Государственное автономное учреждение здравоохранения

Оренбургский областной клинический наркологический диспансер

**Рекомендации**

**для педагогов в сфере позитивной наркопрофилактики с методическими материалами**

Оренбург 2022 г.

Оглавление

[Введение 3](#_Toc99448551)

[Принципы проведения профилактической работы с подростками 5](#_Toc99448552)

[Учет возрастных особенностей в работе с детьми и подростками по профилактике употребления ПАВ 8](#_Toc99448553)

[Младший школьный возраст 8](#_Toc99448554)

[Подростковый возраст (среднее школьное звено) 10](#_Toc99448555)

[Старший школьный возраст 11](#_Toc99448556)

[Материалы для профилактической работы в образовательном учреждении 14](#_Toc99448557)

[Деловая игра «Здоровая молодежь Оренбуржья» (7-8 классы) 14](#_Toc99448558)

[Профилактическая квест-игра «Право на жизнь» 24](#_Toc99448559)

[Интерактивный веб-квест «Острова здоровья» 35](#_Toc99448560)

[Видеоуроки "Познаем вместе онлайн" 37](#_Toc99448561)

[Список литературы 38](#_Toc99448562)

[КОНТАКТЫ 40](#_Toc99448563)

# **Введение**

Наиболее серьезные социальные проблемы и проблемы здравоохранения, распространенные в настоящее время, связаны с особенностью поведения, образа жизни, сформировавшегося в подростковом возрасте, а распространенность различного рода аддикций среди подрастающего поколения характеризуется большим размахом, деструктивностью и стойкостью.

Проблема психического здоровья детей и подростков очень актуальна, требует дальнейшей разработки новых подходов и осуществления эффективной профилактики различных форм дезадаптивного, асоциального поведения, а также рассмотрение медико-психологических вопросов профилактики отклоняющегося поведения.

Подростковый возраст - это период развития детей от 10 - 12 до 15 - 17 лет, отличающийся мощным подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой организма. В это время происходит не только физическое созревание человека, но и интенсивное формирование личности, энергичный рост моральных и интеллектуальных сил.

Существует ряд общих черт, свойственных подросткам:

1. Слабое развитие самоконтроля;
2. Низкий уровень самодисциплины;
3. Плохая стрессоустойчивость к внешним и внутренним факторам;
4. Неумение прогнозировать последствия действий;
5. Отсутствие навыков преодоления трудных ситуаций;
6. Стремление к отстаиванию своих прав и пренебрежение обязанностями;
7. Идеализация себя и окружающего мира;

8. Склонность к риску и острым ощущениям

9. Эмоциональная неустойчивость.

Подростков также отличает преобладание физиологических потребностей над эмоционально – волевым контролем собственного поведения. Это приводит к определенным ощущениям и переживаниям и как следствие дезорганизации жизнедеятельности взрослеющего ребенка и повышению риска формирования аддиктивного поведения.

Для преодоления такого рода проблем лучшим подходом считается осуществление профилактической деятельности на основании концепции первичной системнопозитивной наркопрофилактики, в задачи которой входит:

* оказание помощи в социальной адаптации детей и подростков;
* формирование у детей и подростков заботы о самом себе (поддержание и сбережение здоровья, психического состояния и физической формы, внешнего вида, устройства своего быта, работы по дому, усилий по обеспечению себя всем необходимым для нормальной здоровой жизни);
* научение позитивным формам отдыха и досуга, способности получать удовольствия без употребления психоактивных веществ;
* научение позитивному полоролевому поведению (способности ухаживать, дружить, любить, создавать и беречь семью, воспитывать детей);
* конструирование личностного иммунитета.

# **Принципы проведения профилактической работы с подростками**

Основная цель профилактики - привитие с раннего детства мировоззрения на ведение здорового образа жизни, формирование положительных целей и стремление стать сильной, благополучной и успешной личностью.

Основной принцип работы специалистов в сфере профилактики наркологических расстройств состоит в грамотном и профессиональном информировании, умение честно и открыто говорить на скользкие темы, желание стать для подростка авторитетом и занять дружескую позицию. Такой подход к проведению тематических занятий поможет уберечь многих подростков от экспериментирования над собой.

*Основными задачами в профилактической деятельности являются:*

* Научить подростка принимать осознанные решения и оценивать последствия;
* Помочь разобраться в себе и прийти к самоуважению себя как личности;
* Выработать навыки ответственного поведения;
* Обучить саморегуляции и стрессоустойчивости;
* Сформировать установку на сохранение здоровья.

*При изложении информации должны соблюдаться следующие условия:*

1. Адресность – соответствие уровню психического и физического развития, культурным и социальным особенностям аудитории, региональным стереотипам массового сознания и другим факторам. Обязательным условием должно быть предварительное изучение аудитории и слушателей;
2. Корректность – тактичность, точность в подаче информации, позиция или способ поведения не навязываются;
3. Уважение позиции, чувств и эмоций участников;
4. Преемственность – систематическая, последовательная работа с опорой на базовые знания участников;
5. Комплексность - информирование, мотивирование на сохранение здоровья, развитие поведенческих навыков применяются комплексно и по принципу активного усвоения.
6. Позитивность, то есть отсутствие устрашающих картинок и персонажей.

Прежде всего, нужно помнить о том, что тема о психоактивных веществах является особо значимой и «эмоционально заряженной». Обязательное участие самого подростка в процессе беседы и предоставление ему возможности сомневаться, опровергать, спорить, проявлять себя и утверждаться формирует у него отношение к себе как к личности, а также тренирует самостоятельность и ответственность.

