

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №2»



_____ К.В.Макарова

Приказ № 13 от «17» января 2024 г.

Программа
«Профилактика употребления
психоактивных веществ
обучающихся в муниципальном бюджетном
общеобразовательном учреждении
«Средняя общеобразовательная школа № 2»»
на 2024-2026 годы

г. Артемовский, 2024

Аннотация, обоснование практической актуальности

Программа основана на комплексном подходе, ориентированном не только на личность, но и на потребности человека, внутреннюю переработку, усвоение и присвоение информации. Обучение таким навыкам, как умение заводить знакомства, выбирать себе друзей и правильно общаться с ними, совместно принимать компромиссные и одновременно положительные решения; конструктивному и уверенному поведению в конфликтных и стрессовых ситуациях; правильному построению взаимоотношений с родителями способствует формированию личности с неприязнью или равнодушием к любым психоактивным веществам и развитию навыков противостояния началу употребления психоактивных веществ.

Предлагаемая программа «Профилактика употребления ПАВ в образовательном учреждении» является проектом комплексной организации профилактики употребления ПАВ учащимися в образовательной среде. Действие программы рассчитано на всех субъектов процесса образования, а именно: на учащихся начальной, средней и старшей школы, их родителей (законных представителей) и педагогов и специалистов образовательной организации.

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.
2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от ПАВ.
3. Повышение уровня развития умений и навыков: а) уверенного позитивного поведения; б) конструктивного общения между собой и со взрослыми; в) отстаивания и защиты своей точки зрения; г) осознанного и уверенного умения сказать ПАВ «Нет».
4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

Цель программы:

- формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей и подростков к употреблению психоактивных веществ;
- формирование гармонично развитой, здоровой личности, стойкой к жизненным трудностям и проблемам;
- создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи программы:

- предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о психоактивных веществах;
- повышение качества психолого - педагогического сопровождения по проблеме сохранения здоровья;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

- пропаганда здорового образа жизни, формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности;
- обучение осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью;
- формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни.

Принципы реализации программы:

- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Критерии оценки планируемых результатов

- появление у подростков устойчивых интересов;
- повышение успеваемости;
- изменение количества подростков, стоящих на учете;
- изменение количества детей, состоящих в «группе риска»;
- изменение причин, по которым дети попадают в «группу риска»

Основания для разработки программы

1. Конституция Российской Федерации в редакции указов Президента РФ №841 от 25.07.2003г. (действующая редакция на 01.01.2009г.)
2. Конвенция о правах ребенка. (Принята резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года).
3. Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 N 223-ФЗ.
4. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
5. Федеральный закон Российской Федерации от 24.06.1999 г. №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
6. Федеральный закон Российской Федерации от 08.01.1998 г. №3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»
7. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде (утверждена Министерством образования и науки Российской Федерации 5 сентября 2011 г. и рекомендована Государственным антинаркотическим комитетом (протокол № 13 от 28 сентября 2011 г.);
8. Устав школы.
9. Положение о школьной службе медиации.

**План
мероприятий по профилактике употребления психоактивных веществ**

№	Наименование мероприятия	Срок (дата) проведения	Место проведения	Ответственный за исполнение
1.	Заседание Совета профилактики девиантного поведения подростков с приглашением родителей, чьи дети замечены в употреблении психоактивных веществ	2024-2026 годы по мере необходимости	МБОУ «СОШ №2»	Директор, социальный педагог, классные руководители
2.	Проведение индивидуальной профилактической работы с несовершеннолетними с аддиктивным и девиантным поведением	2024-2026 учебные годы	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
3.	Тематические классные часы по профилактике употребления психоактивных веществ	2024-2026 учебные годы	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
4.	Тематические родительские собрания с целью информирования родительской общественности по вопросам профилактики детской смертности от немедицинских причин с приглашением субъектов системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних	2024-2026 учебные годы	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
5.	Привлечение родительской общественности к деятельности «Родительского патруля» на территории МБОУ «СОШ №2»	2024-2026 годы	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
6.	Рейды по месту жительства несовершеннолетних,	2024-2026 учебные	МБОУ «СОШ №2»	Социальный педагог,

	замеченных в употреблении наркотических и психотропных веществ	годы		классные руководители
7.	Осуществление административного дежурства работниками МБОУ «СОШ №2» во время плановых перерывов между учебными занятиями в целях обеспечения безопасности, охраны здоровья обучающихся, в том числе осуществления мер по недопущению (запрету) курения табака или потребления никотинсодержащей продукции на территории и в помещениях образовательной организации	2024-2026 учебные годы	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
8.	Организация системы наблюдения за возможными местами курения несовершеннолетних с использованием технических средств	2024-2026 учебные годы	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
9.	Всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»	2024-2026 годы В соответствии с графиком проведения акции	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
10.	Всероссийская антинаркотическая акция «За здоровье и безопасность наших детей»	2024-2026 годы В соответствии с графиком проведения акции	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
11.	Профилактическая акция «Семья без наркотиков»	2024-2026 годы В соответствии с графиком проведения акции	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
12.	Всероссийская акция «СТОП ВИЧ/СПИД»	2024-2026 годы	МБОУ «СОШ №2»	Зам. директора по УВР,

		В соответствии с графиком проведения акции		социальный педагог, классные руководители
13.	Организация профилактических мероприятий в МБОУ «СОШ №2» Артемовского городского округа в рамках Всемирного Дня здоровья	2024-2026 годы апрель	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
14.	Организация и проведение мероприятий, приуроченных к Всемирному дню борьбы со СПИДом (1 декабря)	2024-2026 годы декабрь	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
15.	Участие во Всероссийской акции «СТОП ВИЧ/СПИД»	2024-2026 годы В соответствии с графиком проведения акции	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
16.	Информационная компания по профилактике ВИЧ - инфекции «Знать, чтобы жить!»	2024-2026 годы В соответствии с графиком проведения акции	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
17.	Просмотр видеоматериалов по профилактике алкоголизма, наркомании, СПИД/ВИЧ-инфекции, употребления психоактивных веществ	2024-2026 годы	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
18.	Оформление информационных стендов и уголков здоровья, содержащих информацию по пропаганде здорового образа жизни	2024-2026 годы	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе,

				социальный педагог, классные руководители
19.	Социально - психологическое тестирование обучающихся на предмет раннего незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, с использованием единой методики	2024-2026 годы сентябрь - октябрь	МБОУ «СОШ №2»	Социальный – педагог, педагог - психолог
20.	Организация и проведение межведомственной комплексной оперативно профилактической операции «Дети России»	2024-2026 годы В соответствии с графиком проведения акции	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
21.	Организация и проведение мероприятий, приуроченных к Международному дню борьбы с наркоманией (26 июня)	2024-2026 годы июнь	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители, педагог организатор, советник по воспитанию
22.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование у детей установок на здоровый образ жизни, предупреждение зависимостей, правонарушений, безопасного поведения	2024-2026 годы	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители, медицинский работник (по согласованию)
23.	Организация и проведение международного фестиваля-конкурса социальной рекламы «Выбери жизнь»	2024-2026 годы В соответствии с графиком проведения акции	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители

24.	Организация и проведение Всероссийского конкурса социальной рекламы в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Стиль жизни - здоровье!»	2024-2026 годы В соответствии с графиком проведения акции	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
25.	Реализация межведомственного социально педагогического проекта «Будь здоров!»	2024-2026 годы	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
26.	Реализация программ и мероприятий, пропагандирующих ценности семьи, защищенного детства, нетерпимости ко всем формам жестокого обращения с детьми и насилия в отношении детей, а также формирующих навыки здорового образа жизни подрастающего поколения, отказа подростков от потребления табачной, алкогольной, наркотической продукции и психоактивных веществ	2024-2026 годы	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители, медицинский работник (по согласованию)
27.	Развитие секций, кружков и иных форм организации внеучебного досуга несовершеннолетних на базе образовательных организаций в целях привлечения обучающихся к творческой, спортивной и иной деятельности как альтернативы потреблению психоактивных веществ и иному противоправному поведению	2024-2026 годы	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
28.	Вовлечение несовершеннолетних в деятельность добровольческих (волонтерских), детско-юношеских и иных общественных движений и организаций с целью формирования просоциальных нравственных установок, популяризации здорового образа жизни; развитие ресурсов,	2024-2026 годы	МБОУ «СОШ №2»	Руководитель Юнармии, Советник по воспитанию

	обеспечивающих снижение риска вовлечения в употребление психоактивных веществ среди обучающихся			
29.	Размещение на официальном сайте и госпаблике МБОУ «СОШ№2» в сети «Интернет» мультимедийных и информационных материалов, направленных на предупреждение незаконного оборота и потребления наркотиков среди несовершеннолетних.	2024-2026 годы	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
30.	Распространение информационных листовок по профилактике употребления несовершеннолетними психоактивных веществ	2024-2026 годы	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
31.	Информационно – просветительская работа с обучающимися об административной ответственности и мерах дисциплинарного воздействия за потребление никотинсодержащей продукции, алкоголя, наркотических веществ	2024-2026 годы	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители
32.	Реализация программ родительского просвещения (беседы, лекции, консультации на тему воспитания детей, роли семьи в профилактике социально негативных явлений и др.)	2024-2026 годы	МБОУ «СОШ №2»	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, социальный педагог, классные руководители

Цикл мероприятий для работы с учащимися образовательных учреждений по профилактике употребления ПАВ

Субъект Срок	Учащиеся начальной школы (1-4 класс)	Учащиеся средней школы (5-8 класс)	Учащиеся старшей школы (9-11 класс)
Сентябрь	Школа ЗОЖ: «Понятие о здоровье и здоровом образе жизни»	Школа ЗОЖ: «Человек и его здоровье»	Школа ЗОЖ: «Понятие о здоровье и здоровом образе жизни»
	Социометрия		
Октябрь	Школа ЗОЖ: «Лучики здоровья»	Школа ЗОЖ: «Тайна едкого дыма»	Школа ЗОЖ: «Четыре ключа к твоим победам»
	Профилактический медицинский осмотр		
Ноябрь	Школа ЗОЖ: «Распорядок дня»	Школа ЗОЖ: «Опасное погружение»	Школа ЗОЖ: Круглый стол «Вредные привычки. За и против».
Декабрь	Школа ЗОЖ: «Зарядка»	Школа ЗОЖ: «Дари здоровье»	Школа ЗОЖ: Беседа с психологом
		Социально-психологическое тестирование	
Январь	Школа ЗОЖ: «Гигиена»	Школа ЗОЖ: Беседа с психологом «Секреты манипуляций: табак»	Школа ЗОЖ: Беседа с медицинским работником
Февраль	Школа ЗОЖ: «Природа и здоровье»	Школа ЗОЖ: Беседа с медицинским работником «Секреты манипуляций: алкоголь»	Школа ЗОЖ: Беседа со специалистом (сотрудником ОВД, медицинским работником, социальным педагогом и пр.)
Март	Школа ЗОЖ: «Вредные привычки»	Школа ЗОЖ: «Четыре ключа к твоим победам»	Школа ЗОЖ: «Путь героя»

