



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ  
И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ

Всероссийский конкурс методических материалов  
по профилактике употребления наркотических средств,  
психотропных и иных психоактивных веществ, формированию  
культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся

# «ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ: МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ»

СБОРНИК РАБОТ  
ПОБЕДИТЕЛЕЙ КОНКУРСА



Москва, 2023

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Центр защиты прав и интересов детей»

**«ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ:  
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ»**

**Сборник работ победителей  
Всероссийского конкурса методических материалов  
по профилактике употребления наркотических средств, психотропных  
и иных психоактивных веществ, формированию культуры  
здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся**

Москва, 2023

УДК 37.06  
ББК 74.200.55  
З-46

**Здоровье и безопасность: методические ресурсы** // Сборник работ победителей Всероссийского конкурса методических материалов по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся / Под ред. Алагуева М.В., Заевой О.В. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2023. – 104 с.

В сборнике представлены авторские разработки победителей и призеров Всероссийского конкурса методических материалов по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся «Здоровье и безопасность: методические ресурсы», проведенного ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» в 2023 году по заданию Министерства просвещения Российской Федерации.

Материалы, включенные в сборник, публикуются в авторской редакции.

© Министерство просвещения  
Российской Федерации, 2023  
© ФГБУ «Центр защиты прав  
и интересов детей», 2023  
© Алагуев М.В., Заева О.В., 2023

## Оглавление

Предисловие.....	4
Победители и призеры в номинации «Дополнительная общеразвивающая программа по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся» .....	6
<b>Еремина Е. А., Воробьева А.В., Невешкина В.С., Чернева А.С.</b>	
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мой выбор – моя ответственность» ( <i>Нижегородская область</i> ) .....	6
<b>Екимова А.В.</b>	
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Предупреждай и процветай» ( <i>Омская область</i> ) .....	27
<b>Белоногова О.М., Марьина Н.В., Зарипова А.Х.</b>	
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Внутренний компас» ( <i>Челябинская область</i> ) .....	40
Победители и призеры в номинации «Методическая разработка по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся» .....	60
<b>Беляева О.В., Шапошникова Ю.В.</b>	
Конкурс – квест «#явыбираю» ( <i>Воронежская область</i> ) .....	60
<b>Семенова Е.И., Шувалова Ю.И.</b>	
Интерактивное занятие «Здоровый ориентир» ( <i>Санкт-Петербург</i> ).....	78
<b>Салюкова Е.А., Краснова Л.Н.</b>	
Интерактивное занятие «Ресурсы личности» ( <i>Пензенская область</i> ) .....	86
<b>Кожиринская Н.В.</b>	
Воспитательное мероприятие (подиум-дискуссия) «Мое здоровье – мое личное дело?» ( <i>Брянская область</i> ).....	97

## Предисловие

В 2023 году Министерством просвещения Российской Федерации впервые был проведен Всероссийский конкурс методических материалов по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся «Здоровье и безопасность: методические ресурсы». Участниками конкурса стали педагогические работники или педагогические коллективы общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций.

Конкурс был организован ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» с целью повышения методического обеспечения образовательных организаций, создания новых практик в профилактике употребления наркотических и психоактивных веществ, формирования здорового и безопасного образа жизни учащихся, развития инновационных подходов к организации воспитательной деятельности, обновления методического инструментария профилактики и повышения воспитательного потенциала образовательных организаций.

Конкурс проводился по двум номинациям:

Номинация 1 – «Дополнительная общеразвивающая программа по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся»;

Номинация 2 – «Методическая разработка по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся» (классный час, урок, занятие).

Конкурс проводился в два этапа – региональный и федеральный. К участию в федеральном этапе Конкурса допускались победители региональных этапов.

В региональном этапе Всероссийского конкурса приняли участие более 1050 специалистов из более чем 700 образовательных организаций из 56 субъектов Российской Федерации, на федеральный этап конкурса поступило 85 работ:

33 программы (1 номинация), 52 методические разработки (классный час, урок, занятие) (2 номинация).

В состав Жюри федерального этапа Конкурса были включены эксперты ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет», ФГБУ «Федеральный институт оценки качества образования», а также представители Минпросвещения России и ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей».

В результате подведения итогов конкурса были определены 7 победителей и призеров, которые получили заслуженные дипломы. Среди них – педагогические работники образовательных организаций из Брянской, Воронежской, Нижегородской, Омской, Пензенской и Челябинской областей, города Санкт-Петербург. В данном сборнике представлены их работы. Коллеги поделились своими знаниями и опытом в области профилактики употребления психоактивных веществ и формирования здорового образа жизни среди обучающихся. Настоящий сборник является ценным ресурсом для всех педагогов, которые стремятся создать безопасную и здоровую образовательную среду для своих учеников.

Мы поздравляем победителей и призеров конкурса, благодарим всех участников, а также выражаем отдельную признательность всем специалистам и экспертам, которые принимали участие в оценке конкурсных работ.

Вместе мы делаем важную работу по формированию культуры здорового образа жизни, вносим вклад в воспитание и развитие подрастающего поколения!

## **Победители и призеры в номинации**

**«Дополнительная общеразвивающая программа по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся»**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Мой выбор – моя ответственность»**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя школа № 36» городского округа города Дзержинска **Нижегородской области**

### **Победители Конкурса – авторы работы:**

Еремина	–	педагог-психолог
Екатерина Адольфовна	–	педагог-психолог
Воробьева Анна Вячеславовна	–	педагог-психолог
Невешкина Валерия Сергеевна	–	педагог-психолог
Чернева Анна Сергеевна	–	педагог-психолог

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Мой выбор – ответственность» (далее – Программа) является общеразвивающей Программой социально-гуманитарной направленности.

**Цель Программы:** формирование ответственности за собственную жизнь и здоровье через пропаганду здорового образа жизни, формирование критического отношения к получаемой информации, как в реальном, так и виртуальном мире.

#### **Задачи:**

1. Дать достоверную информацию о зависимостях, в том числе интернет-зависимостях, познакомить обучающихся с видами информации, способной причинить вред здоровью и развитию школьников, с негативными последствиями распространения такой информации, а также с приемами психологического манипулирования.

2. Развивать способности принимать ответственное и критичное решение в ситуации выбора, навыки саморегуляции и эффективного взаимодействия с окружающими, поведения в конфликтной ситуации, противостояния манипуляции.

3. Формировать ценность здорового образа жизни, способствовать формированию позитивной Я-концепции и адекватной самооценки, пониманию личностных особенностей, способствовать формированию навыков ответственного поведения.

**Целевая группа:** обучающиеся 6–7-х, 8–10-х классов.

**Актуальность.**

Результаты мониторинга, проводимого МБУ ДО ППМС-центр г. Дзержинска, свидетельствуют о том, что за три года почти в 2 раза возросла доля подростков, употребляющих алкоголь, при этом среди употребляющих алкогольные напитки преобладают девушки. К старшим классам возрастает употребление вина и крепких алкогольных напитков. Высокий риск возникновения зависимостей от ПАВ диагностирован у 14,4% подростков, у 26,9% – умеренный риск. Выраженная склонность к законопослушному поведению диагностируется только у 27,7% подростков. Таким образом, в отношении более 70% подростков необходима целенаправленная работа по профилактике девиантного поведения: воспитанию у них устойчивости к аддиктивным и асоциальным вызовам; формированию законопослушного поведения.

Опыт профилактической работы (А. Я. Варга, Н. В. Вострокнутов, Е. А. Кошкина) показал, что крайне быстрая деградация личности людей с наркотической зависимостью и объективная трудоемкость и долговременность восстановительных медико-психолого-педагогических реабилитационных воздействий, имеющих даже при качественном проведении низкую эффективность, требуют смещения основной направленности антинаркотической деятельности с лечения и реабилитации наркозависимых на предупреждение возникновения наркотизации, то есть приоритетной должна являться именно первичная профилактика.

**Планируемые результаты освоения Программы:** реализация данной Программы будет способствовать расширению позитивно настроенной части молодежи, устойчивой к действию стрессогенных факторов, а также формированию ценности здорового образа жизни, оптимального стиля поведения, целеустремленного отношения к жизни у несовершеннолетних. Улучшение психического здоровья подростков, развитие у них перцептивных способностей (лучшее знание себя, другого человека и тех отношений, которые возникают), умений в сфере общения, адекватных к различным ситуациям установок поможет снизить риск возникновения ситуаций вовлечения несовершеннолетних в употребление ПАВ. У подростков появляется возможность применять социальные навыки, приобретенные на занятиях, в различных жизненных ситуациях: принятие решений, решение проблем, творческое и критическое мышление, эффективное общение, навыки личных взаимоотношений, самоосознание, сопереживание, умение управлять эмоциями и справляться со стрессом

**Педагогические технологии:** проблемное обучение, деловые игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

**Условия реализации Программы.** Программа является модульной, т.к. по способу организации своего содержания составлена из самостоятельных, устойчивых, целостных блоков. Тренинговые занятия организуются в учебных группах одного возраста. Количество обучающихся в группе до 15 человек. Программа может реализовываться как в форме тренинга (3 дня по 6 часов), так и в форме развивающих занятий 1–2 раза в неделю.

*Кадровое обеспечение:* трехдневный тренинг проводит педагог-психолог, имеющий знания о законах групповой динамики, владеющий умениями организации групповой работы с подростками.

*Материально-техническое обеспечение:* школьный или тренинговый кабинет: столы, стулья, доска, магниты, мел, бумага, фломастеры, раздаточный материал, бланки для выполнения заданий, диагностический инструментарий на каждого обучающегося. Аудиосистема, ИКТ; оборудование «Комнаты

психологической разгрузки»: мягкие кресла, мячи массажные, музыкальный центр, бумага, фломастеры, карандаши.

**Сведения об апробации.** Программа реализуется с 2021 года на базе МБОУ «Средняя школа № 36». За три года было проведено 19 групп, прошло обучение 316 подростков. Анализ обратной связи обучающихся показал, что для них были важны упражнения на осознание своих ценностей и их иерархии, работа, направленная на укрепление «Я» и повышение самооценки, знакомство с приемами противодействия манипуляции и отработка навыка отказа.

## **2. Содержание Программы**

Данная Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья несовершеннолетних и предполагает использование интегративного подхода, который включает как информирование участников по проблеме, так и формирование психологической компетентности и социальных навыков, выработку личностной и социальной позиции в отношении рисков и угроз, организацию деятельности, альтернативной разного вида зависимостям.

Организационно-методическим и регламентирующим актом, определяющим цели, задачи и принципы профилактики ПАВ в образовательной организации, является Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года (далее – Концепция профилактики ПАВ).

Концепция профилактики ПАВ определяет первичную профилактику приоритетным направлением превентивной деятельности в образовательной среде. Ее основная цель – формирование у обучающихся отношения нетерпимости к незаконному обороту и потреблению ПАВ, стремления к сохранению и укреплению собственного здоровья, приверженности законопослушному поведению. Концепция профилактики ПАВ определяет первичную профилактику приоритетным направлением превентивной деятельности в образовательной среде. Ее основная цель – формирование у обучающихся отношения нетерпимости к незаконному обороту и потреблению ПАВ, стремления к сохранению

и укреплению собственного здоровья, приверженности законопослушному поведению.

Теоретическими основами Программы являются положения Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Н.С. Пряжникова, Е.А. Климова, социально-когнитивная теория А. Бандуры, типология девиантного поведения, уровни девиаций (Клейберг Ю.А., Змановская Е.В., Иванов В.Н., Амбрумова А.Г., Ковалев В.В., Вострокнутов Н.В.), исследования, посвященных влиянию негативного контента на здоровье, психическое состояние и поведение детей и подростков (А. Фрейд, А. Бандура, Л. Берковиц, Карен Хенниген), изучение интернет-рисков (Солдатова Г. В., Рассказова Е.И., Соболева А.Н., Калинина Н.В.), методические рекомендации ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей».

**Объем и срок освоения программы:** от 18 до 36 часов. Продолжительность программы может варьировать от 3 дней до 2,5 месяцев в зависимости от кратности занятий. Общий объем программы составляет 40 часов.

Формы обучения – очная. Основной формой занятий является интенсивный тренинг как одна эффективных форм получения новых компетенций. Многолетний опыт проведения тренинговых занятий с обучающимися 14–16 лет показывает, что обучающиеся сохраняют работоспособность на протяжении 6 академических часов при использовании интерактивных методов.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность:** тренинг/развивающие занятия с элементами тренинга для учащихся 6–10-х классов проводятся в группах по 10–15 человек, которые принимаются в объединение по рекомендации классного руководителя, согласия родителей и по желанию самого участника. Режим работы определяется по согласованию с администрацией школы, классным руководителем, родителями/законными представителями 1–2 р/нед. \* 2–3 часа = 1–2,5 мес., или 3 дня по 6 часов, или 2 раза в месяц.

**1 модуль** – Тренинг/развивающие занятия «**Навыки жизни**» для обучающихся 6–7-х классов. Продолжительность модуля – 18 часов.

**2 модуль** – Тренинг/развивающие занятия с элементами тренинга «**Навыки ответственного поведения**» для обучающихся 8–10-х классов. Продолжительность модуля – 18 часов.

**Воспитательные мероприятия** проводятся в соответствии с Календарем памятных и знаменательных дат:

7 апреля – Всемирный день Здорового образа жизни – форум-театр «Мы выбираем жизнь» для учащихся 8–9 классов, продолжительность – 2 часа.

26 июня – Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом – общешкольное профилактическое мероприятие для обучающихся 8–10-х классов паблик-ток (публичное обсуждение) «Мой выбор – ответственность» – продолжительность – 2 часа.

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Название модуля, темы, блока	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>«Навыки жизни» для учащихся 6–7-х классов</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	Тестирование Наблюдение Анкетирование Опрос
1.1	Основы эмоционального интеллекта	6	1,5	4,5	Тестирование Наблюдение Анкетирование Опрос
1.2	Я и другие, уверенность, общение, конфликты, границы	6	1,5	4,5	Тестирование Наблюдение Анкетирование Опрос
1.3	Безопасность в сети и жизни. Манипуляции. Рискованное поведение в реальной и виртуальной жизни	6	1,5	4,5	Тестирование Наблюдение Анкетирование Опрос
<b>2</b>	<b>«Навыки ответственного поведения» для обучающихся 8–10-х классов</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	Анкетирование Наблюдение Субъективная оценка Опрос

№ п/п	Название модуля, темы, блока	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
2.1	Актуализация проблемы, осознание отношения, определение понятия ПАВ, виды зависимостей	4	0,5	3,5	Анкетирование Наблюдение Субъективная оценка Опрос
2.2	Знакомство с понятием «аддикция»: психологическая и биологическая зависимость. Отработка социальных навыков ответственного поведения.	8	1,5	6,5	
2.3	Ценность здоровья как важная жизненная ценность. Принципы здорового образа жизни. Отработка навыков саморегуляции состояния и поведения	6	1	5	
<b>Итого</b>		<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	

### Воспитательные мероприятия

Наименование мероприятия	Часы			Формы аттестации (контроля)
	всего	теория	практика	
Форум-театр «Мы выбираем жизнь»	2	0,2	1,8	Наблюдение Рефлексия
Паблик-ток «Мой выбор-ответственность»	2	0,2	1,8	Опрос Рефлексия
<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>0,4</b>	<b>3,6</b>	

## **2.2. Рабочая программа**

### ***Модуль «Навыки жизни»***

**Цель:** Снижение вероятности вовлечения младших подростков в экспериментирование с ПАВ через развитие их социально-психологической компетентности.

#### ***Блок 1: «Основы эмоционального интеллекта» (6 часов)***

##### **Тема 1: Эмоции, их значение в жизни человека (2 часа)**

**Теория (0,5 часа).** Приобретение знаний об эмоциональном интеллекте: понятие эмоций, классификация эмоций; для чего нужны эмоции; базовые эмоции (радость, гнев, злость, грусть, страх, отвращение, доверие, интерес, удовольствие); где живут эмоции; сложение эмоций; колесо Плутчика: зависть, обида, тревога, любовь; понимание и анализ эмоций.

**Практика (1,5 часа).** Формирование умений отличать чувства от эмоций: просмотр мультфильмов, видеороликов об эмоциях (мультфильмы «Страхи», «Обида», «Знакомство эмоциями», отрывок мультфильма «Головоломка»). Обсуждение просмотренных мультфильмов и видеороликов. Игры и упражнения на определение и различение эмоций: «Снежный ком» (эмоции), «Угадай эмоцию», «Человечки», «Эскимо радости», «Спиннер грусти», «Коробка гнева», «Мои эмоции».

##### **Тема 2: Настроение (1 час)**

**Теория (0,5 часа).** Получение знаний о чувствах: понятие чувства, для чего нужны чувства, чем чувства отличаются от эмоций.

**Практика (0,5 часа).** Мозговой штурм «Что улучшает (портит) настроение». Рефлексия.

##### **Тема 3: Основы эмоциональной саморегуляции (3 часа)**

**Теория (0,5 часа).** Получение знаний о способах саморегуляции: выражение эмоций; понятие эмоциональной выразительности; мимика, пантомимика; понятие

эмоционального самоконтроля и саморегуляции: способы экологичного выражения эмоций.

