлагает разделить его на пять частей. На каждом из пяти образовавшихся листочков участники должны записать по одной собственной жизненной ценности: это могут быть жизненные цели, абстрактные и материальные ценности и т. д. Затем ведущий просит участников последовательно отдавать по одному листочку, выбирая наименее важную ценность, с которой они готовы расстаться. В конце упражнения у участников должно остаться по одному листочку с наиболее важной жизненной ценностью. Ведущий предлагает участникам проанализировать упражнение, опираясь на следующие вопросы:

1. Какие жизненные ценности остались в ваших руках?
2. С какими жизненными ценностями вам пришлось расстаться в ходе упражнения?
3. Сложно ли вам было расставаться с листочками? С какими из них сложнее всего? Почему?
4. Было ли здоровье среди записанных вами жизненных ценностей?
5. Можно ли достичь ваших жизненных целей без здоровья?
6. Что вы можете сделать для сохранения собственного здоровья?

Ведущий резюмирует упражнение:

Молодым людям крайне важно задумываться о своей жизни, понимать, что за все, происходящее с ними, отвечают только они сами. Борьба с алкоголем – это, в первую очередь, борьба с желанием с его помощью сбежать от реальности. Существует немало мотивов изменить свой взгляд на мир и занять активную жизненную позицию: безопасность родных и близких,

здоровье будущей семьи, возможность реализации собственных жизненных целей.

Заключительная часть

Упражнение «Чемодан, мясорубка, урна»

Цель: подведение итогов занятия и рефлексия.

Ход работы. Ведущий предлагает каждому участнику по кругу назвать по одной вещи по итогам тренинга, которую бы он положил в чемодан и взял с собой, отправил в мясорубку, чтобы еще раз «перекрутить» и обдумать, и выбросил в урну, поскольку она не представляет важности.

Занятие: «Профилактика употребления табака»

Цели: актуализация проблемы употребления табака; формирование осознанного отношения участников к проблеме табакокурения.

Необходимые материалы: лист бумаги формата А4, скрученный трубочкой, маркеры, скотч, бумага формата А1 – один лист, бумага формата А1 с изображением силуэта человека – четыре листа.

Ход занятия

Вступительная часть

Игра «Волшебная палочка»

Цель: создание благоприятной атмосферы.

Ход работы. Все участники становятся в круг. В центре круга становится ведущий с листом бумаги формата А4, скрученным трубочкой. Один из участников по желанию называет имя кого-то из стоящих в кругу. Задача ведущего – дотронуться «волшебной палочкой» до того человека, чье имя было названо. Человек, чье имя названо, может защититься, назвав имя любого другого человека. Если ведущему удастся дотронуться до названного участника раньше, чем он назовет чье-то имя, то они меняются ролями.

Основная часть

1. Мозговой штурм «Причины табакокурения»

Цель: формирование представлений о причинах курения.

Ход работы. Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: Каковы, на ваш взгляд, причины, побуждающие людей курить?

Ведущий фиксирует все ответы участников на листе формата А1. Выслушав участников и зафиксировав их ответы, ведущий обобщает результаты мозгового штурма.

Существует немало факторов, предрасполагающих молодых людей к курению. Среди них широкая распространенность и приемлемость потребления табака в современном обществе; подверженность и уязвимость молодых людей к рекламе и пропаганде; доступность табачных изделий; ролевые модели курящих взрослых; особенности молодого возраста – любопытство, склонность к экспериментам, желание продемонстрировать свою самостоятельность и независимость, подверженность влиянию сверстников. В процессе курения развиваются психологическая и физическая зависимости.

Психологическая зависимость состоит в том, что многократное повторение одних и тех же движений (подержать сигарету, поднести ее ко рту,

вдохнуть дым) постепенно формирует стойкий рефлекс курения. Эти поведенческие реакции закрепляются в результате активации никотином центральной нервной системы – повторение этих движений доставляет курящему особое удовольствие.

Никотин вызывает сильную **физическую зависимость**. Физическая зависимость заключается в том, что, если никотин не поступает в организм курильщика, у него развивается состояние абстинентного синдрома: острая потребность в сигарете, раздражительность, беспокойство, усиленный аппетит, головная боль. Продолжающееся курение приводит к формированию зависимости от никотина примерно у 90%, причем у многих психологическая зависимость возникает очень рано.

2. Упражнение «Силуэт»

Цель: формирование у участников представлений о негативных последствиях курения.

Ход работы. Ведущий раздает образовавшимся малым группам по листу формата А1 с изображением силуэта человека и предлагает в течение следующих 10 минут нарисовать или написать на силуэте негативные последствия курения для различных систем и органов организма человека. Спустя 10 минут малые группы по очереди представляют свои наработки остальным участникам.

3. Мини-лекция «Влияние табака на здоровье человека»

Ведущий резюмирует результаты упражнения «Силуэт» и дополняет информацию о влиянии табака на здоровье человека. От токсических веществ, содержащихся в табаке, страдают практически все органы и системы. В составе табачного дыма более 40 компонентов, которые могут являться причинными факторами, провоцирующими развитие раковых заболеваний. В 90% случаев рак легких развивается в результате курения. Кроме рака легких курение является причиной развития эмфиземы – болезни, результатом которой является снижение общей площади дыхательной поверхности и жизненного объема легких. У курящих обычно рано развивается и быстро прогрессирует хронический бронхит, типичными симптомами которого являются выделение гнойно-слизистой мокроты, болезненный кашель и дыхательная недостаточность.

Курение является одним из наиболее значительных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. При курении у человека обычно учащается пульс, повышается артериальное давление и, следовательно, увеличивается риск развития и прогрессирования гипертонической болезни и тромбоза артерий, что в дальнейшем может осложняться инфарктом миокарда и мозговым инсультом. Курение ослабляет иммунную систему организма. Человек становится восприимчивым ко многим заболеваниям.

Курение является причиной преждевременного старения кожи, так как избирательно уменьшает содержание в ней белков, от которых зависит ее эластичность, снижает содержание витамина А, а также замедляет интенсивность кровотока в сосудах. У курящих людей кожа обычно сухая, грубая, прорезана тонкими линейными морщинами.

Мужское бесплодие встречается относительно чаще среди курящих мужчин по сравнению с некурящими. В семенной жидкости курящих мужчин уменьшается количество активных сперматозоидов. Снижается интенсивность притока крови к половому члену и, соответственно, ослабляется эрекция, что может стать причиной развития импотенции.

Кроме повышения риска возникновения рака тела и шейки матки, курящие женщины чаще сталкиваются с такими проблемами, как бесплодие, осложнения беременности и родов.

4. Упражнение «Три друга»

Цель: развитие у участников навыков противостояния негативному влиянию и принятия ответственных решений.

Ход работы. Ведущий предлагает трем добровольцам поучаствовать в упражнении и приглашает их занять место перед группой. Ведущий зачитывает ситуацию, в которой участники оказались по условиям упражнения.

Ситуация: После уроков в безлюдном месте, вдалеке от жилых домов беседуют трое друзей. Во время разговора один из них (Друг №1) достает сигарету и прикуривает ее. Затем он предлагает закурить Другу №2, который отказывается, после чего сигарета предлагается Другу №3. Друг №1 должен убедить Друга №3 закурить сигарету. Друг №2 должен попытаться убедить

Друга №3 отказаться от предложенной сигареты и уйти вместе с ним. Друг №3 не знает, кого слушать.

Ведущий предлагает вызвавшимся добровольцам разыграть ситуацию. Остальные участники хлопком могут прервать игру и заменить любого героя, предложив свои аргументы. Впоследствии ведущий предлагает участникам проанализировать упражнение, опираясь на следующие вопросы:

1. Почему Друг №1 полагает, что его друзья должны попробовать сигарету?

2. Какие способы отказа использовал Друг №2?

3. Каким еще образом можно отказаться от сигареты?

4. Как Другу №2 убедить Друга №3 не курить?

5. Что делать Другу №2, если Друг №3 все же закурит?

Ведущий резюмирует упражнение: Осознание проблемы табакокурения помогает изменить формы поведения и отношение к своему здоровью, сформировать приоритет здорового образа жизни. Поэтому молодым людям следует помнить о пагубном влиянии табака на различные органы и системы организма и уметь отказаться от курения.

Заключительная часть

Упражнение «Пять пальцев»

Цель: подведение итогов занятия и рефлексия.

Ход работы. В завершении занятия ведущий предлагает участникам придумать слоганы о вреде курения и на какие товары можно поместить данные слоганы (спички, зажигалки, сигареты, ручки, карандаши). Далее ведущий предлагает участникам по кругу дать обратную связь о тренинге, опираясь на вопросы, соответствующие пяти пальцам руки:

- большой палец – что мне понравилось?
- указательный палец – чему я научился/научилась? что нового узнал/узнала?
- средний палец – что бы я сделал/сделала иначе?
- безымянный палец – какой была атмосфера на тренинге?
- мизинец – в чем была изюминка тренинга?

Занятие: «Предупреждение приобщения несовершеннолетних к употреблению наркотических веществ»

Цель: актуализация проблемы употребления наркотических веществ.

Необходимые материалы: бумага формата А4 – 4 штуки со статистическими данными по наркопотреблению (для игры «4 угла»), бумага формата А1 – 6 штук, маркеры, скотч.

Ход занятия

Вступительная часть

Ведущий: Часто старшеклассники не понимают опасности в отношении проблемы употребления психоактивных, наркотических веществ и считают, что эта проблема их не коснется. А некоторые могут практиковать рискованное поведение в отношении потребления наркотических веществ. Проводя это занятие необходимо помочь молодым людям задуматься об актуальности данной проблемы.

Игра «Комплименты»

Цель: знакомство и/или приветствие участников, создание благоприятной атмосферы.

Ход работы. По команде ведущего все участники начинают общаться друг с другом в парах. Для этого нужно поздороваться, спросить имя партнера и сказать ему какой-нибудь комплимент.

Перед каждым участником стоит задача пообщаться с как можно большим числом людей за 5 минут. Участие ведущего обязательно.

Основная часть

1. Мозговой штурм «Определение понятий...»

Цель: определение понятий «наркотики» и «наркопотребление».

Ход работы. Участникам предлагается сформулировать, что же означают слова «наркотики» и «наркопотребление». Предложенные варианты фиксируются на большом листе бумаги. Полученные определения участники вместе с ведущим сравнивает с предложенными определениями.

Наркотики – химические вещества природного (встречаются в природе либо выделяются из растений) или синтетического (производятся искусственно) происхождения, способные вызывать изменения психического состояния, систематическое употребление которых приводит к зависимости.

Наркопотребление – это употребление наркотических веществ без медицинской необходимости.

2. Мини-лекция и/или презентация по теме занятия

Наркомания – это заболевание, к которому приводит наркопотребление, заболевание которое отражается на четырех аспектах жизнедеятельности человека.

Био–психо-социо-духовные составляющие наркомании.

Био: наркотическое вещество присутствует в крови человека, и он уже нуждается в том, чтобы употреблять наркотик каждый день или несколько раз в день. Иначе у него развивается крайне тяжелое физическое состояние: «выкручивает» суставы, диарея, сильное потоотделение, боли и т.д.

Психо: самое главное в психологическом аспекте химической зависимости то, что сама болезнь формирует мощнейшую систему отрицания, сопротивление осознанию того факта, что он зависим.

Кроме этого непреодолимое простыми усилиями воли психологическое желание употребить химическое вещество переплетается с изменением характера в отрицательную сторону, происходит разрушение психики, зачастую наблюдается неадекватная реакция на простые обстоятельства, реальность видится в искаженном свете.

Социо: зависимый человек разучивается жить в обществе. Его социум полностью наполняет все, что связано с добычей и употреблением наркотических веществ. Он постепенно или сразу перестает работать, учиться, строить семью или любые другие взаимоотношения, которые не связаны с наркопотреблением. Происходит постепенное разрушение социальных связей и снижение их значимости. Это проявляется в том, что наркозависимый человек перестает быть частью общества. Отношения с близкими людьми постепенно ухудшаются. Также зависимый человек чаще всего испытывает большие проблемы с работой и получением образования. Это связано с нарушениями в психической сфере, состоянием физического здоровья, с отсутствием устремлений к самореализации.

Духовная: совесть наркомана «сжигается» полностью, происходит полная деградация нравственных ценностей. Главным в этом аспекте является то, что наркозависимый человек теряет нравственный стержень. Ему становятся безразличны такие понятия, как высокие духовные идеалы и ценности: любовь к родине, вера в Бога, забота о людях, сострадание к слабым и больным, альтруизм, самопожертвование.

3.Этапы формирования зависимости

Психическая зависимость появляется после первого употребления наркотического вещества. Человек же этого не замечает, и ему кажется, что он в любой момент может остановиться. Поэтому этот период называется «глухим». И только когда наступает физическая зависимость, которая формируется позже, в зависимости от вида вещества, большинство людей начинают волноваться, но оказывается, что они уже давно попали в зависимость и все не так просто и легко, как кажется поначалу. Потому что физическую зависимость медицинские работники помогают убрать с помощью лекарств и прохождения терапии в лечебном заведении, а психическая зависимость остается на всю жизнь. Даже первый прием наркотика нарушает правильный обмен веществ в головном мозгу человека, и

он начинает регулярно чувствовать психологическую потребность в употреблении дополнительных доз.

Важно отметить в формировании зависимости «глухой период», так как это тот период, когда любой товарищ по двору или по учебе может необдуманно активно рекламировать те вещества, которые он употребляет, и сам не ощущает еще губительности своего положения.

4. Работа в малых группах

Цель: Показать негативное влияние наркотиков на человека, семью и общество.

Ход работы. Участники делятся на 5 мини-групп. Каждой группе участников необходимо записать на листах бумаги формата А1 ответы на следующие вопросы:

1-я группа: Какие проблемы возникают у человека, который попал в зависимость от наркотиков?

2-я группа: Какие проблемы возникают у семьи наркозависимого?

3-я группа: Какие проблемы возникают у соседей?

4-я группа: Какие проблемы возникают в школе, где есть наркозависимые?

5-я группа: Какие проблемы возникают в районе или городе, где много наркозависимых?

После того, как группы зачитают свои ответы, участникам предлагается ответить на вопрос: Кого больше всего задевает наркомания?

Ведущий делает вместе с группой вывод о том, что наркомания тяжело влияет не только на самого наркозависимого, ломая его здоровье, жизнь и судьбу, но бьет и по его близким и, в конечном счете, по согражданам, государству.

Надо обратить внимание участников на то, что некоторые проблемы и последствия возникают быстро, другие – позднее, но все они долгосрочные. Эффект от приема наркотиков длится максимум несколько часов, а последствия употребления наркотиков преследуют человека всю жизнь, влияя не только на него, но на его семью, друзей и родных, подрывают экономику государства и повышают уровень преступности. Сейчас и наше государство, и различные международные организации много делают, чтобы изменить ситуацию.

Создаются центры лечения и реабилитации наркозависимых, ведется работа с семьями, в которых есть наркозависимые, следовательно, часть социальных последствий снижает свою остроту. Проблемы, которые возникают в результате распространения наркотиков, невозможно решить работой только с наркозависимыми. Это проблема всех окружающих, всего общества.

Заключительная часть

Игра «Ключевой момент на занятии»

Цель: подведение итогов занятия и рефлексия.

Ход работы. В конце занятия участникам предлагается рассказать, что стало для них ключевым моментом на данном занятии.

Итоги апробации

В целях профилактики и предупреждения курения, алкоголя и наркотических веществ социальным педагогом проводятся профилактические беседы, а также ведутся тренинговые занятия профилактической направленности. Необходимо отметить, что тренинговая работа по профилактике курения, алкоголя и наркотических веществ является наиболее эффективной из всех проводимых форм работы. Тренинг - это место, где каждый участник может лучше понять и принять себя. Он способствует активизации стремления участников к познанию себя и самосовершенствованию, позволяет каждому из них принять ответственность за то, кто он есть. В процессе тренинговых занятий по профилактике курения, алкоголя и наркотических веществ учащиеся выполняют различные задания, направленные на профилактику и коррекцию поведения, приводящего к курению, алкоголю, наркотической зависимости. В ходе занятий учащиеся высказывались о том, какой вред несут вредные привычки на организм человека. Также во время проведения занятий учащиеся приводили свои ассоциации со словами «курение», «алкоголь», «наркотик», высказывали свои мнения о причинах, способствующих употреблению алкоголя, курения, наркотических веществ. В конце одного из занятий учащиеся придумывали слоганы о вреде курения, а также называли товары, на которые можно поместить данные слоганы. Были предложены следующие варианты слоганов: «Употребляешь сигарету - умираешь медленно и верно» (этот слоган учащиеся поместили бы на пепельницу); «Курение приводит к торможению мысли» (ручки, карандаши); «Курить вредно, умирать еще больше!» и др.

Необходимо отметить, что групповая форма работы выступает для учащихся в качестве образца социального поведения. А содержание тренинговых занятий и освоенные техники позволяют участникам приобрести иные способы решения проблем, выборы, альтернативные курению, алкоголю. Данная практика также уделяет особое внимание таким общепризнанным ценностям, как умение видеть цель, принимать решения и умение сказать «нет» в ответ на попытки отрицательного влияния со стороны сверстников.

Перспективы развития

Данная программа может быть представлена на методических совещаниях и предложена для внедрения и использования среди психолого-педагогических работников. А также представленная практика может применяться с целью коррекции поведения и формирование здорового образа жизни у подростков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Профилактика курения, алкоголизма и наркомании среди старшеклассников в общеобразовательном учреждении Постельникова Н.Ф. социальный педагог.
2. Первичная профилактика ПАВ. Сборник анкет и тестов. Нехлопочина О.В. Педагог-психолог. (<http://nsportal.ru/>)

3. Программа профилактики приобщение подростков к ПАВ «Перекресток» Авторы: Басуева Г.А., Сухогозова И.Г., Устюгова И.А.(sh8-krkam.edusite.ru)

I. Методические разработки занятий профилактической направленности с обучающимися

Жегульская Елена Анатольевна, заместитель директора по ВР,
Имамвердиева Севда Вугаровна, советник директора по воспитанию
МОУ Школа № 5 г. Черемхово,

Кубрик. Разговор о самом важном. **Волонтерские практики для 1-11 классов**

Актуальность

С 2021 года школа работает по программе развития личностного потенциала учащихся и помогает современному ребёнку ставить цели в жизни, их достигать, делать осознанный выбор, быть готовым к изменениям и преодолению трудных жизненных ситуаций, эффективно управлять своими эмоциями, взаимодействовать с другими людьми. Одним из новых инструментов работы с детьми, развития их самостоятельности и коммуникации, стало модульное пространственное решение «Кубрик».

Цель: сохранение здоровья школьников, пропаганда ЗОЖ, профилактика социально-негативных явлений через самостоятельную деятельность подростков в пространстве Кубрик.

Краткая информация о практике. Кубрик – пространство, где каждый может совершенствоваться и накапливать свои ресурсы, учиться ставить цели и достигать их, получать поддержку и практические инструменты для своего развития. Кубрик место, где говорят на разные темы, в том числе про Здоровый Образ Жизни.

Принципы:

1. Выбирай важное о здоровье и делись, об этом с другими;
2. Мы общаемся на равных: каждый может поделиться мнением, знаниями, умениями или поучиться у других;
3. Кубрик - это открытое пространство, которое доступно в любое время.

Каждый школьник является частью системы, в которую также входят другие ученики, педагоги и родители. Для достижения максимального эффекта от Кубрика необходимо взаимодействовать со всеми участниками образовательного процесса, это: *школьники* (младшая, средняя и старшая школа), *педагоги, родители*.

Карта пользователей пространства Кубрик - все участники образовательного процесса.

Сроки, в которые реализовывалась практика. Количественный: охват учащихся 1-11 классов спортивно – массовыми событиями,

привлечение родителей к участию в мероприятиях по данному направлению, привлечение общественных организаций к проведению комплексных профилактических действий. Охват максимального количества участников образовательных отношений. количество кабинетов, соответствующих СанПиН (зонирование учебного кабинета).

Снижение количества учащихся, состоящих на учёте за употребление спиртных напитков, курение.

Качественный: создание лично – образовательной среды в школе, участие в конкурсе волонтерских практик «Поколение ЗОЖ» (2 место), снижение количества пропусков по болезни.

Проведение спецкурсов «Здоровое питание» в 1, 5 классах. Профилактика вирусных заболеваний через взаимодействие с внешними специалистами.

Увеличение уровня сформированной направленности личности на ценность здоровья, удовлетворенность родителей и обучающихся системой работы школы по здоровьесбережению школьников.

Ход мероприятия.

На сцене стулья и кубики (КУБРИК)

1. Танец на начало (спортивного стиля), в конце танца выходят ребята выступающие.

– Привет, друзья!

– Мы рады встрече с вами!

– Черемхово - наш любимый город!!!

– Дом культуры...ШАХТЁЁР!!! Ура! Мы здесь!

– Здравствуйте! Вас приветствуют волонтеры Здоровья - отряд «Импульс» школы № 5.

– Здоровье не купишь – его разум дарит.

– Как быть уверенным в себе?

– Вежливый отказ, что Это?

– Здоровье - это круто!

– Как заставить себя встать утром, особенно, если привалило котиком?!

– И вообще, кто-нибудь объяснит мне, что такое правильное питание?!

(кивают в ответ).

Эти и другие вопросы мы поднимаем в нашем КУБРИКЕ. Именно здесь проходят наши

«Разговоры о самом важном!», здесь мы имеем возможность продумать и провести различные мероприятия, беседы, игры, тренинги и интересные встречи.

Что такое Кубрик? – слайд на экране

К – Кубрик – открытое пространство, которое доступно в любое время.

У – Зона, где мы совершенствуем свои навыки.

Б – место, где ставим вопросы и ищем на них ответы, заявляем о своих планах, мечтаем! **Р** – проводим классные мероприятия по разным темам.

И – проявляем инициативу в своих действиях. **К** – Кубрик – это наш

генератор идей (вместе)

ПЕРЕСТАНОВКА КУБИКОВ (рядом со стульями).

Как работает кубрик? (в теории) – слайд на экране

- Собираем инициативную группу.

- В режиме «мозгового штурма» находим интересные направления.

- Общаемся на равных и командой разрабатываем проекты, воплощаем в реальность самые смелые идеи.

- Делимся опытом, проводим мастер – классы.

- Организуем совместный отдых. Ведь мы за активный здоровый образ жизни?! (хором,

ДА!)

- Общими усилиями идём к цели (хором) «Успех для каждого!».

И вот как все происходит!

Как в КВН зарисовка. Ребята присаживаются на стулья.

Входит юноша, здоровается и садится на пуфик в центре.

Ф.: - Ну что, друзья. Рассказывайте, кто в какие спортивные игры любит играть? В.: - Ооо, я люблю баскетбол. Мы с родителями, кстати, летом часто играем.

Е.: - А мы, в волейбол играем.

Д.: - Ребята, идея!!! Давайте проведем спортивные соревнования!

Оглядываются, кивают, соглашаются.

В.: - А, давайте, пригласим к участию учителей и наших родителей! К.:

- Ну, а что?! Здорово, кто за? ... Решено!

Ф.: - А как назовем наше мероприятие? В.: - Спортивный батл?

Е.: - Спортивная семья?

К.: - Уик-энд детей и родителей

Д.: - А что, если, это будет Семейный Startup Ф.: - Класс, мы согласны.

Е.: - Тогда за работу! Звучит музыка, ребята начинают готовить мероприятие (поднимают плакаты про ЗОЖ, примерно 10 секунд)

Ф.: Ну что, дорогие друзья. Хотите узнать, что было дальше? Представляем вашему вниманию реализованную практику – «Семейный спортивный Startup».

Ролик с проведенного мероприятия (ссылка на видеоролик Приложение

2)

«Спортивный Startup» проведён с семьями учащихся школы в разных форматах: соревнования по волейболу команд учителей, родителей, детей; фестиваль стенгазет «Здоровое семейное увлечение»; весёлая эстафета «Папа, мама, я – спортивная семья!» в спортзале; квиз «Здоровья» (по этапам).

1 этап – «Блиц – турнир» (вопросы о здоровом образе жизни). 2 этап – «Лыжная гонка» (одна семья – одна лыжня).

3 этап – «Витаминка» (распределение овощей и фруктов по витаминным группам).

4 этап – «Собери пазл» (семейные виды активного отдыха).

5 этап – «Чайная пауза»

6 этап – «Угадай мелодию» (известные песни о здоровье разных исполнителей).

7 этап – «Угадай – ка!» (по изображенному смайлику (эмоджи) угадать название фильма).

8 этап - «Мультивикторина» для самых маленьких участников.

9 этап – «Нюхач» (угадать по запаху с закрытыми глазами полезный продукт).

10 этап – «Крокодил»

11 этап – «Танцуй добро» (разучивание танца для заключительного флэш – моба).

12 этап – «Встреча с прессой» (интервью участников с ребятами медиацентра).

Общий сбор в актовом зале. Награждение участников – семьи, проявившие себя в этапах Startupa. Флэш – моб. Общее фото участников.

ИТАК:

1. Цель достигнута.

2. Семейный совместный отдых объединил и зарядил всех – детей, родителей и педагогов.

3. «Разговоры о самом важном» продолжаются! Кубрик действует!

Заключение. Все встают в ряд и говорят:

Здоровые дети – в здоровой семье. Здоровые семьи – в здоровой стране. Здоровые страны - Планета здорова. Здоровье - какое прекрасное слово! Так пусть на здоровой планете Живут и растут здоровые дети!

Берегите себя и своих близких (*кто-то чихает*) и будьте здоровы!

Дементьева Мария Вячеславовна, социальный педагог
МБОУ «СОШ №12 имени В.Г. Распутина»

[«Мир без наркотиков»](#) [Классный час для 4-5 классов](#)

Цель: создать условия для формирования устойчивого навыка неприятия наркотиков, умения активно противостоять пагубным привычкам.

Оборудование:

1. Таблица «Нервная система»

2. Отдельные органы легких, печени, головного мозга

3. Газета «Ориентир», картинки здоровых людей

4. Книга, магнит. Запись на доске «исповедь наркомана»

5. Подготовленные заранее выступление детей.

Презентация (слайд 1): «Не пробуйте дети, этого даже из любопытства. Ведь алкоголики и наркоманы не хотели ими стать, но стали».

Ход мероприятия:

Когда мы идем и видим какое-либо препятствие, мы быстро принимаем решение и начинаем действовать, чтобы его избежать. Услышав звук, мы мгновенно поворачиваем голову и смотрим в сторону звука. Почувствовав

неприятный запах, вкус пищи во рту, мы ее выплевываем. Донесшийся запах гари и дыма, заставляет сразу искать его источник.

Что помогает нам быстро принимать решения? Причем нужное: бежать, повернуть голову, искать глазами, выплюнуть - ведь сигналы поступили в органы чувств: глаза, уши, нос, рот, а сами они не могут давать команды мышцами на движение рук, ног, шеи, головы, глаз.

Как это происходит?

Сигнал, поступающий в органы чувств, мгновенно передается по нервам в спинной мозг позвоночника и по нервам спинного мозга – в головной мозг.

Головной мозг обдумывает сигнал, проигрывая множество вариантов действия, и выбрав нужное, дает сигнал по нервам в соответствующую группу мышц глаз, рук, ног, языка, шеи - мышцы приходят в движение, заставляя совершать движения частей тела или их органов, и мы видим, как человек совершает определенные действия. Все это происходит настолько быстро, что человек не успевает уловить происхождение сигналов по нервам в мозг и обратно. Паутина нервов подобна проводам, а сигналы, бегущие по ним, похожи на электрический ток. Органы чувств ведут над наблюдением за окружающим миром и сообщают мозгу информацию, а мозг принимает решение и дает сигналы по нервам в мышцы частей тела для действий.

Итог: Нервы, спинной и головной мозг составляют нервную систему. Нервная система ведет наблюдение за окружающим человека миром через органы чувств и управляет действиями тела человека. Нервные заболевания лечить очень трудно, а часто и невозможно.

Выведя из строя мозг и нервы, т.е. нервную систему, человек нарушает правильное управление своим организмом, и он заболевает.

Курение и алкоголь разрушают нервную систему и мозг.

1 ученик: Помните, алкоголь остаётся в крови человека 20 суток. Реакция мозга человека выпившего, медленнее реакции трезвого человека. А ведь за одну секунду автомобиль на скорости проезжает 50-70м. Дорожно-транспортные происшествия убивают в год несколько тысяч человек и еще больше калечат.

– Вы уже знаете, как рождаются дети. У выпивающих людей дети рождаются с пораженной алкоголем нервной системой, внешне эти дети могут и не отличаться от других, но они часто нервны, неусидчивы, плохо учатся и не могут решать задачи, ровно и красиво писать.

– Но главная опасность впереди. Алкоголь содержит наркотики – особые вещества, которые усваиваются органами через кровь и организм начинает их требовать. Вот почему пристрастившиеся, к алкоголю люди с трудом бросают пить. Волей организма человека заведует мозг, а он подавляется алкоголем, поэтому клеймить их позором, стыдом – бесполезно.

Особенно быстро втягиваться к алкоголю дети и женщины, ведь у детей организм еще не окреп и отравляется сильнее и быстрее.

2 ученик: Если вы видите, как на ваших глазах беременная женщина курит, пьет, знайте – на ваших глазах отравляют маленького человека, находящегося в ней. Остановите ее!

3 ученик: Нельзя пить и курить женщинам, которые грудью кормят малыша: с молоком матери он получает алкоголь и никотин.

Особенно губительно действует на нервную систему наркотики.

Наркомания – тяжелая болезнь.

Пьющие люди и люди, употребляющие наркотики настолько к нему привыкают, что ищут алкоголь и наркотики – это требует организм. Если наркоман вовремя не порит или не уколет наркотик, он испытывает настоящие мучения.

Алкоголики и наркоманы – больные люди, они способны на все ради наркотиков и алкоголя.

Просмотр видеофрагмента «Исповедь наркомана». Обсуждение. Беседа, каждый высказывает свое мнение.

Каждый год от наркотической зависимости умирают или становятся недееспособными десятки тысяч людей, причём абсолютное большинство из них – это подростки и молодёжь до 30 лет. Эта проблема настолько масштабна, что представляет реальную угрозу развитию нации и всей будущей цивилизации.

В нашей стране проблемы с наркоманией стали особенно актуальны в 1980-х, когда в обществе повяло свободой. За 40 лет количество зависимых от ПАВ выросло в десятки раз, причем возраст наркоманов с каждым годом стремительно снижается. Сегодня можно наблюдать неутешительную статистику, по которой тысячи детей и подростков гибнут от употребления психоактивных веществ.

Конечно, официальной информации крайне недостаточно, чтобы говорить о полной картине по количеству наркозависимых, поскольку зависимые крайне незаинтересованы в том, чтобы кто-либо знал об их проблеме. Большинство наркоманов не признают проблемы вплоть до крайних стадий зависимости. Но даже желающие пройти лечение часто боятся идти в больницу, поскольку постановка на учёт грозит большими проблемами на работе и учёбе.

По официальным данным, в 2020 году количество наркоманов снизилось на 7,5 %, из которых число подростков сократилось на 24%. Всего, по данным за прошлый год, в стране зарегистрировано около 460 тыс. наркозависимых. Власти связывают снижение потребителей ПАВ с повышением уровня жизни и пропагандой здорового образа жизни.

Начинается это привыкание с пустяка, когда вы из любопытства пробуете курить и пить, и постепенно довольно быстро, привыкаете к ним. Затем вам могут предложить испытать более необычные ощущения – наркотическое опьянение.

Наркоманы — люди без будущего, они думают только о наркотике, сам наркотик разрушает их мозг, легкие, печень, а мысли о нем отбирают силы и разум.

На одной из московских дискотек без устали танцевала 13-летняя девочка, позже ее подруга сказала, что она приняла какую-то капсулу, очень маленькую. Вдруг девочка упала на пол. «Скорая помощь» приехала вовремя,

но спасти ее не удалось, не приходя в сознание, она умерла в машине. Что бы ни было причиной употребления наркотиков — скука, подражание друзьям, неумение отказать, результат, скорее всего, будет трагичным.

По мере возрастания наркотического «стажа» степень приятного эффекта наркотика снижается, а интенсивность «ломки» (абстиненции) возрастает. Наркоман вновь принимает наркотик, чтобы предотвратить «ломку». Напомним ее проявления: настроение портится, возникает раздражительность, все вокруг начинает «бесить», болит все тело, человек буквально не может найти себе места. Это вполне можно сравнить с «падением».

Я хочу привести отрывок из рассказа М. Булгакова «Морфий». После революции Булгаков работал земским врачом в Смоленской губернии. Здесь, чтобы не заразиться дифтерией, сделал себе прививку. Был страшный зуд. Чтобы заглушить зуд, впервые попробовал морфий. С тех пор он пристрастился к нему и до конца жизни не мог отказаться от него. Вот этот отрывок: при введении «почти мгновенно наступает состояние спокойствия, тотчас переходящее в восторг и блаженство». Но потом «все исчезает бесследно, как не бывало. Наступает боль, ужас, тьма. Весна гремит, черные птицы перелетают с обнаженных ветвей на ветви, а вдали лес щетиной, ломаной и черной, тянется к нему...»

– Возьмите листок и ручки. За 10 минут каждый ряд должен придумать 10 убедительных отказов человеку, предлагающему вам наркотик. Кто-нибудь зачитает варианты. Какие из них кажутся вам наиболее убедительными? Почему?

Тяжелее всего наркотики сказываются на психике, среди наркоманов очень много самоубийц. Многие наркоманы болеют вирусными инфекциями, вызывающими гепатит Б или СПИД. Оба эти заболевания практически не лечатся и приводят к смерти. Любое наркотическое вещество способно вызвать зависимость. Нет наркотиков «опасных» и «неопасных». Даже единственная проба наркотического вещества способна привести к возникновению наркомании.

– Скажите, жалко ли вам наркоманов? Почему?

Лечение наркомании – длительный и сложный процесс, семь человек из десяти, прошедших курс лечения, вновь начинают принимать наркотики.

Чтобы отказаться от наркотиков, человеку требуется большое мужество. Когда вы станете старше, а кого заинтересует, может прочитать и сейчас замечательный роман американской писательницы Харпер Ли «Убить пересмешника...». Это роман о настоящих чувствах, о чести, достоинстве, справедливости и мужестве. Сегодня хотелось бы познакомить вас с небольшим отрывком из романа, который созвучен нашей теме. Сын главного героя, адвоката Аттикуса, посбивал верхушки цветущих камелий у пожилой больной дамы, так как она говорила оскорбительно про его отца. Отец послал его извиниться и поговорить с ней. «Я там все у нее убрал и извинился, но все равно не виноват. И я буду работать у нее в саду каждую субботу и постараюсь, чтобы камелии опять выросли... Она хочет, чтобы я ей читал

каждый день два часа вслух...» И мальчик с сестренкой ходили читать вслух миссис Дюбоз больше месяца и заметили, что к концу чтения у той начался припадок. Прошло немного времени, и отец сообщил детям, что миссис Дюбоз умерла. «Знаешь, что у нее были за припадки?.. Она была морфинисткой... когда человек так тяжело болеет, он вправе принимать любые средства, лишь бы облегчить свои мучения, но она решила иначе, она сказала, что перед смертью избавится от этой привычки, и избавилась... Я хотел, чтобы ты увидел подлинное мужество, а не вообразал, будто мужество — это когда в руках у человека ружье. Мужество — это когда ты заранее знаешь, что проиграл, и все-таки берешься за дело, и наперекор всему на свете идешь до конца. Побеждаешь очень редко, но иногда все-таки побеждаешь. Миссис Дюбоз победила...»

– Как вы думаете, можно ли избавиться от наркотической зависимости? Каким образом?

– В течение 10 минут каждый ряд должен придумать 10 вариантов занятий, которые помогут человеку отвлечься от грустных мыслей.

О состоянии наркоманов написаны очень точные строки:

В тебе прокиснет кровь твоих отцов и дедов,
Стать сильным, как они, тебе не суждено;
На жизнь, ее скорбей и счастья не изведав,
Ты будешь, как больной, смотреть через окно.
И кожа сохнет, и мышцы ослабеют,
И скука вьется в плоть, желания губя,
И в черепе твоём мечты окостенеют,
И ужас из зеркал посмотрит на тебя.

Пешкун Любовь Геннадьевна, социальный педагог школы
МБОУ г. Иркутска СОШ № 35

«Жизнь и школьные уроки»

Игровое занятие для детей 5-6 классов

Аннотация

В Приказе Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года" есть прогноз долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года, для достижения которого необходимо у населения формировать и пропагандировать здоровый образа жизни, усилить меры «по снижению масштабов злоупотребления алкогольной и табачной продукцией, на профилактику алкоголизма, табакокурения и наркомании, что позволит улучшить показатели смертности» [1]. Мероприятие, проведенное по данному сценарию, как раз и направлено на пропаганду здорового образа жизни, уважительное отношение к собственному здоровью и на его

сохранение.

Пояснительная записка

Актуальность

«Согласно Глобальному обследованию потребления табака среди молодежи, проведенному ВОЗ в 2015 г., выявлено резкое снижение распространенности потребления табака среди подростков 13-15 лет почти в 2 раза по сравнению с 2004 годом, почти в 3 раза снизилось курение сигарет. Кроме того, значительно снизился уровень пассивного курения (воздействия вторичного табачного дыма) в домах и общественных местах. В домах этот показатель снизился с 34,7% в 2009 г. до 23,1% в 2016 г.» [1].

Высокой остается распространенность курения, которое является фактором риска появления заболеваний органов дыхания, преждевременную смертность и инвалидность от целого ряда злокачественных новообразований и сердечно-сосудистых заболеваний. Согласно проведенному анонимному анкетированию среди учащихся 5-7 классов МБОУ г. Иркутска СОШ № 35 (214 человек) 80% ребят знают правила ЗОЖ, но соблюдать стараются только 45% из них. Основными отступлениями от правил здорового образа жизни называют следующие показатели: несоблюдение режима дня, сна и рационального питания, гиподинамию в результате долгого сидения с телефонами и наличие лени.

Новизна методического материала:

Неоспорим тот факт, что неиссякаемым средством формирования здорового образа жизни, уважительного отношения к своему здоровью является развитие чувств. Знания должны быть эмоциогенны и побуждать ребенка через игровые технологии к практической деятельности, в которой проявляются его чувства: здорового соперничества, удивления, гордости за итоги игры и радости от полученного результата и новых знаний.

Ожидаемые результаты реализации сценария мероприятия:

1. Личностные: совершенствование духовно-нравственных качеств личности, воспитание уважительного отношения к собственному здоровью и соблюдению правил ЗОЖ.

2. Метапредметные: умение анализировать информацию; умение использовать время для успешного решения поставленной задачи; умение организовывать совместную деятельность в паре по предложенному заданию.

3. Предметные: понимание связи предлагаемых заданий с личным здоровьем каждого участника; выявление заложенных в их выполнении вневременных жизненных ценностей; умение использовать термины и понятия, связанные с ЗОЖ.

Цель мероприятия: закрепление знаний и умений по здоровому образу жизни с использованием полученных знаний из повседневной жизни.

Задачи мероприятия:

1. Образовательные: обеспечить закрепление понятий, осмыслить визуальный и аудиальный материал, расширить общий кругозор учащихся.

2. Развивающие: создать условия для развития коммуникативных навыков через работу по заданиям в парах; создать условия для развития

внимания, умения анализировать, делать выводы; содействовать развитию умений осуществлять рефлексивную деятельность.

3. Воспитательные: содействовать формированию здорового образа жизни и развитию интереса к культурным традициям в области сохранения здоровья, спорта и народной мудрости в разных проявлениях.

Оборудование и наглядность

Презентация с названием, правилами игры, четверостишиями Цадасы с заданиями. Конверты с заданиями и жетонами – витаминами (рисунок 1). Музыкальные произведения: песня «Здоровье у каждого одно» (музыка – А. Шершнева, стихи – Р. Мусаева и А. Шершнева); песня «Спорт и здоровье» (музыка и слова И. и Н. Нужины), песня группы «Эталон» «Гимн о здоровом образе жизни».

Ход мероприятия

Звучит отрывок песни «Здоровье у каждого одно» Здоровье ведь у каждого одно,

И у тебя одно,

И у меня одно.

И день за днем оно нас покидает.

Здоровье сохранить так мудрено,

Здоровье ведь одно,

Оно у нас одно.

А потерять труда не составляет. А потерять труда не составляет.

ВЕДУЩИЙ: Ребята, а как мы можем потерять здоровье? Что нам нужно делать, чтобы здоровье сберечь, сохранять? (ответы учеников).

Всё правильно, ребята.

Чтобы в жизни устоять,

Надо уметь, иметь и знать.

Уметь знания применять,

Навыки имея, жизнь менять -

Изменять моменты, свою жизнь

– В игру вступил, так держись!

Как и во всякой игре вы должны соблюдать правила.

Правила игры:

1. Игра командная – по 2 человека в команде, в которой решение и выбор влияют на судьбу всех. Каждая команда получает конверт с заданиями и жетонами - витаминами.

2. У каждой команды в начале игры есть 7 витов жизнестойкости; к ним относятся: здоровье, любовь, знания, умения, сила духа, желание, понимание.

3. Каждая команда получает семь заданий, на решение каждого из которых дается определенное время для обсуждения, принятия решения и внесения его в лист ответа, который сдается. Если команда в течение назначенного времени не успеет найти ответ и записать его в лист ответа, то она отдает один вит. Исправленные ответы не принимаются!

4. Если в ответы нужно назвать три слова, то ответ считается

правильным, если верно названы два слова из трех, если названо одно – ответ не засчитывается; команда теряет вит.

5. Выигрывают те команды, которые сохранили наибольшее количество витов, то есть достаточный «запас жизнестойкости».

Ход игры

Известный аварский поэт Гамзат Цадаса, отец поэта Расула Гамзатова, всего в четырех своих строчках выразил очень правильную мысль.

*Страницы книг – познания истоки,
Но людям Жизнь в любые времена
Преподавала главные уроки,
Учительница лучшая – она.*

Что имел в виду Гамзат Цадаса? (ответы детей) Правильно, каждый прожитый день дает нам какой-то опыт, урок, в том числе и по сохранению здоровья.

Мы сегодня рассмотрим в игре только семь уроков жизни.

Урок 1 – задание 1 «Все познается в сравнении»

В несчастьях мы обретаем силу; благодаря болезням узнаем цену здоровья; сталкиваясь со злом, начинаем ценить добро; благодаря нагрузкам познаем истинную ценность отдыха.

Все, что люди наблюдали в жизни, осталось в пословицах и поговорках, это касается и здоровья.

Ваша задача – закончить 7 народных афоризмов, записав окончания в течение 2 минут. Если в течение этого времени не успеете записать, у команды забирается вит. Синонимы слов из народных выражений зачитываются, но, если вы успели записать, но использовали неподходящее хотя бы 1 слово, также теряете вит. Ваша задача – сохранить виты.

1. Береги платье снову, а здоровье(смолоду). 2. Болен — лечись, а здоров — (берегись).

3. Быстро и ловко болезнь (не догонит). 4. Где здоровье, там и (красота).

5. Двигайся больше, проживешь (дольше).

6. Держи голову в холоде, живот в голоде, ноги (в тепле). 7. Ешь правильно — и лекарство не(надобно).

8. Сон лучше всякого..... (лекарства).

9. Кто не курит и не пьет, тот здоровье (бережет).

10. Здоровьем начинаешь дорожить тогда, когда его.....(потеряешь).

Урок 2 – задание 2 «Спорт для здоровья – важное условие»

Звучит отрывок песни «Спорт и здоровье»

Жизнь показала, что движение способствует жизненной активности человека. Спортивные люди более выносливые, сильные и редко болеют. Поэтому спорт и движение вообще ценятся с древних времён.

Ваша задача, достав из конверта карточку с заданием 2, выписать на чистый листочек в течение 1 минуты не менее 10 названий спортивных дисциплин, видов спорта по имеющимся атрибутам на рисунке

2. Называете менее 10 – теряете вит, названия спортивных дисциплин и видов спорта, атрибуты которых отсутствуют на рисунке, не засчитываются.

Ответы: 1. Баскетбол 2. Легкая атлетика 3. Гольф 4. Гимнастика 5. Тяжелая атлетика 6. Бокс 7. Бадминтон 8. Велоспорт 9. Боулинг 10. Конькобежный спорт 11. Скейтборд 12. Лыжи 13. Фигурное катание 14. Утренняя зарядка

Проверяем по ответам на слайде, отмечаем совпадения и считаем количество слов.

Урок 3 – задание 3 «В жизни всегда должен быть труд, работа»

Без трудовой деятельности немислимо здоровье и радость жизни человека. Все виды труда, как установили специалисты, оказывают положительное воздействие на организм человека, если труд соответствует возрасту и разумно сочетается с отдыхом и двигательной активностью.

Бездельником не будь и знай одно:

Что в жизни тот лишь, кто трудиться будет,

И виноград добудет, и руно,*

И хлеб, и здоровье для себя добудет.

*Руно - снятый шерстяной покров овец и баранов.

Цадаса всю жизнь считал, что только настоящий труженик добьется всего, что задумает. Сейчас ваша задача, представить себя здоровыми и трудолюбивыми строителями, которым никак не обойтись без математических знаний. Вам необходимо залить цементом фундамент будущего здания спортивного зала. И чтобы оно потом было устойчивым, безопасным нужно залить цементом весь короб фундамента без пустот. За халатность и технические ошибки, которые могут повлечь за собой потерю здоровья и жизни, вообще в нашей жизни предусмотрено уголовное наказание. На решение задачи отводится 3 минуты.

Хватит ли 1200 кубов цемента, заказанных мастером, если длина фундамента равна 35 метрам, его ширина – 20, а высота 2м? Если не хватит, то сколько кубов?

(Ответ: не хватит 200 кубов, так как $V = 35\text{м} \times 20\text{м} \times 2\text{м} = 1400\text{м}^3$).

Решаете правильно – замечательно. Хвала вам – вы труженики и сохраните вит. Решите неверно – теряете вит.

ВЕДУЩИЙ: Ребята, а что такое здоровье? (ученики отвечают и совместно с учителем выводят определение: *здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков*).

А ЗОЖ – это что такое и какие правила здорового образа жизни вы знаете и соблюдаете? (ответы)

Поздравляя кого-то, мы часто желаем ему здоровья, причем, конкретно указываем, какого именно. В течение 3 минут вам нужно к существительному «здоровье» придумать не менее 15 прилагательных – эпитетов, характеризующих здоровье. Каким оно бывает?

Называете менее 15 – теряете вит, если пишете 15 слов о здоровье,

но в их числе используете прилагательное, которое в жизни не употребляется в словосочетании со словом здоровье – теряете вит.

Урок 4 – задание 4 «Желайте себе и другим здоровья»

Здоровье – это ценность и богатство	1 Сибирское
Здоровьем людям надо дорожить!	2 Богатырское
Есть правильно и спортом заниматься	3 Великолепное
И закалятся, и с зарядкою дружить.	4 Физическое
Чтобы любая хворь не подступила	5 Отличное
Чтоб билось ровно сердце, как мотор	6 Замечательное
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться	7 Прекрасное
Улыбкой победить любой укор	8 Психическое
Здоровый образ жизни – это сила!	9 Нормальное
Ведь без здоровья в жизни никуда.	10 Доброе
Давайте вместе будем сильны и красивы	11 Крепкое
Тогда года нам будут не беда!	12 Хилое, слабое
И кто помнить это будет	13 Хорошее
У того и здоровье добрым будет.	14 Неважное
Здоровье нравственное и физическое	15 Женское
Женское, мужское и психическое	16 Плохое
Елена Одинцова	17 Мужское
	18 Отменное, спортивное

Урок 5 – задание 5 «Цените того, кто не обидит никого»

ВЕДУЩИЙ: Осознанное желание быть здоровым и положительное

отношение к жизни помогают сохранению психического здоровья, когда человек не таит обид, не раздражается, не злится, не мстит. Изучая курс «Основ духовности и нравственной культуры», российский школьник узнает, что в мировых религиях осуждаются грехи, в число которых входит и обидчивость, ведь она предполагает осуждение другого человека, а часто и злопамятство, мстительность. Говоря об обиде, Гамзат Цадаса назвал верное средство против этого вредного качества характера.

Размолвки до вражды не доводи,

Обидчивость - дурная привереда.*

При встрече словом "Здравствуй" устыди

Не поздоровавшегося соседа.

*Привереда – тот, которому трудно угодить.

А писатель Сервантес — это средство назвал самым дешёвым для каждого из нас, но подчеркнул, что оно ценится очень дорого другими людьми. Для подсказки ниже перечислены качества, одно из которых и есть это волшебное средство.

О чём идёт речь? Милосердие, вежливость, доброта, оптимизм?

Вам это средство нужно будет определить. Называете правильно – прекрасно! Ответ неверный – теряете вит. Время выполнения – 1 минута. (Ответ: вежливость).

Вежливость, по словам ученых, очень полезна для здоровья, ведь если у вас не будет причин сердиться из-за чьей-то грубости и невоспитанности, то гормона серотонина, который называют главным гормоном счастья, в

вашем организме будет вырабатываться больше, и чувствовать вы себя будете лучше.

ВЕДУЩИЙ: Гиппократу - древнегреческому врачу, который назвал главный принцип сохранения здоровья – «Не навреди!», принадлежит известное выражение «Лечит болезни врач, но излечивает природа». И это утверждение многократно подтверждено жизнью.

Урок 6 – задание 6 «Природа – лучший лекарь, помни это!»

Прослушав стихотворение, вам нужно соединить пару: название растения

– название заболевания. Время выполнения – 3 минуты. Ошибки не допустимы, 1 ошибка – теряете вит.