*Немаловажное требование – придерживаться пределов обозначенной темы, быть в рамках своей профессиональной компетенции и не затрагивать смежные вопросы, относящиеся к компетентности других специалистов.*

Необходимо иметь в виду, что неграмотная и неосторожная информация, смакование проблемы, могут возбудить любопытство, нездоровый интерес, породить эмоциональный голод и жажду ощущений и впечатлений. Поэтому не допустимо публично называть наркотические препараты и их сленговые названия, упоминать об источниках, способах и технологии их добычи и производства.

Не следует также расписывать ощущения и чувства, испытываемые под влиянием психоактивных веществ.

# **Учет возрастных особенностей в работе с детьми и подростками по профилактике употребления ПАВ**

## **Младший школьный возраст**



Младшие школьники обычно воспринимают мир в полярных категориях «хорошо - плохо», «правильно – неправильно», «хороший человек – плохой человек».

Поэтому все связанное с вредными привычками в сознании ребенка должно противопоставляться всему доброму светлому, полезному.

Предупреждение табакокурения и употребление алкоголя у детей младшего школьного возраста, основанное на разъяснении вредных последствий для организма, затруднено отсутствием у детей базисных знаний из области анатомии и физиологии человека, поэтому у них складывается абстрактное, личностно не значимое отношение к курению и приему алкоголя. Это обуславливает определенные требования к ранней профилактике вредных привычек. Например, чтобы сообщить детям о вредном воздействии табачного дыма на дыхательную систему человека необходимо в образной и доступной форме объяснить, как функционирует эта система и почему ее нужно беречь и не стремиться раньше времени предлагать учащимся, информацию которую они более подробно будут изучать в последующих классах.

***Основным направлением работы по предупреждению табакокурения, употребления алкоголя должно стать обоснование необходимости сохранения и поддержания здоровья, в любом возрасте, условием чего является приобретение полезных привычек отказ от вредных.***

Такая постановка вопроса создает основу для формирования здорового образа жизни в целом и утверждения в сознании подрастающего поколения позитивных целей и смыслов жизни, личностного неприятия табака, алкоголя, наркотиков, азартных игр. А вот запугивание последствиями курения не только перестает со временем восприниматься детьми, но и формирует у них неосознанный страх за здоровье курящих близких им людей.

Таким образом, основные задачи предупреждения развития вредных привычек у младших школьников – разъяснение пользы от физкультуры, закаливания организма, ведения правильного здорового образа жизни и несовместимости с этим употребления ПАВ, а также рассмотрения причин курения взрослых и вреда от пассивного курения.

*Формы работы:*

*Игра, интерактивная игра, беседа, показ мультипликационных фильмов с дальнейшим обсуждением.*

## **Подростковый возраст (среднее школьное звено)**

Сформированная способность к рефлексии «направляется» подростком на самого себя.

В общении со сверстниками происходит проигрывание самых разных сторон человеческих отношений, построение взаимоотношений, основанных на кодексе товарищества, реализуется стремление к глубокому взаимопониманию.

Склонность к экспериментированию, используя свои возможности, - едва ли не самая яркая характеристика подростков.

В этот период немаловажную роль играет воздействие окружения школьника, часто принимающее форму группового давления.

Негативную роль в приобщении подростков к употреблению ПАВ могут сыграть и некоторые характерологические особенности подростков, такие как акцентуации характера. Некоторые из свойств характера, не будучи сами по себе патологическими, тем не менее повышают вероятность психологической травмы или отклоняющегося поведения. Подростки с акцентуациями характера составляют «группу повышенного риска», так как они податливы к определенным пагубным влияниям среды. Поэтому проведение активных профилактических мероприятий должны немного опережать возникновение у подростков первого «пика» интереса к употреблению психоактивных веществ.

*В этот период основной целью профилактической работы является:*

*выделение определяющих факторов противодействия личности индивидуума употреблению им психоактивных веществ.*

Основная задача в работе с подростками – отработка социальных навыков (умение побеждать в споре, не поддаваться на уговоры, развитие навыков конструктивного общения со взрослыми, принятие общих ценностей и норм и т.д.), а также формирование убеждения, личностного антинаркотического иммунитета в необходимости сохранения и поддержания своего здоровья, утверждение в сознании подростков позитивных целей и смыслов жизни.

*Формы работы:*

*Кинолекторий, тренинг, викторина, ролевая игра, дискуссия*

## **Старший школьный возраст**

В отличие от подростков, у старшеклассников в меньшей степени выражена эмоциональная зависимость от группы сверстников. Их общение становиться более избирательным, меняется соотношение значимых других, но во многих вопросах, особенно в том, что касается досуга, моды они ориентируются на мнение сверстников. На первый план выдвигаются формы поведения, выражающие индивидуальность.

Старшеклассник сложен, интересен, противоречив.

Мышление старшего школьника приобретает личностный, эмоциональный характер, а интеллектуальная деятельность здесь приобретает особую аффективную окраску, связанную с самоопределением старшего школьника и его стремлением к выработке своего мировоззрения.

В этот период происходит формирование у подростка необходимого уровня знаний и развитие самосознания, адекватного возрасту.



Профилактические мероприятия должны быть направлены на знания о механизмах развития заболеваний, о последствиях, к которым приводит зависимое поведение, о том, что происходит с человеком при употреблении ПАВ, а также неспецифические знания о себе, своих чувствах, эмоциях, желаниях, о возможном контроле за ними. Особенно значимым компонентом в старшем школьном возрасте является привитие навыков ответственного поведения и уважения существующих законов.