**Практика (2,5 часа).** Овладение навыками экологичного проживания эмоций: мозговой штурм «Что делать, когда страшно», мозговой штурм «Как справлять с тревогой». Освоение способов самопомощи: «Телесные практики самопомощи», «Арт-терапевтические техники разрядки».

## ***Блок 2: Я и другие (6 часов)***

### **Тема 1: Навыки уверенного поведения (1,5 часа)**

**Теория (0,25 часа).** Овладение знаниями об уверенном и неуверенном поведении: понятие «неуверенного, уверенного и агрессивного поведения»; самооценка; уверенность в себе; понятие ассертивности и ассертивного поведения; принципы ассертивного поведения; техники ассертивного поведения.

**Практика (1,25 часа).** Отработка навыков уверенного поведения: походка уверенного человека, интонации. Разыгрывание ситуаций с уверенным и неуверенным ответом. Игры и упражнения на повышение самооценки: «Ай, да я!», «Комплименты», «10 определений, за которые меня можно любить».

### **Тема 2: Общение (2 часа)**

**Теория (0,75 часа).** Получение знаний об эффективном общении: что такое общение и для чего оно нужно; виды общения; барьеры общения; безоценочное восприятие; комплименты и похвала.

**Практика (1,25 часа).** Установление позитивного взаимодействия в группе: осознание собственных установок в общении через групповое обсуждение и индивидуальную работу, отработка умения делать оптимальный выбор способов поведения в социуме: «Что мне помогает / мешает общаться», «Общение в разных позициях», «Опиши, не оценивая», «Если бы ты был временем года».

### **Тема 3: Конфликты (1,5 час)**

**Теория (0,25 час).** Получение знаний о конфликте, понятия «спор», «ссора», «конфликт»; «внутриличностный и межличностный конфликты»; «стратегии поведения в конфликтах»; «динамика конфликта»; «Я-сообщение».

**Практика (1,25 час).** Беседа на тему «Конфликты: хорошо это или плохо?», «Почему возникают конфликты?», отработка навыков поведения в конфликте: «Снежинка», «Конфликтные ситуации».

### **Тема 4: Психологические границы (1 час)**

**Теория (0,5 часа).** Понятие психологических границ. Для чего нужны психологические границы. Пирамида Маслоу. Как понять, что границы нарушены? Волшебное слово «НЕТ». Учимся соблюдать и защищать границы.

**Практика (0,5 часа).** Исследование собственных границ: «А ну-ка подойди», обсуждение, мозговой штурм «Почему мы нарушаем чужие границы и разрешаем нарушать наши».

## ***Блок 3: «Безопасность в сети и жизни» (6 часов)***

### **Тема 1: Манипуляции (2 часа)**

**Теория (0,5 часа).** Что такое манипуляция? Как распознать и как реагировать. Понятия физического и психологического насилия, токсичного общения, абьюза, манипуляции. Психологическая безопасность в общении. Понятие и принципы ненасильственного общения М. Розенберга. Язык жирафа.

**Практика: (1,5 часа).** «Выйди из круга», мозговой штурм «Проблемные ситуации», «Распознай манипуляцию и ответь».

### **Тема 2: Рискованное поведение в реальной и виртуальной жизни (2 часа)**

**Теория (0,5 часа).** Правила безопасного общения в интернете, личное и публичное. Риски и опасности в интернете. Правило: «Нет-уйди-расскажи»

**Практика (1,5 часа).** Формирование навыков безопасного поведения в сети и в жизни: мозговой штурм «Плюсы и минусы общения в интернете», «Расскажи о человеке по его профилю с фотографией», «Жил такой Иван Иванович», дискуссия «Риски-последствия-меры», «Отработка навыков обоснованного отказа».

### **Тема 3 Буллинг, кибербуллинг (2 часа)**

**Теория (0,5 часа).** Получение знаний о том, как вести себя вовремя буллинга, и как прекратить: что такое буллинг; виды буллинга; как вести себя, если вы стали свидетелем/жертвой буллинга; как вы можете предотвратить травлю в школе.

**Практика (1,5 часа).** «Нравится ли тебе человек» (с картой из колоды «Персонитта»), «Вредные советы», «Позвали-обзови» (с картой из колоды «Персонитта»).

### ***Модуль «Навыки ответственного поведения»***

**Цель:** сдерживание вовлечения подростков в прием психоактивных веществ за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок.

### ***Блок 1. Актуализация проблемы, осознание отношения, определение понятия ПАВ, виды зависимостей***

#### **Тема 1. «Давайте познакомимся» (2 часа)**

**Теория (0,2 часа).** Знакомство с правилами работы группы, целями и задачами занятий; актуализация знаний и выявление актуальности темы занятий: что такое ответственность.

**Практика (1,8 часа).** Принятие правил группы, установление контакта и доброжелательных отношений в группе: «Интервью», «Ураган», «Геометрические фигуры», «Путаница». Оценка уровня информированности, формирование познавательного интереса к теме занятий: «От чего человек может быть зависимым», «Хорошо-плохо», методика «Кто я?».

#### **Тема 2. «Мотивы употребления ПАВ» (2 часа)**

**Теория (0,3 часа).** Осознание причин употребления ПАВ и их последствий. Осознание несостоятельности мотивов, подталкивающих подростков к употреблению ПАВ. Понятия: «психоактивные вещества», «ответственность», «зависимость», виды зависимостей, причины употребления ПАВ, ресурсы человека.

**Практика (1,7 часа).** Проживание опыта ответственности и беспомощности, доверия к партнеру, преодоление собственного страха: «Слепой и поводырь», синквейн «Ответственность», ассоциации на понятие «зависимость», мозговой штурм «Почему люди становятся зависимыми»,

**Блок 2. Знакомство с понятием аддикция: психологическая и биологическая зависимость. Отработка социальных навыков ответственного поведения**

**Тема 3. «У опасной черты: зависимость» (2 часа)**

**Теория (0,3 часа).** Понятия «аддикция», «психологическая и биологическая зависимость». Схема формирования зависимости, пазлы «Центр удовольствия».

**Практика (1,7 часа).** Освоение коммуникативных навыков: «Молекулы», «Путаница». Понимание различных аспектов влияния ПАВ на жизнь человека: социальных, медицинских, личностных; влияние зависимости на биологический, психический, социальный, духовный аспекты здоровья человека. Проживание опыта работы в группе – мозговой штурм «Каковы последствия влияния зависимости на жизнь человека?». Осознание ответственности перед собой и другими людьми за употребление ПАВ: групповая дискуссия «Перед кем я несу ответственность?».

**Тема 4. «Мифы и реальность» (2 часа)**

**Теория (0,3 часа).** Осознание несостоятельности представлений о наркомании как о своеобразном увлечении, условиями избавления от которого являются соответствующее желание и хорошая сила воли

**Практика (1,7 часа).** Изменение личностной позиции в отношении распространенных в молодежной среде заблуждений о наркотиках: «Провокационные тезисы» Освоение алгоритма принятия решений, навыков, стратегий поведения, позволяющие сохранить личную безопасность: ролевая игра «Марионетка».

**Тема 5. «Внимание: подросток!» (1 час)**

**Теория (0,2 часа).** Расширение информированности подростков и повышение их психологической грамотности в области особенностей подросткового возраста, актуализация понятия «подростковый возраст».

**Практика (0,8 часа).** Самопознание, расширение образа Я: упражнения «Я – хороший, ты – хороший», «Мы с тобой похожи, мы с тобой отличаемся», работа в подгруппах мозговой штурм «Чем ребенок отличается от взрослого и ребенка»

**Тема 6. «Семья: ответственность или зависимость» (1 час)**

**Теория (0,2 часа).** Осознание роли семьи в формировании зависимого/ответственного поведения у детей.

**Практика (0,8 часа).** Групповой рисунок «Счастье», мозговой штурм (по подгруппам) «Роль семьи в формировании зависимого/ответственного поведения у детей».

**Тема 7. «Спасибо, нет!» (2 часа)**

**Теория (0,5 часа).** Знакомство со способами противостояния манипуляции.

**Практика (1,5 часа).** Упражнения «Комплименты», «Да-нет». Отработка навыков обоснованного отказа; выработка безопасной стратегии поведения в ситуации предложения пробы наркотического вещества: групповое обсуждение «В каких ситуациях вам сложно отказывать?», ролевая игра «Отказ».

**Блок 3. Ценность здоровья как важная жизненная ценность. Принципы здорового образа жизни. Отработка навыков саморегуляции состояния и поведения.**

**Тема 8. «Мои ценности» (2 часа)**

**Теория (0,5 часа).** Формирование представлений о ценности здоровья; обобщение знаний о факторах, оказывающих негативное влияние на здоровье. Понятия: «ценности», «здоровье», «здоровый образ жизни».

**Практика (1,5 часа).** Осознание важности построения собственной иерархии ценностей, ценности ответственного отношения к здоровью. Изменение личностной позиции в отношении возможности употребления ПАВ: упражнение «Гора жизни», визуализация «Ценности», психогимнастика.

**Тема 9. «Учитесь властвовать собой!» (2 часа)**

**Теория (0,5 часа).** Формирование ценности здорового образа жизни и оптимального стиля поведения у несовершеннолетних: понятия «саморегуляция», «принципы саморегуляции», «навыки саморегуляции: управление вниманием, управление дыханием, мышечная регуляция, визуализация, словесное самовнушение».

**Практика (1,5 часа).** Осознание собственных чувств и переживаний, установление связи между чувством и его проявлением в теле: упражнения «Если бы твое настроение было цветом, животным, растением, звуком, жестом, словом», «Закрашивание контура человека». Отработка навыков саморегуляции состояния и поведения. «Дыхание по квадрату», «Активная релаксация», «Точка, звук, опора», «Безопасное место».

**Тема 10. «Твой выбор» (2 часа)**

**Теория (0,3 часа).** Обобщение информации по теме: «Навыки ответственного поведения»: развитие перцептивных способностей (лучшее знание себя, другого человека и тех отношений, которые возникают), навык резистентности к давлению

среды, коммуникативные навыки, навыки саморегуляции, опора на собственные ценности.

**Практика (1,7 часа).** Формирование способности принять ответственные решения в ситуации выбора: ролевая игра «Опасное путешествие», разыгрывание сценок «Твой выбор». «Открытка на память».

### 2.3. Структура занятий, методы и приемы

Модуль	«Навыки жизни»	«Навыки ответственного поведения»
<b>Структура занятий</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Ориентировка: введение в проблему, актуализация знаний</li> <li>3. Ознакомление с новой информацией</li> <li>4. Продуктивная деятельность, направленная на осознание, проживание, получение опыта и отработку навыков</li> <li>5. Заключительная часть</li> </ol>	<p>I. Организационная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение целей и задач занятия.</li> <li>2. Психогимнастика и упражнения, направленные на установление контакта и доверительного отношения в группе, настрой на активную работу.</li> <li>3. Знакомство с правилами работы в группе (повторение).</li> </ol> <p>II. Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Актуализация знаний.</li> <li>2. Информирование по теме</li> <li>3. Психогимнастика</li> <li>4. Практические упражнения на проживание опыта, отработку навыков ответственного поведения.</li> </ol> <p>III. Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на создание у каждого участника чувства принадлежности к группе.</li> <li>2. Получение обратной связи.</li> <li>3. Ритуал прощания.</li> </ol>
<b>Методы и приемы</b>	Психогимнастика, обсуждение ситуаций, дискуссия, ролевая игра, мозговой штурм, рисование, тесты	Информационные технологии, психологические игры, ролевые игры, синквейн, метод ассоциаций, психогимнастика, быстрый круг, беседы, дискуссии, мозговой штурм, обсуждение и анализ наркогенных ситуаций, спорные утверждения, анкетирование

## 2.4. Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся:

### 1) получают знания:

- об основных психологических понятиях (чувства, конфликт, зависимость, ответственность, саморегуляция, манипуляция, ценности, «психологические границы», интернет-риски, безопасность, буллинг)
- об особенностях своего возраста;
- о негативных влияниях ПАВ на различные стороны жизни человека, здоровье;
- о деградации зависимых и проблемах, связанных с зависимостью от ПАВ и интернет-зависимостью;
- о ситуациях риска, факторов риска и последствий употребления ПАВ;
- о способах и приемах саморегуляции;
- о социально-психологических характеристиках семьи, характере их влияния на формирование ответственного или зависимого поведения ребенка;
- о собственной индивидуальности и ресурсах, ценности здоровья и жизни.
- о собственных жизненных ценностях и их иерархии.

### 2) овладеют умениями:

- организовать пространство для совместного диалога по решению актуальных проблем в классе, в группе,
- конструктивного решения конфликтных ситуаций;
- неконфликтного поведения;
- установления позитивного взаимодействия в группе;
- противостоять вести себя в «провоцирующих» ситуациях (специальные техники – как сказать «нет», ассертивного поведения и т. п.);
- овладеют навыками и приемами саморегуляции и конструктивного решения возникающих в жизни проблем.

### 3) сформируют компетенции и качества:

- мотивацию к активной жизненной позиции;
- принятие на себя ответственности за собственное поведение;

- умение осознавать последствия своего поведения;
- умение делать оптимальный выбор способов поведения в социуме;
- умение определять границы своего пространства;
- умение сказать «нет»;
- умение отстаивать свою позицию.

#### **4) приобретут:**

- способы управления собой – способы прохождения нормальных ситуаций развития (общие способы саморегуляции, самоорганизации, коммуникации, уверенности в себе и др.);
- активную личностную и социальную позицию по отношению к ситуациям злоупотребления ПАВ;
- социальную адаптированность, осознание себя как части общества;
- основы позитивной Я-концепции;
- ориентацию в поведении на позитивные ценностные приоритеты и нравственные установки, основанные на принятых в обществе представлениях о должном и недопустимом.

### **2.5. Формы аттестации программы**

Сложность оценки профилактической работы определяется тем, что реальная эффективность может быть оценена только по прошествии времени, когда станет ясно, насколько успешно молодой человек смог сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль.

Оценка уровня полученных знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется посредством устных опросов, анкетирования, бесед с обучающимися, наблюдения, анализа речевых единиц в ходе обсуждения игровых упражнений и проблемных ситуаций, субъективной оценки участников, интервью-выход. При этом лучшим показателем эффективности проведенного занятия является активизация размышлений и переживаний подростка, которые можно проследить по уровню эмоциональной и деловой включенности и общей удовлетворенности от занятия.

В течение реализации программы используются следующие формы подведения итогов: спорные вопросы, зачетные творческие задания, защита творческой работы. Главные требования при выборе формы – она должна быть понятна детям; отражать реальный уровень их подготовки; быть психологически безопасной (не вызывать страха и чувства неуверенности).

## **2.6. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Результативность Программы оценивается по количественным и качественным показателям. Оцениваются результаты освоения материала программы и динамика личностного развития обучающихся, а также уровень удовлетворенности обучающихся полученными знаниями и приобретенным опытом, удовлетворенность родителей/законных представителей и педагогов позитивными изменениями в поведении обучающихся.

### **Объекты оценки**

1. Образовательные результаты – степень соответствия полученного результата поставленным целям и соответствующему уровню освоения программы.
2. Мнение потребителей (обучающихся, их родителей, педагогов).

### **Процедура оценивания.**

Оценка эффективности деятельности по Программе осуществляется на основе мониторинга:

- балльная оценка педагогом-психологом уровня усвоения материала общеразвивающей программы на основе контент-анализа «обратной связи», полученной от участников программы;
- анализ результатов диагностики и анкетирования участников Программы;
- контент-анализ отзывов,
- балльная оценка удовлетворенности качеством предоставляемых услуг со стороны участников образовательных отношений, математическая обработка балльных оценок.

## 2.7. Оценочные материалы

1. Тест «Кто Я?» (М. Кун, модификация Т. В. Румянцевой)
2. Анкета «Твой выбор»
3. Анкета «Информированность о вредных привычках»
4. Тест «Доминирование копинг-стрессовых поведенческих стратегий» (О. В. Грибанова).
5. «Противокационные тезисы»
6. Анкета «Изучение ценностных ориентаций учащихся»
7. Тест «Насколько вы подвержены чужому влиянию»
8. Анкета обратной связи

## 2.8. Показатели успешности освоения Программы

В качестве показателей определения результатов освоения детьми материала дополнительной общеобразовательной программы «Мой выбор – ответственность» выступает достижение результатов, которые заложены в программу. Это теоретическая и практическая подготовка обучающихся, а также их личностные достижения. Исследование образовательных результатов проводится дважды на начало работы и в конце работы с подростками.