Напоминка народного лекаря

Лечит мята невралгию,
Свеколка — гипертонию,
Земляника гонит соль,
А шалфей — зубную боль,
Арбуз кушай при нефрите,
А бруснику — при артрите,
Чтобы было больше сил,
Помни ты про девясил.
Клюква вылечит цистит,
Редька — кашель и бронхит,
Головную боль — калина,
А простуду — чай с малиной.
Печень подлечи рябиной,
Сердце — мятой и калиной,
Чтоб забыть о диабете —
Топинамбур ешь все лето.
Астму вылечи иссопом,
Мочевой пузырь — укропом.
Раны, язвы, геморрой — подорожником промой.
Коль отеки у тебя — хвощ попей и семя льна,
Мажь мозоли чистотелом,
А веснушки — тёртым хреном.
Зверобой не забывай,
Чай с ним чаще потребляй.
Пей шиповника настой — будешь бодрый, молодой.

Рассмотрев табличку (рисунок 3) с изображением растений, вам нужно составить пару - название растения и болезнь, которую оно лечит - цифра и буква. Чтобы ответить, вспомните о советах в озвученной напоминке. (Ответ: 1 - Б, 2 – Д, 3 – Г, 4 – А, 5 – Е, 6 – В).

Звучит припев песни «Гимн здорового образа жизни»

Я хочу тебе рассказать

Это очень просто независимым стать.

Чтобы долго, красиво и здорово жить
 Ты должен первым делом себя изменить...
 Одолев все вредные привычки
 Ты найдешь ко всем сердцам отмычку
 Знаешь это, это так несложно -
 Стоит только захотеть и все возможно.

Урок 7 – задание 7 «Букв всего 33, но слов самых разных много, или Колесослов»

Используя два «колеса» с буквами (рисунок 4), составь слова – существительные, в два столбика: в один – те, которые характеризуют все положительное и полезное для здоровья, во второй – отрицательное и вредное для здоровья. В одном слове можно три раза использовать одну и ту же букву. Время выполнения – 5 минут.

Возможные ответы

<i>Положительные</i>	<i>Отрицательные</i>
Юмор, понимание	Злость, гнев
Разум, уважение	Каприз, упрямство
Ум, совесть	Клевета, ложь
Знания, умения	Насилие, тон
Тренинг, спорт	Сарказм, зависть
Терпеливость, упорство	Страх, курение
Мягкость, сила	Алкоголь

ВЕДУЩИЙ: Всего лишь семь уроков жизни мы прошли, какие-то новые знания для себя нашли, сделали выводы, приняли решение, теперь дело – за исполнением! А Гамзат Цадаса по этому поводу говорит такие слова:

Благоразумье продлевает годы
 И возвышает в жизни нас весьма,
 А всякое затмение ума
 Преумножает слёзы и невзгоды.

Подведение итогов – подсчёт количества витов у команд.

Рефлексия: Каждой команде выдан бумажный термометр. Каждой команде надо поставить свою «температуру» по состоянию на конец мероприятия. Было интересно, понравилось и вам хорошо – от 36 до 36,9; вы сердитесь, раздражены итогами игры, поэтому недовольны – 37 и выше; если расстроились и грустите, вам печально – от 35,6 до 35,9.

Доброго вам здоровья, замечательные ребята!

Литература:

1. "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года" - Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. № 8 на сайте:

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/>

2. Народная считалка – напоминка на сайте: <https://rustih.ru/schitalka-narominaalka-narodnogo-lekarya/>

3. Одинцова Елена. Здоровье – это ценность и богатство. –

стихотворение на сайте: <https://rustih.ru/lena-odincova-zdorove-eto-cennost-i-bogatstvo/>

4. Цадаса Гамзат. Поэтическая библиотечка школьника Издательство: Детская литература. – Москва: 1976г.



Рисунок 1



Рисунок 2

	1. Подорожник	А. Диабет
	2. Редька	Б. Рана
	3. Шалфей	В. Головная боль
	4. Топинамбур	Г. Зубная боль
	5. Девясил	Д. Бронхит, кашель
	6. Калина	Е. Слабость

Рисунок 3

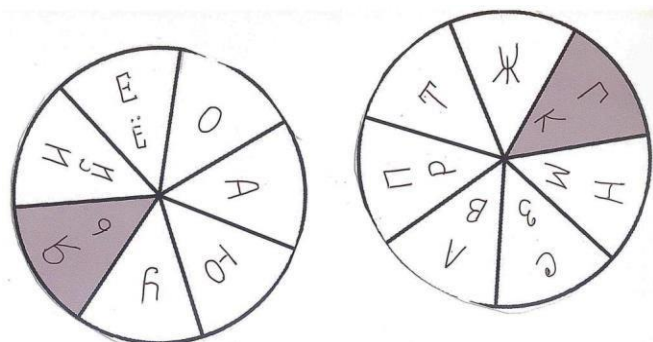


Рисунок 4

«Есть, о чем подумать»
Тренинг для 5-7 классов

Цель: формировать мотивацию здорового образа жизни, как средства снижения риска вовлечения их к употреблению ПАВ; формировать личную ответственность за свое поведение.

Задачи:

- Выработать негативное отношение к ПАВ.
- Владение навыками уверенного поведения в разных ситуациях.
- Воспитывать культуру общения. Формировать толерантное отношение к мнениям других участников.

Планируемые результаты:

Личностные:

- обучающиеся осознают, как основополагающие ценности здоровье и здоровый образ жизни.
- понимают личную ответственность за свое здоровье в будущем.
- умеют делать нравственный выбор в пользу здоровья.
- Предметные:
- умеют делать правильный выбор.

– знаю ситуации по теме и возможные пути решения.

Метапредметные:

- решение проблем в реальной жизненной ситуации.
- Регулятивные:
- способны соотнести с новым материалом имеющиеся знания.
- определять последовательность действий при выполнении заданий.
- нахождение действий и ответов на поставленные вопросы.

Коммуникативные:

- умеют слушать и слышать, выражать свои мысли, строить высказывания согласно поставленным задачам.
- учатся осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками.

Познавательные:

- умеют находить информацию и выделять главное при нахождении ответов на вопросы.

Форма проведения: тренинг

Возраст: 5-7 классы

Используемые методы:

- Наглядный: использование видео, карточек с заданиями, карточки с вариантами ответов.
- Практический: приемы актуализации знаний, аналитическая беседа, игры, обсуждения, ответы на поставленные вопросы.

План занятия:

Вступительная часть

1. Организационный этап

2. Мотивационный этап

Игра-активатор «Круг, треугольник, квадрат»

Просмотр короткометражного фильма

Игра «Угадай слово»

3. Основная часть

«Причины употребления ПАВ»

«Причины отказа от употребления ПАВ»

«Способы отказа от ПАВ»

Разбор ситуаций

Игра «Скажи - НЕТ»

4. Заключительная часть

Упражнение «Интересное-полезное»

Ход занятия:

Этап. Вступительная часть

Организационный этап.

На столах расположены фигуры квадрата, круга, треугольника. Обучающиеся, зайдя в класс, садятся за стол с геометрической фигурой, которой себя символизируют. Учитель просит одного из участника каждого стола зачитать «Диагностику по выбору фигуры» (данная диагностика характеризует обучающихся в соответствии с выбранной фигурой):

– **КВАДРАТ** – символизирует трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца. Выносливость, терпение обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области.

– **ТРЕУГОЛЬНИК** – символизирует лидерство. Треугольники – энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели, и, как правило, достигают их.

– **КРУГ** – обладает высокой чувствительностью, способствуют сопереживать, сочувствовать другому человеку. Он счастлив, тогда, когда все ладят друг с другом. Самая доброжелательная из фигур.

Мотивационный этап

Игра-активатор «Круг, треугольник, квадрат» (направлена на сплочение групп и активизацию участников).

Инструкция: Каждой группе предлагается шнур. Каждый член группы руками держится за шнур. Закрыв глаза, из шнура предлагается сделать КРУГ. Открыв глаза, участники занятия смотрят, что получилось. Задание усложняется, закрытыми глазами предлагается сделать КВАДРАТ. Следующее задание – сделать ТРЕУГОЛЬНИК.

Рефлексия – Что понравилось/не понравилось в данном упражнении? Что почувствовали? Какие испытали трудности?

Выводы: Трудности, с которыми мы сталкиваемся, нам не страшны, потому что вместе – мы сила. Вместе мы можем противостоять тому, чему посвящена тема нашего занятия.

Просмотр короткометражного мультфильма.

<http://yandex.ru/video/touch/preview/17147752469327786895>

Обсуждение.

Упражнение «Угадай слово» (направлена на активацию по теме занятия) Инструкция: Группам необходимо угадать загаданное слово, которое обозначает особенность человека привыкать к каким - либо действиям или ощущениям (**ПРИВЫЧКА**).

Основная часть.

Обсуждение на тему «Вредные привычки – какие они».

Что такое привычки? (каждая команда дает свое предположение).

Привычка – это устойчивый способ действия человека, выполнение которых в определенных условиях становится потребностью.

Привычки бывают полезные и вредные. Какие полезные и вредные привычки вы знаете? (ответы команд по очереди).

Вредные привычки – это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течении жизни свои возможности.

Сегодня мы поговорим о вреде употребления психоактивных веществ или ПАВ, к ним относятся: наркотики, алкоголи и курение.

Работа в группах «Причины употребления ПАВ»

Инструкция: на столах лежат конверты с карточками, на которых перечислены причины употребления ПАВ. Каждой группе предлагается выбрать те карточки, которые подходят по заданию для групп.

1 группа – причины курения.

2 группа - причины употребления алкоголя.

3 группа – причины употребления наркотических средств.

Обсуждение в группах, затем от каждой группы по одному участнику высказывают свое мнение, которое сформировала группа. Обобщение сказанного и подведение итогов.

Карточки:

-от скуки;

-стрессовые ситуации;

-желание походить на старших;

-облегчить общение, знакомиться и завязывать отношения;

-медицинские;

-интерес к возникающим при этом ощущениям;

-надежда получить облегчение после обиды;

-показать свою независимость, взрослость;

-как дань моде;

-чувство неудобства отказа в компании;

-социальные обычаи, желание быть таким, как все;

-чужой пример, «за компанию», «престиж»;

-как средство понятия настроения;

-возможность уйти от проблем;

-из чувства обиды на близких;

-отсутствие знаний о вреде курения, алкоголя;

-необходимость расслабиться, снять эмоциональное напряжение, забыть;

-реклама через СМИ;

-желание быть успешным, модным и особенным;

-веселое, беззаботное времяпровождение;

Работа в группах «Причины отказа от употребления ПАВ»

Инструкция: на столах лежат конверты с карточками, на которых перечислены причины отказа от употребления ПАВ. Каждой группе предлагается отобрать те карточки, которые подходят по заданию, а также предложить свои причины отказа от употребления ПАВ.

1. группа – причины отказа от курения.

2. группа - причины отказа от употребления алкоголя.

3. группа – причины отказа от употребления наркотических средств. *Обсуждение в группах, затем от каждой группы по одному участнику высказывают свое мнение, которое сформировала группа. Обобщение сказанного и подведение итогов.*

Карточки:

-Сохранить красивую внешность, сохранить здоровую кожу;

-Сохранить здоровье и жизнь, избежав болезней;

-Противные на вкус;

-Семейные принципы не позволяют: в семье нет курящих и пьющих;

-Создать семью, быть счастливым;

-Стыдно покупать;

-Занятие спортом; и т.д.

Работа в группах «Способы отказа от ПАВ»

Инструкция: каждой группе задается вопрос «Бывали ли в вашей жизни случаи, когда вам предлагали алкогольные напитки или сигареты?», «Были ли вы свидетелем, когда кто-то предлагал кому-либо сигареты или алкоголь?

«Отказывались вы или соглашались?», «Отказывались или соглашались те люди, которым предлагали?», «Почему важно научиться говорить «НЕТ» в данной ситуации? Обсуждение в группах. Выслушать ответ.

Разбор ситуаций.

Инструкция: каждой группе необходимо проиграть ситуацию и найти выход из нее.

Ситуации:

– Алина и Марина пошли на дискотеку. Так их друзья и подруги предлагают покурить. Алина раньше уже пробовала, но ей не понравилось. Сейчас ей не хочется выглядеть в глазах друзей трусливой или смешной, но с другой стороны, не хочется и курить. Марина раньше не курила и ей очень интересно, какие от этого ощущения.

– В отсутствии родителей ребята собрались встречать Новый год, накрыли на стол. Двое ребят уже пробовали алкоголь. Они предложили выпить. Двое еще не пробовали. Один хочет попробовать, а другой относится отрицательно. Ребята знают, что родители не догадаются о случившемся.

– Маша – новенькая и пока никого не знает в классе. Сегодня в школе дискотека, к ней подходит одна из популярных девочек в классе, предлагает дружить и присоединиться к их тусовке, рассказывая, как они «оторвутся» на дискотеке, имея пиво и сигареты. Маша хочет отказаться от этого, но боится потерять престижную компанию.

Игра «Скажи - НЕТ» (работа в группах)

Инструкция: один из группы выбирают двух участников. Один должен предлагать что-либо, а другой отказаться, но при этом слово «нет» не произносить и не проявлять грубость столько, сколько можно продержаться. Просьбы такие: предлагать попробовать алкоголь, сигарету или наркотик.

Бывает, что участникам трудно подобрать ситуацию, тогда ведущий предлагает ситуации на выбор: списать домашнюю работу по математике, попросить украшения на дискотеку, пойти вместе погулять, дать телефон поиграть. Затем участники меняются ролями, но и задание меняется. Нужно предложить или попросить что-то, в чем трудно отказать, второй участник отказывается словами «Нет, нет, нет».

Для выполнения упражнения необходимо выполнить определенные условия:

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.
2. В случае если не понятно, попросить разъяснений.
3. Остаться спокойным и твердо сказать «Нет».
4. Разъяснить причину своего отказа.
5. Если собеседник настаивает, твердо повторить без объяснений «Нет»

Варианты отказа:

«Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для моего здоровья»

«Спасибо, нет. Я это уже пробовал, и мне это категорично не понравилось»

«Спасибо, нет. Я не хочу проблем с родителями и в школе»

«Спасибо, нет. Это не соответствует моему стилю»

«Спасибо, нет. Тренировки мне дороже»

«Спасибо, нет. Если я это сделаю, то могу потерять власть над собой»

Рефлексия: - что понравилось/ не понравилось в этой игре? Какие чувства ты испытывал, когда говорил: «Нет»?

- **Заключительная часть.**

Итоговое упражнение «Интересное-полезное».

Ведущий благодарит группы участников за активную работу и предлагает высказать в двух словах мнение о том, что оказалось интересного на данном занятии. А может быть высказать то, что было обидным или неправильным? Заставило ли что-то задуматься?

Используемая литература

1. Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся средней школы. А.Г. Жилиев, Т.И. Палачева, А.Т. Кулагин – Казань 2002 год.

2. Педагогические ситуации. Е. Бородина, К. Ащеулова – Москва 2002 год.

Метелина Елена Александровна,
социальный педагог,
МБОУ «СОШ № 10», г. Зима
Призер XV областной конкурс образовательных организаций
Иркутской области на лучшую методическую разработку
по профилактике асоциальных проявлений среди детей и подростков

Квест - игра
«Маршрут здоровья»

Актуальность

Асоциальные проявления среди детей и подростков встречаются очень часто. Нередко эти проявления связаны с употреблением психоактивных веществ (ПАВ). Проведение профилактической работы среди детей и подростков по профилактике употребления ПАВ имеет огромное значение, так как способствует сохранению жизни и здоровья подрастающего поколения. Квест – игра «Маршрут здоровья» способствует решению задач по профилактике асоциальных проявлений и носит практический характер.

Цель игры: популяризация здорового образа жизни, формирование у учащихся ценностного отношения к жизни, профилактика употребления психоактивных веществ.

Задачи.

1. Обучающая – формирование знаний о вредном воздействии психоактивных веществ на здоровье человека;
2. Развивающая – развитие интереса к ведению здорового образа жизни, развитие коммуникативных способностей.
3. Воспитывающая – воспитание у учащихся ответственного отношения к своему здоровью, формирование культуры здорового образа жизни.

Участники: учащиеся 5 – 11 классов (участие добровольное, 6 человек от класса).

Форма мероприятия: квест-игра.

Образовательные технологии: игровая, здоровьесберегающая, информационно – коммуникативная технология.

Материалы для проведения игры: маршрутные листы, ручки, заготовки с заданиями, бланки ответов, сертификаты.

Содержание квест – игры (далее – Игра).

1) Приветствие участников и ознакомление с правилами Игры.

Построение участников в спортивном или актовом зале. Ознакомление с темой и правилами Игры.

Ведущий.

– Добрый день, здравствуйте! Приветствуем вас на квест – игре, которая посвящена здоровому образу жизни и называется «Маршрут здоровья».

Римский поэт – сатирик Децим Юний Ювенал говорил: «В здоровом теле – здоровый дух!». И это действительно так. Ведь чем крепче здоровье, тем активнее образ жизни человека, тем больше хороших дел он может

сделать. Для того чтобы было здоровое тело, необходимо беречь и укреплять здоровье, ведь оно великая ценность.

– Ребята, для участия в квест – игре вам необходимо выбрать капитана.

Если команды готовы, то просим капитанов получить маршрутные листы, в которых указаны станции, где вы будите выполнять задания (Приложение 1). Вам предстоит пройти 5 станций. За выполнение каждого задания вам будут выставлены баллы. По результатам игры будут подведены итоги. Победит та команда, которая набрала наибольшее количество баллов.

Участники игры. Выбирают капитана. Капитаны получают маршрутные листы у ведущего. Изучают название станций. Определяют порядок прохождения станций.

2) Проведение квест-игры по станциям.

По счету, ведущего до пяти, команды начинают проходить станции, начиная с любой, если там нет других команд.

Станция «Народная мудрость» (место проведения - библиотека).

Участникам необходимо правильно «сложить» пословицы о здоровом образе жизни из отдельных слов. (Приложение 2).

За каждую правильно сложенную пословицу – 1 балл. Максимальное количество: 10 баллов.

Станция «Гимнастика для ума» (место проведения – кабинет математики).

Участники команды разгадывают 5 ребусов о здоровье человека, здоровом образе жизни, спорте, физической культуре. (Приложение 3).

За каждый разгаданный ребус – 1 балл. Максимальное количество: 5 баллов.

Станция «Знаете ли Вы, что...» (место проведения – кабинет медицинского работника).

Участникам необходимо ответить на вопросы, касающиеся вредного воздействия психоактивных веществ на организм человека. Задания с выбором одного правильного ответа в виде теста. (Приложение 4).

За каждый правильный ответ – 1 балл. Максимальное количество: 7 баллов.

Станция «Сильные, ловкие, смелые!» (место проведения – спортивный зал).

Всем участникам команды нужно выполнить по пять упражнений – сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лёжа, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание туловища лёжа на спине, прыжки с места в длину.

За каждое правильно выполненное упражнение – 5 баллов. Максимальное количество: 30 баллов.

Станция «Секретная грамота» (место проведения – кабинет социального педагога).

При помощи шифра необходимо разгадать ключевую фразу, зашифрованную в секретной грамоте. (Приложение 5).

За правильно разгаданную ключевую фразу – 5 баллов. Максимальное количество: 5 баллов.

3) Подсчет результатов и подведение итогов.

По окончании Игры капитаны команд сдают маршрутные листы. Подсчёт результатов осуществляют ведущий и руководители станций. Победитель и призёры команды, набравшие наибольшее количество баллов, участники – команды с наименьшим количеством баллов.

4) Награждение команд (в актовом или спортивном зале).

Вручаются грамоты победителю и призёрам Игры, благодарности – участникам игры. Командам выдаётся сертификат на получение «витаминок» - аскорбиновой кислоты (выдаёт медицинский работник школы) (Приложение б).

Методика проведения квест – игры.

Современное образование невозможно без инструментов активизации познавательной деятельности учащихся. Одним из таких инструментов является популярная среди молодёжи квест-игра.

Игра - особый вид деятельности. Цель любой игры – способствовать самовыражению человека, воспитанию и развитию личности. Игра тесно переплетается с трудом и учением. В игру вовлекаются все стороны личности: ребёнок двигается, говорит, воспринимает, думает; в процессе игры активно работают все его психические процессы: мышление, воображение, память, усиливаются эмоциональные и волевые проявления.

Игровая деятельность выполняет следующие функции:

- обучающую, нацеленную на расширение кругозора, развитие логических и аналитических способностей;
- развивающую, способствующую развитию воображения, фантазии, рефлексии, умения находить оптимальные решения;
- развлекательную, нацеленную на создание благоприятной атмосферы сотрудничества;
- коммуникативную, предполагающую установление эмоциональных контактов, объединяющую детей в мини-коллективы.

Важными элементами квест - игры, являются собственно повествование и обследование мира, и ключевую роль в игровом процессе играет решение головоломок и задач, требующих от игроков умственных усилий.

Задание «Секретная грамота» и представлено в виде головоломки. Участникам необходимо проявить внимательность, сообразительность, а также развитая память поможет им сократить время выполнения задания.

На станции «Знаете ли вы, что...» предполагается использование метода письменного опроса. В листе-опроснике представлены вопросы, которые содержат несколько вариантов ответа, однако отвечающие должны выбрать только один из них. Опрос (устный, письменный) учащихся выполняет целый ряд важных функций:

- при помощи опроса можно определить актуальность профилактики как таковой для конкретной группы детей;

– полученные данные позволяют выявить преимущественные направления профилактики, на что, прежде всего, следует обратить внимание при работе с учащимися;

– результаты опроса могут служить показателем эффективности работы педагога.

Устное народное творчество – это помощник в деле воспитания учащихся. Использование пословиц поможет педагогу в краткой форме донести до детей смысл данного профилактического мероприятия.

Разнообразная и интересная работа с пословицами не только прививает обучающимся любовь к устному народному творчеству. Пословицы и поговорки воспитывают у подрастающего поколения различные чувства. В рамках данной тематики – чувство ответственности за свое здоровье, негативное отношение к вредным привычкам, важность выбора правильного образа жизни. Дети учатся анализировать смысл пословиц, понимать их обобщающий характер.

Практическое задание «Сильные, ловкие, смелые» даёт понять учащимся, что занятия спортом и физической культурой требуют от человека выносливости, терпения, воли и вместе с тем, помогают сохранить здоровье, продлить долголетие человека. Сочетание умственной работы с выполнением физических упражнений помогает учащимся на протяжении всей Игры быть бодрыми, подвижными.

В задании «Гимнастика для ума» необходима логика. Для выполнения этого задания участники игры активизируют логическое мышление. Они оперируют имеющимися знаниями для получения конкретного вывода и которому присущи такие признаки, как обоснованность, последовательность и связность.

Интенсивное личностное общение, которое разворачивается в рамках так называемого —группового процесса, обеспечивает уникальные условия для развития мотивации межличностного общения и познавательной мотивации, коммуникативной компетентности и рефлексивных качеств участников мероприятия.

Следует обратить внимание на некоторые особенности профилактической работы на протяжении квест-игры:

– общаясь с детьми, педагоги должны быть максимально честными и открытыми. Категорически не рекомендуется искажать и преувеличивать негативные последствия курения, использовать тактику запугивания;

– рекомендуется вовлекать детей в обсуждение темы, задавать и отвечать на вопросы;

– во время занятия педагоги должны не только обсуждать с учащимися вред психоактивных веществ, но еще и делать акцент на пропаганду здорового образа жизни и формирование полезных общественных навыков;

– для закрепления полученной информации во время игры рекомендуется использовать раздаточный материал по профилактике курения: памятки, буклеты;

– следует избегать ложной информации, даже после однократной ее подачи вся дальнейшая информация будет отторгаться подростками;

– необходимо избегать упоминания о культурных предпосылках употребления психоактивных веществ, оправдания их употребления какими-либо причинами.

Такое подробное описание основных качеств, свойств и методов игры обусловлено тем, что о них важно помнить при организации первичной профилактики употребления психоактивных веществ, эффективно использовать достоинства игровой деятельности в разных формах занятий.

Предполагаемые конечные результаты, их социальная эффективность и значимость

В жизни современных подростков высок риск оказаться в ситуациях, когда они стоят перед опасным выбором, и способность сказать «нет» предложению попробовать ПАВ становится фактором, влияющим на всю последующую жизнь.

Проведение квест – игры способствует формированию негативного отношения подростков к психоактивным веществам, усиливает факторы защиты, которые препятствуют началу употребления, и уменьшает факторы риска формирования зависимости от психоактивных веществ.

Приложение 1.

Маршрутный лист

№ п/п	Название станции	Где находится станция	Баллы	Подпись руководителя станции
1	«Народная мудрость»	Библиотека		
2	«Гимнастика для ума»	Кабинет математики		
3	«Знаете ли Вы, что...»	Кабинет медицинского работника		
4	«Сильные, ловкие, смелые»	Спортивный зал		
5	«Секретная грамота»	Кабинет социального педагога		
ИТОГО:				

Приложение 2.

Станция «Народная мудрость».

(необходимо разрезать пословицы, отделив начало и конец).

Береги платье снову,	а здоровье смолоду.
Здоровье не купишь –	его разум дарит.
В здоровом теле –	здоровый дух.
Здоров — скачет,	захворал — плачет
Аппетит от больного бежит,	а к здоровому катится.
Здоровье приходит днями,	а уходит часами.
Было бы здоровье,	а дней впереди много.
Здоровье —	всему голова.
Здоровье сгубишь,	новое не купишь.

Больному и мед не вкусен,

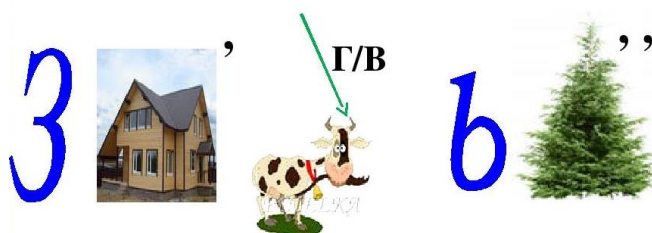
а здоровый и камень ест.

Приложение 3.

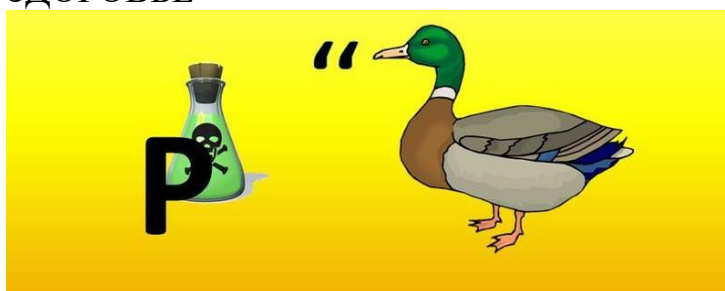
Станция «Гимнастика для ума».



ЗАКАЛИВАНИЕ



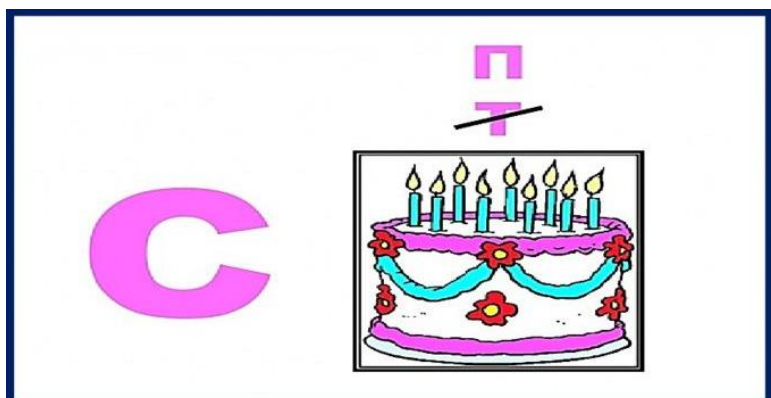
ЗДОРОВЬЕ



ЗАРЯДКА



ПИТАНИЕ



СПОРТ



ВОЛЕЙБОЛ



РЕЖИМ

Приложение 4.

Станция «Знаете ли Вы, что...»

- 1. При каком царе впервые появился табак в России?**
 - а) Пётре I;
 - б) Иване Грозном;
 - в) Михаиле Фёдоровиче Романове.
- 2. Укажите, какие заболевания связаны с неумеренным употреблением алкоголя:**
 - а) цирроз печени;
 - б) ангина;
 - в) туберкулёз;
 - г) бронхит.
- 3. Термин «курение» появился лишь в конце XVII века. До этого его чаще всего называли:**
 - а) «табачная зависимость»;
 - б) «отрава»;
 - в) «сухое пьянство».
- 4. В 1588 году житель Вирджинии Томас Харриет начал пропагандировать ежедневное курение табака как путь к общему оздоровлению организма. К сожалению, он сам вскоре умер от...**
 - а) рака носа;
 - б) заболевания мозга;

в) паралича.

5. Для чего в начале XX века никотин применяли как инсектицид?

а) защиты людей от комаров;

б) защиты растений;

в) защиты животных от блох.

6. Продажа алкогольной продукции в России разрешена лицам достигшим возраста....

а) 16 лет;

б) 21 года;

в) 18 лет.

7. По данным ВОЗ по состоянию на 2023 год табак ежегодно вызывает:

а) более 1 миллиона смертей;

б) более 8 миллионов смертей;

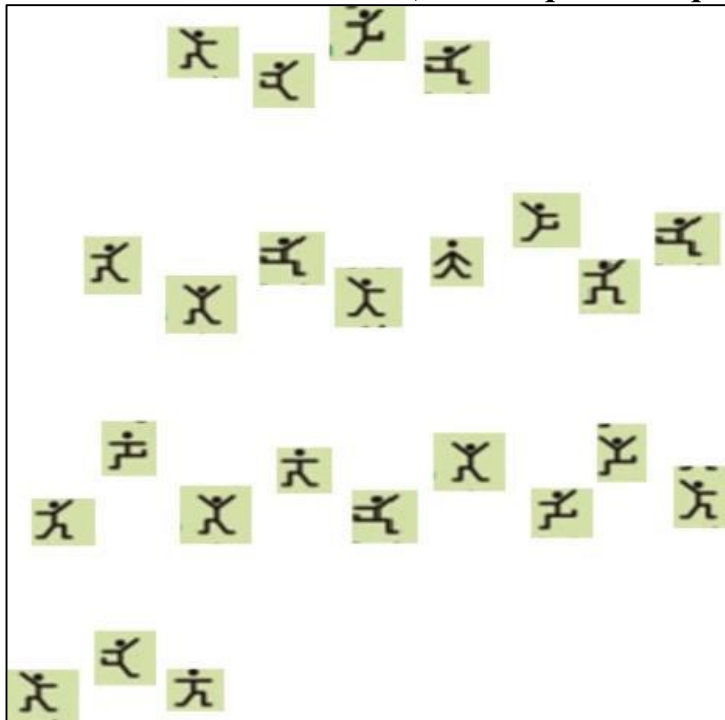
в) более 5 миллионов смертей.

Ответы

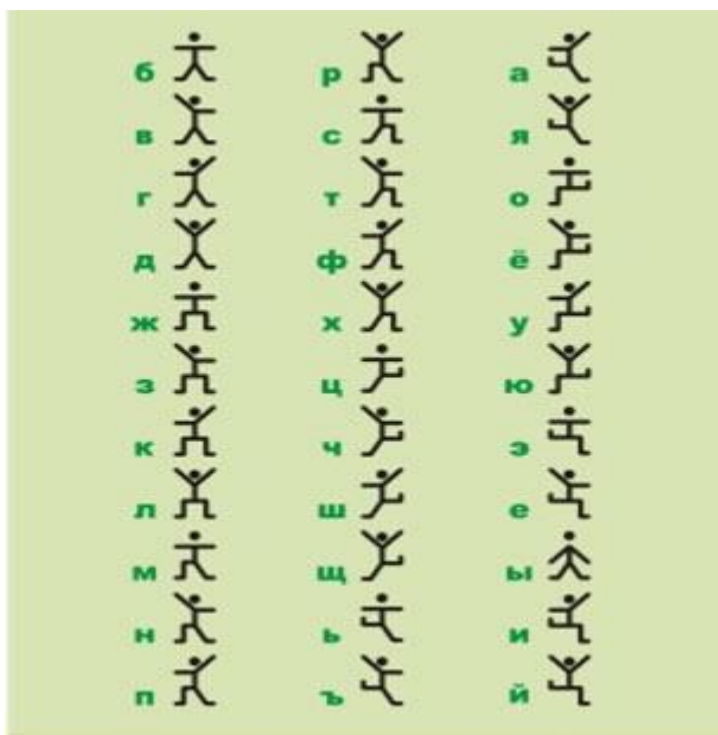
1-б; 2-а; 3-в; 4-а; 5-б; 6-в; 7-б.

Приложение 5.

Станция «Секретная грамота».



Ключ к грамоте.



Ответ.

«Наши привычки формируют нас»

Приложение б.

Сертификат на получение витамина С.

СЕРТИФИКАТ

Настоящий сертификат удостоверяет право

КОМАНДЫ _____ «_____» КЛАССА

НА ПОЛУЧЕНИЕ ВИТАМИНА «С»

В КОЛИЧЕСТВЕ _____ ШТУК.



« _____ » _____ 20__ г.

Багрий М.В., Безручкина О.В.,
Богданова Т.Н., Цветкова Л.И.,
Шандро И.С., педагоги-психологи
МБОУ «Тельминская СОШ», Усольский район

**Социально-психологический тренинг как успешный метод
профилактики употребления ПАВ
(Приложение к психолого-педагогической программе профилактики
незаконного потребления наркотических средств и психотропных
веществ: «Жить – здорово!»)**

Аудитория: Латентные-достоверные по итогам СПТ 22, обучающиеся и их родители.

Актуальность

В последнее время проблема употребления ПАВ становится все более актуальной. Большое количество современных подростков хотя бы раз в жизни сталкивалось с этой проблемой.

По современным статистическим данным, большинство наркоманов начинают употреблять наркотики в подростковом возрасте, и более половины лиц, регулярно употребляющих психоактивные вещества - подростки.

Подростковый возраст (особенно младший подростковый) является тем периодом, когда особенно остра необходимость в проведении мероприятий по предотвращению алкоголизма и других форм аддиктивного (зависимого) поведения.

Часто причинами начала употребления алкоголя и наркотических веществ являются социально-психологические сложности подросткового возраста, психологические проблемы процесса взросления. В подростковом возрасте дети очень любознательны, активно “познают мир”, в то же время они еще очень доверчивы, полны ощущения собственной неуязвимости. Из-за этих особенностей они нередко могут попадать в опасные для жизни ситуации. Поэтому встает необходимость предупреждения начала экспериментирования с токсическими веществами, вызывающими зависимость, обучения детей навыкам безопасного поведения, навыкам сохранения жизни, здоровья и психологического благополучия в разных ситуациях.

У подростков развивается потребность во внимании к себе, к своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение значимой референтной группы, усиливается чувство собственного достоинства и максимализма.

Поэтому в этот период особенно важно развитие определенных социально-психологических навыков, обсуждение с подростками тех проблем, с которыми они часто сталкиваются один на один, проблем общения, отношений с людьми, как взрослыми, так и ровесниками.

Лечение наркоманий - долгий, многоступенчатый процесс с большим риском неудачи. Поэтому ведущее место в снижении числа лиц, страдающих наркотической зависимостью, занимает профилактика наркотической зависимости, и в первую очередь - среди молодежи.

Для того, чтобы справиться с растущей волной наркомании необходимо проводить больше просветительской и профилактической

работы среди подростков: не все из них правильно понимают степень опасности наркотической зависимости. Твердая личная позиция негативного отношения к наркотикам – гарантия того, что в случае столкновения подростка с предложением ему наркотика, он откажется его принятия.

Главная отличительная черта профилактики наркотической зависимости -разъяснение подросткам не столько медицинских последствий употребления ПАВ, о которых подростки в общих чертах осведомлены, сколько последствий социальных. Для подростков особенно актуально мнение не медицинских экспертов, но их возрастного окружения, являющегося референтной группой в этот период.

«Болезнь легче предупредить, чем лечить» — это золотое правило медицины приобретает особое значение, когда речь заходит о злоупотреблении психоактивных веществ (ПАВ) среди подростков.

Основная задача педагогической профилактики заключается не столько в предотвращении реального знакомства с психоактивными веществами, сколько в том, чтобы помочь овладеть учащимся определенными навыками поведения, которые помогут следовать здоровому образу жизни.

Молодые люди должны успешно строить отношения с окружающим миром — решать проблемы, реализовывать возникающие потребности за счет собственных знаний и умений. И тут задачи профилактики полностью совпадают с собственно задачами воспитания. Помогая юному человеку осознавать ответственность за выбор здорового образа жизни, приобретать умение решать личные и социальные проблемы, педагог защищает его от власти дурманящих веществ. Уменьшение количества факторов риска и воспитание личностной гибкости (усиление защитных факторов) - наиболее современный подход к профилактике.

Социально-психологический тренинг является одним из самых эффективных методов профилактической работы. Интенсивное личностное общение, которое разворачивается в рамках так называемого “группового процесса”, обеспечивает уникальные условия для развития мотивации межличностного общения и познавательной мотивации, коммуникативной компетентности и рефлексивных качеств участников тренинга. Активные методы проведения занятий с подростками способствуют приобретению навыков самоконтроля, саморегуляции, выбора и принятия решений, укреплению волевых качеств и психической устойчивости по отношению к неудачам, трудностям и преградам.

С целью осуществления профилактической работы с подростками, предлагаем цикл тренингов, материалов по работе с родителями и педагогами.

Тренинговое занятие для подростков по профилактике зависимости от психоактивных веществ (ПАВ) "Первый шаг. С чего начать?"

Цели:

Формирование положительного образа будущего, свободного от употребления психоактивных веществ (ПАВ).

Формирование представлений о том, что употребление ПАВ ограничивает возможность жизненного выбора.

Формирование негативного отношения к употреблению ПАВ.

Материалы: цветные карточки, карандаши, белые листы бумаги, скотч, доска с проектором, мел.

Ход мероприятия:

I. Вводная часть.

Подростки входят в кабинет и берут цветные карточки, рассаживаясь в круг. Ведущий представляется и начинает беседу:

«В современном мире существует много проблем. Одна из проблем – это наркомания. Сегодня мы об этом поговорим. Тема нашего занятия будет звучать так: «Первый шаг. С чего начать?»

1. Визитка. Установление правил.

-По кругу я попрошу вас представиться, назвав своё имя и высказать своё отношение к этой проблеме.

На нашем занятии будут установлены правила, которые вы должны соблюдать:

Правила занятия:

- Смотреть на того, к кому ты обращаешься;
- Выразить своё мнение, начинать речь со словом «я»; -Говорить по одному;
- Уважать чужое мнение;
- Внимательно слушать, когда говорят другие; -Говорите искренне.

Эти правила обязательны для всех участников и для нас в том числе.

Чтобы вы смогли активнее включиться в работу, предлагаю начать работу в игровой форме.

2. Упражнение «Дирижёр оркестра»

Участники начинают аплодировать, когда ведущий поднимает или опускает руки. Чем выше руки, тем громче участники хлопают в ладоши. Далее один из участников может взять на себя роль ведущего (дирижера оркестра).

II. Основная часть.

1. Упражнение «Марионетка»

Участники разбиваются на «тройки». Каждой «тройке» дается задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. В роли куклы должен побывать каждый. Для «тройки» расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метра. Цель кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой. Одновременно могут работать несколько «троек».

Прошу сесть за столы по цвету карточек. Обсуждение:

- Что чувствовали участники во время игры, когда были куклами?
- Понравилось ли им быть куклой в чужих руках?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

– Приятно ли быть в зависимости от чужой воли? 2. Упражнение «Зависимость – независимость»

– Назовите чувства, которые возникают у вас при слове «зависимость». Ответы ребят фиксируются на доске.

– Подберите синонимы к слову «независимость».

Акцент делается на позитивной окраске этого понятия (сила, уверенность, ответственность, решительность, самостоятельность и т.д.).

– Какие слова вызывают больше позитива? Ведущий:

– В юности у человека имеется огромный выбор жизненных дорог. О нём человек начинает задумываться рано. Но среди подростков есть такие, кто уже в начале жизненного пути резко ограничивает свои возможности: это те, кто оказался в зависимости от своих собственных пагубных пристрастий. Давайте попробуем разобраться в причинах, почему подростки выбирают такой путь (ребята называют причины, а ведущий их записывает на доске) Наиболее типичные ответы:

1. Любопытство (60% попробовавших наркотик становятся наркозависимыми).

2. Давление группы, отсутствие навыка отказа.

3. Попытка решить семейные или школьные проблемы, установить дружеские отношения со сверстниками.

4. Возможность привлечь внимание.

5. Скука, неумение интересно проводить свободное время.

-К чему это приведёт, обсудите в группах, заполняя таблицу «Перспективы наркомана».

3. Упражнение «Перспективы жизни человека, страдающего зависимостью»

Участники разбиваются на 6 групп по 3 человека, получают таблицу и при обсуждении заполняют бланк, см. Приложение 1.

4. Упражнение «Создание образа зависимого человека». 1. Заполнение таблицы «перспективы наркомана»

2. Создание образа зависимого человека. Ведущий:

Заполнение таблиц «Перспективы наркомана» помогут вам в выполнении следующего задания.

В каждой группе создайте образ человека, который соответствует признакам, отмеченным в таблице, нарисуйте его и защитите свой проект:

– Как он выглядит;

– Как сложилась семейная жизнь и карьера;

– Каковы его жизненные перспективы и т.д.

– Назовите чувства, которые вызывает в вас этот человек? - Что чувствуют по отношению к нему его родственники? (образы крепятся к доске и группы защищают проекты) Ведущий:

Люди, употребляющие наркотик, болезненно выглядят, их семьи распадаются, не держатся на работе, в перспективе их ждёт смерть.

В начале нашего занятия мы говорили о том, что подростки стоят в начале жизненного пути, они начинают задумываться о том, какая будет их жизнь. Начинают ее постепенно выстраивать. Подросток, становясь наркоманом, отрезает себе этот путь

III. Заключительная часть.

Введение в образ (Звучит релаксационная музыка)

- Сядьте удобно, расслабьтесь, положите руки на колени, можно закрыть глаза

- Представьте себя в будущем. Вы стали известными людьми. Кем вы стали, чего вы добились, как сложилась ваша жизнь.

1. Упражнение «Телеэфир»

– Вас пригласили на телепередачу, посвящённую профилактике наркомании, и сейчас вы можете обратиться к подросткам со словами, которые помогли бы ему не стать на путь зависимого человека.

2. Создание образа успешного человека: 1. Создание образа независимого человека; 2. Защита проектов.

– Чем отличаются успешные, независимые люди от зависимых? Создайте свой образ успешного человека.

– (образ независимого человека накладывается на образ зависимого человека)

4. Рефлексия.

– Наше занятие подходит к концу. Мы выяснили, что люди, ведущие здоровый образ жизни независимые, самостоятельные, свободные. Хочется узнать ответ на следующий вопрос: «В чем преимущество людей, независимых, самостоятельных, свободных?», ответьте каждый по кругу, передавая игрушку.

5. Ритуал прощания.

– В завершении встаньте все в круг и возьмитесь за руки. Сейчас мы с вами постараемся избавиться от всего плохого, отрицательного, что может быть на душе, отправив весь «негатив» в космос. По команде начинайте сближаться, постепенно поднимая руки вверх с повышением произноса протяжно, резко обрывающееся «у-у-у»!

– Нам понравилась, как вы работали на занятии. Мы благодарим вас за занятие. Вы творческие, активные, жизнерадостные. Мы надеемся, что вы в своей жизни сделаете правильный выбор.

Приложение 1.

Таблица «Перспективы зависимого человека»

Утверждение	всегда	часто	редко
1. Ухудшение здоровья			
2. Потеря доверительных отношений с родителями			
3. Потеря друзей			
4. Уголовная ответственность			
5. Физическая зависимость			

6. Снижение успехов в школе			
7. Потеря возможности учиться, работать			
8. Денежные проблемы			
9. Контакт с криминальным миром			
10. Духовная бедность, узость интересов			
11. Использование сильных наркотиков			
12. Преждевременная смерть			

**Тренинг по профилактике употребления ПАВ среди подростков.
Тема тренинга: «Я и моя жизнь». Шаг второй.**

Цель:

- 1.Актуализация духовных и личностных ресурсов подростков, а также эффективных поведенческих стратегий в изменении поведения.
- 2.Формирование позитивной «Я-концепции» через осознание глубокого и положительного отношения к своей личности и друг к другу.
- 3.Оказание позитивной поддержки подросткам в осознании собственных духовных потребностей, стратегий поведения и ресурсов.
- 4.Создание условий для формирования адекватной временной перспективы и актуализации потребности в самореализации.

Оборудование: листы ватмана, листы альбомной бумаги, фломастеры, наборы цветных карандашей, восковых мелков, красок, запись релаксационной музыки, колонки, компьютер.

Ход занятия.

1. Знакомство.

Ведущий представляется и рассказывает о целях занятия.

После участникам предлагается представиться, назвать свое имя и качество, которое помогает по жизни.

2. Упражнение «Интервью».

Цель: знакомство, погружение в атмосферу занятия.

Группа делится на пары. В паре участники по очереди становятся на три минуты «журналистом» и «звездой». «Журналист» готовит краткий рассказ о «звезде» на основе экспресс-интервью, в ходе которого «звезда» рассказывает о том, что готова сообщить о себе группе. По окончании работы «журналисты» представляют «звезд» в общем кругу.

3. Упражнение: «Выработка правил группы».

Цель: демонстрация демократичного и безопасного стиля общения, выработка правил групповой работы.

Ведущий предлагает поговорить о правилах работы в группе. Примерные правила, которые могут быть приняты участниками тренинга:

1. «Здесь и теперь».
2. Искренность и открытость.
3. Принцип Я.
4. Активность.
5. Конфиденциальность.
4. Упражнение «Спутанные цепочки».

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают

левые руки и снова ищут себе партнера. По завершению этого задания, ребята открывают глаза и стараются распутаться.

5. Десять определений «Кто Я?».

Цель: обозначение перехода к особой атмосфере в группе, введение в тему занятия.

Описание: участники пишут десять определений, отвечающих на вопрос «Кто Я?». Техника направлена на осознание и формирование «Я-концепции», помогает разобраться в себе, дает подросткам возможность представить самих себя в атмосфере психологической поддержки, эмпатии и душевной сопричастности. Желаящие зачитывают свои определения, другие внимательно слушают и задают уточняющие вопросы. Этот процесс учит участников понимать самих себя и быть внимательными друг к другу. Важно, чтобы обсуждение проходило в атмосфере поддержки и уважения к каждому человеку.

6. Упражнение «Карта города».

Цель: введение в тему занятия, обращение к временной перспективе участников.

Описание: на разложенных на полу листах ватмана схематично изображается карта города. Ведущий задает вопросы в хронологическом порядке:

- Где ты родился?
- Где ты ходил в детский сад? - Где ты ходил в школу?
- Где ты жил раньше?
- Где ты живешь сейчас?

Участники находят соответствующее место на карте (или за ее пределами, если жили в области или других городах), более или менее точно называют адреса. Начиная со второго вопроса, рассказывают по одному самому яркому впечатлению, связанному с тем или иным возрастом. Резюме ведущего:

Всем участникам обсуждения важно понять, что от того, как складывается и развивается представление человека о своей жизни, зависит и то, как он будет жить. Настоящая жизнь - это продвижение от слабости к силе, от незрелости к зрелости. Зрелые люди заботятся о собственной жизни, о своем религиозном и нравственном формировании, о детях, которых они произвели на свет, о работе, которую они выполняют, и о благополучии людей, живущих рядом. Как относиться к своей жизни - бережно или бездумно, какой смысл вкладывать в слова «моя жизнь» - свободный выбор каждого человека. Каждый человек должен составить для себя собственное представление о жизни. Каждый должен жить сам. Это не значит, что человек не имеет права на ошибку или на пересмотр своих представлений. Наоборот - имеет. Равно как и имеет право на исправление ошибок и изменение своих представлений о жизни. Это и есть ничем не ограниченная свобода, которой обладает любой человек.

7. Упражнение «Моя жизнь».

Цель: способствование формированию временной перспективы, планов на будущее.

Описание: организуется индивидуальная работа. Подросткам предлагается провести линию своей жизни, предварительно разделив лист пунктирной горизонтальной чертой. Участки линии, расположенные выше пунктира, обозначают позитивные события, успехи и радости. Участки, находящиеся ниже пунктира, отражают горести, печали, негативный опыт. «Линия жизни» должна отражать как прошлые события, от рождения до настоящего, так и будущее, от настоящего до предполагаемой смерти. Обозначенные на линии события необходимо датировать и подписать.

Рисунки демонстрируются на общей группе и комментируются участниками по желанию. Обсуждаются вопросы:

– Каких событий больше произошло в прошлом - положительных или отрицательных?

– Какие события чаще прогнозируются в будущем - приятные или неприятные?

– Где случилось больше событий - в прошлом или в будущем? Почему?

Резюме ведущего:

В нашей жизни происходит множество событий. Некоторые из них приятные, а другие - нет. Но любое событие имеет в нашей судьбе определенный смысл, помогает нам развиваться, становиться сильнее и мудрее.

Не все события нашей жизни зависят от нас. Но в нашей власти ставить перед собой жизненные цели и добиваться их достижения. Ведущий говорит о влиянии нравственно-ценностных категорий на нашу жизнь. Каждый человек желает быть успешным, мечтает о личном счастье по-своему, однако достижение счастья невозможно без постоянной устремленности к духовному совершенству и развитию. Стремление двигаться вперед присуще всем людям. Ваше участие в сегодняшнем занятии поможет найти способы стать более успешным и счастливым. В реальной жизни человек часто сталкивается с трудностями и это осложняет его жизнь, мешает чувствовать себя счастливым, успешным. Трудные периоды жизни - так же, как и счастливые, - имеют глубокий смысл. Они позволяют получить богатый жизненный опыт, который необходим для личностного развития.

8. Упражнение «Мудрец».

Цель: формирование установки на необходимость поиска смысла жизни, вербализация представлений о своем предназначении, формулирование «стратегических целей».