При этом желательно максимально задействовать социальный компонент: непосредственное участие подростков в организации и проведении профилактических мероприятий.

*Формы работы:*

*Мозговой штурм, диспут, тренинг, лекция, кинолекторий, ролевая игра, деловая игра, ток- шоу, кинолекторий*

# **Материалы для профилактической работы в образовательном учреждении**

## **Деловая игра «Здоровая молодежь Оренбуржья» (7-8 классы)**

В процессе проведения проектно-деловой игры, обучающиеся знакомятся с понятийным полем в области профилактики социально-негативных явлений среди подростков и молодежи и формируют представления о здоровом образе жизни.

***Цель проектно-деловой игры****:*профилактика зависимости от ПАВ среди подростков и молодежи.

В соответствии с целью:

* вводится объективная информация о проблеме употребления ПАВ среди подростков и молодежи, выявляется реальное отношение к проблеме, уровень информированности и установки (предварительная беседа).
* выявляется отношение участников к проблеме употребления ПАВ среди подростков и молодежи.
* развиваются навыки личного рационального и безопасного поведения участников через формирование и развитие установок здорового образа жизни.

***Целевая аудитория:***учащиеся7-8-х классов.

***Время проведения****:* 1-1.5часа.

***Методы работы****:* тренинг, работа в малых группах, групповая дискуссия, мозговой штурм (брейнсторминг), групповое моделирование, презентация, проектный метод, рефлексия.

***Необходимые материалы****:*листы формата А4, цветной плакат с изображением дерева, ручки, стикеры для заметок, бейджики, информационные буклеты и литература по проблеме (размещенные на отдельном столе), призы и грамоты для награждения команд.

***Предварительная подготовка****:* домашнее задание для участников – придумать название и девиз команды. Беседа с участниками игры о здоровом образе жизни.

***Оборудование помещения****:* рабочие столы (по количеству команд) с расставленными вокруг них стульями и необходимыми для игры материалами, информационные плакаты.

***Количество участников****:*от 20-ти до 30-ти участников, ведущий.

**Установка контакта.**

Задать вопросы, короткая неформальная беседа:

* Как настроение?
* Сколько уроков у вас сегодня было?

**Приветствие.**

**Ведущий:** Рада приветствовать всех на нашем мероприятии – деловой игре, которая посвящена формированию мировоззрения здорового образа жизни! Сегодня у нас в качестве **жюри** присутствуют…….

Ещё с давних времен люди подметили, что самое главное богатство человека – это здоровье. Оно обеспечивает нам возможность вести полноценную жизнь во всех её проявлениях. А вот разрушить своё здоровье легко. И сегодня мы поговорим о том, что его разрушает, и конечно же, как этого избежать. Ну а начнем мы нашу игру со знакомства.

**Разминка.**

**Конкурс «Имя, ассоциация»**

**Ведущий:** Каждый участник по цепочке называет свое имя и слово, ассоциирующееся с ЗОЖ и начинающееся на букву начала его имени. Например, «Александр, А-активность».

**А**кробатика, альпинизм, аэробика, айкидо, **Б**ег, борьба, бокс, бадминтон, баскетбол, биатлон, боулинг, бобслей, **В**итамины, велосипед, волейбол, воля, виндсерфинг, **Г**имнастика, гребля, гонки, гольф, **Д**айвинг, дартс, дзюдо, диета, **Е**диноборства, **Ж**изнелюбие, **З**абота, здоровье, зимнее плавание, **И**гра, Карате, конный спорт, картинг, керлинг, Лыжи, легкая атлетика, лапта, **М**олодость, **м**отоциклетный спорт, **м**инифутбол, метиние копья, **Н**астольный хоккей, **О**санка, ориентирование, **П**лавание, прыжки в воду, прыжки в воду, поло конное, **Р**егби, рукопашный бой, распорядок дня, режим, **С**амбо, серфинг, сумо, сноуборд, спорт, синхронное плавание, **Т**еннис, туризм, тренировка, тяжелая атлетика, тхэквондо, Ушу, Фихтование, футбол, фитнес, Хоккей, ходьба, Черлидинг, чистота, Шахматы, шашки, шорт-трек, **Э**кстремальный спорт, **э**тноспорт, Юниор, юмор, **Я**блоки, яхтсмен

**Ведущий:** Сегодня в игре участвует 4 команды. И я попрошу каждую их них по очереди представить свои названия и девизы.

**Ведущий:** *а сейчас у нас будет первый конкурс*

**Конкурс «Дерево»**

**Ведущий**: *Участники этих 2-х команд в течение минуты должны записать как можно больше причин, почему подростки начинают употреблять запрещенные вещества. Участники других 2-х команд должны записать как можно больше последствий, к которым приводит употребление запрещенных веществ. Побеждает одна команда у кого окажется большего всего причин и вторая у кого больше всего последствий.*

Пока группы работают, сделайте на доске заготовку – рисунок корней и кроны дерева (или используйте заранее заготовленный плакат). После того, как закончится время, попросите участников подгруппы «причины» подойти к доске и в корнях дерева записать причины, которые они выделили. Затем группа «последствия» записывает в кроне последствия потребления наркотиков. **(Для этого упражнения можно использовать небольшие стикеры, на которых участники записывают причины и последствия, а потом приклеивают их к плакату).**

Если необходимо, то подскажите им:

**Причины:**

* Одиночество;
* За компанию;
* Заставили;
* Чтобы повеселиться;
* Проблемы в семье;
* Конфликт с учителем;
* Показать другим, что взрослый;
* Жизненная трагедия;
* Не знал, что ему предлагают;
* Любопытство;
* Забыть про проблемы;
* Болезнь – чтобы было легче;
* Был пьян – не помнит;
* Как все;
* Не смог отказать;
* И др.