Индивидуальные результаты освоения обучающимися Программы отмечается в бланке учета результатов обучения.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>I. Усвоение основных понятий</b>	Соответствие теоретических знаний подростка программным требованиям	<b>1 – минимальный уровень</b> – учащийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; <b>2 – средний уровень</b> – объем усвоенных знаний составляет более ½; <b>3 – максимальный уровень</b> – учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой.	анкетирование, ответы ребенка в ходе работы группы, наблюдение, обратная связь.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>II. Противостояние давлению</b>	Использование полученных навыков в работе	<b>1 – минимальный уровень</b> – пассивное участие; <b>2 – средний уровень</b> – ситуативное участие; <b>3 – максимальный уровень</b> – активное участие.	ответы учащегося в ходе работы группы, наблюдение, обратная связь.
<b>III. Субъективная оценка обучающихся</b>	Знания, умения и навыки, приобретенные в ходе работы в группе.	Субъективная оценка участника группы	Самонаблюдение, обратная связь

## 2.9. Мониторинг результативности реализации Программы «Мой выбор – ответственность» (профилактика зависимостей)

Ф.И. участника	Оценка участника*			Уровень усвоения теоретических знаний и развития практических умений**		
	1	2	3	Усвоение основных понятий	Противостояние давлению	Навыки сотрудничества

## 2.9. Список литературы

1. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года (утв. 15 июня 2021 г. статс-секретарем – заместителем Министра просвещения Российской Федерации А. А. Корнеевым)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.05.2022 № 678-р).
3. Примерная программа воспитания, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20)
4. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. СанПиН 2.4.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09–3242);

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996–р)
8. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)
9. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. № 467)
10. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации». (в редакции).
11. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 (ред. от 18.12.2018) N 436–ФЗ [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_108808/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/) (дата обращения: 12.07.2017).
12. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (5–6 кл.) / С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова, Е.А. Пояркова; под ред. С.В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2012. – 336 с.
13. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (7–8 кл.) / С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова, Е.А. Пояркова, О.И. Байдакова, Ю.А. Зеликман, С.С. Крыжановская, В.В. Лунин; под ред. С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой. – М.: Генезис, 2016. – 224 с.
14. Информационные технологии профилактики наркотизации: классные часы, занятия, диагностика наркотизации / О.В. Грибанова. – Волгоград: Учитель, 2015, – 265с.
15. Методические рекомендации ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»
16. Подростковая наркомания и СПИД: концептуальный подход. – М.: Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л. С. Выготского, 2000.
17. Полезный и безопасный интернет. Правила безопасного использования интернета для детей младшего школьного возраста: практическое пособие / под ред. Г.У. Солдатовой; 3–е изд., перераб. и доп. – М.: Федеральный институт развития образования, 2017. – 64 с.
18. Программа «Путешествие во времени», «Работающие программы». Социальный центр молодежи Кузбасса.
19. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9–12 лет «Навыки жизни».
20. Программа формирования здорового жизненного стиля (Федеральная программа). Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л. С. Выготского.
21. Реабилитационная программа «Перекресток». Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л. С. Выготского.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Предупреждай и процветай»**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сибирская средняя общеобразовательная школа № 1 Омского муниципального района **Омской области**»

**Призер II степени Конкурса – автор работы:**  
Екимова Алена Васильевна – социальный педагог

### **1. Пояснительная записка**

В настоящее время в государственной политике Российской Федерации расставлены приоритетные акценты в направлении здоровья страны, согласно Федеральному закону № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г., целью образования является формирование физически, психологически и социально здоровой личности учащегося. Исходя из этого законодательства в России предупреждением приобщения детей и подростков к курению, а также формирования аддикций призваны заниматься в первую очередь специалисты системы образования.

Анализ профилактических программ по профилактике злоупотребления психоактивных веществ несовершеннолетних в общеобразовательной школе показал, что наиболее эффективными являются программы, основанные по принципу «ровесник – ровеснику». Основой принципа «ровесник – ровеснику» является вовлечение молодежи в профилактическую и социальную работу.

Принцип «ровесник – ровеснику» в волонтерском движении предполагает подготовку подростка – волонтера, который способен вести в среде сверстников образовательные программы – передавать знания, умения и навыки поведения в определенных ситуациях.

Член волонтерского отряда является носителем убеждений и ценностей жизни без зависимостей. Ему нравится быть таким, он осознает важность этого для себя.

А также являясь представителем волонтерского движения, он способен транслировать эти ценности и доказывать их значимость.

*Научные, методологические, нормативно-правовые основания программы.*

Электронные сигареты являются устройствами, которые предназначены для извлечения и ингаляции пара, содержащего никотин. Они широко используются как альтернатива традиционным сигаретам. В отличие от обычных сигарет, электронные сигареты работают на батарейках. Кроме того, уже есть ряд исследований доказывающий, что вред от электронных сигарет имеет негативное влияние на легкие и сердечно-сосудистую систему.

В исследовании Гусаренко В. В., Тихоновой А. А. был проведен анализ типов электронных сигарет и изучения причин, влияющих на повышение интереса молодежи к электронным сигаретам. Ученые отмечают, что существует множество различных типов и моделей. Вот несколько основных типов: вейпы; подсистемы POD; моды, одноразовые сигареты (одноразки, ашки); гибридные сигареты (айкос).

*Актуальность программы:* Исходя из анализа научных статей, новостей, личного опыта мы можем заключить, что электронные сигареты приобрели значительную популярность среди подростков и молодых людей (Турчина Ж. Е., Иванович Б. А.) Курение электронных сигарет становится в России все более значимой проблемой. Это обусловлено целым рядом обстоятельств:

1) Распространенность курения электронных сигарет среди населения очень быстро возрастает, в особенности среди подростков и молодежи.

2) Курение представляет собой серьезную угрозу жизни и здоровью (Скворцов Е. С., Мамченко М. М.).

Для многих ОУ волонтерские отряды и движения детей и молодежи являются базовой составляющей. Различные детские движения включают в себя множество сфер и направлений для реализации потенциала и активности учащихся, однако профилактическое направление для реализации учащимися отсутствует. Организация школьного волонтерского движения, ориентированного на первичную профилактику электронных сигарет среди подростков, может являться высокоэффективной практикой.

*Цель программы* – формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей и подростков к курению электронных сигарет.

*Задачи программы:*

1. Формирование убеждений, способствующих ведению здорового образа жизни.
2. Снижение аддикций у подростков, зависящих от социального одобрения окружающей среды.
3. Информирование подростков относительно вреда курения электронных сигарет и последствий их употребления.
4. Расширение круга социально приемлемых интересов через вовлечение во внеурочную деятельность.
5. Организация и включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность.

*Планируемые результаты.* Наибольший эффект программа будет иметь только при условии реализации целостной системы совместной деятельности педагогов, администрации школы и родителей.

Количественные критерии	Качественные критерии
<b>Педагоги</b>	
– Доля педагогов, включенных в реализацию программы (80–100%)	– Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов – Создание условий для формирования убеждений, способствующих ведению здорового образа жизни среди педагогов.
<b>Обучающиеся</b>	
– Доля обучающихся, обеспеченных информационным материалом – 100% – Доля обучающихся, вовлеченных в реализацию программы – 80–100%; – сокращение доли обучающихся с аддикцией курения – 7–10% – Охват профилактической работой обучающихся группы риска – 100%; – активность участников мероприятий Программы – 80–100%	– Соответствие информационного материала и проводимых мероприятий целевой аудитории – Распространение практики волонтерства в сфере профилактики курения электронных сигарет среди обучающихся – Сформированность потребности к саморазвитию и самосовершенствованию

Количественные критерии	Качественные критерии
<b>Родители</b>	
– Доля родителей, вовлеченных в реализацию программы – 50–70%	– Распространение практики профилактики курения электронных сигарет среди родительской общественности – Повышение психолого-педагогической грамотности родителей

Для формирования убеждений, способствующих ведению здорового образа жизни обучающихся, могут быть использованы следующие психолого-педагогические технологии: технология педагогического наблюдения; технология конструктивного общения; технология ведения дискуссии; технология групповой проблемной работы; технология коллективной творческой деятельности (КТД); технология «Создание ситуации успеха»; технология проведения классных часов и профилактических мероприятий и др.

*Условия реализации программы:*

*Исполнители программы:* Администрация школы, классные руководители, учителя – предметники, волонтерский отряд «Новая волна», куратор волонтерского отряда.

1. Формирование волонтерского отряда, обучение необходимым навыкам и знаниям.

2. Модуль профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной деятельности

3. Модуль профилактическая работа в классных коллективах в рамках общешкольных мероприятий.

*Материально-техническое обеспечение:* персональный компьютер; интерактивная доска; принтер; мультимедиа проектор; наглядные (плакаты, карты настенные, иллюстрации настенные, магнитные доски); демонстрационные (гербарии, муляжи, макеты, стенды, модели в разрезе, модели демонстрационные); Форма и атрибутика волонтерского отряда.; печатные пособия (картины, плакаты,

графики, таблицы, учебники); проекционный материал (кинофильмы, видеофильмы, слайды и т. п.).

Этапы реализации программы:

I : подготовительный (сентябрь – октябрь)

II : формирующий (ноябрь – март)

III : мониторинг (апрель-май)

*Сведения об апробации и иное:* Сведения об апробации нет

**Тематический план мероприятий по развитию волонтерского отряда в средней общеобразовательной школе по первичной профилактике злоупотребления электронными сигаретами обучающихся на 2022/23 учебный год. 72 часа (3 часа в неделю)**

№	Тема	Кол-во ак. часов
<b>1. Модуль «Формирование волонтерского отряда, обучение необходимым навыкам и знаниям»</b>		18
1	История волонтерского движения в школе.	3
2	Изучение праздников, мероприятий связанных с волонтерским движением	3
3	Разработка волонтерской символики Положения о волонтерском отряде	3
4	Права и обязанности волонтеров	3
5	Полезные и вредные привычки	3
6	ЗОЖ-команда в деле	3
<b>2. Модуль «Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной деятельности»</b>		27
7	«Любому кораблю нужен курс»	3
8	«Будь сильным, оставь сигареты!»	3
9	«Свобода от курения – твой выбор»	3
10	«ЗОЖ герои объединяются»	3
11	«Укрепляйте позитивные мысли и убеждения»	3
12	«Путешествие к свободному дыханию!»	3
13	«Формируем здоровые привычки для счастливой жизни»	3
14	«Властвуй над своей жизнью»	3
16	«Каков Я на самом деле?»	3

№	Тема	Кол-во ак. часов
<b>3. Модуль «Профилактическая работа в классных коллективах в рамках общешкольных мероприятий»</b>		27
16	«Создаем позитивную энергию вместе»	3
17	«День здоровья»	3
18	«ЗОЖовый марафон»	3
19	«Заботьтесь о своем здоровье!»	3
20	«Вместе против электронных сигарет!»	3
21	«Добрые дела»	3
22	«Предупрежден, значит защищен»	3
23	«Будь собой, но в лучшем виде...»	3
24	«Игры, в которые играют люди»	3

## 2. Содержание программы

### 2.1. Модуль «Формирование волонтерского отряда, обучение необходимым навыкам и знаниям»

#### Тема 1. История волонтерского движения в школе.

Форма занятия: лекция, горячий стул для приглашенных гостей.

Определение волонтерства и его роль в обществе. Значение волонтерства для волонтеров и сообщества. Информация о волонтерстве, целях, мотивах. Приглашение выпускников волонтеров школы или представителей местных волонтерских организаций посетить занятие и рассказать о своем опыте и вкладе волонтерской работы.

#### Тема 2. Изучение праздников, мероприятий связанных с волонтерским движением.

Форма занятия: изучение литературы по теме исследования, работа в группах по созданию брошюр.

Знакомство с важными и памятными датами, праздниками, например, Международный день волонтеров или День добра. Учащиеся узнают, когда и как эти праздники возникли, чему они посвящены и какие традиции связаны с ними.

Создание информационных брошюр об одном из праздников или мероприятий волонтерского движения.

### **Тема 3. Разработка волонтерской символики.**

Форма занятия: проект, оформление стенда.

Проектная деятельность по разработке волонтерской символики, имиджа и образа.

Положения о волонтерском отряде.

Методы коммуникации и работы с разными людьми. Работа в команде и эффективное планирование. Управление временем и приоритетами. Значение ведения документации и отчетности волонтерских проектов. Основные принципы составления отчетов и документации. Роль документации в оценке и улучшении волонтерских программ.

### **Тема 4. Права и обязанности волонтеров**

Форма занятия: лекция

Обзор основных прав, гарантированных волонтерам. Право на безопасные условия и защиту от вреда. Право на обучение и развитие навыков. Обзор соответствующего законодательства и нормативных актов в отношении волонтеров. Правовой статус и защита прав волонтеров. Ответственность волонтеров за свои действия.

### **Тема 5. Полезные и вредные привычки**

Форма занятия: лекция, видео – обсуждение.

Определение привычки и ее роль в повседневной жизни. Различие между полезными и вредными привычками. Основные принципы формирования полезных привычек. Значение регулярности и постоянства. Привычки, способствующие здоровью и благополучию. Привычки, способствующие личностному и профессиональному развитию. Определение вредной привычки и ее негативное влияние. Понимание причин и механизмов формирования вредных привычек. Вредные привычки, связанные с здоровьем и поведением. Вредные привычки, связанные с работой и личной жизнью.

## **Тема 6. «ЗОЖ-команда в деле»**

Форма занятия: практическое занятие.

Разбор конкретных ситуаций, связанных с правами и обязанностями волонтеров при командной работе. Групповые дискуссии и ролевые игры для применения полученных знаний в практике.

## **2.2. Модуль «Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной деятельности»**

### **Тема 1. «Любому кораблю нужен курс»**

**Форма занятия:** профилактическое занятие

Знакомство с метафорой «Любому кораблю нужен курс». Значение установления целей и направления в жизни. Ключевые пользы от определения направления и курса действий. Почему безопределенность может затруднить достижение успеха. Примеры историй успеха, где определенный курс сыграл важную роль. Рефлексия и самоанализ для определения личных ценностей и интересов. Исследование возможностей и ресурсов. Определение межличностных и профессиональных целей. Планирование и создание шагов по достижению целей.

### **Тема 2. «Будь сильным, оставь сигареты!»**

**Форма занятия:** профилактическое занятие

Изучение химического состава сигарет и вредных веществ. Разбор последствий курения для организма. Исследование негативных проявлений курения на дыхательную систему, сердце, кожу и т. д. Обсуждение зависимости и влияния на психологическое состояние.

### **Тема 3. «Свобода от курения – твой выбор»**

**Форма занятия:** профилактическое занятие

Развитие самосознания и осознанности своих действий. Техники самоконтроля и совладания с искушениями. Поддержка мотивации и поощрение достижений. Знакомство с другими людьми, которые преодолели зависимость и поделились своим опытом.

**Тема 4. «ЗОЖ герои объединяются»****Форма занятия:** профилактическое занятие

Объяснение важности здорового образа жизни (ЗОЖ). Изучение основных принципов питания (баланс, разнообразие, умеренность). Рассмотрение полезных продуктов и правильных пищевых привычек. Изучение основных принципов питания (баланс, разнообразие, умеренность). Рассмотрение полезных продуктов и правильных пищевых привычек

**Тема 5. «Укрепляйте позитивные мысли и убеждения»****Форма занятия:** профилактическое занятие

Вступительное слово о важности позитивных мыслей и убеждений. Объяснение связи между мыслями и эмоциональным состоянием. Изучение способов осознания и наблюдения за своими мыслями. Определение паттернов негативных мыслей и их влияния на эмоции и поведение. Практика перехода от негативных мыслей к позитивным. Техники переформулирования и замены негативных утверждений на позитивные

**Тема 6. «Путешествие к свободному дыханию!»****Форма занятия:** профилактическое занятие

Призыв к участникам быть стойкими в отказе от курения. Предоставление ресурсов для дальнейшей поддержки. Советы и методы бросания курения (постепенное снижение, медикаментозная помощь, психологическая поддержка). Обсуждение преимуществ жизни без сигарет.

**Тема 7. «Формируем здоровые привычки для счастливой жизни»****Форма занятия:** профилактическое занятие

Здоровый образ жизни и привычки, способствующие физическому благополучию. Психологическое благополучие и стратегии управления эмоциями. Привычки, способствующие продуктивности и эффективности. Определение целей и мотивации для изменения.

### **Тема 8. «Властвуй над своей жизнью»**

**Форма занятия:** профилактическое занятие

Работа над укреплением и развитием самоуважения. Техники укрепления самоуверенности и позитивной самооценки. Изучение стратегий принятия осознанных и информированных решений. Развитие навыков анализа, оценки и выбора оптимальных вариантов.

### **Тема 9. «Каков Я на самом деле?»**

**Форма занятия:** профилактическое занятие

Обсуждение важности самоанализа и самопознания. Методы и техники самоанализа, включая написание дневника, задавание вопросов себе и использование аналитических инструментов. Разбор и определение своих ценностей. Интерактивные упражнения и дискуссии для выявления значимых и приоритетных ценностей. Раскрытие скрытых убеждений и представлений о самом себе. Методы испытания и пересмотра негативных и ограничивающих убеждений.

## **2.3. Модуль «Профилактическая работа в классных коллективах в рамках общешкольных мероприятий»**

### **Тема 1. «Создаем позитивную энергию вместе»**

**Форма занятия:** общешкольные КТД, акции, мероприятия. Разговор о влиянии окружения на наше мышление и убеждения.

Рекомендации по выбору положительных и вдохновляющих людей и информационного контента. Рефлексия на собственные мысли, эмоции и поведение. Обсуждение способов преодоления негативных мыслей и образования позитивных установок. Разговор о важности эмпатии и поддержки взаимодействия с другими людьми. Упражнения на развитие позитивного общения и конструктивного конфликта.