	Неделя профилактики употребления ПАВ		
Апрель	Школа ЗОЖ: «Лучше никогда не курить»	Школа ЗОЖ: «Секреты здорового образа жизни»	Школа ЗОЖ: «Мат-грязные слова»
	Социометрия		
Май	Школа ЗОЖ: «Доброе сердце»	Школа ЗОЖ: «Дерево здоровья»	Школа ЗОЖ: «Уровни развития отношений»
	Викторина «Поговорим о здоровье»		

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы

Требования к специалистам

Занятия с учащимися и родителями рекомендуется проводить классному руководителю с личной либо консультативной поддержкой психолога. Также одобряется привлечение к мероприятиям представителей администрации учреждения, сотрудников правоохранительных органов, а также представителей заинтересованных общественных объединений. Помимо прочего, для осуществления комплексной профилактической работы необходимо участие каждого педагога-предметника, задача которых будет состоять в интегрировании здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. Занятия с педагогическим коллективом организуются администрацией образовательного учреждения, социальным работником и психологом.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы

К материально-техническому обеспечению реализации Программы относятся:

- награждение учеников и родителей (законных представителей) как объектов профилактики употребления ПАВ в образовательном учреждении сертификатами о прохождении Школы Здорового образа жизни.
- награждение активных и инициативных педагогов как субъектов осуществления профилактических мероприятий грамотами образовательного учреждения.
- поддержка и материальная помощь педагогам-предметникам в обеспечении интеграции здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.
- оказание поддержки: в приобретении современной педагогической и психологической литературы по вопросам организации профилактического процесса в образовательном учреждении; в создании и пополнении методической базы.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы

Для реализации информационно-коммуникационной технологии необходимо наличие транслирующего информацию оборудования, а также оборудования для проведения диагностического онлайн-тестирования. Не исключается возможность использования для рассылок информационных материалов посредством возможностей электронной почты, мессенджеров и социальных сетей. Для непосредственной работы с участниками необходимо обеспечение соответствующими рабочими материалами в зависимости от направленности занятия, например, листы белой бумаги формата А4, цветные карандаши и пр. Помимо прочего, рекомендуется предлагаемые в виде раздаточного материала дополнения печатать на цветном принтере.

Литература

Теоретической и методической основой Программы послужили следующие источники:

1. Баль Л.В. Классные часы – здоровью! Разработки (сценарии) занятий на темы здорового образа жизни для начальной школы. Учебно- методическое пособие. – М.: МИОО, 2012 г.
2. Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. «Здоровая Россия – Общее дело»: Программа проведения интерактивных занятий по профилактике употребления психоактивных веществ среди молодёжи / Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2020.
3. Брюн Е.А., Копоров С.Г., Бузик О.Ж. и др. Информационно- просветительская работа по профилактике употребления психоактивных веществ в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных организациях. Для медицинских работников, оказывающих первичную медико-санитарную помощь. // Методические рекомендации. / ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ». М. – 2019 г.
4. Губанова Е.А., Зубков В.Г., Чечерина О.Н. Методические рекомендации по организации профилактической работы по предупреждению употребления психоактивных веществ. ГБОУ Городской методический центр г. Москва, 2020 г.
5. Зайцева Н.Г., Коноплева С.Ю., Матвеева Т.Ю. Методические рекомендации по проведению в образовательных организациях уроков профилактики употребления психоактивных веществ несовершеннолетними. Нижний Новгород: ГБУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр Нижегородской области «Дети против наркотиков», 2016 г.
6. Корчагина Г.А., Фадеева Е.В., Зенцова Н.И., Григорьева А.А. Организация мероприятий по раннему выявлению случаев употребления психоактивных веществ в образовательных учреждениях. ФГБОУ Национальный научный центр наркологии, 2012 г.
7. Морозюк С.Н., Леванова Е.А., Коршунов А.В. Методические рекомендации по направлению деятельности «Личностное развитие» «Популяризация здорового образа жизни». Москва: Общероссийская общественно-гражданская детско-юношеская организация «Российское движение школьников», 2016 г.
8. Муниципальная научно-практическая конференция «Применение инновационных форм и методов профилактики употребления психоактивных веществ в учреждениях образования». Материалы конференции, г. Старый Оскол, МБОУ ДПО (ПК) «СОГИУУ», 2012 г.
9. Шишакова И.Е., Зиновьева М.А., Назарова И.Г. Сборник материалов для специалистов органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Ярославль, 2014.

Программа включает целевые блоки, в каждом из которых используются педагогические, психологические и социальные технологии. Для организации профилактической работы задействуются такие педагогические технологии как: информационно-коммуникационные (трансляция видеоматериала, возможность проведения социально- психологического тестирования онлайн, рассылка информационного материала), здоровьесберегающие (интеграция в учебный процесс информации о здоровом образе жизни и применение ее в повседневной жизни), игровые (физкультминутки, психологические игры), кейс-технологии (решение кейсовых задач по актуальной для профилактики ПАВ тематике) и традиционные технологии (классно-урочная организация занятий, проведение лекционных и семинарских занятий).

Психологической базой в организации профилактических занятий являются следующие диагностические материалы:

1. Региональное социально-психологическое тестирование учащихся.

2. Анкета для педагогов «Опросник для выявления предрасположенности к аддиктивному (зависимому) поведению» (Шишакова И.Е., Зиновьева М.А., Назарова И.Г. Сборник материалов для специалистов органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. Ярославль, 2014).

3. Анкета для родителей «Анкета для раннего выявления родителями зависимости у подростков» (Змановская Е.В., 2003 г.).

4. Методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений «Социометрия» (Дж. Морено).

Социальные технологии представлены проведением общешкольной акции «Неделя профилактики употребления ПАВ», классными мероприятиями «От улыбки станет день светлее», «Добрые пожелания» и пр.

Приложение I

Комплекс мероприятий по профилактике употребления ПАВ учениками начальной школы

«Школа здорового образа жизни»

Занятие 1.

«Понятие о здоровье и здоровом образе жизни»

Цель: Дать представление о здоровье и здоровом образе жизни, их самооценности.

Задачи:

1 – Развитие открытого и доверительного стиля общения на уроке, создание позитивных эмоциональных установок на занятие.

2 – Знакомство с понятиями «здоровье» и «здоровый образ жизни».

3 – Ассоциативное закрепление изученной темы, создание позитивного отношения к понятию ЗОЖ.

4 – Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: заготовленная презентация на тему здоровья человека, раскраска и набор цветных карандашей (по количеству групп участников).

Упражнение 1 «Давайте поздороваемся» (5 минут)

Дети по сигналу хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути, здороваются определённым образом:

Один хлопок- здороваются за руку, Два хлопка –здороваются плечиками, Три хлопка – здороваются спинками.

Упражнение 2. «Мини лекция-визуализация

«Поговорим о здоровье» (10 минут)

Ведущий усаживает детей на места и начинает разговор о здоровье человека. Разговор оформляется в виде беседы с детьми, сопровождаемой наглядным визуальным

материалом, ведущий задает вопросы наподобие: что такое здоровье? Какого человека можно назвать здоровым? Кто из ребят чувствует себя здоровым, почему? Из чего состоит здоровье? Что нужно делать, чтобы быть здоровым? После этого ведущий обобщает ответы детей и формулирует перед ними конкретные понятия здоровья человека и здорового образа жизни.

Упражнение 3. Групповая раскраска

«Будь здоров» (15 минут)

Ведущий заранее заготавливает шаблон для разукрашивания и наборы цветных карандашей и предлагает детям закрасить картину.

Упражнение 4 «Плюс-минус-интересно» (10 минут)

Ведущий сообщает детям об окончании занятия и сообщает детям, что занятия про здоровый образ жизни будут происходить ежемесячно и каждое занятие будет заканчиваться упражнением «Плюс-минус-интересно», которое будет заключаться в ответах детей на следующие вопросы:

- 1 – Что на уроке тебе было интереснее всего?
- 2 – Что тебе не понравилось?
- 3 – Что самое главное ты запомнил?

Материал к упражнению «Групповая раскраска «Будь здоров»:



Занятие 2.

«Лучики здоровья»

Цель: Дать представление о том, что здоровье во многом зависит от самого человека, его образа жизни, его знаний, побудить к самооценке своих знаний о здоровье.

Задачи:

1 – Развитие открытого и доверительного стиля общения на уроке, создание позитивных эмоциональных установок на занятие.

2 – Просмотр с дальнейшим обсуждением тематического видеоролика

«Смешарики. Азбука здоровья: Быть здоровым», определение компонентов, составляющих здоровый образ жизни.

3 – Ассоциативное закрепление изученной темы, создание позитивного отношения к понятию ЗОЖ.

4 – Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Упражнение 1.

«От улыбки станет всем светлее» (5 минут)

Ведущий объявляет детям, что сегодня у него хорошее настроение, и он хочет передать свою улыбку всем вокруг – в этот момент ведущий улыбается рядом стоящему ребенку, этот ребенок должен улыбнуться своему соседу или назвать того, кому он хочет улыбнуться. В итоге, каждый ребенок должен подарить и получить улыбку. Также для проведения упражнения можно использовать реквизит.

Упражнение 2. «Просмотр видеоролика «Смешарики.

Азбука здоровья: Быть здоровым» (25 минут)

Ведущий усаживает детей на места и начинает разговор о прошлом занятии. Напоминает детям, что такое здоровье, что нужно делать человеку, чтобы быть здоровым и, в итоге, спрашивает детей, что такое здоровый образ жизни. После краткого обсуждения предлагает посмотреть видеоролик. Далее, с помощью детей, выделяет компоненты здорового образа жизни и выдает ребятам раздаточный материал.

Упражнение 3.