**Последствия:**

* Потеря друзей;
* Проблемы в семье;
* Безденежье;
* Воровство;
* Продажа имущества своего и своей семьи;
* Разрыв с семьей;
* Болезни, проблемы со здоровьем;
* Потеря работы;
* Потеря интереса к чему-либо вообще, кроме наркотиков;
* Проституция;
* ВИЧ/СПИД;
* Одиночество;
* Проблемы с психикой;
* Потеря возможности зачать и родить ребенка;
* Потеря интереса к жизни;
* Бродяжничество;
* Нарушение закона и наказание (тюрьма);
* Смерть (сам умрет или убьют).

**Ведущий:** Причины приобщения к запрещенным веществам могут быть разными, а последствия – одинаково тяжелыми.

В конце упражнения обратите внимание участников на то, к каким последствиям может привести даже незначительная на первый взгляд причина. Проведите линии по нарисованному дереву от «любопытства» - к «тюрьме», от «за компанию» – к «воровству», от «забыть про проблемы» – к «проблемы со здоровьем» и «смерть».

**Упражнение-провокация «Подстава»**

**Пояснение:** Суть эксперимента состоит в том, чтобы показать, как легко можно «вляпаться» в неприятную историю, если ты столкнулся с наркотиками. Участники не должны догадаться, что «подготовка к упражнению» - это и есть само упражнение.

**Инструкция**: Возьмите ручку или карандаш, или что-то еще в руки. Скажите:

***Ведущий:*** *Ну и мы с вами переходим ко второму конкурсу. Для этого мне понадобится помощник.* «*Предположим, что это какое-то запрещенное вещество»*

И попросите кого-нибудь помочь:

*— «На, возьми и отойди в дальний угол комнаты».*

*Держишь? Не уронишь? Хорошо держишь?*

На ответ «да», отвечайте: *5 лет тебе обеспечено. В колонии общего режима. За хранение наркотических веществ.*

Когда все закончат шуметь: *Ну, давай сюда.*

Когда он начнет движение: *Еще несколько! Транспортировка наркотических веществ.*

Когда передаст вам: *Еще несколько лет! Передача наркотических веществ.*

После упражнения положите ручку на стол, сказав: *«Ну, а теперь приступаем, наконец, к конкурсу»*, попросите передать ручку. Чаще всего, автоматически, подросток передает, поймайте его за руку и скажите: *«Я же только что все объяснил(а)!».*

**Ведущий:** *Вот и все. Вижу, вы думаете, а где же сам конкурс? Его не будет. Все было замаскировано под приготовления к нему. Ваша бдительность была усыплена, потому что вы думали, что конкурс еще не начался. Так ведь и в жизни бывает: мы думаем, что всегда контролируем ситуацию, и никто не заставит нас нарушить закон и нанести вред себе самому. Так что же делать? Не общаться с теми, кто употребляет запрещенные веществаи, не вступать ни в какие отношения, даже просто приятельские.*

***Далее слово предоставляется сотруднику прокуратуры***

***Если нет сотрудника, говорит ведущий:***Давайте поговорим подробнее об уголовной и административной ответственности.

Согласно ст. 20.22 КоАП РФ за нахождение в состоянии опьянения **несовершеннолетних в возрасте до 16 лет**, либо потребление (распитие) ими алкогольной и спиртосодержащей продукции, либо потребление ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ влечет наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от **1,5 до 2 тысяч рублей.**

В Уголовном кодексе нет статьи, которая предусматривает наказание за употребление наркотических веществ. Однако лицо могут привлечь к уголовной ответственности по другим статьям.

Статья 228 УК РФ предусматривает наказание **за незаконную покупку, перевозку и изготовление наркотиков.** Самое строгое наказание за эти деяния — лишение свободы на срок до 15 лет.

Статья 228.1 УК РФ предусматривает уголовное наказание **за производство, сбыт и пересылку наркотиков.** В соответствии с законодательством, это преступление карается очень строго — **до пожизненного лишения свободы.**

В России также предусмотрена ответственность **за склонение к употреблению наркотиков** и их аналогов. В соответствии со статьей 230 Уголовного кодекса Российской Федерации, таким правонарушителям **грозит наказание до 15 лет лишения свободы.**

**Упражнение «противостоять давлению».**

Команды в течение минуты записывают аргументы, которые помогут им противостоять давлению и отстоять свою позицию, в случае предложения попробовать запрещенные вещества. Побеждает команда у кого больше всего аргументов.

**Как выходить из-под давления?**

* не оправдывайтесь;
* не отвечайте словами, если вы не чувствуете в себе силы (в этом состоянии ваш язык – враг ваш, т.к. слова слишком эмоциональны и не всегда контролируемы вами);
* посмотрите этому человеку в глаза (ваша победа - если этот человек свои глаза отведет хоть на мгновение);
* будьте уверены в себе и спокойны, не проявляйте агрессивности;
* отказ начинайте всегда со слова «НЕТ»;
* повторяйте свое «НЕТ» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий: «НЕТ! Это мое решение. Я не должен объяснять, почему НЕТ»;
* всегда повторяйте одну и ту же фразу отказа;
* при усилении давления откажитесь продолжать разговор: "Я не хочу об этом больше говорить";
* если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

***Ведущий:*** Угрозу здоровью представляет не только употребление запрещенных веществ, но и такое заболевание как ВИЧ-инфекция. Сегодня мы так же поговорим на эту тему. Что бы проверить ваши знания о ВИЧ инфекции проведем следующее упражнение.