### **Тема 2. «День здоровья»**

**Форма занятия:** общешкольные КТД, акции, мероприятия.

Зарядка или разминка под руководством профессионального инструктора. Организация спортивных мероприятий, таких как эстафеты, мини-турниры

по волейболу, футболу и другим активным играм. Представление различных видов физической активности (танцы, йога, пилатес и т. д.) и возможность попробовать их. Выставка информационных стендов с материалами о здоровом образе жизни, интересные факты и статистику. Предоставление памяток или брошюр о здоровом питании, физической активности и долгосрочной заботе о здоровье.

### **Тема 3. «ЗОЖовый марафон»**

**Форма занятия:** общешкольные КТД, акции, мероприятия.

Организация групповых активностей и тренировок. Поддержка и взаимодействие с другими участниками программы. Распространение позитивных историй успеха и вдохновляющих свидетельств. Разговор о различных видах физической активности и их пользе для здоровья. Представление простых упражнений и рекомендаций по интеграции физической активности в повседневную жизнь.

### **Тема 4. «Заботьтесь о своем здоровье!»**

**Форма занятия:** общешкольные КТД, акции, мероприятия.

Обсуждение методов управления стрессом и поддержания эмоционального равновесия. Изучение практик медитации, релаксации и саморазвития. Обсуждение методов управления стрессом и поддержания эмоционального равновесия. Изучение практик медитации, релаксации и саморазвития.

### **Тема 5. «Вместе против электронных сигарет!»**

**Форма занятия:** общешкольные КТД, акции, мероприятия.

Изучение механизмов развития зависимости от никотина, присутствующего в электронных сигаретах. Предложение стратегий и ресурсов для поддержки отказа от электронных сигарет, включая психологическую поддержку и замену никотиновой зависимости на здоровые привычки. Организация ролевой игры, в которой участники сыграют различные сценарии, связанные с электронными сигаретами, чтобы лучше понять проблему и найти возможные решения. Обсуждение преимуществ здорового образа жизни и активного участия в других здоровых занятиях.

**Тема 6. «Добрые дела»****Форма занятия:** общешкольные КТД, акции, мероприятия.

Представление различных способов сделать доброе дело (помощь нуждающимся, волонтерская работа, защита окружающей среды и др.). Презентация организаций и сообществ, которые активно занимаются добрыми делами. Поделка или создание символических подарков для благотворительных организаций. Рассказы участников о своих личных опытах в добрых делах и их влиянии на жизнь других людей.

**Тема 7. «Предупрежден, значит защищен»****Форма занятия:** общешкольные КТД, акции, мероприятия.

Обсуждение физических и психологических последствий курения электронных сигарет. Раскрытие потенциальных рисков для здоровья, включая повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и проблем дыхательной системы. Рассмотрение различных типов электронных сигарет и их компонентов. Изучение химических веществ, содержащихся в электронных сигаретах и их потенциальные воздействия на организм.

**Тема 8. «Будь собой, но в лучшем виде...»****Форма занятия:** общешкольные КТД, акции, мероприятия.

Разговор о значимости самопознания и осознанности собственных ценностей, интересов и целей. Практические упражнения и дискуссии для обнаружения своих страстей и потенциала. Обсуждение важности баланса в жизни и заботы. Изучение стратегий для сохранения эмоционального, физического и психического благополучия.

**Тема 9. «Игры, в которые играют люди»****Форма занятия:** общешкольные КТД, акции, мероприятия.

Понятие зависимости и ее роль в жизни человека. Виды зависимостей и их особенности.

Развитие самосознания и осознанности своих зависимостей. Укрепление ментального и физического здоровья для предотвращения зависимостей. Эффективные стратегии предотвращения и преодоления зависимостей.

## 2.4. Список литературы

### Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Постановление правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678–р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»
3. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

### Научная литература

1. Земин, А. Э. Сфера волонтерства как пространство конструирования социокультурных ценностей./А. Э. Земин// Общество: социология, психология, педагогика. – 2023. – № 2. – С. 32–37
2. Пелипецкая, В. Б. Влияние курения электронных сигарет на развитие подростка/ В. Б. Пелипецкая // Академия профессионального образования – 2017. – № 64. – С. 61–70.
3. Турчина, Ж. Е. Использование электронных сигарет в молодежной среде: современный взгляд, инновационные подходы к регулированию проблемы./ Ж. Е. Турчина, А. И. Бакшеев // социология. – 2023. – № 6. – С. 1–8.
4. Харькова, О. А. Волонтерское движение как инновационный наркологический сервис./О. А. Харькова // экология человека.-2007. С. 1–4.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Внутренний компас»**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Магнитогорский педагогический колледж» (Челябинская область)

**Призеры III степени Конкурса – авторы работы:**

Белоногова Ольга Михайловна	–	заведующий социально- психологической службой
Марьина Надежда Викторовна	–	педагог-психолог
Зарипова Альмира Хаккиевна	–	педагог-психолог

**1. Пояснительная записка**

**Актуальность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) составлена на основе программы по развитию личностного потенциала «Я справлюсь!», авторов А. Е. Гервиц, О. О. Сотниковой, А. А. Лебедевой и т. д. и направлена на первичную профилактику употребления психоактивных веществ и формирования установки на здоровый образ жизни посредством развития личностного потенциала обучающихся.

Способность личности справляться с трудными обстоятельствами, не нарушая ритма жизни, сохраняя внутренний баланс и оставаясь в силах продолжать успешную деятельность, подразумевает развитие стрессоустойчивости и жизнестойкости. Именно стрессоустойчивость и жизнестойкость является тем ключевым ресурсом личности, который помогает ей преобразовать разные трудности в новые возможности вопреки внешнему давлению и угрозам. В научный аппарат категорию жизнестойкости ввел американский психолог Сальваторе Мадди. Согласно С. Мадди, жизнестойкость (англ. *hardiness*) – это особая «система идей и убеждений человека о себе, мире и своих отношениях с миром».

Неприятности случаются, и что-то негативное может просочиться сквозь барьеры психики. Тогда в ход вступают различные механизмы сбережения нашей

личности от разрушительного воздействия стресса. На этапе, когда мы уже ощутили влияние негативных обстоятельств, ключевым становится умение «не сломаться» под натиском неудач и свалившихся трудностей. Вынести ситуацию в течение необходимого времени можно, активно изменяя к лучшему окружающую действительность либо стараясь сохранить хотя бы то, что имеешь. В психологии действия, которые мы совершаем для того, чтобы совладать, справиться со стрессом, называются копинг-стратегии (англ. *coping, coping strategy*). Обучающиеся, овладев копинг-стратегиями, могут более успешно справляться с жизненными трудностями.

**Цель программы:** развитие у подростков стрессоустойчивости, жизнестойкости и установки на здоровый образ жизни.

**Задачи программы:**

1. Способствовать освоению подростками разных способов конструктивного поведения в ситуации стресса, расширению репертуара копинг-стратегий.
2. Обучить подростков методам решения жизненных проблем и конфликтных ситуаций.
3. Сформировать навык эффективного общения, преодоления стресса и снятия психологического напряжения без применения ПАВ.

**Целевая группа:** обучающиеся 15–17 лет.

**Ожидаемые результаты программы:**

**Личностные результаты:**

Обучающийся:

- проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя и свое развитие;
- имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы;
- способен осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный опыт;
- оценивает ситуацию стресса, корректирует принимаемые решения и действия;
- формулирует и оценивает риски и последствия;
- умеет находить позитивное в произошедшей ситуации.

**Метапредметные результаты:****Регулятивные универсальные учебные действия:**

Обучающийся:

- прогнозирует возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, понимает и способен описать последствия своих решений и действий, управляет рисками;
- замечает у себя проявление стрессового состояния;
- понимает, что такое триггер, и замечает его воздействие на свое состояние;
- определяет собственное эмоциональное состояние, описывает его, понимает, когда оно ресурсное;
- идентифицирует свои реакции на стресс и умеет управлять ими;
- умеет регулировать собственные эмоции и настроение.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

Обучающийся:

- анализирует проблемы и предлагает варианты решения;
- связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит ее в новый, в том числе непривычный, контекст, может выстроить связи между идеями, явлениями из разных сфер;
- рассматривает ситуацию с разных сторон;
- видит возможности в новых и изменившихся обстоятельствах.

**Коммуникативные УУД**

Обучающийся:

- учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- умеет слышать, смотреть на ситуацию со стороны других людей;
- понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии;
- готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- владеет стратегиями поведения в конфликтной ситуации.

**Форма работы:** фронтальная, групповая, парная.

**Методы:**

- наглядные (показ, демонстрация, наблюдения);
- словесные (рассказ, беседа, анализ ситуации морального выбора, дискуссия);
- практические (сюжетные и психотехнические игры, упражнения, тренинги, театрализованная деятельность);
- активные методы (метод-кейс, мозговой штурм, проективное рисование).

**Периодичность занятий:**

Программа ориентирована на 10 занятия для обучающихся подросткового возраста. Программа включает в себя: игровую, театрализованную деятельность, беседы, обыгрывание ситуаций и т. д.

**Материально-техническое оборудование:** просторное помещения для проведения занятий, стулья по количеству участников занятий, бумага, карандаши, фломастеры, ручки, карандаши, музыкальное сопровождение, раздаточные материалы.

**Объем часов:** 22 часа.

**Сроки проведения:** 2 месяца.

**2. Тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Управлять собой – важное для человека умение.	2
2	Управление своим вниманием	2
3	Способы управления своим вниманием	2
4	Что такое стресс. Способы преодоления стресса	2
5	Учимся регулировать свое состояние.	2
6	Умение управлять своими эмоциями: способы и приемы.	2
7	Стресс и как я с ним справляюсь	2
8	Влияние мозга на общее состояние человека.	2
9	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	2
10	Что во мне изменилось?	2
11	Итоговое занятие	2

### **3. Условия реализации программы.**

Для проведения занятий необходима учебная аудитория со столами и стульями по количеству участников. Требуется наличие флипчарта, ноутбука, экрана, проектора для демонстрации презентации и видео материалов.

Требования к преподавателю: наличие психологического, педагогического образования.

Программу могут применять в работе педагоги-психологи, социальные педагоги и классные руководители.

### **Контрольно-измерительные, диагностические материалы.**

На начало занятий проводится первичная диагностика, которая позволяет участникам осознать актуальный уровень навыков и знаний. Итоговая диагностика дает возможность отразить изменения, произошедшие за время прохождения программы, определить уровень достижения планируемых результатов.

Используются методики:

- «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности (автор Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханина);
- «Самооценка психологической адаптивности» (автор Н. Н. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов);
- Вопросы самооценки для подростков;
- Вопросы для наблюдения за изменениями для педагогов (составляет специалист, работающий по данной программе, исходя из особенностей группы).

Анализ полученных результатов поможет специалисту выявить подростков, которые нуждаются в дополнительной поддержке и дальнейшем психолого-педагогическом сопровождении.

## **4. Содержание занятий**

### **Занятие 1. Управлять собой – важное для человека умение.**

#### **Цели занятия:**

- Создать у подростков настрой и мотивацию на работу в данной группе.
- Способствовать пониманию необходимости умения управлять собой.

**Планируемые результаты:**

- Подросток осознает необходимость умения управлять собой и понимает, какими компетенциями для этого надо овладеть.
- Понимает, что он способен сам управлять собой и готов учиться этому, мотивирован на освоение компетенций управления собой.

**Оборудование и материалы:** доска или флипчарт для записей, маркеры, фломастеры, листы бумаги формата А2 и А3, малярный скотч, разноцветные стикеры, папки с пустыми файлами, распечатанные по количеству участников бланки самооценивания и Приложение 3, видеофрагменты фильма «Парный удар», действующее в группе «Соглашение» (при наличии).

**План занятия**

№ п/п	Продолжительность, мин.	Задание / активность	Задачи
1	7	Введение в модуль	Познакомить участников группы с особенностями модуля, дать возможность подросткам выразить свое отношение к его задачам
2	10	Разминка	Включить подростков в активную деятельность и способствовать поддержанию позитивного настроения в группе
3	8	Уточнение группового соглашения	Способствовать поддержанию безопасной рабочей атмосферы в группе
4	15	Что значит управлять собой?	Презентовать смысл курса, актуализировать индивидуальные запросы и задачи участников
5	5	Завершение	Помочь подросткам осмыслить полученный на занятии опыт, сформулировать индивидуальное отношение к занятию
6	10	Задание для самостоятельной работы	Мотивировать подростков на подготовку к следующему занятию

## Занятие 2. Управление своим вниманием

### Цель занятия:

Создать условия для формирования у подростков желания осознанно управлять своим вниманием.

### Планируемые результаты:

- Подросток понимает, что способен сам управлять своим вниманием и регулировать его объем.
- Знакомится с некоторыми способами управления вниманием.

**Оборудование и материалы:** доска или флипчарт для записей, ноутбук, проектор, экран; маркеры, фломастеры, разноцветные стикеры, Соглашение, распечатанные по количеству участников материалы, видеоматериал «Тест на внимательность».

### План занятия

№ п/п	Продолжительность, мин.	Задание / активность	Задачи
1	3	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Способствовать поддержанию безопасной и доверительной атмосферы на занятиях
2	3	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	10	Разминка	Включить подростков в активную деятельность на занятии. Дать возможность участникам в процессе игровой деятельности увидеть и почувствовать моменты управления своим вниманием
4	7	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Проанализировать полученный опыт. Поддерживать включенность участников в работу

№ п/п	Продолжительность, мин.	Задание / активность	Задачи
5	17	Просмотр и обсуждение видео «Тест на внимательность»	Показать участникам, как предварительные инструкции влияют на восприятие и внимание. Помочь участникам почувствовать влияние задачи, которую они ставят перед собой, на организацию и качество деятельности. Создать условия для присвоения опыта, полученного во время просмотра видео и его обсуждения. Организовать обсуждение полученного опыта. Дать участникам возможность самостоятельно определить и сформулировать принципы управления вниманием
6	5	Завершение	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и выражения индивидуального отношения к занятию
7	10	Задание для самостоятельной работы	Способствовать развитию у подростков навыка осознанного наблюдения за своим вниманием

### **Занятие 3. Способы управления своим вниманием.**

#### **Цель занятия:**

Познакомить подростков с конкретными способами управления вниманием и дать возможность попробовать их на собственном опыте.

#### **Планируемые результаты:**

- Подросток знает, на что он отвлекается; знает способы организации внимания.
- Умеет применять инструктирование для организации внимания.

#### **Оборудование и материалы:**

Доска или флипчарт для записей, маркеры, проектор (большой экран), ноутбук, разноцветные стикеры, презентация, распечатанные по количеству участников материалы.

### План занятия

№ п/п	Продолжительность, мин.	Задание /активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Способствовать поддержанию безопасной и доверительной атмосферы на занятиях
2	3	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	10	Разминка	Включить подростков в активную деятельность на занятии. Дать возможность участникам в процессе игровой деятельности увидеть и почувствовать моменты управления своим вниманием
4	5	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Актуализировать тему и цель занятия. Организовать рефлекссию полученного опыта
5	13	Ролевая игра	Дать участникам возможность потренироваться в противостоянии отвлекающим факторам. Создать мотивацию на поиск собственных работающих способов управления вниманием, организовать обсуждение и рефлекссию
6	7	Упражнение «Управление вниманием»	Способствовать развитию навыка управления своим вниманием
7	5	Завершение	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и выражения индивидуального отношения к занятию
8	10	Задание для самостоятельной работы	Способствовать закреплению у подростков навыка управления своим вниманием

## Занятие 4. Что такое стресс. Способы преодоления стресса

### Цель занятия:

Познакомить с понятием «стресс» и некоторыми способами управления им.

### Планируемые результаты:

- Подросток различает произвольные и непроизвольные формы саморегуляции; понимает, что такое стресс или стрессовое состояние и как они возникают; знает, что такое триггеры и характер их влияния.
- Осознает, что способен сам управлять своими внутренними состояниями.

### Оборудование и материалы:

Доска или флипчарт, маркеры, распечатанные по количеству участников материалы Приложения 6, разноцветные стикеры, презентация.

### План занятия

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятиях
2	2	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	8	Разминка	Включить подростков в активную деятельность, настроить на работу и свободное общение. Обратить внимание участников на изменение своего эмоционального состояния при стрессе
4	5	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Организовать рефлексию полученного опыта, успехов и сложностей, связанных с развитием навыков регуляции своего внимания. Поддержать мотивацию подростков к самостоятельной работе

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
5	7	Упражнение «Самурайские ладушки» (раунд 1)	Создать условия для получения опыта распознавания стрессовых состояний, произвольных и непроизвольных стрессовых реакций, триггеров и использования способов управления своими состояниями в стрессовых ситуациях
6	5	Информационный блок	Познакомить подростков с реакциями на стресс
7	5	Практика центрирования	Создать условия для использования инструмента регулирования своего состояния
8	8	Упражнение «Самурайские ладушки» (раунд 2)	Создать условия для получения опыта распознавания стрессовых состояний, произвольных и непроизвольных стрессовых реакций, триггеров и использования способов управления своими состояниями в стрессовых ситуациях
9	3	Завершение	Создать условия для осмысления подростками полученного опыта. Сформулировать индивидуальное отношение к занятию
10	10	Задание для самостоятельной работы	Закреплять и поддерживать процесс формирования навыка распознавания стрессовых состояний и навыка саморегуляции в ситуации стресса

### **Занятие 5. Учимся регулировать свое состояние**

#### **Цель занятия:**

Продолжить тренировку техники центрирования и мотивировать подростков на поиск собственных способов преодоления стрессовых состояний.