«Плюс-минус-интересно» (10 минут)

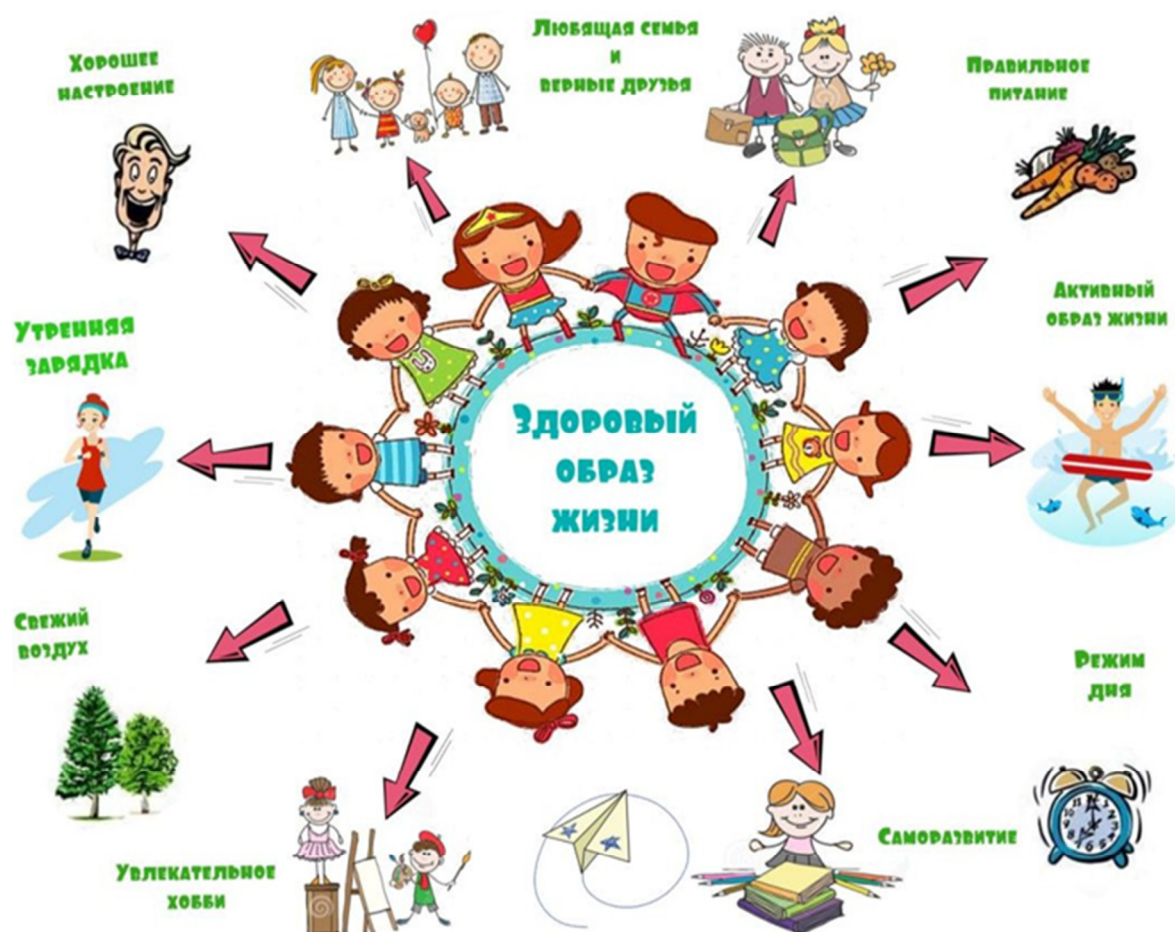
Ведущий сообщает детям об окончании занятия и предлагает им ответить на следующие вопросы:

1 – Что на уроке тебе было интереснее всего?

2 – Что тебе не понравилось?

3 – Что самое главное ты запомнил?

Раздаточный материал «Здоровый образ жизни»:



Занятие 3.

«Распорядок дня»

Цель: Дать представление о необходимости планирования своего времени, чередования труда и отдыха, о распорядке дня; побудить детей к самооценке своего свободного времени с точки зрения пользы для здоровья.

Задачи:

- 1 – Развитие открытого и доверительного стиля общения на уроке, создание позитивных эмоциональных установок на занятие.
- 2 – Знакомство с понятием «режим дня» и главными его составляющими.
- 3 – Определение «вредных» занятий, т.е. «пожирателей времени».
- 4 – Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Упражнение 1.

«Поздороваемся» (5 минут)

Ведущий предлагает детям поздороваться за руку, но особенным образом. Здраваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

Упражнение 2.

Беседа «Секрет здоровья» (10 минут)

Ведущий: Сегодня мы с вами поговорим о том, как научиться планировать свой день так, чтобы на все хватало времени, чтобы успевать сделать много дел и при этом не уставать и быть здоровым.

Я хочу вам рассказать одну историю.

Во время летних каникул две подружки – Настя и Катя поехали отдыхать в деревню к своим родным. Эти девочки очень дружили и скучали друг без друга. И вот Настя написала Кате письмо:

«Здравствуй, Катя! Я живу в деревне у моей тети. Утром встаю рано, потому что меня будят птицы и солнышко. А еще потому, что утром очень хорошо – прохладно, роса на траве, пахнет свежестью. Я умываюсь, делаю зарядку, завтракаю, и мы с ребятами отправляемся за ягодами или грибами. По дороге купаемся в озере. Обедаем мы всегда в 2 часа. После обеда немного отдыхаю, а иногда сплю. Потом помогаю тете в огороде. Мне очень нравится наблюдать, как все растет, и ухаживать за растениями. Потом мы с ребятами играем в волейбол, бадминтон или катаемся на велосипедах.

Телевизора здесь нет, да и смотреть мне его некогда. Вечером я читаю или рисую. Ужинаем, и я сразу засыпаю. Пиши. Настя.»

А вот, что ответила ей Катя:

«Здравствуй, Настя! Я живу в деревне у бабушки. Здесь очень хорошо. Места такие красивые – лес, речка. Утром я сплю долго, сколько хочу. Потом бабушка кормит меня чем-нибудь вкусеньким, и я так наедаюсь, что мне хочется полежать. Включаю телевизор и долго смотрю, иногда читаю. В лесу много комаров, поэтому ходить туда мне не хочется. На речку я хожу редко. Очень идти далеко и жарко. После обеда долго сплю. А вечером обычно мы с девочками гуляем, иногда я помогаю бабушке поливать огород. Потом мы с бабушкой смотрим телевизор. Ложимся спать поздно, и я иногда долго не могу заснуть. А еще я очень поправилась – мои джинсы стали малы. Пиши. Катя.»

Какое письмо вам больше понравилось и почему? (Дети отвечают)

Кто из девочек лучше отдохнет и поздоровеет и почему? (Дети отвечают).

Что нужно исправить в распорядке дня Кати? (Дети отвечают).

Итак, мы затронули с вами словосочетание – распорядок дня, так что же оно означает.

Ведущий слушает детей и формулирует определение

«распорядок дня» и называет три важнейшие его характеристики – активный отдых, здоровый сон и правильное питание.

Упражнение 3.

Групповой рисунок

«Пожиратели времени» (15 минут)

Итак, в течении дня человеку необходимо спать, кушать и отдыхать. А еще каждый из нас знает, что у человека бывает свободное время. Что такое свободное время? (дети отвечают). Свободное время – это не означает ничего не делать. На самом деле это никакое не свободное время. Оно свободно только от учебы. В это время можно заняться множеством интересных, полезных и приятных дел.

Если хочешь быть здоровым, то лучше заниматься такими делами, которые тренируют тело или дают возможность стать умнее, научиться чему-то новому, интересному. Тогда можно сказать, что человек проводит свободное время с пользой. А что вы делаете в свободное время? (Дети высказываются). Видите, как много разных интересных дел есть на свете. Плохо, если все свое свободное время тратишь на сидение у компьютера и телефона. При этом человек не отдыхает, совсем не двигается и не развивается, к тому же у него устают глаза.

В общем, у каждого человека есть свои «пожиратели времени».

А теперь, давайте подумаем, какие «пожиратели» есть у вас, нарисуем их на плакате и посчитаем, сколько часов в день каждый из них у вас «съедает».

Занятие 4 «Зарядка»

Цель: Мотивировать детей к ежедневной утренней зарядке. Закрепить позитивный опыт зарядки практически, а также получить обратную связь по занятию.

Задачи:

- 1 – Развитие открытого и доверительного стиля общения на уроке, создание позитивных эмоциональных установок на занятие.
- 2 – Информирование о двигательной активности, спорте, активном отдыхе как об одном из компонентов здорового образа жизни.
- 3 – Закрепление позитивного опыта физической зарядки.
- 4 – Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Источник: разработка внеурочного занятия Н. Грабовской для учеников начальной школы «Движение – это жизнь».

Процедура проведения занятия: к проведению занятия требуется привлечение учителя физкультуры, который организует с детьми веселую зарядку либо будет следить за повторением детьми упражнений зарядки с видеоролика

Упражнение 1.

«Физкульт-привет» (5 минут)

Ведущий предлагает детям поздороваться следующим образом:

Здравствуй правая рука (вытягиваем правую руку вперед) здравствуй левая рука, (вытягиваем левую руку вперед), здравствуй друг (дать правую руку соседу справа) здравствуй друг (дать левую руку соседу слева), здравствуй, здравствуй дружный круг (держимся за руки все вместе), мы стоим рука в руке, вместе мы большая лента, можем маленькими быть (приседаем), можем мы большими быть (вырастаем на носочках), но один никто не будет (соединяемся в середине) .

Упражнение 2. Минилекция-визуализация

«Движение – это жизнь» (10 минут)

Ведущий обращается к ребятам: – Ребята, вы сегодня особенно красивы. Мне хочется, чтобы эта красота оставалась у вас надолго. Для этого надо сохранить своё здоровье! Это главная ценность человека!

– Здоровье – бесценный дар природы. Оно обеспечивает нам возможность вести полноценную жизнь во всех её проявлениях. Разрушить своё здоровье легко, купить не возможно ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, идеи, планы.

Поэтому мы поговорим сегодня о том, как сохранить и сберечь своё здоровье, и укрепить его.

Пословицы:

- Здоровье дороже денег!
- Здоров будешь, всего добудешь!
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Береги платье с нову, а здоровье с молоду.
- Здоровье не купишь, его разум дарит.
- Здоровье дороже богатства.

– А вот какого человека мы можем назвать здоровым? (На доске написаны слова и дети выбирают). (Красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, страшный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый).

– Ребята, наше занятие хочется начать с вопроса: «Что общего между космонавтом и школьником?» (Примерные ответы детей).

– Конечно, вы нашли много общего. Но главное -это гиподинамия. Именно от этого страдают и космонавты, и школьники. Раньше учителя жаловались на гиперактивность детей, а теперь вынуждены признать, что многим угрожает гиподинамия. Что же означают эти непонятные слова? (Примерные ответы детей).