***Конкурс «ВИЧ информированность»***

**Инструкция:** *Я буду зачитывать утверждения, а вы должны ответить согласны с ним или нет. Отвечает та команда, капитан которой первым поднимет руку. В случае правильного ответа команде начисляется один бал.*

**Утверждения Правильный ответ**

(информация для ведущего)

ВИЧ-инфекция и СПИД – это одно и тоже. нет

ВИЧ-инфекцией можно заразиться, если пользоваться общей посудой с ВИЧ-инфицированным человеком. нет

По внешнему виду человека возможно определить, есть ли у него ВИЧ-инфекция. нет

ВИЧ-инфекция передается через кровососущих насекомых. нет

ВИЧ-инфекцией можно заразиться при поцелуе. нет

Чтобы обезопасить себя, можно сделать прививку против ВИЧ-инфекции. нет

*Дело все в том, что с темой ВИЧ-инфекцией/СПИДа связано огромное количество мифов. НО мы сегодня постараемся узнать достоверную информацию об этой проблеме.* **Слово предоставляется сотруднику оренбургского центра профилактики и борьбы со СПИДом….**

**Если нет сотрудника, говорит ведущий:** ВИЧ-инфекция - хроническое заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ред. ФЗ №38 от 30.03.1995 г.). Этот вирус, попадая в организм человека, поражает защитную систему организма, то есть иммунитет. А СПИД — это последняя стадия заболевания.

Пути передачи ВИЧ-инфекции:

* кровь;
* сперма;
* вагинальный секрет;
* материнское молоко.

ВИЧ не передаётся через воздух, рукопожатие, поцелуй. Посуда, одежда, ванна, туалет, плавательный бассейн тоже безопасны. Комары и другие кровососы не распространяют ВИЧ. ВИЧ не заразишься, если пить из одного стакана или есть из одной тарелки. Если кто-то случайно чихнул или кашлянул человек не может заразиться ВИЧ.

Как уберечь себя от заражения ВИЧ-инфекции?

1. Ответственный выбор одного полового партнера;

2. информированность о ВИЧ статусе партнера;

3. Использование презерватива;

4. Посещение специализированных тату-салонов, косметологических кабинетов, салонов ногтевого сервиса (обязательная дезинфекция и стерилизация инструментов, контактирующих с кровью; наличие перчаток у специалиста; индивидуальные крафт-пакеты для инструмента)

5. Отказ от употребления ПАВ (т.к. измененное состояние сознания ведет к необдуманным и опасным поступкам).

***Ведущий: Ну а мы переходим к следующему конкурсу.***

**Конкурс: «Пословицы».** Необходимо собрать пословицы.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

В здоровом теле здоровый дух.

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.

Пешком ходить — долго жить.

***Завершающее упражнение****. Каждый по кругу, когда до него дойдет очередь, должен будет закончить предложение: «Я узнал (узнала) …» и назвать то самое важное, что вы узнали сегодня (то, что запомнилось). Например: «Я узнал, что ВИЧ и СПИД – это не одно и тоже».* Участники по кругу говорят о новых знаниях, полученных на деловой игре.

***Награждение победившей команды.***

***Ведущий:*** *Каждый человек – хозяин своей судьбы. Всего можно достичь, если поставить себе в жизни цель и твёрдо идти к этой цели. И в этой жизни нет места запрещенным веществам.*

## **Профилактическая квест-игра «Право на жизнь»**

**Актуальность:**

В настоящее время достаточно остро стоит проблема аддиктивного, зависимого поведения в молодежной среде. Особую значимость профилактика аддикций приобретает в подростковом возрасте, на время которого приходится основной кризисный период развития. Именно в этом возрасте начинают формироваться очень важные качества личности: стремление к саморазвитию и самопознанию, появление рефлексии и развитие нравственных ценностей. Это период жизни, когда решаются очень многие и самые важные вопросы, стоящие перед развивающейся личностью.

**Цели:**

Формирование мировоззрения подростков в сторону здорового образа жизни

посредством использования интерактивных форм игры.

**Задачи:**

1. Развить протективные факторы здорового и социально- эффективного

поведения, личностно - средовых ресурсов и поведенческих стратегий;

2. Актуализировать осознание подростками своей иерархии ценностей;

3. Сформировать навыки принятия обоснованных ответственных

решений и сопротивления социальному давлению.

**Оснащение:** холл для проведения организационного момента, несколько помещений для размещения станций, проектор, ноутбук, динамики, ручки, стартовая фигура поезда «Здоровая молодежь Оренбургского края», фигуры вагонов поезда с отметкой каждой станции, ленточки 3 цветов, коробка, листы бумаги 10 штук, стикеры 40 штук, пакет, видеоролик «Ответственное поведение», буклеты и листовки профилактической направленности.

**Возрастной диапазон**: 15-16 лет

**Количество участников:** 30-40 человек

**Продолжительность:** 60 минут

**Содержание:**

Все этапы (станции) игры-квеста объединены одной общей темой.

Участникам предлагается игровая ситуация, в рамках которой происходит

основное действие.

Смысл игры пройти все станции максимально быстро и собрать детали

поезда. Все полученные детали сдаются организаторам. В качестве итога

игры-квеста выступает поезд «Здоровая молодежь Оренбургского края», собранный из деталей, полученных в ходе игры. Данный поезд «Здоровая молодежь Оренбургского края» выступает символом того, что человек сам является активным строителем своей жизни и только он ответственен за её итоги.

