



Профилактика употребления несовершеннолетними психоактивных веществ: интерактивные методы и технологии



**Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования Владимирской области
«Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»**

**ПРОФИЛАКТИКА
УПОТРЕБЛЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ
ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ:**

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ

**г. Владимир
2024 г.**

УДК 373.167
ББК 74.200.55

П 94

Профилактика употребления несовершеннолетними психоактивных веществ: интерактивные методы и технологии. – ГАОУ ДПО ВО ВИРО, 2024. – 102 с.

Сборник посвящен профилактике потребления несовершеннолетними психоактивных веществ. Содержит описание интерактивных методов и технологий профилактики химической аддикции в образовательных организациях.

В сборнике представлены авторские разработки победителей регионального конкурса методических материалов по сопровождению деятельности в образовательных организациях кабинетов (постов) по профилактике наркомании среди обучающихся и регионального конкурса «Лучшая школа, свободная от психоактивных веществ», направленные на совершенствование механизмов превенции наркогенной аддикции в образовательной организации.

Составители:

Прыгунова Анна Дмитриевна, методист кафедры педагогического менеджмента ГАОУ ДПО ВО «Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»

Шумилина Татьяна Олеговна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой педагогического менеджмента ГАОУ ДПО ВО «Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»

© ГАОУ ДПО ВО ВИРО, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Введение	4
I	Нормативно-правовое обеспечение профилактики аддиктивного поведения несовершеннолетних	6
II	Профилактический тренинг: понятие, особенности организации и проведения, динамика развития группы	11
2.1.	Социально-психологический тренинг для подростков «Сумей сказать «Нет!»	17
2.2.	Социально-психологический тренинг «Скажи жизни – «Да!»	23
III.	Квест-игра как инструмент профилактики потребления психоактивных веществ	35
3.1.	Воспитательное событие в форме квест-игры «Профилактика употребления ПАВ»	37
3.2.	Квест - игра «Здорово жить!»	41
IV.	Создание социальных роликов как способ первичной профилактики потребления психоактивных веществ	48
4.1.	Социальные ролики профилактической направленности, созданные педагогами и обучающимися Владимирской области	54
V.	Интеллектуальный тимбилдинг как метод первичной профилактики употребления пав среди подростков «группы риска»	58
5.1.	Интеллектуальный тимбилдинг «Право на жизнь»	61
VI	Технология разработки и проведения ролевых игр профилактической направленности	80
6.1	Ролевая игра «Умей сказать «Нет»	84
6.2	Имитационная игра «Сумей сказать «НЕТ»	85
6.3.	Ролевая игра «Нет места ПАВ в моей жизни!»	88
6.4.	Делова игра «Путешествие в Царство хороших привычек»	91
VII.	Эссе как индивидуальная форма первичной профилактики употребления психоактивных веществ подростками и молодёжью	94
7.1.	Эссе «Некогда мне»	99
7.2.	Эссе «Я свяжу себе жизнь»	100
7.3.	Эссе «Сотри случайные черты и ты увидишь: мир прекрасен»	101
	Заключение	102

ВВЕДЕНИЕ

В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку.

Подростковый возраст - это «возраст созревания личности и мирозерцания», - писал Л.С. Выготский. Нельзя оценивать подростков, даже старших, как людей уже сформировавшихся. Подросткам необходимо знать, что в результате научных исследований доказано влияние факторов риска, среди которых и вредные привычки, на возникновение различных форм патологии организма. Главной целью профилактических мероприятий на данном возрастном этапе является предотвращение или отсрочка на более поздний возраст первых проб.

Проведение профилактических мероприятий должно основываться не на запугивании подростков негативными последствиями употребления психоактивных веществ (к сожалению, иногда вся работа сводится именно к этому), а на предоставлении возможности подростку совершенствовать себя, свою личность.

Существуют различные методы и технологии при проведении профилактических мероприятий. Согласно «Международным стандартам по профилактике употребления наркотиков» для достижения положительных результатов в профилактической работе рекомендуется использовать интерактивные технологии. В докладе Международного комитета по контролю над наркотиками говорится о том, что положительные результаты наблюдаются при реализации программ, предусматривающих серию интерактивных занятий, а не разовых мероприятий. Интерактивные мероприятия позволяют создать уникальные и захватывающие форматы обучения, которые привлекают внимание и мотивируют обучающихся изменить своё поведение.

Слово «интерактив» в переводе с английского обозначает «взаимодействие», «взаимодействовать». Интерактивный - имеющий способность взаимодействовать, находиться в режиме диалога с кем-либо. Суть интерактивного взаимодействия в профилактической работе заместителя директора по воспитательной работе, социального педагога, педагога-психолога, классного руководителя заключается в организации мероприятий, чтобы все участники были вовлечены в совместную творческую деятельность. Подростки получают возможность оценивать свои поступки не столько через

оценку взрослого человека, сколько через отношение к ним окружающих сверстников. Подросток в силу психологических особенностей лучше воспринимает наглядные способы пропаганды. Любые откровенно назидательные формы, поучения он встречает скептически, как посягательство на свободу.

В отличие от активных методов, интерактивные ориентированы на более широкое взаимодействие не только с педагогом, но и друг с другом и на доминирование активности учащихся в процессе обучения. Место педагога в интерактивных уроках, занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на достижение целей воспитательных событий.

В сборнике предложены методики проведения интерактивных мероприятий, сценарии готовых занятий для работы с обучающимися по профилактике употребления несовершеннолетними ПАВ.

Сборник оформлен по принципу «бери и делай»: приведены подробные описания и инструкции по проведению каждого занятия, все необходимые дидактические и раздаточные материалы.

Материалы, представленные в сборнике, подготовлены педагогами образовательных организаций Владимирской области, победителями и призёрами региональных конкурсов профилактической направленности.

I. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Аддиктивное поведение (от англ. *addiction* - пагубная привычка, порочная склонность) одна из форм отклоняющегося, девиантного, поведения, связанная с формированием стремления к уходу от реальности. Принято классифицировать две формы аддиктивного поведения: химическая (алкоголизм, табакокурение, токсикомания, наркомания и др.) и нехимическая аддикция (игромания, шопоголизм, зависимость от социальных сетей и др.).

Потребление *психоактивных веществ* (ПАВ) – острейшая проблема в России в целом, и во Владимирской области в частности. Наше общество столкнулось с новой реальностью, когда опасные зависимости, захватывающие в первую очередь молодое население страны, стали стремительно прогрессировать, все больше перемещаясь из области медицины в социальную область.

В статье 1 Федерального закона от 08.01.1998 № 3-ФЗ (с изм. и дополн) «О наркотических средствах и психотропных веществах» дано чёткое определение проблемы. *Наркомания - заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества.*

Что может сделать система образования, чтобы снизить риск возникновения данного заболевания у подростков и молодёжи?

Действенным средством борьбы с распространением наркомании является профилактика, под этим термином большинством авторов (Ананьев Г.Н., Березин С.В., Змановская Е.В., Маюров А.Н., Николаева Л.П., Петракова Т.И. и др.) понимается создание системы мер, обеспечивающих сохранение и улучшение физического и психического здоровья обучающихся.

Традиционно профилактическая работа делится на три больших составляющих: первичную, вторичную и третичную профилактику, отличающихся друг от друга степенью развития болезни, на которой осуществляется профилактическая работа.

Первичная профилактика – это превентивные меры воздействия на молодых людей, не затронутых зависимостями, с целью влияния на их поведение и взгляды, личностное и социальное развитие, предупреждение приобщения к употреблению ими психоактивных веществ. Именно этот вид профилактики является основным для образовательных организаций.

Вторичная профилактика связана с ранним обнаружением развивающихся зависимостей, с созданием комплекса медико-психологических

и социально-педагогических мероприятий, обеспечивающих раннее вмешательство в течение болезни, при котором возможно полное выздоровление. Третичная профилактика уже направлена на людей давно и продолжительно болеющих различными видами наркомании, поэтому комплекс мер, реализуемых в их отношении, направлен на предотвращение срывов и рецидивов в течение ремиссии, на восстановление социального и личностного статусов больных. Вторичная и третичная профилактика невозможна без воздействия со стороны учреждений здравоохранения.

Указ Президента РФ от 23.11.2020 № 733 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года» также подчеркивает важность проведения профилактической антинаркотической работы с населением (в первую очередь с семьями обучающихся «группы риска») и снижение спроса на психоактивные вещества.

Важная роль на государственном уровне отводится раннему выявлению несовершеннолетних, склонных к потреблению ПАВ. При организации данного вида профилактической деятельности в образовательной организации мы опираемся на Приказ Минобрнауки РФ от 12 апреля 2011 года № 1474 «О психологическом тестировании обучающихся образовательных учреждений, реализующих общеобразовательные программы основного общего, среднего (полного) общего образования и профессиональные образовательные программы начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования, на предмет потребления наркотических средств, психотропных и других токсических веществ» и Приказ Министерства просвещения РФ от 20 февраля 2020 г. № 59 «Об утверждении Порядка проведения социально-психологического тестирования обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях».

Очень важно перед проведением социально-психологического тестирования провести разъяснительную работу с обучающимися и их родителями (законными представителями). Социально-педагогическое тестирование проводится анонимно и направлено на раннее выявление немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ. Тестирование проводится при наличии информированного согласия в письменной форме. Для учащихся до 15 лет требуется согласие родителей (законных представителей); учащиеся, достигшие возраста 15 лет согласие дают самостоятельно. При проведении тестирования допускается присутствие в

аудитории в качестве наблюдателей родителей (законных представителей) обучающихся, участвующих в тестировании. Каждый обучающийся, участвующий в тестировании, имеет право в любое время отказаться от тестирования, поставив об этом в известность члена комиссии.

Не менее остро в регионе стоит проблема ранней алкоголизации подростков и молодежи. Федеральный закон Российской Федерации от 22 ноября 1995 г. № 171-ФЗ (с изм. и дополн.) «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции» вводит особые требования к розничной продаже алкогольной продукции, розничной продаже алкогольной продукции при оказании услуг общественного питания, а также потреблению (распитию) алкогольной продукции (статья 16). Во Владимирской области действуют ограничения на продажу алкоголя в ОО и рядом с ОО, продажу алкоголя в ночное время и запрет на продажу алкоголя лицам до 18 лет.

К химическим формам аддикции относится также табакокурение, широко распространенное в молодежной среде. Табачные изделия также являются психоактивными веществами, а профилактика их потребления определена Федеральным законом Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ (с изм. и дополн.) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». В статье 2 сказано, что последствия потребления табака связаны с причинением вреда жизни или здоровью человека, вреда среде его обитания вследствие потребления табака и воздействия окружающего табачного дыма, а также связанные с этим медицинские, демографические, социально-экономические последствия. Основные принципы охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака (статья 4, пункт 9) предписывают всем органам системы профилактики организовывать информирование населения о вреде потребления табака и вредном воздействии окружающего табачного дыма.

Новым оружием массового уничтожения молодежи являются курительные смеси (спайсы). Курительные смеси - общее название ароматизированных травяных смесей, вызывающих психоактивные эффекты при курении. Активным веществом являются синтетические каннабиноиды. Запрет на распространение и потребление курительных смесей регламентирован Постановлением Главного государственного санитарного

врача РФ от 9 апреля 2009 г. № 23 «Об усилении надзора за реализацией курительных смесей».

В целом планирование профилактической деятельности в образовательной организации должно соответствовать идеям, представленным в Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года» (утв. Минпросвещения России 15.06.2021) профилактика и раннее выявление незаконного потребления наркотиков является одним из направлений антинаркотической политики и осуществляется путем реализации следующих мер:

- развития инфраструктуры, форм и методов первичной профилактики незаконного потребления ПАВ, в том числе совершенствование педагогических программ и методик профилактики противоправного поведения несовершеннолетних и включение таких программ и методик в электронные образовательные ресурсы, расширение практики использования универсальных педагогических методик (тренинг, проектная деятельность и другие методики);
- включения профилактических мероприятий в образовательные программы, внеурочную и воспитательную работу, федеральные и региональные программы, проекты, практики воспитания граждан, в особенности детей и молодежи;
- уделения особого внимания духовно-нравственному воспитанию в образовательных организациях, формирующему у обучающихся устойчивое неприятие незаконного потребления наркотиков;
- разработки и внедрения стандартов деятельности в сфере профилактики незаконного потребления наркотиков, а также единого подхода к оценке ее эффективности, включая разработку критериев оценки и проведение экспертизы профилактических программ, реализуемых общественными и некоммерческими организациями;
- развития системы подготовки кадров в сфере профилактики незаконного потребления наркотиков;
- совершенствования механизма раннего выявления незаконного потребления наркотиков в образовательных организациях, создание условий обязательного участия обучающихся в мероприятиях по раннему выявлению незаконного потребления наркотиков;
- организации сотрудничества со средствами массовой информации по вопросам антинаркотической пропаганды, в первую очередь

несовершеннолетних и их родителей (законных представителей), о рисках и последствиях потребления наркотиков.

Субъекты системы профилактики также определены Федеральным законом от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» и Распоряжением Администрации Владимирской области от 01.07.2021 № 503-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на 2021 - 2025 годы во Владимирской области».

Организация профилактических мероприятий и их эффективность во многом зависят от активной позиции родителей (законных представителей), а направления взаимодействия определены Приказом Департамента образования администрации Владимирской области от 21.09.2021 № 990 «Об утверждении региональной программы формирования и развития партнерских отношений образовательной организации и семьи на 2021-2025 г.г.».

Одним из традиционных мероприятий, проводимых в системе образования Владимирской области, является конкурс «Лучшая школа, свободная от психоактивных веществ». Комплексная работа, проводимая в ОО региона, является залогом успешности этой сложной задачи, направленной на формирование жизнеутверждающих идеалов и культуры здорового образа жизни у несовершеннолетних.

С 2022 года в регионе проводится Конкурс методических материалов по сопровождению деятельности в образовательных организациях кабинетов (постов) по профилактике наркомании среди обучающихся. Цель конкурса – выявление и распространение эффективных форм деятельности педагогических коллективов по профилактике наркомании в образовательных учреждениях Владимирской области.

II. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ: понятие, особенности организации и проведения, динамика развития группы

В профилактической работе педагоги в последнее время все чаще стали использовать технологию - тренинг. Именно в контексте тренинга можно научить подростка достигать личных целей, демонстрировать свою «взрослость» приемлемыми способами.

Термин тренинг происходит от английского слова «to train» - тренировать, обучать, дрессировать.

В широком смысле тренинг это:

- познание себя и окружающего мира;
- изменение «Я» через общение;
- общение в доверительной и неформальной обстановке;
- метод социально – психологической подготовки человека;
- эффективная форма работы для усвоения знаний.

Тренинг является одной из форм интерактивного метода обучения и воспитания. В ходе тренинга человек, занимая активную позицию одновременно с получением информации, может обсуждать неясные вопросы, закреплять полученные знания, формировать навыки поведения.

Технология организации и проведения профилактического тренинга

1. Главную роль в тренинге играет ведущий (тренер). Он вместе с другими участниками устанавливает правила работы в группе. Тренер ведет группу к намеченной цели.
2. Участники тренинга рассаживаются в круг. Круг способствует доверительной атмосфере, позволяет видеть всех и свободно общаться друг с другом.
3. Тренинг отличается большими затратами времени для работы с небольшой группой участников. Например, если профилактическую лекцию о негативных последствиях ПАВ можно за 1 час прочитать большому количеству слушателей, то на тренинге за это же время обсудить данную проблему невозможно.
4. Все результаты тренинга невозможно обсудить сразу после тренинга. Они могут появиться гораздо позже, когда человек реализует знания и полученные навыки в реальных жизненных ситуациях.
5. Акцент в тренинге делается на взаимоотношениях между его участниками в соответствии с принципами тренинга.

б. В рамках тренинга широко используются активные методы работы.

Размер группы во многом зависит от возможностей ведущего тренинга. Оптимальное количество участников группы не более 20 человек (14 – 18), т.к. малая группа наиболее способствует созданию атмосферы доверия, сближению, сплочению группы. Если набирается группа более 20 человек, ведущему следует продумать программу тренинга и задания так, чтобы они были групповыми. Индивидуальные задания при большом числе участников занимают много времени, и внимание участников рассеивается. Большие по составу группы не позволяют полностью реализовать принцип получения обратной связи. В маленьких группах (6 – 8 человек) нет возможности создавать «диады», «триады», которые необходимы для выполнения некоторых заданий и ведущему приходится заменять собой участника группы, что не всегда оправданно методически.

Продолжительность тренинга зависит от целей, организационных и материальных возможностей ведущего. Продолжительность тренинга может составлять от 30 минут до 1 часа до нескольких дней в зависимости от его цели и возможностей проведения. Для того чтобы тренинг был тренингом нужно принять правила работы группы. Они необходимы для создания в группе обстановки комфорта и доверия, способствуют правильному выполнению заданий участниками группы.

Правила работы в группе:

1. Конфиденциальность – вся личная информация, сообщенная о себе или других, остается закрытой.
2. Взаимоуважение.
3. Пунктуальность.
4. Не давать оценок – принимать людей такими, какими они есть.
5. Право говорящего – любой говорящий должен быть выслушан до конца.
6. Право ведущего тренинга. Ведущий может прервать тренинг, если были грубо нарушены правила групповой работы.
7. Персонификация высказываний. Отказ от безличных речевых форм, помогающих в ежедневном бытовом общении скрывать свою позицию. Исключаются речевые обороты типа: «Обычно считается», «Ко мне относятся». Речевой основой данного правила являются обороты: «Я считаю», «Я думаю», «Мое мнение сводится к тому, что...».
8. Активность. Интенсивное включение участника в работу группы, проявление эмпатии.

9. Добровольное участие – свобода выбора участником форм и средств выполнения тех или иных упражнений, а также освобождение от принудительного участия в выполнении задания.

Ведущему группы необходимо позаботиться о способах предъявления правил участникам тренинга. Они могут быть объяснены устно. Можно написать правила на доске или листе ватмана, который вывешивается на каждом занятии. Допускается осуществление выбора вариантов правил совместно всеми участниками. Можно предложить членам группы продумать или сочинить правила самим. Они предъявляются участникам до начала тренинга, но можно вводить правила поэтапно. С принимаемыми правилами должны быть все согласны. В случае несогласия с предлагаемыми правилами, после обсуждения принимаются новые.

Цель ведущего (тренера) – способствовать групповому развитию, облегчить его протекание, создать условия для психологического комфорта и доверия во время тренинга. Специфика проведения тренинговых занятий выдвигает определенные требования к руководителю тренинга.

Личностно-профессиональные качества ведущего:

1. Концентрация на участнике группы и желание помочь.
2. Гибкость, терпимость, принятие взглядов других, отличных от собственных.
3. Эмпатичность.
4. Энтузиазм, оптимизм, вера в способности участников.
5. Уравновешенность, высокий уровень саморегуляции.
6. Уверенность в себе.
7. Находчивость, проявляющаяся в умении импровизировать в сложной ситуации.
8. Открытость, т.е. умение выражать свои чувства.
9. Чувство юмора.

Руководитель (ведущий) группы должен уметь:

1. Ставить четкие ближние и дальние цели. Задачи своей деятельности и работы группы.
2. Доступно донести до участников всю необходимую информацию.
3. Применять разнообразные техники групповой работы, не злоупотребляя ими.
4. Находить продуктивные решения в сложных ситуациях.
5. Помогать участникам, преодолевать возникающие барьеры в совместной работе.

6. Отслеживать групповую динамику.
7. Объективно оценивать самому и помогать участникам, оценить достигнутые результаты в работе.
8. Рефлексировать свое поведение в тренинге.

Ведущий должен владеть навыками:

1. Коммуникации – внимательно слушать, понять собеседника, уважать его мнение.
2. Блокировать нежелательное поведение.
3. Моделирования, т.е. демонстрации своими действиями желательного поведения в группе.
4. Диагностики состояния участников группы.
5. Информирования - предоставления участникам в любой момент любой интересующей его информации.

Ведущий должен знать:

1. Динамику развития группы.
2. Основы технологии тренинга.
3. Сильные и слабые стороны своей личности.
4. Требования профессиональной этики.
5. Групповую динамику (этапы развития группы).

1. Предварительная подготовка проводится до начала групповой работы. На этом этапе нужно найти помещение, удобные стулья, подготовить необходимые материалы, оповестить о времени занятия.

2. Начальная стадия. На этой стадии участники вступают во взаимодействие друг с другом поверхностно, на некоторой дистанции. На этой стадии участники группы чувствуют некоторое беспокойство, за то, как их приняли, понравились ли он другим. Продолжительность этой стадии может продолжаться от 1 часа до 1 дня и более.

Задачи ведущего на начальной стадии:

- Начать занятие со знакомства.
- Обсудить правила и методы работы в группе.
- Поощрять все попытки участников, открыто рассказать о себе.
- Помнить, что наибольшее сопротивление оказывают участники, имеющие психологические проблемы.
- На первых занятиях проводить работу в парах, т.к. подросткам поначалу легче говорить друг с другом.
- Не торопиться.

3. Переходная стадия характеризуется поиском каждым участником собственных путей для выражения эмоциональной открытости. Это проявляется в рефлексии участниками прошлых переживаний «там и тогда» и переходе к актуализации личностно значимого материала «здесь и теперь» через выражение негативных чувств. На этой стадии участники оценивают заинтересованность ведущего, его способность прийти на помощь и определяют, является ли группа безопасным местом. На этой стадии ведущий может определить, насколько сплотилась группа насколько комфортно участникам работать в группе и выполнять задания.