– Приставка ГИПЕР-слишком много, ГИПО-мало. Так чего же мало у наших школьников? Учёба в школе, выполнение домашних заданий - серьёзный труд. Бывает, что ребенок занят не меньше взрослого. Чтобы при этом сохранить здоровье, надо обязательно чередовать труд с отдыхом. У современного школьника обычно много возможностей для отдыха и развлечений, среди них телевизор, видео, компьютерные игры. Но некоторые ребята утром, ещё до школы, включают телевизор, после школы часами просиживают у компьютера. Это вредно, особенно для нервной системы и зрения. Телевизор, видео, компьютерные игры хороши в меру. Не увлекайтесь ими чересчур. Включайте в свой распорядок дня прогулки, игры на свежем воздухе, чтение книг, но и занятия спортом. Спорт - это движение, а движение -это жизнь.

Давайте проведём анкету:

Анкета (раздать листы)

1. Сколько времени в день ты проводишь в движении?
2. Любишь ли ты уроки физкультуры?
3. Занимаешься ли в спортивной секции?
4. Делаеть ли ты зарядку?
5. Сколько времени в день проводишь за компьютером и телевизором?
6. Согласны ли вы с тем, что движение -признак здоровья?

– Больше двигайся! Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайся больше двигаться. Утром делай зарядку. Почаще играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайся физическим трудом, физкультурой.

Упражнение 3.

«Веселая зарядка» (15 минут)

Предлагается привлечение к проведению занятия учителя физической культуры, совместная разработка комплекса упражнений для зарядки, в который будут включаться элементы положительного подкрепления – одобрения, поощрения, соревновательные моменты и пр. если приглашение на урок учителя физкультуры не возможно – рекомендуется использовать занятия из видео-тренажера «Фиксики-зарядка с Симкой и Ноликом».

Упражнение 4.

«Плюс-минус-интересно» (10 минут)

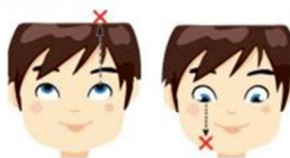
Ведущий сообщает детям об окончании занятия и предлагает им ответить на следующие вопросы:

- 1 – Что на уроке тебе было интереснее всего?
- 2 – Что тебе не понравилось?
- 3 – Что самое главное ты запомнил?

Раздаточный материал «Гимнастика для глаз» (Источник: Министерство
здравоохранения Новосибирской области ГКУЗ НСО
«региональный центр медицинской профилактики».)
Памятка для родителей «Здоровые глазки» (профилактика зрительного утомления у детей
школьного возраста):

Гимнастика для глаз

1. Движения глазами по вертикали: сверху вниз и обратно (10 раз).



2. Прикройте глаза руками на 10 секунд (отдых).



3. Движения глазами по горизонтали: справа налево и обратно (10 раз).

4. Прикройте глаза руками на 10 секунд (отдых).

5. Движения глазами по диагонали: из левого нижнего угла в верхний правый и обратно – 10 раз. Из верхнего левого в нижний правый и обратно – 10 раз.



6. Прикройте глаза руками на 10 секунд (отдых).



7. Вращение глазами по кругу: 5 раз по часовой стрелке, 5 раз против нее.

8. Быстро и сильно зажмурьтесь – и расслабьте мышцы (10 раз).

9. Держите глаза открытыми. Медленно и плавно нарисуйте взглядом восемь «восьмерок»: справа-налево, слева-направо, сверху-вниз и снизу-вверх.



10. Быстро и интенсивно моргайте в течение 30 секунд.

11. Прикройте глаза руками на 10 секунд (отдых).

Занятие 5

«Вредные привычки»

Цель: Способствовать формированию негативного отношения к вредным привычкам и развитию осознанного подхода к выбору привычек в целом.

Задачи:

- 1 – Развитие открытого и доверительного стиля общения на уроке, создание позитивных эмоциональных установок на занятие.
- 2 – Определение понятия «привычка», способствование формированию негативного образа вредных привычек.
- 3 – Определение полезных и вредных привычек в жизни ребенка, способствование укреплению негативного образа вредных привычек.
- 4 – Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: изображение дерева и набор карточек с полезными и вредными привычками (по количеству групп учащихся).

Процедура проведения занятия:

Упражнение 1.

«Приветствие» (5 минут)

Ведущий предлагает детям образовать круг и разделить на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»:

«европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Упражнение 2.

Просмотр с последующим обсуждением м/ф

«Как Андрюша Шумелкин избавлялся от своих плохих привычек (ЭКРАН, 1989 г.)» (20 минут)

Ведущий еще раз здоровается с ребятами, и предлагает на сегодняшнем занятии посмотреть познавательный мультфильм.

Итак, мы посмотрели с вами мультфильм, а теперь скажите – о чем он?

Правильно, о привычках, а как вы считаете, что вообще такое привычка? Да, Привычка – это особенность человека, привыкать к каким – то действиям или ощущениям. Скажите, какие в мультфильме вы заметили привычки? Как вы думаете, будет ли Андрюша с ними бороться?

Упражнение 3.

Мини-проект «Дерево здоровья» (10 минут)

Ведущий предлагает детям поработать в группах (3 группы). (Раздать каждой группе по дереву и по коробке, в которой лежит материал).

Инструкция: Перед вами яблочки и карточки, на которых написаны полезные и вредные для здоровья привычки, и дерево здоровья. Внимательно рассмотрите каждую карточку. Вам нужно наклеить на яблочко-карточку только с полезными для здоровья привычками и приклеить их на Дерево здоровья.

Карточки: курение, телемания, компьютерные игры, гигиена, зарядка, режим дня, закаливание, активный двигательный режим, катание на коньках, игра на сотовом телефоне, катание на лыжах, занятие спортом,

качаться на стуле, есть на ночь, не мыть руки перед едой, долго сидеть за компьютером, грызть карандаш, не чистить зубы; соблюдать режим дня, соблюдать гигиену, делать утреннюю зарядку, много читать, правильно питаться, следить за своим внешним видом.

Выберите одного представителя в своей группе, который покажет ваше Дерево здоровья у доски (От каждой команды выходят представители, вешают дерево Здоровья на доску).

Прочитайте, какие вы выбрали карточки. Обладая такими привычками, мы сможем оставаться здоровыми? Давайте поаплодируем друг другу за правильный выбор карточек.

- Посмотрите, как здорово стало! Крепкие, здоровые яблоки вырастут на ваших деревьях. Вот то же происходит и со здоровьем человека, когда он имеет только полезные привычки (С доски снять карточку – вредные). Ребята, я вижу на ваших столах остались карточки (курить, качаться на стуле, есть на ночь, не мыть руки перед едой, долго сидеть за компьютером, грызть карандаш, не чистить зубы). Почему вы их не приклеили?

- Да. Эти привычки мешают нам оставаться здоровыми. Давайте порвем их на мелкие кусочки. (ведущий рвет слово-вредные, а дети привычки).

Ведущий завершает занятие словами: Я надеюсь, что в вашем сознании будут всегда только полезные привычки. Все полезные и вредные привычки человек «выращивает» в себе сам. Только «выращивание» полезных привычек дело долгое и кропотливое, вредные же привычки, как сорняк очень легко пускают корни, лишь стоит дать им небольшую поблажку, они уже тут как тут. Чтобы этого не произошло, чтобы мы не стали похожи на Андрюшу Шумелкина и умели справляться с вредными привычками, сейчас я подарю каждому из вас График полезных привычек, который вы будете соблюдать и ежедневно делать отметку о выполнении, тем самым становясь все здоровее и прогоняя вредности!

Комплекс мероприятий по профилактике употребления ПАВ учениками средней школы (5-8 класс)

«Школа здорового образа жизни»

Занятие 1.

«Понятие о здоровье и здоровом образе жизни»

Цель: Дать представление о здоровье человека и здоровом образе жизни, их самооценности.

Задачи:

1 - Создание открытого и доверительного стиля общения на уроке, создание позитивных эмоциональных установок на занятие, установление порядка и регламента работы.

2 - Определение понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», информирование о негативном воздействии вредных привычек на организм человека.

3 - Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: два листа белого ватмана, краски для рисования (фломастеры, мелки, цветные карандаши).

Упражнение 1. «Улыбка» (5 минут)

Ведущий объявляет, что сегодня вместо слова «здравствуйте» мы будем приветствовать друг друга улыбкой. Вам предоставляется право выбрать разные варианты улыбок: искреннюю, надменную, ироничную, неискреннюю.

Упражнение 2. Групповой рисунок с последующим обсуждением «Здоровый и больной человек» (25 минут)

Ведущий начинает занятие с того, что делит детей на две рабочие группы – перед первой ставится задача «Нарисовать здорового человека», перед второй – «Нарисовать больного человека». После выполнения учениками работы ведущий просит объяснить, почему дети именно так изобразили этих людей, постепенно подводя беседу к формулировке понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Упражнение 3. «Рефлексивная мишень» (10 минут)

Ведущий объявляет об окончании рабочего процесса и предупреждает, что в конце каждой встречи ученикам предлагается выполнение данного упражнения. Оно заключается в следующем. На доске рисуется мишень, разделённая на секторы. Каждый сектор показывает оценку своей деятельности (ученика): «активно участвовал», «было интересно», «было понятно» и «узнал новое». Каждый участник педагогического взаимодействия (т.е. и учитель тоже) делает «выстрелы» в мишень, ставя в каждом секторе мелком отметку, соответствующую его оценке того или иного аспекта. Чем выше оценка, тем ближе к «яблочку» — центру мишени, чем ниже — тем ближе к её краю, «молоку».

Занятие 2.

«Тайна едкого дыма»

Цель: Способствовать формированию у подростков мотивационной основы поведения, направленного на воспитание осознанного отношения к употреблению табака.

Задачи:

1 - Создание открытого и доверительного стиля общения на уроке, создание позитивных эмоциональных установок на занятие.

2 - Дать правильное представление о пагубности воздействия табачных изделий на здоровье и жизнь человека.

3 - Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: USB-флеш-накопитель с фильмом, компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

Упражнение 1. «Хаотичные рукопожатия» (5 минут)

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый игрок начинает двигаться и находит себе «партнера по рукопожатию». Упражнение заканчивается, когда все ученики поздороваются друг с другом.

Упражнение 2. Просмотр с последующим обсуждением видеоролика «Тайна едкого дыма»

Предполагается использование разработки занятия, приведенного в источнике: Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. «Здоровая Россия – Общее дело»: Программа проведения интерактивных занятий по профилактике употребления психоактивных веществ среди молодёжи / Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2020. – С.27.