**Организационный момент:**

Участники делятся на команды. Для этого:

В небольшую коробку нарезаются ленточки нужного количества цветов, каждый вытягивает ленточку. Потом по цветам участники расходятся на команды.

Игра начинается с вводной беседы, в ходе которой раздаются маршрутные листы. Игра начинается по сигналу ведущего. Участникам излагаются правила, по которым осуществляется игровое взаимодействие. Для того, чтобы дойти до финала квеста, участникам необходимо собрать элементы поезда, полученные за каждый пройденный пункт.

**Вводная часть:**

**Цель:** введение в игру, знакомство с группой.

С этого момента все участники — это пассажиры поезда дальнего следования. Ваше путешествие начинается из города Оренбург по районам области. На каждой станции вам необходимо забрать вагон с амуницией для дальнейшего путешествия. Это единственный шанс выжить во время путешествия и вернуться домой. Теперь необходимо выбрать капитана чтобы ваше путешествие было успешным. Участники молча должны договориться об этом (при помощи мимики, жестов). На работу отводится 2-3 минуты.

И так наш поезд отправляется к первой станции следования...

**Основная часть:**

**Станция 1. Профилактические пословицы**

Команды придумывают пословицы на - антинаркотическую, - антитабачную,

антиалкогольную темы по образцу:

«Кто..., тот...»

«Где..., там...»

«Много..., мало...»

Соберите 4 пословицы (участникам пословицы не озвучиваются).

* Кто спортом занимается, тот силы набирается.
* В здоровом теле здоровый дух.
* Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.
* Пешком ходить — долго жить.

*В результате игры выдается вагон «Здоровый разум»*

**Необходимые материалы:** листы бумаги с напечатанным шаблоном, пословицы, разрезанные на отдельные слова.

**Станция 2. «Ценности человека»**

Цель: создание определенных условий, для понимания того, что поведение человека регулируется определенными ценностями.

Каждому участнику раздаются вырезанные ромашки с 5 лепестками, на каждом из лепестков пишут самые важные ценности жизни.

Ведущий может помочь участникам, немного направив их мысль:

*На листочках, например, могут быть написаны:*

* *какие-то важные вам люди: родители, друзья;*
* *важные чувства: любовь, дружба, понимание;*
* *ваше хобби, учеба;*
* *какие-то очень важные для вас вещи: плеер, чей-то подарок.*

После написания участникам нужно оторвать лепесток с наименее важной ценностью. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна, самая важная. Для каждого участника она будет своя.

Анализ упражнения:

* Каково вам было раз за разом расставаться с тем, что для вас ценно?
* Как вы думаете, что было на ваших лепестках?
* Что же вам так не хотелось от себя отрывать?

Ведущий должен прислушаться к ответам участников, чтобы услышать ответ – «ценности». Если участники такого ответа не дали – назовите его сами.

***Ведущий:*** *Мы с вами при помощи этого упражнения не только узнали, что для нас ценно, но и как бы проранжировали наши ценности. Проранжировали – значит, расположили в порядке значимости: от менее ценного – к более ценному. То, в какой последовательности мы отрывали лепестки, говорит о том, что для нас менее значимо, а что – более. Те лепестки, которые дольше всего продержались, для нас важнее всего (точнее, важнее всего то, что на них написано).*

Если такая ценность, как здоровье, была упомянута в лепестках (что вряд ли), то ведущий просто переходит к обсуждению этой ценности, если нет, то называет ее сам.

*В самом деле, представьте, что у вас болит зуб, а вам нужно идти на важную встречу или сосредоточиться на выполнении какой-то контрольной работы. Вы же понимаете, что это либо очень сложно, либо вовсе невозможно сделать. Больной зуб напоминает вам о себе все время. И все наши мысли связаны исключительно с ним. И мы будем думать о нем до тех пор, пока не вылечим его. Но стоит только вылечить его, мы уже не думаем о зубах, и снова зарабатываем себе очередной кариес. Таким образом, когда у нас что-то болит – мы только об этом и думаем. Если же всё в порядке –* ***о здоровье*** *мы напрочь забываем. И не просто забываем. Более того, мы ещё и вредим нашему здоровью.*

* Какие виды поведения, по-вашему, вредят здоровью?

После участников ведущий может дополнить список, сказав: «А как вы думаете, а вот это…?»:

* употребление запрещенных веществ
* незащищенный секс
* большое количество сладкого, жирного
* недосып
* малоактивный образ жизни

*Команда получает Вагон «Мои ценности»*

**Необходимые материалы:** ромашки на каждого участника.

**Станция 3. «Устойчивость к социальному давлению»**

**Задается игровая ситуация:** «Вы приехали в следующий пункт назначения. К вам подошел знакомый и просит отнести пакет с неизвестным содержимым по какому-то адресу. Что вы будете делать?»

Ведущий активно убеждает засунуть руку, достать содержимое пакета. Подводится итог упражнения: как происходит выбор в нашей жизни.

Задается вопрос:

«Чем опасен необдуманный выбор?».

«Как сказать нет?»

Разработайте навыки уверенного отказа, чтобы это не выглядело обидно и не

вызвало конфликт у оппонента.

**Обоснованный отказ.**

Вы можете отказать используя формулу: «Нет, спасибо, потому что…(это вредно для здоровья, это уголовно наказуемо и тд)». А после отказа предложить заняться чем-то полезным («Нет, спасибо, это вредно для здоровья. Лучше пойдем на великах покатаемся»).