Задача ведущего:

- Не оставлять без внимания положительные и отрицательные чувства участников.
- Помочь понять участникам того чего они хотят получить во время работы в группе.
- Принимать каждого участника таким, какой они есть.

4. Рабочая стадия. На этом этапе участники уже придерживаются правил групповой работы, начинают рассказывать о применении своих навыков на практике.

Задача ведущего:

- Поощрять попытки участников отработать полученные навыки и умения.
- Способствовать развитию доверительных отношений внутри группы.
- Не оставлять без внимания происходящее в группе.

5. Стадия завершения (рефлексия). На данном этапе происходит обмен мнениями о проделанной работе. Если тренинг прошел успешно, то завершение работы окрашено положительными эмоциями. Тренер (ведущий) группы может сгладить предыдущие «шероховатости», которые могли возникнуть на предыдущих этапах групповой работы.

Задача ведущего:

- Попросить участников оценить эффективность проделанной работы.
- Обменяться своими впечатлениями оттого, что происходило во время тренинга.
- Выяснить, что еще следует сделать.
- Подготовить процедуру закрытия.
- Сделать так, чтобы участники поблагодарили друг друга.
- Обеспечить информацией о новой встрече и дать понять участникам, что вы всегда готовы им помочь.

Заключительным этапом любого тренинга должна стать рефлексия, направленная на осмысление участником собственных действий. Ведущему тренинга важно подобрать вопросы, помогающие участникам адекватным образом выразить свое отношение к происходящему:

- Легко ли было работать в группе?
- Кто ощущал себя некомфортно и почему?
- Всегда ли прав тот, кто берет на себя руководящую роль в группе?
- Что помогало, а что мешало совместной работе?
- Что нового вы приобрели, работая в группе?
- Как можно улучшить работу в группе?

Тренинг предназначен, прежде всего, для определенной целевой группы. *Целевая группа* – выделенная по неким качествам и параметрам группа людей, которой адресован какой-либо вид деятельности. В сфере первичной профилактики употребления ПАВ среди подростков целевой группой, прежде всего, являются подростки, поэтому при работе с ними необходимо учитывать психолого-педагогические и физиологические особенности характерные для данного возраста.

В работе с группой в рамках тренинга ведущий должен владеть информацией, коммуникативными навыками, знать особенности развития группы (групповой динамики), учитывать возрастные особенности физиологии и поведения участников.

Чем профилактический тренинг отличается от других видов тренинга?

Профилактический тренинг может провести человек, не имеющий специального психологического образования. Важно чтобы было желание, коммуникативные навыки, знание групповой работы.

На тренинге развития коммуникативных навыков работа в группе учит свободно, продуктивно общаться с разными людьми и в разных коллективах. Во время профилактического тренинга дается определенная информация, и формируются навыки безопасного (ответственного) поведения в различных жизненных ситуациях.

Тренинг эффективен, если достиг поставленной цели. Обычно целью профилактического тренинга является повышение информированности по проблеме, формирование мотивации и конкретных навыков безопасного поведения. Связи с этим можно выделить следующие **стандартные критерии для оценки эффективности тренинга:**

- повышение информированности участников по вопросам, обсуждаемым на тренинге;
- формирование установок на неприятие ПАВ либо установок на ведение ЗОЖ.

Существует упрощенная схема оценки тренинга как процесса:

Что понравилось + Что узнал нового + Что не понравилось + Что хотелось бы изменить. Тренер конспектирует отзывы, анализирует их и делает выводы.

Для осмысления тренинга можно использовать «мыслеобраз дня». «Мыслеобраз дня» актуализирует рефлекссию, способствует осмыслению итогов тренинга и развитию творческих способностей участников. Время проведения – 20- 25 минут.

2.1. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «СУМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ!»

(по материалам Пучининой И.Н., педагога-психолога МБОУ города Коврова «Средняя общеобразовательная школа №14 имени Георгия Семёновича Шпагина»)

Цель: формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.

Задачи:

1. Развивать способность делать самостоятельно свой выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением.
2. Формировать представление о силе группового давления на личность, расширять поведенческий репертуар подростка в процессе конфронтации с группой.
3. Обучить приемам отказа от предлагаемых наркотиков, табака, алкоголя.
4. Закрепить навыки отказа путем моделирования реальных ситуаций.

Оборудование занятия: компьютерная презентация, мяч, карточки с описанием ситуаций, карточки для проведения рефлексии.

Ход тренинга

1. Организационный момент.

Дети садятся на стулья по кругу.

2. Вступительное слово ведущего:

Здравствуйте, друзья! Мы очень рады, что вы сегодня пришли на наш тренинг. И, надеемся, что он будет полезным для вас. Меня зовут Алена Александровна, а это моя коллега – Татьяна Николаевна. И мы будем с вами на протяжении всего тренинга. Если кто-то из вас никогда не был на тренинге, то я вкратце объясню что это такое. Тренинг – это форма обучения, которая предполагает активное участие «учеников» и обычно осуществляется в небольшой группе. В тренинге мы будем разговаривать, общаться, играть в ролевые игры. Тренинг – от слова «тренировать». Т.е. мы с вами в комфортной дружелюбной обстановке будем чему-то учиться, тренировать какие-то умения или качества. И цель нашего сегодняшнего тренинга – научиться говорить «нет». Умение это очень важное и нужное в жизни, и совсем скоро вы поймете почему. А сейчас я предлагаю нам всем познакомиться.

3. Знакомство, принятие правил группы:

На столе лежат бейджи и маркеры. Возьмите, пожалуйста, бейдж, напишите свое имя на нем. Пишите ту форму имени, которая вам нравится. Как бы вы хотели, чтобы к вам обращались? Например, имя «Мария» можно написать «Машенька», или «Маня», или «Маша».

А сейчас предлагаю познакомиться еще ближе и заодно поиграть. Сейчас мы по очереди назовем свои имена. Теперь, когда все имена названы и озвучены, следующий этап – я называю имя соседа справа, мое имя, потом имя соседа слева. Следующий участник называет мое имя, свое имя, имя участника справа. И так далее. Легко было? Легко, потому что имена написаны на бейдже. А сейчас мы усложним игру. Каждый из вас называет имя и любимое блюдо. Например, «Алена Александровна, торт». Теперь, как вы, наверное, уже поняли мы играем так – я называю имя соседа справа и его любимое блюдо. Потом называю свое имя и мое любимое блюдо, затем имя соседа слева и его любимое блюдо. Отлично, хорошо! Теперь играем так же, только к имени и блюду прибавляем какое-то свое качество. Например «Маша, борщ, смелая».

Теперь, когда мы с вами познакомились, самое время договориться о правилах работы в группе тренинга. Обычно они такие: активность (если мы не будем активны, то и тренинга не получится), уважение к чужому мнению, один говорит – остальные слушают, искренность, право ведущего остановить любого участника, ограничение разговоров по мобильному телефону. Согласны ли вы принять эти правила?

4. Отработка навыков

Еще раз напоминаю, тема нашего занятия: «Умей сказать «Нет!». Как вы это понимаете? Для чего необходимо умение говорить «нет»? (дети высказываются).

Так как тренинг – это тренировка, предлагаю сейчас поиграть в игру. У меня в руках мячик.

4.1. Игра «Откажись по-разному».

- Я буду бросать некоторым из вас мяч, поймавший делает мне предложение (например: отправиться в тундру, погулять).

Ведущий выражает отказ по-разному.

- Что вы можете сказать об услышанных отказах?

а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

- Кто получил на своё предложение такой вид отказа?

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Дается понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».

- Кто получил такой отказ?

в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».

г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».

4.2. Упражнение – тренинг «Сумей отказать».

Сейчас вы сможете проверить и оценить себя сами, как вы можете противостоять групповому давлению.

Группе предлагается разделиться на (2-3 группы). Каждая команда получает карточку с описанием ситуации, затем по ситуации разыграть отказ. Остальные участники игры (не занятые в инсценировании) оценивают эффективность выбранной формы отказа по параметрам:

- реальная возможность избежать пробы вещества при использовании данной формы отказа;

- возможность избежать данного конфликта, агрессии;

- целесообразность попытки повлиять на взгляды, поступки человека, предлагающего вещество (когда стоит пытаться убедить предлагающего пробу в опасности знакомства с наркотическими веществами, а когда нужно думать лишь о своей безопасности).

Оценивание, обсуждение проводится после каждой инсценированной ситуации. Во время оценивания ведущий должен незаметно направлять мысль детей на то, что найти верный отказ может только человек с уверенным поведением. Уверенными должны быть голос, интонация, жесты, мимика, движения.

Ситуация – 1

(участники: автор, Дарья, Инга)

В дверь позвонили. Инга открыла дверь – на пороге стояла Дарья, её давняя подруга. Девочки уселись на кухне и стали оживлённо обсуждать новости.

- Дарья: «Слушай, Инга, давай покурим».

- Инга: «Сейчас, только сигареты принесу».

- Дарья: «Да не надо, у меня есть, правда, с травкой. Ты ведь такие ещё не пробовала?».

- Инга растерялась: «Нет».

- Дарья протянула Инге сигарету: «Слушай, такой кайф, и не опасно совсем! На, попробуй!».

Ситуация – 2

(участники: автор, Сергей, 1 подросток, 2 подросток)

Этих ребят Сергей совсем не знал. Просто во дворе кроме них никого не было, поэтому мальчик пристроился рядом на скамейке. Ребята лениво обсуждали последний футбольный матч.

1 подросток достал из кармана тюбик с клеем: «Ну что, мультяшки что ли посмотрим?».

Ребята было двинулись к двери подъезда, но вдруг остановились.

2 подросток спросил: «А ты чего расселся? А ну, давай вместе со всеми!» Ребята угрожающе двинулись в сторону Сергея.

Ситуация – 3

(участники: автор, Димка, папа Лены)

Этого дня Димка ждал очень долго. Совершенно неожиданно Лена – девочка из соседнего подъезда, которая очень нравилась Димке, пригласила его на день рождения. Праздник получился очень весёлым. Все танцевали, играли, даже пускали фейерверки, наконец, все уселись за стол с именинным пирогом. В этот момент папа Лены достал из шкафа большую красивую бутылку.

Папа Лены: «Ну что, думаю, ради праздника можно выпить!»

Большинство ребят за столом радостно оживились. Димка насторожился.

4.3. Упражнение «Молекулы» (цель – снятие напряжения, разрядка, сплочение)

Ведущий: ребята, вы молодцы, сейчас, чтобы немного передохнуть и отвлечься от серьезной работы, предлагаем поиграть в игру, которая называется «Молекулы». Для этого отодвинем стулья, сделаем для себя побольше пространства. Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (на слайде). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (на слайде).

4.4. Жизненные ситуации

Мы немного отдохнули и можем перейти к следующему тренинговому упражнению. Сейчас мы с Татьяной Николаевной предложим Вам каждому оказаться в ситуации, когда необходимо отказать и потренировать умение отказывать. Приглашаем самого смелого. (Ситуации разыгрывает с подростком один из ведущих, если ребенок затрудняется, ему предлагают выбрать себе в помощь кого-нибудь из группы. После того, как подросток справился с заданием, вся группа ему аплодирует).

1. Останавливается машина, незнакомый человек за рулем. Девочка, ты местная? Пожалуйста, помоги мне, я очень плохо ориентируюсь в чужой местности, покажи как проехать в местную администрацию. Садись в машину, будешь штурманом, а потом я тебя довезу, куда ты скажешь.
2. Незнакомый человек на улице. Молодой человек, можно тебя попросить отнести вот этот пакет в этот офис в 225 кабинет, я тебе заплачу (я хочу сделать сюрприз своей девушке или молодому человеку)
3. Знакомый во дворе, друг, одноклассник. Слушай, друг, я попал в такую неприятную ситуацию, мне очень срочно нужны деньги. Мои родители деньги держат на сберкнижке, а ты говорил, что у твоих родителей

деньги свободно лежат. Возьми потихоньку у родителей три тысячи, я тебе потом отдам, ты им опять незаметно положишь.

4. Одноклассник. Мне такую классную игру дали на один день поиграть, давай уйдем с последних уроков, подумаешь там история да физика, пойдем ко мне поиграем, там как раз на двоих, а то завтра уже надо отдавать.
5. Незнакомый человек на улице. Девушка, извини, пожалуйста, можно позвонить с твоего телефона. У меня мать дома больная, а батарейка села, мать наверно волнуется.
6. Знакомый во дворе, друг, одноклассник. Можно я у тебя оставлю коробку на время, а то у меня мать дома, а если я что-то приношу, она сразу вопит, как ненормальная, заставит унести. А мне всего на недельку, потом я заберу.
7. Знакомый, друг, одноклассник. Пойдем сегодня в кино на вечерний сеанс. Что мы малолетки днем ходить. Фильм такой классный.
8. Знакомый, друг, одноклассник. Слушай. Купи у меня айфон седьмой. А то мне родители купили, и бабуля приехала привезла в подарок. Куда мне два. Я тебе по дешевке продам.
9. Знакомый, друг, одноклассник. Дай попить.
10. Знакомая, подруга, одноклассница. Я завтра на вечеринку иду, а надеть нечего. А у тебя платьице такое клёвое есть. Дай мне его на один день, а я тебе потом его постираю и отдам.
11. Знакомый, друг, одноклассник. У меня знакомый в армию уходит, сегодня вечером проводы. Пойдем со мной на проводы, повеселимся.

5. Рефлексия

Ведущий: как вы думаете, какие качества должен проявить человек, чтобы противостоять чужому давлению? (ведущий записывает варианты ответов детей на доске). Какое из этих качеств, как вы считаете, вам нужно развивать в себе? Предлагаю сказать по кругу.

В заключение нашего занятия я предлагаю каждому по кругу пожелать что-то всем участникам группы. Например, я желаю всем радости.

Давайте встанем в круг и проведем ритуал прощания. Я начинаю хлопать, следующий участник начинает хлопать в ладоши, когда я сделаю три хлопка, следующий за ним участник, в свою очередь начинает хлопать, когда его сосед сделает три хлопка и так по кругу, пока к аплодисментам не присоединятся все участники.

Список использованной литературы:

1. «Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях» Т.А.Фалькович, Н.С.Толстоухова, Н.В. Высоцкая / Москва «ВАКО» 2008.
2. Помогая другим, помогаю себе. А.Г. Макеева/ Москва «Просвещение» 2003.
3. Педагогическая профилактика наркотизма школьников. А.Г. Макеева/ Москва «Просвещение» 2003.

2.2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

«СКАЖИ ЖИЗНИ – «ДА!»

*(по материалам Рысевой А.А, социального педагога
МБОУ «Средняя школа № 4» г. Кольчугино Владимирской области)*

Пояснительная записка

Актуальность профилактики потребления наркотических веществ обусловлена тем, что на сегодняшний день, в XXI веке, наркомания стала третьей по счёту угрозой существования человечества. Также это связано с тем, что увеличивается эмоционально-психологическая нагрузка на каждого человека.

Современные научно-теоретические исследования в области профилактики показали, что человек, имеющий чёткое представление о себе, собственных возможностях, выбирает наиболее эффективные формы решения сложных ситуаций, решает проблемы без употребления наркотических веществ.

Значительную роль в первичной профилактике потребления ПАВ может сыграть школа и та воспитательная среда, которая создается в каждом образовательном учреждении. Поэтому главная задача позитивной профилактической работы в школе состоит в систематической работе с подрастающим поколением; созданием положительных образцов для подражания, соблюдающих правила здорового образа жизни; формирования самостоятельности и самодостаточности личности подростка.

- Время проведения социально-психологического тренинга: 60 минут.
- Возрастная категория участников: 7-9 класс.
- Количество участников: 25-28 человек.

Цель социально-психологического тренинга – профилактика асоциального поведения учащихся, повышение устойчивости к негативным

социальным влияниям, актуализация ценности здоровья как необходимого условия интересной и активной жизни учащихся.

Задачи социально-психологического тренинга:

1. Проинформировать подростков о пагубном воздействии психоактивных веществ на организм, о последствиях их употребления.
2. Сформировать у подростков навыки принятия решений преодоления жизненных проблем, способность делать самостоятельный выбор.
3. Сформировать у учащихся позитивное отношение к себе.
4. Пропагандировать окружению основные принципы здорового образа жизни.
5. Сформировать активную жизненную позицию подростков.

Оборудование и технические средства:

- презентация для проведения тренинга;
- доска / флипчарт;
- 2 ватмана;
- фломастеры/цветные ручки;
- раздаточный материал к упражнению «Личность зависимого человека»;
- раздаточный материал к анкете «Моё отношение к употреблению наркотиков».

Условия и особенности проведения тренинга: хорошо освещенное помещение; количество мест соответствует количеству участников тренинга; соблюдена пространственная организация помещения.

Методические советы по проведению тренинга:

- обязательное соблюдение ряда правил и принципов групповой работы;
- ориентация на психологическую поддержку участников тренинга;
- создание в группе атмосферы доброжелательности, свободы общения.

Ход (структура) социально-психологического тренинга

Вводная часть (1 блок) (5 минут)

1. Вступительное слово педагога «Наркотическая зависимость», экспресс-диагностика «График настроения».

Основная часть (2 блок) (45 минут)

2. Проведение мини-лекций, упражнений с учащимися

Заключительная часть (3 блок) (10 минут)

3. Проведение анонимного анкетирования «Моё отношение к употреблению наркотиков».
4. Подведение итогов тренинга.

Вводная часть (1блок). Продолжительность – 5 минут.

Приветствие (вступительное слово педагога). *Мини – лекция*. Введение в тему: «Наркотическая зависимость». Продолжительность – 5 минут.

– Ребята, добрый день! Приветствую Вас на нашем мероприятии, посвященном профилактике потребления наркотических веществ.

Прежде чем мы с Вами начнём, давайте отметим на нашем графике то настроение, с которым Вы пришли. Отметьте, пожалуйста, точку на графике в соответствии с подходящей Вам картинкой (*Приложение № 1*). В конце занятия мы проведем повторный сравнительный анализ уровня Вашего настроения.

– Сейчас мы с Вами немного познакомимся с историей появления ПАВ.

Злоупотребление наркотическими веществами, известное с древнейших времён. ПАВ употреблялись в соответствии с традиционными нормами общества, использовались в различных религиозных практиках, медицинских целях. Но только в XX веке ассоциальные традиции были заменены культурально выродившимися формами употребления.

В настоящее время распространяется в социуме с большой скоростью и тревожит всю мировую общественность. Эксперты Всемирной организации здравоохранения (далее ВОЗ) подчёркивают, что наркомания является большой угрозой для здравоохранения в мировом масштабе. Каждое государство, в том числе и Россия, предпринимает меры по предупреждению распространения и злоупотребления ПАВ среди населения.

8 января 19998 года президентом РФ был подписан Федеральный закон о наркотических средствах и психотропных веществах (№ 3-ФЗ). Данный документ устанавливает правовые основы политики государства в сфере оборота наркотических средств, психотропных веществ, а также в области противодействия их незаконному обороту в целях охраны здоровья граждан. Наркотик, согласно определению ВОЗ, «химический агент, вызывающий ступор, кому или нечувствительность к боли» (литер ВОЗ). Согласно Закону №3-ФЗ в Российской Федерации запрещается потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, запрещена пропаганда наркотических средств, психотропных веществ и прекурсоров. При регулярном употреблении человек самостоятельно не способен отказаться от наркотического вещества. Продолжительное действие психоактивных веществ на зависимого человека приводит к полному разрушению организма в целом.

К основным принципам профилактики употребления ПАВ относят: формирование адекватного отношения к этому значимому социальному явлению; тренировка навыков противостояния чужому нажиму, умению сказать

«нет»; формирование ценностного отношения к своему здоровью; формирование позитивной самооценки, чувства собственного достоинства, ответственного отношения к себе; управления своими чувствами и эмоциями, преодоление возникающих стрессовых ситуаций».

– *Вопросы для обсуждения с учащимися:*

1. Что такое «наркотик»? Проанализируйте понятие «наркотик», исходя из прослушанной информации.
2. Почему люди употребляют наркотики? Аргументируйте свою точку зрения.
3. Что может повлиять на отказ от наркотиков? Каковы Ваши идеи?

Основная часть (2 блок) Продолжительность - 45 минут.

1. **Этап 1 «Знакомство».** Продолжительность – 3 минуты.
➤ **Упражнение-активатор «Имя и качество»** (*Приложение №2*)
2. **Этап 2 «Мои эмоции».** Продолжительность – 7 минут.

Мини – лекция: «Эмоции». Продолжительность – 2 минуты.

Эмоции – это оценка человеком информации о внешнем и внутреннем мире, психическая реакция человека на определенные ситуации. Эмоции трудно вызвать по своему желанию. К самым основным видам эмоций можно отнести: интерес-волнение, радость, удивление, горе-страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. Нельзя полностью оградиться от отрицательных переживаний, так как их возникновение может сыграть позитивную роль, побуждая человека к их преодолению. Слишком часто повторяющиеся негативные эмоции приводят к разрушению личности, а избыток однотипных положительных эмоций рано или поздно вызывает скуку. Человеку необходимо ориентироваться на положительное подкрепление своего эмоционального состояния, чтобы поддерживать позитивный настрой, необходим динамизм эмоций, их разнообразие, в рамках оптимальной интенсивности.

– Сейчас мы проведём упражнение на определение эмоций.

- **Упражнение «Передаю эмоцию»** (*Приложение №3*).
Продолжительность – 5 минут.
3. **Этап 3 «Основные законы общения».** Продолжительность – 9 минут.

Мини – лекция: «Общение». Продолжительность – 2 минуты.