Занятие 3.

«Опасное погружение»

Цель: Способствовать формированию у подростков мотивационной основы поведения, направленного на воспитание осознанного отношения к употреблению алкоголя.

Задачи:

- 1 - Создание открытого и доверительного стиля общения на уроке, создание позитивных эмоциональных установок на занятие.
- 2 - Дать правильное представление о пагубности воздействия алкоголя на здоровье и жизнь человека.
- 3 - Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: USB-флеш-накопитель с фильмом, компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

Упражнение 1. «Национальные приветствия» (5 минут)

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»:

«европейцы»жимаютруку, «японцы»кланяются, «африканцы»трутсяносами.

Упражнение 2. Просмотр с последующим обсуждением видеоролика

«Тайна едкого дыма»

Предполагается использование разработки занятия, приведенного в источнике: Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. «Здоровая Россия – Общее дело»: Программа проведения интерактивных занятий по профилактике употребления психоактивных веществ среди молодёжи / Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2020. – С.27.

Занятие 4.

Творческий урок «Дари здоровье»

Цель: Способствовать формированию у подростков основы поведения, направленного на мотивирование себя и окружающих к ведению здорового образа жизни.

Задачи:

- 1 - Создание открытого и доверительного стиля общения на уроке, создание позитивных эмоциональных установок на занятие.
- 2 - Закрепление негативной установки к употреблению табака и алкоголя.
- 3 - Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: шишки для создания елочной игрушки, блески, пайетки, мишура, нитки, ленты и пр. для украшения шишки, клей, клей-пистолет.

Упражнение 1. «Ассоциации» (5 минут)

Ведущий предлагает одному из участников, бросая мяч кому-то из группы, называть ассоциацию с животным, которую вызывает в нем выбранный участник. Следующий, перебрасывая мяч дальше, называет свою ассоциацию и так далее. Мяч может сделать один или несколько кругов

Упражнение 2. Творческая мастерская **«Здоровый подарок»**

Ведущий начинает занятие с того, что напоминает детям о приближающихся новогодних праздниках, напоминая, что празднование которых традиционно в нашей стране сопровождается распитием алкогольной продукции. Спрашивает, как к этому относятся дети и какие плюсы и минусы в этом находят. После этого предлагают сделать мотивирующий подарок одному близкому человеку своими руками. Подарок – новогоднее украшение (шишка, украшенная различными материалами) с посланием на пергаменте - «Письмо о здоровом образе жизни». Приступая к работе ведущий предлагает детям из имеющихся материалов сделать новогоднюю шишку и на состаренной бумаге составить письмо, так же украсив его в стиле шишки.

Занятие 5.

Беседа с психологом

«Секреты манипуляций: табак»

Цель: Способствовать формированию у подростков мотивационной основы поведения, направленного на осознанный отказ от употребления табака.

Задачи:

- 1- Создание рабочей обстановки, установление доверительного контакта.
- 2 - Дать правильное представление о пагубности воздействия табака на физическое и психическое здоровье человека.
- 3 - Развеять существующие «мифы» об употреблении табака.
- 4 - Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: USB-флеш-накопитель с фильмом, компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

Упражнение 1. «Повторяй за мной» (5 минут)

Ведущий объявляет, что сегодня вместо слова «здравствуйте» мы будем приветствовать друг друга жестами. Вам предоставляется право придумать разные варианты приветствия (танец, скорчить рожицу, показать движение и пр.), но приветствия не должны повторяться.

Упражнение 2. Просмотр с последующим обсуждением видеоролика

«Секреты манипуляций: табак»

Предполагается использование разработки занятия, приведенного в источнике: Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. «Здоровая Россия – Общее дело»: Программа проведения интерактивных занятий по профилактике употребления психоактивных веществ среди молодёжи / Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2020. – С.27.

Упражнение 3. Ответы психолога на вопросы детей

Занятие 6.

Беседа с медицинским работником

«Секреты манипуляций: алкоголь»

Цель: Способствовать формированию у подростков мотивационной основы поведения, направленного на осознанный отказ от употребления алкоголя.

Задачи:

- 1- Создание рабочей обстановки, установление доверительного контакта.

2 - Дать правильное представление о пагубности воздействия алкоголя на физическое и психическое здоровье человека.

3 - Развеять существующие «мифы» об употреблении алкоголя.

4 - Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: USB-флеш-накопитель с фильмом, компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

Упражнение 1. «Привет! Как дела? Что нового?» (5 минут)

Ведущий объявляет, что сегодня вместо слова «здравствуйте» мы будем хаотично бродить по классу и встречным ученикам задавать вопросы «Как дела? Что нового?». Упражнение заканчивается, когда все учащиеся поздороваются друг с другом.

Упражнение 2. Просмотр с последующим обсуждением видеоролика «Секреты манипуляций: алкоголь»

Предполагается использование разработки занятия, приведенного в источнике: Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. «Здоровая Россия – Общее дело»: Программа проведения интерактивных занятий по профилактике употребления психоактивных веществ среди молодёжи / Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2020.

Упражнение 3. Ответы медицинского работника на вопросы детей

Занятие 7.

«Четыре ключа к твоим победам»

Цель: Способствовать формированию у подростков мотивационной основы поведения, направленного на воспитание ответственного отношения к себе и положительных качеств своей личности.

Задачи:

1- Создание рабочей обстановки, установление доверительного контакта.

2 - Способствовать включению новых сведений в сложившуюся систему взглядов и убеждений подростков относительно здорового образа жизни.

3 - Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: USB-флеш-накопитель с фильмом, компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

Упражнение 1. «Повторяй за мной» (5 минут)

Ведущий объявляет, что сегодня вместо слова «здравствуйте» мы будем приветствовать друг друга жестами. Вам предоставляется право придумать разные варианты приветствия (танец, скорчить рожицу, показать движение и пр.), но приветствия не должны повторяться.

Упражнение 2. Просмотр с последующим обсуждением видеоролика

«Четыре ключа к твоим победам»

Предполагается использование разработки занятия, приведенного в источнике: Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. «Здоровая Россия – Общее дело»: Программа проведения интерактивных занятий по профилактике употребления психоактивных веществ среди молодёжи / Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2020. – С.27.

Занятие 8.

«Секреты здорового образа жизни»

Цель: Популяризация здорового образа жизни как профилактика употребления ПАВ учащимися.

Задачи:

- 1- Создание рабочей обстановки, установление доверительного контакта.
- 2 - Актуализация знаний о компонентах здорового образа жизни (правильное питание, режим дня, физическая активность и пр.).
- 3 - Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: заготовленные материалы для игры.

Упражнение 1. «Улыбка» (5 минут)

Ведущий объявляет, что сегодня вместо слова «здравствуйте» мы будем приветствовать друг друга улыбкой. Вам предоставляется право выбрать разные варианты улыбок: искреннюю, надменную, ироничную, неискреннюю.

Упражнение 2. Игра «Следопыт» (30 минут)

Условия участия в игре: В игре участвуют команды от 3 до 7 человек. Каждой команде необходимо придумать необычное название и девиз - короткий стишок, в котором обязательно упоминается название команды и говорится об ее победе, успехе в игре.

Командам выдаются карточки участника игры. На карточке необходимо будет написать название команды, перечислить имена и фамилии всех участников команды.

Командам нужно будет найти и записать ответы на 15 вопросов о различных проявлениях здорового образа жизни. Обратите внимание, учителя могут придумывать вам различные задания перед тем, как выдать вам информацию. По результатам игры будет определена команда «лучших следопытов», вручены грамоты и призы самым активным участникам.

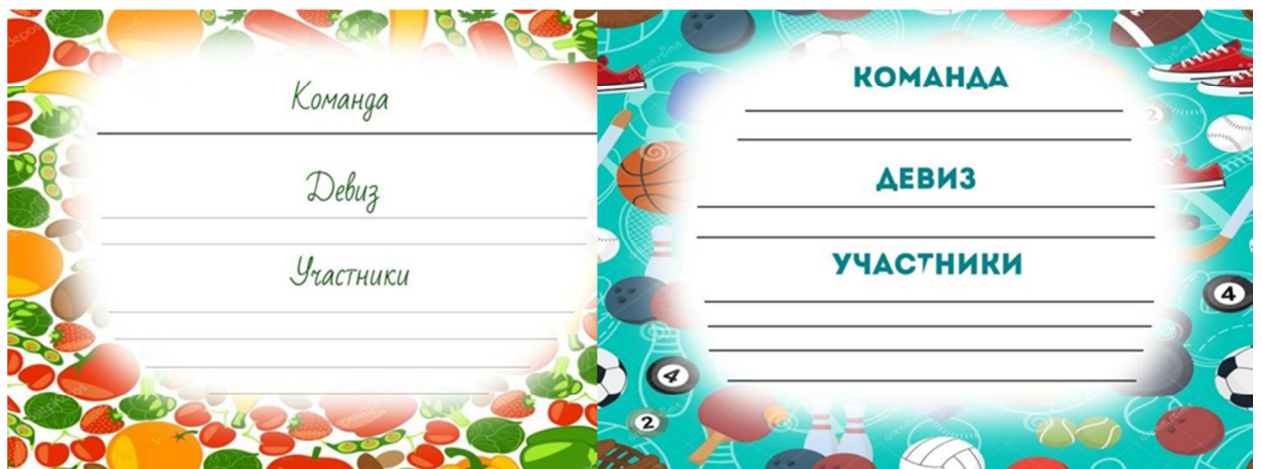
Желаем удачи!

Вопросы:

1. Зачем в каждом кабинете лежит кусок мыла и какая в этом польза?
2. Сколько раз каждое утро подтягивается учитель физкультуры и зачем ему это нужно? (Подсказка: учителя можно найти в учительской).
3. Сколько раз нужно пробежать по школьному крыльцу, чтобы в итоге насчитать 54 ступеньки?
4. Какая в библиотеке есть самая большая книга о здоровом образе жизни?
5. Скажите, у кого из учителей начальной школы любимый девиз «В здоровом духе, здоровое тело».
6. Сколько весит (грамм) медицинский работник?
7. Сколько воды выпивает в день педагог-психолог?
8. Во сколько встает по выходным учитель истории?
9. Какой любимый вид активного отдыха у учителя литературы?
10. Кто из учителей математики больше всего на свете любит кататься на лыжах?
11. Кто из учителей русского языка отказался от сахара?
12. У кого из учителей в школе значок ГТО наиболее престижный?
13. Сколько по времени учитель информатики разрешает своему ребенку «сидеть за компьютером»?
14. Кто из администрации учреждения закончил музыкальную школу?
15. Какой картиной гордится учитель ИЗО?