#### **Планируемые результаты:**

- Подросток умеет управлять своими телесно-эмоциональными состояниями, используя технику центрирования.
- Понимает собственные тактики управления телесно-эмоциональным состоянием.

– Понимает, что способен сам управлять своими внутренними состояниями и мотивирован тренировать эту способность.

### **Оборудование и материалы:**

Доска или флипчарт, ноутбук, проектор, экран, распечатанные по количеству участников материалы, разноцветные стикеры, маркеры, видеоматериалы по технике «Четыре стихии».

### **План занятия**

<b>№ п/п</b>	<b>Продолжительность, мин</b>	<b>Задание / активность</b>	<b>Задачи</b>
1	3	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддержать навыки выражения своих эмоций. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2	3	Планирование занятия с участниками	Актуализировать тему и цель занятия. Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	6	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Способствовать формированию навыка наблюдения за своими реакциями на триггеры и осознанного реагирования на них
4	18	Техника «Четыре стихии»	Познакомить участников с практикой регуляции своего состояния при стрессе. Создать условия для использования конкретного инструмента саморегуляции и выработки своих индивидуальных тактик совладения со стрессовым состоянием
5	10	Упражнение «Самурайские ладушки» с техникой «Четыре стихии»	Создать условия для интеграции новой техники саморегуляции в индивидуальный способ совладения со стрессом
6	5	Завершение	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и формулирования индивидуального отношения к занятию

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
7	10	Задание для самостоятельной работы	Организовать самостоятельную работу подростков по освоению практики центрирования и техники «Четыре стихии»

### **Занятие 6. Умение управлять своими эмоциями: способы и приемы**

#### **Цель занятия:**

Способствовать формированию мотивации совершенствовать индивидуальные способы саморегуляции.

#### **Планируемые результаты:**

- Подросток расширяет диапазон возможных способов влияния на свое телесно эмоциональное состояние.
- Выбирает и совершенствует индивидуальные тактики управления своим телесно-эмоциональным состоянием.

#### **Оборудование и материалы:**

Доска или флипчарт, маркеры, распечатанные по количеству участников материалы, разноцветные стикеры.

#### **План занятия**

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддержать навыки выражения своих эмоций. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2	3	Планирование занятия с участниками	Актуализировать тему и цель занятия. Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
3	7	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Проанализировать самостоятельную работу подростков по развитию навыков центрирования. Поддержать мотивацию развития навыков саморегуляции
4	8	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Актуализировать знания о технике центрирования
5	20	Упражнение «Самурайские ладушки» с техникой «Четыре стихии»	Помочь интеграции новой техники саморегуляции в индивидуальный способ совладания со стрессом
6	5	Завершение	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и формулирования индивидуального отношения к занятию
7	10	Задание для самостоятельной работы	Поддерживать мотивацию подростков к совершенствованию навыков управления собой в стрессовой ситуации

### **Занятие 7. Стресс и как я с ним справляюсь**

#### **Цель занятия:**

Провести рефлексию темы «Стресс» и познакомить участников с некоторыми способами совладения со стрессом.

#### **Планируемые результаты:**

- Подросток имеет представление о разных способах совладания со стрессом;
- умеет использовать 2–3 способа для регулирования своего состояния;
- умеет ориентироваться на собственные особенности при выборе способа управления собой в стрессовой ситуации.

#### **Оборудование и материалы**

Доска или флипчарт, проектор или экран, ноутбук, маркеры, цветные стикеры, бумага формата А2 для коллажа, разные журналы, ножницы, клей, фломастеры, распечатанные по количеству участников материалы, видеофрагмент мультфильма «Головоломка».

### План занятия

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддержать навыки выражения своих эмоций. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2	4	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	6	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Способствовать формированию свободной атмосферы на занятии. Помочь участникам объединиться в группы для дальнейшей работы
4	5	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Создать условия для формирования мотивации к работе над развитием навыков центрирования. Организовать рефлекссию полученного опыта
5	3	Просмотр видеофрагмента	Создать условия для актуализации темы обсуждения
6	20	Коллаж рисунок	Провести рефлекссию собственного опыта. Обсудить новые способы совладания со стрессом
7	5	Завершение	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта
8	10	Задание для самостоятельной работы	Поддерживать мотивацию участников к совершенствованию навыков управления собой в стрессовой ситуации. Закреплять навык регуляции своего состояния

### Занятие 8. Влияние мозга на общее состояние человека.

#### Цель занятия:

Познакомить участников с основными нейромедиаторами и гормонами, влияющими на наше состояние.

#### Планируемые результаты:

– Подросток знает, что психическое и физическое состояние человека имеет нейрохимическую основу.

– Имеет представление о негативном влиянии внешних факторов на нейрохимический баланс в организме.

### **Оборудование и материалы:**

Доска или флипчарт, проектор или экран, ноутбук, маркеры, цветные стикеры, распечатанные по количеству участников материалы.

### **План занятия**

<b>№ п/п</b>	<b>Продолжительность, мин</b>	<b>Задание /активность</b>	<b>Задачи</b>
1	1	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2	3	Планирование занятия с участниками	Актуализировать тему и цель занятия. Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	6	Разминка	Повысить уровень энергии в группе, способствовать созданию творческой и непринужденной атмосферы на занятии
4	7	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Организовать рефлексию полученного опыта использования конкретных инструментов и техник совладания со стрессом
5	10	Информационный блок (просмотр видеофрагмента)	Познакомить подростков с естественными нейрохимическими механизмами, регулирующими эмоциональное состояние
6	10	Зона согласия и несогласия	Организовать дискуссию. Проверить понимание полученной информации. Создать условия для практического применения информации о нейромедиаторах и их влиянии на состояние человека
7	5	Завершение	Способствовать осмыслению полученного на занятии опыта
8	10	Задание для самостоятельной работы	Мотивировать участников на дальнейшее закрепление навыков совладания со стрессом

## Занятие 9. Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?

### Цель занятия:

Способствовать формированию индивидуальной стратегии подростков по повышению собственной стрессоустойчивости.

### Планируемые результаты:

- Подросток знает о влиянии физической активности, режима сна и питания на самочувствие.
- Сформирована установка на здоровый образ жизни.
- Разработаны индивидуальные стратегии самопомощи, повышающие стрессоустойчивость.

**Оборудование и материалы:** доска или флипчарт, маркеры, цветные стикеры, карточки, конверты, маленькие листы бумаги (стикеры), распечатанные по количеству участников материалы.

### План занятия

№ п/п	Продолжительность, мин.	Задание /активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2	3	Планирование занятия с участниками	Мотивировать подростков на работу с индивидуальными стратегиями. Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	5	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Поддерживать творческую и непринужденную атмосферу в группе
4	5	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Организовать рефлексию полученного опыта использования индивидуальных способов совладания со стрессом. Поддерживать мотивацию развития навыков саморегуляции

№ п/п	Продолжительность, мин.	Задание /активность	Задачи
5	15	Упражнение «Нейропазл»	Закрепить полученные участниками знания о химических процессах в головном мозге, о действии химических веществ на состояние организма
6	10	Конверт «Забота о себе»	Поддерживать мотивацию участников к дальнейшей работе по формированию навыков использования инструментов совладания со стрессом
7	5	Завершение	Помочь подросткам осмыслить полученный на занятии опыт, сформулировать индивидуальное отношение к занятию
8	10	Задание для самостоятельной работы	Закреплять у подростков навык поддержки своего состояния для повышения стрессоустойчивости организма

### **Занятие 10. Что во мне изменилось.**

#### **Цель занятия:**

Провести рефлексию индивидуальных результатов, оценить знания и умения подростков, полученные во время прохождения модуля.

#### **Планируемые результаты:**

- Подросток может обозначить и оценить степень своей способности, умения и готовности управлять собой.
- Планирует свою дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой.
- Берет на себя ответственность за развитие своей компетенции по управлению собой.

**Оборудование и материалы:** доска или флипчарт, маркеры, листы бумаги формата А2, фломастеры, разноцветные стикеры, дипломы, распечатанные по количеству участников бланк самооценивания.

### План занятия

№ п/п	Продолжительность, мин.	Задание / активность	Задачи
1	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2	10	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Организовать рефлекссию полученного опыта построения индивидуальной стратегии развития способности совладания со стрессом, стрессоустойчивости. Мотивировать участников на планирование дальнейшей работы по развитию компетенции управления собой
3	10	Разминка	Включить подростков в активную деятельность, настроить на работу и свободное общение
4	12	Упражнение «Чемодан в дорогу»	Обсудить с подростками индивидуальные и групповые итоги работы в рамках модуля. Организовать рефлекссию и присвоение полученного индивидуального опыта. Зафиксировать достигнутые результаты
5	3	Самооценивание	Организовать процедуру самооценивания результатов по итогам модуля
6	8	Завершение	Помочь подросткам осмыслить полученный на занятиях опыт, сформулировать индивидуальное отношение к занятию

### Список литературы.

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л.: Из-во ЛГУ, 1969.
2. Выготский Л. С. Собрание сочинений. Т. 4. Детская психология / под ред. Д. Б. Эльконина. М., 1984.
3. Выготский Л. С. Орудие и знак в развитии ребенка. Психология. М.: Эксмо-Пресс, 2000.
4. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: КГУ имени Н. А. Некрасова: Авантитул, 2010.
5. Леонтьев Д. А. Развиваем личностный потенциал в школе: видеолекция. URL: [https://youtu.be/nCQeT3A0V\\_Q](https://youtu.be/nCQeT3A0V_Q) (дата обращения: 17.02.2023).

6. Махнач А. В. Теоретические основания методов оценки жизнеспособности профессионала // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2017. Т. 2. № 1. С. 23–53. URL: [http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document 239.pdf](http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document%20239.pdf) (дата обращения: 17.02.2023).

7. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие. Казань, 2003. С. 23–29.

8. Рассказова Е. И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2005. Т. 51 (7). С. 124–126.

**Победители и призеры в номинации**  
**«Методическая разработка по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся»**

**Конкурс – квест**  
**«#явыбираю»**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
**Воронежской области «Губернский педагогический колледж»** (Россошанский филиал)

**Победители Конкурса – авторы работы:**

Беляева Ольга Владимировна	–	преподаватель
Шапошникова Юлия Валерьевна	–	преподаватель

**1. Пояснительная записка**

В стратегии национальной безопасности РФ говорится: «Одними из главных угроз национальной безопасности являются... наркомания и алкоголизм, повышение доступности ПАВ», которые наносят наибольший вред именно детскому и подростковому организму.

Приобщение несовершеннолетних и молодежи к наркомании идет высокими темпами и характеризуется опасной тенденцией. Она заключается в том, что употребление наркотиков и психоактивных веществ становится определенной ценностью, молодежной культурой потребления, т.е. начинает быть образом жизни.

Поэтому одним из приоритетных направлений в образовании на государственном уровне становится – воспитание здоровой нации и приобщения молодого поколения к здоровому образу жизни. При проведении мониторинга вовлеченности студентов 1 курса профессиональных образовательных организаций Воронежской области в мероприятия по профилактике потребления ПАВ в 2019 году, 41% обучающихся отметили, что мало используются интерактивные формы занятий.

Конкурс-квест «#явыбираю» призван предложить обучающимся уникальный опыт, где участники имеют возможность испытать эмоции, решая задачи и достигая поставленных целей.

Конкурс-квест – это современный вид интеллектуальных командных игр, который требует продуктивной генерации идей и нестандартных решений, поиска тематической информации. Плюсы квеста очевидны: они интересны различным возрастным категориям молодежи; они легко стилизуются и форматируются под нужное направление; они действительно интересны и захватывающи; они могут быть разнообразными – стоит придумать новую загадочную историю и задания, сменить локации и реквизит.

Одной из ключевых особенностей квеста является командный подход. Участники игры должны работать вместе, чтобы решить все задачи.

Конкурс-квест разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Концепцией профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года.

Цель конкурса-квеста – формирование установок на ведение безопасного и здорового образа жизни у обучающихся 15–17 лет.

Задачи конкурса-квеста:

- включение личного отношения подростков к проблеме сохранения и укрепления здоровья;
- снижение негативных социальных установок, развитие навыков и компетенций, обеспечивающих возможность реализовывать свои потребности социально значимыми способами с учетом личностных ресурсов;
- формирование у обучающихся комплексной грамотности в вопросах, связанных с признаками, причинами и последствиями различных видов девиантного поведения.

При реализации педагогических технологий использовались принципы системно-деятельностного подхода, ориентированного на развитие личности обучающегося.

При организации и проведении мероприятия используются следующие педагогические приемы – создание комфортных условий, когда каждый участник чувствует себя успешным; создание условий для инициативности обучающихся; стимуляция поисковой активности у подростков; развитие познавательного потенциала обучающихся; включение обучающихся в коллективные общественно значимые виды деятельности; доверие; поддержка коллективистских проявлений.

Методы и технологии, используемые в этом воспитательном мероприятии, – метод проблемного изложения, поисковый метод, ситуация успеха, метод творческой деятельности, активные формы работы, здоровьесберегающие технологии, технологии сотрудничества, технология критического мышления.

Участники конкурса-квеста – команды школьников и/или студентов образовательных организаций. Каждая команда имеет свое название и девиз. Количество членов каждой команды должно быть одинаковым (например, от 10 человек). Мероприятие можно организовать и среди обучающихся одного класса (группы), разделив ребят на небольшие команды (5–6 человек).

Конкурс-квест представляет собой продвижение по станциям в соответствии с индивидуальным маршрутом. Всего на маршруте 9 станций, их перечень может быть расширен, если команд-участниц более 9. Желательно, чтобы у каждой команды был модератор, если в квесте участвуют ребята из других учебных заведений. Модератор сопровождает команду на станции. Команды заранее готовят домашнее задание, которое будет представлено на станции «Творческая». Это может быть вокальный номер, пропагандирующий ЗОЖ, танец, спортивный номер и др.

На станциях работает жюри из 2–3 человек. В состав жюри могут входить педагоги и преподаватели, в том числе из других образовательных организаций, а также специалисты из службы доверия, из спорткомплексов, молодежных центров, КДН, медицинские работники, и др. Если мероприятие проводится в рамках одного класса, то в жюри можно пригласить учителя физкультуры, ОБЖ, биологии, медицинского работника, учащихся старших классов.

Тайминг мероприятия – 2 часа 20 минут.

Конкурс-квест успешно прошел апробацию в Россошанском филиале ГБПОУ ВО «Губернский педагогический колледж» с участием профессиональных образовательных организаций Воронежской области с 2020 года. Конкурс-квест успешно апробирован в 2020–2021 гг. в дистанционном формате. В 2022 г. и 2023 г. конкурс-квест проведен в очном формате. С 2020 года участие в мероприятии приняло свыше 2,5 тыс. обучающихся.

## **2. Технологическая карта конкурса-квеста «#явыбираю»**

Общий сбор команд-участниц в актовом зале образовательной организации

1 ведущий: Здравствуйте! Люди часто говорят при встрече это хорошее, доброе слово. Так они желают друг другу здоровья. Вот и мы обращаемся к вам – здравствуйте, дорогие гости и участники конкурса-квеста!

2 ведущий: Мы рады приветствовать вас в стенах нашего учебного заведения!

1 ведущий: Сейчас так много говорят о здоровье и здоровом образе жизни.

2 ведущий: Это демонстрирует то, насколько они важны для каждого человека и то, что необходимо прилагать максимум усилий для того, чтобы здоровье не покидало нас никогда.

1 ведущий: Лучше быть активным и здоровым, чем пассивным и больным!

2 ведущий: Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли.

1 ведущий: Навыки здорового образа жизни столь же необходимы, как воздух, вода, пища!

2 ведущий: Совсем скоро вам предстоит пройти очень интересный квест «#явыбираю». Давайте ознакомимся с правилами квеста.

Ведущие читают поочередно:

1. Работа по станциям регламентирована в маршрутных листах. Прибывая на каждую станцию, вы представляетесь и произносите свой девиз.
2. Каждая команда действует сообща, помогайте друг другу.
3. Экономьте время, выполняйте все задания максимально быстро, но хорошо.

4. Жюри на станции следит за временем выполнения задания и вписывает заработанные баллы в ваш маршрутный лист.

5. Каждая станция оборудована для нахождения там одной команды.

6. Прибегая на станцию, читайте задание, жюри засекает время, затем вы приступаете к выполнению.

7. Нельзя ничего спрашивать у жюри. Жюри лишь контролируют выполнение заданий.

8. Вы не можете уйти со станции, пока баллы не будут выставлены в маршрутный лист.

9. Вам необходимо пройти 9 станций. Тайминг каждого испытания – 10 минут.