Процесс общения характеризуется взаимодействием и обменом информацией между людьми, основан на восприятии и понимании друг друга. У разных людей разные способности к общению. Одни, вступая в контакт с собеседником, легко поддерживают разговор, создают у других хорошее

настроение, другие – провоцируют отрицательные эмоции, вносят напряженность в процесс общения. Без общения человек не сможет стать личностью. По мере взросления общение усложняется, в подростковом возрасте это ведущий вид деятельности. В ходе общения человек узнаёт много о самом себе и оценивает себя глазами других людей, в связи с этим, личность человека развивается. Общение – это не только врождённый навык, поэтому важно тренировать своё умение поддерживать коммуникацию с окружающими людьми.

- Давайте с Вами обсудим основные законы общения: закон зеркального развития общения, закон роста нетерпения слушателей, закон эмоционального заражения, закон доверия к простым словам.

- Предлагаю Вам поучаствовать в групповой игре «Автобус», направленный на отработку навыков невербального общения, умения слушать и понимать Вашего собеседника.

➤ **Упражнение «Автобус».** (*Приложение №4*). Продолжительность – 7 минут.

➤ **Упражнение-разминка «Каждый кто...».** (*Приложение №5*). Продолжительность – 1 минута.

4. **Этап 4 «Правила уверенного отказа».** Продолжительность – 5 минут.
Мини-лекция «Как сказать «Нет!» – 2 минуты.

Существуют различные формы психологического давления на человека, которые могут принуждать его к тем действиям, которые делать не хочется. Поэтому нужно уметь их распознавать и принимать правильное решение. Для этого мы с Вами рассмотрим «Основные правила уверенного отказа»:

1. Если Вы хотите отказать человеку в чём-либо, чётко обозначьте свою позицию и скажите ему «Нет!». Вы можете объяснить причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте собеседнику быстро, без паузы.
3. Настаивайте на том, чтобы с Вами говорили честно, открыто.
4. Попросите человека объяснить причину, почему Вас просят сделать то, чего Вы не хотите делать.
5. Наблюдайте за собеседником. Отмечайте, есть ли в его поведении какие-либо признаки неуверенности, следите за его жестами, мимикой.

Существует пять форм отказов:

1. Отказ – соглашение.
2. Отказ – обещание.
3. Отказ – альтернатива.

4. Отказ – отрицание.
5. Отказ – конфликт.
– Давайте вместе с Вами обговорим, чем характеризуется каждая из этих форм, как Вы считаете?
– Проведём упражнение, которое называется «Запрещённое движение».
- **Упражнение «Запрещённое движение».** (Приложение №6).
Продолжительность – 3 минуты
5. **Этап 5 «Вредные привычки. ПАВ».** Продолжительность – 17 минут.
Мини – лекция, обсуждение: «Наркотические вещества: мифы и реальность». Продолжительность – 2 минуты.
– Сейчас мы с Вами разоблачим некоторые мифы об употреблении ПАВ:
Миф 1. Наркотики опасны только для тех, кто не имеет семьи, одинок.
– Так ли это? Как Вы считаете?
Реальность. Зависимым может стать каждый, кто не может противостоять чужому влиянию.
Миф 2. Наркотические вещества помогают расслабиться, улучшают настроение.
– Что происходит с человеком на самом деле, как Вы думаете?
Реальность. Период эмоционального подъема быстро сменяется апатией, раздражительностью, подавленностью, депрессией.
Миф 3. Употребление ПАВ развивает воображение, творчество личности.
– Вы согласны или нет с этим утверждением? Почему?
Реальность. Зависимому человеку часто кажется, что он создаёт что-то гениальное, однако чаще всего это иллюзии. Уходя в мир иллюзий, человек перестает заниматься творчеством, своим любимым делом.
– Ребята, мы обсудили перечисленные мифы, а теперь ответим на следующий вопрос: «По Вашему мнению, употребление наркотических веществ: это болезнь или преступление человека, личное дело каждого или проблема общества?»
– Выполним сейчас **упражнение «Личность зависимого человека».** (Приложение №7). Продолжительность – 7 минут.
– А сейчас разделимся на 3 группы и выполним **«Групповой рисунок «Вредное воздействие ПАВ».** (Приложение №8). Продолжительность – 8 минут.
6. **Этап 6 «Подведение итогов».** Продолжительность – 3 минуты.

– Наша основная часть тренинга заканчивается, и хотелось бы получить от Вас, ребята, обратную связь. Выполним упражнение «На занятиях я узнал...» (*Приложение №9*). Продолжительность – 3 минуты.

Заключительная часть. 3 блок. Продолжительность – 10 минут.

– Проведение анонимного анкетирования «**Моё отношение к употреблению наркотиков**». Продолжительность – 4 минуты. (*Приложение №10*).

– В начале нашего тренинга мы с Вами отмечали настроение на Графике. Давайте снова вернёмся к нему и сравним, как изменилось настроение наше в ходе тренинга, улучшилось ли оно. Продолжительность – 2 минуты. (*Приложение №1*).

– Подведение итогов внеклассного мероприятия. Продолжительность – 4 минуты.

– Большое Вам спасибо за активное участие в тренинге. Надеюсь, что Вы узнали что-то интересное и новое для себя. До новых встреч!

Список литературы

1. Гаврилин А.В. Программа первичной позитивной наркопрофилактики. Методические рекомендации по проведению занятий с подростками в возрасте от 15 до 17 лет / Владимир – 2001.
2. Гуреева И.В. Психология. Упражнения, игры, тренинги. 5-11 классы / Волгоград – 2010.
3. Зыков О.В., Ханашвили Н.Л. Программа первичной позитивной наркопрофилактики. Методические рекомендации по проведению занятий с подростками в возрасте от 7 до 10 лет / Владимир – 2001.
4. Костюченко Е., Поддубная О., Родионова Е., Станкевич Ю. Занятия по профилактике наркопотребления для учащихся 5-11 классов / Минск – 2009.
5. Ларина Т.Е. «Психологическое занятие в тренинговом режиме на тему: «Умей сказать «Нет!»/ МБОУ «Полевской лицей – 2016 г.
6. Панфилова Л.В., Шумилина Т.О. Психолого – педагогические подходы к коррекции ненормативной активности несовершеннолетних: сборник тренинговых программ для детей 11-14 лет / ГАОУДПО ВО ВИРО имени Л.И. Новиковой. Владимир – 2014.
7. Самошкина Л.И., Шалимова Н.А., Липатова О.В., Перекрестов А.И. «Методическое пособие: Комплексная программа организации

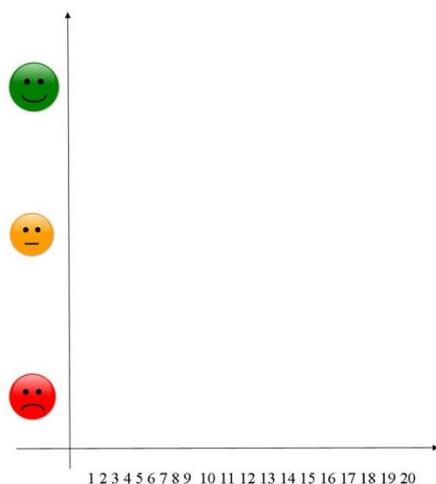
профилактики всех видов химической зависимости в городе и области»/ Владимир – 2012.

8. Самошкина Л.И., Шалимова Н.А., Липатова О.В.» Профилактика отклоняющегося поведения у детей и подростков и раннее выявление «группы риска» /Владимир – 2012.
9. Шваб Е.Д., Пудикова Н.П. Психологическая поддержка учащихся: развивающие занятия, игры, тренинги, упражнения /Волгоград – 2009.
10. Шумилина Т.О. Полезные навыки: методическое пособие / Владимир: ГАОУДПО ВО ВИРО – 2018.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

«График настроения»



Приложение № 2

Упражнение-активатор «Имя и качество»

Содержание: Каждый из участников группы должен назвать своё имя и своё личностное качество, которое начинается с той же буквы, что и имя.

Приложение № 3

Упражнение «Передаю эмоцию»

Содержание: Группа рассаживается по кругу. Ведущий задумывает любое эмоциональное состояние (радость, гнев, страх, восхищение и др.) и показывает его соседу справа только с помощью мимики, без использования жестов и слов. Последний называет вслух то, что задумал ведущий.

Приложение № 4

Упражнение «Автобус»

Содержание: Группа делится на две подгруппы. Им нужно представить, что они едут в разных автобусах. На дороге произошла пробка и автобусы останавливаются рядом (при этом участники сидят напротив друг друга парами). Каждый увидел в соседнем автобусе своего знакомого, которому срочно нужно передать информацию, причём невербально. Задача первой подгруппы передать информацию, задача второй – понять её. Затем участники меняются ролями. В конце обсуждается, смогли ли пары понять друг друга.

Приложение № 5

Упражнение-разминка «Каждый кто...»

Содержание: Участники сидят по кругу. В центре – ведущий. Он говорит «Каждый кто...» и продолжает по-разному эту фразу: «Каждый кто, любит кататься на лыжах / делает утром зарядку... т.п.». Те, у кого есть этот признак, быстро встают и стремятся занять свободное место.

Приложение № 6

Упражнение «Запрещенное движение»

Содержание: Участники стоят по кругу, лицом к ведущему. Ведущий договаривается заранее с группой, какое движение будет запрещено делать (например, махать руками, приседать, хлопать в ладоши и т.п.). Затем ведущий показывает различные движения, которые все, в точности, повторяют за ним. Неожиданно, ведущий показывает запрещенное движение – кто из участников повторяет его, выбывает из игры.

Приложение № 7

Упражнение «Личность зависимого человека»

Содержание: Каждый участник получает лист, где перечислены различные черты характера.

1	общительный	18	не умеющий	33	замкнутый
2	неуравновешенный		владеть собой	34	самокритичный
3	уравновешенный	19	неприспособленный	35	боязливый
4	осторожный	20	умеющий владеть	36	выносливый
5	поверхностный		собой	37	меланхоличный
6	трусливый	21	строгий	38	обидчивый
7	угрюмый	22	стеснительный	39	уступчивый
8	безучастный	23	открытый	40	неусидчивый
9	непосредственный	24	чувствительный	41	агрессивный

10	слегка удрученный	25	уверенный	42	настойчивый
11	добродушный	26	сдержанный	43	мужественный
12	слабовольный	27	неуверенный	44	недоверчивый
13	импульсивный	28	готовый помочь	45	легко возбудимый
14	невыносливый	29	ненадежный	46	самоуверенный
15	эгоистичный	30	обстоятельный	47	надежный
16	беспомощный	31	нервный	48	слабовольный
17	распущенный	32	спокойный	49	порывистый
				50	терпеливый

Красным цветом участник помечает шесть черт, которые присущи ему самому (из них, три – положительные и три – отрицательные). Ведущий собирает все листы и перераспределяет их. Затем зелёным цветом, помечаются те черты, которые могут быть присущи зависимому от ПАВ человеку. Ведущий снова собирает все листы и перераспределяет их. В третий раз, синим цветом, отмечаются те черты, которые могут помочь не стать зависимым. После этого на большом ватмане или доске, соответственно каждой рубрике, записываются черты и обсуждаются результаты.

Важно отметить, что одна и та же черта может принадлежать разным рубрикам, например, «ненадёжный». Группе можно задать вопросы «Ненадёжные люди являются наркоманами? Наркоманы – ненадёжные люди? и др.» Затем участники могут сами высказать собственное мнение о профилактике употребления ПАВ.

Приложение № 8

Упражнение «Групповой рисунок «Вредное воздействие ПАВ»

Содержание: Все участники делятся на 3 группы. Каждая группа должна подготовить плакат и защитить его:

- 1 группа – «Мы против курения»
- 2 группа – «Мы против употребления алкоголя»
- 3 группа – «Мы против употребления наркотиков»

Приложение № 9

Упражнение «На занятиях я узнал...»

Содержание: Продолжите фразу:

- «На занятиях я узнал...»
- «Я понял...»
- «Я научился...»

- «Я сделал вывод...»
- «Мне особенно понравилось...»

Приложение № 10

Анкета «Моё отношение к употреблению наркотиков»

Инструкция: Ответьте на вопросы анкеты, подчеркните выбранный Вами ответ.

1. Много ли у тебя свободного времени?

- да;
- нет.

2. Как ты учишься?

- отлично;
- хорошо;
- удовлетворительно;
- плохо.

3. Чем занимаешься в свободное время?

- читаю;
- занимаюсь в спортивной секции;
- занимаюсь в кружке, изостудии;
- смотрю телевизор;
- слушаю музыку;
- собираемся со сверстниками во дворе;
- что-то другое (указать что).

4. Знаешь ли ты, что такое наркомания?

- да;
- нет;
- затрудняюсь ответить.

5. Знаешь ли ты о пагубном действии наркотиков на здоровье человека?

- да;
- знаю, но со мной этого не случится;
- знаю, но я всегда смогу бросить принимать;
- нет.

6. Как ты думаешь, чем можно предотвратить употребление наркотиков?

- достоверной информацией о наркотиках и последствиях их употребления;
- осознанием гибельности пути употребления наркотиков;
- запретами со стороны родителей и взрослых;
- ужесточением законов;

- другое (что именно);
- затрудняюсь ответить.

7. Как на тебя действует информация о наркотиках, которую ты получаешь из бесед в школе, телепередач, публикаций в газетах?

- вызывает негативное отношение к употреблению наркотиков;
- вызывает желание попробовать;
- не влияет на мое отношение к наркотикам;
- затрудняюсь ответить;
- другое (укажи).

III. КВЕСТ-ИГРА КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Опираясь на возрастные особенности детского и подросткового возрастов, связанные с ними педагогические задачи, а также обращаясь к обозначенной выше проблеме, рекомендуется подробнее рассмотреть как интерактивный метод формирования навыков здорового образа жизни современную технологию – квест.

Квест - это форма взаимодействия педагога и детей, которая способствует формированию умений решать определенные задачи на основе компетентного выбора альтернативных вариантов через реализацию определенного сюжета. Обратимся к определению: квест (Quest - «поиск, предмет поисков, поиск приключений, исполнение рыцарского обета»). Итак, квест – это приключенческая игра, которая приводит из точки А в точку Б, путем решения поставленных задач.

Целесообразность использования квест-игры как интерактивного метода обоснована тем, что в работе с молодежью следует акцентировать внимание, в первую очередь, на активную форму работы, когда молодые участники выступают не зрителями и слушателями, а включаются в проведение мероприятия. Такая форма взаимодействия психологически привлекательна и комфортна для несовершеннолетних, что позволяет привлекать и заинтересовывать большую аудиторию подростков и детей.

Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что особую актуальность приобретает помощь учащимся в поисках позитивных мотивов и способов ведения здорового образа жизни.

Основной целью игры является профилактика асоциального поведения и формирования навыков здорового образа жизни в детской и молодёжной среде.

Цель: помочь подростку осознать пагубность вредных привычек и их последствий; ответственность за правонарушения среди несовершеннолетних и значимость бережного отношения к своему здоровью.

Квест решает следующие задачи:

1. Образовательная – формирует представление об аддикции, алкогольной, табачной и наркотической зависимости; юридических, медицинских, социальных аспектах проблемы.
2. Развивающая – развивает коммуникативные навыки в ходе командной игры, критическое и логическое мышление, а также формирует потребность ведения здорового образа жизни.

3. Воспитательная – формирует культуру здоровья, навыки безопасного поведения, отношение к проблеме наркомании; способствует изменению мировоззрения, ценностных отношений к себе, к людям, к миру.

Этапы подготовки квеста:

- 1) Создание рабочей группы, определение цели, задач квеста, количества участников, продолжительности, места проведения.
- 2) Написание сценария, создание определенной сюжетной линии. При разработке заданий необходимо избегать формализма. Задания квеста должны соответствовать возрастной группе участников. Содержание должно пробуждать активность мышления.
- 3) Сбор и общий инструктаж участников квеста (оповещение о времени, месте проведения, ознакомление с правилами квеста и техникой безопасности).
- 4) Подведение итогов. Общее обсуждение. Анализ эмоций, мыслей участников (сопровождающих взрослых лиц – родителей, педагогов и др.) организаторами (представителями рабочей группы).

План квест- игры:

1. Подготовительный этап – (планируется до начала игры, подготавливаются станции).

Подготовительный этап предусматривает:

- **Подготовка реквизита.** В соответствии с предполагаемым количеством участников заготавливаются маршрутные листы, таблички на двери кабинетов с названиями станций, реквизит на станции.
- **Подготовка руководителей на станциях.** Руководителями могут быть педагогические работники или старшеклассники, получившие необходимую установку и консультацию организаторов мероприятия, нацеленные не столько на определение более сильной по уровню подготовки команды, сколько на расширение кругозора учащихся по ЗОЖ.
- **Подготовка наградного фонда.** Как в любой игре, где предполагается выявление победителя, при подведении итогов должен присутствовать и момент награждения. В качестве наград могут быть как медали по количеству участников с символической надписью «Мы – за ЗОЖ!!!», так и сладкие призы и дипломы.
- **Формирование участников.** Варианты: на основе класса, коллектива одной кружковой группы или во время общего сбора учащихся на мероприятие путем распределения по цветовой гамме (это могут быть

заготовки из бумаги разного цвета – красный, зеленый, желтый, голубой, оранжевый, белый).

2. Организационный момент.
3. Введение квеста.
4. Станции (этапы, вопросы, задания).
5. Итоги.

В соответствии с полученной на руки маршрутной картой участники по очереди посещают станции, где руководители станций задают участникам задания, оценивают их выполнение и выставляют заработанные баллы в маршрутный лист. На последней станции участники встречаются все вместе, где распределяются роли в соответствии с заработанными баллами по итогу предыдущих станций. На последней станции разбирается игровая ситуация всеми участниками. Далее по итогам заработанных баллов проходит награждение, побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

3.1. ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ СОБЫТИЕ В ФОРМЕ КВЕСТ-ИГРЫ «ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ»

(по материалам авторского коллектива:

Филатовой Л.С., учителя русского языка и литературы,

*Клюшниковой Е.Г., заведующей библиотекой, Петровой О.В., социального педагога
МОУ «Средняя общеобразовательная школа №4» о. Муром Владимирской области)*

Цель: сформировать у учащихся 9 класса негативное отношение к употреблению психоактивных веществ, сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Развить умение аргументировать свою точку зрения.
2. Помочь школьникам выработать зрелую, обоснованную позицию в отношении употребления ПАВ, осознать глубину данной проблемы.
3. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Ход квеста

Учитель: Добрый день, ребята! Мы рады приветствовать вас на квест - игре «Давайте жить здорово», которая посвящена проблеме употребления психоактивных веществ среди современной молодежи. Для участия в игре вам нужноделиться на три команды. Для этого нужно выбрать стикер и

собраться в команду по одинаковому цвету стикеров (красный - зеленый - синий).

Итак, ваши команды сформированы. Придумайте, пожалуйста, название команды, девиз, выберите капитана команды.

Каждая из команд получает маршрутный лист, на котором обозначены задания. На каждой станции будут задания, за правильное выполнение которых выставляются баллы в маршрутном листе и дается возможность перейти на следующую станцию. Обращаю ваше внимание на то, что будет оцениваться не скорость прохождения станций, а количество полученных баллов. После того, когда весь маршрут будет вами пройден, вы возвращаетесь сюда, на старт. Желаю всем удачи!

1 станция «Миф или реальность»

Заполните таблицу (за каждый правильный ответ вы получаете 1 балл), вам нужно определить, что перед вами - правда или ложь.

-Для первой команды конверт лежит на нижней полке книжного шкафа;

-Для второй команды - на подоконнике;

-Для третьей команды - на учительском столе.

МИФ	Правда	Ложь
Наркомания не болезнь, а просто распущенность		+
От «несерьезных» наркотиков можно отказаться		+
Наркотики помогают решать проблемы		+
Употреблять или не употреблять – личное дело каждого		+
Алкоголь помогает в компании, добавляет веселья и легкости		+
Если пьешь пиво, то ты не алкоголик		+
Алкоголь действует вместо снотворного		+

Переверните задание, оторвите листок, следующий конверт вы найдете на задних партах каждого ряда (загляните «на Камчатку»).

2 станция «Печальное будущее наркомана»

Нарисуйте портрет человека, который употребляет ПАВ, и подпишите признаки употребления. Следующий конверт вы найдете под цифрой 3. (максимальное количество баллов-3)

3 станция «Жить здорово-здорово!»

Каждая команда снимает видеоролик-рекламу здорового образа жизни длительностью не более 3 минут. Главное условие- грамотно донести до зрителя преимущества здорового образа жизни. Следующий конверт ищите под цифрой 5. (за ролик можно получить до 5 баллов)

4 станция «Горячая «картошка»»

Игра проводится в 2 этапа.

1 этап

Сейчас у вас есть время - 5 минут для того, чтобы обсудить, кто или что может защитить подростка от употребления ПАВ, а также каким образом он сам может уберечь себя. Может быть, это определенные качества его личности, а может быть, некие обстоятельства его жизни.

2 этап

Каждая команда получает по мячу. Учитель объясняет, что такое «горячая «картошка». Мяч нельзя долго держать в руках, так как можно обжечься. Учитель говорит, что сейчас участники будут перекидывать друг другу мяч как можно быстрее. Получая мяч, они должны быстро назвать одну из причин, защищающих подростка от наркотиков, а затем также быстро перекинуть его любому игроку. Человек, который замешкался, или совсем ничего не сказал, выбывает из игры. Задача участников - сохранить как можно больше членов команды, действуя максимально быстро.

Система оценки: количество оставшихся игроков и призовой балл команде, которая играла с мячом дольше.