Описание: организуется индивидуальная работа. Участникам предлагается сесть в удобной позе, расслабиться, по желанию можно закрыть глаза. Ведущий произносит спокойным размеренным голосом:

Представьте себе летнее утро. Вы - в долине, окруженной горами. Постепенно осознавайте окружающий мир: воздух чист, небо голубое, кругом трава и цветы. Теплый ветерок нежно ласкает ваше лицо. Почувствуйте, что

ваши ноги стоят на земле. Осознайте, в чем вы одеты. Посвятите какое-то время тому, чтобы ясно увидеть все эти детали.

Вы испытываете ощущение ожидания и готовности. Вы смотрите вокруг и видите гору. Она совсем близко, и при виде вершины в вашей душе возникает чувство необычайного подъема.

Вы решаете взойти на вершину. Дорога к горе проходит через сосновый бор, растущий у ее подножья. Вы идете среди золотистых, согретых солнцем стволов, всей грудью вдыхая воздух, наполненный густым ароматом смолы, запахами земляники и сухой травы.

Выйдя из леса, вы вступаете на горную тропу, круто уходящую вверх. Поднимаясь, вы ощущаете нагрузку, которая приходится на ноги, и приятное тепло, разливающееся по телу.

Но вот тропа закончилась - перед вами только уступы скал. Восхождение продолжается, подъем становится все круче. Теперь вы вынуждены прибегать к помощи рук.

Вы чувствуете, что поднимаетесь все выше. Воздух становится более свежим и разреженным. Вас окружает тишина.

Теперь вы входите в облако. Вокруг ничего не видно: сплошной туман. Вы медленно и осторожно продвигаетесь вперед, едва различая свои руки, опирающиеся на сырые, прохладные камни.

Вскоре облако остается позади, и перед вами снова открывается необъятное небо. Здесь все гораздо ярче, чем внизу. Воздух необычайно чист и прозрачен, сверкает солнце, краски вокруг живые, насыщенные. Вы готовы идти дальше. Подниматься стало легче: вы словно не ощущаете веса, вас влечет к вершине, и вы полны желания ее достичь.

По мере приближения к вершине вас охватывает все усиливающееся ощущение высоты. Вы останавливаетесь и озираетесь вокруг. И вблизи, и дальше, насколько хватает глаз, вы видите другие вершины. Глубоко внизу осталась долина с несколькими деревушками.

Наконец вы достигли своей цели: вы на вершине горы, на большом плоскогорье. Стоит полная тишина. Над вами глубокое голубое небо.

Вы замечаете, что кто-то приближается к вам. Это мудрый и любящий вас человек. Он готов выслушать то, что вы собираетесь ему сказать, и поведать вам обо всем, что вы хотите узнать. Поначалу он возникает вдалеке, в небесной глубине, как едва различимая светящаяся точка.

Человек тоже заметил вас. Вы медленно идете навстречу друг другу. Вы ощущаете его присутствие, и оно пробуждает в вас радость и силу.

Вы видите прекрасное лицо и светлую улыбку - и чувствуете, что от чудесного человека исходит тепло любви. Теперь вы стоите лицом к лицу. Вы смотрите мудрецу в глаза.

Вы можете задать мудрецу вопрос о своем предназначении. Внимательно и тихо ждите ответа. Если он вам ответит, то, возможно, вы захотите продолжить диалог.

По окончании упражнения участники открывают глаза и по желанию делятся своими впечатлениями. Структурированного обсуждения не проводится.

Резюме ведущего:

Чтобы понять, куда идти по жизни, нужно прислушаться к самому себе и задать себе вопрос: кто я такой и зачем я живу?

9. Завершение работы:

Цель: подведение итогов занятия. Описание: группа высказывается на тему: - Что нового произошло за время занятия? - Что удивило, оказалось неожиданным?

Семинар-тренинг для родителей подростков по профилактике зависимости от психоактивных веществ (ПАВ) "Справимся вместе".

Шаг третий.

Цели: формирование профилактического и воспитательного ресурса семьи, направленного на предотвращение употребления ПАВ детьми и подростками.

Задачи:

– повысить психолого-педагогическую грамотность родителей по профилактической тематике;

– активизировать мотивацию родителя к воспитанию у ребенка здорового образа жизни;

– мотивировать родителей на участие в профилактических мероприятиях.

Форма занятия: семинар-тренинг

Методы работы: - мини-лекция

– работа в малых группах - дискуссия

Материалы: флип-чарт, фломастеры, карандаши, белые листы бумаги.

1. Вводная мини-лекция.

Уважаемые родители! Каждый родитель может столкнуться с проблемой употребления ребенком психоактивных веществ, вне зависимости от социального и материального положения. Возможно, Вы думаете о «непогрешимости» своих детей, в том, что проблема наркомании не может затронуть Вашу семью, и данная информация не нужна. Вам трудно представить, что будет, если Вы узнаете о применении наркотиков своим ребенком. Следуя принципу «предупрежден, значит вооружен», Вам предлагается эта информация.¹⁴

Пусковым механизмом, который подтолкнет подростка сначала к экспериментированию с психоактивными веществами, а затем и формированию зависимого поведения могут стать следующие факторы: собственно, особенности подросткового возраста, влияние социального окружения, наличие трудностей в обучении или коммуникации, отсутствие контроля со стороны взрослых или, наоборот, его тотальный характер.

Следует помнить, что именно семья является главным фактором, определяющим развитие здоровой и полноценной личности. Очень важную роль играет личный пример авторитетных взрослых. Можно многократно

говорить ребенку о том, что курить, пить и употреблять наркотики очень вредно и крайне опасно, но если мать или отец сами обладатели вредной привычкой, то вариант «Не делай как я», не приведет к формированию здорового образа жизни.

С самого детства у ребенка необходимо формировать цель жизни, основываясь на его природных задатках и способностях развивать устойчивые интересы, в сфере которых он сможет успешно самореализоваться и чувствовать себя уверенно и комфортно. Создавайте для детей такие условия, в которых он сможет успешно развиваться, чувствовать себя уверенно и комфортно. Умение ставить цели, добиваться их достижения, переживать радость побед и получать опыт конструктивного переживания поражений – это станет основой для создания устойчивости личности к негативным влияниям.

С учетом того, что в настоящее время все большую популярность приобретают синтетические наркотики, физические изменения состояния человека распознать на ранних стадиях употребления достаточно сложно. Необходимо быть очень внимательными и чутким в отношении своих детей. Любое изменение привычного поведения, резкое снижение успеваемости, возросшая потребность в деньгах, новые друзья, которых вы никогда не видели и частые отлучки могут выступать как признаки употребления ПАВ подростками. Раннее выявление случаев употребления ПАВ среди детей, знания о существовании домашних тестов на наличие в организме следов различных видов наркотиков, возможность выбора лечебно-реабилитационного учреждения – это возможности для своевременного и грамотного реагирования на возникшие в семье трудности.

2. Групповая дискуссия.

С родителями обсуждается современное состояние проблемы ЗОЖ (здорового образа жизни).

Вопрос к родителям: Какой смысл они вкладывают в понятие «здоровье» (по концепции ВОЗ, здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие человека»).

Упражнение. С целью определения содержания перечисленных видов благополучия предлагается упражнение «Что такое здоровье?». Необходимые материалы: флип-чарт, маркеры.

Описание: Родители делятся на три группы, каждая из которых должна перечислить критерии физического, психического и социального здоровья. Одной из центральных проблем обсуждения является вопрос о факторах, определяющих состояние здоровья: генетическом, медицинском, экологическом, психологическом и их значение для общего самочувствия. Информация для ведущего: особое внимание родителей обратить на психологическое здоровье их детей. Важно выделить характеристики общения ребенка (с собой, с людьми, с природой и предметами материальной культуры) и его образ жизни.

3. Здоровый образ жизни предполагает отсутствие у человека вредных привычек.

Вопрос к родителям: Какие вредные привычки имеются у Ваших детей? Родителям предлагается анонимно написать их на листках и передать ведущему. Далее зачитываются и обсуждаются наиболее часто встречающиеся привычки у детей, выясняются их причины, происходит обмен опытом по их преодолению.

Задание для родителей: Приведите примеры способов и средств поддержания здоровья членов семьи. Наиболее оптимальными из них являются формирование у детей привычки к здоровому образу жизни, физическое воспитание и психологический климат семьи.

Работа в группах.

Описание. Ведущий: «Психологический климат во многом зависит от способности человека регулировать свое эмоциональное состояние. Попробуем определить (написать) правила общения с детьми и подростками, которые позволят сохранять позитивный настрой и дружеское расположение».

Родители делятся на две группы, каждая предлагает рекомендации по ведению диалога с подростками. Обсуждение, резюмирование.

Информация для ведущего. Должны быть выделены следующие рекомендации по ведению диалога с подростками:

1.Принимайте подростка таким, как он есть. 2.Верьте в его силы, поддерживайте, сопереживайте.

3.Не бойтесь задавать вопросы, выслушивайте, обсуждайте.

4.Проявите внимание к проблемам подростка.

5.Подчеркивайте временный характер проблемы, все когда-нибудь проходит. 6.Создавайте ситуации успеха.

7.Используйте положительную лексику. 8.Ищите решение проблемы вместе с ребенком.

9.Находите положительные моменты в сложной ситуации (это новый опыт). 10. Для создания атмосферы доверия, попросите подростка о помощи. 11.Учите правильно переживать неудачу.

12.Создайте такую атмосферу в доме, чтобы ребенку хотелось туда возвращаться

13.Не бойтесь говорить ребенку, как сильно Вы его любите и нуждаетесь в нем.

4. Обсуждение с родителями их готовности участвовать в профилактической работе.

Упражнение «Ценности в нашей жизни».

Цель: создание мотивации на участие в профилактических мероприятиях. Описание: перечислить ценности жизни и записать их на доске, листе бумаги: здоровье, жизнь, семья, любовь, хорошая работа, интересная учеба, материальная обеспеченность, друзья, творчество и т. д. А затем представить, что в жизнь человека приходят алкоголь или наркотики.

Вопрос: Какие из ценностей пострадают первыми, какие будут утрачиваться постепенно? Что управляет зависимым человеком? Каковы перспективы? Обсуждение.

Общие рекомендации (комментарии ведущего, разъяснения для родителей). Наиболее важными являются следующие моменты:

1) Помните о признаках и способах диагностики состояний наркотического и токсического опьянения, формирования зависимого поведения.

2) Подросток, «экспериментирующий» с наркотиками или злоупотребляющий ими, верит в то, что ему удастся успешно скрывать свои эпизоды наркотизации от родителей.

3) В настоящее время с помощью современных лабораторных методов возможна точная диагностика, предусматривающая определение конкретного наркотического вещества.

4) Следует также говорить о большой вероятности заражения потребителей наркотиков и больных наркоманиями и токсикоманиями ВИЧ-инфекцией, гепатитами В и С, венерическими заболеваниями, другими заболеваниями передающимися половым путем.

5) Обсуждайте последствия правового характера: задержание полицией за употребление в общественных местах спиртных напитков или ПАВ; поведение, повлекшее за собой дорожно-транспортное происшествие; угроза возбуждения уголовного дела за то или иное правонарушение.

6) Тактика запугивания несовершеннолетних тяжелыми осложнениями при употреблении ПАВ не приводит к желаемым результатам - отказу от приема наркотиков, а, наоборот, в некоторых случаях усиливает к ним интерес. Эффект запугивания может сработать, если ребенок тревожен, не уверен в себе.

В общении с ребенком необходимо исключить следующее:

– рассказывать о том, как получить (купить), приготовить и применять наркотические средства;

– описывать клиническую (медицинскую) картину наркотического опьянения, переживаемых под влиянием наркотика эйфорических ощущений, включая использование позитивных эпитетов и определений, таких как «непередаваемые ощущения», «состояние особенного покоя»;

– приводит примеры об исторических личностях, политических деятелях, известных артистов, певцов, журналистов, употреблявших наркотик, даже если приводятся негативные последствия от их приема.

5. Завершение работы:

Цель: подведение итогов занятия.

Описание: группа высказывается на тему:

– Что нового произошло за время занятия?

– Какие выводы можно сделать по итогам встречи?

Резюме ведущего: Покажите ребенку, что источники радости очень разнообразны – искусство, спорт, наука, природа, творческое участие в домашней и общественной жизни. В жизни есть важные ценности – смелость, справедливость, благородство, альтруизм, достоинство. Помните, что Вы являетесь примером для собственных детей.

Тренинговое занятие для подростков по профилактике зависимости от психоактивных веществ (ПАВ). «Я люблю тебя жизнь».

Шаг четвертый.

Форма занятия: семинар-тренинг.

Методы работы:

- работа в малых группах
- дискуссия
- мини-лекции

Оборудование: листы ватмана, листы альбомной бумаги, фломастеры, наборы цветных карандашей, восковых мелков, красок, запись релаксационной музыки, колонки, компьютер.

Цель: выработка навыков уверенного поведения в проблемных ситуациях, создание условий для личностного роста подростков.

Задачи:

1. Осознание личной ответственности за свое поведение и выбор жизненного пути;
2. Развитие системы мировоззрения и иерархической системы ценностей, как системы определяющей жизненные позиции, реализующиеся в поведении;
3. Развитие коммуникативных навыков, обучение моделям конструктивной коммуникации;
4. Формирование эмоциональной, когнитивной и поведенческой установки на неприятие употребления ПАВ;
5. Формирование индивидуального навыка уверенного поведения в сложных ситуациях;
6. Осознание причинно-следственных связей, лежащих в основе взаимодействия людей и общества.

План:

№ п\п	Содержание
1.	Вводная мини-лекция
2.	Знакомство участников тренинга с темой и целью тренинга. Принятие правил.
3.	Упражнение «Снежный ком»
4.	Упражнение «Я познаю себя».
5.	Упражнение «Манифест»
6.	Ролевая игра «А ты можешь отказаться?»
7.	Упражнение: «Самый-самый мой плакат»
8.	Упражнение на релаксацию «Порхание бабочки»
9.	Упражнение «Какие проблемы бывают у подростков?»
10.	Работа в мини-группах «Рисунок – мое будущее»
11.	Упражнение «Линия жизни»
12.	Упражнение: «Маяк»
13.	Релаксация «Вверх по радуге»
14.	Рефлексия

1. Вводная мини-лекция.

В последнее время проблема употребления ПАВ стала очень актуальной. Большое количество современных подростков хотя бы раз в

жизни сталкивалось с этой проблемой: кто-то сам пробовал курить травку, кому-то предлагали знакомые, у кого-то принимают наркотики друзья или приятели. Даже те, кто сами лично не сталкивались с этой бедой, все равно что-то да слышали о ней. Исследования ученых показали, что зависимым от наркотиков после определенного числа приемов наркотика может стать любой человек. Скорость развития наркотической зависимости будет различна. Быстрее наркомания развивается у лиц, которые перенесли в раннем детстве тяжелые заболевания или травмы головы, чьи родители болели алкоголизмом или, психическими заболеваниями. Влияют на подростка узость круга его интересов, неумение структурировать свое время, организовывать проведение досуга.

Кроме того, получение «химического счастья» внешне привлекательно тем, что не требует от человека приложения усилий. Зависимость начинает формироваться с самого первого приема. За счет прямого токсического действия наркотика на клетки головного мозга. Даже один прием наркотика из-за его токсичности может привести к сильному отравлению с потерей сознания, остановкой дыхания и смертельным исходом. Проблемы, возникающие в жизни у подростков, не могут быть решены путем приема наркотиков. У детей и подростков наркомания развивается быстрее и течет злокачественно, т.к. у них не развиты системы, обезвреживающие наркотические яды, не сформирована воля и критика. Окружение также оказывает значительное влияние на вовлечение в потребление наркотиков, особенно в подростковом возрасте, когда мнение группы сверстников, в которой он проводит свой досуг, для него важнее всего на свете. Встреча с наркотиком всегда заканчивается неблагоприятно для подростка. Для того, чтобы справиться с растущей волной наркомании необходимо проводить больше просветительской и профилактической работы среди подростков: не все из них правильно понимают степень опасности наркотической зависимости. Твердая личная позиция негативного отношения к наркотикам – гарантия того, что в случае столкновения подростка с предложением ему наркотика, он откажется его принятия.

2. Принятие правил.

- Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени)²⁰
- Общение по принципу “здесь и теперь”
- Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
- Конфиденциальность
- Все, что происходит во время тренинга, не разглашается и не обсуждается вне тренинга.
- Я- высказывания
- Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяем на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.

– Искренность
– Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

– Уважение к говорящему

– Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

– Не опаздывать. Отключать мобильные телефоны. Во время занятий создается некоторое энергетическое пространство, которое надо беречь. Опоздавшие или попусту болтающие участники “разрезают” его.

3. Упражнение: «Снежный ком».

Цель: Познакомиться друг с другом, снять психологические барьеры.
Инструкция ведущего: Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

Пример:

1. Сергей строгий

2. Сергей строгий, Петр прилежный

3. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д. 4.

Упражнение: «Я познаю себя».

Цель: Развитие способности к осознанию себя и своих возможностей, побуждение к рефлексии мыслей, чувств, действий.

Инструкция ведущего: участникам предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали. В первой графе ответить на вопрос: «Кто Я?». Для этого надо быстро написать 10 эпитетов (писать следует в том порядке, каком они приходят в голову). Во второй графе написать, как на этот вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый для вас человек). В третьей графе на тот же вопрос отвечает кто-то с группы. Для этого кладут все написанные листы на стол, перемешиваем, затем каждый не глядя берет листок со стола и пишет о том человеке, чья подпись стоит там. Затем листочки снова складывают на стол, и каждый забирает свой. При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

Повторяется ли какое-либо качество (слово) во всех трех графах;

О чем это может говорить (например, об открытости человека в обществе);

Насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1 графе)

5. Упражнение: «Манифест».

Цель: Осознание своей уникальности и независимости

Инструкция ведущего: Участники по очереди продолжают фразу: «Я – это...» или «Я – это человек, который...».

Проблема подчиненности группе основывается часто на недостаточной самоидентификации. Упражнение имеет целью выявить те качества, которые являются значимыми для каждого участника, поэтому ведущий должен обращать внимание участников на то, что не следует давать себе формальные определения, например, по внешности.

6. Ролевая игра «А ты можешь отказаться?»

Цель: формирование индивидуального навыка уверенного поведения в сложных ситуациях;

Объединяем участников в 3 группы. Ситуации, которые приводят к вовлечению употребления ПАВ могут быть очень различны и нужно уметь правильно оценить их. Давайте попробуем проиграть те ситуации, с которыми вы, может быть, столкнетесь в жизни.

Ситуация 1

Ты пришел в гости к своему приятелю. У них на столе стоит красивая, необычной формы бутылка. Приятель говорит, что вчера ее подарили папе. И папа был очень доволен и говорил, что вкус потрясающий. «Давай попробуем!» - предлагает он. Как отказаться?

Ситуация 2

Ты оказываешься компании более старших ребят. Они достают сигареты и закуривают. «Ты что, маленький?» - смеются над тобой. Как отказаться?

Ситуация 3

Твой друг с восторгом рассказывает о том, какие необыкновенные ощущения он испытал после того, как выпил порошок, предложенный вашим общим знакомым. Что нужно сделать в этой ситуации?

Выслушайте ответы.

Скажите, что человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту.

Попросите назвать причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется.

Выслушайте ответы и выпишите их на доску.

Скажите, что существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все и др.

Подчеркните, что существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

Давайте, вместе составим «Правила уверенного отказа». Составьте эти правила вместе с участниками и обсудите их. Запишите на ватмане или на доске.

«Правила уверенного отказа».

1. если хотите в чем – либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему: «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго. 2. отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.

3. настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.

4. попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.

5. смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведение какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).

6. не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

7. Упражнение «Самый-самый мой плакат».

Участникам предлагают нарисовать на листе бумаги плакат, состоящий из нескольких разделов: 1. Имя. 2. Возраст. 3. Знак зодиака. 4. Мой любимый цвет.

Нарисовать: а) чем я люблю заниматься, б) так я выгляжу, когда счастлив, в) вот мое любимое место.

Эти плакаты прикрепляются на груди, и участники в произвольном порядке ходят по комнате, знакомясь друг с другом в течение 15 минут.

8. Упражнение на релаксацию: «Порхание бабочки».

Цель: оптимизация эмоционального состояния. Формирование «якорей» для самокоррекции эмоционального состояния. Поддержание групповой сплоченности.

Возможно проведение под спокойную расслабляющую музыку. Инструкция: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и

спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. Постепенно ветер усиливается, на небе появляются тучи, скоро пойдет дождь, а может быть, даже начнется гроза. Но вы знаете безопасное место, куда можете улететь и переждать грозу. Это недалеко. Но только вы знаете туда дорогу. Ветер становится все сильнее, но вы скоро будете в безопасности. Вы уже чувствуете знакомый аромат. Это ваш любимый цветок, он растет в том месте, куда вы летите, где никакой ветер и дождь вам не страшны. Вот вы и на месте. Здесь нет дождя, нет ветра, сюда не придет гроза. Вы под надежной защитой. И здесь растет ваш любимый цветок. Теперь вы отчетливо чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вы вдыхаете его аромат. Дышите глубоко и спокойно. Вам хорошо и уютно здесь. Вы отдыхаете. Наверное, дождь уже закончился. Вы плавно взмахиваете крыльями и поднимаетесь над цветком, прощаясь с ним до следующей встречи. Вы летите обратно. Солнышко снова выглядывает и согревает все вокруг. Появляются другие бабочки и мотыльки. Они порхают вокруг и улыбаются вам. Откройте глаза и ответьте на их улыбки».

9. Упражнение: «Какие проблемы бывают у подростков?».

Цель: обобщение представлений о трудностях подростков и причинах этих трудностей.

Ведущий говорит о том, что в жизни мы сталкиваемся с различными трудностями и обнаруживаем у себя черты, которые осложняют нам жизнь. Какие это могут быть трудности? (версии участников).

Затем каждому участнику предлагается вспомнить и описать случаи (можно из жизни знакомых). Возможен вариант работы по подгруппам.

Ведущий предлагает разобраться с понятием «проблема». Каждый участник высказывает свою точку зрения.

Ведущий обобщает высказывания участников. Предлагает выбрать одну из проблем и обсудить ее так, чтобы участники смогли увидеть за ней психологическую проблему.

Например, необходимо делать уроки. Почему –то находятся другие дела, почему –то не хочется?

В чем проблема? Возможно лень.

Что стоит за ленью? Причины могут быть внутренние, внешние.

Внешние причины: зовут друзья, хочется позаниматься компьютером, погулять, пообщаться с родителями.

Внутренние причины: страх, боюсь не получиться, трудно понимается. Причины вызывают определенные ощущения. Что мы чувствуем? (Болит голова, забыл, что это надо сделать, устал, нет сил).

Иногда трудно ответить на этот вопрос. Что это значит?

Срабатывает нечто, что нас защищает от дела, которое не хочется делать. Это называется психологические защитные механизмы. Бытовое понимание: «ленюсь» в действительности говорит о том, что не хочу этого делать, преодолевать трудности, брать на себя ответственность.

На наших занятиях мы будем учиться развивать свои качества - преодолевать трудности.

10. Работа в мини-группах «Рисунок – мое будущее».

Нарисовать рисунок. Обсуждение в мини-группах.

- Что было самым интересным? - Как себя чувствовали?

- Захотелось, ли вам что-то изменить в себе?

Упражнение «Линия жизни».

Цель: Способствовать формированию временной перспективы, планов на будущее.

Подросткам предлагается провести линию своей жизни, предварительно разделив лист пунктирной горизонтальной чертой. Участки линии, расположенные выше пунктирной линии, обозначают позитивные события, успехи и радости. Участки, находящиеся ниже пунктирной линии, отражают горести, печали, негативный опыт. «Линия жизни» должна отражать как прошлые события, от рождения до настоящего времени, так и будущее, от настоящего до предполагаемой смерти. Обозначенные на линии события необходимо датировать и подписать. Рисунки по желанию демонстрируются и комментируются в группе.

Вопросы для обсуждения:

Каких событий больше произошло в прошлом – положительных или отрицательных?

Какие события чаще прогнозируются в будущем – приятные или неприятные?

Где произошло больше событий – в прошлом или будущем? Почему?

Резюме. В нашей жизни происходит множество событий. Некоторые из них приятные, а другие – нет. Но любое событие имеет в нашей судьбе определённый смысл, помогает нам развиваться, становиться сильнее и мудрее. Не все события зависят от нас. Но в нашей власти ставить перед собой жизненные цели и добиваться их достижения.

12. Упражнение «Маяк».

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На его вершине высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите, себя этим маяком. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже постоянные сильные ветры не могут покачать вас. Из окон верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и в плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните об энергетической системе, поддерживающей ваш луч света, который скользит по океану, предупреждает мореплавателей о мелях и является символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света, который никогда не гаснет, в себе.

13. Релаксация «Вверх по радуге». Цель: снятие напряжения.

Под музыку участники представляют, как они поднимаются вверх по радуге, преодолевая трудности, а затем спускаются, избавляясь от ненужных привычек.

Итог занятия:

Обсуждение с участниками полученного опыта. - Что узнали о себе нового?

- Что было для вас полезно?
- Что было самым интересным?

Памятка для учителей, классных руководителей образовательных организаций

1. Чего следует избегать при проведении профилактической работы: - использования тактики запугивания;

– искажения и преувеличения негативных последствий злоупотребления алкоголем и наркотиками при описании их воздействия на организм;

– разового характера действий, направленных на профилактику. Такой подход не дает возможности подросткам развивать навыки противостояния ПАВ;

– ложной информации. Даже после однократной ее подачи вся дальнейшая информация будет отторгаться подростками;

– упоминания о культурных предпосылках употребления ПАВ; - оправдания употребления ПАВ какими-либо причинами.

2. Что необходимо предпринимать преподавателю, при подозрении, что обучающийся употребляет психоактивные вещества:

– целесообразно при первом контакте избегать репрессивной и осуждающей тактики, постараться убедить ребенка в необходимости обращения за медицинской помощью. Указать на недопустимость появления в школе в состоянии одурманивания, вовлечения сверстников в потребление психоактивных веществ, сообщить, что в этом случае администрация школы будет действовать в установленном для такой ситуации порядке;

– предложение помощи подростку должно быть корректным и, если ситуация позволяет, ненавязчивым;

– недопустимо разглашение информации о заболевании подростка, поскольку это приводит к полному прекращению продуктивного контакта;

– необходимым представляется информировать учащегося и его родителей об учреждениях, оказывающих наркологическую помощь несовершеннолетним. Особо следует сказать о возможности анонимного лечения. Целесообразна информация о реально работающих с этой проблемой общественных организациях;

– при работе с подростком, употребляющим психоактивные вещества, надо точно знать, какова ситуация в семье подростка, могут ли родители реально влиять на поведение своего ребенка, каково его микросоциальное окружение по месту жительства.

3. Алгоритм действий, если у Вас возникли подозрения, что подросток употребляет наркотики, должен быть следующим:

– корректно сообщить о своих подозрениях родителям или опекунам подростка;

– при подозрении на групповое потребление наркотиков необходимо вести повторные беседы с родителями всех членов «наркоманической» группы, в некоторых случаях, это целесообразно осуществить в виде собраний с приглашением специалиста, занимающегося вопросами подростковой наркологии;

– предоставить подросткам и их родителям информацию о возможности анонимного обследования и лечения, указать адреса и телефоны организаций, работающих в таком режиме.

4. Если у Вас возникли подозрения в том, что подросток находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, то в таком случае необходимо:

– удалить учащегося из класса, отделить его от одноклассников; - срочно вызвать медицинского работника школы;

– немедленно поставить в известность руководителей школы;

– в случае, если состояние подростка может быть расценено как состояние наркотического или алкогольного опьянения, немедленно известить о случившемся родителей или опекунов подростка;

– нецелесообразно проведение немедленного разбирательства причин и обстоятельств употребления алкоголя или наркотиков;

– при совершении подростком в наркотической интоксикации или алкогольном опьянении противоправных действий, целесообразно прибегнуть к помощи правоохранительных органов.

Учащиеся, которые замечены в случаях употребления психоактивных веществ, должны быть по согласованию со школьным врачом поставлены в школьном медицинском кабинете на внутришкольный учет. В тех случаях, когда, несмотря на проводимые профилактические меры, наркотизация продолжается, достаточно быстро начинающий наркоман начинает пропускать занятия, вымогать деньги у младших, группировать вокруг себя учеников из заведомо состоятельных семей, контролировать территорию вокруг школы. Столкнувшись с такими формами поведения, школа обычно переходит к тактике «активного выталкивания» трудного ученика с проблемами зависимости из школьной среды. Таким образом, школа проигрывает свою борьбу с начинающим наркотизироваться подростком за его судьбу и за судьбы других подопечных учеников.

5. Что нужно делать при «передозировке психоактивных веществ»: Самым грозным осложнением употребления наркотиков и токсических средств является передозировка. В этом случае может наступить смерть от остановки дыхания, сердца или перекрытие рвотными массами дыхательных путей. Важно вовремя оказать первую помощь и вызвать «скорую медицинскую помощь». Признаками передозировки являются: потеря сознания, резкая бледность, неглубокое и редкое дыхание, плохо прощупываемый пульс, отсутствие реакции на внешние раздражители, рвота.

б. Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков: вызвать «Скорую помощь»; уложить, повернуть на бок; очистить дыхательные пути от рвотных масс; следить за характером дыхания до прибытия врачей; при частоте дыхательных движений 8-10 в минуту сделать искусственное дыхание.

Уважаемые родители!

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь, токсические вещества и наркотики (далее - ПАВ - психоактивные вещества). Причины:

1. Любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: "Все надо попробовать!");

2. Желание быть похожим на "крутого парня", на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т.д.;

3. Желание быть "плохим" в ответ на постоянное давление со стороны родителей: "Делай так, будь хорошим". Это может быть и способом привлечения внимания;

4. Безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

Задумайтесь:

1. Ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

2. Мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти.

3. Ограничиваемый в своей активности, ребенок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие - нет; что можно делать, а чего следует избегать. Родителям следует обратить на три важных момента:

Первый. Резкие перепады в настроении ребенка, которые нельзя объяснить переменами в реальной действительности. Настроение становится как бы волнообразным.

Второй. Изменение ритма сна. Ребенок в течение дня сонлив, вял, медлителен, а после вечерней прогулки выглядит бодрым, энергичным, готов делать что угодно, но только не ложиться в кровать.

Третий. Изменение аппетита и манеры поведения за столом во время еды. Ребенок может не есть целыми днями и не жаловаться на то, что он голоден. А после прогулки готов съесть «слона». Наркоманы начинают отдавать предпочтение супермодной одежде - кожаным курткам с заклепками, массивным ремням с большими бляхами, разрисованным знаками джинсам и так далее. Появляется специфический вкус к прическам. Вместе с тем появляется неряшливость в одежде и какое-то безразличное отношение к элементарной гигиене.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.³¹

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление ПАВ вашим ребенком

1. Общайтесь друг с другом.

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. Выслушивайте друг друга.

Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны. Умение слушать означает:

1. быть внимательным к ребенку;

2. выслушивать его точку зрения;

3. уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

4. не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или "Что ты об этом думаешь?".

3. Ставьте себя на его место.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!4. Проводите время вместе.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков. Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

5. Дружите с его друзьями.

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того, в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь своему ребенку.

6. Помните, что ваш ребенок уникален.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества

и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза - в увещательном, 50 - в обвинительном?

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, порицаний.³³

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью, т.е. нужна своя доля свободы. Без нее задохнется дух.

7. Подавайте пример.

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление так называемых разрешенных психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных". Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого - и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

Советы:

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже если ребенок далек от идеала и совсем не похож на вас, будьте мудры.

Когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать - даже если вы тысячу раз правы.

Опасайтесь! В состоянии аффекта (двигательного возбуждения) ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке - все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, что вы его ненавидите. Он будет в отчаянии, а вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите. Похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! Не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!). Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд - подпитка душевная на весь долгий и трудный день.

Что делать, если это произошло — ваш ребенок употребляет наркотики? Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить всё как можно точнее, полнее:34

– всё о приеме наркотиков вашим ребёнком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, степень тяги, осознание или неосознание опасности;

– всё о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики;

– всё о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку. Ни в каком случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.

Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.

Меньше говорите — больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания "посадить" ребенка, "сдать" его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению.

Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся. Тем более, что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как вы бы себя вели, заболел ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распушенности, корни болезни могут находиться намного глубже. Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам, обязанным помочь Вам.

Литература

1.Васильева Т.Н. Саногенное мышление – путь к успешности ребенка/ Калининград: Янтар. сказ, 2005.- 227 с.

2.Вираховская, Т. И. Наркотик – знак беды: викторина для учащихся 8-11 кл. / Т. И. Вираховская // Читаем, учимся, играем; журнал-сборник сценариев для библиотек / отв. ред. И. Зайцева; ред. М. Соклакова – Вып. 7. – М., 2010. 3.Детская и подростковая психотерапия / под ред.Дэвида Э., Лэйнера, Эндрю Миллера.- СПб: Питер, 2001.-448 с.

4.Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге.- СПб.: Речь, 2008. -336 с.

- 5.Ляхович, А. Компьютер против наркотиков / А. Ляхович // Здоровье детей. – 2007.
- 6.Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми.- СПб.: Речь, 2006.-150 с.
- 7.Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг 2.1.1. (педагоги, психологи, родители).-СПб.: Речь, 2010.- 224 с.
- 8.Мейер В., Чессер Э. Методы поведенческой терапии.- СПб: «Речь», 2001.-256 с.
- 9.Павленок, П. Д. Деятельность по предотвращению и избавлению несовершеннолетних и молодёжи от наркотической зависимости // Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения: учеб. пособие / П. Д. Павленок, М. Я. Руднева. – М., 2010.
- 10.Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. - М.: ТЦ «Сфера», 1997.- 528 с.
- 11.Прихожан А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе - М.: ТЦ «Сфера», 2000 г. - 192 с.
- 12.Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн - СПб.: Питер,2003.-271 с.
- 13.Родионов В.А., Развитие навыков делового общения. Тренинговые занятия для учащихся старших классов. / Ярославль, Академия развития, 2005 г. - 144 с.
- 14.Родителям о детях / ред. и сост. О. Г. Свердлов, Вып. 4. Трудные судьбы трудных детей. – М.: Знание, 2003.
- 15.Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. - М.: Когито-центр», 2007 г. -197 с.
- 16.Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003.-256 с.
17. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. -СПб.: Речь. 2001.-507 с.
18. Плющ И.В., Чеснокова Г.С., Герьянская Н.О. Школа и родители вместе в профилактике социально опасных заболеваний среди детей и подростков. (Учебное пособие). Новосибирск, НИПКИПРО, 2006.
- 19.Фабер, А. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили: [пер. с англ.] / Адель Фабер, Элейн Мазлиш. – М.: Эксмо, 2011.
- 20.Шипицына Л.М. Психология детского воровства: Учебное пособие. СПб.: Речь, 2007.-276 с.
- 21.Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. - СПб.: Речь, 2003.- 336 с.

Мелкоступова Алевтина Валерьевна, педагог-психолог;
Смолина Ирина Павловна, социальный педагог
МБОУ СОШ № 8, г Братска

«Здоровье на «ОТЛИЧНО»!»

Методическая разработка станционной игры
направленной на профилактику употребления психоактивных веществ и
пропаганду позитивных жизненных ценностей среди учащихся 5-9 классов

Актуальность

Здоровье является наиболее важной и актуальной ценностью в жизни и развитии человека. В последнее время, к сожалению, в обществе намечаются тенденции к снижению показателей здоровья. Наиболее этот факт заметен среди детей и подростков. Снижение двигательной активности школьников, низкий уровень знаний о культуре питания, экология и другие факторы привели к значительному ухудшению здоровья молодежи. И это при том, что фундамент здорового образа жизни закладывается именно в детстве.

Значительную часть времени дети проводят в школе. Поэтому школе, наряду с семьёй, необходимо решать задачи по формированию всесторонней личности ребенка, воспитанию будущего гражданина своей страны. И речь идет не только об образовании учащихся, но также об их воспитании, формировании культуры, в том числе и культуры здоровья. Сохранение, укрепление физического и психического здоровья учеников – это одно из важнейших направлений в работе школы.

В современном образовании, в контексте внедрения ФГОС нового поколения, важным становится поиск инструментов активизации познавательной деятельности учащихся, в том числе и с профилактической целью. Очень популярны в молодежной среде квест-игры (или игры по станциям).

Игра «По станциям» – это эффективная и удобная форма проведения педагогических и профилактических мероприятий, позволяющая в динамичном ритме проверить знания детей и уровень их общего физического и умственного развития. Станционные или квест-игры позволяют привлечь большое количество участников, в игровой форме легче усваиваются и закрепляются знания, кроме того, участники работают в команде, а, следовательно, у них повышается уровень коммуникативных навыков: умение договаривать, совместно планировать свою деятельность, слушать и принимать различные точки зрения во время поиска решения. Интенсивное личностное общение, которое разворачивается в рамках так называемого «группового процесса», обеспечивает уникальные условия для развития мотивации межличностного общения и познавательной мотивации, коммуникативной компетентности и рефлексивных качеств участников мероприятия. Таким образом, игры по станциям позволяют решить несколько педагогических задач и помогают формировать различные компетенции: общеучебные, познавательные, коммуникативные, регулятивные. Именно

поэтому мы взяли данную форму за основу своей разработки «Здоровье на «Отлично!»».

При разработке шаблона «Дневника Здоровья» использована программа «Microsoft Word», что позволяет без труда вносить коррективы в «расписание» в зависимости от предпочтений педагогов и поставленных задач. Так, например, можно добавить «урок физкультуры», включив задания на выполнение физических упражнений или теоретические задания по видам спорта.

Еще одним преимуществом данной разработки является то, что можно изменять содержание заданий, их уровень сложности и количество вопросов, позволяя провести мероприятие в формате полноценных уроков, а не в рамках перемен, ограниченных 10-15 минутами. Таким образом, интегрируя в образовательную деятельность профилактическую работу с учащимися, можно обычный урок наполнить элементами игры. При этом участвовать будут ученики всего класса, а сам урок пройдет интересно и занимательно.

Тем самым наша методическая разработка «Здоровье на «отлично!»» является универсальной, так как позволяет решать целый ряд как педагогических, так и профилактических задач, а кроме того, может быть использована классными руководителями, специалистами психолого-педагогической службы, советниками по воспитанию и другими педагогами.

Цели и задачи мероприятия

Цель: популяризация и пропаганда здорового образа жизни среди учащихся, формирование позитивных жизненных целей, профилактика вредных привычек школьников.

Задачи:

Обучающая – формировать знания об отрицательном воздействии вредных привычек на организм человека, посредством решения предложенных задач, используя полученные знания по предметам.

Развивающая – развивать навыки здорового образа жизни; вовлекать учащихся в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья.

Воспитывающая – воспитывать чувство ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких. Прививать навык работы в команде.

Состав учебной группы: учащиеся 5-9 классов (предполагается участие активной группы детей по 7-10 человек от класса), учащиеся 10 и 11 классов могут принять участие в качестве помощников или организаторов на станциях.

Форма мероприятия: станционная игра.

Образовательные технологии: игровая, здоровьесберегающая, технология взаимодействия, информационно-коммуникационные технологии.

Материально-техническое оснащение занятия: маршрутные листы в виде «Дневников Здоровья», ручки, черновики, заготовки с заданиями, книги из библиотечного фонда, ватман для оформления плаката, бумажные стикеры в форме сердечек (для рефлексии), наградные документы (сертификаты, свидетельства, дипломы), призы.

План мероприятия

1. Предварительная подготовка (4 часа).
2. Приветствие участников и ознакомление с правилами игры (10 мин.).
3. Проведение игры по станциям (в течение дня на переменах).
4. Подсчет результатов и подведение итогов (20 мин.).
5. Награждение участников (10-15 мин.).
6. Рефлексия (5 мин.).

Содержание мероприятия

1) На этапе предварительной подготовки тиражируются «Дневники здоровья» методом двусторонней печати (заполняются данные: класс, школа, дата), затем 1 и 2 листы скрепляются удобным способом в форме дневника. Распечатываются заготовки с заданиями, распределяются функции педагогов и старшеклассников по 5 Урокам-станциям, оговариваются организационные моменты и принцип оценки результатов по балльной системе. Далее организаторы и помощники занимают свои позиции, получают необходимый материал. Каждый закреплен строго за своим кабинетом.

Места проведения «Уроков» также должны быть указаны в Дневниках (№ кабинета проставляется рядом с наименованием учебного предмета).

2) Приветствие участников и ознакомление с правилами игры.

Учащихся 5-9 классов необходимо собрать в актовом зале, где озвучить тему мероприятия и его основные правила.

Ведущий: Здравствуйте! Мы рады приветствовать вас на нашем мероприятии, посвященном здоровому образу жизни.

Здоровье человека - самая большая ценность. Ведь его нельзя купить ни за какие деньги. Здоровье нужно беречь и укреплять. Наверняка, вы уже знаете об основных составляющих здоровья и правилах здорового образа жизни, ведь об этом так много вам рассказывали в школе и дома.

Вот мы и решили проверить ваши знания, ребята! Насколько хорошо вы усвоили эти правила и можно ли назвать вас Специалистами в области Здорового Образа Жизни.

Итак, мы приглашаем вас принять участие в профилактической игре «Здоровье на «Отлично!»». Для этого каждому классу необходимо сформировать команду из 7-10 человек и выбрать капитана команды.

Ну что, команды готовы? Просим капитанов получить у ведущего «Дневники здоровья», в них содержится вся необходимая информация. **(Приложение 1)**. Очень внимательно изучите содержание Дневников.

Для проведения Уроков выделены кабинеты (они указаны рядом с названием Урока). Участникам игры по «расписанию» Дневника предстоит посетить «Уроки здоровья», выполняя предметные задания, связанные с темой здорового образа жизни. Ответы на задания вносятся в Дневник в специально отведенные графы. За выполнение каждого задания вы получите баллы – Оценки, по 5-балльной системе. По результатам полученных Оценок мы определим отличников, хорошистов и, возможно, троечников, которым нужно будет дополнительно позаниматься, чтобы знать о Здоровье всё!

Уроки Здоровья будут проходить на переменах, если кабинет будет

занят другим классом, отправляйтесь на другой Урок, их можно посетить в любом порядке. Пользоваться телефонами – запрещено!

Дети: формируют команды, выбирают капитанов, которые получают у ведущего «Дневники здоровья». Дети самостоятельно изучают Расписание, описание заданий и договариваются о порядке посещения Уроков.

3) Проведение игры по станциям.

Со следующей перемены начинается игра. Можно начинать с любого Урока, если Учитель свободен. Педагоги и помощники следят за соблюдением участниками правил и дисциплины. Нарушения можно фиксировать в «Дневнике Здоровья» в графе «Заметки и замечания», они могут быть учтены при подведении итогов игры.

Урок Литературы

Участники получают 5 мини-текстов с описанием полезных свойств некоторых продуктов и интересной информацией о них. Рядом с текстами также указаны подсказки: названия, авторы произведений и номера страниц, на которых нужно искать загаданные слова – названия продуктов. (*Приложение 2*). Командам предстоит найти ответы на задания в литературных произведениях. Для этого на партах подготовлены книги с используемой литературой (*Приложение 3*), а также дополнительно несколько книг – для усложнения поиска. **Примечание:** организаторам необходимо заранее найти номера страниц и указать их в заданиях (так как в каждой библиотеке издания произведений представлены в разных редакциях). Отгаданные слова участники вписывают в Дневник.

За каждое найденное слово – 1 балл. Максимальная Оценка: «5».

Урок Русского языка

Для выполнения задания участники команды разгадывают 5 ребусов – (*Приложение 4*). В ребусах зашифрованы слова и словосочетания – компоненты ЗОЖ. Отгаданные слова и фразы участники вписывают в Дневник.

За каждый отгаданный ребус – 1 балл. Максимальная Оценка: «5».

Урок Математики

Участникам необходимо решить математические задачи, касающиеся темы ЗОЖ и воздействия вредных привычек на организм. На каждый класс выдаются черновики и задачи согласно изучаемым темам по предмету «математика» (*Приложение 5*). Ответы участники вписывают в Дневник.

За каждую правильно решенную задачу – 1 балл. Максимальная Оценка: «5».

Урок ОБЖ

Участникам предстоит ответить на 10 вопросов теста, каждый вопрос предполагает 1 правильный ответ. На классы составлены вопросы согласно пройденному материалу по предмету «ОБЖ» (*Приложение 6*). Ответы участники вписывают в Дневник.

За каждый правильный ответ – 0,5 балла. Максимальная Оценка: «5». Оценка проставляется в формате набранных баллов (например, 4,5 балла).

Урок Технологии

Перед участниками раскладываются карточки с изображением различных продуктов (как полезных, так и вредных) (*Приложение 7*). Задача команды: составить полезное обеденное меню, блюда которого можно приготовить из предложенных продуктов. В Дневник записать названия блюд и все используемые ингредиенты.

Оценивание данного задания происходит по критериям:

Критерий	Баллы		
	0	0,5	1
правильность названия блюд	Полностью не соответствует критерию или отсутствует	Частично соответствует	Полностью соответствует критерию, указаны в полном объеме
соответствие обеденному меню			
польза продуктов			
польза технология приготовления			
полный перечень используемых продуктов			

Максимальная Оценка: «5». Оценка проставляется в формате набранных баллов (например, 4,5 балла).

Ответы к Урокам (и бланк с критериями к Уроку Технологии) приведены в *Приложении 8*.

4) Подсчет результатов и подведение итогов.

По окончании стационарной игры участники сдают «Дневники Здоровья» организаторам. Результаты команд подсчитываются в виде среднего балла (сумма набранных оценок делится на 5).

По среднему баллу определяется итоговая оценка: (от 1.5 до 2.4 – «2», от 2.5 до 3.4 – «3», от 3.5 до 4.4 – «4», от 4.5 до 5 – «5»).

Также в Дневнике предусмотрено место для заметок и замечаний – здесь организаторы на станциях могут фиксировать нарушение дисциплины или правил игры, или наоборот, сплоченность команды и позитивный настрой, аккуратность и т.д. Данная информация может быть учтена при определении победителей игры: при одинаковом количестве набранных баллов или при спорных оценках.

Рейтинг команды определяется занятым местом среди других команд по величине среднего балла. Для команд, получивших итоговую Оценку «3», оформляются сертификаты Участников игры; для получивших итоговую оценку «4» - Свидетельства Знатоков ЗОЖ, а командам, получившим итоговую оценку «5», оформляются Дипломы Специалистов в области ЗОЖ (*Приложение 9*).

Для команды-лидера по наибольшему количеству набранных баллов необходимо дополнительно подготовить призы (например, шариковые ручки).

5) Задание обучающимся по рефлексии: Пока идет подсчет результатов, учащимся предлагается отразить свое впечатление о проведенной игре в виде «лайков» (бумажные стикеры в форме сердечек). Ребята могут выразить отношение к игре, прикрепив «лайки» на плакат с темой мероприятия.

б) Награждение участников проходит в актовом зале школы.

Ведущий: Итак, дорогие участники, мы готовы подвести итоги сегодняшней игры «Здоровье на «Отлично!»». Скажите, понравилась ли вам игра?

Дети: Да! Понравилась!

Ведущий: Мы рады, что получилось вас увлечь и заинтересовать. Скажите, узнали ли вы что-то новое от этого мероприятия?

Дети: Да /нет

Ведущий: Хочется напомнить вам, ребята, что Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Итак, по итогам проведенной игры были выставлены оценки, в соответствии с ними каждый класс заработал определенное количество баллов. Каждой команде мы вручаем наградной документ.

Команды (команда) *** классов награждаются Сертификатом Участника, так как освоили программу по ведению ЗОЖ. Команды (команда) Свидетельства Знатоков ЗОЖ. А команды (команда) *** классов получили итоговую оценку «5», а это значит, что тему «Здоровья» они знают на «ОТЛИЧНО»! За это они награждаются Дипломами Специалистов ЗОЖ.

Лидером сегодняшней игры по количеству набранных баллов стали учащиеся *** класса, поздравляем! Команде дополнительно вручаются небольшие призы. Мы еще раз благодарим всех за участие и желаем вам вести только здоровый образ жизни!

По завершению игры в холле школы рекомендуется закрепить плакат с темой мероприятия и «лайками» (полученными на этапе рефлексии). Завершить оформление плаката можно, разместив на нем фотографии, сделанные во время игры, в том числе фото дневников и процедуры награждения. Таким образом, мы получим итоговый продукт проведенной профилактической работы. Сами «Дневники Здоровья» также будут являться продуктом данного мероприятия.

Методика проведения мероприятия

Игровые методики часто применяются в современном учебном процессе. Они имеют весьма высокий эффект и позитивно воспринимаются детьми. Сложный учебный материал, который преподносится в легкой игровой форме, может быть лучше воспринят ребенком.

Важнейшими элементами игры по станциям, являются собственно повествование и обследование мира, и ключевую роль в игровом процессе играет решение головоломок и задач, требующих от игроков умственных усилий и предметных знаний.

В данной разработке были использованы и применены следующие методы и приёмы:

№ п/п	Этапы проведения	Методы и приёмы
	Приветствие участников и	Словесные методы: основным выступает – инструктаж, вспомогательные: объяснение и разъяснение

	ознакомление с правилами игры	
	Проведение игры по станциям	Основные методы данного этапа: работа в группах, решение проблемных заданий
	А) Урок литературы	Основное задание – поиск информации в литературных источниках по заданным параметрам, способствует развитию познавательной активности, формирует умение работать с различными источниками информации.
	Б) Урок русского языка	Основное задание – разгадывание ребусов. Задания данного типа способствуют развитию логического и абстрактного мышления.
	В) Урок математики	Основное задание – решение математических задач. В ходе выполнения задания подростки опосредованно (т.к. условия задач связаны с ЗОЖ) получают информацию о правилах ЗОЖ, влиянии вредных привычек на организм человека.
	Г) Урок ОБЖ	Основное задание – тест или викторина. Данный метод позволяет учащимся расширить свои знания по ЗОЖ, повышает познавательную активность.
	Д) Урок технологии	Основное задание – проблемная ситуация (составление обеденного меню).
	Подсчет результатов и подведение итогов	Рефлексия: через прикрепление «лайков» к плакату, а также осмысление выставленных организаторами баллов («оценок») в «Дневниках Здоровья», как показателя уровня своих знаний.
	Награждение участников	

Следует обратить внимание на некоторые особенности профилактической работы на протяжении станционной игры:

–Общаясь с детьми, педагоги должны быть максимально честными и открытыми. Категорически не рекомендуется искажать факты негативного воздействия ПАВ на организм человека, использовать тактику запугивания.