1 ведущий: Сейчас мы вручим каждой команде индивидуальный маршрутный лист (приложение 1). Приглашаем капитанов команд на сцену!

(Капитаны получают маршрутные листы)

2 ведущий: У каждой команды есть свой модератор. Желаем всем удачи! И ждем в актовом зале для подведения итогов.

Комментарий: По индивидуальному маршруту команды проходят следующие станции:

- «Территория ЗОЖ»,
- «Мысли мудрых о здоровье»,
- «Правовая»,
- «ЗОЖ-криэйтор»,
- «Диагностическая»,
- «Долина здоровья»,
- «Буриме»,
- «Флэшмоб»,
- «Творческая».

**Станция № 1 «Территория ЗОЖ»:**

**Оснащение:** чистый лист ватмана, карандаши, фломастеры, маркеры, цветная бумага, ножницы, клей

**Задание:** Ребята, наша станция творческая. Вам предлагается испытать себя в роли дизайнеров. Перед вами чистый лист ватмана, карандаши, фломастеры, маркеры, цветная бумага, ножницы, клей. Заголовок плаката – «Территория ЗОЖ». Итак, ваша задача – с помощью своего плаката показать свой взгляд на то, что для вас является ЗОЖ.

**Критерии оценивания:** Максимальный балл – 10

Соблюдение каждого критерия соответствует 2 баллам: содержание, креативность, корректность, соответствие тематике, качество исполнения.

**Станция № 2 «Мысли мудрых о здоровье»:**

**Оснащение:** презентация со словами высказывания мудрецов (приложение 2)

**Задание:** Здравствуйте ребята. Мы рады приветствовать вас на станции «Мысли мудрых о здоровье». Как вы думаете, о чем мы с вами будем говорить на нашей станции? (ответ участников)

Действительно, во все времена здоровье было самым важным, чего можно было пожелать себе, а также дорогим и близким людям. Вам предлагается следующее задание: определить, кому из известных мудрецов принадлежит то или иное высказывание о здоровье.

После того как вы познакомитесь с вопросом и увидите варианты ответов, прозвучит звуковой сигнал. Отвечать на вопрос необходимо после окончания звукового сигнала.

**Критерии оценивания:** Максимальный балл – 10

За каждый правильный ответ участники получают 2 балла.

**Станция № 3 «Правовая»:**

**Оснащение:** презентации с заданиями в формате теста (приложение 3)

**Задание:** Ребята, вам предоставляется отличная возможность продемонстрировать свою правовую грамотность. Наверняка вы знаете, что противоправные действия, направленные на причинение вреда здоровью других людей, влекут за собой ответственность. Ведущий задает вопрос, вы выбираете вариант ответа.

**Критерии оценивания:** Максимальный балл – 10

За каждый правильный ответ участники получают 2 балла.

**Станция № 4 «ЗОЖ-криэйтор»:**

**Оснащение:** карточка с изображением спортивного инвентаря (приложение 4)

**Задание:** Вы – команда молодых криэйторов. В вашей услуге нуждается производитель спортивного инвентаря. Суть этой услуги – сгенерировать лаконичный рекламный текст для спортивного товара. Его вы видите на слайде (Приложение 3). Итак, идет третий месяц зимы, для многих – разгар обжорства и уныния. Ваша задача не из легких – заставить людей встать с дивана и взять в руки гантели. Помните, в рекламе все средства хороши: креатив, ирония, психологические трюки, эмоции, цепляющие слова... Надеемся, у вас уже есть идеи.

**Критерии оценивания:** Максимальный балл – 10

Соблюдение каждого критерия соответствует 2 баллам: лаконичность, оригинальность, побуждение к действию, информативность, соблюдение орфоэпических норм.

**Станция № 5 «Диагностическая»:**

**Оснащение:** воздушные шары, нитки, рулетка (измерительная лента)

**Задание:** Приветствуем вас на нашей станции! Ваша первая задача – надуть наибольшее количество воздушных шаров за 40 секунд. Затем с помощью измерительной ленты вычислить «командный» объем легких. (Команды надувают

шары, завязывают ниткой, затем с помощью измерительной ленты вычисляют общую длину окружности всех надутых шаров.)

А сейчас второе испытание – вычислим длину вашего «командного» прыжка. Комментарий: Поочередно прыгают с места в длину, каждый последующий член команды делает прыжок с той точки, до которой прыгнул предыдущий, затем с помощью рулетки измеряют длину общего прыжка.

**Критерии оценивания:** Максимальный балл – 10

1. В первом испытании суммируется длина окружности надутых командой шаров:

- от 260 см – 5 баллов,
- от 250 см до 259 см – 4 балла,
- от 235 см до 249 см – 3 балла,
- от 220 см до 234 см – 2 балла,
- до 219 – 1 балл.

2. Во втором испытании суммируется длина прыжка каждого участника (с места):

- 6,5–7 м – 5 баллов,
- 6–6,4 м – 4 балла,
- 5,5–5,9 м – 3 балла,
- 5–5,4 м – 2 балла,
- до 5 м – 1 балл

**Станция № 6 «Долина здоровье»:**

**Оснащение:** презентация с лекарственными растениями (приложение 5)

**Задание:** На слайдах вы видите лекарственные растения нашей местности. Ваша задача – назвать не только эти растения, но и их лекарственные свойства.

Комментарий: На слайдах презентации представлены популярные лекарственные растения. В качестве проверки правильности ответов тоже используются слайды. На них название растения и его лекарственные свойства, например, чистотел (делает тело чистым – заживляет раны, помогает при воспалениях кожи), крапива (кровоостанавливающее средство при ранах, порезах), горчица

(согревающее, противовоспалительное, антибактериальное действие), подорожник (антисептическое, противовоспалительное), календула (бактерицидное, ранозаживляющее, спазмолитическое), полынь (тонизирующее, успокаивающее, кроветворное; при расстройствах ЖКТ), зверобой (болеутоляющее, антисептическое, ранозаживляющее), лопух (противомикробное, противовоспалительное).

**Критерии оценивания:** Максимальный балл – 8

За каждый правильный ответ участники получают 1 балл.

**Станция № 7 «Буриме»:**

**Оснащение:** ручки, листки, карточка (приложение б)

**Задание:** А сейчас мы поиграем в литературную игру. Ваша задача – сочинить стих на заданную рифму: ...недуг, ...досуг, ...для всех, ...успех.

**Критерии оценивания:** Максимальный балл – 10

Соблюдение каждого критерия соответствует 2 баллам: соблюдение ритма в строке, оригинальность, грамотность, соблюдение орфоэпических норм, уместные средства художественной выразительности.

**Станция № 8 «Флешмоб»:**

**Оснащение:** беспроводная колонка

**Задание:** На этой станции вам предстоит немного встряхнуться. Наши активисты подготовили для вас танцевальный флешмоб. Необходимо повторять точно движения за ведущими. Надеемся, что вы зарядитесь бодростью, только положительными эмоциями и отличным настроением!

**Критерии оценивания:** Максимальный балл – 6

Соблюдение каждого критерия соответствует 2 баллам: соблюдение заданного формата, эмоциональный настрой, артистизм.

**Станция № 9 «Творческая»:**

**Оснащение:** актовый зал (сцена), микрофон и др. оборудование.

**Задание:** На этой станции команды демонстрируют свое домашнее задание. Это может быть вокальный номер, акробатический этюд, танец и др.

**Критерии оценивания:** Максимальный балл – 10

Соблюдение каждого критерия соответствует 2 баллам: тематическая направленность, уровень исполнительского мастерства, сценическая культура номера, массовость, оригинальность режиссерского решения номера.

Когда команды проходят все испытания, они собираются в актовом зале для награждения. Пока жюри подводит итоги, для всех участников квеста желательно провести рефлексию. Например, повесить на задник сцены большой плакат с изображением солнца без лучей и с надписью «Для меня здоровье – это ...» Лучи из цветной бумаги можно раздать при входе в актовый зал каждому участнику квеста. На своем луче участники одним словом пишут, что для них означает здоровье, затем выходят на сцену и с помощью клея-карандаша лучи с надписями приклеивают к солнцу.

1 ведущий: Итак, все команды успешно прошли все испытания. Очень надеюсь, что сегодня мы снова задумались о том, как важно здоровье для каждого из нас.

2 ведущий: Давайте посмотрим, что значит для нас здоровье!

Ведущие поочередно читают, что написано на солнечных лучах (например, улыбки, бодрость, радость, успех и т. д.).

1 ведущий: Здоровье – это так просто!

2 ведущий: Здоровье – в наших руках!

Вместе: Будьте здоровы!

1 ведущий: Слово для награждения предоставляется членам жюри.

Комментарий: Награждаются победители и призеры. Чтобы не было проигравших, можно наградить команды по номинациям, например, «Генератор ЗОЖ-идей», «Знание – сила» и др.

После награждения команд

1 ведущий: Мы благодарим команды за участие в нашем конкурсе-квесте! «Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого».

2 ведущий: Да, эти слова сказал президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин.

1 ведущий: Конкурс есть конкурс. Но с уверенностью можно сказать, что проигравших сегодня нет.

2 ведущий: Конечно. Ведь если хоть один человек после конкурса задумается о своем образе жизни, то это уже победа. Прежде всего, победа над собой.

1 ведущий: Сегодня все команды сказали «Нет!» вредным привычкам и лени.

2 ведущий: Спасибо всем за ваш выбор! За вашу активную жизненную позицию!

1 ведущий: Мы приглашаем на сцену всех сегодняшних участников, призеров, победителей конкурса для совместного фото!

2 ведущий: Мы поздравляем вас! Мы желаем всем вам уверенно идти к своей цели!

1 ведущий: Здоровья! Радости! Успеха! Отличного настроения! Светлого будущего!

2 ведущий: До новых встреч!

Музыкальный фон предлагается выбрать на свое усмотрение.

### **Список литературы**

1. Венедиктов Д. Д. Социально-философские проблемы здравоохранения // Вопросы философии. – 2013 – № 4. – С.14–24.

2. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – 2–е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

3. <https://www.healthwaters.ru/blog/aforizmy-i-vyskazyvaniya-velikikh-o-zdorove/>

## Приложение 1

Маршрутный лист команды \_\_\_\_\_

№ п/п	Название станции	Место работы станции	Оценка работы	Подпись руководителя
1	Территория ЗОЖ			
2	Танцевальная			
3	ЗОЖ-криэйтор			
4	Диагностическая			
5	Мысли мудрых о здоровье			
6	Правовая			
7	Лекарственные травы			
8	Буриме			
9	Творческая			

После прохождения всех станций капитан команды сдает маршрутный лист в счетную комиссию, которая находится в кабинете № ..., ответственный...

## Приложение 2

### Станция «Мысли мудрых о здоровье»

Задания:

1. Предупредить болезни гораздо легче, чем их лечить.

- а) И. И. Мечников
- б) Гиппократ**
- в) И.П. Пирогов

2. Человек – высший продукт земной природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным

- а) И. П. Павлов**
- б) Марк Твен
- в) Конфуций

3. Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно

- а) Н.В. Склифосовский
- б) Сократ
- в) Л.Н. Толстой**

4. Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни.

- а) Авиценна**
- б) А. Флеминг
- в) Л.Н. Толстой

5 Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто.

- а) Сократ**
- б) С.П. Боткин
- в) Гораций

### Приложение 3

#### Станция «Правовая»

Задания:

1. Возраст, с которого наступает административная ответственность за потребление, незаконный оборот наркотических средств?

- 1) 14 лет.
- 2) 16 лет.**
- 3) 17 лет.

2. Возраст, с которого лицо может быть привлечено к уголовной ответственности за приобретение и перевозку наркотических средств?

- 1) 16 лет.**
- 2) 17 лет.
- 3) 18 лет.

3. Что такое "незаконное приобретение наркотических средств"?  
Выбери верное.

- 1) покупка наркотика,
- 2) получение в обмен на другие товары и вещи,
- 3) уплату долга наркотиком,
- 4) передачу займа или в дар,
- 5) присвоение найденных наркотиков,
- 6) сбор дикорастущих наркотиков и наркосодержащих средств,
- 7) все перечисленное выше.**

4. В 11 класс школы пришел новенький Данил Л. После школы он предложил одноклассникам попробовать новый вид спайса. Какое преступление он совершил?

- 1) Сбыт наркотиков – ст. 228.1 УК РФ (лишение свободы на срок от 4 до 8 лет).

- 2) **Склонение к потреблению наркотиков – ст. 230 УК РФ (лишение свободы на срок от 3 до 5 лет).**
- 3) Незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотиков – ст. 228 УК РФ (лишение свободы на срок до 3 лет).
- 4) Не совершил никакого преступления.

5. В каком случае лицо, употребляющее наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача, может быть освобождено от административной ответственности за данное правонарушение? Собственный вариант ответа.

КоАП РФ

Ответ: Статья 6.9. Лицо, добровольно обратившееся в лечебно-профилактическое учреждение для лечения в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, освобождается от административной ответственности за данное правонарушение.

## Приложение 4

### Станция «ЗОЖ-криэйтор»



## Приложение 5

## Станция «Долина здоровья»

			Чистотел делает тело чистым – заживляет раны, помогает при воспалениях кожи
			Крапива – кровоостанавливающее средство при ранах, порезах
			Горчица оказывает согревающее, противовоспалительное, антибактериальное действие
			Подорожник оказывает антисептическое, противовоспалительное действие
			Календула – бактерицидное, ранозаживляющее, спазмолитическое средство
			Полынь – тонизирующее, успокаивающее, кроветворное средство, часто используется при расстройствах ЖКТ
			Зверобой – болеутоляющее, антисептическое, ранозаживляющее средство
			Лопух обладает противомикробным, противовоспалительным действием

**Приложение 6**

## Станция «БУРИМЕ»

Команда \_\_\_\_\_

*...недуг**...досуг**...для всех**...успех**...здоровым**...веселым**...не ленись**...стремись*

**Интерактивное занятие**  
**«Здоровый ориентир»**

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия  
№ 524 Московского района Санкт-Петербурга

**Победители Конкурса – авторы работы:**

Семенова Елена Игоревна	–	педагог-психолог
Шувалова Юлия Ивановна	–	педагог-психолог

**1. Пояснительная записка**

**Цель занятия:** актуализация образа будущего как фактора развития мотивации к соблюдению здорового образа жизни обучающихся.

**Задачи:**

1. Создать условия, способствующие приобретению подростками позитивного опыта межличностного общения в группе;
2. Способствовать формированию адекватной самооценки;
3. Содействовать формированию у обучающихся установки на ценность здоровья, негативного отношения к потреблению наркотических средств и пропаганду преимуществ здорового образа жизни;
4. Сформировать у обучающихся целостное представление о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни»;
5. Содействовать формированию мотивации обучающихся к осуществлению осознанного выбора благополучных жизненных стратегий.

**Целевая группа:** обучающиеся подросткового и юношеского возраста (12–18 лет).

**Актуальность:**

В соответствии с методическими рекомендациями «Деятельность образовательных организаций по профилактике употребления психоактивных веществ среди обучающихся и формированию культуры здорового образа жизни»

(письмо Минпросвещения России от 29 августа 2023 г. № 07-4803), при реализации воспитательного потенциала образовательной среды, в том числе в части профилактики употребления ПАВ, необходимо создание такого пространства и системы взаимоотношений, в которых обучающиеся имеют возможность постоянно быть вовлеченными в просоциальный эмоционально-позитивный контакт. Потребности подростков в познании, в общении соответствует проведение тематических занятий, практикумов, тренингов, интерактивных семинаров, видеоуроков, в ходе которых формируются навыки ответственного поведения, мотивация следовать принципам здорового образа жизни. Помимо передачи и обмена знаниями, данная деятельность формирует чувство принадлежности, востребованности, укрепляет позитивную самооценку обучающихся посредством вовлечения подростков в активную просоциальную деятельность, развивает субъектную позицию обучающихся.

#### **Методологическая и теоретическая основа занятия:**

В основе занятия – фундаментальные идеи отечественной психологии об опосредствовании внутренних условий внешними условиями развития личности, понятии мотива (А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн). Инструментально методическая разработка занятия опирается на современные исследования в области мотивации достижений. В исследованиях отмечается роль мотивационного климата и образа жизненных целей при формировании мотивации к здоровому образу жизни обучающихся. (Т. В. Ермолова, Е. А. Балыгина, А. В. Литвинов, А. В. Гузова, О. В. Заева).

#### **Условия реализации:**

Мероприятия, реализуемые в рамках данного занятия, разработаны с учетом возрастных особенностей детей и основаны на установленных законом принципах профилактической работы. Требование к квалификации специалистов, реализующих данное занятие: наличие высшего психологического образования.

**Педагогические технологии, используемые в работе:** информационно-коммуникационная технология, проектная технология, игровые технологии и технологии групповой работы.

**Планируемые результаты:**

1. Приобретение подростками позитивного опыта межличностного общения в группе;
2. Отработка навыка целеполагания, рефлексии своих чувств, сильных сторон и качеств личности, а также поведения;
3. Повышение уровня информированности о ключевых понятиях темы: «здоровье», «здоровый образ жизни»;
4. Участие в проектной деятельности, в основе которой содержится идея продвижения правил здорового образа жизни и построение благополучного будущего для себя и других;
5. Осмысление жизненных планов в соответствии с внутренними потребностями и установками личности по правилам здорового образа жизни.