Следующий конверт ищите в коридоре.

5 станция «Скажи «нет» отраве!»

Перед вами ситуация: компания подростков предлагает новенькому выпить с ними за компанию, обосновывая это отличным способом влиться в коллектив. Как в этом случае должен поступить подросток? Какие доводы против употребления алкоголя он может привести?

(за каждый вариант ответа-1 балл)

Станция 6. «Собери пословицу»

Каждой команде необходимо правильно собрать предложенные пословицы про здоровый образ жизни.

Здоров будешь -	богат и делом
Крепок телом -	вставай перышком
Здоровье дороже	там и рвется
Здоровому	недугов лечит
Застарелую болезнь	половина здоровья

Держи голову в холоде, живот в голоде,	а одной не миновать
Двум смертям не бывать	все добудешь
Лук семь	золота
Спи камешком,	врач не надобен
Чистота -	трудно лечить
Где тонко,	так и лекаря не надо
Живи разумом,	а ноги в тепле

За каждую правильно собранную пословицу - 1 балл.

Учитель: Молодцы, ребята! А теперь мы поведем итоги нашей игры и сделаем вывод. Думаю, что вы тоже со мной согласны, что залог долгой и счастливой жизни - это здоровый образ жизни. Помните: ваша жизнь и здоровье - в ваших руках!

Так хочется, чтоб были все счастливыми!

Чтоб колокольчиком звенел веселый смех

Давайте станем каплю терпеливее,

Давайте станем чуточку добрей!

Давайте жить в спокойствии, согласии!

Пусть свет земли нам освещает путь!

Трудиться будем творчески и радостно, так

Чтобы здоровый образ жизни сохранить!

Список использованной литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М, 1999.
2. Игры для интенсивного обучения. Под ред. В.В. Петрусинского. М.: Прометей, 1991.
3. Прихожая А.М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе. М. 1997.
4. Тренинг жизненных навыков. Под ред. О.Л. Романовой. М.: Ювента, 1996.

3.2. КВЕСТ - ИГРА «ЗДОРОВО ЖИТЬ!»

(по материалам авторского коллектива:

Красильниковой Е.Н., директора школы, Маньковой О.В., заместителя директора по воспитательной работе, Нефедовой Е.В., советника директора по воспитанию МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №15»о. Муром Владимирской области)

Цель игры: популяризация основ профилактики аддиктивного поведения, формирование навыков ЗОЖ.

Игровая площадка, участники:

Квест-игра проводится в помещении школы.

Участники делятся на команды жеребьёвкой. Деление на команды происходит в начале игры.

На каждом этапе в роли ведущих (помощников) выступают старшеклассники – наставники из вожатского отряда ДОО «ФИНТ». Помощники сообщают условия выполнения заданий, отслеживают, как команда работает, проставляют отметку о пройденном этапе и качестве выполнения заданий этапа.

Правила игры:

1. Участникам сообщаются правила игры, раздаются маршрутные листы. Все указания помощников должны выполняться.
2. На каждом этапе квест-игры каждая команда за правильно выполненное задание получает один элемент пазла.
3. Для того чтобы завершить игру и прийти до финала, участникам необходимо собрать все элементы пазла «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял».
4. Элементы пазла выдаются только при условии качественного выполнения условий этапа.
5. При возникновении спорных ситуаций участники должны обратиться к помощнику на станции или вернуться на общий этап к организатору.

Ход игры

Добрый день! Мы рады видеть вас на нашей игре-квесте под названием «Здорово жить!».

Сегодня вам предстоит пройти испытания, вспомнить основные правила здорового образа жизни и найти клад. За каждое верно выполненное задание вы будете получать элементы пазла, которые помогут вам в выполнении финального задания и найти клад.

И еще одно условие: на каждом этапе вам нужно будет сделать селфи.

1. Точка «Старт»

Команда придумывает название, девиз, выбирает капитана и в подарок получает первый элемент пазла.

2. Точка ЗОЖ

Ведущий выдает команде тест, в котором они отмечают правильные ответы.

Вопросы:

1. Какие ягоды используют во время простуды?

- 1 – Ежевика
- 2 – Клубника
- 3 – Арбуз
- 4 – Клюква**

2. В какое время года лучше всего закаляться?

- 1 – Зимой
- 2 – Летом**
- 3 – Весной
- 4 – Осенью

3. Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?

- 1 – Крапива
- 2 – Подорожник**
- 3 – Зверобой
- 4 – Ромашка

4. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?

- 1 – Качели
- 2 – Гантели**
- 3 – Блины
- 4 – Кегли

5. Какая жидкость переносит в организме кислород?

- 1 – Плазма
- 2 – Кровь**
- 3 – Лимфа
- 4 – Вода

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

7. Какая из привычек является полезной?

1– Грызть ногти

2– Спать до обеда

3 – Утренняя зарядка

4 - Долго играть в компьютер

8. Какой овощ полезен для зрения?

1 – Капуста

2 – Редис

3 – Морковь

4 – Чеснок

9. Что означает слово «Витамин»

1 – Радость

2 – Жизнь

3 – Здоровье

4 – Польза.

Руководитель этапа выдаёт элемент пазла за 8-9 правильных ответов.

3. Станция «Пословицы и поговорки о здоровье»

Участникам предлагается интерактивное задание. Необходимо верно составить пословицы из обрывков фраз.

- Здоровье дороже денег.
- Здоров — скачет, захворал — плачет.
- Курить — здоровью вредить.
- Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережет.
- Здоровье близко: ищи его в миске.
- Здоровому лечиться — наперед хромать учиться.
- Appetit от больного бежит, а к здоровому катится

4. Станция «Пантомима, мимика и жесты»

Изобразить пантомимой вид спорта. Учащийся команды вытягивает карточку, на которой записан вид спорта и изображает его. Команда должна догадаться, что это за вид спорта. На выполнение 30 сек. Если команда отгадала правильно вид спорта, получает часть пазла.

Виды спорта: биатлон, фигурное катание, прыжки с шестом, синхронное плавание.

5. Станция «Умеренность и воздержание»

Решение задач по теме «Нормы питания.

Энергозатраты человека и пищевой рацион».

При решении задач пользуйтесь данными таблиц.

Таблица 1

Энергозатраты при различных видах физической активности

Виды физической активности	Энергетическая стоимость
Прогулка – 5 км/ч; езда на велосипеде – 10 км/ч; волейбол любительский; стрельба из лука; гребля народная	4,5 ккал/мин
Прогулка – 5,5 км/ч; езда на велосипеде – 13 км/ч; настольный теннис	5,5 ккал/мин
Ритмическая гимнастика; прогулка – 6,5 км/ч; езда на велосипеде – 16 км/ч; каноэ – 6,5 км/ч; верховая езда – быстрая рысь	6,5 ккал/мин
Роликовые коньки – 15 км/ч; прогулка – 8 км/ч; езда на велосипеде – 17,5 км/ч; бадминтон – соревнования; большой теннис – одиночный разряд; лёгкий спуск с горы на лыжах; водные лыжи	7,5 ккал/мин
Бег трусцой; езда на велосипеде – 19 км/ч; энергичный спуск с горы на лыжах; баскетбол; хоккей с шайбой; футбол; игра с мячом в воде	9,5 ккал/мин

Таблица 2

Таблица энергетической и пищевой ценности продукции кафе быстрого питания

Блюда и напитки	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Двойной МакМаффин (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, свинина)	425	39	33	41
Фреш МакМаффин (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, ветчина)	380	19	18	35
Чикен Фреш МакМаффин (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, курица)	355	13	15	42
Омлет с ветчиной	350	21	14	35
Салат овощной	60	3	0	10
Салат Цезарь (курица, салат, майонез, гренки)	250	14	12	15
Картофель по-деревенски	315	5	16	38
Маленькая порция картофеля фри	225	3	12	29
Мороженое с шоколадным наполнителем	325	6	11	50
Вафельный рожок	135	3	4	22
«Кока-кола»	170	0	0	42
Апельсиновый сок	225	2	0	35
Чай без сахара	0	0	0	0
Чай с сахаром (две чайных ложки)	68	0	0	14

Задание

Светлана, мастер спорта по плаванию, находится на тренировочных сборах, где каждый день в течение четырёх часов (утром и вечером), активно тренируется со своими подругами. В свободное время между двумя тренировками девушки решили пообедать в ресторане быстрого питания. Используя данные таблиц 1 и 2, предложите Светлане оптимальное по калорийности и соотношению белков меню из перечня предложенных блюд и напитков для того, чтобы компенсировать свои энергозатраты утренней двухчасовой тренировки.

При выборе учтите, что Светлана – сладкоежка, обязательно съест мороженое с шоколадным наполнителем, а также сладкий напиток. Однако тренер просил девушку употреблять блюда с наибольшим содержанием белка.

В ответе укажите энергозатраты утренней тренировки, рекомендуемые блюда, калорийность обеда и количество белков в нём.

Ответ:

Верно указаны следующие элементы ответа:

- 1) Энергозатраты тренировки - 900 ккал.
- 2) Рекомендуемые блюда: мороженое с шоколадным наполнителем, двойной МакМаффин, салат овощной, чай с сахаром (две чайных ложки).
- 3) Калорийность рекомендованного обеда $(325+425+60+68) = 878$ ккал, количество белков - 48 г.

За правильный ответ команда получает часть пазла.

6. Станция «Смекалка-закалка»

Команда получает несколько карточек с ребусами. За правильно выполненные задания команда получает элемент пазла.



Витамины



Гантели



Спортсмен



Здоровье

7. Станция «Интернет-марафон»

За 5 минут найти информацию в интернете.

- 1) Кто стал чемпионом мира по фигурному катанию 2007 года среди спортивных пар? (**Шэнь Сюэ и Чжао Хунбо**).
- 2) Год рождения Алины Кабаевой? (**1983**).
- 3) Рост Елены Исинбаевой? (**174 см**).
- 4) Где были обнаружены клинописные таблички с изображениями различных видов физических упражнений? (**древнеегипетские пирамиды**).
- 5) Какие спортсмены несли олимпийский огонь на Церемонии открытия Олимпийских игр в Сочи? (**Мария Шарапова, Елена Исинбаева, Александр Карелин, Алина Кабаева, Ирина Роднина, Владислав Третьяк**).
- 6) Сколько раундов длится игра в шахбукс? (**11 раундов**).
- 7) На каких Олимпийских играх и кем был установлен олимпийский рекорд в ходьбе на 50 километров (**Джаред Таллент**).

Руководитель этапа выдаёт элемент пазла за 6-7 правильных ответов.

8. Станция «Кот в мешке»

За 1 минуту нужно отгадать, что спрятано в мешке.

- Это самый древний фитнес инвентарь в мире, который используется в наше время.
- Этот предмет есть в любом спортивном зале, а у некоторых есть и дома.
- Этот предмет бывает разных размеров и цветов.
- Его не купишь в аптеке, а только в спортивном магазине.
- В художественной гимнастике есть упражнение с этим предметом.

- В занятиях фитнесом позволяет избавиться от лишнего веса, улучшает сердечно сосудистую систему, а также повышает баланс и координацию.
- Её используют для тренировок футболисты, фигуристы, баскетболисты, боксёры.

Ответ: скакалка.

Из элементов пазла вам необходимо собрать пословицу, дополнить ее самостоятельно по смыслу.

Когда пословица будет составлена, всех ребят приглашаем за кладом (сладким призом):

В этом кабинете

Говорим про все на свете

Там Дарвина портрет висит

Макет скелетика стоит (Кабинет биологии)

IV. СОЗДАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ РОЛИКОВ КАК СПОСОБ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Активное использование в практике работы образовательных организаций новых источников подачи информации, таких как проекторы, учебного телевидения, а также компьютеров с интерактивными досками, позволяет в качестве одного из таких рассматривать видеометод.

Этот метод социально-педагогической работы основан преимущественно на наглядном восприятии информации. Он имеет более широкие возможности воздействия на сознание человека и предполагает как индуктивные, так и дедуктивные пути усвоения знаний, допускает различные способы управления познавательным процессом. Обучающая и воспитывающая функции данного метода обуславливаются высокой эффективностью воздействия наглядных образов. Информация, представленная в наглядной форме, связана с чувственным восприятием материала, благодаря чему является наиболее доступной для восприятия, усваивается легче и быстрее.

Процесс создания видеоролика своими руками – захватывающее занятие. Оно увлекает и погружает в мир творчества. Такое вовлечение имеет опережающий характер воздействия, происходит предвосхищение негативных установок и формирование духовных установок.

Подросткам интересно и легко работать с компьютерными технологиями, они открыты для всего нового и склонны к быстрому обучению. Освоение техники покадровой анимации и программ видеомонтажа – это также проявление их силы, индивидуальности и, в какой-то степени, превосходства над взрослыми.

Работа над собственным видеороликом помогает укреплять веру в себя, повышать самоуважение. И когда обучающиеся садятся за компьютер, они настроены не на получение удовольствия от придуманных за них игр и передач, а на радость от создания собственного творческого проекта.

Процесс создания видеоролика занимает много времени и обучающиеся понимают, что по итогам одного или двух занятий результат не появится, на это уходят недели или даже месяцы съемок, монтажа и озвучивания. Проходя все этапы процесса, подростки учатся ставить долгосрочные цели, становятся более внимательными и мыслят более структурировано.

В ходе съемок обучающиеся учатся работать по плану, ведь чтобы снять необходимый материал, нужно продумать сценарий, подготовить нужные

декорации, распланировать съемочный процесс так, чтобы ничего не упустить. Это дисциплинирует их, делает их более усидчивыми, и, что особенно важно, учит использовать интернет-пространство с пользой, ведь многое для съемок обучающиеся берут именно из глобальной сети.

Участниками студии рассматриваются самые разнообразные темы, непременно несущие в себе положительное содержание. Благодаря совместному с педагогом выбору тем. Обучающиеся должны понимать, что они создают видеоролик для широкой аудитории, в числе которой такие же подростки, как они, и что нужно видеоролик качественно, а главное выбрать тему, которая будет полезна. Чувствуя свою ответственность, обучающиеся стараются еще больше.

Деятельность по созданию видеороликов *предполагает:*

1. Практическое приобретение учащимися навыков съемки и видеомонтажа как универсального способа освоения действительности и получения знаний.
2. Развитие творческих и исследовательских способностей учащихся, активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

В образовательной организации может быть реализована дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Взгляд» на базе школьного медицентра.

Цель: достижение качественного уровня нравственной и информационной компетентностей личности школьника, способной осознавать ответственность за свою деятельность в процессе изучения основ монтажа и создания собственных видеороликов профилактической направленности.

Задачи:

Развивающая: развитие творческих способностей подростков;

Обучающая: формирование умений работать в различных программах обработки видео; овладение основными навыками режиссерского мастерства, создание видеороликов профилактической направленности.

Воспитательная: формирование нравственных основ личности; формирование навыков здорового образа жизни.

Формы работы – теоретические, практические, индивидуальные и групповые занятия. Каждое занятие начинается с постановки задачи - характеристики образовательного продукта, который предстоит создать учащимся.

Основным методом занятий является метод проектов. Разработка каждого проекта реализуется в форме выполнения практической работы на компьютере.

Планируемые результаты - помочь учащимся повысить свою компетентность в области создания собственных видеороликов, а также приобрести начальную профессиональную подготовку по данному направлению, что повысит их социальную адаптацию после окончания школы.

Занятия по созданию видеороликов проходят в свободной форме: обучающиеся делятся на подгруппы в зависимости от поставленной задачи. Например, на команды сценаристов, художников, аниматоров. Последовательно примеряя на себя роли режиссёра, аниматора-скульптора, оператора, звукооператора, монтажера, они делают первый шаг в профессиональном определении, учатся лучше понимать свои склонности и делать выбор. Это дает возможность каждому проявить свою индивидуальность в коллективной творческой деятельности. В процессе создания видеоролика принимают участие группа обучающихся, каждый вносит в общую работу свой уникальный вклад.

Формы проверки результатов освоения программы кружка включают в себя следующее:

- теоретические зачеты;
- отчеты по практическим занятиям;
- оценку разработанных проектов и публичную защиту результатов.

В конце учебного года предусмотрена аттестация через создание образовательного продукта (итогового видеоролика на тему ПАВ), позволяющая отследить ЗУН, полученные учащимися при изучении программы кружка.

Итоговое оценивание

№ п/п	Список учащихся	Знание меню программы	Оформление видеоролика название, титры, добавление звука	Создание слайд-шоу из картинок	Обрезка звукового файла	Режимы разрезания и склеивания кадров видеоролика	Использование плавных переходов между кадрами. Анимация	Управление проектом	Сохранение проекта. Запись видеоролика в разных
1.									

2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									

Текущий контроль осуществляется через беседы, анализ конкретных ситуаций, оценку и самооценку.

Итоговый контроль осуществляется в конце года через анализ творческих работ и планирование участниками программы дальнейшего творческого пути. Участие в кинофестивалях и конкурсах разного уровня дает возможность оценки реализации программы со стороны. Призовые места, полученные награды поощряют дальнейшее творчество.

Пройдя все этапы создания собственных творческих проектов, обучающиеся из старшей группы взаимодействуют с младшими участниками студии. Созданные видеоролики на социальные темы привлекают новых участников и способствуют профилактике зависимостей в среде подростков.

Ожидаемый результат - повышение самооценки подростков, определение значимых личностных ценностей; овладение навыками разработки и реализации творческих проектов; получение основных теоретических и практических знаний о способах съёмки и монтаже; развитие способности к осознанному отказу от разного вида зависимостей.

Слоган «Нет зависимости!», сказанный при помощи видеоролика, придуманного самим ребёнком, становится своеобразной психологической прививкой. Вероятность того, что подросток повторит его в реальной ситуации, очень велика.

Условиями успешности обучения в рамках программы кружка являются: активность обучаемого; повышенная мотивация; самостоятельность мышления;

Настоящая программа кружка рассчитана на один год. Занятия проводятся по 2 часа в неделю. Общий объем 70 часов.

Предлагаемый курс обучения основам видеомонтажа адресован учащимся 6-8 классов.

Учебно – тематическое планирование программы

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение. Основные понятия при работе с видеoinформацией	12	8,5	3,5
1.1.	Знакомство с правилами работы школьной видеостудии. Цели и задачи видеостудии	1	1	-
1.2.	Общие сведения о цифровом видео. Структура видеoinформации	1	1	-
1.3.	Профессия оператора – между техникой и искусством	1	1	-
1.4.	Телевизионное общение в кадре и за кадром Техника и технология видеосъемки	1	1	-
1.5.	Основные структурно-тематические разделы телепрограммы: информационно-публицистический; художественно-игровой; развлекательный	1	1	-
1.6.	Работа с видеокамерой. Правила видеосъемки	1	0,5	0,5
1.7.	Основные приёмы работы с видеокамерой при создании фильма	1	0,5	0,5
1.8.	Язык экрана; его элементы - кадр, план, ракурс, звучащее слово	2	1	1
1.9.	Прикладные программы для видеокамеры. Прикладные программы для работы на ПК	3	1,5	1,5
2.	Работа в программе Киностудия Windows Live	29	6,5	22,5
2.1.	Сущность и назначение программы Киностудия Windows Live	1	1	-
2.2.	Возможности программы Киностудия Windows Live	1	0,5	0,5
2.3.	Состав окна программы Киностудия Windows Live. Создание проекта	1	0,5	0,5
2.4.	Меню	1	0,5	0,5
2.5.	Захват видео с видеокамер и других внешних	1	0,5	0,5

	устройств захвата			
2.6.	Редактирование видеофайлов	2	0,5	1,5
2.7.	Экспорт видеороликов	1	0,5	0,5
2.8.	Слайд - шоу	1	0,5	0,5
2.9.	Опции записи	1	0,5	0,5
2.10.	Управление проектом	1	0,5	0,5
2.11.	Опции видео	1	0,5	0,5
2.12.	Поддерживаемые форматы дисков	1	0,5	0,5
2.13.	Создание тематических видеороликов в Киностудии Windows Live	16		16
3.	Работа в программе VSDC Free Video Editor	29	10	19
3.1.	Сущность и назначение программы VSDC Free Video Editor	1	1	-
3.2.	Возможности программы VSDC Free Video Editor	1	1	-
3.3.	Состав окна программы VSDC Free Video Editor	1	0,5	0,5
3.4.	Методы захвата видео и настройки параметров видеозахвата	1	0,5	0,5
3.5.	Форматы видеофайлов	1	1	-
3.6.	Запуск программы VSDC Free Video Editor	1	0,5	0,5
3.7.	Сохранение файла видеофрагмента	1	0,5	0,5
3.8.	Этапы монтажа фильма	1	0,5	0,5
3.9.	Режимы разрезания и склеивания кадров видеоролика	1	0,5	0,5
3.10.	Быстрый старт: монтаж простого фильма из статических изображений	1	0,5	0,5
3.11.	Использование плавных переходов между кадрами	1	0,5	0,5
3.12.	Оформление: название, титры, добавление звука	1	0,5	0,5
3.13.	Добавление комментариев	1	0,5	0,5
3.14.	Наложение фоновой музыки	1	0,5	0,5
3.15.	Создание фонограммы видеофильма	1	0,5	0,5
3.16.	Создание титров	1	0,5	0,5

3.17.	Установка баланса между оригинальным звуком видеотрека и дополнительным аудиотреком	1	0,5	0,5
3.18.	Создание тематических видеороликов в VSDC Free Video Editor	12	-	12
	Итого	70	25	45

Перечень средств икт, необходимых для реализации программы

Аппаратные средства:

- Компьютер.
- Устройства для ручного ввода текстовой информации и манипулирования экранными объектами (клавиатура, мышь).
- Наушники.
- Колонки.
- Видеокамера со штативом.
- Носители информации.