В результате выполнения командами заданий, ведущим подсчитывается количество баллов и команды награждаются грамотами и призами (с учетом материальной возможности школы).

Раздаточный материал «карточки участников», «грамоты за участие»:



Занятие 8.

Акция «Дерево здоровья»

Цель: Популяризация здорового образа жизни как профилактика употребления ПАВ учащимися; создание позитивных эмоциональных связей о ЗОЖ.

Задачи:

- 1- Создание рабочей обстановки, установление доверительного контакта.
- 2 - Актуализация знаний о компонентах здорового образа жизни (правильное питание, режим дня, физическая активность и пр.).
- 3 - Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: белый ватман, цветная бумага, ножницы, простые карандаши, цветные ручки, клей.

Упражнение 1. «Приветствие без слов» (5 минут)

Ведущий объявляет, что сегодня вместо слова «здравствуйте» мы будем приветствовать друг друга без слов. Участникам предоставляется право придумать разные варианты приветствия, желательно чтобы приветствия повторялись.

Упражнение 2. Творческая мастерская

«Дерево здоровья» (30 минут)

Ведущий напоминает детям об окончании курса «Школа ЗОЖ» и предлагает на память, а также для демонстрации необходимости ведения человеком здорового образа жизни создать дерево и «высадить» его в коридоре школы. Алгоритм работы:

1. На белом ватмане нарисовать шаблон дерева.
2. Обвести свои ладони на цветной бумаге и вырезать эскиз (количество не регламентировано).
3. На эскизе ладони написать послание о или свое отношение к ЗОЖ (почему надо его придерживаться), или послание к другим детям или мотивационную поговорку/цитату и пр.
4. Из эскизов ладоней сформировать листву дерева, приклеить ее.
5. Торжественно вывесить дерево в коридоре школы.

Упражнение 4. Упражнение «Мои ощущения» (5 минут)

Ведущий опрашивает учеников, что они чувствовали и думали, когда создавали дерево и когда вывешивали его в коридоре.

Упражнение 5. Ритуал прощания «Аплодисменты» (5 минут)

Ведущий благодарит детей за работу, сообщает об окончании курса и предлагает выполнить упражнение: Все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнёра. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Комплекс мероприятий по профилактике употребления ПАВ учениками средней школы (9-11 класс) «Школа здорового образа жизни»

Занятие 1.

«Понятие о здоровье и здоровом образе жизни»

Цель: Актуализировать представления о здоровье человека и здоровом образе жизни, их самооценности.

Задачи:

- 1 - Создание открытого и доверительного стиля общения на уроке, создание позитивных эмоциональных установок на занятие, определение правил работы на занятии.
- 2 - Актуализация знаний о здоровом образе жизни, о пагубности вредных привычек.
- 3 - Активизация чувства ответственности как инструмента самоанализа в вопросе использования вредных привычек в поведении.
- 4 - Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: два листа белого ватмана, краски для рисования (фломастеры, мелки, цветные карандаши).

Упражнение 1. «Улыбка» (2 минуты)

Ведущий объявляет, что сегодня вместо слова «здравствуйте» мы будем приветствовать друг друга улыбкой. Вам предоставляется право выбрать разные варианты улыбок: искреннюю, надменную, ироничную, неискреннюю.

Упражнение 2. Групповой рисунок с последующим обсуждением «Здоровый и больной человек» (15 минут)

Ведущий начинает занятие с того, что делит детей на две рабочие группы – перед первой ставится задача «Нарисовать здорового человека», перед второй – «Нарисовать больного человека». После выполнения учениками работы ведущий просит объяснить, почему дети именно так изобразили этих людей, постепенно подводя беседу к формулировке понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Упражнение 3. Написание правил ведения здорового образа жизни для младших учеников школы (15 минут)

Ведущий предлагает выбрать секретаря из числа учащихся, а всем остальным ученикам предлагает придумать свод правил, который поможет человеку стать здоровым и вести здоровый образ жизни. Оформить свод правил на ватмане.

Упражнение 4. «Шесть шляп мышления» (8 минут)



Ведущий предлагает участникам высказаться «по каждой из шляп», т.е. выразить свое отношение:

- белая шляпа: обобщить факты, с которыми он столкнулся на занятии;
- желтая шляпа: показать плюсы сегодняшнего занятия;
- черная шляпа: дать конструктивную критику сегодняшнему занятию;
- красная шляпа: рассказать, какие эмоции затронули его на занятии;
- зеленая шляпа: рассказать, как можно усовершенствовать занятие, что добавить нового;
- синяя шляпа: обобщить результаты и успехи занятия.

Занятие 2.

«Четыре ключа к твоим победам»

Цель: Способствовать формированию у подростков мотивационной основы поведения, направленного на воспитание ответственного отношения к себе и положительных качеств своей личности.

Задачи:

- 1- Создание рабочей обстановки, установление доверительного контакта.

2 - Способствовать включению новых сведений в слаживающуюся систему взглядов и убеждений подростков относительно здорового образа жизни.

3 - Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: USB-флеш-накопитель с фильмом, компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

Упражнение 1. «Повторяй за мной» (5 минут)

Ведущий объявляет, что сегодня вместо слова «здравствуйте» мы будем приветствовать друг друга жестами. Вам предоставляется право придумать разные варианты приветствия (танец, скорчить рожицу, показать движение и пр.), но приветствия не должны повторяться.

Упражнение 2. Просмотр с последующим обсуждением видеоролика «Четыре ключа к твоим победам»

Предполагается использование разработки занятия, приведенного в источнике: Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. «Здоровая Россия – Общее дело»: Программа проведения интерактивных занятий по профилактике употребления психоактивных веществ среди молодёжи / Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2020. – С.27.

Упражнение 3. «Шесть шляп мышления» (10 минут)

Раздаточный материал «Трекер утренней зарядки»

Занятие 3.

Круглый стол «Вредные привычки: За и против»

Цель: Способствовать формированию у подростков объективного отношения к негативному воздействию вредных привычек, развитие осознанности в выборе привычек.

Задачи:

1 - Создание рабочего настроения, установление правил работы и регламента занятия.

2 - Объективное информирование о пользе и негативном влиянии вредных привычек.

3 - Способствование формированию навыков аргументации, осознанного оценивания пагубности вредных привычек.

4 - Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

Упражнение 1. Приветственное слово модератора (5 минут)

Упражнение 2. Выступления участников

Модератор предлагает выступить участником с докладом по заранее разработанной теме.

Предлагается заслушивание 3 групп учеников на тему:

1. Понятие вредной привычки в теории ЗОЖ.

2. Вредные привычки – настолько ли они опасны? (Плюсы вредных привычек).

3. Пагубное влияние вредных привычек на человека.

Упражнение 3. Обсуждение выступлений (10 минут)

После окончания выступлений модератор предлагает высказаться всем учащимся и сформировать конкретную точку зрения – нужны ли человеку вредные привычки? Если да, то зачем? Как развивать полезные привычки?

Упражнение 4. «Рефлексивная мишень» (10 минут)

Ведущий объявляет об окончании рабочего процесса и предупреждает, что в конце каждой встречи ученикам предлагается выполнение данного упражнения. Оно заключается в следующем. На доске рисуется мишень, разделённая на секторы. Каждый сектор показывает оценку своей деятельности (ученика): «активно участвовал», «было интересно», «было понятно» и «узнал новое». Каждый участник педагогического взаимодействия (т.е. и учитель тоже) делает «выстрелы» в мишень, ставя в каждом секторе мелкую отметку, соответствующую его оценке того или иного аспекта. Чем выше оценка, тем ближе к «яблочку» — центру мишени, чем ниже — тем ближе к её краю, «молоку».

Раздаточный материал «Трекер полезных привычек»

Занятие 4.

Беседа с психологом

«Секреты манипуляций: табак»

Цель: Способствовать формированию у подростков мотивационной основы поведения, направленного на осознанный отказ от употребления табака.

Задачи:

- 1- Создание рабочей обстановки, установление доверительного контакта.
- 2 - Дать правильное представление о пагубности воздействия табака на физическое и психическое здоровье человека.
- 3 - Развеять существующие «мифы» об употреблении табака.
- 4 - Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: USB-флеш-накопитель с фильмом, компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

Упражнение 1. «Многонациональное приветствие» (5 минут)

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»:

«европейцы»жимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами.

Упражнение 2. Просмотр с последующим обсуждением видеоролика «Секреты манипуляций: табак» (20 минут)

Предполагается использование разработки занятия, приведенного в источнике: Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. «Здоровая Россия – Общее дело»: Программа проведения интерактивных занятий по профилактике употребления психоактивных веществ среди молодёжи / Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2020. – С.27.

Упражнение 3. Ответы психолога на вопросы детей (10 минут) Упражнение 4. «Шесть шляп» (5 минут)

Занятие 5.

Беседа с медицинским работником

Цель: Способствовать формированию у подростков мотивационной основы поведения, направленного на осознанный отказ от употребления алкоголя.

Задачи:

- 1- Создание рабочей обстановки, установление доверительного контакта.

2 - Дать правильное представление о пагубности воздействия алкоголя на физическое и психическое здоровье человека.

3 - Развеять существующие «мифы» об употреблении алкоголя.

4 - Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: USB-флеш-накопитель с фильмом, компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

Упражнение 1. Приветственное слово специалиста (5 минут)

Упражнение 2. Просмотр с последующим обсуждением видеоролика

«Секреты манипуляций: алкоголь» (20 минут)

Предполагается использование разработки занятия, приведенного в источнике: Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. «Здоровая Россия – Общее дело»: Программа проведения интерактивных занятий по профилактике употребления психоактивных веществ среди молодёжи / Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2020. – С.27.

Упражнение 3. Ответы медицинского работника на вопросы детей (10 минут)

Упражнение 4. «Шесть шляп» (5 минут)

Занятие 6.

Беседа со специалистом

(сотрудником ОВД, медицинским работником, социальным педагогом и пр.)

Цель: Способствовать формированию у подростков мотивационной основы поведения, направленного на осознанный отказ от употребления наркотических веществ.

Задачи:

1- Создание рабочей обстановки, установление доверительного контакта.

2 - Дать правильное представление о пагубности воздействия наркотических веществ на физическое и психическое здоровье человека.

3 - Развеять существующие «мифы» об употреблении наркотических веществ.