–Рекомендуется вовлекать детей в обсуждение темы, задавать и отвечать на вопросы.

–Во время занятия педагоги должны не только обсуждать с учащимися вред ПАВ, но еще и делать акцент на пропаганду здорового образа жизни и формирование полезных общественных навыков.

– Необходимо избегать упоминания о культурных предпосылках употребления ПАВ, оправдания употребления ПАВ какими-либо причинами.

Такое подробное описание основных методов игры обусловлено тем, что о них важно помнить при организации данного мероприятия в других образовательных учреждениях. Следование рекомендациям позволит эффективно использовать достоинства представленной методической разработки.

Предполагаемые результаты

1. Формирование у учащихся мотивации к ведению здорового образа жизни.

2. Повышения уровня информированности о правилах и составляющих здорового образа жизни.

3. Повышение уровня развития умений и навыков:

- а) уверенного позитивного поведения;
- б) конструктивного общения между собой и со взрослыми;
- 4. Повышение общей культуры поведения и формирование чувства ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких.

5. Закрепление знаний, полученных в ходе образовательной деятельности.

Учащиеся должны знать:

- правила и составляющие здорового образа жизни;
- причины и последствия для организма от употребления ПАВ;

Учащиеся должны уметь:

- применять полученные знания на практике;
- вести активный здоровый образ жизни.

Учащиеся должны приобрести навыки:

- работы в коллективе;
- высказывания своих мыслей;
- использования различных источников информации.

В долгосрочной перспективе использование данной разработки и подобных ей мероприятий будет способствовать уменьшению факторов риска употребления психотропных веществ среди детей, подростков и молодежи. А также сформировать личность учащихся, готовых к самореализации в обществе в качестве полноценных граждан: с активной жизненной позицией, выбирающих основной ценностью здоровье и здоровый образ жизни.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

- 1 <https://urok.1sept.ru/articles/683179>
- 2 <https://infourok.ru/otkrytoe-meropriyatie-kvest-igra-kod-zdorovya-zozh-5160228.html>
- 3 https://ypok.pf/library/interaktivnaya_viktorina_literatura_zdorove_225859.html
- 4 <http://old.lib-pk.ru/articles/296-pro-edu-i-knigu-ili-za-stolom-s-literaturnymi-gerojami.html>
- 5 <https://edaplus.info/directory-fruit.html>
- 6 <https://doc4web.ru/matematika/urok-po-matematike-dlya-klassa-zdorovaya-matematika.html>
- 7 https://evdokimova.ucoz.ru/load/vneklassnaja_rabota/vneklassnaja_rabota/zadachi_po_matematike_o_zdorovom_obraze_zhizni/15-1-0-52
- 8 <https://urok.1sept.ru/articles/639301>

Дневник здоровья

Учеников _____ класса

_____ *(наименование общеобразовательного учреждения)*

на 20__ -20__ учебный год



Класс: _____

Дата: ____ месяц: _____ 20__ год

Задание	Выполненное задание, ответы	Оценка, подпись	
<p>каб. № _____</p> <p>РУССКИЙ ЯЗЫК</p>	<p>Отгадать предложенные учителем ребусы по теме ЗОЖ, записать ответы</p>	1)	
		2)	
		3)	
		4)	
		5)	
		<p>ПРИМЕЧАНИЕ: при оценивании за каждый верный ответ – 1 балл.</p>	
<p>каб. № _____</p> <p>МАТЕМАТИКА</p>	<p>Решить задачи по теме ЗОЖ, записать ответы</p>	1)	
		2)	
		3)	
		4)	
		5)	
		<p>ПРИМЕЧАНИЕ: при оценивании за каждый верный ответ – 1 балл.</p>	
<p>каб. № _____</p> <p>ЛИТЕРАТУРА</p>	<p>Прочитать информацию о загаданных продуктах. Названия этих продуктов найти в литературных произведениях по подсказкам, записать названия</p>	1)	
		2)	
		3)	
		4)	
		5)	
		<p>ПРИМЕЧАНИЕ: при оценивании за каждый верный ответ – 1 балл.</p>	

Для заметок, замечаний: _____

Класс _____

Дата: ____ месяц: _____ 20__ год

Задание	Выполненное задание, ответы	Оценка, подпись
каб. № _____ ОБЖ	1) _____ 6) _____	
	2) _____ 7) _____	
	3) _____ 8) _____	
	4) _____ 9) _____	
	5) _____ 10) _____	
	ПРИМЕЧАНИЕ: при оценивании за каждый верный ответ – 0,5 балла, оценка определяется по баллам (например, 4,5)	
каб. № _____ ТЕХНОЛОГИЯ	Из _____	
	предложенных _____	
	продуктов _____	
	составить _____	
	<u>ПОЛЕЗНОЕ</u> _____	
	обеденное _____	
меню, _____		
записать _____		
названия блюд и _____		
<u>ВСЕ</u> _____		
используемые _____		
ингредиенты _____		
ПРИМЕЧАНИЕ: при оценивании учитывается правильное название блюд, соответствие обеденному меню, польза продуктов и технологии приготовления, а также полное указание используемых продуктов. Баллы проставляются по критериям в отдельном бланке		
учительская	Средний балл: (рассчитывается по формуле: $\text{сумма всех оценок} / 5$)	
	Итоговая оценка: (определяется по среднему баллу: 1.5-2.4 – «2», 2.5-3.4 – «3», 3.5-4.4 – «4», 4.5-5 – «5») Поведение команды: неуд. /удовл. /хор. /прил. (учитывается в случае спорных оценок и при определении лидеров, если баллы равны) Место в рейтинге среди команд: (определяется по величине среднего балла)	
ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ	Заполненный Дневник сдается организаторам, Высчитывается средний балл	

Задания для Урока Литературы 5-6 класс:

1) Лечебные свойства _____ известны с давних времен. Испокон веков она является надежным защитником от различных инфекций и бактерий. Эта ягода отлично укрепляет иммунитет, улучшает кровообращение, способствует выведению из организма токсических веществ.

ПОДСКАЗКА: об этой ягоде написал М.М. Пришвин в сказке-были «Кладовая солнца» (на стр. _____).

2) При правильном распределении порций этот фрукт способствует очищению печени и почек. Сок _____ используют в косметологии, для улучшения состояния кожи и волос. Дерево этого фрукта способно жить до 40-ка лет, а вырастает оно, максимум, до 8 метров.

ПОДСКАЗКА: название этого фрукта упоминается в одноименном рассказе М.М. Пришвина (на стр. _____).

3) Калий, антиоксиданты, грубые пищевые волокна, меньшее количество фруктовых кислот, связанные с клетчаткой «лёгкие» сахара и другие полезные вещества делают этот фрукт одновременно вкусным, полезным и лекарственным. Ещё древние греки использовали плоды _____ для профилактики и лечения различных болезней и состояний.

ПОДСКАЗКА: об этом фрукте писал М.М. Пришвин в своем рассказе «Наш сад» (на стр. _____).

4) Этот продукт способен связывать токсины в организме, поэтому до сих пор его рекомендуют употреблять людям, работающим на вредном производстве. В нем содержится порядка 80 различных минеральных элементов. Благодаря седативному воздействию на нервную систему, употребление _____ перед сном помогает заснуть. В Китае люди практически не употребляют _____, так как организм большинства китайцев его не усваивает

ПОДСКАЗКА: об этом продукте написал М.М. Пришвин в одном из своих мини-рассказов (на стр. _____).

5) Лесная _____, с точки зрения народной медицины - это ценное поливитаминное средство, которое способствует профилактике и является прекрасным дополнительным средством при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, эндокринной и выделительной системы. Целебным является все растение: ягоды, листья, стебли и корни.

ПОДСКАЗКА: об этой ягоде написал В.П. Астафьев в рассказе «Конь с розовой гривой» (на стр. _____).

Используемые произведения для Урока Литературы:

1) «Кислая и очень полезная для здоровья ягода **клюква** растет на болотах летом, а собирают ее поздней осенью» (М.М. Пришвин «Кладовая солнца», II глава).

2) «Ван Ли ответил просто:

- **Лимон**.

Никто не стал добиваться, что значит по-китайски слово «**лимон**», все подумали: собачка очень маленькая, желтая, и **Лимон** в нашем смысле - кличка ей самая подходящая» (М.М. Пришвин, рассказ «Лимон»).

3) «...Так прошло сколько-то времени, **груши** начали желтеть. Проглот опять нас подзывает:

- Что он сейчас пишет?

Мы отвечаем:

- Художник пишет **груши**.

Проглот разозлился:

- Все одни только **груши** и пишет?

- Зачем одни: раньше писал зеленые, а теперь пишет желтые. Как они вкусны, спелые, желтые **груши**! Поди-ка их съешь!» (М.М. Пришвин, рассказ «Наш сад» (рассказы старого садовника)).

4) «Лада заболела. Чашка с **молоком** стояла возле ее носа, она отвертывалась» (М.М. Пришвин, рассказ «Глоток молока»).

5) «Начали брать **землянику**, только-только ещё поспевающую, редкую, белобокую и особенно желанную, и дорогую. Я брал старательно и скоро покрыл дно аккуратненького туска стакана на два-три»

(В.П. Астафьев «Конь с розовой гривой»)

6) «Среди зимы, уже после январских каникул, мне пришла на школу по почте посылка... Аккуратными, плотными рядами в ней лежали трубочки макарон. А внизу в толстой ватной обертке я нашел три красных **яблока**. Раньше я видел **яблоки** только на картинках, но догадался, что это они»

(В.Г. Распутин «Уроки французского», последний абзац рассказа).

7) «Ассоль никогда не бывала так глубоко в лесу, как теперь. Ей, поглощенной нетерпеливым желанием поймать игрушку, не смотрелось по сторонам; возле берега, где она суежилась, было довольно препятствий, занимавших внимание. Мшистые стволы упавших деревьев, ямы, высокий папоротник, **шиповник**, жасмин и орешник мешали ей на каждом шагу...»

(А. Грин «Алые паруса», глава I - Предсказание)

8) «Я уже подходил к клубу, когда Колька догнал меня.

- Хочешь **огурца**? У Роженцевых – во **огурцы**! – Сам он чавкал, как поросенок, лодочки семян заехали ему даже на щеки, держа курс к ушам»

(Г.П. Михасенко, «Кандаурские мальчишки», ч. I, глава 6).

9) «Сначала я думал, что это какое-нибудь неизвестное мне растение. Но каково же было мое изумление, когда спустя еще несколько недель зеленые стебельки (их было всего штук 10-12) выпустили колосья, оказавшиеся колосьями отличного **ячменя**, того самого, который растет на материке

Европы и у нас в Англии!» (Даниель Дефо «Робинзон Крузо», глава «Дневник», примечание после 3 января)

10) «Тут заметил Вакула, что ни галушек, ни кадушки перед ним не было; но вместо того на полу стояли две деревянные миски: одна была наполнена варениками, другая сметанюю. Мысли его и глаза невольно устремились на эти кушанья. «Посмотрим, – говорил он сам себе, – как будет есть Пацюк вареники. Наклоняться он, верно, не захочет, чтобы хлебать, как галушки, да и нельзя: нужно вареник сперва обмакнуть в сметану» (Гоголь Н. В., «Ночь перед Рождеством»).

Приложение 4.

Задания для Урока Русского языка Компоненты ЗОЖ для 5-6 класса

1. 2 слова

2. 2 слова

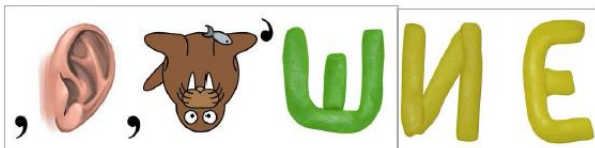
3. 2 слова

4. 1 слово

5. 2 слова

Задания для Урока Русского языка Компоненты ЗОЖ для 7-8 класса

1. 2 слова



2. 2 слова



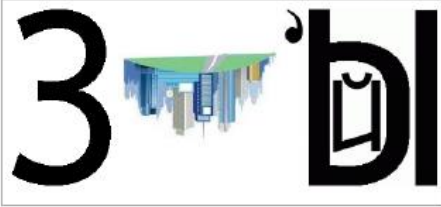
3. 2 слова



4. 3 слова



5. 4 слова



Задания для Урока Русского языка Компоненты ЗОЖ для 9 класса

1. 2 слова



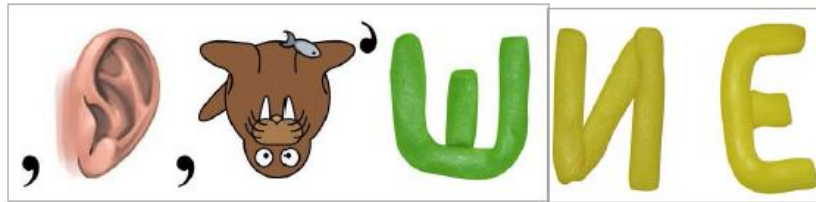
2. 2 слова



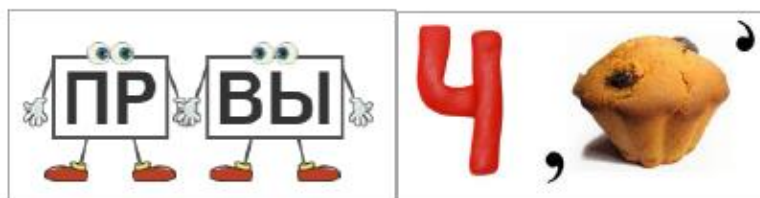
2. 3 слова



4. 2 слова



5. 3 слова



**Задания для Урока Математики
5 класс:**

Задача № 1

Все мы знаем, для того чтобы жить, надо дышать. 15-летний ребенок вдыхает 20 раз в минуту, слон - на 10 раз меньше, чем подросток, а собака - на 15 больше, чем слон. Сколько раз за минуту вдыхает собака?

Задача № 2

Сегодня ученые утверждают, что от последствий курения на планете каждые 15 секунд умирает человек. Сколько человек умирает от последствий курения на планете за один урок?

Задача № 3

Ученик 5-го класса (не из нашей школы) ленился подстригать ногти. К концу учебного года одноклассники стали опасаться садиться с ним за одну парту. До какой длины выросли к этому моменту его ногти, если средняя скорость роста ногтей составляет 0,3 см в месяц, а ленился неряха 8 месяцев?

Задача № 4

Одна сигарета содержит до 2,1 мг никотина, яда, более сильного, чем стрихнин. При курении $\frac{2}{3}$ никотина с дымом попадает в воздух. Выясните, сколько никотина окажется в воздухе комнаты, в которой курильщики выкурили 10 сигарет?

Задача № 5

Чтобы отмыть всю семью, вернувшуюся после активной прогулки, маме пришлось купить три куска мыла по цене 8,7 рублей за кусок, флакон шампуня за 58,3 рубля, стиральный порошок за 88,9 рубля и средство для мытья ванн за 22,7 рубля. Во сколько обошлись семье гигиенические процедуры?

**Задания для Урока Математики
6 класс:**

Задача № 1

В магазин привезли 50 кг апельсинов. Иван купил $\frac{1}{5}$ от всего количества привезенных в магазин апельсинов, Степан купил $\frac{1}{4}$ от оставшегося количества. Сколько всего было продано апельсинов двум ребятам?

Задача № 2

От старта до финиша на одинаковых расстояниях друг от друга расставлены флажки. За 9 секунд спортсмен пробегает расстояние от первого флажка до девятого. За сколько секунд он пробежит до 25-го флажка?

Задача № 3

Масса витамина С, ежедневно необходимая человеку, относится к массе витамина Е, как 4 : 1. Какова суточная потребность в витамине Е, если витамина С мы в день должны употреблять 60 мг?

Задача № 4

Курящие дети сокращают жизнь на 15%. Определите, какова продолжительность жизни (предположительно) нынешних курящих детей, если средняя продолжительность жизни в России 56 лет.

Задача № 5

Минимальный необходимый 12 – летнему школьнику объём молочных продуктов должен составлять 12,5% от всего выпиваемого за день объёма жидкости. Сколько молока, кефира или ряженки должен выпивать шестиклассник, если всего в день в его рацион входит 2 л жидкости?

Задания для Урока Математики

7 класс:

Задача № 1

В поясничном, крестцовом и копчиковом отделах позвоночника позвонков поровну. В грудном отделе их на семь больше, чем в поясничном, а в шейном отделе — на пять меньше, чем в грудном. Сколько позвонков в каждом отделе позвоночника, если всего их 32?

Задача № 2

За день сердце может перекачать 10 000 литров крови. За сколько дней насос такой мощности смог бы заполнить бассейн длиной 20 метров, шириной 10 метров и глубиной 2 метра

Задача № 3

Масса витамина С, ежедневно необходимая человеку, относится к массе витамина Е, как 4:1. Какова суточная норма в витамине Е, если витамина С мы в день должны употреблять 60 мг.?

Задача № 4

«Норма суточной потребности учащихся в различных витаминах составляет в среднем 125 мг. Одна выкуренная сигарета нейтрализует (уничтожает) 20% витаминов. Сколько мг витаминов ворует у себя ученик, который успевает выкурить 2 сигареты на перемене за углом школы?»

Задача № 5

В местах расселения людей веками накапливались отходы, особенно в городах-долгожителях, которые выросли на слоях отходов. Археологи называют их культурными слоями. Толщина такого культурного слоя в Париже достигает 20м, в Лондоне – 25м, в Москве– 24м, а в Киеве –44м. Определите среднюю толщину культурного слоя в этих городах"

Задания для Урока Математики

8 класс:

Задача № 1

Одна таблетка лекарства весит 20 мг и содержит 5% активного вещества. Ребёнку в возрасте до 6 месяцев врач прописывает 1,4 мг активного вещества на каждый килограмм веса в сутки. Сколько таблеток этого лекарства следует дать ребёнку в возрасте четырёх месяцев и весом 5 кг в течение суток?

Задача № 2

Два человека одновременно отправляются из одного и того же места по одной дороге на прогулку до опушки леса, находящейся в 4 км от места отправления. Один идёт со скоростью 2,7 км/ч, а другой — со скоростью 4,5 км/ч. Дойдя до опушки, второй с той же скоростью возвращается обратно. На каком расстоянии от точки отправления произойдёт их встреча?

Задача № 3

Два бегуна одновременно стартовали в одном направлении из одного и того же места круговой трассы в беге на несколько кругов. Спустя один час, когда одному из них оставалась 1 км до окончания первого круга, ему сообщили, что второй бегун прошёл первый круг 20 минут назад. Найдите скорость первого бегуна, если известно, что она на 8 км/ч меньше скорости второго.

Задача № 4

В 11:30 велосипедист выехал из пункта А в пункт В. Доехав до пункта В, он сделал остановку на полчаса, а в 14:00 выехал обратно с прежней скоростью. В 15:30 ему оставалось проехать 8 км до пункта А. Найдите расстояние между пунктами А и В.

Задача № 5

Рост Джона 6 футов 1 дюйм. Выразите рост Джона в сантиметрах, если в 1 футе 12 дюймов, а в 1 дюйме 2,54 см. Результат округлите до целого числа сантиметров.

Задания для Урока Математики

9 класс:

Задача 1-3:

В колледже были опрошены 216 юношей по 3 вопросам, касающимся курения. Им предложили три вопроса и, соответственно, три варианта ответов.

1) «В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?»

4% положительно,

54% безразлично,

42% отрицательно.

2) «Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься?»

1% положительно,

15% безразлично,

84% отрицательно.

3) «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?»

Из 216 только двое ответили, что им все равно. Остальные были категорически против.

Задание:

Задача 1: Скольким юношам безразлично курят ли из подруги? (чел.)

Задача 2: Сколько юношей отрицательно относится к тому, что девушка, с которой дружит, курит?

Задача 3: Сколько процентов юношей безразличны к тому, чтоб их жёны курили?

Задача 4:

У французской актрисы Полет, жившей в начале 20 века, обхват талии составлял 33 см. Обхват талии самого тяжеловесного из ныне живущих американца Альберта Джексона составил 891% от обхвата талии актрисы. Сколько сантиметров составит объем его талии?

Задача 5:

Одна таблетка лекарства весит 20 мг и содержит 5% активного вещества. Ребёнку в возрасте до 6 месяцев врач прописывает 1,4 мг активного вещества на каждый килограмм веса в сутки. Сколько таблеток этого лекарства следует дать ребёнку в возрасте четырёх месяцев и весом 5 кг в течение суток?

Приложение 6.

Задания для Урока ОБЖ для 5-6 класса

Задания для Урока ОБЖ

- | | |
|--|--|
| 1. Какие ягоды используют для понижения температуры тела?
1 – Ежевика
2 – Клубника
3 – Арбуз
4 – Клюква | 6. Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его продолжительность составляет:
1 – 3-4 часа
2 – 8-9 часов
3 – 12-14 часов
4 – сон не влияет на здоровье |
| 2. В какое время года лучше всего закаляться?
1 – Зимой
2 – Летом
3 – Весной
4 – Осенью | 7. Какая из привычек является полезной?
1 – Грызть ногти
2 – Спать до обеда
3 – Чистить зубы по утрам
4 – Долго играть в компьютер |
| 3. Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?
1 – Крапива
2 – Подорожник
3 – Зверобой
4 – Ромашка | 8. Какой овощ замедляет старение организма?
1 – Картофель
2 – Редис
3 – Морковь
4 – Чеснок |
| 4. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?
1 – Качели
2 – Гантели
3 – Блины
4 – Кегли | 9. Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво?
1 – Нет
2 – Да
3 – Если ходить так 2-3 раза в неделю
4 – Не знаю |
| 5. Что является залогом здоровья (из пословицы)?
1 – Чистота
2 – Красота
3 – Сила
4 – Ум | 10. Что означает слово «Витамин»
1 – Конфеты
2 – Вред
3 – Здоровье
4 – Жизнь |

для 7-8 класса

1. Какой овощ замедляет старение организма?

- 1 – Картофель
- 2 – Редис
- 3 – Морковь
- 4 – Чеснок

2. В каких продуктах больше всего содержится углеводов:

- 1 – в меде, хлебопродуктах, крупах
- 2 – в мясопродуктах, рыбопродуктах
- 3 – в овощах и фруктах
- 4 – в сыре, какао

3. Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво?

- 1 – Нет
- 2 – Да
- 3 – Если ходить так 2-3 раза в неделю
- 4 – Не знаю

4. Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его продолжительность составляет:

- 1 – 3-4 часа
- 2 – 8-9 часов
- 3 – 12-14 часов
- 4 – сон не влияет на здоровье

5. Что означает слово «Витамин»

- 1 – Конфеты
- 2 – Вред
- 3 – Здоровье
- 4 – Жизнь

6. Какие ягоды используют для понижения температуры тела?

- 1 – Ежевика
- 2 – Клубника
- 3 – Арбуз
- 4 – Клюква

7. В какое время года лучше всего закаляться?

- 1 – Зимой
- 2 – Летом
- 3 – Весной
- 4 – Осенью

8. Как называется полное отсутствие витаминов в пище или полное нарушение их усвоения?

- 1 – Гипервитаминоз
- 2 – Авитаминоз
- 3 – Гиповитаминоз
- 4 – Анемия

9. Назовите витамин, который очень важен для человека, но вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей?

- 1 – Витамин А
- 2 – Витамин Б
- 3 – Витамин С
- 4 – Витамин Д

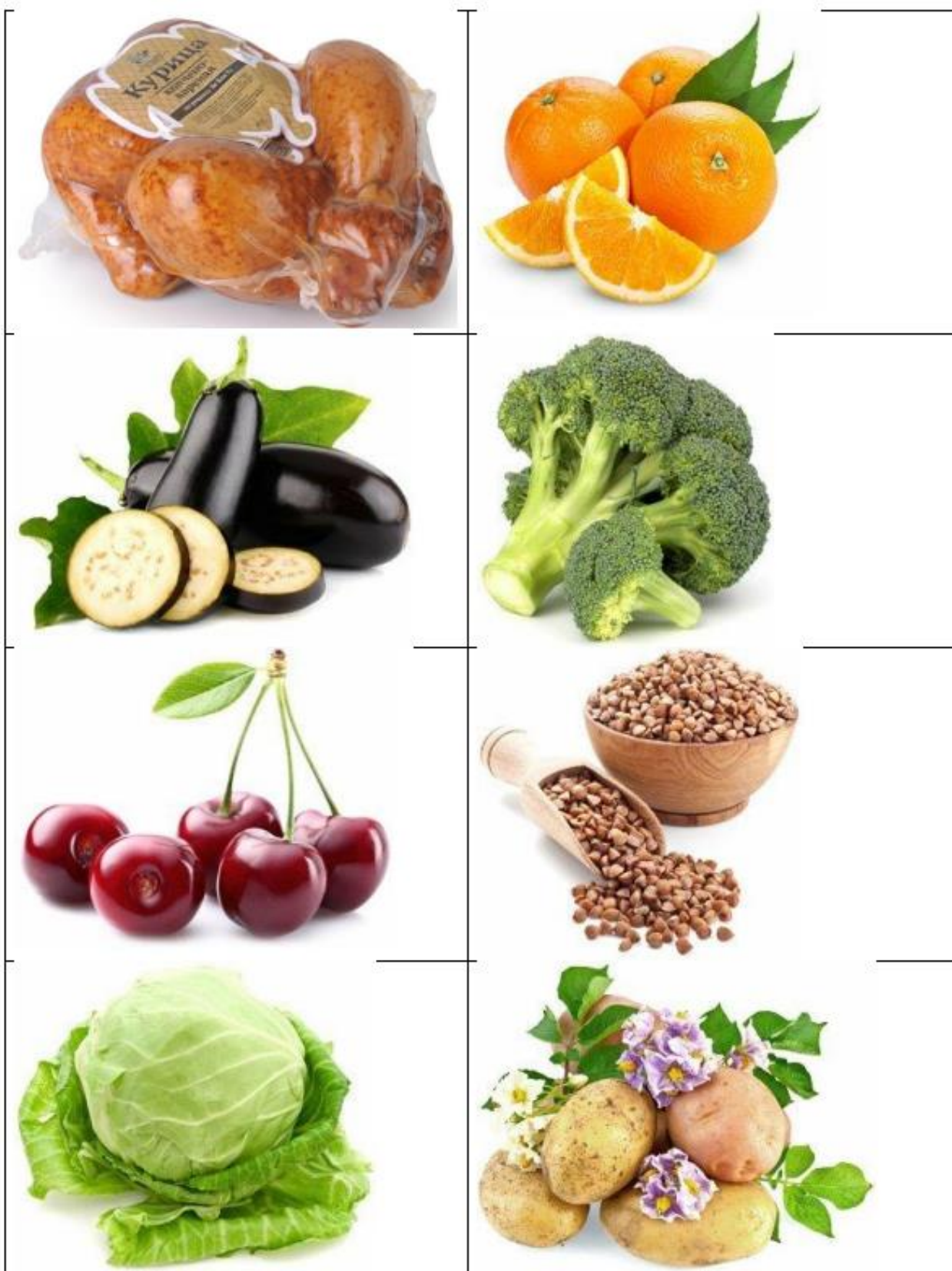
10. Как называется одним словом рациональное распределение времени?

- 1 – Тайм менеджмент
- 2 – Порядок
- 3 – Режим
- 4 – Планирование

Задания для Урока ОБЖ для 9 класса

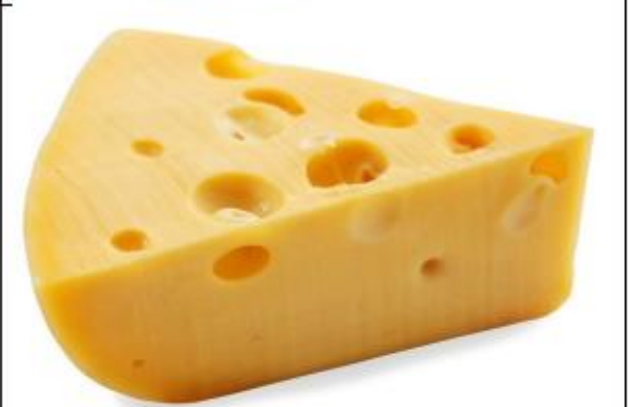
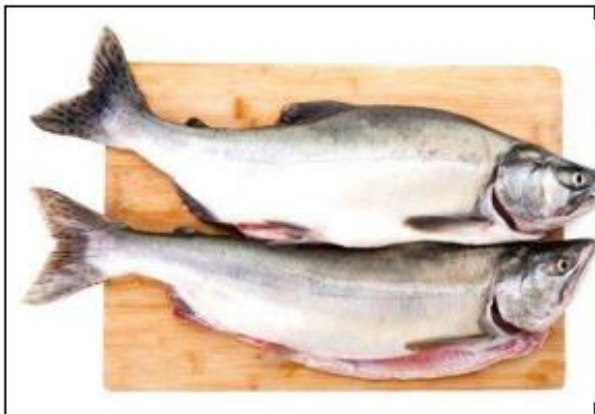
1. Назовите витамин, который очень важен для человека, но вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей?
 - 1 – Витамин А
 - 2 – Витамин Б
 - 3 – Витамин С
 - 4 – Витамин Д
2. Гиподинамия – это:
 - 1 – Пониженная двигательная активность человека
 - 2 – Повышенная двигательная активность человека
 - 3 – Нехватка витаминов в организме
 - 4 – Чрезмерное питание
3. Какая черта характера, как правило, отличает долгожителя от других людей?
 - 1 – Аккуратность
 - 2 – Сварливость
 - 3 – Добрый нрав
 - 4 – Агрессивность
4. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»?
 - 1 – Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом
 - 2 – Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья
 - 3 – Активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям
 - 4 – Увлечение спортом и здоровым питанием
5. Как называется полное отсутствие витаминов в пище или полное нарушение их усвоения?
 - 1 – Гипервитаминоз
 - 2 – Авитаминоз
 - 3 – Гиповитаминоз
 - 4 – Анемия
6. Как называется наука о чистоте?
 - 1 – Гигиена
 - 2 – Валеология
 - 3 – Медицина
 - 4 – Антропология
7. Какие виды упражнений не входят в легкую атлетику?
 - 1 – Бег
 - 2 – Прыжки
 - 3 – Подвижные игры
 - 4 – Спортивная ходьба
8. Как называется наука о здоровье, о путях его обеспечения, формирования и сохранения?
 - 1 – Медицина
 - 2 – Антропология
 - 3 – Валеология
 - 4 – Естествознание
9. Как называется массовое заболевание людей в рамках региона или страны?
 - 1 – Карантин
 - 2 – Эпидемия
 - 3 – Пандемия
 - 4 – Эзофия
10. Болезнь заядлых курильщиков?
 - 1 – Карнес
 - 2 – Цирроз
 - 3 – Туберкулёз
 - 4 – Бронхит

Задание для Урока Технологии











ОТВЕТЫ К ЗАДАНИЯМ

1. Ответы к Уроку Русского языка:

Для 5-6 классов:	Для 7-8 классов:	Для 9 классов:
1) Полноценный сон 2) Режим дня 3) Личная гигиена 4) Закаливание 5) Занятия спортом	1) Хорошие эмоции 2) Одежда по погоде 3) Полноценный сон 4) Отсутствие вредных привычек 5) Вести здоровый образ жизни	1) Занятия спортом 2) Полноценный сон 3) Одежда по погоде 4) Хорошие эмоции 5) Отсутствие вредных привычек

2. Ответы к Уроку Математики:

Для 5 классов:	Для 6 классов:	Для 7 классов:	Для 8 классов:	Для 9 классов:
1) 25 2) 180 3) 2,4 4) 14 5) 196	1) 20 2) 27 3) 15 4) 47,6 5) 0,25	1) 7, 12, 5, 5, 5 2) 40 3) 15 4) 50 5) 28,25	1) 7 2) 3 3) 13 4) 32 5) 185	1) 117 2) 181 3) 1 4) 294 5) 7

3. Ответы к Уроку Литературы:

Для 5-6 классов:	Для 7-8 классов:	Для 9 классов:
1) Клюква 2) Лимон 3) Груша 4) Молоко 5) Земляника	1) Яблоки 2) Земляника 3) Огурцы 4) Клюква 5) Сметана	1) Ячмень 2) Клюква 3) Груша 4) Яблоки 5) Шиповник

4. Ответы к Уроку ОБЖ:

Для 5-6 классов:	Для 7-8 классов:	Для 9 классов:
1) 4	1) 3	1) 4
2) 2	2) 1	2) 1
3) 2	3) 1	3) 3
4) 2	4) 2	4) 2
5) 1	5) 4	5) 2
6) 2	6) 4	6) 1
7) 3	7) 2	7) 3
8) 3	8) 2	8) 3
9) 1	9) 4	9) 2
10) 4	10) 3	10) 4

5. Бланк оценки критериев к Уроку Технологии:

Критерий	Баллы		
	Полностью не соответствует критерию или отсутствует (0)	Частично соответствует (0,5)	Полностью соответствует критерию, указаны в полном объеме (1)
правильность названия блюд			
соответствие обеденному меню			
польза продуктов			
польза технология приготовления			
полный перечень используемых продуктов			

Приложение 9
НАГРАДНЫЕ ДОКУМЕНТЫ



СЕРТИФИКАТ

участника

Выдан учащимся _____ класса

За активное участие в проведении игры
«Здоровье на «ОПЛАЧУНО!»»,
прошедшей _____ 20 ____ г. в МБОУ «_____»

Зам. директора по ВР _____ (_____)



СВИДЕТЕЛЬСТВО

Знатоков ЗОЖ

Выдано учащимся _____ класса

За хорошие результаты по итогам игры
«Здоровье на «ОТЛИЧНО»!»,

прошедшей _____ 20__ г. в МБОУ « _____ »

Зам. директора по ВР _____ / _____



ДИПЛОМ

СПЕЦИАЛИСТОВ

в области Здорового образа жизни

*вручается команде _____ класса
МБОУ « _____ »*

*За высокие результаты по итогам игры
«Здоровье на «ОТЛИЧНО!»»,
и прочные знания по предметам!*

Зам. директора по ВР _____ / _____

2023 г.



«Киберугрозы: основные методы защиты»

Сценарий внеклассного мероприятия в форме КВИЗ для 6-11 классов

Цель: формирование представления об информационной безопасности, «Киберугрозах» и правилах кибербезопасности.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с понятием информационной безопасности;
- рассмотреть различные угрозы информационной безопасности, в том числе киберугрозах.

Развивающие:

- совершенствовать коммуникативные навыки через умение излагать мысли, умение вести диалог;
- определить план действий для предотвращения угрозы информационной безопасности.

Воспитательные:

- воспитывать ответственность за свои действия и информационную культуру личности.

Планируемые результаты:

Предметные:

сформировать представление о киберугрозах, развивать умение предотвратить их, формировать навык защиты от киберугроз.

Учащиеся должны:

Знать:

понятия «Кибербезопасность» и «Киберугроза»;
виды киберугрозы сети Интернет.

Уметь:

распознавать киберугрозу сети Интернет.

Владеть: Знаниями и правилами кибербезопасности сети Интернет.

Личностные - понимать социальную, общекультурную роль в жизни современного человека навыков ответственного и безопасного поведения в среде Интернет.

Метапредметные - формировать умения и навыки безопасного использования средств информационных и коммуникационных технологий, развитие и обеспечение информационной грамотности.

Целевая аудитория – обучающиеся 6-11 классов малокомплектной школы

Форма проведения: *Квиз* – интеллектуальная игра, в которой представлены разные виды заданий по принципу разных интеллектуальных игр («Что? Где? Когда?», брейн-ринг, викторина, музыкальный ринг и др.). Ответить на вопросы помогают знания и логика.

Необходимое оборудование и программное обеспечение:
Интерактивная доска, мультимедийный проектор, компьютер с возможностью выхода в интернет, презентация по теме мероприятия,

Требования к участникам Игры

Каждый представитель команды обязан соблюдать общепринятые правила поведения в обществе;

Каждый участник должен понимать, что Игра – это процесс, с которым связаны определённый азарт и повышенный уровень эмоций, и не спровоцировать конфликты, а также не переносить игровую конкуренцию на реальную жизнь;

каждый участник несет ответственность за свою жизнь, здоровье и моральный облик;

Во время проведения игры запрещается пользоваться гаджетами (мобильные телефоны, планшетные компьютеры, плееры с функцией доступа в интернет и т. д.).

Описание

Квиз состоит из 6 туров. Участники (команды 3 человека) заносят ответы в специальные бланки и после тура отдают жюри, которые ведут подсчет баллов. Ответы на вопросы участники узнают сразу после сдачи ответов.

Есть победители, но нет проигравших, так как полученные новые знания бесценны.

Ход мероприятия:

Этап выполнения задания, длительность	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
Организационный этап, 4 минуты	<p>Здравствуйте! Повернитесь и улыбнитесь друг другу от души.</p> <p>Слайд 1. На слайде слова: «хочу», «могу», «умею», «делаю». «Хочу» - я хочу пожелать вам увеличить объем ваших знаний в полтора раза. «Могу» - в ходе игры ошибаться, сомневаться, консультироваться. «Умею» - применить полученные знания в практической деятельности. «Делаю» - делаем каждый себе установку: «Делаю с удовольствием».</p> <p>Я пришла к вам на игру вот с таким настроением (<i>показываю солнце</i>). А какое у вас настроение? Покажите это, выбрав одну из картинок на экране.</p> <p>Слайд 2. Я предлагаю вам сегодня сыграть в игру под название "Киберугрозы: основные методы защиты" Давайте вспомним: что такое КВИЗ?</p>	<p>Приветствуют друг друга</p> <p>Показывают, с каким настроением пришли на игру.</p> <p>КВИЗ – это командная интеллектуально-развлекательная игра, не требующая предварительной подготовки. Эта игра сейчас набирает</p>

	<p>Для того чтобы начать игру, нам необходимо поделится на команды по три человека и придумать название своей команде. Название напишите на карточке.</p> <p>Для того чтобы считать баллы, заработанные в раундах игры, определить победителей у нас сегодня будет работать компетентное жюри...</p>	<p>большую популярность в России.</p> <p>Учащиеся делятся на команды по три человека, придумывают название своей команде.</p>
<p>Мотивационный этап, 3 минуты</p>	<p>Мы часто даже не задумываемся над тем, какую роль играет информация в нашей жизни, какое действие она незаметно оказывает на наше сознание, побуждая мыслить и действовать определенным образом, замирать от осознания своей уникальности или уязвимости и совершать ошибки.</p> <p>Но в наших силах научиться «фильтровать», поступающую из разных источников, информацию, чтобы как можно реже играть роль Черепахи из известной притчи (Расторгуев С.П. «Информационная война»).</p> <p>Чтение притчи. Приложение 1.</p> <p>- Как вы думаете, в жизни может произойти такая история?</p> <p>- Что заставило черепаху скинуть свою защиту?</p> <p>Как не попасться на уловки таких вот Лис (мошенников), мы попробуем разобраться.</p> <p>Слайд 3.</p> <p>Наш КВИЗ состоит из пяти раундов:</p> <p>1 раунд: Верю – не верю</p> <p>2 раунд: Правда - мошенничество</p> <p>3 раунд: Три картинки – одно слово</p> <p>4 раунд: Интернет бывает разным</p> <p>5 раунд: Правила</p> <p>Прослушав задание раунда, вам необходимо посоветоваться, выполнить задание, записать ответы на листах заданий, сдать для проверки жюри.</p> <p>Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов по итогам пяти раундов.</p>	<p>Слушают притчу</p> <p>Ответы обучающихся</p> <p>Слушают правила игры</p>
<p>Деятельностный этап</p>	<p>Начинаем 1 раунд «Верю – не верю»</p> <p>Перед вами лист ответов №1, в него вы должны занести свои ответы.</p> <p>Слайды 4-9</p> <p>Вопрос 1. Интернет придумали военные (да)</p> <p>Вопрос 2. Спам - массовая несанкционированная анонимная рассылка рекламы по сети Интернет (да)</p> <p>Вопрос 3. Вирус - маленькая программа, существенно облегчающая работу компьютера (нет)</p>	<p>Обучающиеся отвечают на вопросы, записывают их в бланк ответов, по окончании раунда передают бланки ответов жюри на проверку.</p>

	<p>Вопрос 4. Касперский – это реальный человек (да) Вопрос 5. Хакер – это человек - фанат компьютерных игр (нет) Передайте, пожалуйста, листы ответов жюри на проверку. Давайте обсудим правильные ответы. Слайды 10-15 Слайды 16-22 Перед вами лист ответов №2, в него вы должны занести свои ответы. 2 раунд «Правда – мошенничество» Вопрос 1. Ивану поступил звонок от сотрудника банка. Мужчина сообщил, что в данный момент мошенники пытаются оформить на него кредит. Чтобы отменить заявку, необходимо денежные средства со своего счёта перевести на специально созданный для этого безопасный банковский счёт. (мошенничество) Вопрос 2. Виктории позвонили от оператора мобильной связи и предложили рассмотреть новую линейку тарифных планов, перейти на более выгодный тариф или изменить доступные опции на новые (правда) Вопрос 3. Екатерина в социальной сети нашла информацию о продаже штор, выполненных из материала жаккард. Она позвонила менеджеру, который попросил ее назвать реквизиты банковской карты и трёхзначный код с обратной стороны карты. (мошенничество) Вопрос 4. Автолюбитель Константин в Интернете нашел объявление о возможности купить дизельное топливо по цене ниже, чем на заправочной станции в городе. Он связался с продавцом, обговорил условия, перевел 100% предоплату. (мошенничество) Вопрос 5. Семейная пара Новиковых запланировала отдых в Турции. В сети Интернет они увидели рекламу организации, предлагающей путёвки по выгодным ценам. Супруги решили посмотреть отзывы о турагентстве, но информации не нашли. (мошенничество) Вопрос 6. Иван Иванович увлекается коллекционированием монет XX века и на сайте увидел привлекательное для него объявление. Созвонившись с продавцом, он предложил передать ему товар с курьером и оплатить при получении</p>	<p>Проверяют вместе с учителем правильные ответы, аргументируя их.</p> <p>Обучающиеся отвечают на вопросы, записывают их в бланк ответов, по окончании раунда передают бланки ответов жюри на проверку. Проверяют вместе с учителем правильные ответы, аргументируя их.</p>
--	--	---

	<p>(правда) Передайте, пожалуйста, листы ответов жюри на проверку. Давайте обсудим правильные ответы. Слайды 23-29 Возьмите лист ответов № 3, подпишите название команды. Перед вами на слайдах будут показаны картинки, ваша задача: отгадать зашифрованное слово, представленное на картинках. Слайд 30 3 Раунд «Три картинки – одно слово» Слайды 31-35 1. Сеть 2. Атака 3. Вирус 4. Взломщик 5. Утечка Передайте, пожалуйста, листы ответов жюри на проверку. Давайте обсудим правильные ответы. Слайды 36-41 Слайд 42 Следующий 4 раунд называется «Интернет бывает разным». Слайд 43-45 Послушайте стихотворение (Приложение 2) Напишите, какие правила нарушил ребенок. Передайте жюри лист ответов №4 для проверки. Слайд 46-47. Давайте поговорим о том, что нарушил ребенок и как это можно предотвратить. Слайд 48. 5 Раунд носит название «Правила». Как вы понимаете смысл этого слова? Примерны ответы: принцип поведения; положение, выражающее закономерность; постановление, предписание, устанавливающее тот или иной порядок в исполнении чего-либо, норма и т.п. Слайд 49. А что такое киберугроза? Киберугроза – это незаконное проникновение или угроза вредоносного проникновения в чужое виртуальное пространство. Киберугроза может воздействовать на информационное пространство компьютера, в котором находятся сведения, хранятся материалы физического или виртуального устройства. Атака обычно поражает носитель данных, специально предназначенный для их хранения, обработки и передачи личной информации пользователя.</p>	<p>Обучающиеся отвечают на вопросы, записывают их в бланк ответов, по окончании раунда передают бланки ответов жюри на проверку. Проверяют вместе с учителем правильные ответы, аргументируя их.</p> <p>Обучающиеся отвечают на вопросы, записывают их в бланк ответов, по окончании раунда передают бланки ответов жюри на проверку. Проверяют вместе с</p>
--	---	--

	<p>Киберугрозы исходят от хакеров, людей способных взламывать серверы и получать из них информацию незаконным путем. Хакер является высококвалифицированным специалистом, который понимает тонкости работы программ компьютера. Исторически сложилось так, что в настоящее время слово «хакер» часто употребляется в значении «компьютерный злоумышленник».</p> <p>А как уберечь свой аккаунт от хакеров?</p> <p>Слайд 50. Вопрос. Какой пароль безопаснее? А) QWERTY123 Б) qazwsxeds В) yud65fk31 Г) vasya1985</p> <p>Слайд 51. Давайте посмотрим небольшой мультфильм https://www.youtube.com/watch?v=pYccE02Ltto&t=2s</p> <p>Предлагаю вам в этом раунде сформулировать правила создания паролей.</p> <p>Слайд 52-53. Какой же пароль из предложенных будет безопаснее всего? Слово нашему жюри для определения победителей КВИЗа.</p>	<p>учителем правильные ответы, аргументируя их.</p> <p>Определяют, какой пароль надежнее Смотрят мультфильм Формулируют правила составления паролей</p>
<p>Итогово-рефлексивный этап</p>	<p>Синквейн. Составьте синквейн о нашем мероприятии</p> <p>Первая строка — тема синквейна, включает в себе одно слово (обычно существительное или местоимение), которое обозначает объект или предмет, о котором пойдет речь.</p> <p>Вторая строка — два слова (чаще всего прилагательные или причастия), они дают описание признаков и свойств выбранного в синквейне предмета или объекта.</p> <p>Третья строка — образована тремя глаголами или деепричастиями, описывающими характерные действия объекта.</p> <p>Четвертая строка — фраза из четырёх слов, выражающая личное отношение автора синквейна к описываемому предмету или объекту.</p> <p>Пятая строка — одно слово-резюме, характеризующее суть предмета или объекта.</p> <p>Ребята, большое спасибо вам за работу на мероприятии. Я уверена, что вы стали более грамотными в вопросах безопасности, и ваше путешествие по сети будет приносить вам пользу и радость познания в процессе обучения и вашем дальнейшем интеллектуальном развитии.</p> <p>Удачи Вам!</p>	<p>Обучающиеся составляют синквейн, озвучивают его. Делятся впечатлениями.</p>

Используемая литература:

1. Картинки <https://yandex.ru/images/>
2. Правда – мошенничество <file:///C:/Users/user/Downloads/Kartochki.pdf>
3. Притча о черепахе <https://www.b17.ru/blog/10894/>
4. Слово «Правило» <https://znachenie-slova.ru/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%BE>
5. Стихотворение «Интернет бывает разным» http://bibliotaishet.ru/index/stikhi_pro_internet/0-172

Приложение 1.

Жила была обычная Черепаха и постоянно таскала на своей спине тяжелый панцирь. Панцирь придавливал ее к земле, и каждый шаг Черепахе давался тяжело. Поэтому жизнь ее, измеряемая количеством этих непростых шагов, также была нелегкой.

Но зато, когда из соседнего леса прибежала голодная Лиса, Черепаха прятала голову под панцирь и спокойно переждала опасность. Лиса прыгала вокруг, пробовала панцирь на зуб, пыталась перевернуть свою жертву, но Черепаха стояла на своем и оставалась живой.

Однажды Лиса принесла с собой большой кошелек, привела юриста и, усевшись напротив, предложила свои услуги по покупке панциря. Долго думала Черепаха, но в силу бедности фантазии вынуждена была отказаться. И опять рыжая удалилась ни с чем.

Шло время, окружающий мир изменялся. В лесу появились новые технические телекоммуникационные средства. И однажды, выйдя из дома, черепаха увидела висящий на дереве телевизионный экран, где демонстрировались летающие черепахи без панциря. Захлебывающийся от восторга диктор-дятел комментировал их полет: «Какая легкость! Какая скорость! Какая красота! Какое изящество!»

День смотрела черепаха эти передачи, два, три...

И потом в ее маленькой голове родилась мысль о том, что она дура, раз таскает на себе подобную тяжесть — панцирь. Не лучше ли сбросить его? Жить тогда станет намного легче. Страшно? Да, немного страшно, но в последних новостях телеведущая Сова заявила, что будто Лиса уже стала вегетарианкой.

Мир преобразуется. Лес вон тоже становится совсем другим, все меньше остается в нем деревьев и самобытных зверей.

Почему бы не полетать? Небо — оно такое большое и такое прекрасное!

«Достаточно отказаться от панциря и мне сразу будет легче!» — думала Черепаха.

«Достаточно отказаться от панциря и ее сразу будет легче есть!» — думала Лиса, подписывая счет на очередную рекламу летающих черепах.

И в одно прекрасное утро, когда небо, как никогда казалось большим, Черепаха сделала свой первый и последний шаг к свободе от системы защиты.

Интернет бывает разным:
Другом верным иль опасным.
И зависит это всё
От тебя лишь одного.
Если будешь соблюдать
Правила ты разные –
Значит, для тебя общение
В нём будет безопасное!
Будь послушен и внимательно
Прочти, запомни основательно
Правил свод, что здесь изложен,
Для детишек он не сложен!
Если ты не в первый раз
Компьютер сам включаешь,
И легко без лишних фраз
В Интернет-сети гуляешь,
Сайты, чаты посещаешь,
Себя в нём мастером считаешь.
Вдруг однажды сам решил,
В тайне от родителей,
Потихоньку завести
Для общения в Сети
Электронный адрес.
Указал, без разрешенья,
Адрес, улицу и дом,
И квартиру свою в нём.
Разместил на сайте ты
Фотографии семьи.
Не забыл секреты старших,
Всё в анкете указал.
Всё - что вспомнил!
Всё что знал!
Переписываться стал.
Подписался на рассылку.
Фильмы разные скачал...
В общем, пока взрослых нет,
Заходил ты в Интернет
И теперь сидишь довольный,
Стал мгновенно знаменит!
О тебе все знают в школе,
Что там в школе, и в районе,
Во всём мире знаменит!
От друзей секретов нету,
Это всем давно известно.