Программные средства:

- Операционная система Windows.
- Программы для работы с видео Киностудия Windows Live и VSDC Free Video Editor.

4.1. СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИКИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ, СОЗДАННЫЕ ПЕДАГОГАМИ И ОБУЧАЮЩИМИСЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

№ п/п	Наименование социального ролика/авторы/ОУ	QR-код	Ссылка
1	Социальный ролик профилактической направленности «Радуга здоровья», <i>авторы Жильцова Ирина Васильевна, заместитель директора по ВМР, Сенькина Ирина Александровна, заместитель директора по УР и ИКТ, Нефёдова Ольга Борисовна, социальный педагог, ГКОУ ВО «Санаторная школа-интернат г. Вязники для детей, нуждающихся в длительном лечении</i>		https://disk.yandex.ru/i/sOiULKaeD_Xp_g

2	<p>Социальный ролик профилактической направленности «Верный выбор», автор <i>Фалеева Екатерина Сергеевна, учитель русского языка и литературы МБОУ «Опольевская школа», Юрьев-Польский район</i></p>		https://disk.yandex.ru/i/PTYQZMKSNez89A
3	<p>Социальный ролик профилактической направленности «Что определяет правильный путь?», авторы <i>Пашинова Софья Александровна, педагог-организатор, Федорова Марина Викторовна, заместитель директора по воспитательной работе, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 21» г.Владимира</i></p>		https://disk.yandex.ru/i/9JevC2ocv6ZMkQ
4	<p>Социальный ролик профилактической направленности «Попробуй жить!», авторы <i>Куприянова Наталья Валерьевна, заместитель директора по воспитательной работе, Стельмах Светлана Эдуардовна, социальный педагог ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Кольчугино»</i></p>		https://disk.yandex.ru/i/NRD1zVp2l_PjaQ
5.	<p>Социальный ролик профилактической направленности «Я говорю ДА!», автор <i>Клинина Мария Анатольевна, социальный педагог МБОУ «Средняя школа №5» г. Кольчугино</i></p>		https://disk.yandex.ru/i/EYvipWfnswTDpQ

6.	<p>Социальный ролик «Здоровая жизнь», автор <i>Власова Ольга Алексеевна,</i> <i>студентка 3 курса ГБПОУ ВО «Ковровский транспортный колледж»</i></p>		https://disk.yandex.ru/i/EFgMqRXMTZwFXg
7.	<p>Социальный ролик «Мы против наркотиков», автор <i>Крайнова Алёна Дмитриевна,</i> <i>студентка 1 курса АНПО «Владимирский техникум экономики и права Владкоопсоюза»</i></p>		https://disk.yandex.ru/i/yzWHZCMKaTuALQ
8.	<p>Социальный ролик «Выбор за тобой!», авторы <i>Барабашкин Андрей Дмитриевич,</i> <i>студент 2 курса, Ермилов Александр Алексеевич,</i> <i>студент 2 курса, Воронков Михаил Михайлович,</i> <i>студент 2 курса ГБПОУ ВО «Владимирский политехнический колледж»</i></p>		https://disk.yandex.ru/i/Axsy0mXMzHYltg
9.	<p>Социальный ролик профилактической направленности «Агенты здоровья», авторы <i>Ковалёва Мария Кирилловна,</i> <i>учитель английского языка, педагог-организатор, Грызунова Анастасия Дмитриевна,</i> <i>учитель русского языка и литературы, Власова Мария Васильевна,</i> <i>учитель английского языка, Новикова Мария Александровна,</i> <i>учитель английского языка МАОУ «Гимназия № 39 г. Владимира»</i></p>		https://disk.yandex.ru/d/h9We43Lq6ujDiA
10.	<p>Социальный ролик профилактической направленности «Живи активно! Мысли позитивно!», авторы <i>Ландехова Ольга Евгеньевна,</i> <i>социальный педагог, Кузнецова Татьяна Алексеевна,</i></p>		https://disk.yandex.ru/i/LBgrBwoNwZcfhw

	<i>педагог – психолог, ГБПОУ ВО «Суздальский индустриально – гуманитарный колледж»</i>		
11.	<p>Социальный ролик профилактической направленности «Чужая конфета», авторы Дронова Ольга Степановна, воспитатель, Ремизова Вероника Юрьевна, учитель – дефектолог ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат для детей с тяжелыми нарушениями речи» г. Владимир</p>		<p>https://disk.yandex.ru/i/ty_-BcZRORF0JQ</p>

V. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ТИМБИЛДИНГ КАК МЕТОД ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ ГРУППЫ РИСКА

Одной из важнейших задач школы является формирование коммуникативной культуры обучающихся, их способности к групповому (командному) взаимодействию, способности к успешной социализации. На формирование и развитие подобных навыков и направлена технология Тимбилдинга (в переводе с английского «командообразование»).

Тимбилдинг (team building) – построение команды или командообразование – мероприятия игрового, развлекательного и творческого характера, направленные на улучшение взаимодействия между детьми, повышение сплочённости коллектива на основе осознания общих ценностей и представлений.

Цели и задачи проведения тимбилдинга:

1. Создать и поддержать дружеские отношения в коллективе.
2. Наладить гармоничное взаимодействие между классами / командами.
3. Познакомиться обучающихся различных классов / команд друг с другом в неформальной обстановке, адаптировать новых детей в коллективе.
4. Снять психологическое напряжение, снять конфликт.
5. Повысить уровень доверия и взаимопомощи в коллективе.
6. Возможность для обучающихся почувствовать себя в новой роли.
7. Сформировать навыки взаимодействия членов команды в различных ситуациях.
8. Повысить уровень личной ответственности за результат.
9. Перевести мышление детей из состояния конкуренции к сотрудничеству.
10. Повысить командный дух, получить заряд позитивного настроения.

Результатом качественно проведённого тимбилдинга становится:

1. Нормализация атмосферы и отношений внутри коллектива, продуктивное разрешение конфликтных ситуаций.
2. Получение детьми навыков эффективного общения: умение налаживать взаимодействие, находить общий язык.
3. Верное понимание распределения ролей в команде, умение использовать ресурсы каждого участника команды.
4. Открыто обсуждать проблемы и пути их решения, анализировать прошлый опыт, делать выводы, учитывать ошибки.
5. Повышение уровня инициативности обучающихся.

6. Повышение уровня доверия в коллективе.

Классификация видов Тимбилдинга

По характеру взаимодействия сценарии тимбилдингов можно разделить на 3 группы.

1. Спортивные тимбилдинги (направлены на физическую активность участников).
2. Логико-психологические тимбилдинги (направлены на интеллектуальную активность участников).
3. Творческие тимбилдинги (направлены на эмоциональную активность участников).

Не каждый, наверное, знает, что в нашей стране есть такое понятие как «детский тимбилдинг» или «тимбилдинг для школьников». Любому школьнику необходимо быть в команде, ведь все равно, в классе не все могут дружить друг с другом. Так почему же не создать из мальчишек и девчонок настоящий дружный коллектив, который поможет выявить лидеров и подтянуть отстающих ребят? Конечно же, есть дети с комплексами или просто стеснительные, и для них «тимбилдинг для школьников» будет как раз тем подспорьем в развитии всех своих скрытых качеств. Дети должны дружить между собой и держаться всей командой. Только в этом случае им будет весело не только во время праздников, но и во время учебы, которая будет протекать более плодотворно. Участвовать в таком тимбилдинге могут абсолютно все, включая и родителей.

Тимбилдинг для школьников, как правило, проходит в игровой атмосфере, где все участники проявляют не только ловкость и физические навыки, но и развивают творческие способности, интеллектуальные качества, умение работать в команде.

Детский тимбилдинг (teambuilding) обладает рядом специфических и отличительных черт по сравнению с проведением тимбилдинга для старших возрастных групп. Специфика проведения игр для детского тимбилдинга обусловлена, в первую очередь, возрастом его участников. Организаторы мероприятий должны четко осознавать, сколь большая ответственность лежит на их плечах при работе с детьми. Любые игры, содержащиеся в сценарии для детского тимбилдинга, должны быть многократно проверены и предназначены специально для детей с учетом особенностей их психологического и физического развития в данном возрасте. Проведение и организация детских тимбилдингов требует особой осторожности со стороны руководителей,

отвечающих за непосредственную работу с группой обучающихся, постоянного наблюдения и контроля за каждым действием любого из своих подопечных.

Почему тимбилдинг так необходим в детском коллективе?

- с помощью тимбилдинга ребенок сможет избежать серьезных трудностей в общении и даст надежный фундамент для успешной реализации себя в будущем;
- детский тимбилдинг - это активный отдых, мероприятие (игра) способствующее развитию способности чувствовать себя уверенным неразрывным звеном одной команды;
- с помощью модулирования ситуации все члены одной команды нарабатывают полезные навыки для совместного достижения цели, взаимной помощи друг другу, обретают удовлетворение от активного обмена эмоциями, побеждая скрытые комплексы;
- руководство опытного педагога направляет общение в необходимое русло. Ребенок при этом обретает те драгоценные качества, какие в дальнейшем ему пригодятся для будущей взрослой жизни;
- ребенок в процессе игры становится целеустремленнее, увереннее и предсказуемее и самое главное, он на практике с юного возраста осваивает и учится владеть в совершенстве искусством общения, нарабатывает определенные человеческие и деловые качества.

Составляющие процесса командообразования

- повышение уровня взаимодействия между членами команды;
- развитие сплоченности коллектива;
- оценка роли каждого «игрока» в команде;
- выявление лидеров;
- оттачивание навыков решения нестандартных задач;
- повышение мотивации на достижение коллективных целей;
- развитие стрессоустойчивости;
- возможность для членов команды попробовать себя в новой роли;
- моделирование различных ситуаций;
- повышение эффективности коммуникаций внутри коллектива.

Деление на команды:

1 способ - по расчету;

2 способ - «сговорка». Выбирается один игрок, который набирает команду. Остальные становятся парами и сговариваются, кто из них как назовется. Потом подходят к набирающему и спрашивают, какое из двух

прозвищ он выберет. Вот несколько вариантов сговорок: «Яблоко или груша?», «Ниточка или иголочка?». Игрок выбирает один из вариантов, и тот, кто так назвался, играет в его команде. Оставшиеся образуют вторую команду. А можно выбрать двух игроков, которые будут по очереди набирать себе команду.

3 способ - «дерево». Из группы, по количеству команд, выбирается несколько ребят. Каждый из них выбирает по одному человеку в свою команду. Те, кого выбрали, в свою очередь, выбирают следующих. Так, по цепочке, продолжается до тех пор, пока не выберут всех участников.

Таким образом, детский тимбилдинг превращается из простого активного времяпровождения в увлекательный и мощный инструмент, закладывающий фундамент психологически стабильного и успешного человека в будущем.

5.1. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ТИМБИЛДИНГ «ПРАВО НА ЖИЗНЬ»

(по материалам авторского коллектива:

*Ободьевой И.А., методиста городского кабинета наркопрофилактики,
Кузнецовой Е.В, педагога-психолога, Алешиной Е.Э, заместителя директора по УВР
МБОУ Межшкольный учебный комбинат г. Коврова Владимирской области)*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность, своевременность, необходимость

В подростковом возрасте происходит бурное психофизиологическое развитие и перестройка социальной активности ребёнка, перестройка авторитетов, стремление к самостоятельности. Усиливается влияние молодежных групп, соответственно, снижение авторитета семьи и школы. Общение молодежи, по существу, остается за пределами контроля и влияния взрослых. Там подросток чаще всего и усваивает первые уроки употребления алкоголя, курения, наркотиков, агрессивного поведения, сексуального поведения. В этот период складываются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования. Это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становления «Я», обретения новой социальной позиции. Вместе с тем, это возраст потерь детского мироощущения, когда появляются чувства тревожности и психологического дискомфорта. В подростковом возрасте увеличивается внимание к себе, своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства, обидчивость.

Одним из направлений воспитательной работы с подростковом коллективом является формирование в сознании учащихся приоритетных ценностей здорового образа жизни. Одним из главных в этом направлении является организация работы по предупреждению и преодолению у обучающихся вредных привычек. С этой целью необходимо организовать профилактическую просветительскую работу через систему внеклассных мероприятий. Предлагаемое мероприятие может выступать, как итоговое после цикла лекций соответствующей тематики. Но также может быть реализовано как самостоятельное мероприятие для подростков. Опыт его апробации в подростковых коллективах доказал эффективность данной формы работы.

Целевая аудитория

Возрастной период обучающихся, для которых предназначены данные мероприятия, 12-16 лет (7 – 9 классы). Это благоприятное время для подобной работы, т.к. связано с возрастанием интереса к себе, к своим возможностям, способностям, а также – с открытостью к помощи со стороны взрослых.

Наполненность комплекта составлена таким образом, что она также может быть использована в работе с детьми с ОВЗ (слабовидящие, нарушения речи, фонетико-фонематическое нарушение речи, нарушение опорно-двигательного аппарата).

Цель: формирование социальной зрелости несовершеннолетних и овладение навыками здоровьесохранного поведения.

Задачи:

1. Актуализировать знания подростков о психо-физиологических особенностях переходного возраста; на основе научных фактов развития организма человека выявить причину необычных психологических реакций подростка на влияние окружающей среды.
2. Определить уровень сформированности представления подростков о мании как о нездоровом состоянии психики человека; выявить сформированность знаний о последствиях приема ПАВ для жизни человека.
3. Определить уровень сформированности представлений подростков о последствиях приема ПАВ: алкоголя, снюса, насвая, вейпов.
4. Способствовать формированию у подростков представлений об административной, уголовной ответственности за употребление, хранения и распространение ПАВ; развивать логическое мышление, умения устанавливать причинно-следственные связи, думать о последствиях производимых правонарушений.

5. Сформировать у подростков представление о возможностях реализовать свою потребность во взрослости и самоутверждении через активную жизненную позицию, волонтерские движения.
6. Раскрыть возможности для самореализации подростков через увлечение или любимое дело; предоставить подросткам информацию о творческих, спортивных, интеллектуальных направлениях г. Коврова, в которых подростки могут реализовать свои способности: о доступных волонтерских отрядах.

Содержание деятельности и форма реализации мероприятия

Мероприятие проводится в форме тимбилдинга, основная цель которого - «командообразование» (от английского “team”, то есть «команда», и “building”, означающее «построение, создание». В буквальном переводе teambuilding значит «создание команды»).

Тимбилдингом является превращение группы людей в команду, связанную общими целями, и отладка взаимодействия коллектива в рамках решения задачи.

Интеллектуальный тимбилдинг – это отработка командных взаимодействий через выполнения интеллектуальных заданий внутри каждой группы при помощи мозгового штурма.

Традиционно массовые интеллектуальные игры проводят в групповом формате. То есть определяется команда, которая на протяжении всей игры совместными усилиями находит ответ на вопрос или выполняет задание.

Мы не будем отступать от традиций. Но внесем небольшой интригующий элемент.

Перед каждым новым туром игры путем жеребьевки участники будут образовывать *новые* команды. Таким образом, у подростков будет возможность ближе познакомиться друг с другом и проявить себя перед игроками новой команды.

Для определения своей команды необходимо из коробки достать (не глядя) камушек. Цвет этого камушка определит цвет стола, за которым участник будет играть. Таким образом путем жеребьевки мы распределим участников по столам-командам. В новой команде выберем капитана.

По окончании каждого тура мы будем проводить новую жеребьевку, образовывать новые команды и выбирать капитанов.

В процессе игры участники будут отвечать на вопросы и выполнять задания. Ответы оценивает жюри. Количество заработанных баллов на каждом этапе записывается маркером на личном бейдже участника. Маркеры лежат на

столах. Отправлять ответы в жюри и записывать баллы входит в обязанность капитана команды.

Подведение итогов мероприятия

Подсчитываются количества баллов на бейджах каждого участника.

Набравшие наибольшие количества баллов становятся победителями и призерами игры.

Объем и срок освоения

Мероприятие рассчитано на 1 занятие - 50 минут.

Ожидаемые результаты

Личностные

1. Обладание системой первичных знаний по психофизиологии подростка, по психологии общения, праву, здоровому образу жизни.
2. Повышение способности подростков осознанно и целесообразно действовать в конкретных и экстремальных жизненных ситуациях; способности к ориентации в незнакомой ситуации.
3. Укрепление навыков ориентации в нравственных нормах и ценностях окружающего мира, способность к выбору социально ценностных форм досуговой деятельности.

Для организаторов

1. Заполнение бланка ответов участниками.
По итогам мероприятия каждый участник в бланке оценивает в баллах степень полезности тем, затронутых в мероприятии. Эти данные обрабатываются после мероприятия, служат информацией при планировании и корректировке дальнейшей профилактической работы.
2. Голосование бейджами.
Определение нужности и полезности мероприятия данной направленности в целом. Эта информация используется при планировании и корректировке дальнейшей профилактической работы.
3. Выявление победителей игры
Создание ситуации успеха для участников. Формирование самоуважения и самоутверждения подростка в коллективе.
4. Снижение в городе количества подростков-школьников, употребляющих алкоголь, наркотические и токсические вещества.

Условия реализации мероприятий

Материально-технические условия

Для обеспечения организации мероприятия, способствующего профилактике употребления ПАВ в МБОУ межшкольный учебный комбинат имеется кабинет психолого-медико-педагогической профилактики площадью 77,1 кв.м. на 32 посадочных места.

Материально-технические ресурсы обеспечения реализации мероприятий составляют:

- учебно-практические средства (дидактические материалы для педагога и обучающихся)
- информационно-технические средства (мультимедийный проектор, компьютер, экран и т.д.);
- демонстрационные пособия (тематические плакаты);
- оснащение учебных помещений (ученические столы, стулья, шкафы, стенды и т.д.);

В кабинете психолого-медико-педагогической профилактики, где осуществляется образовательный процесс, обеспечивается доступ педагогов и обучающихся к информационной среде учреждения и к глобальной информационной среде.

Список литературы

Литература для педагогов

1. Аваткова И.И. Знать до..., а не после, Москва, «ИнтелТех», 2020.
2. Аршинова В.В. Беседы для старшеклассников по профилактике наркомании, Москва, 2011.
3. Еникеева Д.Д. Как предотвратить алкоголизм и наркоманию подростков, Москва, «Академия», 2013.
4. Николаева Г.В. Профилактика негативных проявлений в ученической среде. - Москва, 2023.
5. Прихожанин А.М. Тренинг уверенности в себе, Москва, 2024.
6. Рожков М.И. Профилактика наркомании у подростков, Москва, 2004.
7. Татарникова Л.Г. Валеология подростка, С-Пб, «Петрос», 2021.

Литература для родителей и подростков

1. Байярд Дж., Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток: практическое руководство для отчаявшихся родителей. – М.: Академический проект, 2018.

2. Бовина, И. Б. Представления о здоровье и болезни в молодежной среде / И. Б. Бовина // Вопросы психологии. – 2005. – №3. – С. 90-96.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. КАК? – М.:ЧЕ-РО, 2023.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребёнком. ТАК? – М.: АСТ: Астрель, Владимир: ВКТ, 2024.
5. Дольто Франсуаза. На стороне подростка. - Рама Пабблишинг, 2021.
6. Зарипова, Ю. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам / Ю. Зарипова – М.: Чистые пруды, 2007. – 32с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Вып. 4 (16)).
7. Козлов, Н. И. Книга для тех, кому нравится жить, или Психология личностного роста / Н. И. Козлов. – М.: АСТ: Астрель: Ермак, 2024.
8. Ледлофф Ж. Как вырастить ребёнка счастливым. Принцип преемственности. – М.: Генезис, 2017.
9. Ле Шан Э. Как перестать беспокоиться и стать лучшими на свете родителями. Самоучитель для современных родителей. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2019.
10. Ле Шан Э. Когда дети и взрослые сводят друг друга с ума. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2017.
11. Млодик И. Приобщение к чуду, или Неруководство по детской психотерапии. – М.: Генезис 2022.
12. Психология подростка: полное руководство / под ред. А. А. Реана. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2023. – 432 с.: ил.
13. Энциклопедия для детей. Т. 18. Человек. Ч. 1. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым / гл. ред. В. А. Володин. – М.: Аванта+, 2001. – 464 с.: ил.
14. Энциклопедия для детей. Т. 18. Человек Ч. 2. Архитектура души. Психология личности. Мир Взаимоотношений. Психотерапия./ гл. ред. В. А. Володин. – М: Аванта+, 2002. – 640 с.: ил.