**Система оценки достижения планируемых результатов:**

Наблюдение, качественный и количественный анализ анкет участников по итогам проведения занятия, анализ творческих проектных работ, анкета-отзыв руководителя организации-участника.

**Эффективность проведения занятия:**

Эффективность реализации может быть оценена по следующим критериям:

- уровень информированности участников;
- уровень мотивации участников к социальной инициативе;
- качество межличностной коммуникации среди участников;
- положительная обратная связь;
- наличие запроса на реализацию занятия другими организациями;
- снижение количества обучающихся с выявленным риском к употреблению

ПАВ.

**Продолжительность занятия:** 2 академических часа (1 час 30 минут)

**Материально-техническое обеспечение:**

Помещение, листы бумаги и ватмана, канцелярские принадлежности (ручки, карандаши, ластик, фломастеры), интерактивная доска или клипборд, маркеры.

**Сведения об апробации:**

Занятие было апробировано на группе обучающихся-студентов колледжа СПб ГБПОУ «Колледж «Звездный»» в 2023 году. В апробации приняли участие 20 человек.

**Выводы по результатам проведения апробации:**

В анкете-отзыве участникам было предложено оценить занятия по 10-балльной шкале. Средний балл оценки занятия составил 9,5 баллов. Выше всего оценены актуальность информации, ясность, наглядность излагаемой информации, доступность к пониманию.

Выделяя занятия, которые больше всего понравились и запомнились, участники отметили работу в группах, в кругу, коллективные проектные творческие задания, рефлексивные упражнения. Также участники отметили, что занятие позволило им проявить креативность, коммуникативные навыки, задуматься о планах на будущее. Многие студенты отметили то, что узнали много нового о себе, продемонстрировали свою активность с большим желанием, чем в процессе обучения.

В итоговом опроснике участники определили здоровый образ жизни как «любовь к своему телу, организму», «заботу о себе», «отсутствие вредных привычек, зависимости от чего-либо». Участники группы описали здоровье как комплексное состояние, включающее физическое, психическое и социальное здоровье.

Можно сделать выводы о том, что групповое взаимодействие и проектирование в игровой форме являются востребованной формой работы в сфере организации мероприятий профилактической антинаркотической деятельности. Поставленные педагогические задачи реализованы. На занятии были созданы условия для формирования у обучающихся установки на ценность здоровья, негативного отношения к потреблению наркотиков и пропаганду преимуществ здорового образа жизни, содействовали развитию мотивации участников к осуществлению осознанного выбора благополучных жизненных стратегий.

## **2. Содержание занятия**

### **1. Знакомство**

Ведущий кратко озвучивает цель занятия и предлагает приступить к упражнению – знакомству. Участники рассаживаются в кругу.

### **2. Упражнение «Ассоциации»**

Цель: актуализация темы, повышение интереса участников к проблеме.

Ведущий предлагает назвать имя и озвучить ассоциации к слову «успех» – это может быть визуальный, аудиальный, вербальный или кинестетический образ, который возникает у участника, когда он видит или слышит слово «успех».

Обсуждение и рефлексия. Ведущий обращает внимание на роль самочувствия в ситуации успеха. Обсуждается вопрос: «Как мы себя чувствуем, когда у нас что-то получается и мы эффективны, и, наоборот, когда неуспешны».

### **3. Интерактивная беседа «Мотивы»**

Цель: содействовать формированию мотивации обучающихся к осуществлению осознанного выбора благополучных жизненных стратегий.

Ведущий вводит понятие мотива и его роли в деятельности человека. Участники свободно выражают свои мысли и делятся тем, какие ведущие мотивы характерны для их возраста, обсуждается, как могут меняться мотивы в течение жизни. Обсуждается, как мотивы могут быть связаны с потребностями.

### **4. Упражнение-диагностика «Мои потребности»**

Цель: выявление приоритетных потребностей обучающихся, осознание участниками связи потребностей с ощущением счастья и успеха.

Участникам предлагается расставить потребности их по степени важности для себя:

«Во время работы мысленно проговаривайте фразу: «Я хочу...»

1. Добиться признания и уважения.
2. Иметь теплые отношения с людьми.
3. Обеспечить себе будущее.
4. Зарабатывать на жизнь.

5. Иметь хороших собеседников.
6. Упрочить свое положение.
7. Развивать свои силы и способности.
8. Обеспечить себе материальное благополучие.
9. Повышать уровень мастерства.
10. Избегать неприятностей.
11. Стремиться узнавать что-то новое.
12. Обеспечить себе положение, влияние.
13. Покупать хорошие вещи.
14. Заниматься делом, требующим полной отдачи.
15. Быть понятым другими.

«В первую пятерку входят самые значимые для вас на данный момент потребности (оцениваются в 3 балла). Во второй пятерке потребности, менее значимые (2 балла).

В последнюю пятерку входят потребности, неактуальные для вас в данный момент (1 балл). Подсчитайте и запишите сумму баллов по каждой группе потребностей:

- материальные потребности (4, 8, 13);
- потребности в безопасности: (3, 6, 10);
- социальные (межличностные) потребности (2, 5, 15);
- потребности в признании (1, 9, 12);
- потребности в самовыражении (7, 11, 14).

Группа потребностей, которая набрала большее число баллов, является для вас ведущей.

Обсуждение, рефлексия.

Раскрываются возможные пути удовлетворения потребностей, озвучивается связь потребностей человека с социумом. Обсуждаются риски.

### **5. Упражнение «Пантомима»**

Цель: создать условия, способствующие приобретению подростками позитивного опыта межличностного общения в группе.

Участники делятся на команды по 4–5 человек. Ведущий раздает карточки со словами, которые участники должны показать пантомимой или скульптурой.

Пример карточек: «Взаимопонимание», «Ответственность», «Здоровье», «Выбор», «Изменчивость», «Опасность», «Дружба», «Разочарование», «Счастье», «Возможность», «Непонимание» и т. д. Обсуждение.

### **6. Упражнение «Круг моих возможностей»**

Цель: способствовать формированию адекватной самооценки.

Участникам предлагается написать список своих положительных качеств, черт личности, способностей, которые можно обозначить ресурсами к достижению успеха. Если возникают затруднения, можно предложить те качества и способности, которые проявил участник в предыдущих упражнениях.

### **7. Информационное сообщение «Три кита здоровья»**

Цель: сформировать у обучающихся целостное представление о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни». Ведущий рисует диаграмму трех компонентов здоровья (по определению ВОЗ), участникам раскрываются составляющие элементы здоровья – физическое, психическое и социальное. Ведущий объясняет взаимосвязь психического, физиологического и социального, их роли в жизни человека. Раскрывает суть влияния негативной информации, отрицательных эмоций на сознание и поведение человека, специфику психогигиены.

### **8. Деловая игра «Безопасное государство»**

Цель: содействовать формированию у обучающихся установки на ценность здоровья, негативного отношения к потреблению наркотических средств и пропаганду преимуществ здорового образа жизни.

Участникам в командах предлагается оформить основные задачи, и разработать план (программу) мер (мероприятий) по пропаганде здорового образа жизни и поддержке детей, семей и молодежи по следующим направлениям: образование, медицина, закон и правопорядок, культура, экономика, социальная политика.

По итогам выполнения задания, обучающиеся представляют и публично защищают свои проекты.

## **9. Рефлексия, обратная связь**

Цель: анализ полученного опыта.

Заполнение анкет обратной связи. Пожелания друг другу и ведущему.

### **Список литературы**

1. Деятельность образовательных организаций по профилактике употребления психоактивных веществ среди обучающихся и формированию культуры здорового образа жизни. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников образовательных организаций / Авторы-составители: М. В. Алагуев, О. В. Заева. Под ред. Е. Г. Артамоновой – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2023. – 35 с.
2. Методические рекомендации для организации занятий курса по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ / Цыганкова Н., Эрлих О.: «Я принимаю вызов!» для 9 класса общеобразовательных организаций. М.: ООО «Русское слово – учебник», 2016. – 64 с.

## **Интерактивное занятие «Ресурсы личности»**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 77 г. Пензы» (Пензенская область)

### **Призеры II степени – авторы работы:**

Салюкова	–	педагог-психолог
Екатерина Александровна		
Краснова	–	социальный педагог
Людмила Николаевна		

### **1. Пояснительная записка**

Интерактивное занятие «Ресурсы личности» разработано с целью профилактики рискованного поведения детей в подростковом и юношеском возрасте, связанного с употреблением психоактивных веществ и других негативных зависимостей.

Актуальность методической разработки обусловлена необходимостью поиска эффективных форм профилактической работы с подростками, повышения качества и улучшения результативности мероприятий по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ; также использование данного занятия в практике школы способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди подрастающего поколения через развитие или раскрытие ресурсов личности.

Никто изначально не выбирает быть человеком, зависимым от употребления психоактивных веществ, алкоголя, табака, негативного окружения и различных интернет-контентов, компьютерных игр. Но каждый день мы принимаем решения и делаем свой выбор. Мало кто задумывается, что от этого ежедневного выбора зависит наша дальнейшая жизнь. Многие подростки попадают в такие жизненные ловушки, не обладая достаточно сформированными личностными ресурсами.

Развитие способности к совладающему поведению предполагает формирование у подростка определенных личностных качеств – ресурсов.

Ресурс – это то, что помогает противостоять трудной ситуации и эффективно решать ее. К ресурсам личности относятся знания, умения, навыки, опыт, модели конструктивного поведения, дающие возможность человеку быть более адаптивным и устойчивым к возникшим трудностям.

Ресурсы помогают человеку адаптироваться к трудностям. Поэтому, чем больше ресурсов имеет личность, тем легче и спокойнее она справляется с проблемной ситуацией.

Именно в подростковом возрасте сопоставление реальных и идеальных представлений о себе становится подлинной основой «Я – концепции» подростка. Новый уровень самосознания, формирующийся под влиянием ведущих потребностей возраста определяет и влияет на самоутверждение, уверенное поведение и общение со сверстниками. Данное занятие поможет подросткам обрести уверенность в собственных силах, повысить собственную значимость, активизировать личностные ресурсы, развить чувство собственного достоинства и независимости.

Задача взрослых – помочь подросткам раскрыть в себе личностные ресурсы, необходимые для успешной адаптации в социуме.

Интеллектуальное занятие предоставляет подросткам не только важную информацию о таких понятиях, как ресурс личности, виды ресурсов, но и формирует мотивацию для дальнейшей самостоятельной работы с личностными ресурсами у каждого участника.

**Цель занятия:** формированию культуры здорового и безопасного образа жизни подростков через развитие или раскрытие их личностных ресурсов.

**Задачи:**

1) Познакомить участников с понятием «ресурсы личности» и определить внутренние и внешние ресурсы;

2) способствовать раскрытию внутренних ресурсов обучающихся-участников для достижения позитивных жизненных целей в будущем;

3) сформировать у участников занятия мотивацию для дальнейшего самостоятельного развития личностных ресурсов.

**Практическая значимость** данного занятия заключается в возможности его использования в практике работы с подростками педагогами социально-психологических служб, классными руководителями общеобразовательных организаций (в рамках профилактических занятий, тренингов, классных часов).

**Сведения о практической апробации занятия:**

Апробация занятия прошла на базе МБОУ СОШ № 77 г. Пензы в 2022/23 учебном году. Оно было разработано в рамках областной антинаркотической акции «Сурский край – без наркотиков!» В занятиях приняло участие 84 человека. Об эффективности данных занятий позволяют судить прилагаемые отзывы участников.

**Требования к проведению занятия:**

Занятие проводится двумя ведущими, каждый из которых сопровождает свою команду до финиша. Участники игры в количестве 10–20 человек делятся на две команды (возраст с 14 до 17 лет).

**Общее время для проведения занятия:** 1 час 30 минут.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, интерактивная доска, флипчарт, бумага, маркеры, цветные фломастеры, стикеры, листы ватмана А1.

Перечень материалов (расчет на 1 занятие):

- Столы/парты, стулья для команд – 4 стола, стулья по числу участников команд;
- Таблички-вывески с названиями заданий:
  - «Формула успеха» – 2 шт.;
  - «Социальная реклама «Сурский край – территория здоровья!» – 2 шт.;
  - «Кадры из жизни» – 2 шт.;
- Листы формата А1 к заданию «Социальная реклама «Сурский край – территория здоровья!» – 2 шт.;
- Листы формата А4 к заданию «Кадры из жизни» – 8 шт.;

- Карандаши/маркеры/фломастеры разноцветные для ведущих и для участников игры
- Карточки с названием ресурсов к заданию «Формула успеха»;
- Стикеры для участников.

## **2. Ход занятия**

### **1. Организационно-мотивационный этап**

#### **Встреча (3–5 минут)**

Участники заходят в аудиторию, ведущие здороваются и предлагают им присесть на заранее поставленные по кругу стулья.

#### **Знакомство (10 минут)**

*Цель:* познакомиться с участниками, рассказать о занятии, расположить их к общению, создать рабоче-игровую атмосферу.

**Ведущий:** «Ребята, предлагаю вам познакомиться: назовите свое имя и то качество, которое вам нравится в себе».

**Ведущий:** «Может ли данное качество помочь вам достичь поставленной цели, справиться в определенной ситуации?»

Участники предлагают варианты ответов.

**Ведущий:** «Ребята, как можно одним словом назвать те качества, которые помогают вам в жизни?»

Участники предлагают варианты ответов.

**Ведущий:** «Верно, это слово «ресурсы» и если применить его к человеку, то выходим на понятие «ресурсы человека». А поскольку каждый человек является личностью, сформулируйте, пожалуйста, тему нашего занятия».

**Участники:** «Ресурсы личности».

**Ведущий:** «Ресурсы личности – это все те жизненные опоры, которые находятся в распоряжении человека и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности: выживание, физический комфорт, безопасность, вовлеченность в социум, уважение со стороны социума, самореализацию в социуме», «Ресурс — это

личностное качество либо свойство организма, помогающее достичь поставленной цели».

## **2. Этап актуализации**

### **Вступительное слово (15 минут)**

**Ведущий:** «В жизни часто происходят ситуации, когда человек, двигаясь к поставленной цели, выполняя ту или иную задачу, сталкивается с окружением. И от того, как это окружение повлияет на личность, будет зависеть и результат. Все ресурсы условно можно поделить на 2 группы: внешние и внутренние ресурсы.

Предлагаю вам на стикерах написать ресурсы, необходимые вам для достижения определенной цели, которая у вас есть на данный момент, и приклеить их на доску в ту или иную группу».

На выполнение задания отводится 6 минут.

Обсуждение.

**Ведущий:** «**Внешние ресурсы** – это материальные ценности, социальные статусы, связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи (семья, друзья, материальный доход, эмоциональная поддержка, государственная поддержка и т. д.)

**Внутренние ресурсы** – это психический личностный потенциал, характер и навыки, которые помогают человеку изнутри. Это все то, что заложено в человеке природой и накопилось за годы жизни (уверенность в себе, знания, творческие способности, мышление, черты характера и т. д.)

Те и другие ресурсы тесно связаны между собой и при утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата внутренних. Чем больше уже приобретенных внутренних ресурсов, тем выше способность человека восстанавливать при утрате внешние ресурсы, тем больше его сопротивляемость среде, воля, локус контроля, стрессоустойчивость при сохранении целостности личности. Важно понять, что самые сильные внутренние ресурсы не заменяют внешние, однако они позволяют какое-то время существовать без внешних ресурсов, восстанавливать их с нуля, обеспечивать сверхадаптацию, сопротивляясь среде в одиночку».

**Ведущий:** «Сегодня мы с вами вместе попробуем раскрыть внутренние ресурсы для того, чтобы научиться преодолевать жизненные трудности, противостоять страхам, лени, рискованному поведению, достигать позитивных жизненных целей в будущем.

### **3. Основной этап**

Перейдем к занятию, которое так и называется «Ресурсы личности». Благодаря участию в занятии вы получите опыт работы в команде, высказывать свое мнение, говорить «нет» и сохранить при этом отношения, принимать решения и нести за это решение ответственность.

Сейчас мы разделимся на две равные команды (можно разделить участников разными способами: визуально «поделить» круг пополам, рассчитать на первый-второй, применить «считалочку») и назовем их».

В каждой команде выбирается командир, который координирует работу команды, следит за временем, отведенным для выполнения заданий. Два ведущих-координатора (у каждой команды) говорят инструкции к заданиям, помогают участникам выполнить задания.

#### **1 задание – Формула успеха**

##### **Цель:**

- Формирование навыков работать в команде, развитие творческого мышления.
- Формирование у участников игры приверженности выбору к здоровому образу жизни, а также понимания, что без внутренних ресурсов личности невозможно достичь целей.

##### **Оформление:**

- Бывеска с названием задания;
- три стопки с карточками для формулы;
- три цвета карточек;

- 1 карточка со знаком «+»;
- 1 карточка со знаком «=».

На выполнение задания отводится 15 минут.