Все тебе охотно пишут
И секреты узнают.
Целый мир про вас всех знает
И при встрече сообщает:
«Знаем, знаем, мы читали,
Фотографии видали
Прочитали, что твой папа
На работу опоздал,
А у мамы из кастрюли
Суп на плитку убежал!
И про школьные проблемы
Всё читали и всё знаем!»
А по почте счёт пришёл вам
За работу Интернета.
Там стоят такие цифры!
Что у мамы, почему-то,
Враз глаза большими стали
И обратно не встают.
Потихоньку плачет мама
И сердитый ходит папа.
Ведь они не знают правду-
«Почему их узнают?
Почему по счету нужно
Им вложить такие деньги?!»
Все при встрече, сразу быстро
Им твердят одно и то же:
- Знаем, знаем, прочитали,
Фотографии видали!...
И воришка, к сожаленью,
Всё найдёт без промедленья
Где и что у вас лежит...
Интернет бывает разным:
Другом верным иль опасным,
И зависит это всё
От тебя лишь одного.
Если будешь соблюдать
Правила ты разные –
Значит для тебя общение
В нём будет безопасное!
Правила не сложные:
В Интернете, как и в жизни,
Должен ты всё понимать
Информацию и фото
С мамой вместе размещать,
На рассылку подписаться

Или мультики скачать,
Должен с нею всё решать!
Хочешь с мамой или с папой,
Это сам ты выбирай.
В Интернете – как и в жизни
Безопасность соблюдай!

Приложение 3.

Лист ответа № 1

команды _____

Вопрос 1	
Вопрос 2	
Вопрос 3	
Вопрос 4	
Вопрос 5	

Лист ответа № 2

команды _____

Вопрос 1	
Вопрос 2	
Вопрос 3	
Вопрос 4	
Вопрос 5	
Вопрос 6	

Лист ответа № 3

команды _____

Вопрос 1	
Вопрос 2	
Вопрос 3	
Вопрос 4	
Вопрос 5	

Лист ответа № 4

команды _____

Лист ответа № 5

команды _____

ответ на вопрос _____

МКОУ «Замзорская СОШ», Нижнеудинский район

«Профилактика табакокурения»

Классный час для 7 класса

Цель: формировать отрицательное отношение к курению.

Задачи:

1. Формировать устойчивую жизненную позицию, направленную на здоровый образ жизни.

2. Знакомить с фактами, свидетельствующими о вреде курения

План классного часа:

1. Организационный момент.

2. Информационный блок.

Презентация: «Профилактика табакокурения среди подростков»

3. Заключительное слово.

4. Вручение памяток «Мое здоровье в моих руках!»

5. Распространение буклетов среди родителей «Курение и здоровье»

Ход занятия:

1. Организационный момент.

Темой нашего занятия является " Профилактика табакокурения среди подростков". Мы поговорим об истории появления табака, причинах курения и его последствиях.

Проблема курения сегодня стоит очень остро не только в России, но и во всём мире. Европа и Америка отказываются от сигарет. Норвегия твёрдо решила стать некурящей нацией. На западе молодёжь занимается спортом, ведёт здоровый образ жизни. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. День 31 мая объявлен как Всемирный день без табака, а 16 ноября Всемирный день борьбы с курением.

Минздрав предупреждает, что курение опасно для здоровья, но, несмотря на это люди курят.

Мы не раз говорили о вредных привычках. Так что же такое вредные привычки? Действительно, наша жизнь так многообразна, полна разных интересов и увлечений, соблазнов, к сожалению, порой пагубных. Я предлагаю вам сегодня поговорить о табакокурении и о вашем здоровье, о выборе, который нам постоянно приходится делать.

2. Информационный блок.

Табак – самый распространенный легальный наркотик нашего времени. В Европу табак был завезен в 16 веке Христофором Колумбом.

Слово «табак» произошло от названия травы, которая выращивалась в провинции Табако и применялась для курения. Слово «курить» произошло от основы «курь», что означает дым, смрад.

В 17 веке курение табака в России ввел принудительным порядком Петр I, который считал, что эта привычка приблизит Россию к европейской культуре.

Состав табачного дыма

$\frac{3}{4}$ сигаретного дыма выделяется в окружающую среду.

Табачный дым в 4 раза более загрязнен токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля.

1мм³ табачного дыма содержит 3 миллиона частиц сажи.

В нем насчитывается 3660 компонентов, которые небезопасны для организма, из них 300 компонентов – активные биологические яды.

Почему человек начинает курить?

В каком возрасте первый раз человек начинает курить?

Миф 1. Курение помогает расслабиться.	Переключает внимание на хорошо знакомые действия. В кровь попадают такие вещества, которые вырабатываются организмом в ситуациях достижения победы, следовательно, создается видимость победы, но реальная проблема остается.
Миф 2. Проще войти в группу, завязать разговор.	Кто говорил, что человек не войдет в группу, если не курит? Вы действительно приобретаете «ключик», который позволяет стать членом группы, но он не является универсальным, не решает проблем, связанных с установлением отношений. Вам придется искать другие «ключики», например алкоголь...
Миф 3. Курение приносит свободу.	А как насчет материальной зависимости? И почему так трудно бросить, если ты свободен?
Миф 4. Курение — не зависимость: брошу, если захочу.	Зачем же выпускают пластыри от курения, жвачки? Почему-то появились врачи, помогающие бросить курить.
Миф 5. Тот, кто курит, — взрослый.	Это значит, что некурящие взрослые — дети?
Миф 6. Курение не приносит большого вреда. Родители курят — и ничего.	Почему же столько взрослых хотят бросить курить, платят за это деньги и не хотят, чтобы их дети начинали курить?

За несколько дней до классного часа был проведён свой социологический опрос.

-Пробовали ли вы курить?

-Если «да», то в каком возрасте?

-Первую сигарету выкурили а) один, б) с другом, в) компании.

Вот его результаты (озвучить результаты предварительного тестирования).

Большинство ребят первую сигарету выкурили с другом или в компании. Курят, чтобы стать взрослыми (количество). Курят за компанию (количество) Курят ради интереса (количество)).

А как вы думаете, ребята, много ли людей на земле курят?

(Дети высказывают свои предположения)

По подсчётам учёных, каждый третий человек на земле курит. А это значит, что некурящих людей на земле значительно больше, чем курильщиков.

Посмотрите на доску. На ней записаны основные доказательства против курения.

-Курение отнимает жизнь. Курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет.

-Курение добавляет болезни. Все органы человеческого тела страдают от табака.

-Курильщики в 10-30 раз чаще умирают от таких болезней, как инфаркт, рак, язва желудка.

Для детей курение в 2 раза опаснее, для взрослых. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Самый страшный из них -никотин, который по своей ядовитости равен смертельному яду.

Учёные, долгое время изучавшие курящих и некурящих школьников, пришли к выводу, что у курильщиков плохая память, слабое физическое здоровье, неустойчивая психика. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих; у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

Курение отнимает деньги, которые можно было потратить на что-то полезное. От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляет воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

Курение становится причиной пожаров, от которых гибнут люди, уничтожаются материальные ценности.

До 15 марта 1493 г. в Европе никто не курил. Именно в этот день к португальскому порту причалил корабль "Нинья". Это была 2-я экспедиция Христофора Колумба. На борту корабля была привезена трава для курения из провинции Тобаго, в честь которой она и была названа "табак".

Сегодня в России курят 73 % мужчин и 40% женщин (в том числе и подростков).

Подумайте, почему подростки начинают курить? (ответы детей)

Вы назвали много различных причин. А теперь давайте поговорим о каждой из них отдельно и внесём их в таблицу в колонку "за".

1. Из любопытства, "просто так". О чём это говорит? О том, что человек не очень хорошо понимает мотивы своего поведения, что уже само по себе странно.

2. Чтобы казаться взрослее. Это довольно наивное утверждение, которое можно расшифровать примерно так: я хочу казаться взрослее в глазах своих сверстников (потому что на взрослых это не производит такого впечатления), хочу казаться независимым, самостоятельным, хочу, чтобы меня считали таким, потому что сам себя таким не считаю. И, согласитесь, ребёнок, пусть и курящий всё равно выглядит ребёнком.

3. Чего только не сделаешь "за компанию". Тем более что в подростковом возрасте очень важно быть принятым в той компании, которая тебе нравится. Порой человек может начать курить вопреки своему желанию. Правда, иногда это происходит просто из-за того, что некоторые люди не умеют отказать. Дома они умеют делать и даже очень хорошо, но вот в другом месте: Как-то неловко, неудобно, вдруг не так поймут.

4. Чтобы похудеть. Это одно из самых распространённых заблуждений. Курить для того, чтобы похудеть - это все равно, что привить себе какую-нибудь болезнь и "таять" от неё.

5. Потому что модно. Сразу нужно оговориться, что это модно, но не везде. В современном мире количество курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким жизненным уровнем (таких, как Англия, США) число курильщиков сокращается. Можно предполагать, что эта мода продержится ещё довольно долго.

6. Под влиянием рекламы. Да, реклама в современном обществе потребления - это великая сила! Красивые пачки в кино, на витринах, плакатах. Многим молодым курильщикам кажется, что курение приближает их к "западной" жизни. В то же время именно на западе, в развитых капиталистических странах люди наиболее активно отказываются от курения. Фирмы, производящие сигареты, теряют рынки сбыта и отравляют свою продукцию в страны третьего мира, а теперь уже в нашу страну.

Итак, какие пункты мы внесём в колонку "за"?

"за"	"против"
1.из-за любопытства 2.за компанию 3.чтобы казаться взрослее 4.чтобы похудеть 5.модно 6.под влиянием рекламы	

Вы видите, что все вышеназванные причины оказались нереальными, придуманными. Истинную причину люди скрывают даже от себя. Давайте выясним, в чём же она состоит?

Почему люди попадают в эту ловушку?

"Никотин - бесцветное, маслянистое вещество, содержащееся в табаке и вызывающее у курильщика зависимость. Этот наркотик вызывает самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь 1 сигарета.

Итак, истинная причина курения - это наркотическая зависимость.

Большинство курильщиков выкуривает одну пачку в день. Но когда они начинали, то думали, что будут курить не больше 5 сигарет в день и легко смогут бросить. По словам ученых, большинство курильщиков не могут бросить курить, хотя и желают этого. Они попадают в зависимость от никотина.

Какой вывод можно сделать и всего сказанного?

Курение - вредная и опасная привычка, коварная ловушка, никотиновая зависимость.

В России приняты законы против курения. В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях, на курортах и в транспорте.

Итак, какие пункты мы внесём в колонку "против"?

"за"	"против"
из любопытства за компанию чтобы похудеть модно из-за влияния рекламы	отнимает жизнь отравляет организм добавляет болезни приводит к смерти отнимает деньги отравляет некурящих мешает работе и бизнесу причина пожаров не модно запрещено законом

Посмотрите на всю таблицу, и сделайте свой выбор "за" или "против" курения

Итак, вы сделали выбор. Но это только половина дела. Его нужно ещё и отстаивать, что очень тяжело сделать, когда друзья настойчиво уговаривают.

Многие подростки начинают курить под влиянием друзей. Им не хочется курить, но они не знают, как отказаться. Мы с вами поиграем в игру "Умей сказать «нет!»". В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего не хотим делать. К доске выйдут 2 ученика. Они разыграют сценку предложения закурить. Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом и решат, кто победил в словесной дуэли.

Первый диалог подготовили Ваня и Андрей

Диалог

Ваня: Давай закурим

Саша: Я не могу

Ваня: Почему?

Саша: Родители увидят

Миша: А мы отойдём за угол

Саша: Мне нельзя, у меня сердце болит

Ваня: Ну ты же не умрёшь от одной сигареты

Саша: А я сигареты без фильтра не курю

Ваня: У меня с двойным фильтром

Саша: Да я спички забыл

Ваня: У меня есть зажигалка

Саша: Соседи из окон увидят

Ваня: А мы пойдём в подвал

Саша молчит, не знает, что ответить

Как вы считаете, ребята, кто оказался сильнее в этом споре? (Ваня)

Как это ни странно, Саша ни разу не сказал: «Я не хочу». А ведь этого было достаточно, чтобы Ваня от него отстал. Ведь если Ваня друг, то он должен уважать его желания. Иначе, о какой дружбе речь. Отговорки Саши сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самое весомое, с вашей точки зрения, объяснение и настаивайте на нём.

А теперь другой диалог (Катя и Лена)

Катя: У меня есть сигареты, давай покурим

Лена: Ой, нет, я не могу

Катя: А почему?

Лена: От меня будет пахнуть табаком

Катя: Ну и что?

Лена: Родители узнают

Катя: А ты к ним не подходи

Лена: Моя собака учует. Она не выносит запах табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака о меня убежала. Потому, что я курила.

Катя: А ты надушись

Лена: Тогда родители обо всём догадаются

Катя не знает, что предложить

Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом диалоге?

Класс считает, что победила Лена

В этом диалоге Лена настаивала на родной версии, что родители её разоблачат в любом случае, если бы Катя продолжала бы настаивать, это было бы неуважением к семье Лены. Поэтому диалог прекратился.

Третий диалог Сергея и Димы

Сергей: На, кури

Дима: Я не буду

Сергей: А, что тогда пришёл?

Дима: Просто так

Сергей: Ну тогда иди отсюда. Дима уходит.

Кто оказался сильнее в этом диалоге?

В этой сценке оказался сильнее оказался Дима, но ему придётся уйти и потерять уважение группы. Он мог бы сказать: «Уже бросил» или «Что-то сейчас не хочется», но рано или поздно, нужно будет закурить.

Итак, ребята, на сегодняшнем занятии, вы получили различную информацию об истории табака, составе сигареты, причинах курения и его вреде.

Какой вывод вы можете из всего вышесказанного сделать?

Подведение итогов занятия.

Предварительная анкета

<p>1. Пробовали ли вы курить?</p> <p>2. Если "да", то в каком возрасте?</p> <p>3. Первую сигарету выкурили:</p> <ul style="list-style-type: none"> - один - с другом - в компании <p>4. Курю:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чтобы считать себя взрослым - за компанию - ради интереса - чтобы успокоить нервы - чтобы казаться современным <p>5. По вашему мнению, курение вредно или не наносит никакого вреда организму?</p>	<p>1. Пробовали ли вы курить?</p> <p>2. Если "да", то в каком возрасте?</p> <p>3. Первую сигарету выкурили:</p> <ul style="list-style-type: none"> - один - с другом - в компании <p>4. Курю:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чтобы считать себя взрослым - за компанию - ради интереса - чтобы успокоить нервы - чтобы казаться современным <p>5. По вашему мнению, курение вредно или не наносит никакого вреда организму?</p>
---	---

3. Презентация.

4. Заключение.

Наше занятие подошло к концу. Здоровье – самая большая ценность человека. От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа закладываются ещё в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку.

Памятка «Мое здоровье в моих руках»

1. Если ты стоишь перед выбором, сделай его в пользу здоровья.
2. Помни: «силен тот, кто побеждает самого себя».
3. Если ты не избавишься от вредных привычек, то они избавятся от тебя!
4. Сумел побороть в себе тягу к вредным привычкам, помоги в этом другу.
5. Оглянись: вокруг много интересных занятий.
6. Каждый день говори себе: «Мое здоровье в моих руках!»

Используемая литература:

1. Антоненкова, Н. Н. Подари себе чистые легкие / Наталья Антоненкова // Здаровы лад жыцця. — 2014. — № 5. — С. 4—7.
2. Баранова, С. В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей / С. В. Баранова. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. — 186 с. ББК 51.204.0
3. Богданович, О. Н. Здоровый образ жизни: внеклассные мероприятия: практическое пособие для педагогов, классных руководителей, заместителей директоров общеобразовательных учреждений / О. Н. Богданович. — 2-е изд. — Мозырь : Белый Ветер, 2009. — 108, [3] с. ББК 74.200.58

Полезные ссылки:

1. <https://vocmp.oblzdrav.ru/kurenje-sredi-podrostkov.html>
2. <https://n-udinsk-crb.ru/profilaktika/227-profilaktika-tabakokurenija-u-podrostkov>
3. <https://crbsmir.sakhalin.gov.ru/profilaktika/informacionnye-materialy-po-profilaktike/pamyatka-dlya-podrostkov-po-profilaktike-kurenija-upotrebleniya-alkogolnyx-slaboalkogolnyx-napitkov-piva-narkoticheskix-sredstv-i-psixotropnyx-veshhestv/>

Федорова Надежда Николаевна, социальный педагог
МБОУ ШР «СОШ № 4», г. Шелехов

Квест - игра «Ну-ка все вместе!»

Методическая разработка по профилактике асоциальных проявлений среди детей и подростков «Профилактика употребления ПАВ детьми и подростками

Цель: создать условия для приобретения подростками нового социального опыта, способствующего личностному развитию и социальной активности подростков.

Задачи:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики отклоняющегося поведения, в том числе связанного с употреблением психоактивных веществ;
- формирование навыков противодействия асоциальных явлений среди подростков.

Сроки проведения игры: сентябрь

Участники: подростки 13-14 лет

Время проведения: как отдельного мероприятия 1,5 часа.

Условия проведения игры:

- количество команд должно совпадать с количеством станций;
- каждой команде на старте выдаются маршрутизаторы с краткой инструкцией;
- для участия в качестве экспертов по вопросам здорового образа жизни приглашаются: волонтеры, специалисты в области профилактики употребления ПАВ.

Необходимое оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, экран, канцелярские принадлежности (ватманы, маркеры, клей и др.).

Ожидаемые результаты:

- понимание и принятие подростками ценности здорового образа жизни, правовой культуры, законопослушного поведения, ответственного отношения к своему здоровью;
- освоение навыков коллективного творческого дела;

Итогом работы, свидетельствующим о достижении результатов, должно стать успешное прохождение всех этапов игры и оставление отзывов о проведенном мероприятии.

Этапы проведения:

I. Подготовительный этап

- 1.1. Определение ответственных за проведение квест-игры среди подростков.
- 1.2. Распределение обязанностей среди организаторов, определение основных этапов квест-игры.
- 1.3. Распределение станций по кабинетам.
- 1.4. Подготовка маршрутного листа для прохождения станций, информационного и методического материала.

II. Основной этап

- 2.1. Объявление темы квест-игры.
- 2.2. Формирование команд игроков, назначение капитанов.
- 2.3. Проведение инструктажа для участников квест-игры (правила прохождения станций, установление времени - на каждую станцию не более 20 мин. + 3 мин. переходы между станциями).
- 2.4. Прохождение станций командами.

III. Заключительный этап

- 3.1. Подведение итогов квест - игры, выбор лучшей команды.
- 3.2. Рефлексия

Программа проведения квест-игры «Новые возможности»

I. Подготовительный этап

- 1.1. Определение ответственных за проведение квест-игры среди подростков.

В качестве организаторов могут выступать: волонтеры «Поколения NEXT»

- 1.2. Распределение обязанностей среди организаторов и определение основных этапов квест-игры. Количество ведущих соответствует количеству станций (на одной станции могут принять участие один ведущий).

- 1.3. Распределение станций с реквизитом, рядом с которыми находится ведущий. Команды перемещаются от станции к станции, ищут подсказки, ключи.

- 1.4. Подготовка

- маршрутного листа для прохождения станций (Приложение 1).
- информационного и методического материала
- подготовка организаторами проблемных или наводящих вопросов с целью экономии времени, особенностями контингента при выполнении задания.

II Основной этап

2.1. Объявление темы квест-игры

Приветствие и информирование участников квест-игры.

- *Здравствуйте, друзья!*

- Рады приветствовать вас на квест-игре «Новые возможности»!
- Поздравляю вас с тем, что вы сделали правильный выбор, когда приняли решение принять участие в игре. Именно здесь и сейчас, вам предстоит показать себя и раскрыть все свои знания, навыки и умения.

2.2. Представление жюри.

2.3. Проведение инструктажа для участников квест-игры (правила прохождения станций, установление времени - на каждую станцию не более 10 мин. + 2 мин. переходы между станциями)

Внимание, инструкция!

Основная Ваша цель – эффективно справиться с предложенными испытаниями

1. Вам предстоит пройти маршрут от одного пункта к другому, решая поставленные задачи.

2. Все пункты вашего поиска необходимо отмечать на маршрутном листе, схематично отображая путь.

3. Начинать свое движение вы должны от точки – СТАРТ.

4. Получая задания на станциях, обязательно обсудите все варианты ответа, предложенные командой. Ошибка может стоить вам времени.

5. В случае правильного ответа, вы получите ключ (цифру).

6. Ваша задача собирать ключи (цифры) в строгом соответствии с прохождением станций.

7. Передвигаясь по станциям от одного объекта к другому, не забывайте о правилах поведения: - не нарушать маршрут;

- не создавать препятствий другим командам.

8. При нарушении правил, мы вправе остановить движение команды на 5 минут.

9. Закончив испытания на последней станции, вся команда возвращается в актовЫй зал.

2.4. Формирование команд, выбор капитанов (представление своих команд: название, девиз).

Количество участников: 5 команд (25 чел.) в каждой команде по 5 человек

Если вы готовы провести время весело и с пользой, то начинаем! Для того, чтобы разделить на команды возьмите по одной ленточке из коробочки. (Организатору необходимо заранее узнать количество участников, каждый цвет ленточки приготовить в одинаковом количестве).

– Хорошо! Вот мы и поделились на команды, завяжите ваши ленточки на руки, придумайте своей команде название и девиз.

Представьте свои команды!

(Представление команд, выбор капитанов)

2.5. Вручение маршрутизаторов капитанам команд.

Итак, капитаны команд берут маршрутные листы, главное условие пройти быстро, качественно и на каждой станции называть свою команду. Желаю удачи!

Станция 1 «Комплимент другу»

Дети встают в два круга, делают комплименты друг другу, переходя от одного человека к другому.

Станция 2 «Буриме»

Детям предлагаются слова, к которым нужно подобрать рифму и сочинить небольшое стихотворение.

Станция 3 «Угадай песню»

Детям предлагается угадать песню о дружбе и пропеть один куплет:

«Если добрый ты...(песня кота Леопольда)

«От улыбки хмурый день светлей...» («Улыбка»)

«Если вышел с другом в путь...» (песня В. Шаинского)

«Вместе весело шагать...» («Вместе весело шагать по просторам»)

«Дружба крепкая не сломается...» (Песня о дружбе «Крокодил Гена и Чебурашка»)

Станция 4 Музыкальная разминка

Под музыку «Чунга-Чанга» дети (в паре), зажав воздушный шарик, должны станцевать танец. Шарик при этом не должен упасть.

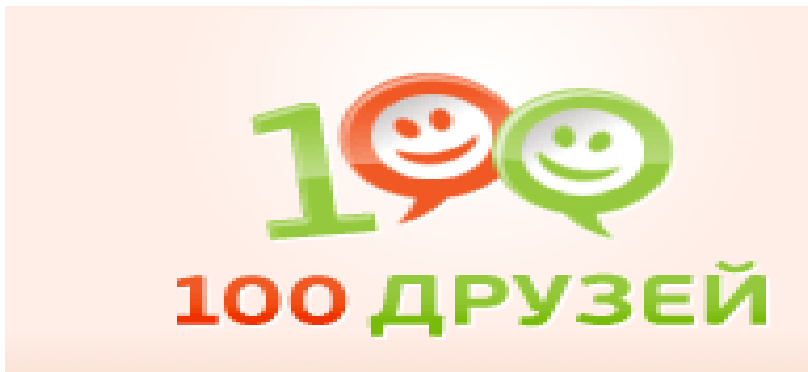
Станция 5 «Сложи пазл и разгадай пословицу

1.Дерево держится корнями, а человек друзьями»



2. Не имей сто рублей, а имей сто друзей.





3. Птица сильна крыльями, а человек дружбой.



Станция 6. «Театральная»

Глядя на фотографию из кинофильма, дети должны угадать название фильма и представить фрагмент, который изображен на фото.

Фильм 1 «Старик-Хоттабыч»



Фильм «Приключение Электроника»



Фильм- сказка « Двенадцать месяцев»



2.5. Подведение итогов квест-игры.

Вручение грамот и сладких подарков всем участникам мероприятия

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

КОМАНДА _____

Название станции	баллы	время

Киселёва Анастасия Александровна, педагог-организатор
Шульга Екатерина Юрьевна, педагог-организатор
МБОУ «Гимназии №9»
г. Усолье – Сибирское

«Здорово жить!»

Профилактическая квест-игра для обучающихся 7 – 8 классы

Цель: профилактика асоциального поведения и формирования навыков здорового образа жизни в детской и молодёжной среде.

Задачи:

1. Предотвратить проявление негативных явлений: алкоголизма, курения, агрессивного поведения, злоупотребления психоактивными веществами.
2. Создать условия для формирования знаний и навыков ЗОЖ.
3. Формировать у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитывать ответственность за свое здоровье, жизнь и здоровье своих близких.

Участники игры - учащиеся 7 - 8 классов.

Ведущие - учащиеся 10 - 11 классов.

На каждой станции учащиеся работают 7 -10 минут

Игра длится 30 - 35 минут.

Ход мероприятия

Добрый день, дорогие друзья! Все мы с вами знаем, что здоровье – это самая главная ценность человеческой жизни. И чтобы быть здоровыми, необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать правильный режим дня, питания, не иметь вредных привычек.

Участникам необходимо в соответствии с маршрутными листами пройти Станции: «Хочу всё знать!», «Профилактическая», «Скорая помощь», «Режим дня», «Спортивная» и заключительная общая станция «Театральная».

На каждой из них участников будут ожидать станционные руководители с заданиями, соответствующими тематике станции. В маршрутные листы станционные руководители будут вносить заработанные вами на станциях баллы. Участникам, нарушавшим дисциплину во время прохождения по станциям, баллы будут сниматься. В добрый путь! Хорошего вам путешествия и новых необходимых для дальнейшей жизни знаний!

Просим капитанов команд получить свои маршрутные листы.

Станция: «Хочу всё знать!»

Ход проведения: на данной станции участникам необходимо ответить на вопросы предложенного теста. За каждый правильный ответ начисляется команде 0,5 балла, максимальное количество баллов 6. Время проведения станции 5 минут.

Тест:

Уважаемые участники, вам необходимо ответить на вопросы. За каждый правильный ответ вы можете получить 0,5 балла. Время на ответы дается 5 минут. Желаем вам удачи!

1. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

- а) Сигареты с фильтром;
- б) сигареты с низким содержанием никотина;
- в) нет.**

2. Как влияет курение на работу сердца?

- а) Замедляет его работу;**
- б) заставляет учащенно биться;
- в) не влияет.

3. Что такое пассивное курение?

- а) Нахождение в помещении, где курят;**
- б) когда куришь за компанию;
- в) когда не затягиваешься сигаретой.

4. Что вреднее?

- а) Дым от сигареты;**
- б) дым от газовой горелки;
- в) выхлопные газы.

5. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

- а) Аллергия;
- б) рак легкого;**
- в) ангина.

6. Для чего придуманы электронные сигареты?

- а) Для уменьшения вреда здоровью курильщиков,
- б) для разнообразия и крутизны,
- в) для прибыли их производителям и продавцам.**

СТАНЦИЯ: «Мы – творческое поколение»

Ход проведения: командам выдается лист бумаги А4, задача – нарисовать человека, который имеет много вредных привычек. На выполнение 5 минуты.

По окончании времени, команда представляет свое творчество. В критериях оценки учитывается наличие в портрете, наиболее выраженных черт внешности человека с вредными привычками. Максимальное количество баллов 5.

СТАНЦИЯ: «Наши легкие – наша жизнь»

Ход проведения: от команды участвует один представитель. За 30 секунд он должен надуть как можно больше воздушных шариков среднего размера. Каждый надутый шарик приносит команде 1 балл. Максимальное количество баллов 5.

СТАНЦИЯ: «Скажи мне кто твой друг, и я скажу кто ты»

Мы проверим ваши знания об определенных компаниях и их особенностях.

Не секрет, что компания оказывает на человека определенное влияние. А вы знаете:

1. Как называется часть общей культуры, системы ценностей, обычаев, традиций, присущие большой социальной группе. (Субкультура - данные объединения могут быть легальными и нелегальными, т.е. формальными и неформальными).

2. Как вы думаете, что значит формальные и неформальные молодежные объединения? (Формальные – детские и молодежные организации, деятельность которых регулируется государством, законами и правовыми документами (уставом, положением, планом работы и т.д... Виды: политические, правозащитные, спортивные, досуговые, экологические, религиозные. Неформальные – отличаются от других своими взглядами, принципами, убеждениями. Создают группы, имеют свой имидж, имеют свою символику и атрибуты, обязательно есть лидер).

3. По характеру социальной направленности неформальные группы можно классифицировать следующим образом: просоциальные, асоциальные, Антисоциальные. Что значит каждое из этих понятий?

- просоциальные (социально положительные);
- асоциальные (стоящие в стороне от основных социальных проблем);
- антисоциальные (социально отрицательные).

4. Какие вы знаете неформальные молодежные объединения? (Рокеры, байкеры, эмо, скинхеды, панки, фрики, толкиенисты и др.)

5. Какая субкультура носит имя героя аниме? (**ЧВК Редан**)

6. Какие особенности данной субкультуры? (Под «ЧВК Рёдан» подразумевают интернет-сообщество подростков — любителей аниме 14–16 лет. Отличительная особенность ребят — балахоны с изображением 12-лапного паука и цифрой «4», а у некоторых — и татуировки. Этот номер в Hunter x Hunter носит главный антигерой и один из сильнейших бойцов по имени Хисока.)

За правильный ответ – 1 балл Максимальная сумма – 6 баллов

СТАНЦИЯ: «Попробуй понять меня»

Группа разбивается на пары.

За 1 минуту вы должны объяснить человеку за «стеклом», что за слово вам выпало.

Пары выполняют упражнение по очереди. Остальные наблюдают. После завершения упражнения каждой парой того, кто стоял за стеклом, тренер спрашивает, что он понял. Затем спрашивают того, кто передавал сообщение, что он хотел передать. Сравнивают эти сообщения. Смотрят, где произошел сбой.

Слова: «спорт», «друг», «курение», «любовь», «радость»

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

Организаторы мероприятия на основании результатов прохождения станций участниками, выставленными в маршрутных листах, оглашает итоги игры.

Производится награждение победителей.

Организатор: Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека.

Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Наш квест подошел к концу, мы надеемся, что сегодня вы все нашли для себя что-то важное!

Мамуркова Татьяна Александровна, социальный педагог
МБОУ «Ново-Удинская СОШ»

«Алкоголь и подросток»

Классный час

Цели: расширить представление детей о вредном воздействии алкоголя; формировать негативное отношение к алкогольным напиткам, алкоголизму; побуждать детей к активному сопротивлению вредным привычкам, к самопознанию, саморазвитию; развивать коммуникативные навыки и умения.

Задачи:

1. Выработать у несовершеннолетних установку на здоровый образ жизни.
2. Обсудить причины употребления алкоголя.
3. Выявить отношение окружающих к употреблению алкоголя.
4. Рассказать о вреде алкоголя для подростков.

Ход классного часа

Классный руководитель. Тема сегодняшнего классного часа - алкоголизм. Алкогольные напитки сейчас льются рекой, пьют их даже дети. От пьянства в стране ежегодно гибнет 40 тысяч граждан России - это в 3 раза больше наших потерь за всю афганскую войну.

Знаете ли вы об этих цифрах? Считаете ли вы, что эти цифры имеют к вам отношение? Считаете ли вы, что нужно проводить борьбу с алкоголизмом? Совместим ли алкоголизм со здоровым образом жизни?

Классный руководитель. Что же такое алкоголь и в чем его коварные свойства? Точку зрения медицины изложат (имена, фамилии).

Врач 1. В справочнике по токсическим веществам (токсическим - значит ядовитым) говорится, что алкоголь - это винный спирт. По действию на организм он относится к наркотикам. И обладает всеми признаками наркотика: оказывает болеутоляющее, снотворное и наркотическое действие, вызывает при малых дозах возбуждение, а при частом употреблении - привыкание и потребность в нем. Винный спирт - яд, который поражает все органы, но особо пагубное влияние он оказывает на сердце, печень, центральную нервную систему. А еще алкоголь поражает мозг, лишает человека ума. Недаром еще Пифагор говорил, что «пьянство есть упражнение в безумстве». В 1975 г. Всемирная организация здравоохранения признала: «Алкоголь - наркотический яд». Но в России алкоголь пока не признан наркотиком, и этот яд круглосуточно и свободно продается даже в гастрономических магазинах, в киосках и ларьках. К алкогольным изделиям относятся: пиво, вино, водка, спирт, самогон, чача, брага и другие напитки, имеющие крепость от 1,5 и более градусов в своем составе.

Врач 2. Чем больше алкоголя поступит в организм, тем больше отравляется мозг. Есть общая схема, по которой оценивают количество содержания спирта в крови, судя по тому, какой эффект он производит на человека. В 1967 году учеными А.Ф. Рубцовым, В.И. Прозоровским, И.С. Карандаевым была предложена схема, по которой можно определить степень опьянения алкоголем.

1. Человек принимал алкоголь, но тот не повлиял на состояние организма – в крови менее 0,3‰ вещества.

2. Чувство незначительного опьянения, небольшая эйфория — от 0,3 до 0,5 ‰.

3. Легкое опьянение, повышенная активность — от 0,5 до 1,5 ‰.

4. Опьянение средней степени, влияние алкоголя заметно по речи и координации движений — от 1,5 до 2,5 ‰.

5. Сильное опьянение, спутанная речь, человек плохо контролирует тело — от 2,5 до 3,0 ‰.

6. Тяжелое отравление алкоголем, может наступить смерть, тошнота, рвота, возможен делирий или бессознательное состояние — от 3,0 до 5,0 ‰.

7. Смертельное отравление, наступление летального исхода в течение 2-3 часов, если не принять медицинские меры — от 5,0 до 6,0 ‰

Врач 3. Как происходит привыкание к алкоголю? Алкоголизм - тяжелая хроническая болезнь. Она развивается, если человек долго и регулярно принимал алкогольные напитки. Признаки алкоголизма: неудержимое влечение к спиртному, изменение степени его переносимости и деградация личности. Привыкание к яду происходит постепенно. Первая проба, как

правило, сопровождается защитной реакцией: рвота, тошнота - так организм борется с отравой. Постепенно увеличивается доза, организм привыкает, появляется влечение к алкоголю. Различают три стадии алкоголизма. На последней, третьей стадии, происходит распад личности, человек полностью теряет контроль над собой, пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, одеколон, у него могут возникнуть белая горячка, другие алкогольные психозы. Особенно быстро алкоголизм развивается у женщин. В народе говорят: «Муж пьет - полдома горит, жена пьет - весь дом горит». Женщина-алкоголик теряет все женские черты, в ней погибает даже материнский инстинкт - она перестает заботиться о своих детях. Дети и подростки в 3-4 раза быстрее привыкают к алкоголю. Их организм еще слаб, и они быстрее пьянеют от меньшего количества алкоголя.

Врач 4. Последствия употребления алкоголя в молодежной среде

1. В первую очередь колоссальный вред наносится мозгу. Употребление алкоголя приводит к плохой восприимчивости информации

2. Подростковый организм в 7- 10 раз быстрее привыкает к спиртным напиткам, чем устоявшийся взрослый. Употребление подростком менее серьезных спиртных напитков не говорит о меньшей предрасположенности к алкоголизму.

3. У подрастающего поколения намного быстрее происходит разрушение печени, чем у взрослого человека. Это связано с тем, что у подростков повышена проницаемость стенок сосудов, и печень не так развита, как у взрослого человека. Под воздействием спиртных напитков осуществляется жировое перерождение клеток печени. К сожалению, многие юноши и девушки, начав употреблять спиртные напитки в раннем возрасте, потом уже не могут остановиться, что влечет за собой смертельное заболевание - цирроз печени.

4. Страдает работа желудочно-кишечного тракта. Алкоголь провоцирует изменение свойств и количества желудочного сока, осуществляется нарушение функционирования желудочной железы, что влечет за собой такие серьезные заболевания, как панкреатит и сахарный диабет. Если отдельно рассматривать такой напиток, как пиво, то оно представляет собой мочегонное средство. При его частом употреблении организм теряет все полезные вещества, что очень опасно и практически невосполнимо для молодого человека. Сладкие коктейли, особенно любимые в молодежной среде, производят в желудке абсолютный хаос, так как они содержат этиловый спирт, краситель и сахар.

5. Также серьезный вред оказывается на сердечно сосудистую систему. При употреблении спиртных напитков подросток становится агрессивным, что влечет за собой психические нарушения. При этом начинается свое развитие тахикардия, появляются проблемы с артериальным давлением.

6. Зачастую в подростковой среде половые контакты являются следствием воздействия алкоголя. В связи с этим среди молодого поколения выявлено множество случаев заражения инфекциями полового характера,

гепатитом В и С, а также СПИД и ВИЧ-инфекциями. Кроме того, в большинстве вариантов случайные связи под воздействием алкоголя влекут за собой раннюю беременность молодых девушек, которые от страха неизвестности совершают аборты и потом на протяжении долгих лет мучаются последствиями такой ошибки. При этом в большинстве случаев такие девушки в дальнейшем не могут иметь детей.

7. Под воздействием алкоголя наносится вред иммунной системе, в связи с чем пьющий подросток чаще других приобретает простудные заболевания инфекционного характера.

8. Алкоголь оказывает непоправимый вред на репродуктивную систему молодых людей. Так, девушки при распитии спиртных напитков обрекают себя на рождение больного потомства. Кроме того, алкоголь может стать причиной выкидышей или не вынашивания плода в дальнейшей жизни.

Итак, как выяснилось, алкоголь вносит непоправимый вред в организм молодого человека, тем самым создавая проблему для его дальнейшей полноценной жизни.

Классный руководитель. **Подростковый алкоголизм - серьезная проблема современного общества.** Подростковый алкоголизм формируется под влиянием целого ряда биологических и психосоциальных факторов:

- наследственная предрасположенность. Дети пьющих родителей отличаются повышенной склонностью к употреблению спиртных напитков;
- искажения системы воспитания в семье;
- влияние ближайшего окружения, социальных установок и стереотипов.

Классный руководитель. Был проведен анонимный опрос старшеклассников (опрос Приложение 1). И мы с вами поговорим о важных вопросах этого опроса. Каковы мотивы употребления спиртных напитков? В чем видите причину пьянства среди молодежи? И тд.

Дебаты по теме «Муравьиный урок»

Классный руководитель. Очень хорошей иллюстрацией убийственного действия алкоголя может служить пример из мира животных. Он взят из книги знаменитого зоолога Г. Шовена «От пчелы до гориллы». Оказывается, муравьи тоже могут стать алкоголиками, если в их муравейнике поселятся жучки-ломехузы. Муравьи их кормят и даже позволяют поедать собственный расплод. И все почему? Личинки этих жуков выделяют жидкость, которая для муравьев является наркотиком. Муравьи жадно слизывают эту жидкость, постепенно привыкая к яду. Через некоторое время они уже перестают выполнять свои трудовые обязанности и даже теряют способность передвигаться, а из их личинок выходят муравьи-уроды. Вскоре гнездо вырождается и исчезает, а жучки-ломехузы отправляются искать себе новую кормушку. Можно ли считать эту историю иллюстрацией к проблемам нашего общества? Прошу отвечать «да» или «нет». (Ответы детей.)

Кто не определился? (Дети поднимают руки.)

Итак, мнения разделились. У нас есть группа «Да» и группа «Нет». Предлагаю провести дебаты. Дебаты - это обсуждение вопроса с двух противоположных позиций. Побеждает в дебатах тот, кто более убедительно,

доказательно отстаивал свою точку зрения. Оценивать результаты дебатов будут те, кто еще не определился. Приглашаю к доске группу экспертов (называет имена 5-бучеников).

(Эксперты выходят к доске.)

Напоминаю вопрос. Можно ли считать историю из мира животных иллюстрацией к проблеме алкоголизма? Постарайтесь в течение 5 минут выдвинуть по 3 аргумента в защиту своей позиции. (Дети обсуждают.)

Обсуждение закончилось. Слушаем аргументы группы «Да». (Дети приводят аргументы.)

Теперь слушаем, что скажет группа «Нет». (Дети приводят аргументы.)

Даю еще 5 минут на то, чтобы найти контраргументы, которые могут опровергнуть точку зрения соперников. (Дети обсуждают.)

Обсуждение закончилось. Свои контраргументы выдвигает группа «Нет». Только не все сразу, а по одному. (Дети высказываются.)

Что скажет в ответ группа «Да»?

(Учитель предоставляет слово группам, следя за тем, чтобы от каждой группы выступил только один ученик.)

И в заключение - слово представителям групп: изменилась ли их позиция под влиянием аргументов соперников?

Дебаты закончились. Что скажет группа экспертов? Мнение какой группы было более убедительным? (Эксперты высказываются.)

Упражнение «Умей сказать "нет"»

Классный руководитель. Дебаты - это хорошая тренировка в умении отстаивать свою позицию, защищать свою точку зрения. Это умение очень пригодится, когда нужно будет удержать себя от алкоголя. Большинство людей начали употреблять алкогольные напитки под влиянием других. Им не хотелось пробовать, и ощущения были малоприятные, но все-таки они поддавались на уговоры и принимали алкоголь. Почему же они так себя вели? Да потому, что боялись показаться слабыми, отсталыми, несовременными, боялись, что их будут считать дураками. На этой слабости и играют те, кто предлагает зелье. Значит, нужно показать им, что ты не боишься, что ты умнее и сильнее их. Нужно просто сказать: «Да, я боюсь за свое здоровье, да, я маменькин сынок, да, я еще маленький, да, я дурак». Или же повторять одну и ту же фразу: «Спасибо, нет». И это выбьет из рук манипуляторов их оружие. Они поймут, что вас не запугать, и вы действительно самостоятельный, сильный человек. Сейчас мы потренируемся в умении говорить «нет». [Имя, фамилия] будет играть роль провокатора и предлагать вам выпивку. Кто хочет испытать себя и отказать провокатору?

(Дети поднимают руки, выходят к доске.)

Помните, что нужно говорить? Покажите, что вы не боитесь.

(Провокатор со стаканом подходит к детям, предлагает выпить, дети отвечают отказом.)

Фразы для провокации:

- Ну что, слабо? Боишься выпить?

- Пей! Или ты у нас маменькин сынок?

- Выпей! Ты уже не маленький!
 - Не будешь пить? Значит, ты просто тормоз!
- (Упражнение можно повторить с другой группой детей.)

Классный руководитель. Но самый лучший способ избежать таких провокаций - не ходить туда, где предлагают выпить.

Заключительное слово

Классный руководитель. «Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, когда мы слабеем, когда мы утомлены, и указывает чрезвычайно легкий выход из создавшегося положения. Но обещания эти ложны: обманчив душевный подъем, физическая сила, которую оно обещает, призрачна; под влиянием хмельного мы теряем истинное представление о ценности вещей». Так писал об алкоголе американский писатель Джек Лондон. У людей всегда имеются проблемы, но алкоголь и другие наркотики их не разрешают, а скорее порождают новые. Не наркотики разрешают проблемы, а люди! Я от всей души желаю вам научиться самим решать свои проблемы и не искать легких путей.

Приложение 1.

1. В каком возрасте вы впервые попробовали алкогольный напиток?
2. По чьей инициативе вы пробовали алкоголь?
3. В каких ситуациях или по какой причине вы употребляете спиртные напитки? _____
4. Как часто вы употребляете спиртные напитки?
5. Какие спиртные напитки вы употребляете? _____
6. Большинство из ваших друзей употребляет спиртные напитки?
7. Опасно ли употребление спиртных напитков для вашего здоровья?
Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:
8. Каковы Ваши мотивы употребления спиртных напитков?

Варианты ответов:

- не употребляю
 - хочется быть взрослым
 - для храбрости
 - стесняюсь отказаться
 - боюсь показаться трусом
 - привлекает ритуал выпивки, праздничность обстановки
 - не хочется прослыть скрягой
 - быть как все в данной компании
 - за компанию
 - другое
9. В чем видите причину пьянства среди молодежи?
- Варианты ответов:
- рекламирование вина и пива
 - отрицательный пример взрослых
 - отсутствие интересов, неумение занять себя

- конфликтная ситуация дома
- влияние друзей, компании
- устойчивость пьяных традиций и обычаев
- пью, потому что продают спиртное
- отсутствие силы воли, неумение отказаться от предложения спиртных напитков
- потому что спиртные напитки помогают жить
- безнаказанность за первые выпивки
- отсутствие мест отдыха для молодежи
- другое

10. Что Вы считаете наиболее действенным в борьбе с пьянством и алкоголизмом?

Варианты ответов:

- введение «сухого закона»
- усиление мер уголовного воздействия за преступления и правонарушения, совершенные в пьяном виде
- сокращение доступности спиртных напитков за счет вынесения пунктов их продажи из зоны отдыха и учебы молодежи
- создание общества трезвости в учебных заведениях
- введение курса лекций по пропаганде трезвого образа жизни
- создание системы профилактической работы по борьбе с пьянством
- целенаправленная и последовательная пропаганда трезвости
- издание литературы по профилактике пьянства и алкоголизма
- подключение средств массовой информации к пропаганде трезвого образа жизни
- увеличение выпуска средств наглядной агитации о вреде потребления алкоголя
- расширение сети молодежных безалкогольных баров, кафе, дискотек, клубов
- другое

11. Как Вы сами относитесь к пьяницам и любителям выпить?

Варианты ответов:

- с отвращением и негодованием
- с сожалением
- терпимо
- безразлично
- с недоумением
- с юмором
- другое

«БУДЬ В ТЕМЕ»
Классный час с обучающимися

Форма проведения: брифинг на тему: «Социально-психологическое тестирование».

Цель - формирование у обучающихся позитивного отношения к СПТ.

Задачи:

1. информирование обучающихся по вопросам социально-психологического тестирования в образовательных организациях;
2. способствовать формированию правовой грамотности и ответственному поведению к своему будущему.

Ожидаемые результаты:

- понимание и принятие детьми ценности здоровья (здорового образа жизни), правовой культуры, законопослушного поведения, ответственного отношения к своему здоровью;
- освоение навыков коллективного творческого дела, проектной деятельности;
- усвоение понятия «социально-психологическое тестирование», знакомство с процедурой тестирования.
- увеличение количества обучающихся, принявших участие в тестировании.

Ход занятия:

Социальный педагог: Уважаемы ребята, мы рады приветствовать Вас на классном часу «Будь в теме». Как говорится, кто осведомлен, тот вооружен. Приглашаем Вас принять участие в брифинге, тема которого «Социально-психологическое тестирование».

- Что означает понятие «брифинг»?

Брифинг (от англ. brief — краткий, недолгий) — аналог пресс-конференции, обычно посвящен одному вопросу, новости, событию, и длится не более получаса. Основное отличие: отсутствует презентационная часть, то есть практически сразу идут ответы на вопросы.

- Мы не стремились предлагать Вам готовые выводы и советы. Уверены, что Вы способны самостоятельно сделать выбор и принять решение. Наша задача заключается в том, чтобы дать информацию, необходимую для принятия решения. Уверены – оно будет разумным!

Что такое СПТ?

Здоровье детей - это дело государственной важности. Основные права, закрепленные не только в международном праве, но и в российском законодательстве: право на жизнь и права, сохраняющие детям здоровье и содействующие их физическому развитию. Государством применяется большое количество мер, которые защищают и охраняют права детей в области

охраны здоровья.

Болезнь лучше предотвратить, чем лечить.

Процедура по раннему выявлению незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ обучающимися в образовательных организациях проходит в два этапа:

I. Социально-психологическое тестирование.

II. Профилактические медицинские осмотры.

Зачем проводится СПТ обучающихся?

Социально-психологическое тестирование позволяет оценить процесс становления личности обучающегося. Его нормальное взросление и развитие – это достижение поставленных целей, получение образования и выход в самостоятельную жизнь. Однако этот процесс может быть нарушен. Тестирование позволяет вовремя заметить возникающие проблемы в развитии и предложить своевременную помощь обучающемуся и его семье.

Обобщенные результаты по итогам СПТ, позволяют оценить условия в школе/городе/ стране в целом, а самое главное принять своевременные меры по созданию БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ.

Обязательно ли участие в СПТ обучающихся?

– Тестирование – дело добровольное (в основе СПТ лежит принцип ДОБРОВОЛЬНОСТИ). Тестирование обучающихся в возрасте до 15 лет проводится на основании информированного согласия родителей. Если 15 лет уже исполнилось, то обучающийся самостоятельно и добровольно решает, будет он проходить такое тестирование или нет.

– Однако у каждого гражданина Российской Федерации наряду с правами существуют еще и обязанности, так, например, согласно ФЗ № 273 «Об образовании в РФ», обучающиеся обязаны заботиться о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию. Это общепринятая социальная норма и требование закона.

– Законы определяют твои права, обязанности и ответственность как гражданина Российской Федерации.

– Зная свои **права**, ты знаешь **свои законные требования**, можешь настаивать на их соблюдении, обращаться за их защитой в суд.

– Зная свои **обязанности**, ты знаешь, что могут **требовать от тебя**, законны ли эти требования.

– Зная, за что ты можешь нести **ответственность**, ты можешь **выбирать**, быть ли законопослушным гражданином или понести наказание за противозаконные действия.

«Незнание закона не освобождает от ответственности!»

Если ты уверенная в себе личность, уважающая себя и других,

осознающий ответственность за свое здоровье, тебе не безразлично кто тебя окружает, в какой школе ты хочешь учиться - твое решение будет в пользу СПТ.

Педагог-психолог:

Что такое конфиденциальность?

Конфиденциальность (от лат. *Confidentia*— доверие)— необходимость предотвращения утечки (разглашения) какой-либо информации. Конфиденциальная информация— доверительная, не подлежащая огласке, секретная.