Приложение 1

Ребенок	Подросток	Взрослый
Несамостоятельный	Частично самостоятельный	Ответственный
Непосредственный	Мнительный	Самостоятельный
Беззаботный	Не желает починаться взрослым	Самодостаточный

Активный	Противоречивый	Дисциплинированный
Очень подвижный	Часто меняется настроение	Здравомыслящий
Доверчивый	Реагирует бурными эмоциями	Благоразумный
Не справляется с эмоциями, активно их выражает	Остро воспринимает происходящее вокруг	Умеет анализировать происходящие события и принимать разумные решения
Быстро успокаивается от переживаний	Испытывает потребность рисковать	Умеющий владеть и управлять своими эмоциями
Ведомый	Хочет быть ярким и крутым, чтобы заслужить уважение сверстников	Ведущий
Подчиняется старшим	Очень зависит от влияния своих друзей	Считает своим правом руководить младшими по возрасту и социальному положению
Контролируемый со стороны старших	Испытывает желание попробовать «запретный плод», чтобы казаться взрослее	

Приложение 2

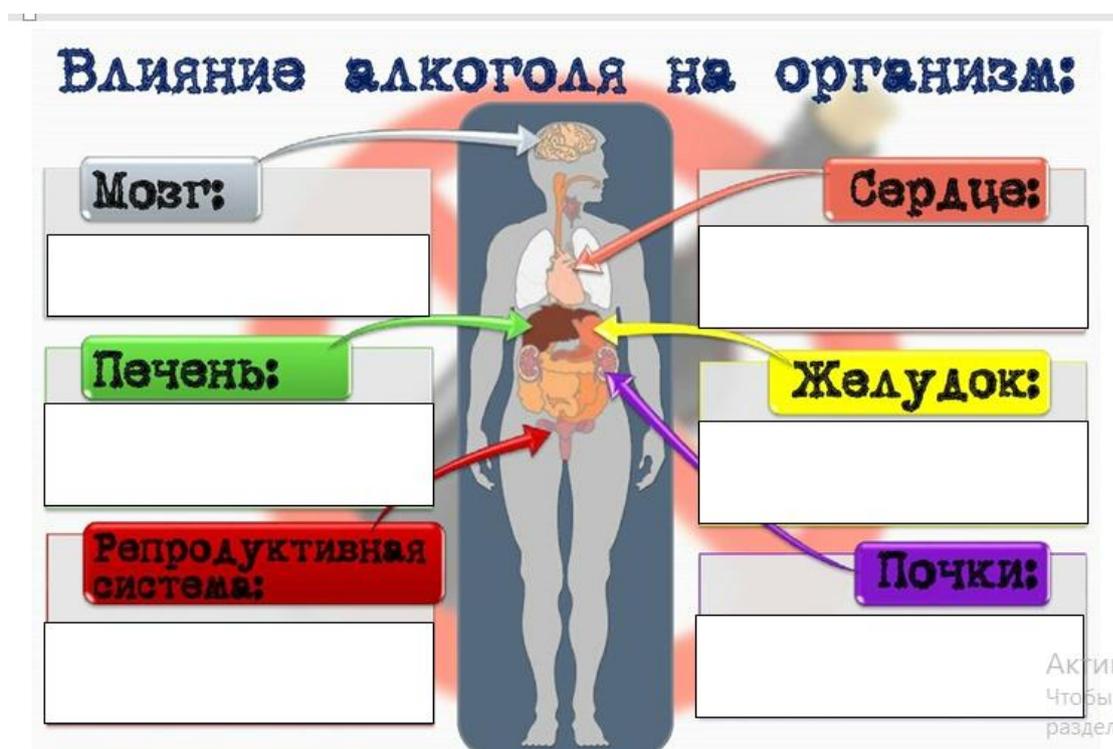
Определите последствия наркомании для человека.

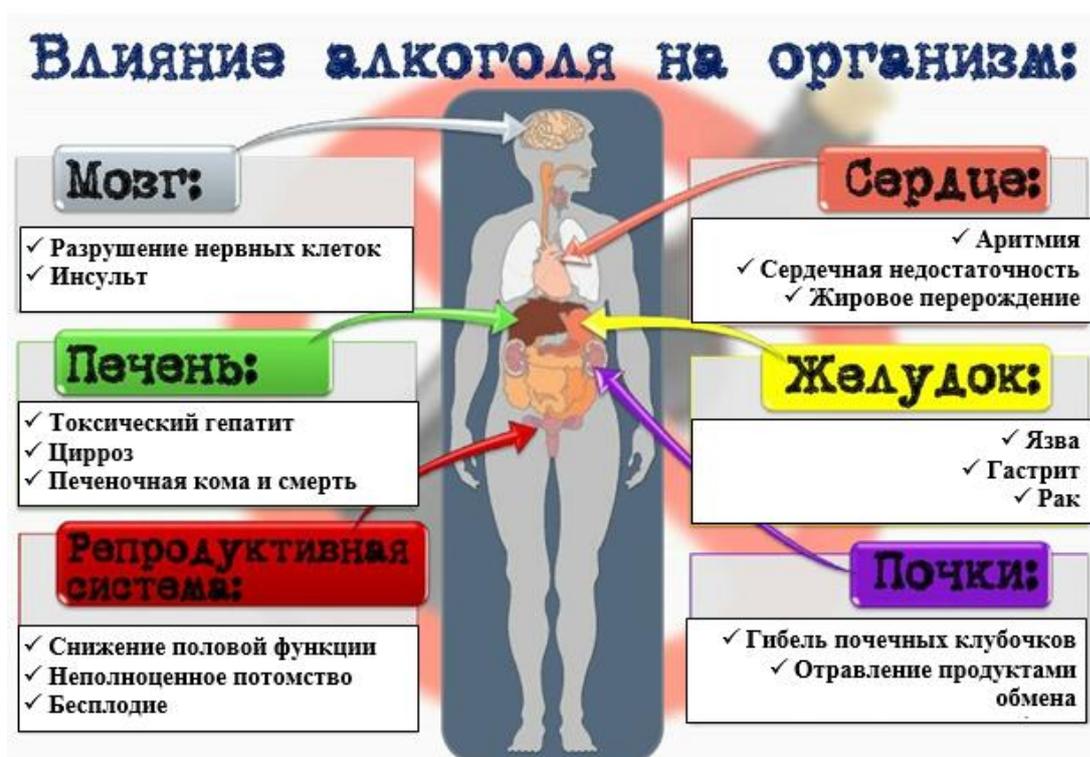
Обведите номера правильных ответов:

- 1) тяжелые последствия для здоровья и психики, либо смерть
- 2) появляется потребность совершать благородные поступки
- 3) человек теряет возможность к обучению и запоминанию информации

- 4) активизируются физические силы организма, достигаются новые спортивные результаты
- 5) приобретаются все новые хронические заболевания
- 6) появляется позитивный жизненный настрой
- 7) очень маленькая вероятность вынашивания и рождения полноценных здоровых детей
- 8) прогрессирует бесплодие
- 9) желание строить жизненные планы
- 10) появляется состояние постоянной радости и удовольствия
- 11) очень быстро укорачивается срок жизни
- 12) активная профессиональная самореализация
- 13) постоянная усталость
- 14) налаживаются взаимоотношения с близкими людьми
- 15) низкая работоспособность
- 16) увеличивается круг общения с людьми
- 17) улучшается учебная успеваемость
- 18) ухудшение общего самочувствия
- 19) психические расстройства
- 20) потеря нормальных взаимоотношений с людьми
- 21) склонность к преступной деятельности

Приложение 3





- ✓ Разрушение нервных клеток
- ✓ Инсульт

- ✓ Токсический гепатит
- ✓ Цирроз
- ✓ Печеночная кома и смерть

- ✓ Снижение половой функции
- ✓ Неполноценное потомство
- ✓ Бесплодие

- ✓ Аритмия
- ✓ Сердечная недостаточность
- ✓ Жировое перерождение

- ✓ Язва
- ✓ Гастрит
- ✓ Рак

- ✓ Гибель почечных клубочков
- ✓ Отравление продуктами обмена

- ✓ Разрушение нервных клеток
- ✓ Инсульт

- ✓ Токсический гепатит
- ✓ Цирроз
- ✓ Печеночная кома и смерть

- ✓ Снижение половой функции
- ✓ Неполноценное потомство
- ✓ Бесплодие

- ✓ Аритмия
- ✓ Сердечная недостаточность
- ✓ Жировое перерождение

- ✓ Язва
- ✓ Гастрит
- ✓ Рак

- ✓ Гибель почечных клубочков
- ✓ Отравление продуктами обмена

✓ Разрушение нервных клеток
✓ Инсульт

✓ Токсический гепатит
✓ Цирроз
✓ Печеночная кома и смерть

✓ Снижение половой функции
✓ Неполноценное потомство
✓ Бесплодие

✓ Аритмия
✓ Сердечная недостаточность
✓ Жировое перерождение

✓ Язва
✓ Гастрит
✓ Рак

✓ Гибель почечных клубочков
✓ Отравление продуктами обмена

✓ Разрушение нервных клеток
✓ Инсульт

✓ Токсический гепатит
✓ Цирроз
✓ Печеночная кома и смерть

✓ Снижение половой функции
✓ Неполноценное потомство
✓ Бесплодие

✓ Аритмия
✓ Сердечная недостаточность
✓ Жировое перерождение

✓ Язва
✓ Гастрит
✓ Рак

✓ Гибель почечных клубочков
✓ Отравление продуктами обмена

✓ Разрушение нервных клеток
✓ Инсульт

✓ Токсический гепатит
✓ Цирроз
✓ Печеночная кома и смерть

✓ Снижение половой функции
✓ Неполноценное потомство
✓ Бесплодие

✓ Аритмия
✓ Сердечная недостаточность
✓ Жировое перерождение

✓ Язва
✓ Гастрит
✓ Рак

✓ Гибель почечных клубочков
✓ Отравление продуктами обмена

✓ Разрушение нервных клеток
✓ Инсульт

✓ Токсический гепатит
✓ Цирроз
✓ Печеночная кома и смерть

✓ Снижение половой функции
✓ Неполноценное потомство
✓ Бесплодие

✓ Аритмия
✓ Сердечная недостаточность
✓ Жировое перерождение

✓ Язва
✓ Гастрит
✓ Рак

✓ Гибель почечных клубочков
✓ Отравление продуктами обмена

Вредны ли энергетики для организма человека?

Найдите в каждой проблеме правильные ответы и укажите их

1. Проблемы с сердцем

- а) резко увеличивают артериальное давление
- б) вызывают нарушения сердечного ритма
- в) увеличивают риск сердечной недостаточности
- г) увеличивают риск ишемии миокарда

2. Расстройства нервной системы

- а) бессонница
- б) головные боли
- в) тревожность
- г) панические атаки
- д) повышенная агрессия
- е) визуальные и слуховые галлюцинации
- ж) хроническая усталость

3. Проблемы желудочно-кишечного тракта

- а) повышение кислотности желудка
- б) изжога,
- в) понос,
- г) гастрит,
- д) язвы
- е) воспаления

Вредны ли энергетики для организма человека?

Найдите в каждой проблеме правильные ответы и укажите их

1. Проблемы с сердцем

- а) резко увеличивают артериальное давление
- б) вызывают нарушения сердечного ритма
- в) увеличивают риск сердечной недостаточности
- г) увеличивают риск ишемии миокарда

2. Расстройства нервной системы

- а) бессонница
- б) головные боли
- в) тревожность
- г) панические атаки

- д) повышенная агрессия
- е) визуальные и слуховые галлюцинации
- ж) хроническая усталость

3. Проблемы желудочно-кишечного тракта

- а) повышение кислотности желудка
- б) изжога,
- в) понос,
- г) гастрит,
- д) язвы
- е) воспаления

Приложение 6

**Собери цепочку (все цепочки разрезаны на отдельные фрагменты):
 Название ПАВ – описание ПАВ – изображение ПАВ - вредное влияние
 ПАВ**

<p>СНЮС</p> <p style="text-align: center;">10</p>	<p>Вид табачного изделия. Представляет собой тонкоизмельчённый увлажнённый табак, обработанный раствором соли, сахара и соды с добавлением ароматических и вкусовых добавок, который фасуют в пакеты, похожие на чайные фильтры.</p> <p style="text-align: right;">9</p>	 <p style="text-align: center;">6</p>
<p>НАСВАЙ</p> <p style="text-align: center;">7</p>	<p>С виду это небольшие шарики темно-зеленого или земляного цвета и размером чуть больше спичечной головки. Реже можно встретить насвай в виде палочек или порошка.</p> <p>В состав входят зола растений и даже помет кур или верблюдов.</p> <p style="text-align: center;">2</p>	 <p style="text-align: center;">11</p>

<p>ВЕЙП</p> <p style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">5</p>	<p>Это электронная сигарета, которая нагревает жидкость с ароматическими свойствами. Жидкость превращается в пар, который вдыхает курильщик</p> <p style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">12</p>	 <p style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">3</p>
--	--	---

<p>1. Содержит никотина в 5 раз больше, чем обычная сигарета</p> <p>2. Возникновение раковых заболеваний ротовой полости и пищевода</p> <p>3. Негативно влияет на артериальное давление, работу сердца, сосудов</p> <p style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">4</p>	<p>1. Раковые заболевания губ, языка, гортани</p> <p>2. Заболевания желудочно-кишечного тракта, вплоть до онкологии</p> <p>3. Расстройства нервной системы</p> <p style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">1</p>	<p>1. Загустители, содержащиеся в ПАВ, накапливаясь, вызывают серьезную болезнь легких, с вероятным летальным исходом</p> <p>2. Может взорваться при использовании около ротовой полости</p> <p>3. Повреждения кровеносных сосудов, низкий уровень кислорода в клетках и повышенная жесткость сосудистой стенки.</p> <p style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">8</p>
---	--	--

Приложение 7

УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

1. Распитие несовершеннолетними пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции в общественных местах (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения, в организациях культуры (за исключением расположенных в них организаций или пунктов общественного питания, в том числе без образования юридического лица), физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях
 - а) наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от 1 до 3 минимальных размеров оплаты труда
 - б) постановка на учет в комиссию по делам несовершеннолетних

в) арест на 3 суток

2. Появление несовершеннолетних в состоянии опьянения в общественных местах

а) арест на 78 часов

б) наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от 3 до 5 минимальных размеров оплаты труда

в) постановка на учет в комиссию по делам несовершеннолетних

3. Какое наказание грозит нарушителям за приобретение, хранение, изготовление наркотических средств без цели сбыта (ст. 228) (в зависимости от размера изъятых веществ):

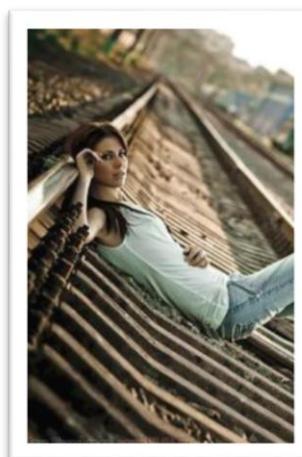
	Лишение свободы	Дополнительно
В значительном размере	до лет	штраф до 40 тыс. руб., обязательные / исправительные работы, ограничение свободы до 3 лет
В крупном размере	от до лет	штраф до 500 тыс. руб., ограничение свободы до 1 года
В особо крупном размере	от до лет	штраф до 500 тыс. руб., ограничение свободы до 1,5 лет

4. Какое наказание грозит нарушителям за незаконное производство и сбыт наркотиков (ст. 228.1) УК РФ предусматривает лишение свободы на срок до ... лет, в исключительных случаях вплоть до пожизненного заключения.

Какой срок грозит нарушителям по ст. 228.1	Лишение свободы
Без отягчающих обстоятельств	от ... до лет
Сбыт в СИЗО, административных зданиях, на спортивных, образовательных и транспортных объектах, с помощью СМИ и интернета	от ... до лет
Группой лиц по предварительному сговору, в значительном размере	от до лет
Организованной группой, в крупном размере, с использованием должностного положения, несовершеннолетнему	от до ... лет
В особо крупном размере	от до ... лет, пожизненно



1. ГОРНЫЕ ЛЮДИ



3. ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКИ



8. ЛЮБИТЕЛИ ВЫСОТЫ



7. ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ



2. СЕЛФИ НА СКОРОСТИ



11. ЗАЦЕПЕРЫ



13. ПРОМЫШЛЕННЫЙ АЛЬПИНИЗМ



6. МОНТАЖНИКИ-ВЫСОТНИКИ



15. СТРОИТЕЛЬ- ВЬСОТНИК



9. ЛЁТЧИК



14. КОСМОНАВТ



4. ПОЖАРНЫЙ



16. ПОЛИЦЕЙСКИЙ



12. АКВАЛАНГИСТ



10. МЕТАЛЛУРГ



5. ШАХТЕР

Приложение 9

Дополнительное образование детей и подростков

<p>Центр цифрового образования детей «IT - Куб»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Программирование на Python ➤ Программирование роботов ➤ Мобильная разработка ➤ Системное администрирование ➤ Кибергигиена и работа с большими данными ➤ Разработка VR/AR приложений
<p>Адрес: ул.Малеева, д.2 E-mail itcubkovrov@yandex.ru</p>	<p>МБОУ Межшкольный учебный комбинат</p> <p>Адрес: ул.Дегтярева, 65 Телефон: 8 (49232) 2-23-65</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Образовательная робототехника ➤ Программирование на языке Scratch ➤ 3D моделирование 	

<p>ДКиО им.В.А.Дегтярева</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Танцевально-спортивный клуб «Академия» ➤ Молодежный театр «Вертикаль» ➤ Эстрадно-цирковой коллектив ➤ Танцевальные коллективы разной направленности ➤ Студия творчества «Рукоделие»
<p>Адрес: ул.Социалистическая,5 Телефоны: 8(49232)3-18-48 8(49232)3-48-27</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Танцевальные коллективы разной направленности ➤ Театральные студии ➤ Вокальные и хоровые коллективы 	<p>Дворец культуры «Современник»</p>

Дом детского творчества	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Танцевальные коллективы <i>разной направленности</i> ➤ Театральная студия ➤ Вокальные группы ➤ Рукоделие и ИЗО ➤ Глиняная игрушка ➤ Русские шашки ➤ Шахматы ➤ Детская йога ➤ Фото- видеостудия ➤ Иностраный язык ➤ Краеведческая карусель
<p>Адрес: ул.Абельмана, 24/26 Тел. 8(49232)2-22-15</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Театральные коллективы ➤ Хореографические коллективы ➤ Вокальные коллективы ➤ Хоровое пение ➤ Клуб ИРИРМ «Врата свободы» 	Дом культуры имени В.П.Ногина
	<p>Адрес: ул. Абельмана, 75 Телефоны: 8(49232)2-25-11 4-80-07</p>

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Сольное пение ➤ ИЗО студия ➤ Студия анимации ➤ Ансамбль барабанщиц 	<p>Адрес: ул. Подлесная, 1 Телефон: 8 (49232) 6-47-39</p>
Дворец культуры и техники «Родина»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Театральные коллективы ➤ Хореографические коллективы ➤ Вокальные и фольклорные коллективы ➤ Цирковой коллектив ➤ ИЗО-студия ➤ Театр моды
<p>Адрес: ул.Волго-Донская, 1А Тел. 8 (49232) 3-67-66</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Хореографические коллективы ➤ Вокальные коллективы ➤ ИЗО-студия ➤ Клуб бардовской песни ➤ Тайм-кафе ➤ Йога 	Дом культуры имени В.И.Ленина
	<p>Адрес: ул.Лопатина,4 Телефон: 8 (49232) 3-01-14</p>

Городской бассейн МАУ "СШ "СИГНАЛ"	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Обучение плаванию ➤ Оздоровительное плавание ➤ Художественная гимнастика ➤ Тренажерный зал
<p>Адрес: ул. Лопатина, 46а Телефон: (49232) 3-09-74 Режим работы: с 7-00 до 21-00</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Обучение плаванию ➤ Оздоровительное плавание ➤ Борьба (дзюдо, самбо) ➤ Волейбол ➤ Спортивное ориентирование 	Спортивная школа «Комплекс Молодёжный»
	<p>Адрес: ул.Еловая, д.94/1 Телефон: +7(49232) 4-41-31 Режим работы: 07.00 – 22.00</p>
Спортивный комплекс «Мотодром Арена»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Хоккей: ➤ Фигурное катание: ➤ Шорт-трек: ➤ Массовое катание на льду
<p>Адрес: ул.Еловая, д. 1 Тел: +7 49232 9-93-81</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Футбол ➤ Легкая атлетика ➤ Бокс ➤ Велоспорт ➤ Лыжные гонки ➤ Дзюдо-самбо ➤ Греко-римская борьба ➤ Тренажерный зал 	Спортивный клуб им. В.А. Дегтярева (стадион «Металлист»)
	<p>Адрес: ул.Либерецкая, д.6 Телефоны: 8(49232)3-40-00, 9-10-80</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Полиатлон

«Спортивная школа»	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Спортивная и художественная гимнастика ➤ Легкая атлетика ➤ Волейбол ➤ Футбол ➤ Тренажерный зал
<p>Адрес: ул. Набережная, д. 8,13 Телефоны: +7(49232)2-48-28, 2-49-00, 2-46-56</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Дзюдо ➤ Самбо ➤ Айкидо ➤ Грешпинг ➤ Фитнес ➤ Тренажерный зал 	«Спортивная школа Олимпийского резерва дзюдо, самбо имени С.М. Рыбина»
	<p>Адрес: ул.ХІХ Партсъезда, д. 8 Тел: +7 49232 3-56-11</p>
Фитнесс-клубы	<p>«Максимум» ул.Молодежная, 7 ул.Труда,1 «Пирамида» ул.Космонавтов, 1а Тонус-клуб, ул.Социалистическая, 20/1 «Цель» ул.Ватутина, 55 ООО «Эльтель» ул.Никонова, 43</p>
<p>«Multifit» ул.Комсомольская,1 «Атлет-спорт» ул.Кирова, 122 «Вариус» ул.Первомайская, 27 «ПИКЪ-фитнес» ул.Пугачева,34 «Звезда» ул.Муромская, 16</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Начальное техническое моделирование ➤ Юный радист ➤ Картинг 	Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут»
	<p>Адрес: ул. Советская, 8</p>

Спортивная школа "Вымпел"	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Тяжелая атлетика ➤ Пауэрлифтинг ➤ Рукопашный бой ➤ Теннис ➤ Футбол ➤ Волейбол ➤ Баскетбол ➤ Легкая атлетика
Адрес: ул. Муромская, д. 16. Телефон: +7(49232) 6-79-32	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Спортивный туризм ➤ Туризм и краеведение ➤ «Покорители снегов» (лыжные гонки) 	Телефон: 8 (49232) 2-10-16
«Спортивная школа по конному спорту» Адрес: ул.Еловая, 3 Телефон:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Индивидуальные и групповые занятия верховой ездой ➤ Прогулки в лес на лошадях

Приложение 10

Тема	Баллы от 0 до 10
Возрастные особенности переходного возраста	
Мания – нездоровое состояние психики	
Последствия приема ПАВ (психоактивных веществ):	
наркотики	
алкоголь	
снюс, насвай, вейп	
Административная, уголовная ответственность за употребление, хранения и распространение ПАВ	
возможности для самореализации подростков через участие в волонтерском движении	
возможности для самореализации подростков через увлечение или любимое дело	
информация о творческих, спортивных, интеллектуальных направлениях г.Коврова	
Понравилась ли вам форма проведения мероприятия	
Ваши пожелания или предложения	

VI. ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ И ПРОВЕДЕНИЯ РОЛЕВЫХ ИГР ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Ролевые игры могут использоваться для работы как со старшими, так и младшими подростками и позволяют осваивать и отрабатывать общие коммуникативные навыки (конструктивное общение, выбор и принятие решения, сопротивление внешнему давлению) и эффективные поведенческие схемы в ситуациях наркогенного заражения. Такая подготовка, предваряющая реальное столкновение ребенка с возможностью одурманивания, оказывается чрезвычайно полезной. Проигрывание детьми вариантов отказа от провоцирующего предложения способствует формированию у них определенных поведенческих стереотипов, которые реально способны выполнять функцию внутреннего антинаркогенного барьера. Ролевые игры оказываются эффективными и при работе с детьми, уже использовавшими одурманивающие вещества, предотвращая их дальнейшее наркогенное заражение.