*Команда получает Вагон «Устойчивость к социальному давлению»*

**Необходимые материалы:** пакет, коробка.

**Станция 4. «Ответственность»**

**1. Видеоролик «Ответственное поведение».**

**2. Обсуждение видеоролика (вопросы):**

- Какая задумка автора сюжета?

- Какие вопросы поставил сюжет перед вами?

- Что нового вы увидели в этом сюжете для себя?

- Какое у вас отношение к теме, который затрагивал фильм?

- Отнесли ли бы вы себя к «группе риска»?

После просмотра видеоролика можете ли вы сказать о том, что проблема об

ответственном поведении актуальна в подростковой среде?

- существует 4 вида юридической ответственности:

**Уголовная ответственность** - ответственность за нарушение законов,

предусмотренных уголовным Кодексом. Преступление, предусмотренное

уголовным наказанием общественно опасное, посягающее на общественный

строй, собственность, личность, права и свободы граждан, общественный

порядок (убийство, грабеж, изнасилование, оскорбления, мелкие хищения,

хулиганство).

**Административная ответственность** применяется за — нарушения,

предусмотренные Кодексом об административных правонарушениях. К

административным нарушениям относятся: нарушение правил дорожного

движения, нарушения противопожарной безопасности, распитие спиртных

напитков в общественных местах, нарушение комендантского часа.

**Дисциплинарная ответственность** — это нарушение трудовых обязанностей,

т.е. нарушение трудового законодательства, к примеру: опоздание на работу,

прогул без уважительной причины.

**Гражданско-правовая ответственность** регулирует — имущественные

отношения (испорченная вещь).

Сейчас вам будут даны задания, а вы постарайтесь правильно ответить: К

какому виду ответственности относятся нарушение?

* Порвал учебник однокурсника (гражданская) `
* Появление подростка на улице в нетрезвом виде (административная)
* Избил однокурсника (уголовная)
* Совершил кражу мобильного телефона(уголовная)
* Опоздал на занятия (дисциплинарная)
* Курил сигареты в общественном месте (административная)
* Вовлекал в употребление психоактивных веществ (уголовная)
* Нецензурно выражался в общественном месте (административная)
* Компания подростков хранила, использовала и распространяла
* наркотики (уголовная)

*Команда получает Вагон «Ответственное поведение»*

***Необходимые материалы:*** *видео ролик* ***«****Ответственное поведение», проектор, экран.*

***Станция № 5. Оздоровительная.***

**Скажите эти утверждения правда или миф?**

ВИЧ-инфекция и СПИД – это одно и тоже. **нет**

ВИЧ-инфекцией можно заразиться, если пользоваться общей посудой с ВИЧ-инфицированным человеком. **нет**

По внешнему виду человека возможно определить, есть ли у него ВИЧ-инфекция. **нет**

ВИЧ-инфекция передается через кровососущих насекомых. **нет**

ВИЧ-инфекцией можно заразиться при поцелуе.  **нет**

Чтобы обезопасить себя, можно сделать прививку против ВИЧ-инфекции. **Нет**

**«Глазомер»**

Ведущий предлагает участникам привести в соответствие данные, указанные на табличках:

|  |  |
| --- | --- |
| ВИЧ – инфекция - это | последняя стадия болезни. |
| СПИД - это | человек – носитель ВИЧ. |
| Стадии ВИЧ – инфекции - это | заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека. |
| «Период окна» при ВИЧ - это | процесс протекания заболевания. |
| Лейкоциты - это | отрезок времени, в который вирус проникает в организм. Организм начинает выделять антитела для борьбы с болезнью. |
| Инфицированный - это | защитные клетки организма, которые разрушает ВИЧ. |

**Правильные ответы:**

ВИЧ – инфекция – заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека.

СПИД – это последняя стадия болезни.

Стадии ВИЧ – инфекции – это процесс протекания заболевания.

«Период окна» при ВИЧ – это отрезок времени, в который вирус проникает в организм. Организм начинает выделять антитела для борьбы с болезнью.

Лейкоциты – это защитные клетки организма, которые разрушает ВИЧ.

Инфицированный – это человек – носитель ВИЧ.

**Ведущий задает вопрос: «Как уберечь себя от заражения ВИЧ-инфекции?»**

1. Ответственный выбор одного полового партнера;

2. Информированность о ВИЧ статусе партнера;

3. Использование презерватива;

4.Посещение специализированных тату-салонов, косметологических кабинетов, салонов ногтевого сервиса (обязательная дезинфекция и стерилизация инструментов, контактирующих с кровью; наличие перчаток у специалиста; индивидуальные крафт-пакеты для инструмента)

5. Отказ от употребления ПАВ (т.к. измененное состояние сознания ведет к необдуманным и опасным поступкам ).

*Команда получает вагон «Здоровый образ жизни»*

*Рефлексия:*

После прохождения всех пунктов участники возвращаются к исходной станции и начинают собирать поезд из элементов, собранных после

прохождения каждого этапа. После сбора всех элементов поезда в одно

целое, прохождения квеста можно считать оконченным. Участники

путешествия садятся в круг для подведения итогов и обсуждения вопросов:

* Что представляет собой символично собранный образ поезда?
* Кто управляет человеческой жизнью?
* От кого зависит выбор человека?
* Почему необходимо с осторожностью делать выбор в жизни?
* Что такое ответственность и ответственное поведение?
* Зачем человеку необходимо здоровье и трезвый образ жизни?
* Каждая команда высказывает свое мнение, что понравилось, для чего был проделан этот сложный путь.