Конфиденциальность результатов тестирования означает, что они известны только самому тестируемому. Результаты СПТ школьника до 15 лет будут известны его родителям, а также специалисту, который организует процесс тестирования в образовательной организации и отвечает за конфиденциальность информации.

Конфиденциальность, в отличие от анонимности, позволяет предложить индивидуальную консультативную и психолого-педагогическую помощь.

Могут ли родители присутствовать вовремя проведения СПТ?

В соответствии с п.10 Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2020 года № 59 «Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях» при проведении тестирования допускается присутствие в кабинете (аудитории) в качестве наблюдателей родителей (законных представителей) обучающихся, участвующих в тестировании.

Родители будут наблюдать, чтобы никто не нарушил ваши права на анонимность или конфиденциальность, но они также не будут знать, что вы укажете в своем тесте.

В каких образовательных организациях проходит СПТ?

В соответствии с Федеральным законом от 8 января 1998 г. №3 ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» и Порядком тестирования, утвержденным Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2020 года № 59, тестированию подлежат обучающиеся **всех без исключения** общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций (вне зависимости от формы собственности и ведомственной подчинённости).

Таким образом, обучаясь дальше в школе, в техникуме или в вузе вы будете спокойно относиться к участию в тестировании, так как будете знать, что оно является важным элементом государственной политики по сохранению здоровья нации.

Имеется ли позитивный зарубежный опыт аналогичного применения тестирования?

На сегодняшний день значимый опыт успешного проведения тестирования в образовательных организациях накоплен в большинстве стран Европейского Союза, стран Восточной Европы и США.

– Так, например, в Чехии руководство школы может потребовать

проведения тестирования на наркотики в оговоренных законом случаях.

– Правительство Литвы в 2002 году одобрило закон, по которому тестирование на наркотики проводится в рамках школьной диспансеризации или в особых случаях с согласия учащегося или его родителей.

– В Финляндии в 2000 году Национальный совет по образованию разработал меморандум по тестированию на наркотики, тестирование осуществляется только профессиональным медицинским работником, а в случае положительного результата учащийся должен направляться на лечение.

– В Великобритании Департамент образования разработал методическое пособие по наркотическим инициативам в школах, в том числе тестированию, которое признано допустимым в школах при согласии учащегося.

– В ряде стран, например, в Бельгии, Венгрии и Ирландии тестирование на наркотики оставлено на усмотрение школьной администрации.

Игра «Правда - Вымысел»

Инструкция: *Помните игру «верю — не верю»? Мы подготовили подборку каверзных вопросов, чтобы проверить, внимательно ли Вы слушали выступление специалиста на брифинге. Мы в Вас верим! Итак, правда или вымысел?*

1. Каждый ребенок имеет право на все, что изложено в Конвенции прав ребенка, независимо от богатства его родителей, цвета кожи, религиозных, политических и иных убеждений	2. Каждый ребенок имеет право на достойное образование, на достойное медицинское обслуживание, на достойное жилье, питание и развлечения
3. На все, что изложено в Конвенции ООН могут рассчитывать только: – отличники – дети с темным цветом кожи – дети, которые любят молоко спенками	4. На достойное медицинское обслуживание имеют право только дети врачей; на достойное жилище – дети строителей; на хорошее питание – дети поваров, на полноценное образование – дети учителей.
5. Каждый ребенок и его родители имеют право на особую заботу государства по охране их здоровья	6. Государство должно заботиться о здоровых людях. Все остальные должны лечить себя сами.
7. Социально-психологическое тестирование позволяет оценить процесс становления личности обучающегося. Его нормальное взросление и развитие – это достижение поставленных целей, получение образования и выход в самостоятельную жизнь. Однако этот процесс может нарушаться. Тестирование позволяет вовремя заметить возникающие проблемы в развитии и предложить своевременную помощь обучающемуся и его семье.	8. Тестирование обучающихся в возрасте до 15 лет проводится на основании информированного согласия родителей. Если 15 лет уже исполнилось, то молодой человек самостоятельно и добровольно решает, будет он проходить такое тестирование или нет

9. Принципы социально- психологического тестирования: –принцип добровольности; –принцип конфиденциальности.	10. Обобщенные результаты по итогам СПТ позволяют оценить наличие группы риска, уровень распространения наркопотребления в школе/городе/ стране в целом, а самое главное принять своевременные меры по созданию БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ.
11. Участие в социально- психологическом тестирование является обязательным. За отказ последует наказание обучающимся или их родителям	12. В соответствии с требованиями Федерального закона, тестированию подлежат обучающиеся всех без исключения общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций, а также образовательных организаций высшего образования.
13. Тестирование проходит только среди школьников.	14. Тестирование проводится среди обучающихся в возрасте от 15 лет, по приказу администрации образовательной организации
15. В тестировании принимают участие только обучающиеся с 15 лет	16. Социально-психологическое тестирование помогает выявить лиц употребляющих наркотические и психотропные вещества
17. Обобщенные результаты по итогам СПТ, позволяют оценить наличие группы риска, уровень распространения наркопотребления в школе/городе/ стране в целом, а самое главное принять своевременные меры по созданию БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ	18. Социально-психологическое тестирование это государственная профилактическая мера
19. При заполнении теста обучающийся указывает только свою фамилию и класс.	20. Конфиденциальность результатов тестирования означает - что они будут известны директору, учителям, родителям.
Правда: 1,2,5,7,8,9,10,12,17,18	Вымысел: 3,4,6,11,13,14,15,20,16,19

Литература:

1. Воспитательные потенциал семьи и социализация детей // Педагогика. 1999. №4.
2. Школа без наркотиков. Книга для педагогов и родителей. Под научной редакцией Л.М. Шипицыной и Е.И. Казаковой, 2012г.
3. Методические рекомендации по проведению разъяснительной работы с родителями обучающихся в целях предупреждения отказа от участия в социально-психологическом тестировании на предмет раннего выявления незаконного потребления наркотических психотропных веществ. Министерство просвещения Российской Федерации Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей ФГБНУ Центр защиты прав и интересов детей, 2018г.

4. Методическое пособие по формированию навыков здорового образа жизни у подростков «Все, что тебя касается», Фонд «Здоровье и развитие», 2012г.

Электронные ресурсы:

1. <http://fcprc.ru/>
2. <http://открытыйурок.рф/>
3. <http://arnar.ru/>
4. <https://nsportal.ru/>
5. <http://детям.президент.рф/>
6. <http://fcprc.ru/>
7. <https://podrostok.edu.yar.ru/>
8. <http://deti.gov.ru/>
9. <https://yandex.ru/images/>

Костовская Наталья Ивановна, педагог-психолог
МАОУ Центр образования №47 г. Иркутск

«Против ПАВ!» Тренинговое занятие

Цель: развить навыки уверенного отказа от предложения психоактивных веществ (ПАВ).

Целевая аудитория: учащиеся 8 классов.

Задачи: 1. Обсудить ситуации, когда подростков принуждают курить, употреблять алкоголь или наркотики.

2. Познакомить с различными способами уверенного отказа.

3. Тренировать способы отказа от ПАВ.

Ход занятия.

Упражнение-энергизатор: «Я люблю себя за то, что...». Представление темы занятий.

Пояснение участникам, что на занятии они будут обучаться различным способам сопротивления давлению окружающих, предлагающих психоактивные вещества.

Мозговой штурм.

Участникам необходимо привести примеры, когда их просили или принуждали закурить, выпить, попробовать наркотики.

Задаются вопросы:

– Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)? – Какую цель преследовал предлагающий?

– Удалось ли отказаться?

– Кому труднее всего отказывать в просьбе? – Чьему давлению тяжелее сопротивляться? Участники отвечают на вопросы

Дается пояснение, что человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно если это были старшие по возрасту или более авторитетные люди.

Мини – лекция.

Если хотите в чем–либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему: «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго. Отвечайте без паузы – так быстро, как только возможно, настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие–либо признаки неуверенности в себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.). Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Работа в группах.

Участники объединяются в группы по 2 человека. Каждой паре раздаются карточки с ситуацией «просьба».

Предлагается прочитать ситуацию и, используя один из способов отказа, разыграть сценку, в которой герой отказывается выполнить просьбу.

Ситуация «Просьба».

Сергей шел по улице. Вдруг его кто–то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоящего около дорогой иномарки. Сергей остановился и подошел к нему. Мужчина попросил юношу отнести и передать какую–то коробку в офис, находящийся в доме, напротив. Сергей стал отказываться, тогда мужчина стал его уговаривать. Сначала он предложил ему за услуги деньги, потом стал нервно объяснять, почему он сам не может ее отнести. Когда он разговаривал с Сергеем, старался не смотреть ему в глаза.

Способы отказа: – Нет, не могу.

– Нет, нет и еще раз нет.

– Нет, мне сейчас некогда.

– Нет, спасибо, мне не нужны деньги.

– Скажите «нет» и уйдите, не объясняя причины.

Далее приглашаются добровольцев показать сценки. Проводится обсуждение. Делается вывод, что знание и умение применять приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других.

Иногда бывает сложно сказать: «НЕТ», когда принуждают выпить или закурить. Предлагается игра, в которой участники потренируются избегать давления и оставаться востребованными, продолжать дружить и весело проводить время.

Ролевая игра.

Участники объединяются в 4 группы. В каждой группе раздаются карточки с приемами предложения ПАВ и со способами отказа. Каждый участник группы по очереди вытягивает карточку с одним из приемов, читает его вслух. Затем предлагает соседу справа прочитать ответ. Каждому приему предложения ПАВ соответствует два ответа с отказом.

Примеры предложения ПАВ и способы отказа:

– Привет! Присоединяйся к нашей компании. У нас есть кое–что выпить.

– Да ну! Сейчас по телевизору начинается классный фильм, пойдём лучше посмотрим / Нет, спасибо, мне сейчас нужно идти на тренировку (на встречу, на занятия).

– Давай покурим. Чего ты боишься? Сейчас только младенцы не курят. Ты что, салага? – Нет, не хочу. Кстати, большинство людей как раз не курят/Нет, спасибо. Мне совсем не нравится запах табака. Меня от него просто тошнит.

– Пойдём со мной в гости. Ребята обещали принести наркотики. В жизни надо попробовать все. Не упрямясь.

– Нет, это не по мне. Плохое место. Я не хочу, чтобы обо мне говорили, что я наркоман / Ты шутишь! Такие эксперименты всегда заканчиваются плохо. Я хочу оставаться здоровым.

– Хочешь выпить?

– Нет, спасибо, от вина люди перестают соображать и совершают глупые поступки / Нет, спасибо, от вина у меня болит голова.

Подводится итог занятия. Обращается внимание на то, что отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков сохраняет здоровье.

Упражнение-энергизатор: «Подарок».

Участники стоят в кругу. Каждый по очереди передаёт соседу, стоящему справа, свой подарок, который он показывает с помощью жестов. Остальные должны угадать, какой подарок был преподнесён. Повторяться нельзя.

Вывод

Существует много эффективных способов говорить: «НЕТ».

Литература:

1. Мони́на Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг 2.1.1. (педагоги, психологи, родители). - СПб.: Речь, 2010.

2. Павленок П. Д. Деятельность по предотвращению и избавлению несовершеннолетних и молодёжи от наркотической зависимости // Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения: учеб. пособие / П. Д. Павленок, М. Я. Руднева. – М., 2010.

Дурницкая Марина Владимировна, педагог-психолог
МОУ «Железногорская СОШ №3»

Победитель XV областной конкурс образовательных организаций на
лучшую методическую разработку по профилактике асоциальных
проявлений детей и подростков

«Точка опоры»

Психологическая гостиная

Актуальность

Асоциальные проявления среди детей и подростков в последнее время приобрело массовый характер. Подростковый возраст является кризисным периодом развития. Возрастные особенности кризисного периода

обуславливают выраженное провоцирующее влияние на психическую адаптацию и формирование личности подростка. Несомненно, это является проблемой, в первую очередь, для педагогов и специалистов социально-психологической службы. Одним из решений данной проблемы является обучение ребенка навыкам жизнестойкости у подростков.

В связи с этим, неотъемлемой частью курса по профилактике в нашей школе являются различные формы проведения мероприятий: практикумы, тренинговые занятия, круглые столы, психологическая гостиная для обучающихся.

Предлагаемая разработка подразумевает проведение психологической гостиной с обучающимися 8-9 классов. Психологическая гостиная проходит в кабинете педагога-психолога в дружелюбной обстановке. Применение такой формы взаимодействия для обучающихся эффективно. Обучающиеся приобретают практические навыки, новые знания над проблемами асоциальных проявлений среди детей и подростков.

Ожидаемые результаты: сформированность навыков решения жизненных проблем, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях; полученные знания способствуют перестройке сознания и психологии обучающихся, повышению их внутренней культуры, улучшению межличностных отношений, развитию навыков жизнестойкости.

Оценка эффективности:

Критериями эффективности на сегодняшний день являются:

1. Интерес обучающихся к заявленным темам и формам работы (психологическая гостиная).
2. Высокий показатель посещаемости и активности во время мероприятия.
3. Стремление обучающихся к самообразованию, применение полученных знаний и навыков в жизни, осмысление проблем и трудностей.

Цель психологической гостиной: развитие навыков жизнестойкости у подростков как основа профилактики асоциальных форм поведения.

Задачи:

1. Формировать адекватную самооценку и навыки активной жизненной позиции.
2. Побудить задуматься о реальных целях.
3. Отрабатывать навык ценностного отношения.

Материалы и оборудование: ноутбук с возможностью воспроизведения презентации «Поезд дальнего следования», листочки для каждого обучающегося, притча «О путнике и проводнике», упаковка салфеток, кубик Блума, файл со спокойной музыкой.

Организационный момент.

В кабинете педагога-психолога стулья расставлены по кругу. Обучающимся при входе педагог-психолог предлагает упаковку салфеток со словами: «На случай, если потребуется, возьмите, сколько хотите» (проконтролировать, что каждый обучающийся взял хотя бы одну салфетку).

Салфетки заранее подготовленные, на каждой салфетке написана первая буква имени каждого обучающегося. Обучающиеся берут салфетки в произвольном порядке (у каждого оказывается салфетка с любой буквой).

Здравствуйтесь, ребята! Рада вас видеть на встрече со мной в нашей психологической гостиной!

Настрой на работу.

Прежде, чем начать с вами работу, я попрошу вас изобразить на салфетках рисунок человечка из 10 геометрических фигур. Используйте только круг, треугольник и квадрат (звучит спокойная музыка).

Давайте посмотрим, сколько по количеству геометрических фигур у вас получилось.

Преобладание кругов означает ваше желание поговорить, пообщаться, что-то обсудить.

Преобладание треугольников означает желание получить положительный эмоциональный заряд.

Преобладание квадратов означает желание узнать какую-то новую, важную и интересную для себя информацию. Тогда начинаем!

Упражнение «Рекламный ролик»

Сейчас мы создадим собственный рекламный ролик. Рекламирывать будем нас самих. Представьте человека нам так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны. В руках у вас изначально оказались салфетки, на которых написаны первые буквы ваших имен. Может оказаться, что вам досталась салфетка с вашим собственным именем. Значит, вам придется рекламировать самого себя.

У нашей рекламы есть правила. Первое правило: так как вы знакомы друг с другом давно, вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Второе правило: отразите в рекламном ролике только истинные достоинства рекламируемого объекта. Время на подготовку до 10 минут.

Поделитесь своими впечатлениями, что вы чувствовали, когда готовили и презентовали свою рекламу? А когда слышали о себе?

У каждого из нас есть сильные стороны, то есть то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что даёт нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовём всё это точкой опоры: ведь, действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту.

Содержательная часть.

Притча «О путнике и проводнике»

Один путник оказался в незнакомой стране перед высокой горой. Ему надо было перейти через нее, но он понимал, что ему нужен проводник. Проводник пришел, и перед тем, как начать путь, он сказал:

- Прежде всего, мы должны договориться с тобой о взаимном уважении: я уважаю тебя и твой путь, а ты уважаешь меня и мой опыт.

Я много лет вожу людей, но каждый раз мы взбираемся на разные горы. Я знаю, как ходить по горам, но именно эту гору я вижу впервые. Поэтому не теряй бдительности, будь так же внимателен, как и я. Я могу только идти

рядом с тобой, но ноги за тебя я передвигать не могу. Если ты не захочешь пойти по пути, предложенному мной – это будет твой выбор.

В горах холодно, поэтому я не стану затягивать наш путь. Я с тобой временно. Я покину тебя, как только пойму, что дальше ты сможешь идти сам к той цели, которую себе наметил.

И последнее. Я никому не расскажу, что я покорял с тобой эту гору.

И они отправились в путь. Это было нелегко, были и отчаяние, и новая надежда. А незадолго от вершины проводник покинул путника. И он дошел, и увидел восход Солнца. А с другой стороны горы оказался цветущий сад.

Анализ притчи: любые периоды в жизни всегда связаны с трудностями, как их преодолает каждый из нас. Здесь важно, насколько мы ценим все то, что окружает нас.

Как вы думаете, зачем человеку нужны ценности? Можно ли прожить без них? Жизненные ценности помогают человеку определить приоритеты, ставить цели. Поэтому важно определиться, что станет ориентиром на пути к счастливой жизни.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ценит...» (обучающиеся встают в круг, каждый продолжает фразу).

Упражнение «Поезд дальнего следования»

Посмотрите на лист бумаги. Дорисуйте маленькие прямоугольники над каждым кругом, пусть первый будет пусть побольше. Соедините их линиями. У вас получается поезд. А теперь представим, что это не просто поезд, а поезд дальнего следования в наше будущее. Вагончики – это жизненные ценности. «Поезд» - это самая главная ценность, без которой мы не мыслим свою жизнь. Расстановка жизненных ценностей – это важный шаг в будущее. Насколько правильно расставлены главные указатели, насколько верно мы начинаем ориентироваться в этом мире (время на работу до 10 минут).

Анализ выполнения данного упражнения строится с помощью кубика Блума (Приложение 1). Кубик Блума представляет собой обычный картонный кубик, на гранях которого написаны определенные вопросы: назови, объясни, почему, придумай, поделись и предложи. Эти опорные фразы, которые позволяют сориентироваться ребенку для формулирования правильного ответа. Ребята по очереди бросают и отвечают на вопрос, который оказался на кубике (Приложение 2).

Молодцы! Хорошо проанализировали!

Теперь возвращаемся обратно к себе. Улыбнитесь по очереди соседу справа – сделаем цепочку улыбок.

Теперь мы с вами отправимся в путешествие. Я на правах ведущей хочу, чтобы мы поехали все вместе. В поездку я возьму с собой, например, документы.... А что возьмете вы?

Ребята называют то, что возьмут с собой. Главным критерием определения детей для поездки (Я тебя возьму в поездку) являются слова, которые начинаются на первый слог слова ведущего (например, документы, доска, дорога и т.д.).

Вместе собрались и отправляемся на поезде дальнего следования (Приложение 3).

Мои милые друзья, сделайте все, чтобы наше путешествие было удачным и остались бы только хорошие воспоминания к тому времени, когда нам нужно будет выходить из поезда.

Заключительный этап. Рефлексия.

Упражнение «Мой чемоданчик».

В заключение нашей встречи я предлагаю вас собрать в дорогу свой чемоданчик, что возьмете с собой после встречи со мной в будущее. Перед вами лежат листы бумаги. Сложите их так, чтобы получилось четыре части. В каждой части напишите:

1. Слово – фраза.
2. Эмоция – жест.
3. Полезный навык, приобретенный на встрече.
4. С каким настроением я сейчас.

Обсуждение с ребятами.

Наша встреча подошла к концу. Давайте посмотрим, что является нашей точкой опоры, это: жизненные ценности, наши сильные стороны, умение сделать правильный выбор! И мне хочется вам сказать, что вы самые лучшие, добрые и дружные. Ведь только доброта, дружба, семья спасут мир и дадут нам точку опоры при любых испытаниях! До новых встреч!

Вывод:

Данная методическая разработка была внедрена и реализована с обучающимися 8 и 9 классов. Занятия в психологической гостиной проходят с использованием активных методов психологической работы, что позволяет обучающимся переориентировать на позитивное восприятие жизненных ценностей и положительную трансляцию личностных характеристик подростков.

Приложение 1

Кубик Блума

Назови - самый простой вопрос, предусматривающий назвать предмет, название, срок, формулу, событие или иную общую информацию.

Объясни - позволяет аргументировано выразить свою точку зрения по данному вопросу, рассматривая его с разных сторон.

Почему - позволяет определить причинно-следственные связи определенного процесса, и проверить уровень понимания ребенком взаимосвязи между определенными явлениями.

Придумай - творческий вопрос, что предполагает формулирование выдумки или предположения относительно предмета обсуждения.

Поделись - предполагает выражение собственного эмоционального отношения к предмету обсуждения.

Предложи - предоставляет возможность ученику предложить собственный вариант практического применения тех или иных знаний.



Литература:

1. Бука Т.Л., Митрофанова М.Л. «Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения», издательство Института психотерапии, Москва, 2005 год.
2. Вачков И.В. «Основные технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие. – 2-е издание», издательство Эксмо», Москва, 2000 год.
3. Сидоренко Е.В. «Тренинг влияния и противостояния влиянию», издательство «Генезис». Москва, 2001 год.
4. Фопель К. Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. - М.: Генезис, 2006 год.

Воробьева Ирина Алексеевна, социальный педагог
МБОУ «Гимназия № 9», г. Усолье- Сибирское

«Из гусеницы в бабочку»

Тренинг для подростков по профилактики буллинга

Название технологии: тренинг «Из гусеницы в бабочку!»

Целевая аудитория: 14-15 лет (10-12 человек)

Ожидаемый эффект:

а) для подростков-организаторов – суметь применить принцип «равный - равному» Ведущий и целевая аудитория доверяют друг другу и могут говорить искренне и свободно.

б) для целевой аудитории – суметь сформировать у обучающихся доброжелательные отношения друг к другу, развитие чувства уважения и

сострадания к людям с ограниченными возможностями здоровья.

Время, необходимое на проведение: 1 час 20 минут

Вспомогательные материалы: расставленные 10-12 стульев в круг, приложения 1-3, клубок из нитей.

Каткое описание идеи:

1. Воспитывать чувство уважения к людям с ограниченными возможностями здоровья; способствовать размышлению о роли самосовершенствования самого человека и о людях, которые готовы помочь.

2. Способствовать осознанию наличия у себя негативных социальных стереотипов и их коррекция.

План подготовки:

1. На первом этапе подготовки необходимо найти двух подростков-организаторов (*ведущих*), желающих принять участие в проведении тренингов. Вести тренинг лучше в паре.

Во-первых, вдвоем всегда веселее и не так страшно выступить публично.

Во-вторых, это позволит:

- лучше узнать участников, наблюдать за их реакциями;
- разделить обязанности: кто-то проводит упражнение, а кто-то помогает раздает приложения, уточняет вопросы и т.д.

2. На втором этапе перед занятием *ведущие* должны вместе с руководителем составить план занятия. Это нужно для того, чтобы

- хорошо ориентироваться в ходе занятия;
- разобраться в каждом этапе;
- подготовить вспомогательные материалы к занятию.

3. На третьем этапе реализовать само занятие.

Подробное описание:

План занятия	Время	Комментарий
Знакомство <i>Ведущий 1.</i> Здравствуйте! Приятно всех видеть на нашем занятии. Давайте познакомимся. Меня звать ...Я учусь....Увлекаюсь...Сегодня я чувствую себе прекрасно. <i>Ведущий 2.</i> Меня звать ...Я учусь....Увлекаюсь...У меня сегодня хорошее настроение. А теперь дайте интересную информацию про себя. Представьте так, как бы вам хотелось, чтобы вас так называли в группе.	5 мин	Все участники (10-12 человек) рассаживаются в круг.
2 Разминка <i>Ведущий 1.</i> А теперь встанем и поздороваемся друг с другом. <i>Ведущий 2.</i> Сейчас вам предстоит в произвольном порядке перемещаться по классу и здороваться с другими участниками группы теми частями тела, которые я буду называть. При этом ваша задача – поприветствовать как можно больше ваших друзей по тренингу. Приступаем! <i>Ведущий 1.</i> Поздоровайтесь, пожалуйста:	7 минут	Это упражнение раскрепостит участников группы и даст им положительную мотивацию на работу

- руками - головами - плечами - пятками - локтями		
3 Основная часть занятия	65 минут	
3.1 Введение в тему <i>Ведущий 1:</i> Сегодня мы с вами посмотрим фильм Джошуа Вайгела «Цирк бабочек» (2009 год) узнаем историю удивительной судьбы человека, который был ограничен физически, но..., вы сами все увидите. <i>Ведущий 2:</i> Примечательно, что главную роль исполняет Ник Вуйвич, человек, который, несмотря на отсутствие рук и ног, живет полноценной жизнью. <i>Ведущий 1:</i> Ник Вуйвич – естественно не профессиональный актер, он христианский проповедник, который делится своим опытом с людьми, имеющими физические недостатки <i>Ведущий 2:</i> Ник побывал во многих странах мира. Был и у нас в России на «Первом канале» у Андрея Малахова. Ник Вуйвич женат на очень красивой девушке и у них родились прекрасные, здоровые дети. Он счастлив. <i>Ведущий 1:</i> Перед просмотром фильма я выдам вам листки. Что вы думаете о каждом герое? Записывайте. <i>Ведущий 2:</i> Режиссеру фильма "Цирк бабочек" удалось за 22 минуты вызвать у зрителя эмоции силы, веры, гордости, сострадания... Итак, приятного просмотра!	3 минут Приложение 1. Листы с именами героев фильма	
3.2 Просмотр фильма «Цирк бабочек»	22 минуты	
3.3 Обсуждение <i>Ведущий 1:</i> Из гусеницы в бабочку - так можно назвать другими словами эту эмоциональную картину. Не случайно лейтмотив фильма это наблюдение мальчика за жизнью гусеницы в стеклянной банке. <i>Ведущий 2:</i> Однажды гусеница исчезает, но на ее месте появляется бабочка. Каждый персонаж -это бабочка, которую Мендес отправляет, вырастив и выпестовав, в свободный полет своей мечты. 3.4 Упражнение «Паутина предрассудков» <i>Ведущий 1:</i> А сейчас, участники группы минут выбирают по одной из нескольких карточек, на каждой из которых указано название одной из социальных групп, о которых в обществе существуют негативные представления. <i>Ведущий 2:</i> Один участник выходит в круг, другие –	20 минут 20 минут	Участники высказываются.

<p>«опутывают» его теми представлениями, которые сложились в обществе относительно человека представленной социальной группы. Каждое высказывание сопровождается закручиванием вокруг участника одного витка нити. Члены группы могут развенчивать предрассудки. В этом случае один виток снимается.</p> <p>Обсуждение</p> <p><i>Ведущий 1.</i> Какие чувства Вы испытывали, когда находились в роли «изгоя»?</p> <p><i>Ведущий 2</i> Что чувствовали, будучи в роли того, кто говорил об отрицательных качествах человека, принадлежащего к определенной социальной группе?</p> <p><i>Ведущий 1.</i> Определите, каковы причины возникновения в обществе неприятия одного человека другими?</p> <p><i>Ведущий 2.</i> Действительно ли названные причины неприятия являются веским аргументом для того, чтобы не общаться с этими людьми?</p> <p><i>Ведущий 1.</i> Кто виноват в непохожести одного человека на другого?</p> <p><i>Ведущий 2.</i> На самом ли деле так ли плохо быть непохожим на остальных?</p> <p>4. Рефлексия всего занятия</p> <p><i>Ведущий 1.</i> Что запомнилось на занятии?</p> <p><i>Ведущий 2.</i> На какие вопросы было трудно отвечать?</p> <p><i>Ведущий 1</i> Что осознали в процессе работы?</p> <p><i>Ведущий 2</i> Что мешало, что помогало в работе в группе?</p>	3 минуты	
---	-------------	--

Приложение 1 (для всех участников)

Герои фильма: Уилл – это...

Мендес- это...

Приложение 2 (для всех участников)

1. Какие эмоции, чувства вызвал фильм?
2. Кто главные герои?
3. Как вы относитесь к главному герою Уиллу?
4. Какой герой произносит эти фразы: "Если кто-то не похож на тебя - это значит лишь то, что у тебя есть преимущество", "Чем сложнее борьба, тем значительнее победа". Как вы их понимаете?
5. Какую роль играет Мендес хозяин цирка "Баттерфляй" (в переводе "Бабочка") для каждого артиста этого цирка?
6. Как вы думаете, что помогло главному герою фильма поверить в свои силы?
7. Почему фильм называется «Цирк бабочек»?
8. О чем этот фильм?
9. Как можно по-другому назвать этот фильм?

1. «чернокожий»,
2. «тихоня»,
3. «глухонемой»,
4. «человек с заячьей губой»,
5. «врач»,
6. «отличник»,
7. «больной синдрома Дауна» и т.д.

Талалаева Светлана Николаевна,
педагог организатор МОУ Школа №4 г.Черемхово

«Поколение ЗОЖ» в стиле Клуба Веселых и Находчивых
Волонтерская практика

Цель: Создание здоровьесберегающих условий при организации образовательного процесса.

Задачи:

- Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- Научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
- Дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач

Целевая аудитория: школьники 14-15 лет.

Сценарий выступления волонтерского отряда «Поколение ЗОЖ»

На сцене замершая современная молодежь влюбленная парочка
(в подвернутых штанах, без шапок, закутанные в снуды, на растопашку)
с телефонами

Заходит спортивный старик

Эй, молодежь 21 века, как нам спасти Жизнь Человека?

Что спасать?

У Нас все отлично!

Я без слёз на Вас смотреть не могу

Что не так? Я сейчас не пойму

За модой по Жизни всегда я слежу (достаёт из кармана зеркальце, осматривает себя)

Глупые дети, я сейчас не о том, кто в спорте сразится со мной стариком?

Что в нем сражаться? Ты в танки сыграй, давай, старичок, ты Драйв испытай!

Не когда мне с вами, ребята, играть, мне нужно режим ЗОЖ соблюдать (и важно уходит)

Делать нечего старику

А я рискну, на шоу к Малышевой пойду (отмахивается, накинули капюшоны и ушли) Заставка «Жить здорово» Музыка

Выходит Е.В. Малышева

Добрый день, дорогие телезрители! Сегодня с вами передача «Жить Здорово!» Встречаем нашего гостя (*Выходит Виталия*)

Хай, я –Виталия!

Здравствуйте! Ой, какой-то вы маленький. И хиленький. И со зрением у вас проблемки. Мы сейчас это исправим!

Виталий, вы должны соблюдать режим ЗОЖ! Пейте воду, занимайтесь спортом! А мы посмотрим на результат. (Виталия качается под музыку и переходит на бег, убегает за кулисы, а из кулис выбегает Саша)

Ох, Виталий, вы так преобразились, я вам просто завидую! С вами была передача «Жить Здорово».

Что ж, спасибо за участие и желаем вам жить здорово! Драйвовая музыка
Добрый день, дорогие друзья! Вас приветствует команда КВН ЗОЖ – наша Жизнь!

(звучит спокойная мелодия)

Мы собрались сегодня для того, чтобы поговорить о нашей жизни, а для чего нам жизнь дана?

Я думаю, что жизнь-это большие возможности, которые человеку надо разумно использовать.

Жизнь - это творчество, это позитивное мышление, это радость общения, это движение вперед, а может и вокруг земли, для чтобы это всё сбылось – нужно следить за своим здоровьем!

Презентация

А здоровье – это спорт, правильное питание, режим дня, личная гигиена, отказ от вредных привычек.

Саша: Итак, ребята! Погнали. Ты, Максим, что предлагаешь?

Ульяна: Я буду агитировать людей за утреннюю гимнастику. Пользы много: будит организм, заряжает энергией на весь день, тонизирует.

Римма: А я - за правильное питание: это укрепление организма изнутри.

Анна: Я предлагаю закаливание: нужно научить организм самостоятельно бороться с болезнями.

Никита: На своем примере я покажу, что надо заниматься спортом не только по утрам, но и в течение всего дня: посещать спортивные клубы и секции.

Римма: Я расскажу ребятам, как соблюдать режим труда и отдыха, распорядок дня, режим сна и искоренять вредные привычки.

Максим: Это всё верно, но когда же всё успеть: день – то маленький.

Использование доски переносной

Ульяна: Вот тут ты, Максим, не прав. (подходят к доске, и пишет подсчеты в столбик $168-65-50-3=50$) Ученые посчитали, что размер недельного фонда рабочего времени человека составляет 168 часов. Отними 65 часов сна и приёма пищи, 50 часов учёбы или работы, 3 часа общественной деятельности, и у тебя ещё останется 50 часов!!! Целых 50 часов, которые можно провести с пользой. С пользой для здоровья!

Саша: Я совершенно согласен с тобой. Вот я, например, (на сцене атрибуты для спорта, разыграть)

Понедельник 7 часов -прыжков на скакалке, Вторник 7 часов-отжиманий,

Среда 7 часов –планка на правой руке, Четверг 7часов- планка на левой руке, Пятница 7 часов –приседаний, Суббота 7 часов –бег,

Воскресенье я всегда нахожу время для близких, а вот и они встречайте...

Музыка выходят бабульки с ходунками и тростью

Сценка «Встреча подруг» Бабушка 1: Здорово, Витальевна! **Бабушка 2:** Здорово, Михайловна!

Бабушка 1: Что-то ты согнулась? За спину держишься?

Бабушка 2: Прихватило, что-то. Второй день разогнуть не могу, намаялась!

Бабушка 1: А чем лечишь?

Бабушка 2: Ой, чем только не лечу! Скипидаром лечу, собачьей шалью лечу, мёдом лечу. Ой, не помогает!

Бабушка 1: Мёдом это хорошо! А хитнесом пробовала?

Бабушка 2: Чем?

Бабушка 1: Хитнесом. Говорят, хорошо выпрямляет! А ещё это, «кедровая бочка» али массаж. Тоже ничего.

Бабушка 2: Вот и я говорю: ничего. Ничего не помогает.

Бабушка 1: А ты ещё попробуй жисть поменять.

Бабушка 2: Чевой-то? Мне и так хорошо.

Бабушка 1: Нет, ты не поняла. Поменять, значит, здорово жить: гимнастика, витамины, закаливание, бег, питание...

Бабушка 2: Знаю, знаю. У меня всё это есть. Ведь у меня 5 внуков. Тут тебе и зарядка, и витамины, и закаливание, и бег, да ещё с препятствиями.

Бабушка 1: Ну, тогда выпрямляйся, а то за внуками не поспеешь. Да вон они, твои внучки, тут как тут. Глянь – ко, какие здоровенькие.

Бабушка 2: Мне идёт восьмой десяток,

Лет своих я не стыжусь.

Никогда не унываю,

Хоть в невесты не гожусь.

Утром рано для порядку

С ходу делаю зарядку.(делает упражнение)

Потом в зеркало гляжусь,

И опять собой горжусь!

Разотру лицо ладошкой,

Волос уложу седой,

А потом скажу украдкой:
«Лучше всё ж быть молодой»

Анна: Да, наши бабушки хоть и пожилые люди, но молодёжи не уступают. Осваивают компьютер, занимаются бегом, «моржеванием». Они настоящий пример молодым!

Саша: Молодой я человек,
И душою молод.
Пусть не стынет жар души
Даже в лютый холод.
Физзарядка, бег, вода –
Для меня отрада,
Будет молодой душа,
Оптимизм – награда!

Ульяна: Вот мы и пришли к самому важному. Чтобы быть здоровым надо с оптимизмом смотреть на жизнь,...

Максим: ...не пасовать перед трудностями,...

Римма: ...слушать свой организм и давать ему витамины,...

Никита: ...разумно распределять нагрузку, чтобы не переутомиться,...

Саша: ...соблюдать простые правила гигиены,...

Анна: ...закаляться даже летом.

Музыка БАБУШКИ

-Витальевна, тряхнем стариной

-Покажем молодёжи, как зажигать!

-И так зал, приглашаем встать и присоединиться к нам Во время танца (после куплетов)

-А теперь повторим быстрее...

- Что -то приуныли, ускоряемся...

После Флешмоба

На своем примере мы Вам показали, что практика

КВН в стиле ЗОЖ через юмор и смех помогает нам быть здоровыми и веселыми, и держать себя в тонусе.

Вережникова Татьяна Михайловна, учитель биологии,
Ключникова Ирина Александровна, учитель математики,
МОУ СОШ №5, г. Саянск

Призер XV областного конкурса образовательных организаций Иркутской области на лучшую методическую разработку по профилактике асоциальных проявлений среди детей и подростков

«Исцели себя сам»

Классный час в 9-10 классе

Пояснительная записка

Методическая разработка классного часа «Исцели себя сам» позволяет обучающимся ознакомиться с составляющими здорового образа жизни,

данная тема актуальна, так как дает информацию о двигательной активности школьников, вреде алкоголя, курения, наркотиков, развивает навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.

В ходе работы используются приемы и способы, такие как постепенное погружение в проблему; диалоги, обсуждение; работа в группах; дискуссии, через «Учебное сотрудничество», «Смысловое чтение» также воспитательные технологии: Мастерская, здоровьесберегающая.


Технологическая карта классного часа



Фамилия Имя Отчество	Вережникова Татьяна Михайловна, учитель биологии Ключникова Ирина Александровна, учитель математики
Населенный пункт, школа	Иркутская область г. Саянск , МОУ «СОШ № 5»
Номинация	Школа - территория ЗОЖ
Класс	9-10 класс
Тема	Исцели себя сам
Цель	развитие личности школьника, способного влиять на собственную образовательную траекторию через расширение знаний и обретение практических навыков по формированию ЗОЖ
Задачи	-создать условия для развития ЗОЖ обучающихся, через ознакомление с китайской методикой «Цигун»; и современного танца; -рефлексивной деятельности; умений формулировать проблемы, предлагать пути их решения; -создать условия для воспитания умения участвовать в обсуждении, отстаивать свою точку зрения, уважая точку зрения других людей; ценностное отношение к своему здоровью. -расширить представления учащихся о правилах гигиены, о значении двигательной активности в нашей жизни., через «Учебное сотрудничество», «Смысловое чтение»
Ключевые вопросы	китайская методика «Цигун»; современный танец; укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение работы физиологических систем организма, профилактика ОРВИ
Формы работы	самостоятельная работа и работа в творческих группах
Методы и методические приемы	«Учебное сотрудничество», «Смысловое чтение»; «Ромашка вопросов»; прием Фишбоун; прием «Толстых и тонких вопросов»; анкетирование; лист самооценки; Карта наблюдений за особенностями общения учеников в процессе совместного выполнения заданий на классном часе.
Используемые технологии	технология мастерская; , здоровьесберегающие технологии;

Планируемые результаты:	
-личностные	<p>-в ценностно-ориентационной сфере – целеустремленность, воспитание культуры общения при работе в группе, взаимопомощи, умения слушать и аргументировать по вопросам ЗОЖ; способствовать развитию координационных движений, общей выносливости, ориентации в пространстве.</p> <p>-в трудовой сфере – готовность к осознанному выбору дальнейшей образовательной траектории по формированию ЗОЖ;</p> <p>-в познавательной – умение управлять своей познавательной деятельностью, направленной на укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение работы физиологических систем организма, профилактику ОРВИ</p>
-метапредметные	<p>умение определять цель и задачи деятельности, выбирать средства реализации цели и применять их на практике по формированию ЗОЖ;</p> <p>воспитание морально волевых качеств: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении результатов, через «Учебное сотрудничество», «Смысловое чтение»</p> <p>-использование двигательных навыков, для формирования ЗОЖ.</p>
Оборудование	компьютер, на столах учеников инструктивные карты; плакаты; цветные маркеры – синий, черный, зеленый, красный (на группу);
Предварительная подготовка:	Презентация; приглашен преподаватель китайской методики «Цигун»; ученики, принимающие участие в ансамбле «Линия танца»

Содержание взаимодействия педагога и учащихся

Этапы классного часа	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
Организационный	Приветствие всем присутствующим	приветствуют
	Сформулируйте, пожалуйста, цели классного часа. (Рассмотреть составляющие здорового образа жизни, формировать интерес к здоровому образу жизни, показать свои знания по этой теме, научиться работать в команде, развивать речь) И помогать нам будет в этом <i>«Ромашка вопросов»</i>	Формулируют цель классного часа

		
<p>«Индукция» («толчок» к процессу) — создание эмоционального настроя, мотивирующего творческую и исследовательскую деятельность каждого ученика.</p>	<p>Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их». — Как вы понимаете эти слова?</p>	<p>Ответы детей - сформировать представления о себе, своём здоровье, как о самой важной ценности, создать условия для его сохранения, через двигательную активность.</p>
	<p>Да действительно, мы поговорим о гиподинамии, о малой двигательной активности школьников. «Гиподинамия-проблема века». Как движение и здоровье связаны? Где же найти физические нагрузки? Об этом расскажет и покажет преподаватель китайской методики «Цигун» Валерий Яковлевич; (показывает и рассказывает), отвечает на вопросы</p>	<p>Задают вопросы: -Как вы пришли к этому? -Зачем вам это надо? -Где научились этому? -А может эта методика избавить от вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков?</p>
	<p>Назовите другие формы двигательной активности?</p>	<p>Отвечают (прогулки на воздухе, плавание, занятия физкультурой, утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные игры, современные танцы)</p>
	<p>Да, все верно и сегодня перед вами выступают участники и победители</p>	<p>Задают вопросы:</p>

	многочисленных конкурсов (ансамбль «Линия танца»)	-Какие ощущения испытывают, когда танцуют?
Деконструкция (поставить затруднительное положение).	В А сейчас ребята вы будите работать по группам с текстом, используйте плакаты, инструктивные карточки, цветные маркеры Методический прием «Ромашка вопросов» Учащимся предлагается задание (для группы №1, №2): Составьте вопросы по предложенному тексту, ответы на которые можно найти а) только в тексте; б) в тексте, но с Вашими комментариями; в) требующие только Вашего мнения Вопросы случайным образом «отрываются» от ромашки.	заставляет отвечающего всерьез задуматься, в ответе открыть что-то новое в отношении данного текста;
		
	Прием «Фишбоун» (для группы №3, №4)	Работают с текстами
	Голова — проблема; Верхние косточки – причины; Нижние косточки — факты; Хвост-выводы;	
		
	группы №5, №6 используют прием «Толстых и тонких вопросов»	

Социализация	Ребята вы сейчас, получив задание , работаете в группах, обсуждаете текст и выполняете все по инструктивным карточкам.	Каждый выступает на основе соц. опыта, не боясь высказывать свое мнение вслух.
Афиширование. представление «произведений» - работ учеников на доску и ознакомление с ними. «Подарок» для других групп.	Сейчас ребята вы будите представлять свои «произведения» - работы учеников размещаем на доске и ознакомимся с ними. «Подарок» для других групп.	развитие навыков частично-поисковой познавательной деятельности обучающихся; воспитание честности, самостоятельности, привитие навыков групповой работы, сотрудничества; формирование мировоззрения, направленного на здоровый образ жизни.
«Разрыв»	Ребята, вы можете выдвигать свои гипотезы, , обосновывать сделанный выводов.	выдвигают гипотезы, устанавливают причинно-следственные связи, обосновывают сделанный выводов.
Рефлексия	Преплагает ученикам заполнить анкету; и лист самооценки; Сегодня были затронуты актуальные вопросы: красота и здоровье, двигательная активность, борьба с вредными привычками. Сегодня следить за собой - модно и современно, но и необходимо ! Ваше здоровье – в ваших руках!	Заполняют Делают вывод: данная тема важна для каждого. Какой бы совершенной не была медицина, но она не может вылечить от всего. Мы должны заботиться о себе сами.

Ход занятия:

Добрый день ребята, гости классного часа!

Сегодня мы поговорим о том, как сохранить здоровье, сделать жизнь насыщенной и яркой. Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их».

— Как вы понимаете эти слова? (ученики отвечают) Да, действительно, мы поговорим о гиподинамии, о малой двигательной активности школьников. «Гиподинамия-проблема века». Как движение и здоровье связаны? Где же найти физические нагрузки? Об этом расскажет и покажет преподаватель китайской методики «Цигун» Валерий Яковлевич; Цигун (Ци Гун) – оздоровительная гимнастика, которая веками практикуется миллионами китайцев. Она включает в себя медитацию и упражнения, с контролируемыми движениями и дыханием. Термин состоит из двух слов: Ци (氣), что с китайского переводится как «энергия», «воздух», «дыхание», и Гун (功) – «достижение», «власть», «сила». Вместе они дословно означают – «возвращение, обретение энергии» или «работу с энергией». Комплекс цигун основан на повторении очень точных наборов движений, специально разработанных для улучшения здоровья. Он может быть освоен людьми разных возрастов и физических возможностей (отвечает на вопросы).

Ребята, назовите другие формы двигательной активности? (отвечают: прогулки на воздухе, плавание, занятия физкультурой, утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные игры, современные танцы) Да, все верно и сегодня перед вами выступят участники и победители многочисленных конкурсов (ансамбль «Линия танца»)

А сейчас, ребята вы будете работать по группам с текстом, используйте плакаты, инструктивные карточки, цветные маркеры. Вы распределены на 6 групп. У каждой группы на столе текст, внимательно читайте инструкцию к тексту. У группы №1 и №2 на столе лежит инструкция с использованием «Ромашки вопросов» предлагается задание:

Составьте вопросы по предложенному тексту, ответы на которые можно найти

- а) только в тексте;
- б) в тексте, но с Вашими комментариями;
- в) требующие только Вашего мнения

Вопросы случайным образом «отрываются» от ромашки.



Текст № 1 Зарождение гимнастики цигун

Согласно историческим справкам, гимнастика цигун родилась очень давно. Ее основы восходят к церемониальным танцам, совершаемым племенами из разных частей Китая. Специфические ритмы и танцевальные движения были разработаны для того, чтобы укрепить танцоров как физически, так и умственно, и предотвратить болезни. Со временем движения были систематизированы в комплекс упражнений на каждый день для оздоровления организма.

Китайские историки утверждают, что один из легендарных китайских императоров-основателей Хуан Ди (Желтый Император) ежедневно практиковал цигун и впоследствии прожил более ста лет. Китайские алхимики пытались использовать эти упражнения наряду с диетами и травами. Считалось, что гимнастика цигун – одно из средств достижения бессмертия. Ключевой идеей было то, что «эликсир жизни» находится в каждом человеке. Регулярно его совершенствуя, каждый может достичь здоровья и долголетия.

С тех пор возникли различные системы цигун, в том числе «8 кусочков шелковой парчи», которая на сегодняшний день до сих пор является одним из наиболее часто используемых комплексов. Его прародителем считают генерала Юэ Фэя (1177 - 1279 гг.), который разработал эти упражнения как средство для обучения своей армии. Легенды гласят, что гимнастика цигун сделала войска генерала непобедимыми. На протяжении тысячелетий ее практиковали ученые, интеллигенция, монахи, воины и обычные люди в основном по трем причинам: для обучения боевому искусству, самоисцелению и медитации.

Текст № 2 Основы практики цигун

Практика цигун основана на движении Ци (энергии) в теле. Для этого активно задействуются энергетические каналы человека. Научиться чувствовать ци и использовать силу ума, глаз и сердца для направления потока ци по энергетическим каналам – основа цигун. Ключевые моменты гимнастики – расслабление и глубокое дыхание, которые необходимы для равномерного течения ци по телу. Важно не столько четкое выполнение движений и поз, сколько глубинное понимание каждой формы и принципов, с помощью которых разработана практика цигун.

В китайской медицине главные субстанции жизнедеятельности организма – ци, цзин и шэнь. От их состояния зависит здоровье человека. Практика цигун предусматривает два способа укрепления тела: внешний (вайгун) и внутренний (нэйгун). В первом случае тренируются кости, кожа, мышцы. Во втором – дух и три внутренние субстанции: цзин, ци и шэнь. Регулярная практика цигун оказывает мощное влияние на разум, тело и дух, позволяет укрепить внешние и внутренние ресурсы организма, повысить сопротивляемость человека к болезням.

Существует несколько сотен различных направлений цигун, но выделяют пять основных исторических: для лечения боли и болезней (оздоровительный цигун), для повышения интеллекта, для долголетия, для ведения боя (боевой цигун), для просветления (духовный цигун).

У группы №3 и №4 инструкция при работе с текстом, использовать Схема по приему Фишбоуна

Схема включает в себя основные четыре блока, представленные в виде головы, хвоста, верхних и нижних косточек. Связующим звеном выступает основная кость или хребет рыбы.

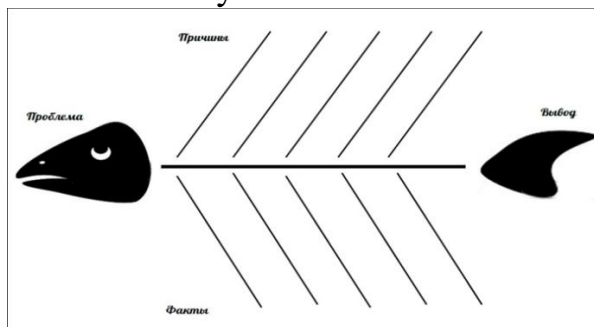
–Голова — проблема, вопрос или тема, которые подлежат анализу.

–Верхние косточки (расположенные справа при вертикальной форме схемы или под углом 45 градусов сверху при горизонтальной) — на них фиксируются основные понятия темы, причины, которые привели к проблеме.

–Нижние косточки (изображаются напротив) — факты, подтверждающие наличие сформулированных причин, или суть понятий, указанных на схеме.

–Хвост — ответ на поставленный вопрос, выводы, обобщения.

–Прием Фишбоун предполагает ранжирование понятий, поэтому наиболее важные из них для решения основной проблемы располагают ближе к голове. Все записи должны быть краткими, точными, лаконичными и отображать лишь суть понятий.