Ход ролевой игры в общих чертах может быть описан следующим образом: учащимся предлагается описание ситуации наркогенного заражения (участнику ситуации предоставляется возможность попробовать наркогенный препарат), окончание ситуации отсутствует. Выбирается группа подростков, изъявивших желание инсценировать данную ситуацию, показав и возможный вариант ее окончания. Остальные оценивают предложенный вариант окончания, его эффективность.

Готовя ролевую игру, педагог прежде всего должен определить содержание ситуаций, используемых для инсценировки. Здесь следует учитывать максимально реальные для конкретно этой группы учащихся варианты наркогенного заражения, основные механизмы вовлечения в одурманивание. Так, для детей 7-8 лет лучше использовать сюжеты, связанные с приобщением к курению и алкоголизации, для старших школьников можно вводить сюжеты с приобщением к наркотикам, токсикоманическим веществам. В качестве предлагающего попробовать одурманивающий препарат у младших подростков обычно выступает их ровесник, у старших подростков может быть и взрослый человек. Эти и другие особенности должны быть отражены в содержании ролевых игр.

При выборе персонажа, предлагающего одурманивающий препарат, следует учитывать (особенно в младших классах) особенности социального статуса учащегося в группе. Детям с низкими социометрическими оценками

(«изгой») лучше не поручать провокационную роль. Дело в том, что такие оценки сами по себе облегчают реализацию отказа другому участнику игры, а частое изображение заведомо отрицательного героя способствует закреплению низкого социального статуса. Вообще, в начальной школе ролевою игру лучше организовывать в виде кукольного спектакля. Тогда школьник, исполняющий роль предлагающего наркогенный препарат, не будет переносить на себя негативные характеристики своего персонажа (ведь предлагает вещество не он, а его кукла). В кукольном спектакле роль предлагающего сможет исполнить и учитель.

Для проведения игры среди школьников-подростков могут быть приглашены старшеклассники. Они в ходе инсценировки изображают отрицательный персонаж. Безусловно, педагог заранее должен обговорить с ними правила участия - при провоцировании пробы предлагающий не должен использовать грубых, оскорбительных слов, сообщать запретную информацию (связанную с технологией одурманивания, специфическими эффектами различных наркогенных веществ).

Ролевая игра имеет определенную структуру. Начало игры предполагает обсуждение с участниками ее содержания и актуальности. Дети должны иметь представление о том, какие поведенческие навыки будут отрабатываться в ходе игры, как они могут быть использованы в повседневной жизни.

Затем с помощью тестовых методик педагог может оценить начальный уровень сформированности навыков у учащихся. После этого задаются конкретные ситуации для инсценировки.

Перед ее началом все учащиеся (и актеры, и зрители) обсуждают различные обстоятельства ситуации - определяется, при каких условиях она возникает, каков характер ее участников, могут ли быть вовлечены в ситуацию посторонние лица и т.п. Ребята могут исходя из собственных представлений самостоятельно выстраивать сюжетную линию. Перед ними ставится единственная задача - избежать пробы наркогенного вещества.

Оценка предложенной поведенческой схемы (здесь принимают участие все учащиеся) осуществляется по следующим показателям: решительность и твердость прозвучавшего отказа (исключающего возможность провоцирующего предложения в дальнейшем); возможность избежать конфликта с участниками ситуации при выбранной схеме поведения; физическая безопасность отказавшегося. В результате обсуждения формулируется максимально оптимальная система действий в конкретно этой ситуации, которая может быть схематически изображена на плакате или доске.

Технология проведения ролевой игры

Ролевые игры - это небольшие сценки спланированного или произвольного характера, отражающие модели жизненных ситуаций. Это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться подростки. Игра позволит приобрести навыки принятия ответственных и безопасных решений в жизни.

В ролевых играх участникам предоставляется возможность:

- показать существующие стереотипы реагирования в тех или иных ситуациях;
- разработать и использовать новые стратегии поведения;
- отработать, пережить, свои внутренние опасения и проблемы.

Исполнение роли – относится к способам активизации участников.

Данную технику можно провести двумя способами:

- 1) 4 – 8 участников исполняют роли, а остальные наблюдают за их поведением;
- 2) участники делятся на несколько групп, состоящих из 4 – 5 человек, которые исполняют роли одновременно.

В ролевой игре участник исполняет роль какого-либо персонажа, а не свою собственную. Это помогает человеку свободно экспериментировать и не бояться, что его поведение будет глупым. Используя данную технику, участники без подготовки, спонтанно, исполняют роли, которые предложены им (ведущим, членами группы) или взяты по собственной инициативе. Распределение ролей не должно вызывать агрессию у подростков. Нельзя принуждать подростков к исполнению той или иной роли. Одновременно, неправильный подбор лиц может вызвать агрессию или обиды (неоднократно можно слышать вопрос: «Почему я получил эту роль, действительно ли я такой?»).

Этапы ролевой игры

Перед началом игры:

- ведущий подготавливает зал к проведению игры;
- ведущий определяет ситуацию и события, в которых персонажи будут действовать;
- ведущий внимательно расписывает роли: определяет, какими они будут, подготавливает описание ролей и инструкций, определяет время для подготовки роли;
- продумывает вопросы для анализа.

Во время ролевой игры:

- ведущий побуждает участников принять участие в игре, объяснив ход игры и роль участников в ней;
- ведущий вводит «актеров» и наблюдателей в ситуацию, дает инструкции, определяет время для подготовки роли, а потом дает сигнал для начала игры;
- ведущий останавливает ролевую игру в нужный момент или тогда, когда значительную часть ее сыграли, или если ситуация выходит из-под контроля.

После окончания ролевой игры:

- ведущий вместе с участниками подводит итог;
- ведущий благодарит актеров и спрашивает их, как они себя чувствовали во время игры
- (обмен чувствами и переживаниями);
- ведущий дает исполнителям ролей время выйти из роли (например, просит назвать их собственные имена);
- все участники игры делятся впечатлениями и наблюдениями;
- ведущий записывает все ответы и затем анализирует их вместе с участниками. Ведущий должен обратить внимание всех участников на цели упражнения, а не на конкретные слова, высказанные актерами;
- ведущий спрашивает участников, как ситуация связана с их собственной жизнью.

Условия проведения ролевой игры:

- 1) ролевая игра должна быть значима для участников;
- 2) важно выбрать тех лиц, на которых ориентируется группа;
- 3) неуверенных лучше оставить в покое - они включатся в игру на примере других;
- 4) в первые игры лучше включать людей более уверенных;
- 5) необходимо брать такие ситуации, которые могут быть решены в рамках игры.

Ролевая игра завершается высказыванием участников по следующему кругу вопросов:

1. Какая роль тебе досталась?
2. Было ли тебе комфортно играть роль взрослого (подростка)?
3. Знакомы ли тебе проигрываемые ситуации? Сталкивался ли ты с ними или твои друзья?
4. Что было легким в проблемной ситуации?
5. Что было самым трудным в проблемной ситуации?

6. Что ты вынес для себя из этой ролевой игры?
7. Что можно добавить в игру?

6.1. РОЛЕВАЯ ИГРА «УМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ»

Цель: научиться правильно вести себя в ситуации, когда кто-то из окружающих предлагает закурить, попробовать алкогольный напиток.

Ведущий: Нет ни одного человека на земле, который хотел бы стать рабом. Но некоторые по слабости и безволию становятся рабами вредных привычек.

Как же уберечься от этого? Как не попасть к ним в рабство?

Здесь может быть только один ответ:

Надо научиться говорить... «Нет» (дети хором отвечают).

Ведущий. Сейчас мы разделимся на 3 группы и разыграем некоторые ситуации.

Важно не просто ответить «Нет!», но и повести себя таким образом, чтобы у предлагавшего больше не возникло желания настаивать и по возможности избежать ссоры, скандала.

При инсценировке ни в коем случае нельзя переходить рамки приличия - использовать грубый нажим. Как только правила вежливости оказались нарушены - обидчик извиняется.

Прежде чем мы начнем, хочу дать некоторую пищу для размышлений. Отказ может принимать разные формы.

Отказ - соглашение (формальный отказ). Человек согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается сразу дать согласие. Проявляется как в содержании ответа, так и интонационно. Например:

- Вы не хотите выпить чаю?

- Спасибо, но мне так неудобно вас затруднять...

Отказ - обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный, конкретный момент он не может его принять. Как правило, отказ направлен на внешние обстоятельства, которые мешают принять предложение. Например:

- Пойдем завтра в кино?

- С удовольствием, но завтра у меня занятие в секции.

Отказ - альтернатива. Отказ может быть направлен на предложение или внешние обстоятельства, однако при удачных формах отказа не затрагиваются личные чувства предлагающего, поскольку дается понять, что

общение с ним желательно. Трудность в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение. Например:

- Пойдем завтра в бассейн?

- Давай лучше поиграем в футбол.

Отказ - отрицание. Обычно направлен на само предложение или предлагающего. Человек дает понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. Например:

- Нет, я не поеду на байдарках, потому что боюсь воды.

- Нет, я не буду постригать свои волосы, т.к. длинные волосы мне больше идут.

А теперь сами ситуации:

- 1) В дверь позвонили. Инга открыла дверь - на пороге стояла Дарья, ее давняя подруга. Девушки уселись на кухне и стали оживленно обсуждать новости. «Слушай, Инга, давай покурим...»
- 2) Ты оказался на дне рождения в незнакомой компании ребят, тебе сделали замечание по поводу того, что ты отказываешься выпить шампанского. Твои действия.
- 3) На дне рождения Олег первый раз выпил пиво. «Поехали, я же могу вести автомобиль» обратился он к Сергею.
- 4) Этого дня Димка ждал очень долго. Совершенно неожиданно Лена - девочка из соседнего подъезда, которая очень нравилась Димке, пригласила его на день рождения. Праздник получился очень веселым. Все танцевали, играли, даже пускали фейерверки, наконец, все уселись за стол с именинным пирогом. В этот момент папа Лены достал из шкафа большую красивую бутылку. «Ну что, думаю, ради праздника можно выпить!» Большинство ребят за столом оживились. Димка насторожился...

Ведущий. Очень важно найти в себе силу воли и твердость характера, чтобы отказаться от вредных привычек.

Подведение итогов: Как вы считаете, нужно ли было говорить о наших привычках? В какие моменты нашего мероприятия вы чувствовали себя уверенно, комфортно? Когда вам было скучно или наоборот весело?

6.2. ИМИТАЦИОННАЯ ИГРА «СУМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ»

Цель: демонстрация участникам мастер-класса технологии ролевой игры направленной на формирование у обучающихся навыков аргументированного отказа.

Добрый день! Меня зовут _____!

Мне бы хотелось также с вами познакомиться.

Разминка «Знакомство» назови своё имя и своё увлечение, хобби.

Ведущий: Всё в мире с чего-то начинается, любые наши привычки. Зависимость от табака начинается с 1-й сигареты.

У каждого человека есть выбор курить или отказаться от курения.

Проблему выбора можно решить для себя раз и навсегда, но чаще всего это не удаётся, и человек сталкивается с данной проблемой неоднократно...

Известно, что даже те ребята, которые хорошо знают о вреде курения и не хотят начинать курить, все-таки закуривают вместе со своими друзьями. И сейчас я предлагаю ответить на следующие вопросы:

2. Почему подростки начинают курить?

(Варианты ответов: из любопытства, потому что это модно, из подражания взрослым, за компанию).

3. Кому труднее всего отказаться, если будет предложено закурить: взрослому, компании курящих сверстников или близкому другу?

(Обсуждаются все высказанные варианты).

Ведущий: А сейчас я предлагаю проиграть ситуацию, при которой один участник предлагает закурить другому. Задача второго участника - отказаться. Все остальные участники внимательно следят за диалогом. Суть этой игры заключается в отработке очень важного психологического навыка - отказа. Этот навык может пригодиться не только в конкретном случае, когда вас принуждают курить, но и в любой жизненной ситуации, если вам предлагают сделать то, чего вы не хотите, например: пойти в незнакомое место, съесть то, что вы не любите, и т.д.

(По желанию участников двое ведут диалог, предложенный ведущим, а остальные внимательно следят за их разговором).

Ведущий: Вы все внимательно следили за диалогом, и сейчас я попрошу высказать свое мнение о том, кто был убедительнее, кто победил в споре и похоже ли это на реальную ситуацию.

(Идет обсуждение).

Примеры диалогов

Пример 1. Обозначим участников как А и Б.

А -Давай закурим!

Б -Мне нельзя.

А -Почему?

Б -Меня родители увидят.

А -А мы отойдем за угол.

Б -Мне нельзя, я недавно болел, мне курить вредно.

А -Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

Б -А я наши сигареты не курю.

А -У меня иностранные.

Б -А я от спичек не прикуриваю.

А -А у меня зажигалка.

Б -Меня родители увидят.

А -Мы пойдем в подвал.

Б -В замешательстве и не знает, что ответить.

Участники считают, что победил А.

Комментарий ведущего: По-моему ни разу не был использован очень существенный аргумент: «Я не хочу». Ведь если ваш друг, которого вы боитесь обидеть отказом, не учитывает такой аргумент, значит, он рискует обидеть вас - он не уважает ваших желаний. Далее, аргументы Б сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самый весомый с вашей точки зрения аргумент и настаивайте на нем.

Пример 2. Назовем участников В и Г.

В -У меня есть сигареты, давай покурим.

Г -Ой, что ты, я не могу!

В -А почему?

Г -От меня будет пахнуть табаком.

В -Ну и что?

Г -Родители узнают.

В -А ты к ним не подходи.

Г -Моя собака учует. Она не выносит запах табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала? «Ты что, курила?» В -А ты воспользуйся туалетной водой.

Г -Тогда родители учуют.

В -Не знает, что еще предложить.

По мнению участников победила Г.

Комментарий ведущего: В этом случае Г придерживалась пусть довольно фантастической и причудливой, но вполне определенной версии. Если бы В продолжала настаивать на своем, она бы тем самым высказала неуважение к семейному укладу и родителям Г, поэтому диалог прекратился.

Пример 3. Участники Е и Ж.

Е -На, кури.

Ж -Я не буду.

Е -А что тогда сюда пришел?

Ж -Просто так.

Е -Ну, тогда иди отсюда.

Комментарий ведущего: Считается, что эта ситуация вполне типична. При таком жестком прессинге, когда подросток поставлен перед выбором - курить или лишиться расположения группы, - возможен уклончивый ответ типа «Я уже бросил», «Что-то сейчас не хочется». Такая ситуация затруднительна и связана с высоким риском начала курения.

В тоже время необходимо помнить: чем ниже ваш статус в группе, тем жестче давление группы на вас. И на предложение «На, кури», ответить «Отстань» или «Кури сам, если хочешь», может ответить человек, обществом которого группа дорожит. И поэтому, необходимо знать, что грубое давление - вовсе не признак внимания и заботы со стороны группы, а проявление неуважения к личности.

Рефлексия:

- Какая роль тебе досталась?
- Было ли тебе комфортно играть роль взрослого (подростка)?
- Знакомы ли тебе проигрываемые ситуации? Сталкивался ли ты с ними или твои друзья?
- Что было легким в проблемной ситуации?
- Что было самым трудным в проблемной ситуации?
- Что ты вынес для себя из этой ролевой игры?
- Что можно добавить в игру?

6.3. РОЛЕВАЯ ИГРА «НЕТ МЕСТА ПАВ В МОЕЙ ЖИЗНИ!»

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Время 30 мин.

Работа так же проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик «за компанию».

- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно больше аргументов для отказа. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль уговаривающего, другой – отказывающегося. Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

Пример проведения игры

Ведущий: Многие дети начинают курить под влиянием друзей. Им не хочется курить, но они не знают, как отказаться. Сейчас мы с вами поиграем в игру, которая называется «Умей сказать «Нет». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать. К доске выйдут два ученика. Они разыграют сцену предложения закурить. Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто умеет отказать так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом и решат, кто победил в словесной дуэли.

Диалог № 1.

Миша. Давай закурим.

Саша. Я не могу.

Миша. Почему?

Саша. Родители увидят.

Миша. Мы отойдем за угол.

Саша. Мне нельзя, у меня сердце болит.

Миша. Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

Саша. А я сигарет без фильтра не курю. Миша. У меня с двойным фильтром Саша. Да я спички забыл.

Миша. У меня есть зажигалка.

Саша. Нас соседи из окон увидят.

Миша. А мы пойдём в подвал.

Саша молчит, не зная, что сказать.

Ведущий: Как вы думаете, кто оказался сильнее в этом споре? Как это ни странно, Саша ни разу не сказал «Я не хочу», чтобы Миша от него отстал. Ведь, если Миша его друг, то он должен уважать его желания. Иначе, о какой дружбе идет 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 нем.

Диалог № 2.

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 от меня убежала. Потому, что я курила.

Катя. А ты надушишь.

Лена. Тогда они сразу все поймут.

Катя не знает, что еще предложить.

Ведущий: Как вы думаете, кто оказался сильнее в этом споре? В этом диалоге Лена настаивала на одной версии, что родители разоблачат ее в любом случае. Если бы Катя продолжала настаивать, это было бы неуважение к семье Лены. Поэтому диалог прекратился.

Диалог № 3. *Серезжа. На, кури Дима. Я не буду.*

Серезжа. А чего тогда пришел сюда?

Дима. Просто так.

Серезжа. Ну, тогда иди отсюда.

Дима уходит.

Ведущий: Как вы думаете, кто оказался сильнее в этом споре? В этой сценке сильнее оказался Дима, но ему придется уйти и потерять уважение группы. Он мог бы сказать «Уже бросил» или «Что-то сейчас не хочется», но рано или поздно нужно будет закурить. Давайте повторим этот диалог по-другому.

Диалог № 4.

Серезжа. На, кури.

Дима. Не хочу.

Серезжа. Кури, за компанию.

Дима. Отстань, кури сам, если хочешь.

Серезжа. А что тогда сюда пришел?

Дима. Захотел и пришел.

Серезжа. Ну, тогда иди отсюда.

Дима. Не хочу.

Ведущий: Вот сейчас Дима явно оказался сильнее. Но так может вести себя только уверенный в себе человек. Человек, которого уважают в группе. Грубое давление сверстники оказывают чаще всего на тех, кого не очень уважают. А за что могут уважать? Что же делать, если ты пока не уверен в себе и не можешь противостоять давлению товарищей?

Психологи дают такие советы:

- просто сказать «Нет» без объяснения;
- отказаться и объяснить причины отказа;
- отказаться и уйти;
- говорить, как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «Нет», «Не буду»;
- не обращать внимания на предложение закурить;
- постараться объединиться с тем, кто тоже не курит;
- постараться избегать курящих компаний.

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «Нет». Этот тест нельзя назвать серьезным и научным, но он может показать, кому нужно работать над своим характером, укреплять свою силу воли, учиться самостоятельности. Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

6.4. ДЕЛОВА ИГРА «ПУТЕШЕСТВИЕ В ЦАРСТВО ХОРОШИХ ПРИВЫЧЕК»

Ведущий: Хорошо, что рядом с нами есть и другое Царство – Царство хороших привычек. В это Царство попасть непросто: нужно трудиться, работать над собой, заставлять себя постоянно тренироваться. Зато в награду ты получишь крепкое здоровье, хорошее настроение, уважение людей, успешную работу. В этом Царстве города носят такие красивые названия: Труда, Спорта, Музыки, Природы, Чтения, Гигиены. Хорошие привычки – это пропуск в эти города. Сейчас нам нужно объединиться в группы по 4-6 человека. Мы будем играть в игру «Путешествие в Царство хороших привычек».

Представьте себе, что вы работаете в туристском агентстве. Вы получили задание – сделать рекламу одного из городов Царства хороших привычек.