4 - Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: USB-флеш-накопитель с фильмом, компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

Упражнение 1. Приветственное слово специалиста (5 минут)

Упражнение 2. Просмотр с последующим обсуждением видеоролика

«Секреты манипуляций: наркотики» (20 минут)

Предполагается использование разработки занятия, приведенного в источнике: Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. «Здоровая Россия – Общее дело»: Программа проведения интерактивных занятий по профилактике употребления психоактивных веществ среди молодёжи / Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2020. – С.27.

Упражнение 3. Ответы специалиста на вопросы детей (10 минут) **Упражнение 4.** «Шесть шляп мышления» (5 минут)

Занятие 7.

«Путь героя»

Цель: Способствовать формированию у подростков мотивационной основы поведения, направленного на воспитание ответственного отношения к себе и к своему личному времени.

Задачи:

1- Создание рабочей обстановки, установление доверительного контакта.
2 - Дать правильное представление о воздействии виртуальной жизни на физическое и психическое здоровье человека.

3 - Дать ученикам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.

4 - Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: USB-флеш-накопитель с фильмом, компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

Упражнение 1. «Ассоциации с персонажем» (5 минут)

Ведущий предлагает одному из участников, бросая мяч кому-то из группы, называть ассоциацию с персонажем книги/фильма/мультфильма/игры, которую вызывает в нем выбранный участник. Следующий, перебрасывая мяч дальше, называет свою ассоциацию и так далее. Мяч может сделать один или несколько кругов.

Упражнение 2. Просмотр с последующим обсуждением видеоролика

«Путь героя» (15 минут)

Предполагается использование разработки занятия, приведенного в источнике: Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. «Здоровая Россия – Общее дело»: Программа проведения интерактивных занятий по профилактике употребления психоактивных веществ среди молодёжи / Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2020. – С.27.

Упражнение 3. «Марионетка» (20 минут)

Участники разбиваются на тройки. В каждой выбирается «марионетка» и два «кукловода». Упражнение заключается в том, что каждой подгруппе предлагается разыграть маленькую сценку кукольного представления, где «кукловоды» управляют всеми движениями «марионеток». Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая своего воображения.

После обдумывания и репетиций подгруппы по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. После того как все выступят, ведущий проводит групповое обсуждение, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если в обсуждении будет сделан акцент как на чувствах «марионетки», так и на чувствах «кукловодов», управлявших ее движениями.

Занятие 8.

«Мат–грязные слова»

Цель: Способствовать формированию у подростков мотивационной основы поведения, направленного на воспитание в себе культурной личности.

Задачи:

1- Создание рабочей обстановки, установление доверительного контакта.
2 - Информирование о «скрытом смысле, послыле» матерных слов в речи и личности человека.
3 - Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: USB-флеш-накопитель с фильмом, компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

Упражнение 1. «Приветствие без слов» (10 минут)

Ведущий объявляет, что сегодня вместо слова «здравствуйте» мы будем приветствовать друг друга без слов. Участникам предоставляется право придумать разные варианты приветствия, желательно чтобы приветствия повторялись.

Упражнение 2. Просмотр с последующим обсуждением видеоролика «Мат-грязные слова»

Предполагается использование разработки занятия, приведенного в источнике: Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. «Здоровая Россия – Общее дело»: Программа проведения интерактивных занятий по профилактике употребления психоактивных веществ среди молодёжи / Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2020. – С.27.

Упражнение 4. «Шесть шляп мышления» (10 минут)

Занятие 9.

«Уровни развития отношений»

Цель: Способствовать формированию у подростков мотивационной основы поведения, направленного на воспитание ответственного и уважительного отношения к себе и к окружающим.

Задачи:

- 1- Создание рабочей обстановки, установление доверительного контакта.
- 2 - Знакомство с принципами построения продуктивных взаимоотношений.
- 3 - Рефлексия занятия, получение обратной связи.

Необходимые материалы: USB-флеш-накопитель с фильмом, компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

Упражнение 1. «Комплименты» (10 минут)

Ведущий: -Давайте начнём с того, что выскажем друг другу комплименты за день. Первый встаёт подходит к любому и, поздоровавшись, высказывает свой комплимент. Тот, к кому подошёл первый участник, подойдёт к следующему и т.д., пока каждый не получит приятное известие.

Упражнение 2. Просмотр с последующим обсуждением видеоролика «Уровни развития отношений»

Предполагается использование разработки занятия, приведенного в источнике: Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. «Здоровая Россия – Общее дело»: Программа проведения интерактивных занятий по профилактике употребления психоактивных веществ среди молодёжи / Барцалкина В.В., Дегтярёв А.А., Дегтярёва М.А., Ковалевский Я.В. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2020. – С.27.

Упражнение 3. «Шесть шляп мышления» (10 минут)

Упражнение 4. Ритуал прощания «Аплодисменты» (5 минут)


Ведущий благодарит детей за работу, сообщает об окончании курса и предлагает выполнить упражнение: Все становятся в круг. Ведущий подходит к кому-то из участников, смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему, встанут перед ним и аплодируют. Затем уже вся тройка выбирает следующего партнёра. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче.

Приложение II

Примерные методические разработки для работы с родителями по профилактике употребления детьми ПАВ

Психологические особенности младшего школьного возраста

Психологический возраст для ребенка, который пришел в школу, только лишь начал, как правило, активно познавать окружающий мир, и в этом возрасте эффективнее всего организовать профилактическую работу по употреблению ПАВ ребенком.



Три компонента профилактики употребления ПАВ в начальной школе

Психологические особенности	Риски вовлечения в употребление ПАВ	Факторы защиты зависимого поведения
-----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

Психологические особенности младшего школьника

С 7 лет ребенок способен переживать перемены, осознавать свои индивидуальные качества и свою принадлежность к обществу, знает, умеет и выполняет правила поведения в обществе, способен уважать нравственные нормы.

Имеет, податлив, любопытен, до-своему воспринимает окружающий мир, испытывает желание кому-то подражать, который в определенных условиях способствует положительному субкультурному восприятию употребления алкоголя, табака и наркотиков.

Устанавливается и закрепляется позиция ребенка как школьника, к родителям и школьным учителям прибегает за помощью (при этом он становится более материальной фигурой и предметом внимания родителей). К концу периода есть риск того, что ребенок начнет походить свой статус протестности требованиям и мнению педагога. Это проявляется в том, что ребенок начинает игнорировать тех, кто игнорирует взрослых, в том числе курящих табака, употребляющих алкогольные напитки, режиссу наркотиков.

Податливость мировому процессу, вселяет уверенность нарушить правила поведения, становится менее уязвимым и зависимым от окружающих. Наблюдательными условиями развития, поведенчески странным, морально-психическим нарушением, в том числе связанным со сложностями взаимодействия в школе, могут повлиять на поведение ребенка. Также, как и в подростковом возрасте, эмоциональная неустойчивость, тревожность, пассивность или агрессивность, могут стать предпосылками для возникновения зависимого поведения.


Риски вовлечения в употребление ПАВ

Биологические	Психологические	Социальные
<ul style="list-style-type: none"> Наследственная предрасположенность Органические поражения головного мозга Семейные заболевания, перенесенные в раннем возрасте или даже в младенчестве Индивидуальная недостаточность 	<ul style="list-style-type: none"> Нарушение эмоциональной привлекательности в развитии Остатки в развитии и эмоциональной реактивности Нарушение связи с родителями, близкими окружающими Длительное поведение в образовательном учреждении. 	<ul style="list-style-type: none"> Семейная фактура: активное образование, дезутробление ПАВ в семье, дисфункциональные стили семейного воспитания, воспитание в неполной семье, постоянная занятость родителей.

Факторы защиты от формирования зависимого поведения

Биологические	Психологические	Социальные
<p>Каждый человек изначально имеет предпринятый барьер. Как правило, набор защитных функций организма, который обеспечивает реакцию биологического организма безвредного внешнего воздействия. Данные защитные факторы обуславливаются генетически, анатомически, физиологически характерно ребенка младшего школьного возраста. Данные защитные факторы приобретают реакцию на учебной нагрузке, стресса и сна, правильного питания, экологически и гигиенически условия жизнедеятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Самостоятельность и позитивное отношение к себе (защитная реакция мозга формируется врожденно) Обучены навыкам умеренного поведения, установили личные границы, умения сказать «нет». Развитие социальной ответственности, формирование культуры поведения и коллективизма: уметь помогать и принимать окружающим, учиться самоотчетливости, проявлять ответственность, учиться пользоваться средствами общественной инфраструктурой пр. 	<ul style="list-style-type: none"> Формирование отрицательного и внутреннего отношения к вредным привычкам, что отражается на поведении и ПАВ начальных классов. Информационная безопасность ребенка. Участие в участии активных мероприятий, активное участие и активное участие в мероприятиях.

Профилактика употребления ПАВ в начальной школе



Ограничивается профилактикой табакокурения!!!
В этом возрасте дети, как правило, мало знакомы с проблемой употребления наркотических веществ, и такая информация может вызвать повышенный интерес к этой тематике.

У детей от 7-ми до 11-ти лет объяснение негативных психо-социальных последствий действия ПАВ на организм человека затруднено (в этом возрасте еще не сформированы базисные линии по вниманию и физиологии человека). Имеет место опасность формирования ложного представления о доступности курения и употребления алкогольных напитков на примере поведения старших.

Основные цели профилактических мероприятий среди младших школьников


Принятие здоровьесберегающего поведения

Развитие эмоционально-волевой сферы

Развитие навыков уверенного поведения

Особенности проведения профилактических мероприятий среди младших школьников

1. Дети лучше усваивают информацию в игровой форме, поэтому в профилактике употребления табака нужно активно использовать игру.
2. Образность мышления ребенка дает возможность увидеть то, что говорят взрослые в более ярких красках и фантастических образах.
3. Проводя беседу с ребенком, необходимо делать периодические паузы, давая представить самому ребенку тот или иной образ.
4. Обычно у детей 7-11 лет окружающий мир воспринимается в положительных и отрицательных категориях: «хорошо-плохо», «правильно-неправильно», «хороший человек-плохой человек». Поэтому все связанное с вредными привычками должно в сознании ребенка
5. Большая, чем у старшеклассников, связь младших школьников с родителями определяет возможности привлечения к профилактической работе родителей, бабушек и дедушек.



Мы за здоровый образ жизни!

Родительское собрание «Решение кейс-задач по профилактике употребления ПАВ детьми»

Цель: повышение компетенций родителей в вопросах разрешения жизненных ситуаций, связанных с употреблением младшими школьниками ПАВ.