Текст №3 Особенности упражнений цигун

В зависимости от типа и направления гимнастики упражнения цигун могут меняться: в одних – движения очень мягкие, в других – более энергичные, некоторые движения занимают много места, а другие – маленькие, едва заметные. Все они оказывают специфическое влияние на тело и разум. Чем серьезнее и старательнее человек занимается, тем больше осознает цель каждого упражнения цигун, что делает процесс еще более приятным и эффективным.

Упражнения цигун имеют аспекты Инь и Ян: первые выражаются в расслабленной растяжке, визуализации и дыхании, а вторые – более аэробные и динамичные, актуальные для поддержки иммунной системы. Упражнения цигун направлены на то, чтобы расслабить тело и разум, поскольку большая часть дисбаланса в организме возникает из-за длительного внутреннего напряжения.

Важные части гимнастики цигун – визуализация и концентрация. Без их освоения нельзя понять суть практики и достичь желаемых результатов. Концентрация – умение сосредоточиться на конкретных точках организма. Визуализация – мысленное представление цвета, света, разных образов и энергетических каналов тела. Она помогает лучше концентрироваться, представлять процессы, происходящие внутри организма, и управлять ими.

Оздоровительный цигун: главные преимущества

Даже несколько минут упражнений цигун подарят заряд бодрости и молодости. Благодаря контролю потока ци в теле, укрепляется организм и повышается его сопротивляемость к болезням. На этом основано лечебное направление гимнастики – оздоровительный цигун. Согласно последним научным исследованиям, он может быть эффективен при наличии гипертонии, плохом равновесии, проблем с когнитивными функциями мозга, остеоартрите, депрессии, хронической боли, слабой мышечной силы, заболеваниях легких, плохой плотности костей, низкого иммунитета, любом воспалении.

Текст № 4 Общая польза для тела

Оздоровительный цигун – мощная система упражнений, которая оказывает положительное влияние на работу организма на многих уровнях. Способность гимнастики помогать в лечении широкого спектра травм и болезней была предметом различных исследовательских программ по всему миру. Многие из них показали, что регулярная и правильная практика цигун имеет чудодейственную силу и выступает мощной поддержкой к основной терапии.

Оздоровительный цигун фокусируется на самоисцелении организма. Терапевт-специалист по цигун сначала ставит диагноз пациентам в соответствии с принципами традиционной китайской медицины, а затем учит использовать энергию ци для облегчения терапии. Обычная зарядка или занятия спортом направлены на то, чтобы напрячь мышцы, заставляя их работать. Задача цигун другая – сила ци проявляется в плавных, спокойных, концентрированных движениях, которые не вызывают стресса и не сталкивают одну часть тела с другой.

Оздоровительный цигун в китайской медицине выступает как основная и дополнительная терапия при лечении различных физических и психологических заболеваний. Внутренняя энергия обволакивает все органы и конечности тела. Активно задействовав руки и ноги в определенных движениях, можно улучшить состояние внутренних систем. Побочные эффекты цигун незначительны (бессонница, головные боли, перемена настроения) и наблюдаются крайне редко. В случае их появления следует проконсультироваться с инструктором и врачом.

У группы №5 и № 6 инструкция при работе с текстом , использовать Таблица «толстых» и «тонких» вопросов.

«Тонкие» вопросы	«Толстые» вопросы
Кто? Что? Когда? Как звали... ? Было ли... ?	Дайте три объяснения, почему... ? Почему вы думаете... ? Почему вы считаете... ? Предположите, что будет, если... ? Что, если... ? Согласны ли вы... ? Верно ли... ?

Текст № 5 Цигун для позвоночника

Позвоночник (в цигуне – «лестница на небеса») – центральная опора баланса для всего тела и головы. Ее повреждения негативно влияют на весь организм. Поэтому почти в каждом упражнении цигун этой части тела уделяется особое внимание. Отдельные движения цигун для позвоночника способны корректировать осанку и исцелять болезни спины. В китайской медицине они рекомендуются в качестве дополнительной терапии для укрепления позвоночника.

Чтобы достигнуть наилучших результатов во время гимнастики ягодицы должны быть слегка подтянуты, чтобы уменьшить изгиб нижней части позвоночника. Для сохранения его гибкости нужно расслабить мышцы вдоль него. Ноги при этом твердо стоят на земле, а туловище, руки и голова двигаются. Упражнения цигун для позвоночника не являются заменой хиропрактики. Скорее, системой, которая связывает ум и тело в борьбе с болезнями

Текст № 6 Частые ошибки в выполнении упражнений цигун

- Некачественная релаксация. Если человек не умеет расслабить свое тело, он не сможет заниматься цигун. Важно не только расслабляться физически, но и умственно, эмоционально и духовно.

- Нерегулярные занятия. Новичкам особенно важно выполнять упражнения цигун ежедневно, чтобы как следует закрепить базу и быть готовыми к освоению более сложных техник. К тому же нерегулярные тренировки не приносят результата.

- Несоблюдение инструкций. Для упрощения упражнений некоторые новички отказываются следовать правилам. Но в итоге время на занятия будет потрачено зря. Необходимо четко соблюдать все инструкции.

- Отсутствие четких целей и задач. Заниматься цигун просто от скуки – бесполезно. Человек должен быть нацелен на определенный результат. Это важно не только для стимула, но и для правильного понимания техник цигун.

- Слабоволие. Некоторые новички, разочаровавшись в своих возможностях или первых результатах, быстро бросают цигун. Не стоит ждать от практики чудес за пару занятий. Лучше сразу настроиться на длительную и непростую работу.

- Учеба только с помощью книг и видео. Самый эффективный способ понять тонкости гимнастики и обучиться ей – найти хорошего опытного инструктора и постигать практику очно, лицом к лицу.

Ребята вы сейчас, получив задание, работаете в группах, обсуждаете текст и выполняете все по инструктивным карточкам (15 минут)
Сейчас ребята вы будете представлять свои «произведения» - работы учеников размещаем на доске и ознакомимся с ними.

«Подарок» для других групп (идет «Афиширование» работ), делают выводы: данная тема важна для каждого. Какой бы совершенной не была медицина, но она не может вылечить от всего. Мы должны заботиться о себе сами.

На рефлексии предлагается ученикам заполнить анкету и лист самооценки. Сегодня были затронуты актуальные вопросы: красота и

здоровье, двигательная активность, борьба с вредными привычками. Сегодня следить за собой - модно и современно, но и необходимо! Ваше здоровье – в ваших руках!

Приложение 1

Таблица 1. «Результаты анкетирования участников классного часа «Исцели себя сам»

Вопросы анкетирования	Результат, %
Не ожидали смешения команд	84%
Легко нашли общий язык в команде	90%
Помогло добиться результата:	
Знание в предметных областях	40%
Умение работать в команде	48%
Мои лидерские качества	16%
Считают реальным претворение полученных знаний и умений в жизнь	50%
Мероприятие раскрыло способности и таланты	60%
Считают важным полученный опыт для будущей профессии:	
Вполне	60%
Частично	30%

Экспертируя защиту учащихся, жюри смогло увидеть и оценить сформированность метапредметных, а также личностный результат учащихся.

ЛИСТ САМООЦЕНКИ

Оцени работу своей группы. Отметь вариант ответа, с которым ты согласен (согласна).

1. Все ли члены группы принимали участие в работе?

А. Да, все работали одинаково.

Б. Нет, работал только один.

В. Кто-то работал больше, а кто-то меньше.

2. Дружно ли вы работали? Были ли ссоры?

А. Работали дружно, ссор не было.

Б. Работали дружно, спорили, но не ссорились.

В. Очень трудно было договариваться, не всегда получалось.

3. Тебе нравится результат работы группы?

А. Да, все получилось хорошо.

Б. Нравится, но можно было бы сделать лучше.

В. Нет, не нравится.

4. Оцени свой вклад в работу группы. Отметь нужное место на линейке

знаком X.

Почти все сделали
без меня



Я сделал(а) очень
много, без меня
работа бы не
получилась

Карта наблюдений за особенностями общения учеников в процессе совместного выполнения заданий на классном часе. (для учителя)

Наблюдение за особенностями общения и взаимодействия ведется по следующим параметрам:

Планирование	Отметки в карте наблюдений ставятся в начале занятия (впервые 10 - 15 минут)
Распределение заданий и обязанностей по выполнению	Отметки в карте наблюдений ставятся в середине занятия (по истечении 25 – 30 мин после начала кл. часа)
Соответствие исполнения	Отметки в карте наблюдений ставятся в середине занятия (по истечении 25 – 30 мин после начала кл. часа)
Контроль продвижения по заданию	Отметки в карте наблюдений ставятся ближе к концу занятия (по истечении 30-35 мин) по результатам наблюдения в ходе всего кл. часа
Представление результатов	Отметки в карте наблюдений ставятся в конце занятия (в последние 10-15 мин)
Конфликты и их разрешение	Отметки в карте наблюдений ставятся в конце занятия (в последние 5 мин) по результатам наблюдения в ходе всего кл. часа
Особенности поведения и коммуникации ученика	Отметки в карте наблюдений ставятся в конце занятия (в последние 5 мин) по результатам наблюдения в ходе всего занятия
Результаты голосования	Отметки в карте наблюдений ставятся в конце занятия после подведения итогов голосования

Литература:

1. Болотов В.А. Основные подходы к созданию общероссийской системы оценки качества образования в Российской Федерации / В.А. Болотов: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.portalus.ru.

2. Данилов Д.Д. Технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). – Электронный ресурс. Режим доступа: http://www.school2100.ru/izdaniya/books/files/tehnologiya_ocenivaniya.pdf

3. Евтимов В. Оздоровительный Цигун. - М.: Медицина, 2006. -115с.

V. Методические разработки по работе с родителями

Шарапкина Т.А., заместитель директора,
Головенкова М.А., педагог-психолог
МКОУ «Шумская СОШ» Нижнеудинский район,

«Информирование о целях и организации проведения СПТ». Родительское мотивационное собрание-практикум

Участники: родители/законные представители обучающихся в возрасте от 13 лет, администрация и педагогический коллектив образовательной организации, специалисты в сфере профилактики.

Предварительная подготовка:

1. Формирование целевой установки, задач, разработка сценарного плана родительского собрания.

2. Просмотр видеоролика о СПТ

https://www.youtube.com/watch?v=Ttl5SRL_lvg

3. Подготовка форм добровольных информированных согласий для прохождения СПТ и профилактических медицинских осмотров для родителей и обучающихся

4. Подготовка памяток для родителей

5. Подготовка «Листа рефлексии» участников родительского собрания
Ресурсное обеспечение: компьютер, проектор раздаточный материал (памятки, листы для рефлексии), ручки и другие необходимые материалы.

Форма проведения: родительского мотивационного собрания - практикума «Информирование о целях и организации проведения СПТ» с использованием методов и приемов (краткий доклад, просмотр видеоролика, моделирование проблемных ситуаций, практикум для родителей, беседа и др.)

Цель родительского собрания: формирование у родительской общественности позитивного отношения к СПТ обучающихся в образовательных организациях, получение добровольных информированных согласий от максимального количества родителей.

Задачи:

- информирование родителей по вопросам ЕМ СПТ обучающихся в образовательных организациях;

- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики отклоняющегося поведения, в том числе связанного с употреблением психоактивных веществ, повышение грамотности родителей по профилактической антинаркотической тематике;

- повышение информированности родителей в области профилактики аддиктивного поведения, а также содействие освоению способов обсуждения с детьми вопросов, связанных с профилактикой рискованного поведения;

- усиление мотивационного воздействия, направленного на

минимизацию отказов от тестирования, в том числе социальной значимости прохождения медицинских осмотров;

- мотивирование родителей на профилактические меры в семье по профилактике употребления психоактивных веществ и своевременную психолого-педагогическую коррекцию поведения ребенка в ситуациях возникновения риска первых проб психоактивных веществ.

План проведения 1. Информационная часть.

1.1. Вступительное слово директора

1.2. Просмотр видеоролика о СПТ

https://www.youtube.com/watch?v=Ttl5SRL_lvg

1.3. Доклад заместителя директора по теме: «Информирование о целях и организации проведения СПТ» - 5-7 минут.

1.4. Выступление врача-нарколога: «Социальная значимость профилактических медицинских осмотров в рамках проведения тестирования» - 5-7 минут.

II. Практическая часть

1. Практикум педагога – психолога «Общение родителей с подростками»

2. Обсуждение отношения к тестированию родителей. Ответы на возникающие вопросы. Консультирование по теме собрания.

3. Знакомство с формами согласий (СПТ) обучающихся достигших возраста 15 лет, согласий родителей/законных представителей, обучающихся в возрасте от 13 до 15 лет.

4. Сбор информированных согласий родителей/законных представителей, обучающихся в возрасте от 13 до 15 лет.

5. Сбор «Листов рефлексии» с обратной связью.

III. Подведение итогов родительского собрания (5 минут).

IV. Рефлексия деятельности участников и организаторов собрания (5-10 минут).

Сценарий проведения собрания

I. Информационно-теоретическая часть 1. Вступительное слово директора ОО

Уважаемые родители! Мы собрались с Вами в преддверие проведения ежегодной процедуры социально-психологического тестирования обучающихся нашей образовательной организации. Тестирование проводится на всей территории Российской Федерации в различных образовательных организациях: школах, лицеях, техникумах, училищах, вузах.

Иркутская область продолжает оставаться одним из неблагоприятных регионов Российской Федерации в сфере распространения наркомании, несмотря на снижение уровня наркопотребления в последние годы. И причинами распространения наркотиков специалисты называют транспортную доступность, миграционные потоки, наличие во многих муниципалитетах дикорастущей конопли, распространенность сайтов в сети «Интернет»,

содержащих информацию о способах изготовления и приобретения наркотических средств, молодежная субкультура, пропагандирующая наркопотребление как элемент моды, отсутствие занятости в свободное время, вера в миф, что от наркотиков легко отказаться и так далее.

Таким образом, можно сделать вывод, что проблема, связанная с употреблением несовершеннолетними наркотических и других психотропных веществ, остается актуальной. Наркомания поменяла свое лицо. Молодёжь перешла на синтетические вещества, которые можно легко «раздобыть», а эффект от их применения не так очевиден окружающим. Специалисты подчёркивают: болезнь молодеет, некоторые дети начинают употреблять синтетические вещества едва ли не с начальной школы.

И позднее выявление приводит к росту общей заболеваемости, затратам на лечение и реабилитацию, физическим потерям, росту инвалидности, то есть к тяжелым медицинским и социальным потерям, включая демографию области.

Родителям, как правило, бывает сложно обнаружить употребление наркотиков ребенком, пока употребление еще не переросло в необратимую стадию

- болезнь, не сформировалась зависимость.

Законом устанавливается компетенция образовательных организаций по обеспечению раннего выявления незаконного (немедицинского) потребления наркотических средств и психотропных веществ среди обучающихся путем проведения социально-психологического тестирования обучающихся (далее -СПТ).

Следует отметить, что мероприятия по раннему выявлению незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ состоят из двух этапов:

- первый этап: социально-психологическое тестирование; - второй этап: профилактические медицинские осмотры.

Этапы взаимосвязаны и последовательны. Закон не запрещает обучающимся, получившим добровольное информированное согласие родителей, либо давших такое согласие самостоятельно, принять участие только в СПТ или только в профилактическом медицинском осмотре.

Несмотря на то, что СПТ в образовательной среде в 2022 году будет проводиться уже в девятый раз, у родительского сообщества по-прежнему возникают множество вопросов, связанных с процедурой проведения СПТ.

Как показывает опыт, родители настороженно (тревожно) относятся к любому рода тестированиям и исследованиям, боятся последующей стигматизации детей. Другая часть родителей опасается, что с их детьми кто-либо будет говорить о проблеме наркомании, они убеждены, что эта проблема никогда не коснется их детей. Зачастую это происходит именно от незнания и не владения информацией.

Следует отметить, что с 2019 года процедура проведения СПТ в части использования инструмента кардинально поменялась. Данный факт,

прежде всего, связан с внедрением единой методики для выявления вероятных предиктов возможного вовлечения обучающихся в зависимое поведение.

2. Доклад заместителя директора по теме: «Информирование о целях и организации проведения СПТ».

СПТ проводится в образовательных организациях Иркутской области в соответствии со следующими нормативными правовыми актами (вывести на слайд):

- Федеральным законом от 07.06.2013г. N 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2020 года № 59 «Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях»;

- Приказами министерства здравоохранения иркутской области от 27 июля 2021г. № 15-мпр, министерства образования Иркутской области от 27 июля №49- мпр «Об утверждении Порядка межведомственного взаимодействия при проведении социально-психологического тестирования и профилактических медицинских осмотров обучающихся в общеобразовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования в Иркутской области.

Социально-психологическое тестирование с использованием Единой методики - это психодиагностическое обследование, позволяющее выявлять исключительно психологические факторы риска возможного вовлечения в зависимое поведение, связанные с дефицитом ресурсов психологической устойчивости личности. Данный вид тестирования не выявляет обучающихся, употребляющих наркотики.

Основными задачами социально-психологического тестирования являются:

- выявление у обучающихся психологических факторов риска с целью их последующей психологической коррекции;

- организация адресной и системной работы с обучающимися образовательной организации, направленной на профилактику вовлечения в потребление наркотических средств и психотропных веществ.

И полученные результаты СПТ носят прогностический, вероятностный характер. В обобщенном виде они будут использованы при планировании профилактической работы как в образовательной организации, где учится ребенок, так и в муниципалитете и области в целом.

Основные принципы проведения социально-психологического тестирования:

- принцип добровольности: обучающиеся от 15 лет и старше самостоятельно, а от 13 до 15 лет их родители (законные представители) дают

информированное добровольное согласие на прохождение социально-психологического тестирования. Даже при наличии согласия подросток может отказаться от участия в тестировании;

- принципа ненаказуемости: результаты социально-психологического тестирования не являются основанием для применения мер дисциплинарного наказания;

- принципа помощи: по результатам тестирования можно обратиться за помощью к психологу;

- принципа конфиденциальности: результаты социально-психологического тестирования сообщаются только лично обучающемуся, прошедшему тестирование, или родителям (законным представителям), при условии его несовершеннолетия.

В соответствии с действующими нормативными правовыми актами СПТ проводится конфиденциально. В целях соблюдения данного принципа, а также повышения лояльности к участию в СПТ и развития у обучающихся мотивации на самоисследование, должны соблюдаться следующие условия:

- кодирование персональных данных при проведении СПТ по Единой методике;

- каждый подросток, принимающий участие в тестировании, имеет индивидуальный код участника, который делает невозможным персонификацию данных;

- список индивидуальных кодов и соответствующих им фамилий составляется в одном экземпляре и хранится в учебном заведении у лица, ответственного за тестирование, в соответствии с законом «О персональных данных»;

- осуществление контроля со стороны администрации ОО по работе с конфиденциальной информацией.

На этапе ознакомления с методическим комплексом важно расставить акценты для родителей:

- безусловно, мы тестируем детей, но дети оценивают социально-психологические условия;

- результаты СПТ используются для индивидуальной работы с ребенком, помогают развивать ребенка.

3. Выступление врача-нарколога: «Социальная значимость профилактических медицинских осмотров» (ПМО)

II. Практическая часть

1. Практикум педагога – психолога «Общение родителей с подростками»

Необходимо понимать, что реагирование подростка на процедуру тестирования во многом может быть обусловлено отношением его родителей к данной процедуре. Участие наших детей в СИТ поможет нам исключить некоторые сомнения в этом вопросе, выявить скрытые тенденции нарушения поведения, поможет не упустить время и оказать своевременную профилактическую помощь.

1.1. Приветствие «Бейджик». На листах А 4, сложенном пополам,

запишите свое имя и нарисуйте 3 знака, которые будут отражать ваши увлечения. Затем объединитесь в группы по интересам и обсудите, поговорите на общую тему.

1.2. Упражнение «Мой Опыт». Предлагается заполнить каждому участнику Таблицу 1.

Упражнение «Мой Опыт»

Таблица 1

Период	Яркие эмоциональные моменты жизни + и -	Какой опыт од в	Значимые люди (взрослые, сверстники)	Какой опыт привнес в Вашу жизнь
до 7 лет				
7-11 лет				
12-17 лет				
от 18 лет				

Обсуждение опыта родителей. Высказывания по желанию.

Вывод: все, что мы пережили когда-либо в детстве или в другой промежуток нашей жизни, все накладывает свой отпечаток, дает свой опыт.

1.3. Упражнение «Как и где я снимаю свое нервно-психическое напряжение». Родителям предлагается в левой части листа записать варианты снятия своего нервно-психического напряжения. Обсуждение. Затем написать варианты снятия нервно-психического напряжения своего ребенка-подростка.

Вывод: способы разные, иногда очень печальные, иногда даже не знаем, как наши дети могут себе помочь расслабиться. Известно, что неумение снимать нервно-психическое напряжение может привести к печальным последствиям.

Таким образом, нам необходимо рассмотреть такую важную тему, как суицид.

1.4 Беседа «Профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних»

Если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и даже жизни.

Многое, из того, что нам взрослым, кажется пустяком, для ребенка - глобальная проблема. Обязанность любого воспитателя, будь то педагог или родитель, - не допустить у ребенка мысли о том, что выхода из сложной ситуации нет.

Распознать риск суицидального поведения у детей и понять, что конкретно делать в сложившейся ситуации, вам помогут памятки:

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф,

что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.

У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание: Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми. Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.

Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях). Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).

Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Что делать родителям, если они обнаружили опасность?

Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида? Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

- придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

- помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

- Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

- Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задуманная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

- Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справиться с неизбежно возникающими трудностями.

- Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

- Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

- Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.

Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

- Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком. Как помочь подросткам...

- Выслушивайте - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

- Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом, большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.

- Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

- Задавайте вопросы – обобщайте. «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?» Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

- Подчеркивайте временный характер проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

Взрослому, пытающемуся помочь подростку, в поведении которого прослеживаются суицидальные намерения, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы будьте уверены, что вы в состоянии помочь; будьте терпеливы;

не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;

не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так

чувствуешь себя, потому, что...»;

не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте., ...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь себя виноватым. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается - значит, не старался!»

2. Обсуждение отношения к тестированию родителей. Ответы на возникающие вопросы. Консультирование по теме собрания.

Уважаемые родители, если у Вас остались или возникнут вопросы по проведению СИТ и профилактического медицинского осмотра, Вы можете обратиться к официальным сайтам в сети Интернет, а также получить консультацию по телефонам, указанным на слайде.

- Региональный оператор тестирования ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»: <http://цпрк.образование38.рф/> - раздел «Горячая линия по проведению социально-психологического тестирования» (включает в себя: консультационные, информационные, методические материалы для педагогов, родителей, обучающихся). Региональные телефоны горячей линии: (3952)47-82-74, (3952)47-83-54, (3952)47-83-27 с 10.00 до 16.00 (кроме субботы и воскресенья);

- <http://fcprc.ru> Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Центр защиты прав и интересов детей»

(раздел специализированные страницы): открыта «Горячая линия» по вопросам проведения социально-психологического тестирования обучающихся;

- Сайт образовательной организации: <https://шумская-школа.рф/deyatelnost-shkoly/narkopost/sotsialno-psihologicheskoe-testirovanie/>

3. Знакомство с формами согласий обучающихся достигших возраста 15 лет, а также согласий для родителей/законных представителей обучающихся в возрасте от 13 - 14 лет. (Приложение 1)

4. Сбор информированных согласий. Данный этап собрания

рекомендовано провести по классам после общешкольного родительского собрания.

5. Тиражирование памятки для родителей по СПТ <https://melniza-school.ru/upload/files/Приложение%207%20Буклет%20для%20родителей%20СПТ.pdf>

6. Сбор «Листов рефлексии с обратной связью (Приложение 2) II. Рефлексия деятельности участников и организаторов собрания

Уважаемые родители, сегодня мы познакомили Вас законодательными актами, целями, задачами, принципами проведения социально-психологического тестирования обучающихся. Тестирование является необходимой мерой социального контроля и предупреждения распространения наркомании в подростковой и молодежной среде. Мы предлагаем Вам включиться в работу, и просим Вас дать согласие на участие Ваших детей в тестировании.

Благодарим за участие в собрании и надеемся на сотрудничество!

Приложение 1

Макеты для заполнения

Руководителю (наименование образовательной организации) адрес:

от _____
(Ф.И.О. родителя, законного представителя)

(Ф.И.О. обучающегося)

домашний адрес: _____,

контактный телефон: _____

Добровольное информирование согласие родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 15 лет, на участие в социально-психологическом тестировании, направленном на профилактику незаконного потребления обучающимися наркотических средств и психотропных веществ

Я, _____ (ФИО полностью), являюсь родителем (законным представителем)

(Ф.И.О.

обучающегося) «» _____ года рождения, проживающего по адресу

_____ (указывается фактический адрес проживания обучающегося), даю/не даю (нужное подчеркнуть) свое добровольное согласие на участие моего ребенка в социально-психологическом тестировании в 20 _____ - 20 _____ учебном году.

О целях, процедуре и последствиях социально-психологического тестирования в известность поставлен(а).

Мне даны полные и всесторонние разъяснения о порядке проведения социально-психологического тестирования обучающихся в общеобразовательных организациях.

Я информирован(а) о месте, условиях проведения социально-психологического тестирования и его продолжительности.

О конфиденциальности проведения тестирования осведомлен(а), с Порядком проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях от 20.02.2020 г N 59 ознакомлен(а).

_____/_____
Подпись / Расшифровка

Дата

Руководителю (наименование
образовательной организации) адрес:

от (Ф.И.О. обучающегося) класс (группа): ,
контактный телефон:

Добровольное информирование согласие обучающегося, достигшего возраста 15 лет, на участие в социально-психологическом тестировании, направленном на профилактику незаконного потребления обучающимися наркотических средств и психотропных веществ

Я, _____ (ФИО обучающегося полностью), « ____ » _____
года рождения, _____ проживаю по _____
адресу _____

_____ (указывается фактический адрес проживания обучающегося), **даю / не даю** (нужное подчеркнуть) свое добровольное согласие на участие в социально-психологическом тестировании в 20 ____ - 20 ____ учебном году (нужное подчеркнуть).

О целях, процедуре и последствиях социально-психологического тестирования известность поставлен(а).

Мне даны полные и всесторонние разъяснения о порядке проведения социально-психологического тестирования обучающихся в общеобразовательных организациях, а также о порядке проведения профилактического медицинского осмотра.

Я информирован(а) о месте, условиях проведения социально-психологического тестирования и его продолжительности.

О конфиденциальности проведения тестирования осведомлен(а), с Порядком проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях от 20.02.2020 г N 59 (Порядком проведения социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в образовательных организациях высшего образования от 20.02.2020г. №239) ознакомлен(а).

/ /

Подпись

Расшифровка

Дата

Лист рефлексии

Уважаемые родители! Просим Вас оценить работу родительского собрания, внести рекомендации по повышению эффективности его проведения в будущем. Ваши искренние ответы на вопросы анкеты помогут нам увидеть положительные и отрицательные стороны проведённого собрания.

1. Пожалуйста, оцените, насколько Вам понравилась родительское собрание: Довольны,— Частично довольны,— Недовольны.

2. Какая информация, полученная на собрании, была для Вас наиболее полезной? _____

3. Понравилось ли Вам форма проведения родительского собрания? Чем она Вас заинтересовала? _____

4. Какие позитивные возможности в тестировании для себя и своего ребенка определили Вы? _____

5. Что настораживает Вас в проведении тестирования? _____

6. В чем Вы видите возможности социально-психологического тестирования в организации профилактической работы? _____

7. Какие вопросы (темы) Вы предложили бы поднять на следующих мероприятиях? _____

Спасибо!

**Помните: проблему легче предотвратить, чем справиться с ней!!!
Сделайте выбор в пользу своего ребенка!!!**

Литература:

1. Методические рекомендации по подготовке и проведению социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования, расположенных на территории. ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции», 2022 г.

2. <https://kopilkaurokov.ru/> Родительское собрание-практикум с элементами СПТ. «Общение родителей с подростками». Козленко Анна Александровна

Бархатова Т.А. педагог-психолог
Дятлова З.Н. социальный педагог
На основе методических материалов социального
Педагога Лекаревой Л.В.
МБОУ «Тельминская СОШ», Усольский район

«Социально-психологическое тестирование»
Родительское собрание

Цель: формирование мотивационной готовности родителей к СПТ.

План организации работы:

1. Приглашение родителей для проведения родительского собрания, из-за карантинных мер, общешкольное собрание заменили на классные родительские собрания,
2. Проведение с классными руководителями инструктажа по проведению родительских собраний,
3. Тиражирование памятки (Приложения 1, 3) для родителей по тестированию, формы для заключения информированного согласия родителей (детей до 15 лет) (Приложение 2).

Ход собрания:

- 1) Информирование о цели и организации проведения тестирования.
- 2) Обсуждение отношения к тестированию родителей. Ответы на возникающие вопросы.
- 3) Сбор информированных согласий.

Работа с родителями является одним из важнейших направлений подготовки к тестированию. Реагирование подростка на процедуру тестирования во многом может быть обусловлено отношением его родителей к данной процедуре. Несмотря на актуальность проблемы наркомании, многие родители до сих пор остаются некомпетентными как в вопросах наркозависимости, так и в вопросах профилактики. Многие родители не учитывают тот факт, что не всегда знают, с кем общается их ребенок и что его интересует. Одни думают, что их дети еще недостаточно взрослые, чтобы пробовать наркотики, другие уверены, что их детей эта проблема никогда не коснется. Проблема родителей в том, что они не владеют полной информацией о том, что происходит с их детьми в подростковом возрасте, как помочь ребенку найти адекватный выход из проблемной ситуации с наименьшими потерями.

Знания возрастных особенностей и факторов формирования зависимости в подростковом возрасте помогут родителям понять, что социально-психологическое тестирование подростков – наиболее действенный способ выявления риска вовлечения подростков в употребление ПАВ.

Материалы для проведения собрания:

1. Информирование о цели и организации проведения тестирования.

Родителям, как правило, бывает сложно обнаружить ранний опыт употребления наркотиков ребенком, пока употребление еще не переросло в необратимую стадию – болезнь, не сформировалась зависимость.

В связи с этим очень важно найти средства реагирования на ранние сигналы в поведении и социальном окружении подростка, выстроить адекватную профилактическую деятельность.

Социально-психологическое тестирование проводится в Иркутской области в соответствии Приказом Министерства образования и науки РФ от 16 июня 2014 г. № 658.

В тестировании участвуют обучающиеся 8 – 10-х классов.

Тестирование направлено на выявление склонности подростков к вовлечению в употребление психоактивных веществ. Данный вид тестирования не выявляет учащихся, употребляющих наркотики.

Социально-психологическое тестирование (СПТ) носит, прежде всего, профилактический характер, призвано удержать молодежь от первых «экспериментов» с наркотиками, своевременно принять необходимые профилактические меры.

Задача тестирования – выявить у детей личностные (поведенческие, психологические) особенности, которые при определенных обстоятельствах могут стать (или уже стали) значимыми факторами риска употребления ПАВ.

Полученные результаты носят прогностический, вероятностный характер. В обобщенном виде они будут использованы при планировании профилактической работы как в образовательной организации, где учится ребенок, так и в области в целом.

После проведения тестирования у обучающихся может быть выявлено, на каком уровне находится развитие того или иного его качества, например, отношение к своему здоровью, способность к уверенному поведению, склонность к необдуманному риску, ответственность и т.д. Такое тестирование является средством развития и воспитания, а не средством контроля и угрозы.

Обеспечение соблюдения безопасных условий тестирования.

Социально-психологическое тестирование является добровольным и анонимным:

в СПТ принимают участие только те дети в возрасте 15 лет и старше, которые дали письменное информированное согласие. Если ребенку нет 15 лет, он участвует в тестировании исключительно при наличии письменного информированного согласия одного из родителей (законных представителей);

личные данные ребенка кодируются. Данные о персональных кодах участников тестирования хранятся в образовательной организации в условиях, обеспечивающих конфиденциальность информации.

Конфиденциальность при проведении СПТ и хранении информированных согласий обеспечивает директор образовательной организации;

за соблюдение конфиденциальности при хранении и использовании результатов тестирования отвечают органы исполнительной власти.

Каждый родитель имеет право на получение информации о результатах тестирования своего ребенка, не достигшего 15 лет.

Дети старше 15 лет могут обратиться самостоятельно. Свои результаты (конфиденциально) подросток 15 лет и старше или родитель ребенка до 15 лет может обсудить вместе со школьным психологом или психологом Центра психолого-педагогической и медико-социальной помощи, чтобы разработать индивидуальный профилактический маршрут.

2. Обсуждение отношения к тестированию родителей. Ответы на возникающие вопросы.

Перед предложением заполнения информированного согласия, родителям предложено включиться в обсуждение значимости тестирования.

Возможные вопросы для обсуждения:

Как бы Вы определили свое отношение к возможностям социально-психологического тестирования?

Какие позитивные возможности в тестировании для себя и своего ребенка нашли?

Что настораживает Вас в проведении тестирования?

В чем Вы видите возможности социально-психологического тестирования в организации профилактической работы?

Приложение 1. Памятка для родителей

О социально-психологическом тестировании в образовательных организациях

Уважаемые родители!

Вы, безусловно, — самые близкие и значимые для ребенка люди. Вы стремитесь быть успешными родителями. Вы испытываете тревогу и беспокойство за будущее и настоящее своего ребенка. Это здоровые эмоции, они заставляют действовать, своевременно прояснять то, что Вас беспокоит.

Здоровье ребенка — самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее ПАВ-психоактивные вещества).

Сегодня Вашему ребенку могут предложить наркотики в школе, в институте, во дворе и на дискотеке, в сети Интернет. До 60 процентов школьников сообщают, что подвергаются давлению со стороны сверстников, побуждающих их принимать ПАВ. Вокруг слишком много наркотиков, чтобы успокаивать себя соображениями вроде: «С моим ребенком такого случиться не может».

Родителям, как правило, бывает сложно обнаружить ранний опыт употребления наркотиков ребенком, пока употребление еще не переросло в необратимую стадию — болезнь, пока не сформировалась зависимость.

Социально-психологическое тестирование (далее — СПТ) носит, прежде всего, профилактический характер, и призвано удержать молодежь от первых "экспериментов" с наркотиками.

СПТ не выявляет подростков, употребляющих наркотики. Оно не предполагает постановки какого-либо диагноза Вашему ребенку. Задача тестирования — выявить у детей личностные (поведенческие,

психологические) особенности, которые при определенных обстоятельствах могут стать (или уже стали) значимыми факторами риска употребления ПАВ. Полученные результаты носят прогностический, вероятностный характер. В обобщенном виде они будут использованы при планировании профилактической работы как в образовательной организации, где учится Ваш ребенок, так и в области в целом.

Акцентируем Ваше внимание, что социально-психологическое тестирование является добровольным и анонимным:

в СПТ принимают участие только те дети в возрасте 15 лет и старше, которые дали письменное информированное согласие.

Если ребенку нет 15 лет, он участвует в тестировании исключительно при наличии письменного информированного согласия одного из родителей (законных представителей).

Родители (законные представители) обучающихся допускаются в аудитории во время тестирования в качестве наблюдателей;

личные данные ребенка кодируются. Конфиденциальность при проведении СПТ и хранении информированных согласий обеспечивает директор образовательной организации; соблюдать конфиденциальность при хранении и использовании результатов тестирования обязаны органы исполнительной власти.

Каждый родитель имеет право на получение информации о результатах тестирования своего ребенка, не достигшего 15 лет. Дети, старше 15 лет, могут обратиться самостоятельно. Свои результаты (конфиденциально) подросток 15 лет и старше или родитель ребенка до 15 лет может обсудить вместе со школьным психологом или психологом Центра психолого-педагогической и медико-социальной помощи, чтобы разработать индивидуальный профилактический маршрут.

Уважаемые родители! Мы предлагаем Вам включиться в работу по ранней профилактике вовлечения подростков в употребление наркотиков и просим Вас дать согласие на участие Ваших детей в тестировании.

Нужно ли тестирование Вам, Вашей семье?

Да – если Вы понимаете значимость этой проблемы и необходимость активных действий в этой ситуации.

Вы можете сами проявить инициативу – предложите ребенку участвовать в программе социально-психологического тестирования!

Не стесняйтесь этого – любая профилактика в ваших интересах! Помните: чем раньше Вы заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой. Проблему легче предотвратить, чем справиться с ней!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ЭТОГО ЗЛА?

Лучший путь – это сотрудничество с Вашим взрослеющим ребенком.

- **Учитесь видеть мир глазами ребенка. Для этого полезно вспомнить**



себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.

- **Умейте слушать. Поймите, чем живет Ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.**
- **Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.**
- **Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.**
- **Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.**
- **Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.**
- **Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.**

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ



- Бледность кожи
- Расширенные или суженные зрачки
- Покрасневшие или мутные глаза
- Замедленная речь
- Плохая координация движений
- Следы от уколов
- Свернутые в трубочку бумажки
- Шприцы, маленькие ложечки, капсулы. Бутылочки
- Нарастающее безразличие
- Уходы из дома и прогулы в школе
- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться
- Частая и резкая смена настроения
- Нарастающая скрытность и лживость
- Неряшливость

Эти симптомы являются косвенными. Для подтверждения злоупотребления наркотиками и зависимости от них необходима консультация врача-нарколога.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПОДОЗРЕНИЯ?

1. Не отрицайте Ваши подозрения.
2. Не паникуйте. Если даже Ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.
3. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
4. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справились с Вашими чувствами.
5. Если ребенок не настаивает. Будьте переживаниями и склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не откровенны сами, говорите о Ваших опасениях. Предложите помощь.
6. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как Вы справляетесь сами с Вашими опасностями, как опасными, как зависимостями, пусть даже и не такими наркотик.
7. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.



«Слагаемые успеха»
Родительское собрание

Ц

е

л

ь

:

П

п

Задачи:

- Познакомить родителей с информацией по данному вопросу;
- Содействовать улучшению отношений между родителями и детьми, взаимопониманию и формированию мотивации достижения успеха у подростков.


Педагогическая технология:


Метод художественно-педагогической драматургии, информационно-коммуникативные технологии.

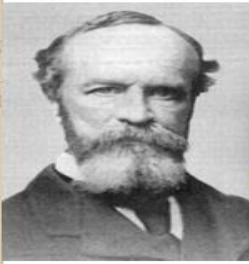

Оборудование: мультимедийный проектор, презентация, раздаточный материал (памятка)



Формы организации: в группе, индивидуальная, фронтальная.


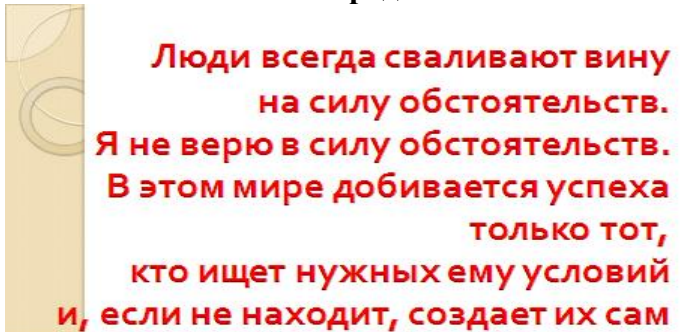
Технологическая карта родительского собрания.


	Деятельность психолога	Формы УП
I Экспозиция		
<p>1. Нестандартное начало. Цель этапа: создать положительный эмоциональный настрой</p>	<p>Здравствуйте, уважаемые родители. Эпиграфом к нашей встрече я выбрала слова Софи Марсо: «Жизнь прекрасна, когда творишь её сам»</p> 	Фрон-тально
II Постановка проблемы.		
<p>2. Проблемная беседа с родителями. Цель: выяснить отношение родителей к данной проблеме.</p>	<p>Сравните два ряда фотографий. Что объединяет людей в первом ряду? Что объединяет людей во втором ряду? Чем отличаются люди, запечатленные на фото? Кто из них более счастлив в жизни по вашему мнению? А более успешен?</p>	В группах

	<p>Сравните фотографии.</p> 	
<h3>III. Разработка проблемы</h3>		
<p>Прием «Кластер»</p>	<p>Давайте составим кластер к слову «УСПЕХ». Кто-нибудь, по желанию, зачитайте то, что у вас получилось.</p> <p>У умные С старательные П последовательные Е есть цель Х хотят добиться лучшего результата</p>	<p>индивидуально</p>
<p>Работа с источниками информации Цель: получение новых знаний</p>	<p>Рассмотрим значение слова успех в словарях. Скажите пожалуйста, на сколько мы, взрослые, умеем согласовывать свои планы и устремления с реальными координатами жизненного времени? Это не всегда получается у нас самих, поэтому глядя на нас, наши поступки, дети тоже не могут этого сделать.</p> <p>В словаре С.И. Ожегова : Успех – 1) Удача в достижении чего-нибудь 2) Общественное признание.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Само слово успех связано с понятие «успеть». «Успешный» – значит «успевающий» – т.е. делающий нечто вовремя, умеющий согласовывать свои планы и устремления с реальными координатами жизненного времени. <p>Единственная реальность, считал американский психолог, философ (1842 – 1910) Уильям Джеймс, — непосредственный чувственный опыт, критерий истины — практическая успешность действия. Он вывел такую формулу счастья: самооценка равна – успех, деленный на уровень притязаний. Самооценка - это то, как человек себя оценивает, успех – то, чего он достиг. А уровень притязаний, это то, на что он претендует</p>	<p>В группах</p>

	<div style="text-align: right;"> <p>Уильям Джеймс</p> <p>ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Американский психолог, философ (1842 – 1910)</p> </div> <div style="text-align: center; background-color: yellow; padding: 10px;"> $\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Уровень притязаний}}$ </div> <p>Исходя из формулы Уильяма Джеймса выведите, пожалуйста сами формулу успеха. Успех равен - самооценка умноженная на уровень притязаний. Так как каждый человек уникален, то и понятие успеха и успешности для каждого будет индивидуальным. То, что является успехом для одного, может быть незначительным для другого, и наоборот.</p> <div style="text-align: center;"> <p>Из формулы У. Джемса самостоятельно выведите формулу УСПЕХА</p> <p>самооценка</p> <p>Успех = x</p> <p>Уровень притязаний</p>  </div>	
<p>Прием «Круги Эллера» Цель: построить логические связи и отношения между понятиями «ХОЧУ – МОГУ - НАДО»</p>	<p>В профориентации используется формула «ХОЧУ – МОГУ - НАДО». Давайте вместе попробуем объяснить ее с точки зрения достижения успеха. (необходимо чтобы родители сами порассуждали на эту тему, опираясь на свой жизненный опыт) «ХОЧУ» - это то, что любишь; «МОГУ» - это то, что хорошо получается; «НАДО» - это то, что востребовано, необходимо. На пересечении «ХОЧУ - МОГУ» - человек счастлив, но зачастую беден, потому, что результат его труда не востребован. На пересечении «ХОЧУ - НАДО» - это просто мечта, потому что сделать это нет возможности. Пересечение «МОГУ - НАДО» - богатство, но скука, так как делать это нет желания. Но вот когда совпадает «ХОЧУ – МОГУ - НАДО» - тогда человек богат, счастлив и его мечта осуществляется. А если изгонять стресс от бедности, скуку и тоску по мечте с помощью каких-либо стимуляторов, то успеха не</p>	<p>В группах</p>

	<p>достичь НИКОГДА.</p> <p>Формула успеха: ХОЧУ-МОГУ-НАДО</p> 	
<p>Прием «Интеллект-карта» Цель: систематизация знаний</p>	<p>Поговорим о Золушке</p>  <p>Представляю вам готовую интеллект - карту достижения успеха, и предлагаю на примере всеми любимой сказки «Золушка» разобрать, таким ли уж «нереально – волшебным» был успех главной героини.</p> <p>Итак, какова была главная, важная цель Золушки? (возможные ответы: съездить на бал, выйти за муж за принца и т.д.)</p> <p>Какие были у нее возможности для достижения успеха? (возможные ответы: ресурсы – красота, доброта и др. личные качества; опыт – училась танцевать со шваброй, умение держать себя в обществе, так как из хорошей семьи и получила соответствующее воспитание; связи – Крестная фея)</p> <p>Стремилась ли Золушка завершить все действия в соответствии с намеченной программой, то есть советами Крестной и заданиями мачехи? (возможные ответы: выполнила все задания мачехи, следовала советам Крестной феи)</p> <p>Что вы можете рассказать об интеллекте главной героини? (возможные ответы: принимала взвешенные решения, следовала моральным принципам - вернулась домой в строго оговоренное время и т.д.)</p> <p>Что можете сказать о плане? (возможные ответы: был составлен план как попасть на бал, как долго быть на балу, как себя вести)</p>	<p>группа</p>

	<p>Были предприняты действия. В результате получен полезный результат – Золушка стала невестой принца!!! Важно, подвести к тому, что бы сделали вывод о том, что для того чтобы получить желаемое в будущем необходимо работать над собой сегодня, не упуская возможности для самовоспитания, саморазвития.</p>  <p>Качество личности, способствующие жизненному успеху</p> <p>активность целеустремленность интеллектуальность Саморазвитие ответственность</p>	
Подведение итогов. Знакомство с памяткой.		
<p>Цель: подвести итоги в виде памятки родителям</p>	<p style="text-align: center;">Советы родителям.</p>  <p style="text-align: right;">Б. Шоу</p> <p>Уважайте своего ребенка. Давайте почувствовать ему, что он любим. <u>Показывайте положительный пример.</u> Воспитывайте высокую самооценку у ребенка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чем больше ваш ребенок любит и уважает себя, тем лучше он относится к другим и тем лучше их мнение о нем. • Успешный человек обладает высокой самооценкой, он знает себе цену, не боится чужого мнения и не пытается доказать другим, что он лучший. <p>Воспитывайте оптимистов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учите позитивному восприятию мира. • «Жизнь принадлежит оптимистам. Пессимисты – лишь зрители» • Ошибки - это опыт, который необходим для достижения более высоких целей 	<p>Индивидуально</p>

	<p>Дело по душе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прислушайтесь к тому, чем хотел бы заниматься в будущем ваш ребенок, не навязывайте собственное мнение. • Помогайте определиться в выборе профессии, расширяя его представление об особенностях разных профессий. <p>Развивайте коммуникативные качества ребенка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80% успеха зависят от умения договариваться с другими людьми. • Уделяйте время для того, чтобы послушать ребенка или поспорить с ним. • Моделируйте различные ситуации, в которых можно проявить красноречие, убедительность, предъявить аргументы. <p>Возможность самостоятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дайте вашему ребенку возможность быть самостоятельным. Не пытайтесь решать за него его проблемы. Давайте взрослые поручения. • Воспитывайте ответственность, понимание того, что все поступки и действия имеют свои последствия, за которые они отвечают 	
Рефлексия		
	<p>Ответы на возникающие вопросы.</p>  <p style="text-align: center;">Спасибо за внимание</p>	

Приложение 1.

Уважайте своего ребенка. Давайте почувствовать ему, что он любим.

Показывайте положительный пример.

Воспитывайте высокую самооценку у ребенка.

- Чем больше ваш ребенок любит и уважает себя, тем лучше он относится к другим и тем лучше их мнение о нем.
- Успешный человек обладает высокой самооценкой, он знает себе цену, не боится чужого мнения и не пытается доказать другим, что он лучший.

Воспитывайте оптимистов.

- Учите позитивному восприятию мира.
- «Жизнь принадлежит оптимистам. Пессимисты – лишь зрители»
- Ошибки — это опыт, который необходим для достижения более высоких целей

Дело по душе

- Прислушайтесь к тому, чем хотел бы заниматься в будущем ваш ребенок, не навязывайте собственное мнение.

- Помогайте определиться в выборе профессии, расширяя его представление об особенностях разных профессий.

Развивайте коммуникативные качества ребенка.

- 80% успеха зависят от умения договариваться с другими людьми.
- Уделяйте время для того, чтобы послушать ребенка или поспорить с ним.
- Моделируйте различные ситуации, в которых можно проявить красноречие, убедительность, предъявить аргументы.

Возможность самостоятельности.

- Дайте вашему ребенку возможность быть самостоятельным. Не пытайтесь решать за него его проблемы. Давайте взрослые поручения.
- Воспитывайте ответственность, понимание того, что все поступки и действия имеют свои последствия, за которые они отвечают

VI. Методические разработки по работе с педагогами

Гулидова Алена Сергеевна, социальный педагог
Наумова Светлана Михайловна, социальный педагог
Попов Олег Геннадьевич, педагог – психолог
МБОУ «Усть – Удинская СОШ №2».

«Форт – Боярд»

Квест – игра для работы с педагогами в области профилактики социально-негативных явлений

Актуальность. В век высоких технологий, инноваций, непрерывно развивающемся мире межличностные доверительные взаимоотношения играют огромную роль. В учебно – воспитательном процессе взаимоотношения учителя с учеником являются фундаментом учебного процесса.

Проблема отношения учителя и ученика- это традиционная психолого-педагогическая проблема, которая была предметом исследования многих отечественных и зарубежных ученых. Вместе с тем, в МБОУ «Усть – Удинская СОШ №2» эта проблема стала особенно актуальной в связи с ростом случаев отклоняющегося поведения детей, проявляющегося в приобретении вредных привычек.

Учитель может быть коллегой ученику? Такое взаимоотношение предполагает равноправие в диалоге и разных учебных вопросах. Стоит отметить, что ни учитель, ни ученик – друг без друга существовать не могут, поэтому их существование в пределах учебного заведения взаимозависимо. Общение «на равных» приближает ученика к научной деятельности, в то время как учитель начинает видеть плоды своего участия в развитии учащегося и по-новому выстраивать с ним диалог.

Подростки все прекрасно понимаю точно так же, как и взрослые, отличие лишь в том что у подростка нет того жизненного опыта, как у взрослого, из-а чего не всегда складывается правильное понимание всей глубины обстоятельств. **Мы говорим на одном языке и учитель, и ученик.** Задача учителя принять позицию ученика как равного, но при этом все равно быть готовым помочь, поддержать, показать верный путь. **Мы решили показать педагогам своими практическими упражнениями, насколько схожи взгляды подростков и педагогов в сфере профилактики.** Для этого одна из команд состояла из старшеклассников.

Цель: Формирование доверительных отношений участников учебно-воспитательного процесса в сфере профилактики социально - негативных явлений в образовательной организации.