Возможен вариант с изготовлением рекламного постера, баннера. Продолжительность рекламы – 1 минута.

Работа в группах по принципу «мозгового штурма». Время работы 10-20 минут в зависимости от возраста и подготовки участников.

Ведущий: Итак, время истекло. Начинаем рекламную компанию. Каждая группа выходит к доске и рекламирует одну из хороших привычек. Начинает Город Труда (варианты выполненных заданий из одного проведённого тренинга).

Группа 1. Город Труда.

Всех, кто привык трудиться, мы приглашаем в город труда. В этом городе очень хорошие дороги, мосты, прекрасные дома, красивая, модная одежда, потому что все жители здесь обожают трудиться. Они не минуты не сидят без дела. Всегда находят своим рукам занятие: это город настоящих мастеров. Они шьют и строят, пекут хлеб и лечат людей, вяжут, вышивают, делают машины. Обязательно побывайте в этом городе.

Группа 2. Город Спорта.

А всех, кто не может жить без движения, мы приглашаем в город спорта. В этом Городе с самого утра на всех стадионах полно людей: кто на велосипедах, кто на роликовых коньках, кто на скейтбордах. Тут все привыкли делать утреннюю гимнастику, закаляться, обливаться холодной водой. Если вы приедете в этот Город, то забудете о болезнях, потому что физкультура и спорт подарят на всю жизнь.

Группа 3. Город Книг.

Кто привык читать, кто не представляет себе жизни без книги, могут побывать в нашем городе, Городе книг. В этом Городе всегда тихо, уютно, в парках и скверах, в трамваях и метро люди читают. Стихи, сказки, детективы, романы, новости политики, бизнеса, спорта, искусства. С каждым человеком поговорить – одно удовольствие. Если вы приедете в этот Город, про вас тоже будут говорить, что вы интересный человек и с вами можно поговорить о чем угодно.

Группа 4. Город Музыка.

А в этом городе музыки, наоборот, всегда очень шумно. Но этот шум не раздражает, потому что не простой шум, а музыкальный. Каждый житель привык здесь заниматься музыкой: кто играет на скрипке, кто на барабане, кто бежит на балет, на репетицию хора, кто-то просто слушает чудесную музыку. Если вы попадете в этот город, у вас появится привычка заниматься музыкой и

ваша жизнь станет интереснее и богаче. А может быть, даже вы станете знаменитым певцом, музыкантом или танцором.

Группа 5. Город Природы.

Этот город утопает в зелени, кругом цветы, фонтаны. По улицам летают диковинные птицы, зайцы, белки, олени расхаживают по улицам, не боясь человека. Конечно, здесь нет машин, воздух чист и свеж. Здесь живут люди, которые привыкли общаться с природой. Они не могут жить без глотка свежего воздуха, без пения птиц, без шума листвы под окном, без плеска речной воды. Привычка к общению с природой на всю жизнь подарит вам радость, счастье, душевную гармонию.

Группа 6. Город Гигиены.

Приезжайте в город гигиены. В этом городе ослепительная чистота. В подъездах все блестит, люди опрятные, аккуратные. Они с детства привыкли следить за собой. У все аккуратные прически, чистая, красивая одежда. Никто не выйдет на улицу в пыльной обуви или помятом платье. В этом городе тоже никто не болеет, потому что все привыкли мыть руки, овощи и фрукты. А у всех ослепительные улыбки, потому что все привыкли следить за своими зубами.

Ведущий: Ну, вот мы и выслушали рекламу многих хороших привычек. Хорошо, если успеем их усвоить. Тогда нам удастся жить в ладу с собой, с людьми, окружающими, с миром.

Подведение итогов (рефлексия).

Список литературы

1. Ахмерова С.Г. Теоретико-методические основы профилактики наркомании в образовательных учреждениях. - Уфа, БИРО, 2015. - 230 с.
2. Гарифуллин Р.Р. Скрытая профилактика наркомании: Практическое руководство для педагогов и родителей. - М.: ТЦ Сфера, 2012. - 317 с.
3. Еникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков: учеб. пособие для студентов средних и высш. педагог. учеб. заведений /Еникеева Д.Д. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2016. - 144 с.
4. Левицкий, К.Е. Организация поэтапной профилактики химических зависимостей в образовательных учреждениях. - Самара, 2023.
5. Лукашевич Т.С. Профилактика наркомании в студенческой среде – Гродно: ГрГУ, 2022. – 40 с.

VII. ЭССЕ КАК ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ФОРМА ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ПОДРОСТКАМИ И МОЛОДЁЖЬЮ

Каждый педагог знает, что ни один конкурс профессионального мастерства не обходиться без умения дать развернутый ответ на предложенную тему в жанре эссе.

Эссе имеет большое значение в профилактике употребления психоактивных веществ, данная технология помогает формировать отрицательное отношение к ПАВ, развивать навыки противостояния трудностям и преодолевать сложные жизненные ситуации, а также повышать уровень воспитанности учащихся. Эссе может быть использовано для обсуждения вреда употребления ПАВ, освещения последствий и рисков, а также для привлечения внимания к проблеме на уровне общества. В эссе можно рассмотреть влияние ПАВ на здоровье, социальные последствия употребления, способы предотвращения и лечения зависимости, а также роль образования и просвещения в борьбе с этой проблемой. Можно привести статистику о количестве людей, страдающих от зависимости, и их последствиях, обсудить психологические и физиологические аспекты употребления ПАВ, а также выделить важность образования и информирования об опасностях употребления ПАВ. В эссе можно предложить меры по укреплению системы профилактики, включая информационные кампании, развитие программ поддержки и реабилитации, улучшение доступа к помощи и консультациям, а также вовлечение общественности и молодежи в борьбу с проблемой употребления ПАВ.

Слово «эссе» пришло в русский язык из французского и исторически восходит к латинскому слову *exagium* (взвешивание). Французское «*essai*» можно буквально перевести словами опыт, проба, попытка, набросок, очерк.

Эссе - это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

Некоторые признаки эссе:

1. Наличие конкретной темы или вопроса. Произведение, посвященное анализу широкого круга проблем, по определению не может быть выполнено в этом жанре.

2. Выражение индивидуальных впечатлений и соображений по конкретному поводу или вопросу. Заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.
3. Как правило, предполагает новое, субъективно окрашенное слово о чем-либо, такое произведение может иметь философский, историко-биографический, публицистический, литературно-критический, научно-популярный или чисто беллетристический характер.
4. В содержании эссе оцениваются в первую очередь личность автора - его мировоззрение, мысли и чувства.

Цель эссе состоит в развитии таких навыков, как самостоятельное творческое мышление и письменное изложение собственных мыслей.

Его написание чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет автору научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные понятия, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать опыт соответствующими примерами, аргументировать свои выводы.

Структура и план эссе

Структура определяется предъявляемыми требованиями:

- I. Мысли автора по проблеме излагаются в форме кратких тезисов (Т);
- II. Мысль должна быть подкреплена доказательствами, поэтому за тезисом следуют аргументы (А).

Аргументы - это факты, явления общественной жизни, события, жизненные ситуации и жизненный опыт, научные доказательства, ссылки на мнение ученых и др. Лучше приводить два аргумента в пользу каждого тезиса: один аргумент кажется неубедительным, три аргумента могут "перегрузить" изложение, выполненное в жанре, ориентированном на краткость и образность. Таким образом, эссе приобретает кольцевую структуру (количество тезисов и аргументов зависит от темы, избранного плана, логики развития мысли):

- вступление;
- тезис, аргументы;
- тезис, аргументы;
- тезис, аргументы;
- заключение.

При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

- Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).

- Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.

-Стиль изложения: эмоциональность, экспрессивность, художественность. Специалисты полагают, что должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование "самого современного" знака препинания - тире. Впрочем, стиль отражает особенности личности, об этом тоже полезно помнить.

Перед тем как приступить к написанию, обратите внимание на следующие вопросы. Ответы на них позволят вам более четко определить то, что стоит писать:

Затрагивая свои личные качества или способности, спросите себя:

- Отличаюсь ли я теми или иными качествами?

- В чем проявилось это качество?

О деятельности, которой вы занимались (занимаетесь):

- что заставило меня заняться этим видом деятельности?

- почему я продолжаю заниматься этим?

О каждом событии вашей жизни, о котором вы упомянули:

- Почему мне запомнилось именно это событие?

- Изменило ли оно меня как личность?

- Как я на это отреагировал?

- Было ли это откровением для меня; тем, о чем я раньше не подозревал?

О каждом человеке, которого вы упомянули:

- Почему я назвал именно этого человека?

- Стремлюсь ли я стать таким как он?

- Какими его качествами я восхищаюсь?

- Было ли сказано им что-то такое, что я буду помнить всю жизнь?

- Пересмотрел ли я свои взгляды?

О каждом из ваших предпочтений и том, что вам не нравится:

- Почему мне это нравится или не нравится?

- Повлияло ли это обстоятельство в значительной степени на мою жизнь?

О каждой вашей неудаче:

- Чему я в результате научился?

- Что полезного я вынес из этой ситуации?

Классификация эссе

Различают следующие типы эссе:

- описательные;

- повествовательные;

- рефлексивные;
- критические;
- аналитические и др.

Признаки эссе:

1. *Небольшой объем.*

Каких-либо жестких границ, конечно, не существует. Объем - от трех до семи страниц компьютерного текста. Часто пишутся эссе всего на двух страницах. В российских университетах допускается объем до десяти страниц, правда, машинописного текста.

2. *Конкретная тема и подчеркнута субъективная ее трактовка.*

Тема эссе всегда конкретна. Оно не может содержать много тем или идей (мыслей), и отражает только один вариант, одну мысль. И развивает ее. Это ВСЕГДА ответ на один вопрос.

3. *Свободная композиция - важная особенность жанра.*

Исследователи отмечают, что эссе по своей природе устроено так, что не терпит никаких формальных рамок. Оно нередко строится вопреки законам логики, подчиняется произвольным ассоциациям, руководствуется принципом "Всё наоборот".

4. *Непринужденность повествования.*

Автору такого произведения важно установить доверительный стиль общения с читателем; чтобы быть понятным, он избегает намеренно усложненных, неясных, излишне строгих построений. Исследователи отмечают, что хорошее эссе может написать только тот, кто свободно владеет темой, видит ее с различных сторон и готов предъявить читателю не исчерпывающий, но многоаспектный взгляд на явление, ставшее отправной точкой его размышлений.

5. *Склонность к парадоксам.*

Эссе призвано удивить читателя (жюри) - это, по мнению многих исследователей, его обязательное качество. Отправной точкой для размышлений, нередко является афористическое, яркое высказывание или парадоксальное определение, буквально сталкивающее на первый взгляд бесспорные, но взаимоисключающие друг друга утверждения, характеристики, тезисы.

6. *Внутреннее смысловое единство.*

Возможно, это один из парадоксов жанра. Свободное по композиции, ориентированное на субъективность, произведение вместе с тем обладает внутренним смысловым единством, т.е. согласованностью ключевых тезисов и

утверждений, внутренней гармонией аргументов и ассоциаций, непротиворечивостью тех суждений, в которых выражена личностная позиция автора.

7. Ориентация на разговорную речь.

В то же время необходимо избегать употребления сленга, шаблонных фраз, сокращения слов, чересчур легкомысленного тона. Язык, употребляемый при написании, должен восприниматься серьезно.

Важно определить (уяснить) тему, желаемый объем и цели каждого параграфа. Начните с главной идеи или яркой фразы. Задача - сразу захватить внимание читателя (жюри). Здесь часто применяется сравнительная аллегория, когда неожиданный факт или событие связывается с основной темой.

Правила написания эссе

Из формальных правил можно назвать только одно - наличие заголовка. Внутренняя структура может быть произвольной. Поскольку это малая форма письменной работы, то не требуется обязательное повторение выводов в конце, они могут быть включены в основной текст или в заголовок.

Аргументация может предшествовать формулировке проблемы. Формулировка проблемы может совпадать с окончательным выводом. В отличие от реферата, который адресован любому читателю, поэтому начинается с «Я хочу рассказать о...», а заканчивается «Я пришел к следующим выводам...», эссе - это реплика, адресованная подготовленному читателю (жюри). То есть человеку, который в общих чертах уже представляет, о чем пойдет речь. Это позволяет автору сосредоточиться на раскрытии нового и не загромождать изложение служебными деталями.

Основные ошибки при написании эссе

В отличие от тестов, эссе не предполагают формата multiple-choice (когда вам на выбор предлагается несколько вариантов ответа). Написание не ограничено по времени, вы можете переписывать его много раз, попросить друзей прочитать его. Воспользуйтесь всеми возможностями и постарайтесь избежать распространенных ошибок.

1. Плохая проверка.

Не думайте, что можно ограничиться лишь проверкой правописания. Перечитайте и убедитесь в том, что там нет каких-либо двусмысленных выражений, неудачных оборотов и т. д.

2. Утомительные предисловия, недостаточное количество деталей.

Слишком часто интересное эссе проигрывает в том, что представляет собой перечисление утверждений без иллюстрации их примерами.

3. *Многословие.*

Эссе ограничены определенным количеством слов, поэтому вам необходимо разумно распорядиться этим объемом. Иногда это означает отказ от каких-то идей или подробностей, особенно, если они уже где-то упоминались или не имеют непосредственного отношения к делу. Такие вещи только отвлекают внимание читателя (жюри) и затмевают основную тему.

4. *Длинные фразы.*

Чем длиннее предложение, тем лучше - так считают некоторые конкурсанты. Однако это далеко от истины. Длинные фразы еще не доказывают правоту автора, а короткие предложения часто производят больший эффект. Лучше всего, когда длинные фразы чередуются с короткими. Попробуйте прочитать эссе вслух. Если почувствуете, что у вас перехватывает дыхание, разбейте параграф на более мелкие абзацы.

5. *Не перегружайте эссе.*

При написании отбросьте слова из энциклопедий. Неправильное употребление таких слов отвлекает внимание читателя (жюри), приуменьшает значение вашего произведения.

Избежав подобных распространенных ошибок, вы сможете заинтересовать экспертное жюри.

7.1. ЭССЕ «НЕКОГДА МНЕ»

(автор: Левченко Петр Васильевич, студент 1 курса ГАПОУ ВО «Высшая государственная инженерно-техническая школа (колледж) имени Д.К. Советкина»)

Некогда мне! Какое там «пиво пить пошли»! Ведь в гараже стоит автомобиль, доверенный мне моим немного наивным, но очень-очень добрым и верящим в чудеса отцом. Стоит и ждет меня. Конечно, автомобилем это назвать трудно, но я надеюсь превратить его однажды в полноценный ВАЗ-2123. Прежде, чем приступить к ремонту, я пишу план, без него трудно, мечешься и не знаешь, что делать. С каждым разом план увеличивается. Затем проверяю инструменты на работоспособность. И вот когда они в порядке – можно приступать к ремонту. Кто-то заглядывает в гараж, бывают друзья, бывают странные личности, предлагают запрещенное. Не хочу я, да и некогда мне! Стоит моя ласточка - ждет! И я погружаюсь в ремонт, люблю эти железки с детства. Весь в отца – так мама говорит. Не все получается, не хватает оборудования для ремонта, тогда я зову на помощь своего соседа – деда Андрея. Он стар, он суперстар! Сколько дельных советов по ремонту, да и

просто по жизни он мне дает. Дед Андрей может найти замену любому современному инструменту, у него золотые руки, и я горжусь дружбой с ним. Я знаю, что занимаюсь увлекательным и нужным делом. Пусть пока не все получается с первого раза, но я не унываю. Ведь я учусь: у отца, у деда Андрея, у преподавателей в колледже, и однажды стану классным автомехаником. Свою проделанную работу я показываю родителям. Они меня хвалят и даже делают вид, что разбираются в наших автомеханических терминах. Мне нравится проводить время в гараже – это мой маленький мир! Своим сверстникам я хочу сказать – найдите дело по душе, живите им, дышите им, общайтесь с настоящими профи! И вам не нужно будет искать утешения в алкоголе или наркотиках. И не тяните меня вниз. Некогда мне!

7.2. ЭССЕ «Я СВЯЖУ СЕБЕ ЖИЗНЬ»

(автор: Мысягина Анастасия Андреевна, студентка 1 курса ГАПОУ ВО «Высшая государственная инженерно-техническая школа (колледж) имени Д.К. Советкина»)

Обычная девушка, студентка-первокурсница, веселая, общительная – и это все обо мне. Мечтаю стать юристом, стараюсь хорошо учиться, и на это у меня уходит большая часть времени. Люблю свою семью, своих друзей, мы вместе учимся, встречаемся, гуляем, танцуем - моя жизнь очень насыщенная. Чувствую себя счастливой и нужной, наверное поэтому я не понимаю тех, кто меняет нормальную яркую жизнь на наркотическое забвение! В своем плотном графике я нахожу время для своего увлечения – я люблю вязать! Мне нравится провязывать петельку за петелькой и видеть, как из них складывается ряд, а затем целая деталь свитера, перчатки, носка...Люди всегда ценят подарки, сделанные руками дарящего, поэтому я решила связать свитер своему молодому человеку. О, как долго я вязала! Но, занимаясь этим, я думала о нем, представляла, как он обрадуется, что будет согревать его мой свитер в холода также, как и моя любовь. Поэтому можно сказать, что она пряталась в каждой петельке. Когда я вяжу, я чувствую себя счастливой и спокойной, пальцы делают свое дело, мысли текут плавной рекой. Подарок удался на славу! Мой молодой человек так удивился, очень обрадовался и с удовольствием носит свитер, связанный мной. А я задумалась о том, что наша жизнь - дни, недели, месяцы- это тоже полотно, которое мы вяжем сами. Петелька за петелькой, стежок за стежком...И если вдруг человек ошибается, преступает закон, подсаживается на наркотики – полотно жизни начинает распускаться, как если бы мастерица пропустила петлю, и в конечном итоге

превращается в бесформенную кучу ниток. А ведь эта «связанная жизнь» могла согреть кого-то. Не пропускайте петельки! Провязывайте их с любовью, старательно, получайте удовольствие от каждого дня учебы, труда, общения. Я точно знаю – я «свяжу» себе жизнь, красивую, теплую, гармоничную, без прорех – и это будет самый лучший подарок для меня и всех, кого люблю.

7.3. ЭССЕ «СОТРИ СЛУЧАЙНЫЕ ЧЕРТЫ И ТЫ УВИДИШЬ: МИР ПРЕКРАСЕН»

(автор: *Глушец Эмилия Тимофеевна*, студентка 1 курса ГАПОУ ВО «Вязниковский технико-экономический колледж»)

В осенний солнечный день я со своим другом Сережкой возвращалась с футбольного матча; мы шли довольные, счастливые, так как команда, в которой играет Сергей, выиграла матч. А я была, наверное, самая «громкая» болельщица. Вот уже никогда раньше – до того, как стала дружить с футболистом – не думала, что футбол – это интересно! Погода была чудесная, и в памяти «всплывали» строчки из стихотворения А.С. Пушкина: Унылая пора! Очей очарованье... И я – надо же чем-то было похвалиться перед футболистом, забившим гол – сказала, что очень люблю пьесу «Октябрь» из цикла «Времена года» П.И. Чайковского. Учеба в музыкальной школе привила мне любовь к классической музыке. Как бы мне хотелось сыграть эту пьесу для Сергея сейчас! Нашли эту пьесу в интернете и с удовольствием послушали.

И тут увидели женщину, которая шла нам навстречу, я не сразу узнала ее: несколько месяцев назад это была молодая, красивая хохотушка. А сейчас... Два месяца назад умер ее двадцатилетний и единственный сын, красивый, умный, причина – наркотики...

Подходя к нашему дому, мы услышали звонкий, веселый смех моей двухлетней племянницы, с которой играл мой безумно счастливый старший брат, ее отец. А я подумала, а тот, двадцатилетний, так и не познал настоящего счастья в жизни, не качал на руках своих детей.

В жизни не всегда складывается так, как нам бы хотелось, но все же жизнь прекрасна! Какое счастье любить, жить для окружающих, чудесно сказал Л.Н. Толстой: «Счастье – это жить для других!»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важнейшим показателем богатства и процветания нации является состояние здоровья подрастающего поколения. Не случайно одним из приоритетных направлений деятельности Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) является обучение школьников навыкам здорового образа жизни. Наиболее важной в деле формирования здорового образа жизни среди подрастающего поколения является роль педагога-психолога и социального педагога.

Одним из важнейших аспектов здорового образа жизни является сознательный отказ от табакокурения, приема алкоголя, наркотических и токсикоманических средств. Особое значение в наши дни приобретает профилактика наркомании и токсикомании. В профилактике потребления ПАВ большое место занимает наличие объективной информации, правильно организованный досуг, разумное использование свободного времени с учетом возрастных интересов и потребностей, а также специфики различных подростковых групп.

В современном мире алкоголь, наркотики и табак имеют свои закономерные пути распространения, отличные от того, что было в прошлом. Во всем мире на борьбу с наркоманией ежегодно выделяются значительные средства, исчисляемые десятками миллиардов долларов, однако наркотики по-прежнему считаются третьей угрозой человечеству после ядерного оружия и глобальной экологической катастрофы.

Природа не терпит пустоты, и каждый педагог знает: для того, чтобы запрет сработал, у человека должна быть альтернатива. Если наркотизация рассматривается как недопустимый вариант поведения, то взамен ребенку должны быть предложены другие варианты реализации своих потребностей. То есть наркотизация не столько запрещается, сколько «выдавливается» иными, позитивными формами поведения. Используются формы работы, обеспечивающие детям активное участие в процессе антинаркотической подготовки, стимулирующие их творческую активность.