Задачи:

- 1 – создание рабочей обстановки, нацеливание аудитории на активную работу в группе.
- 2 –отработка алгоритмов реагирования родителей на факты употребления ПАВ младшими школьниками на примере решения кейс- ситуаций.
- 3 –закрепление полученной информации, осознание эффективных механизмов профилактики употребления ПАВ младшими школьниками, получение обратной связи по прошедшему занятию.

Материалы: бланки с кейс-ситуациями, белые листы формата А4 и ручки (по числу участников), компьютер, проектор.

Процедура проведения:

Вступительное слово педагога (10 мин) Решение кейс-задач в группах (20 мин)

Алгоритм разрешения кейс-ситуации:

- Первый этап – знакомство с ситуацией, ее особенностями.
- Второй этап – выделение основной проблемы (основных проблем), выделение факторов и персоналий, которые могут реально воздействовать.
- Третий этап – предложение концепций или тем для «мозгового штурма».
- Четвертый этап – анализ последствий принятия того или иного решения.
- Пятый этап – решение кейса – предложение одного или нескольких вариантов (последовательности действий), указание на возможное возникновение проблем, механизмы их предотвращения и решения.

После объяснения алгоритма решения задач и ответа на возникшие у родителей вопросы, педагог формирует родительские объединения (4 группы) и каждой группе раздает кейс-задачу, выделяя на ее решение 15 минут.

Кейс-ситуация 1:Представьте себе следующую ситуацию: ваш ребенок, девочка Маша 9 лет, обучается в 3 классе. Как-то раз вам позвонила классный руководитель и сообщила, что Маша замечена курящей сигареты в компании с одноклассниками. Расскажите, каков дальнейший алгоритм Ваших действий?

Кейс-ситуация 2:Представьте себе следующую ситуацию: вы родитель мальчика 10 лет, который обучается в 4 классе. Однажды перед сном вы заметили, что ваш ребенок тревожен, будто бы хочет вам о чем-то рассказать. В итоге он сообщает – мальчики в школе предложили попробовать курить сигареты, он согласился, но больше заниматься этим не хочет и не знает, как отказать детям в следующий раз. Расскажите, каков дальнейший алгоритм Ваших действий?

Кейс-ситуация 3:Представьте себе следующую ситуацию:вы родитель девочки 11 лет, который обучается в 4 классе. Как-то вечером вам позвонил классный руководитель и сообщила следующую информацию – девочки в классе жалуются на то, что Ваша дочь постоянно предлагает им курить сигареты, и даже носит эти сигареты с собой в школьном портфеле. Расскажите, каков дальнейший алгоритм Ваших действий?

Кейс-ситуация 4:

По истечению установленного времени педагог предлагает представителю от каждой группы зачитать разбираемую ситуацию и представить свой вариант ответа. После этого педагог привлекает других родителей к обсуждению ситуации и уже всей общностью определить наиболее оптимальный вариант разрешения ситуации.

Рефлексия, получение обратной связи по занятию (15 мин)

Педагог подводит итог после решения родителями кейс-ситуаций и приступает к проведению рефлексивного упражнения «Шесть шляп мышления». Процедура проведения упражнения следующая: педагог предлагает родителям высказаться по «каждой из шляп», т.е. выразить эмоциональное отношение к проведенному занятию и затронутой теме, предложить конструктивную критику, новые идеи, а также подвести итог работы.

СЕМЕЙНАЯ ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ ПОДРОСТКАМИ



Полностью оградить подростка от курения, как и от других вредных и опасных занятий, увы, невозможно. Ни один родитель не может гарантировать, что его ребенок не станет курильщиком. Но в долгосрочной перспективе родительская позиция существенно влияет на поведение детей и на тот выбор, который они в итоге сделают.

«Хочу выглядеть взрослее, пусть перестанут видеть во мне ребенка»

«Ну мне же любопытно»

«Хочу больше узнать о себе и о своих возможностях»

«Интересно попробовать новое, получить новый опыт»

«Мне нужно показать себя перед сверстниками»



Придумайте аргументы для разговора со сверстниками

Предложите ребенку пообщаться с курильщиками

Объясните, что зависимость - это униительно

Обратите внимание ребенка на последствия для здоровья

Вместе посчитайте расходы

Опишите неприятные аспекты

Говорите спокойно, не подозревайте и не обвиняйте

Подайте хороший пример: не курите сами

Сыграйте на стремлении к независимости

Ссылайтесь на мировые тенденции и молодежные авторитеты



ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ ПОДРОСТКАМИ

© 2010 Министерство образования Российской Федерации



Типичные ошибки родителя

Продуктивный-снисходительный стиль - родители не признают никаких проступков детей, не видят в них ничего страшного, считают, что все дети так же. Дети в таком семействе страдают особенно тяжелой формой морального одиночества: они слышат и видят, насколько трудно выживает подросток.

Демонстративный стиль - родители, не стесняясь, жале и хвалят подростка за своего ребенка, рассказывают о его проступках, часто обвиняют в них соседей или одноклассников. Это приводит к утрате у ребенка стыдливости, чувства раскаяния за свои поступки, снижает внутреннюю kontrolль над своим поведением, а также приводит к обиде на окружающих и родителям в частности.

Патристично-авторитарный стиль - родители не видят в не зависящее свое дело, пытаются изложить подростку правила, пытаются полностью контролировать его поведение, друзей, строятся абсолютно авторитарно свободное время ребенка, крут его интересы, увлечен, обидки. Под влиянием такого ребенка вырастет человек, который не может выстоять ни в какой привязности.

Неблагоприятные стили семейного воспитания

Автор: ПУШКИН С.А., ШУБИН В.А., ПЕТУХОВ В.А.

Универсальный стиль - родители проявляют по отношению к своему ребенку бесконечную заботу, стремятся обеспечить ему все необходимое, поощряют, пытаются защитить, бесконечно уговаривают, объясняют, не применяя при этом никаких санкций. Дети в таких семьях вырастают с чувством себя беспомощными, и в подростковом, юношеском - следуют за толпой родителей и других взрослых.

Воспитание по типу «курицы» - родители часто встречаются по отношению к своему ребенку, бесконечно поощряют, пытаются защитить, бесконечно уговаривают, объясняют, не применяя при этом никаких санкций. Дети в таких семьях вырастают с чувством себя беспомощными, и в подростковом, юношеском - следуют за толпой родителей и других взрослых.



«Ребенок Вас не слышит. Он на Вас смотрит»

Несоциальный стиль - родители не имеют никаких правил, не устанавливают никаких границ, не контролируют поведение ребенка. Дети в таких семьях вырастают с чувством себя беспомощными, и в подростковом, юношеском - следуют за толпой родителей и других взрослых.

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ ПОДРОСТКАМИ

По статистике, каждый третий подросток становится табкозависимым. А знаете ли вы, как уберечь свое дитя от вредной привычки?

Родительские ошибки: чего не надо делать

- Воспитание или наказание через поощрение**
«Нет, ну вы постыдитесь на этого...»
«А знаешь, что сегодня учила твой товарищ...»
- Игнорирование зависимости**
«Мам, у меня тут в школе сигарета...»
«Ой, никогда дажей дитя...»
- Агрессивное поведение**
«Да сколько можно уже реветь?! Это не беда!»
«Да когда же ты уже замолчишь?!»
- Бегство от проблемы**
«Оба было так, ты все выдумываешь. Может ты просто не так все понимаешь?»
- Отсутствие личного примера**
У подростков родителей не может быть системных детей.
- Использование детей «Насчет сигарет? Я всю возможность за тебя прикрыла!»**
- Давление на ребенка, чтобы он соответствовал ожиданиям**
«Ай вот как твой лучший папушка...»
- Отсутствие или недостаточность коммуникации**
- Вредные привычки:**
 - Зависимость взрослого человека
 - Употребление табака и алкоголя
 - Отсутствие связи и «сдерживающего» дедуся
- Разрушение доверия**
 - «Курю сигареты Да как ты меня растишь мой товарищ?!»
 - «Ваша, мама!» «Этот страшный привычки курения во всей семье, а его не узнаю!»

«Только хорошим примером воспитательный ребенок, а не слова, мусор, семейные хорроры, но не подкармливать делом»
(А. С. Макаренко)



Как наладить доверительные отношения со своим ребенком

ОБЩАТЬСЯ	НЕ КРИТИКОВАТЬ	ТВОРИТЬ ВМЕСТЕ
Для начала выберите время, когда вы сможете быть общими с ребенком. Не каждый день показывать его внимание общению. Можно, например, вместе заниматься делом, а в конце дня обсудить события дня. Не забывайте о том, что подросток не может говорить о своем внутреннем мире, если не чувствует себя в безопасности и поддержке.	Многие родители имеют привычку критиковать и обвинять в провинностях. Система наказаний, особенно жесткая, не приносит желаемых результатов. Подростки часто чувствуют себя обиденными, униженными, отверженными, что приводит к негативным последствиям. Старайтесь не обвинять ребенка и не давать негативных примеров. Подростки дети могут быть довольно восприимчивыми, но все же они способны на многое. Дети понимают не только слова, но и действия родителей, как правило, лучше того, что вы говорите. Если вы хотите изменить жизнь подростка, попробуйте изменить свое поведение, дети копируют не родителей, но делают не то, что вы говорите, а то, что вы делаете.	Творчество - отличный способ самовыражения, а также способ общения с миром. Дети любят рисовать, лепить, делать поделки, заниматься спортом, танцами, музыкой и т.д. Если вы видите, что подросток интересуется творчеством, поддержите его. Пусть подросток попробует себя в творчестве, а вы будете его помощником и наблюдателем. Поощряйте любые попытки ребенка к творчеству.
ПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЯ, ЕСЛИ ОШИБАЕТЕСЬ	РАЗДЕЛИТЬ ТЕРРИТОРИЮ	ПРОВодите вместе свободное время
Все дети имеют право на ошибку, но важно, чтобы они понимали, что ошибка - это часть жизни. Не бойтесь просить прощения у своего ребенка. Это поможет ему понять, что вы тоже можете ошибиться, и что важно уметь извиниться.	Подростки имеют право на личное пространство. Важно уважать их границы. Не вмешивайтесь в их дела без необходимости. Создайте для подростка личное пространство, которое будет принадлежать только ему. Это может быть комната, шкаф, ящик стола и т.д. Важно, чтобы подросток чувствовал себя в безопасности и комфортно в своем пространстве.	Уделите время совместным занятиям с ребенком. Это может быть прогулка, чтение книги, просмотр фильма, игра в настольные игры и т.д. Важно, чтобы вы проводили время вместе, а не просто находились в одной комнате. Это поможет вам лучше понять своего ребенка и укрепить доверительные отношения.