- Задачи:**
1. Создать условия для открытого доверительного общения.
 2. Охватить все направления асоциальных проявлений детей и подростков.
 3. Привлечь внимание участников образовательного процесса к

актуальности взаимопонимания (взрослый-ребенок).

4. Выработать потребность в необходимости практического применения.

5. Пропагандировать здоровый образ жизни.

Направления профилактики:

1 . Профилактика самоповреждающего поведения

Организация предупреждения вовлечения несовершеннолетних в участие несанкционированных массовых протестах и акциях (игра с лозунгами).

2 . Профилактика вовлеченности в зависимое поведение.

Профилактика буллинга, травли.

Профилактика интернет – зависимости.

Ожидаемые результаты: реализация мероприятия позволит обеспечить создание условий для совершенствования существующей системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, внедрение норм толерантности в социальную практику учащихся и педагогов, противодействие экстремизму, нетерпимости к любому проявлению жестокости.5

Описание содержания

1. Приветственное слово

2. Актуализация проблемы игра «Страна Тарабария» 3. Игра «Форт – Боярд»

1) Станция «Адская машина»

2) Станция «Арбалетная дуэль»

3) Станция «Крысиный лабиринт»

4) Станция «Дикарка»

5) Станция «Тik Ток головного мозга»

4. Подведение итогов «Speech»

5. Рефлексия. Игра «Имитатор»6

Ход игры:

1. Приветственное слово

2. Актуализация проблемы игра «Страна Тарабария» Инструкция:

Послы иностранных государств и жители изолированного государства. Из числа игроков выбираются 2-3 участника на роль иностранного посла. Жители страны и посол говорят на разных языках. Послов выводят из аудитории для подготовки. Оставшиеся участники выступают в роли жителей страны Тарабария. Страна Тарабария – изолированное государство, люди этой страны никогда не видели и не общались с людьми других государств. Послам необходимо на бумаге сформулировать 10 вопросов для жителей Тарабарии. Посол будет задавать вопросы жителям, чтобы познакомиться с ними, выяснить факты, необходимые для работы в последующем.

Жителям даётся инструкция до знакомства с послом. Отвечать будут киванием («да») только на те вопросы, которые будут заданы вежливо, доброжелательно, искренне. Брать во внимание тон, эмоции. Если вопрос

был задан формально, грубо, некорректно, жители оставляют этот вопрос без ответа. Жители молчат.

Затем посол входит в аудиторию и пытается познакомиться с жителями.

Рядом с послом в аудитории стоит стул. Но садиться на него нельзя без одобрения жителей. Но посол об этом не знает. Если посол садится, то жители громко топают ногами.

Игра повторяется со следующим послом.

После того, как все послы прошли игру, необходимо проанализировать, сделать выводы, каково найти контакт с незнакомым человеком.⁷

3. Игра «Форт - Боярд»

Инструкция: каждой команде выдается маршрутный лист, в котором описаны все этапы (станции) прохождения игры. На каждой станции команде необходимо выполнить определенное задание, результат зафиксировать в маршрутном листе. Каждая станция имеет свою профилактическую тему. Пройдя все станции и отразив результаты в маршрутном листе, командам необходимо сделать SPEECH (краткая презентация) конечного продукта. Названия станций размещаются на входе в аудиторию, аудитории расположены в хаотичном порядке по всему зданию школы.

I. Станция «Адская машина»

Профилактика самоповреждающего поведения. Инструкция: просмотреть клип TATU – «Нас не догонят». Дать рецензию.

Что бы вы заменили? Что оставили? Пропаганду каких явлений Вы увидели? Объяснить и подробно аргументировать свои ответы.

II. Станция «Арбалетная дуэль»

Организация предупреждения вовлечения несовершеннолетних в участие несанкционированных массовых протестах и акциях (игра с лозунгами).

Инструкция: участникам команды необходимо разделить на две ключевые роли: первая роль - сторонники добра; вторая роль – сторонники зла.

Задача сторонникам добра - пригласить молодёжь на оперетту в театр «Летучая мышь» Йоганна Штрауса;

Задача сторонникам зла - заманить молодежь на несанкционированный митинг.

III. Станция «Крысиный лабиринт»

Профилактика вовлеченности в зависимое поведение.

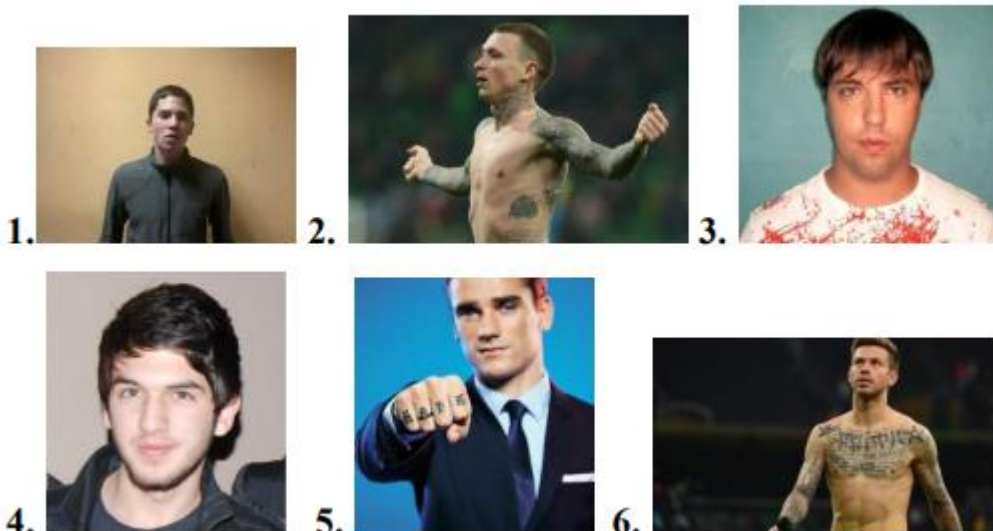
Инструкция: составление синквейна на тему: алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания.

IV. Станция «Дикарка»

Профилактика буллинга, травли. Игра «Эмоджинариум».

Инструкция команде: показываются в случайном порядке фото малоизвестных успешных людей и преступников. На просмотр каждого фото не более 5 секунд. Участники должны определить: кто перед ними и

аргументировать свой ответ.



1. Малолетний наркозависимый
2. Звезда, футболист сборной России. Но отсидел в тюрьме (Павел Мамаев)

3. Преступник.

4. Американский преступник.

5. Звезда футбола, положительный. (Антуан Гризман)

6. Футболист сборной России. (Федор Смолов)

V. Станция «Тik Ток головного мозга» Профилактика интернет – зависимости.

Инструкция: составить распорядок дня, в котором человек не имеет возможности пользоваться интернетом, сотовой связью.

4. Подведение итогов «Speech»

Краткая презентация продукта, обмен мнениями между участниками игры. Обсуждение спорных вопросов.

5. Рефлексия

Игра «Имитатор»

Упражнение направлено на развитие групповой сплоченности, проводится только с «разогретой» группой.

Инструкция: задача - всем одновременно произнести (сымитировать) звук, похожий на:

Кипящий чайник. Пылесос. Скрипучую дверь.

Тормозящую машину.

Сирену машины «скорой помощи». Потрескивание дров в камине.

Первоначально можно разрешить группе выделить лидера, который будет подавать сигнал к старту. Усложнением может быть требование начинать имитирование всем одновременно, не давая возможности выделиться лидеру



Маршрутный лист

Команда

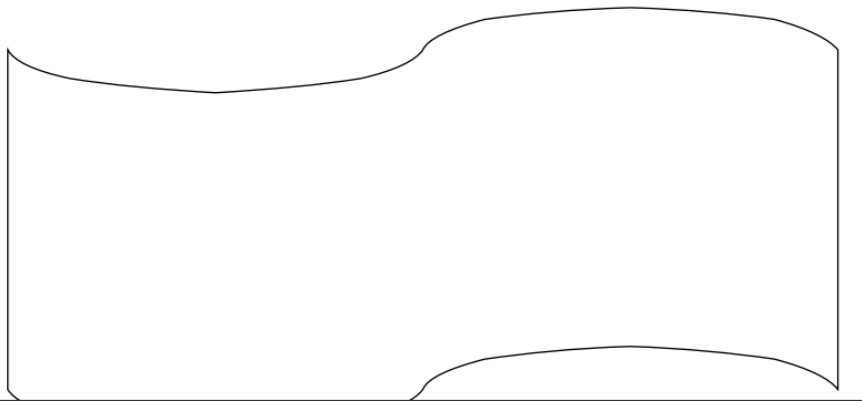
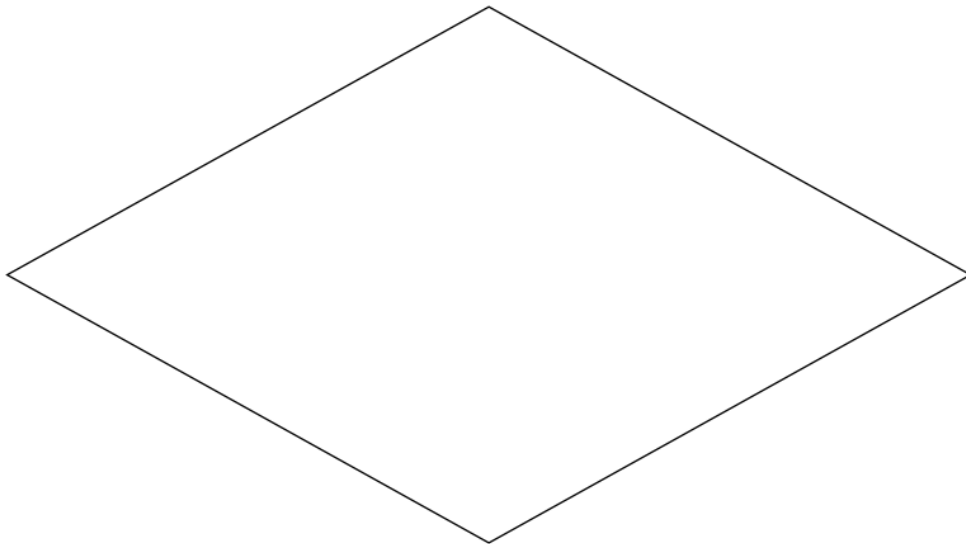
Станция №1

«Адская машина»

Рецензия:



Станция №2
«Арбалетная дуэль»





Станция №3

«Крысиный лабиринт»

Синквейн

- 1-я строка – название, тема
(существительное)
- 2-я строка – описание (два прилагательных)
- 3-я строка – действие (три глагола)
- 4-я строка – фраза, выражающая отношение
к теме (четыре слова)
- 5-я строка – синоним первой строки
(существительное)

Тема _____

Синквейн

Станция №4

«Дикарка»

1.



2.

3.

4.

5.

6.

Станция №5

Распорядок дня (без интернета):

6:00

.

.

.

.

.

.

.

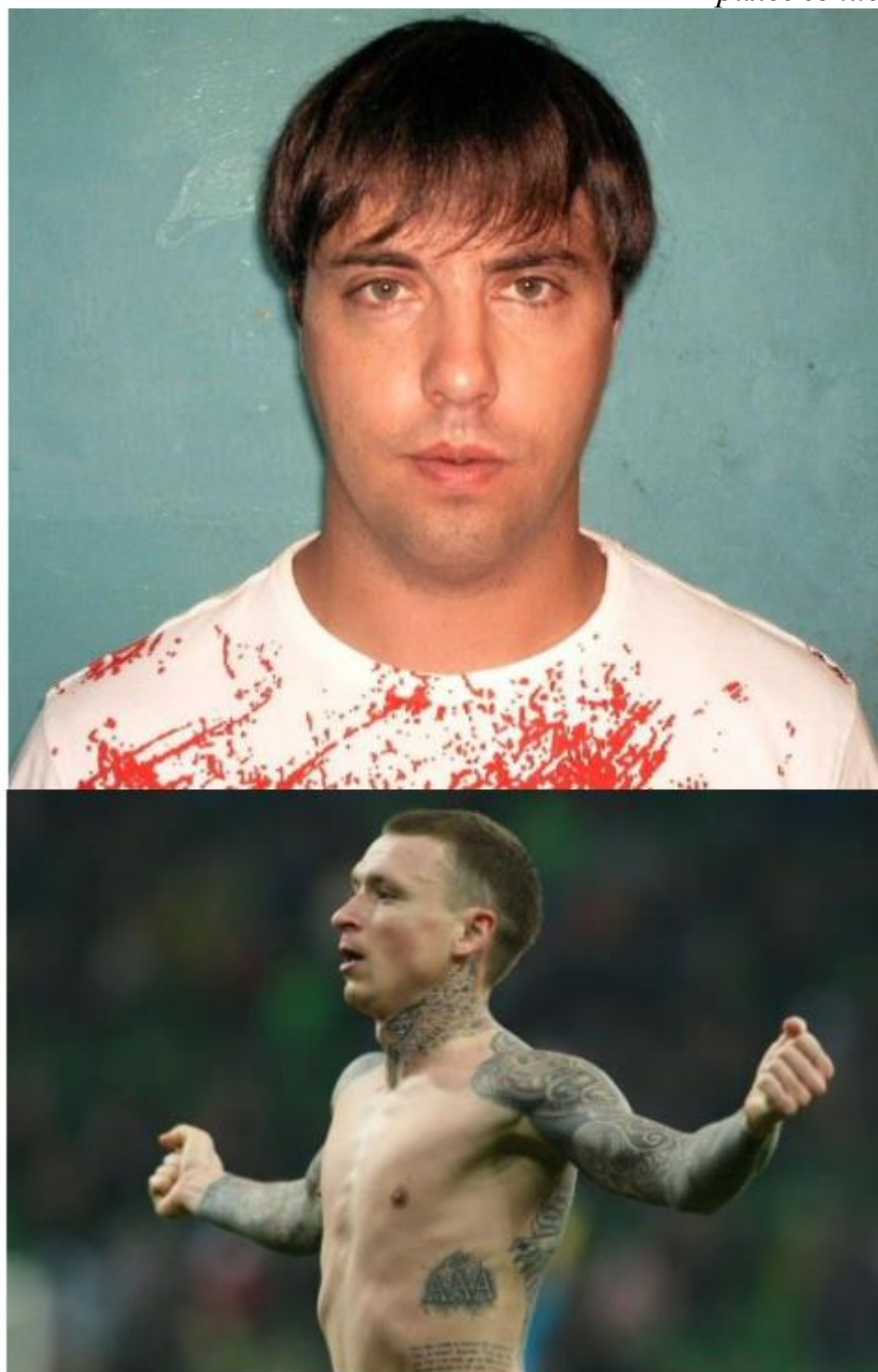
.

.

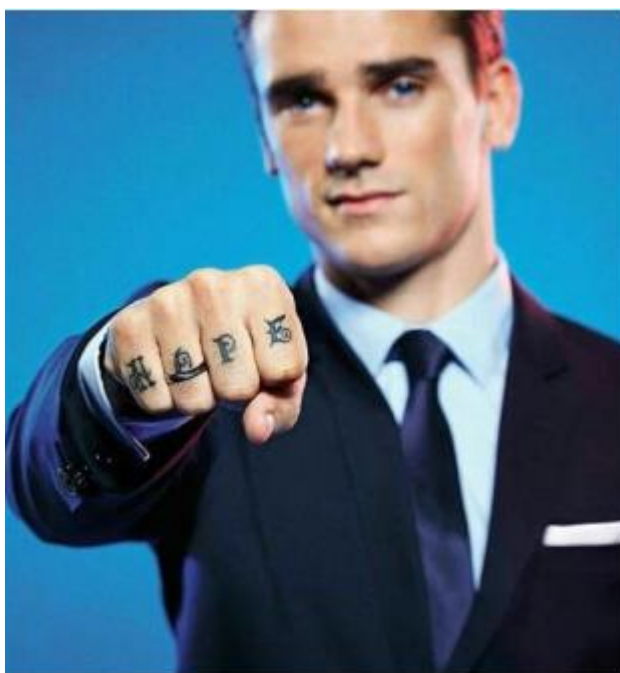
.

.

00.00







Приложение 5

Ссылка для просмотра видео клипа ТАТУ «Нас не догонят»
<https://www.youtube.com/watch?v=Py4yg4sHl2k>

**«Представление системы первичной профилактики употребления
наркотиков и других ПАВ среди подростков и молодежи».**
Педагогическая студия

Актуальность

Распространенность потребляющих наркотики и других психоактивных веществ (ПАВ) и потребления алкоголя среди учащихся школ остается высокой, алкоголизация идет в основном за счет слабоалкогольных напитков. С ростом числа лиц, растет уровень правонарушений среди несовершеннолетних. Таким образом, возникла потребность в разработке программы педагогической студия, требующей не просто активизации, но и значительного совершенствования всей системы профилактических мероприятий среди несовершеннолетних учащихся, родителей и педагогов школы. Часто профилактические мероприятия проводятся как занятия и лекции, на которых учащимся рассказывают о вреде курения, алкоголя и наркотических веществ. Приводится пугающая статистика. Но подростки редко примеряют чужой опыт на себя, не доверяют цифрам, продолжая «экспериментировать» и набивать шишки на собственных ошибках. Однако, употребление ПАВ очень быстро вовлекает ребят в зависимость, и остается пагубной привычкой на всю жизнь. Это в дальнейшем негативно отражается на здоровье и, зачастую, приводит к трагическим последствиям.

Задачей профилактической работы педагогической студии является формирование у подростков активной негативной установки на употребление ПАВ, как способа решения своих проблем или проведения досуга, ориентация на позитивные ценности через вовлечение подростков и молодежи в работу по профилактике ПАВ и пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ).

Реализация программы не требует дополнительных материальных затрат и не нужно специальное оборудование.

Профилактика наркомании будет эффективней, если:

детям и взрослым будет предоставлена объективная информация о наркотиках, их воздействии на человека и последствиях применения;

поток информации, ее источники будут строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей человека на основе позитива;

осознание сущности наркомании будет идти параллельно с формированием устойчиво-негативного личностного отношения к наркотическим веществам и умения общаться с другими, правильно организовать свое время и жизнь, справляться с конфликтами, управлять эмоциями и чувствами;

человек станет активным противником наркотиков, приобретет опыт решения своих проблем без их помощи, научиться бороться с наркотическими увлечениями близких и друзей;

в борьбе с наркотиком ребенок, родители, педагоги, специалисты будут едины;

но главное, если мы будем помогать человеку отказаться (или захотеть отказаться) от наркотиков самому.

Школа, как специальный институт, обладает рядом уникальных возможностей для успешной профилактики наркомании, а именно:

возможностью привития навыков здорового образа жизни в процессе обучения и контроля за их усвоением;

влиянием на уровень притязаний и самооценку;

свободным доступом к семье подростка для анализа и контроля ситуации;

возможностью привлечения специалистов по профилактике.

целевая аудитория: учащиеся, родители

Цели программы: гармонизация личности ребенка на основе развития его эмоционально-волевой сферы;

Формирование и развитие навыков безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения несовершеннолетнего в наркотизацию (пробы ПАВ);

Профилактика правонарушений и преступлений, асоциальных явлений в молодежной среде;

Формирование и укрепление антинаркотических установок у подростков;

Задачи программы:

Создать комплексную систему мер, направленную на ликвидацию вредных привычек на территории школы.

Формирование у несовершеннолетних представлений об употреблении ПАВ как угрозе внутренней стабильности;

Способствование неприятно несовершеннолетними любых форм наркотизации;

Знакомство подростков с различными, эмоциональными состояниями;

Развитие у подростков навыков самоконтроля и саморегуляции.

Говоря о профилактической работе с учащимися школы можно выделить следующие направления:

-общая воспитательная работа с детьми и подростками;

-коррекционная работа с детьми и подростками группы риска;

-работа с детьми и подростками, имеющими опыт использования ПАВ.

Профилактическая программа включает в себя определенные виды деятельности по каждому из следующих направлений:

-распространение информации о причинах, формах и последствиях потребления ПАВ;

- формирование у подростков навыков анализа и критической оценки информации, получаемой о ПАВ, умение принимать правильное решение;
- коррекция социально-психологических особенностей личности;
- целевая работа с группой риска (определение групп риска и оказание адекватной помощи в преодолении проблем, ведущих к появлению тяги к ПАВ);

- тесное взаимодействие с организациями и структурами, проводящими профилактическую работу.

Ожидаемые результаты:

- сокращение количества правонарушений среди несовершеннолетних связанных с употреблением психоактивных веществ;

- уменьшение числа несовершеннолетних употребляющих алкоголь (в том числе пивом), токсические вещества и табак;

- выявление подростков «группы риска»;

- повышение информированности несовершеннолетних по проблемам употребления психоактивных веществ;

- повышение интереса родителей к вопросам пропаганды ЗОЖ детей и подростков (увеличение количества обращений к специалистам);

- расширение охвата несовершеннолетних программой профилактики употребления ПАВ и пропаганды ЗОЖ.

Этапы реализации педагогической студии.

В связи с необходимостью профилактической работы со всеми группами несовершеннолетних реализуется комплекс профилактических мероприятий, включающий в себя первичную, вторичную профилактику.

В программу включены группы структурных компонентов:

- действия, направленные на школьную среду в целом;

- действия, направленные на несовершеннолетних «группы риска»;

- действия, направленные на помощь несовершеннолетним, замеченным

в употреблении ПАВ.

Структурные компоненты программы	Содержание работы
1. Работа со школьной средой	общее признание правил и норм неприятия ПАВ; чувствительность к сигналам опасности; образование и информация; тренинги активного отрицания; убеждение в доступности помощи; выявление «групп риска».
2.Работа с несовершеннолетними группы риска	разработка индивидуальных программ помощи в зависимости от факторов риска; оказание помощи в преодолении проблем.
3.Работа с несовершеннолетними, употребляющими ПАВ	создание мотивации для обращения за помощью к специалистам;

	адресная помощь несовершеннолетним, употребляющими ПАВ; помощь семье в решении проблем, связанных с употреблением ПАВ несовершеннолетнего.
--	---

Приложение №1

Тренинговое занятия по теме: «Профилактика наркомании у подростков»

Пояснительная записка.

Употребление психоактивных веществ (ПАВ) (веществ, вызывающих зависимость), включая наркотические вещества, является на сегодняшний день одной из наиболее остро стоящих перед обществом проблем. По современным статистическим данным, большинство наркоманов начинают употреблять наркотики в подростковом возрасте, и более половины лиц, регулярно употребляющих ПАВ - подростки.

Вопросы лечения наркотической зависимости сегодня разработаны только в общих чертах. Лечение наркоманий - долгий, многоступенчатый процесс с большим риском неудачи. Поэтому ведущее место в снижении числа наркоманов занимает профилактика наркотической зависимости, и в первую очередь - среди молодежи.

Главная отличительная черта профилактики наркотической зависимости - разъяснение подросткам не столько медицинских последствий употребления ПАВ, о которых подростки в общих чертах осведомлены, сколько последствий социальных. Для подростков особенно актуально мнение не медицинских экспертов, но их возрастного окружения, являющегося референтной группой в этот период. Наиболее эффективным методом профилактической работы являются в указанном контексте тренинговые занятия.

Тренинговые занятия с подростками имеют ряд особенностей - они должны проводиться квалифицированными тренерами, владеющими информацией по проблеме наркоманий и собственно тренинговыми приемами. Упражнения, игры должны носить дискуссионный подтекст, не навязывать подросткам однозначных выводов и решений, позволять в ходе групповой работы свободно выражать свои мнения.

Предлагаемый нами план тренинга создан с учетом основных методических требований к работе с подростковой аудиторией. Тренинг рассчитан на большую группу - 20 человек. В ходе некоторых упражнений ведущему приходится выполнять роль игрока, что дает ему преимущество общения "на равных" с подростковой аудиторией.

Цель занятия: обозначить проблемы, связанные с наркоманией и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

Задачи тренинга: (1) повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании; (2) изменение отношения детей к наркомании; (3)

умение сказать: "Нет наркотикам"; (4) формирование мотивации к сохранению здоровья.

Организационные аспекты: группа подростков в возрасте 14-17 лет; желательно, чтобы возраст подростков был одинаков, если же приходится работать с разновозрастной группой, необходимо следить, чтобы при делении группы на команды учитывался возрастной состав; состав группы - 20 подростков; тренер принимает участие в ряде игр, являясь в этот момент 21-м игроком; необходимо предусмотреть наличие технического персонала, который осуществлял бы помощь тренеру; тренинг направлен на работу с группой социально неблагополучных подростков, не являющихся наркоманами;

Материально-техническое обеспечение игр указано в описании каждой игры. Для проведения тренинга необходимо предусмотреть просторное помещение (не менее 50 кв. метров), мебель (столы, стулья), канцелярские принадлежности, видеомагнитофон.

План-конспект.

Введение. (30 мин).

Следует игра-разминка, например, участники становятся в круг, перебрасывая мяч друг другу, они называют собственное имя и говорят комплимент участнику, которому бросают мяч. Игра должна проходить в быстром темпе, все участники должны быстро представиться. Затем их имена будут вписаны на таблички.

Следуют несколько подвижных упражнений, по которым тренер оценивает готовность группы к работе, ее активность. Группа располагается вдоль стены, дается команда: "Вы - стрелка измерительного прибора. Эта стена - нулевая отметка, противоположная стена - максимальная. Сделайте столько шагов к противоположной стене, насколько вы оцениваете свою работоспособность (хорошее настроение, усталость, готовность сотрудничать, сонливость и т.д.)". Участники располагаются по комнате, тренер отмечает наиболее активных и наиболее пассивных игроков, игроков, не уверенных в своих силах. Упражнение повторяется несколько раз, измеряются различные параметры. В идеале помощники регистрируют показатели каждого игрока, чтобы сравнить их с таковыми в ходе и в конце тренингового занятия.

Ведущий представляет тему тренинга, обозначает проблему, кратко рассказывает, что будет происходить в ходе тренингового занятия.

Знакомство в группе. (30 мин)

Все участники, включая ведущего, располагаются по кругу. Ведущий рассказывает о себе, своей профессиональной деятельности и личных ожиданиях от тренинга, просит участников представиться так, как они хотели бы называть себя во время тренинга (для простоты запоминания легче сделать бейджики для всех участников, в которые вписываются их имена). Так же участники рассказывают о своём отношении к поставленной проблеме и опыте приёма наркотических или иных психотропных веществ.

Принятие правил работы. (10 мин)

Ведущий кратко объявляет правила работы и объясняет их значение. Правила таковы: (1) говорящего может прервать только ведущий, никто из участников не перебивает говорящего товарища; (2) желающий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий; (3) критикуя - предлагай; (4) не давать оценок другим участникам; (5) вся личная информация, сообщённая на тренинге, является закрытой. По желанию и с учетом специфики группы, можно предложить дополнительные правила.

Оценка уровня информированности. (40 мин)

Ведущий просит группу ответить на вопросы: (1) существует ли проблема наркомании в нашем обществе? (2) сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие? (3) что вы чувствовали, когда сталкивались с этой проблемой? (4) насколько опасна проблема наркомании среди молодёжи? (5) как проблема наркомании может повлиять на будущее Земли? (6) знаете ли вы тех людей, которые погибли от наркотиков?

В случае, если группа не спешит включаться в дискуссию, тренер должен опираться на полученные данные измерений, предлагать высказаться самым активным участникам. Каков бы ни оказался уровень информированности группы (а бывает он крайне низким; нам пришлось столкнуться с полным незнанием каких-либо фактов об опасности применения ПАВ в ряде подростковых групп) следует избегать изложения материала в лекционной форме. Особенность тренинговой работы - участие всех каналов получения информации, выработка положительного личного опыта.

1. Игра "Спорные утверждения" (2 часа)

Цель: эта игра, кроме информирования, даёт возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

"Совершенно согласен"

"Согласен, но с оговорками"

"Совершенно не согласен"

"Не имею точного мнения"

Эти листы прикрепляются по четырём сторонам комнаты.

Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: "почему я считаю именно так". Выслушав мнения каждого из участников ведущий в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

Примеры спорных утверждений:

– Наркомания - это преступление.

– Лёгкие наркотики безвредны.

- Наркотики повышают творческий потенциал.
- Наркомания — это болезнь.
- У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
- Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- Наркомания излечима.
- Многие подростки начинают употребление наркотиков "за компанию".
- Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
- Наркоман может умереть от СПИДа.
- Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
- По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
- Наркоман может умереть от передозировки.
- Продажа наркотиков не преследуется законом.
- Наркомания не излечима.
- Программы обмена шприцами стимулируют распространение наркомании.
- Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
- Наркоманы - это не люди.
- Чтобы решить проблему употребления опиатов, нужно разрешить лёгкие.

2. Оценка усталости (15 мин)

Все участники выстраиваются вдоль стены и должны сделать столько шагов до следующей стены, на сколько они устали. Следующая стена - максимум усталости.

3. Показ фильма о наркоманах. (30 мин)

В фильме должны быть показаны наркоманы во время "ломки", короткие интервью с рассказом о проблемах, возникающих в связи с приёмом наркотиков. В конце фильма короткая статистика о смертности среди наркоманов.

4. Игра "Ассоциации". (30 мин)

Цель: определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

Для игры необходимы ручки и листы бумаги.

Дается задание: "назовите 2 - 3 слова, которые приходят вам на ум, когда вы слышите - "наркотики", "наркомания", "зависимость".

После чего участники по кругу говорят записанные ассоциации, а ведущий записывает их так, чтобы варианты не повторялись. В результате обсуждения ведущий суммирует предложенные ассоциации.

5. Игра "Словесный портрет" (30 мин)

Группа при помощи жеребьёвки делится на четыре микрогруппы по пять человек. Группе даётся задание описать наркомана.

6. Ролевая игра "Семья". (45 мин)

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии выхода.

Каждая микрогруппа должна придумать историю семьи, где кто-то страдает зависимостью от психоактивных веществ. Вся группа участвует в написании истории, распределении ролей. Задача каждого участника - найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию.

Группа разыгрывает ситуацию, после чего необходимо обсуждение наиболее приемлемых способов решения проблемы.

Вариант распределения ролей в микрогруппе из пяти человек: наркоман, его мать и отец, его друг и тень наркомана (его внутренний голос).

7. Игра "Марионетки". (30 мин)

Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Участники должны разбиться по три человека. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы. Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 - 3 метра. Цель "кукловодов" - перевести "куклу" с одного стула на другой. При этом человек, который играет "куклу", не должен сопротивляться тому, что с ним делают "кукловоды". Очень важно, чтобы на месте "куклы" побывал каждый участник.

После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали, когда были в роли "куклы"?
- Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

Завершение работы:

- Что нового для себя вы сегодня узнали?
- Как вы себя чувствовали во время выполнения упражнений?
- С чем вы уходите после занятия?

(Обмен мнениями)

Приложение №2

Рубрика «Как помочь Вашему ребенку сказать: "Нет!"» в средствах массовой информации, «10 ВОПРОСОВ РОДИТЕЛЕЙ»

Родители спрашивают:

Существует ли данная «ПРОБЛЕМА» среди детей начальной и средней школы? Если Вы твердо уверены, что дети в начальной или средней школе обладают достаточной зрелостью для того, чтобы узнать правду об алкоголе или наркотиках, – знайте: Вы не одиноки. Этот вопрос действительно

касается детей. В настоящий момент установлено, что: от 25 до 60 процентов школьников сообщают, что подвергаются давлению со стороны сверстников, побуждающих их принимать алкоголь или наркотики. Более 15% пятиклассников считают, что пьянство является "большой проблемой" для их возрастной группы.

Ваша роль, как родителей, чрезвычайно велика именно в вопросе предупреждения алкоголизма и пристрастия к наркотикам. Почему? Потому, что *раннее* предупреждение употребления алкоголя и наркотиков более эффективно – и это очень важно. Детство – это время, когда Вы можете доверительно обсуждать с ребенком опасности алкоголя, табака и других веществ, используемых подростками и подготовить его к встрече с ними в будущем (если эта встреча еще не произошла).

Родители спрашивают:

ЧТО Я ДОЛЖЕН РАССКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКУ ОБ АЛКОГОЛЕ И НАРКОТИКАХ?

В первую очередь, Вы должны выбрать подходящий момент. Возможно, он случится во время отдыха, и Вам удастся провести воспитательную беседу, носящую более живой характер, чем просто "формальное обсуждение". Или подходящим может стать момент, когда по телевизору показывают сцены с употреблением алкоголя или с курением, или, когда алкоголь является частью праздничного стола. Исследования показывают, что дети и подростки часто получают информацию об алкоголе или наркотиках через кино и ТВ. Многие из этих представлений могут быть ошибочными, и у Вас есть возможность разрушить некоторые мифы и скорректировать неправильные суждения Ваших детей. Попробуйте помочь им понять, что:

-Средства массовой информации часто создают привлекательные образы людей, которые употребляют алкоголь и курят, но в реальной жизни их не так много и не больше, чем среди непьющих и некурящих.

-Алкоголь и наркотики притупляют разум и могут нарушать координацию движений, но они по-настоящему не помогают решить ни одну проблему.

-Употребление алкоголя или наркотиков – прерогатива взрослых, но ни алкоголь, ни наркотики не способны превратить ребенка или подростка во взрослого человека. Только время и опыт могут сделать это. Более того, употребление алкоголя несовершеннолетними является нарушением закона, равно как и курение детьми до 14 лет. И Ваши дети должны четко осознавать это.

-Отсутствие зависимости от табака, алкоголя или наркотиков в будущем поможет приобрести хороших друзей и занять лучшее положение в обществе. Для того чтобы стать успешным в жизни, дети должны научиться эффективно общаться, уметь действовать в коллективе и выбирать друзей, не имеющих зависимости от алкоголя и наркотиков.

Мифы живучи, но далеко не все люди выпивают, курят и принимают наркотики.

Родители спрашивают:

КАК Я МОГУ ПООЩРЯТЬ РЕБЕНКА К ОТКРОВЕННОСТИ И ОКАЗЫВАТЬ НА НЕГО ВЛИЯНИЕ?

Дети всех возрастов готовы говорить с родителями, которые могут научить их знаниям об алкоголе, табаке и наркотиках. Для этого понадобится определенный вид родительского искусства: умение давать советы и подталкивать к выбору верного решения, а также отвечать на поставленные вопросы, не блокируя доверительного общения. Выслушать – более эффективная тактика, чем запретить высказываться. Но Вам необходимо уметь сосредоточиться и иметь навыки бесед на деликатные темы. Существует 5 приемов, которые помогают родителям лучше понимать собственных детей. Между прочим, опыт их применения может выручить и в общении с другими взрослыми.

Прием №1: Постарайтесь показать Вашему ребенку, что Вы его понимаете. Иногда этот прием называют "отражённым выслушиванием". Он состоит из трёх частей: -демонстрируйте ребенку, что Вы слышите то, что он говорит (например, словами "да", "угу", вопросами "а что потом?", "и что же?" и так далее);

-позволяйте ребенку выразить его собственные чувства;

-докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

Прием №2: Внимательно следите за лицом ребенка и его "языком тела". Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут Вам иное. Когда слова не соответствуют "языку тела", всегда полагайтесь на "язык тела".

Прием №3: Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть Ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

Прием №4: Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом Ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично – дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.

Прием №5: Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте Вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие Ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например, "Вот это да!", "Да ну, не верю!" и тому подобное.

Родители спрашивают:

КАК ПОВЫСИТЬ САМОУВАЖЕНИЕ РЕБЕНКА И ПОМОЧЬ ЕМУ СКАЗАТЬ: "НЕТ!" АЛКОГОЛЮ И НАРКОТИКАМ?

Как ни странно, предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения. Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкое самоуважение. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят "нет", когда им предлагают алкоголь и наркотики. Точно так же, как существует 5 приёмов умения слушать, существуют и 5 принципов формирования самоуважения ребенка.

Принцип №1: Одобрять, хвалить ребенка за небольшие успехи и достижения. Поощряйте даже маленькие достижения и делайте это чаще. Его упорство и попытки сделать что-либо важнее полученных результатов.

Принцип №2: Помогайте Вашему ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели.

Принцип №3: Исправляйте и оценивайте поступок или действие, а не личность самого ребенка. Например, лучше сказать: "Лазить по заборам опасно, ты можешь ногу сломать", чем: "Ты не должен лазить по заборам – это глупо (или: "так делают только дураки)".

Принцип №4: Дайте Вашему ребенку реальную ответственность за какую-нибудь домашнюю работу. Ребенок, который имеет постоянное поручение по домашним делам, ощущает себя частью команды, и, достигая результатов в исполнении своих обязанностей, получает чувство удовлетворения.

Принцип №5: Показывайте ребенку, как Вы его любите, демонстрируйте свою любовь к нему. Объятия, улыбка и слова: "Я люблю тебя" помогут ребенку ощущать Ваше хорошее отношение к нему.

Когда дети становятся старше, они сообщают, что эти действия имели для них большую ценность. Вопреки распространенному мнению, неполные семьи могут дать ребенку основу для самоуважения, так же, как и полные; в них могут существовать такие же крепкие и продолжительные связи между родителями и детьми. В то же время научные исследования свидетельствуют, что психологические проблемы детей разведенных родителей схожи с проблемами детей пьющих родителей.

Родители спрашивают:

МОГУТ ЛИ СЕМЕЙНЫЕ ИДЕАЛЫ И ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ, ПРИВИТЫЕ В РАННЕМ ДЕТСТВЕ, ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СКАЗАТЬ: "НЕТ" ПРИ ВСТРЕЧЕ С АЛКОГОЛЕМ И НАРКОТИКАМИ?

Каждый из родителей имеет различные ценности и не один способ их применения в вопросах предупреждения потребления алкоголя и наркотиков. Вероятнее всего, что Ваш ребенок будет перенимать Вашу точку зрения и суждения, наблюдая, как семейные ценности влияют на Ваше поведение. Вот несколько принципов, которые могут помочь предотвращению приобщения ребенка к употреблению алкоголя и наркотиков.

Принцип №1: Рассказывайте о своих личных или религиозных установках и убеждениях, касающихся предупреждения пьянства и потребления наркотиков.

Принцип №2: Имейте собственные оригинальные суждения, принимайте решения самостоятельно, а не потому, что "так делают все".

Принцип №3: Относитесь с уважением к сохранению своего здоровья и ведите здоровый образ жизни.

Принцип №4: Выработайте у себя убеждения и привычки, – и это очень важно! – которые помогали бы Вам контролировать свое поведение в отношении алкоголя и наркотиков. Несомненно, что Ваши жизненные принципы являются ключом к здоровью Ваших детей. Ваш ребёнок сможет руководствоваться полученными в детстве, важными и предпочтительными с его точки зрения стандартами, когда окажется в ситуации, принуждающей его к употреблению алкоголя или наркотиков.

Родители спрашивают:

КАК МОЯ СОБСТВЕННАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ НА УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА МОЕГО РЕБЕНКА?

Научные исследования показывают, что взгляды большинства взрослых людей на употребление алкоголя и курения сходны со взглядами их родителей. Ваше отношение к вредным привычкам для Ваших детей характеризует количество выпитого и выкуренного Вами. Ваше поведение показывает им, как (когда) Вы употребляете спиртные напитки или курите, принимаете ли Вы спиртное, когда управляете машиной, катаетесь на лодке, купаетесь в реке или заняты любой другой деятельностью, опасной для выпившего человека.

Исследования свидетельствуют, что дети курящих или употребляющих алкоголь родителей чаще становятся злостными курильщиками. Особенно опасно бравировать этими привычками перед детьми. А вот если родители воздерживаются от выпивки, это является положительным примером. Иногда непьющие и некурящие родители ошибочно считают излишним или неважным разъяснение своих принципов детям. Этим родителям следует помнить, что они воспитывают детей не только примером своего поведения. Используя некоторые приемы, Вы сможете дать хорошие модели поведения на вечеринке или семейном празднике. Не фиксируйте внимание собравшихся на алкогольных напитках и их употреблении, предлагайте гостям безалкогольные напитки, не принуждайте их принимать спиртное и следите за тем, чтобы не выпивали те, кто за рулем. Если один из родителей – алкоголик, то эксперименты детей с алкоголем предупредить труднее, чем в семье с обоими непьющими родителями; если оба страдают алкоголизмом, то нередко прививают детям патологические стереотипы поведения. Однако есть

несколько принципов, помогающих уменьшить вредное влияние семейного алкоголизма:

Принцип №1: Не пытайтесь скрывать или "смягчать" правду. Дети могут справляться со своими проблемами лучше, если знают, что Ваш супруг (супруга) страдает алкоголизмом.

Принцип №2: Необходимо объяснить ребенку, что алкоголизм – это болезнь, подобно раку или диабету. И они могут ненавидеть болезнь, но любить больного родителя.

Принцип №3: Создавайте и посещайте семейные группы самопомощи для близких алкоголиков (Ал-Анон) и помогайте вашим детям создавать и посещать группы самопомощи для детей алкоголиков (Ал-Атин).

Принцип №4: Помогите вашим детям осознать, что они не виноваты в алкоголизме своих родителей и не несут ответственности за него.

Принцип №5: Обучите детей рассудительности в принятии решений и поступках, привейте им позитивные традиции, принятые в Вашей семье и объясните, что они могут и должны отвечать за посильные для них домашние обязанности.

Родители спрашивают:

КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ПРЕДЛОЖЕНИЯМ “ПОПРОБОВАТЬ АЛКОГОЛЬ ИЛИ НАРКОТИКИ” СО СТОРОНЫ СВЕРСТНИКОВ?

Существуют технические приемы или последовательности действий, которые используются родителями, чтобы удержать своих детей от употребления табака и других наркотиков. Пять из них перечислены ниже.

Прием №1: Учите вашего ребенка иметь свою индивидуальность. Расскажите ему, что делает человека особенным и уникальным. Поговорите с ним о людях, которых он уважает, спросите, что на его взгляд делает их особенными, заслуживающими уважения. Попросите Вашего ребенка рассказать о его собственных индивидуальных качествах, не забудьте напомнить ему те положительные и прекрасные качества, которые он может упустить.

Прием №2: Изучите с Вашим ребенком значение слова “дружба”. Попросите его составить список понятий, которыми он охарактеризовал бы друга, и другой список – о недруге. Пока Ваш ребенок составляет эти списки, напишите свои собственные. Сравните, чей список более полный.

Прием №3: Объясните ребенку, что существуют предложения, на которые можно и нужно отвечать твердым отказом. Многие родители учат своих детей быть всегда вежливыми, почтительными и покладистыми. Несмотря на то, что в большинстве жизненных ситуаций такие черты характера являются позитивными, они не позволяют ребенку быть самим собой и развивать свою индивидуальность. Часто дети нуждаются в родительском разрешении, чтобы сказать “нет”, когда на них оказывают давление. Объясните Вашему ребенку, что в определенных ситуациях

каждый имеет право высказать свое собственное мнение. Например, когда ровесники оказывают на него давление с целью заставить курить, принимать алкоголь или наркотики.

Прием №4: Изучайте особенности употребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде. Существуют ситуации, в которых подростками считается необходимым употребление алкоголя или наркотиков. Вы можете помочь Вашему ребенку избежать этих неприятных ситуаций. Не разрешайте Вашим детям ходить в гости к своим друзьям, когда их родителей нет дома, не допускайте, чтобы он становился членом “скрытых” компаний (то есть неконтролируемых взрослыми). Сомнительно, что два последних требования применимы к российским условиям. Однако, безусловно, родители должны следить за увлечениями своих детей и представлять, где и с кем те проводят свое время. И, конечно же, не следует допускать домашних (а равно и других) вечеринок в отсутствие взрослых, о чем иногда забывают родители, дети которых настойчиво требуют предоставить им самостоятельность.

Прием №5: Используйте пример сверстников. Существует множество ситуаций, когда позитивный пример ровесников оказывает существенное влияние на ребенка. Например, в некоторых школах и подростковых группах инициаторами программ профилактики являются ровесники, и в этом случае дети поддерживают друг у друга положительные ценности. Может быть, у Вас появится желание больше узнать о такой программе в школе, где учится Ваш ребенок.

Родители спрашивают:

КАК Я МОГУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ПРИЕМА АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ ИЗ-ЗА СКУКИ И ПРАЗДНОГО ЛЮБОПЫТСТВА?

Есть два способа поддерживать здоровый образ жизни и творческую активность. Первый – стимулируйте участие Вашего ребенка в школьной или общественной деятельности, в спорте или музыке, не заставляя его быть лучшим или всегда побеждать. Специальные меры обычно не нужны, когда ребенок имеет позитивные увлечения. У него менее вероятно появление интереса к табаку, алкоголю или наркотикам, и его, вероятнее всего, не будет привлекать что-либо подобное. Другой способ поддержать здоровый образ жизни и творческую активность – делать все вместе со своим ребенком. Этот способ позволяет достичь тесной духовной близости. Опыт свидетельствует, что дети чрезвычайно ценят время, проведенное со своими родителями, и те дела, которые сделали вместе.

Родители спрашивают:

ПОЧЕМУ ВАЖНА СЕМЕЙНАЯ ПОЛИТИКА ОТНОСИТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ?

Семейная политика в отношении алкоголя и наркотиков очень важна. Опыт свидетельствует, что вопреки распространенному заблуждению, дети хотят планировать свою жизнь и строить свое счастье. Поступки детей более

ответственны, когда родители также следуют определенным ограничениям и нормам. Родители могут помочь, рассказывая о возможных последствиях употребления алкоголя и наркотиков и обсуждая с ребенком, какое поведение они от него ожидают. Он должен знать, как ему следует себя вести, что нужно, а что нельзя делать.

Добейтесь от ребенка обещания, что он ни при каких обстоятельствах не собирается принимать алкоголь или другие наркотики. Разъясните ему серьезные последствия, которые это может вызвать. Расскажите или даже составьте в письменном виде семейные правила, которые помогут Вашему ребенку воспитать в себе ответственность и отказаться от алкоголя или других наркотиков. Семейные традиции дают Вашему ребенку самый простой способ сказать ровесникам: «НЕТ!» в ответ на приглашение покурить, выпить или принять наркотики.

Пример: «Даже и не думай!»- «Родители сказали мне на прошлой неделе, что покупку компьютера отложат на год, если узнают, что я принимал алкоголь или наркотики».

Родители спрашивают:

ЧТО ЕЩЕ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ ПОДРОСТКАМИ?

Существует простая и понятная закономерность: чем больше подростков, окружающих Вашего ребенка, употребляют алкоголь или наркотики, тем с большей вероятностью он начнет поступать так же. Поэтому, чтобы предохранить Ваших сына или дочь от нежелательного знакомства с этими веществами, разумно было бы попытаться уменьшить количество принимающих их в среде Ваших детей.

Все больше родителей создают группы для объединения своих усилий. Они считают, что вместе они могут лучше проводить профилактику в своих семьях. Вы тоже можете объединиться в группу, организовав своих соседей (или родителей одноклассников Вашего ребенка). Ваша группа может начать распространять знания о профилактике наркомании среди других родителей – в дружеских беседах, на родительских собраниях, на специальных вечерах или лекциях, через средства массовой информации, имеющиеся в том месте, где Вы живете. Вы даже можете начать выпуск изданий об алкоголизме и наркомании, подобно изданиям других общественных организаций. Не надо думать, что это непосильная задача. При желании можно добиться результата. Вы можете использовать силу общественного мнения и повлиять на администрацию школы или местные власти по проблемам профилактики употребления алкоголя и наркотиков среди детей. Вам необходимо найти других родителей, играющих активную роль в профилактике, и объединить свои усилия в этой полезнейшей и необходимой работе.

Родители спрашивают:

ЧТО, ЕСЛИ, НЕСМОТРЯ НА ВСЕ УСИЛИЯ, МОЙ РЕБЕНОК ПРОДОЛЖАЕТ ВЫПИВАТЬ ИЛИ ПРИНИМАТЬ НАРКОТИКИ?

Большинство детей трудно вызвать на откровенность, когда они принимают алкоголь или другие наркотики. Но даже если Ваш ребенок не проявляет внешние признаки употребления алкоголя или наркотиков, Ваши холодильник или бар могут многое поведать Вам. Отсутствие сигарет, пива или другого спиртного может насторожить Вас. Если Вы подозреваете, что Ваш ребенок экспериментирует с алкоголем или сигаретами, Вам лучше немедленно избавиться от имеющегося домашнего запаса. К несчастью в современной России дети могут достать алкоголь и сигареты не только из родительских запасов – часто недобросовестные торговцы продают их детям даже в магазинах. Но это значит, что Вы можете заметить у ребенка необычно возросшую потребность в деньгах или обнаружить другие признаки.

Если Вы уверены в том, что он употребляет алкоголь или наркотики, Вам необходимо поговорить с ним, однако обвинять его в обнаруженном исчезновении выпивки или сигарет при «неправильном» поведении – не лучшая идея. Если Вы будете обвинять ребенка, он начнет защищаться, и при обсуждении аспектов применения психоактивных веществ сможет сфокусировать внимание лишь на Вашем гневе. Поэтому говорите с ним спокойно, сделайте акцент на вредных воздействиях алкоголя, наркотиков и никотина на развивающийся организм и об опасностях, подстерегающих пьющих, курящих или принимающих наркотики. С другой стороны, если Ваш ребенок связывает злоупотребление с другими проблемами, следует обсудить с ним, как избежать их в будущем.

Признаки употребления алкоголя или наркотиков наряду с другими включают сонливость, снижение успеваемости, частые колебания настроения, необоснованное использование глазных капель и средств освежения запаха изо рта (см. таблицу «Признаки опьянения и абстиненции при употреблении наркотических средств»). Если Ваш ребенок регулярно пьет или употребляет другие наркотики – это свидетельствует о наличии у него проблем. Когда он прекращает принимать их, его потребность в Вашей помощи не исчезает, а увеличивается. Дети могут применять психоактивные вещества для облегчения душевного дискомфорта, вызванного различными причинами (возможно, связанными и с Вашим поведением), и не исключено, что это – безмолвный призыв о помощи. В такой ситуации Ваш доктор, священник, работник социального обеспечения, школьный психолог или другой специалист могут порекомендовать, куда лучше обратиться за помощью.