<b>Внешние ресурсы</b>	<b>Семья</b>	
<b>Внутренние ресурсы</b>	<b>Качества личности (усидчивость)</b>	
<b>Цель</b>	<b>Поступление в ВУЗ</b>	

### **Информационный блок:**

При постановке перед собой желаемой цели, мы, как правило, продумываем «путь», как идти к этой цели и определяем «слагаемые», которые необходимы для ее достижения. Все это мы можем назвать: «Формула успеха». Предлагаем вам сейчас собрать несколько таких формул.

### **Мини-задание:**

Ведущий: «Перед вами три группы карточек: 1 группа – «Внешние ресурсы», 2 группа – «Внутренние ресурсы», 3 группа – «Цель». Вам нужно составить «Формулы успеха» по принципу «слагаемое из 1 группы» плюс «слагаемое из 2 группы» равно «сумма из 3 группы».

Также предоставляются карточки со знаком «+» и знаком «=» для наглядности.

### **Примеры:**

- СЕМЬЯ + УСИДЧИВОСТЬ, ПОДДЕРЖКА = ПОСТУПЛЕНИЕ В ВУЗ
- УЧАСТНИКИ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ + УПОРСТВО = ПОБЕДА В СПОРТЕ

- ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ + ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ, ТРУДОЛЮБИЕ = ОЦЕНКА «ОТЛИЧНО» ЗА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ
- ТРУДОУСТРОЙСТВО (ЧЕРЕЗ ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ МОЛОДЕЖИ) + ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ, ТРУДОЛЮБИЕ = КУПИТЬ ТЕЛЕФОН
- УСПЕШНОЕ УЧАСТИЕ В КОНКУРСАХ, ОЛИМПИАДАХ, ВОЛОНТЕРСКИХ ДВИЖЕНИЯХ + АКТИВНОСТЬ, НАСТОЙЧИВОСТЬ, ЭРУДИЦИЯ = ПОЛУЧИТ ПУТЕВКУ В МДЦ «АРТЕК»

Ведущий выбирает одну из карточек 3 группы (Цель) и кладет на стол справа. Участники игры самостоятельно подбирают слагаемые из 1 и 2 групп для достижения данного результата.

После командной работы, составленные «Формулы успеха» обсуждаются с участниками занятия. Какой вывод мы можем сделать по итогам составленных «Формул успеха»? Результат можно достигнуть, если прилагать ресурсы: усидчивость, терпение, внимательность, настойчивость и т. д.

## **2 задание – Социальная реклама «Сурский край – территория здоровья!»**

### **Цель:**

Формирование умения работать в команде, умения выражать свою точку зрения, развитие творческого мышления.

### **Оформление:**

Вывеска с названием задания.

На столе лежат:

- 2 листа бумаги А1;
- фломастеры;
- карандаши.

На выполнение задания отводится 20 минут.

### **Информационный блок:**

**Ведущий** обращается к своей команде: «В жизни часто бывает, что по пути к достижению своей цели человек встречает различные испытания, преграды, как

внешние, так и внутренние, но их нужно преодолеть, ведь есть цель! Что такое преодолевать преграды? Это побеждать свою лень, тренировать в себе усидчивость, умение расставлять приоритеты, порой сдерживать свое плохое настроение, которое может повлиять на важный учебный или рабочий процесс, находить в себе силы идти одному ради своей цели в ситуации, если друзья имеют другую точку зрения или склоняют к аморальному образу жизни, а когда цель достигнута – радоваться победе, гордиться собой и разделять этот успех с окружающими!»

**Ведущий:** «Представьте, что вам предложили принять участие в областном конкурсе социальной рекламы на тему **«Сурский край – территория здоровья!»** Победители конкурса получают возможность презентовать свою рекламу на региональном форуме. И теперь вам всем, одной большой командой, нужно собраться с мыслями и отобразить все ваши командные мысли на этом плакате, который вы будете презентовать как социальную рекламу».

По завершению задания команды садятся в круг и презентуют свою рекламу (представляют свою командную работу).

**Ведущий:** «Ребята, легко ли вам было справиться с заданием? Какие трудности у вас возникли? Какие ресурсы личности вы использовали для достижения цели?» (рефлексия, обратная связь).

### **3 задание – Кадры из жизни**

#### **Цель:**

Поиск ресурсов, которые в дальнейшем помогут достичь успехов в будущем, формирование умения работать в команде, отстаивания своей позиции, исходя из жизненной ситуации.

#### **Оформление:**

Вывеска с названием задания.

На столе лежат:

- 8 листов бумаги А4;
- фломастеры;
- карандаши.

На выполнение задания отводится 20 минут.

**Информационный блок:**

**Ведущий** просит всех учащихся сесть в круг и представить различные события, которые могут произойти в их жизни. Прозвучавшие высказывания ведущий фиксирует на флипчарте в виде тезисов. Среди них могут быть указаны: окончание школы, женитьба, поступление на работу, путешествие на остров, участие в симпозиуме и т. д.

Далее ведущий предлагает учащимся представить свою жизнь через 40 лет. За каким занятием они себя видят? Кто рядом с ними?

**Ведущий:** «Представьте, что снимается фильм о вашей жизни. Задача каждой команды заключается в том, чтобы описать 4 кадра из «фильма». Первый кадр должен отражать происходящее событие через два года после окончания школы, второй – через пять лет, третий – через 15 лет, четвертый – через 40 лет. Первая команда воссоздает события в «фильме» из сферы «Профессия», вторая – из сферы «Здоровье».

По завершению задания команды садятся в круг и рассказывают кадры своего «фильма» (представляют свою командную работу).

**Ведущий:** «Никто из вас не нарисовал картину, в которой вы через 40 лет страдаете от тяжелой болезни, продаете из дома вещи, чтобы достать деньги на удовлетворение своей пагубной привычки. Никто из вас не видит себя человеком, употребляющим ПАВ, страдающим игроманией, ведущим асоциальный образ жизни. Кинокартина вашей жизни, реальная картина снимается уже сейчас. Зависимости могут оказать негативное влияние на дальнейшие кадры вашей картины и будущие планы».

**4 задание – Подведение итогов, рефлексия****«Круг чувств», обратная связь (10 минут)**

**Ведущий:** «Ребята, не стоит бояться предпринимать первые шаги для того, чтобы быть успешными. Необходимо думать о том, что развитие личностных ресурсов приведет вас к успеху. А сейчас давайте поделимся своими эмоциями, чувствами и впечатлениями».

В зависимости от эмоционального настроения и состояния участников целесообразно в формате «круга чувств» задать еще такие вопросы «Какие эмоции и настроение участников были перед занятием и какие эмоции испытываю сейчас?»

Ведущие просят участников «в двух словах» написать на стикерах свои впечатления о занятии (понравилось ли, что нового узнал, открыл для себя и т. д.) и приклеить их на флипчарт.

Ведущие благодарят участников и прощаются. Можно сделать коллективное фото.

**Воспитательное мероприятие (подиум-дискуссия)****«Мое здоровье – мое личное дело?»**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Брянский базовый медицинский колледж» (Брянская область)

**Призер III степени – автор работы:**

Кожириновская  
Наталья Владимировна – педагог-психолог

**Ход занятия****1. Организационный момент**

Участники занимают места в аудитории в соответствии со своей ролью в мероприятии. Преподаватель приветствует обучающихся и коллег.

**2. Формулировка темы занятия, постановка цели**

*Преподаватель сообщает тему воспитательного мероприятия, обозначает его цель и задачи.*

Сегодня у нас состоится классный час на тему «Мое здоровье – мое личное дело?».

Цель данного мероприятия – способствовать формированию у студентов ответственного отношения к своему здоровью и приверженности здоровому образу жизни.

**3. Вводная беседа**

*Преподаватель (ведущий) представляет основных участников мероприятия, обозначает основные правила ведения дискуссии.*

Мероприятие будет проходить в форме подиум-дискуссии. Разрешите представить вам ее участников:

- оппоненты – ...
- Аналитик – ..., представит нам результаты опроса, проведенного по теме дискуссии.
- Экспозитор – ... – введет нас в курс обсуждаемой темы.
- Независимые эксперты – преподаватели колледжа ....
- Аудитория, которая, надеюсь, будет активным участником дискуссии.
- Я, ..., выступлю в роли ведущего.

Напоминаю вам основные правила ведения дискуссии: с уважением относимся друг к другу, не перебиваем; чтобы высказаться, поднимаем руку; порядок выступлений буду определять я, и у каждого в свое время будет возможность высказаться.

#### **4. Актуализация темы, введение аудитории в курс обсуждаемой темы**

*Преподаватель обозначает актуальность обсуждаемой темы, ставит проблемный вопрос. Экспозитор знакомит аудиторию с основными понятиями темы.*

**Ведущий:** Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Сейчас слово предоставляется экспозитору.

**Экспозитор:** По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Традиционно выделяют следующие виды или составляющие здоровья:

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, обеспечивается самопознанием и самовоспитанием.

Социальное здоровье подразумевает положительное взаимодействие с друзьями, семьей и другими членами общества.

**Ведущий:** Каждый человек в той или иной степени задумывается о своем здоровье, о том, что на него влияет, как его можно сохранить и укрепить. Тема нашей дискуссии «Мое здоровье – мое личное дело?». Это вопрос, в котором нам предстоит разобраться. Мы выделили в нем 2 аспекта (подвопроса): 1 – ответственно общество или сам человек за свое здоровье? 2 – несу ли я ответственность перед обществом за свое здоровье? По каждому из этих вопросов у нас 2 оппонента.

## 5. Основная часть дискуссии

*Преподаватель по очереди предоставляет слово каждому оппоненту, предлагает другим участникам задавать вопросы. Между обсуждением первого и второго вопросов дискуссии выступает экспозитор.*

**1-ый оппонент:** Наша позиция такова: общество и государство ответственно за здоровье своих граждан и оказывает на него огромное влияние.

*Основные положения выступления оппонента:*

- *влияние социальной и экономической ситуации в стране на здоровье граждан;*
- *от государственной политики зависит уровень развития медицины в стране;*
- *общество и государство влияют на экологическую ситуацию в стране, от которой в свою очередь также зависит здоровье граждан;*
- *правовое регулирование ряда вопросов, связанных со здоровьем граждан;*
- *государственная поддержка общественных движений, пропагандирующих ЗОЖ;*
- *влияние общественной оценки на приверженность граждан ЗОЖ.*

**Ведущий:** Теперь у аудитории есть возможность задать вопросы оппоненту. Только вопросы. Высказать свое мнение вы сможете позже. Теперь слово предоставляется 2 оппоненту.

**2-ой оппонент:** Наша позиция такова: в большей степени здоровье зависит от самого человека, от его образа жизни.

*Основные положения выступления оппонента:*

– *противоречие между государственной политикой в области укрепления и развития здоровья граждан, а также уровнем развития медицины и ростом числа неинфекционных заболеваний;*

– *пример людей, социально-экономические и материальные условия жизни которых были благоприятны, но которые выбрали нездоровый образ жизни (Элвис Пресли, Курт Кобейн, Джим Моррисон, Эми Уайнхаус и др.);*

– *примеры долгожителей, которые подтверждает решающее влияние образа жизни на здоровье человека;*

– *ссылка на авторитетных авторов и результаты исследований, доказывающих решающую роль ЗОЖ в укреплении и сохранении здоровья.*

**Ведущий:** Теперь у аудитории есть возможность задать вопросы оппоненту. В выступлении 2 оппонента с особой силой прозвучала тема здорового образа жизни. И сейчас мы предоставим слово экспозитору, который расскажет нам о том, что это такое и каковы основные составляющие здорового образа жизни.

**Экспозитор:** Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. ЗОЖ – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

В понятие ЗОЖ включают такие составляющие как:

– физически активная жизнь;

- закаливание;
- рациональное питание;
- отказ от вредных привычек и безопасное поведение;
- психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм;
- безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- соблюдение правил личной и общественной гигиены.

**Ведущий:** теперь остановимся на рассмотрении второго вопроса нашей дискуссии. Слово предоставляется оппоненту под номером 3.

**3-ий оппонент:** Наша позиция такова: человек свободен в том, какой образ жизни ему вести и не несет ответственности за свой выбор перед обществом.

*Основные положения выступления оппонента:*

– *свобода выбора: каждый человек волен выбирать сам образ жизни, который он хочет вести, если при этом им не нарушаются законы государства.*

**Ведущий:** Теперь у аудитории есть возможность задать вопросы оппоненту. Предоставляем слово 4 оппоненту.

**4-ый оппонент:** Наша позиция такова: человек несет ответственность за свое здоровье не только перед собой, но и перед обществом.

*Основные положения выступления оппонента:*

– *поведение человека является примером для детей, близких людей, тех, кто ему доверяет (в том числе пациентов);*

– *низкий уровень здоровья и недееспособность человека может наносить ущерб экономическому благосостоянию страны;*

– *злоупотребление психоактивными веществами нередко приводит к преступному поведению;*

– *одна из наиболее частых причин разводов в нашей стране – злоупотребление алкоголем одних из супругов;*

– влияние на репродуктивное здоровье, а следовательно воспроизводство населения страны.

**Ведущий:** Теперь у аудитории есть возможность задать вопросы оппоненту.

## **6. Заключительная часть дискуссии, подведение итогов мероприятия, рефлексия**

*Преподаватель предоставляет слово для подведения итогов дискуссии экспертам. Выступление аналитика, который знакомит участников с результатами изучения мнения аудитории по обсуждаемому вопросу. Ведущий дает возможность высказаться и задать вопросы всем желающим («свободный микрофон»).*

*Эксперты и ведущий подводят общие итоги по теме дискуссии.*

**Ведущий:** Предоставляем слово экспертам.

*Эксперты высказывают свою точку зрения о том, кто из оппонентов был более убедителен, какие аргументы являлись наиболее сильными и весомыми.*

**Ведущий:** Накануне данного мероприятия нами был проведен опрос в группах ... для выяснения их отношения к обсуждаемой проблеме. Сейчас хочу предоставить слово аналитику, который познакомит нас с его результатами.

**Аналитик:** Нами было проведено изучение мнения студентов по тем вопросам, которые мы рассматриваем сегодня. В опросе приняли участие студенты групп 111ф9, 111ф10, всего 40 человек. Из них 9 юношей и 31 девушка, все в возрасте от 17 до 19 лет.

На вопрос «Здоровый образ жизни необходимо вести каждому человеку?» респонденты ответили следующее: да – 21 человек; 19 – это личное дело каждого; 0 – нет.

При этом преобладающее количество опрошенных (37 человек) сказала, что ведут здоровый образ жизни; 3 человека признались, что не делают этого.

Нами получены следующие ответы на вопрос «Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?»: считаю, что это необходимо –

18 человек; считаю, что это важно, но не главное в жизни – 22 человека. Никто из опрошенных не отметил, что эта проблема его не волнует.

Опрошенные отметили такие используемые ими для укрепления и сохранения своего здоровья мероприятия как: занятия спортом, правильное питание, прогулки на свежем воздухе, отказ от вредных привычек. Наиболее частыми причинами, мешающими студентам вести здоровый образ жизни, по результатам опроса, являются следующие: лень, нехватка времени, учеба.

На вопрос «Влияет ли общество и государство на здоровье отдельного человека?» мы получили следующие ответы: да – 22 человека, нет – 10 человек; 8 человек – затруднились ответить на этот вопрос. Студенты отмечают, что это влияние происходит через дурную компанию, средства массовой информации и загрязнение окружающей среды.

Средний балл при ответе на вопрос «На сколько процентов здоровье человека обусловлено его образом жизни?» составил 71,6%, то есть студенты осознают огромное влияние образа жизни человека на его здоровье.

На вопрос «Человек свободен в том, какой образ жизни ему вести?» 38 человек ответили да, 2 человека – нет. С тем, что за свой выбор человек несет ответственность только перед собой и не несет перед обществом, согласились 29 человек, не согласились 11 человек.

В следующем вопросе респондентам было предложено оценить разные факторы по степени их влияния на здоровье человека. Наибольшее значение на здоровье человека, по мнению студентов, оказывают люди, которые нас окружают, отношения с близкими; биологические факторы (иммунитет, наследственность, чужеродные микроорганизмы); индивидуально-психологические и поведенческие факторы (отношение человека к своему здоровью, образ жизни человека, наличие вредных привычек, сила воли). Затем в порядке убывания факторы окружающей среды (экология, климат); социально-экономические факторы (социальная и экономическая стабильность, уровень развития медицины в стране); политические факторы (политика государства в отношении сохранения и укрепления здоровья граждан).

**Ведущий:** пришло время «свободного микрофона», сейчас у каждого из вас есть возможность высказаться, задать вопросы всем участникам. Было бы интересно услышать, изменилась ли ваша точка зрения по обсуждаемому сегодня вопросу.

**Эксперты:** (подведение общих итогов по теме дискуссии).

**Ведущий:** Таким образом, с одной стороны, здоровье – это мое личное дело, в том смысле, что именно от меня оно зависит в большей степени, с другой, это не мое личное дело, потому что я несу за него ответственность не только перед собой, но и перед другими людьми и обществом в целом.

**Ведущий:** Спасибо всем! Мне кажется, нам удалось сегодня интересно и плодотворно поработать. До свидания, до новых встреч. Будьте здоровы и счастливы!