## **Интерактивный веб-квест «Острова здоровья»**

**Продолжительность:** 30-40 минут.

**Участники мероприятия:** обучающиеся 13-16 лет.

**Цели мероприятия:**

* пропаганда здорового образа жизни;
* повышение информационной грамотности обучающихся о последствиях употребления психоактивных веществ;
* профилактика распространения ВИЧ-инфекции.

**Электронные ресурсы:**

* ссылка на портал Learningapps;
* платформа для проведения видеоконференций *[zoom.us](https://zoom.us/)*

**Необходимое техническое оборудование**: на каждую команду и ведущего необходим компьютер, ноутбук или планшет с выходом в Интернет для выполнения интерактивных заданий.

**Ход мероприятия:**

Обучающихся заранее делят на несколько команд.

Ведущий говорит приветственное слово и объясняет ход игры. Каждой команде отдают маршрутный лист, где указана последовательность прохождения островов. Это делается для того, чтобы задание «Видео-остров» участники проходили поочередно, т.к. ведущий должен выслушать ответы каждой команды.

Участники переходят по ссылке (обучающиеся 13-18 лет):

<https://learningapps.org/display?v=pb238i1hk20>

Участники переходят по ссылке (обучающиеся 11-13 лет)

<https://learningapps.org/display?v=pk9n0zmrt21>

Ведущий инструктирует команды:

«Здравствуйте! Как известно, одно из главных сокровищ нашей жизни – это здоровье. И сегодня вы побываете в роли кладоискателей. У вас на экране 5 изображений, каждое из которых представляет собой остров с определенным заданием, после прохождения которого на экране появится ваше сокровище – одна из составляющих здорового образа жизни. Побеждает команда, которая первая соберет все сокровища, т.е. правильно решит все задания».

## **Видеоуроки "Познаем вместе онлайн"**

**Продолжительность:** 30-40 минут.

**Цели мероприятия:**

* пропаганда здорового образа жизни;
* повышение информационной грамотности обучающихся о последствиях употребления психоактивных веществ;

**Необходимое техническое оборудование**: необходим компьютер с выходом в Интернет , проектор, колонки.

**Ссылка на видеоуроки:**

<https://www.narko56.ru/-left-menu/otdel-profilaktiki/videouroki-poznaem-vmeste-on-layn/>

# **Список литературы**

1. А.А. Пьянкова, И.В. Герасимова Сборник материалов с рекомендациями для профилактической работы в образовательных учреждениях \\ Оренбург 2018
2. Т.С. Бузина, З.И. Кекелидзе, А.А. Козлов, Е.В. Дмитриев Психологические аспекты профилактики зависимости от психоактивных веществ\\ Москва – 2015.
3. Б.С. Волков, Возрастная психология. В 2 ч. Ч.2: От младшего школьного возраста до юношества / Б.С. Волков. - М.: Владос, 2010.
4. В.А. Дереча, Психология отклоняющегося поведения\учебное пособие для студентов факультета клинической психологии \ ГБОУ ВПО ОрГМА Минздрава РФ\\ Оренбург – 2013.
5. В.В. Дереча, В.В. Карпец Зависимость от психоактивных веществ и ее профилактика\практическое и учебное пособие для педагогов, психологов, врачей, работников правоохранительных органов, родителей, журналистов\\Оренбург - 2013.
6. В.А. Дереча, В.В. Карпец, Г.И. Дереча, В.В. Постнов, Концепция первичной системнопозитивной наркопрофилактики\\ Оренбург.
7. Д.Д Еникеева. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
8. Н.Н. Иванец, Ю.Г. Ткшышн, В.В. Чирко, М.А. Кинкулышна Психиатрия и наркология\ учебник \\ Москва: ГЭОТАР-Медиа – 2006. 10. В.В. Колбанов Профилактика наркозависимости в школе / Санкт-Петербург. акад. постдиплом. пед. образования, Каф. Валеологии \\ СПб - 2003.
9. Л.С Колесова. Подростки как группа, уязвимая для наркомании и ВИЧ-инфекции // Педагогика. - 2007. - №1.
10. З.В. Коробкина, Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи \ учеб. пособие для студентов в ВУЗов \\ Москва – 2008.
11. К.С. Лисецкий Предупреждение подростковой и юношеской наркомании и алкоголизма\ издательство института психотерапии\\ Москва – 2003.
12. А.Г. Макеева Педагогическая профилактика наркомании в школе\\ Москва – 2000.
13. А.В Родионов, В.А Родионов. Подросток и наркотики. Выявление факторов зависимости от психоактивных веществ в работе с несовершеннолетними. - Ярославль: Академия развития: 2013.
14. И.В Шаповаленко Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология)\ Гардарики – 2005.
15. О.В. Хухлаева, Психология развития и возрастная психология: Учебник для академического бакалавриата / О.В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова. - Люберцы: Юрайт, 2016.
16. Методическое пособие: «Все что тебя касается». Издание 2-е, исправленное и дополненное \\ Фонд «Здоровая Россия», 2008

# **КОНТАКТЫ**

**ТЕЛЕФОН «ДОВЕРИЯ»**

ГАУЗ «Оренбургский областной клинический наркологический диспансер»

**8 (3532) 57-26-26**

**(ЕЖЕДНЕВНО С 8:00 до 20:00)**

**8 (3532) 36-85-10 — диспансерно-поликлиническое отделение для детей и подростков**

Заведующая отделением

Балдина Элина Петровна

**8 (3532) 57-24-30 — отдел профилактики наркологических расстройств**

Заведующая отделом

Пьянкова Анна Александровна

**8 (3532) 40-46-56 — стационарное отделение медицинской реабилитации для детей и подростков**

Заведующая отделением

Халявченко Елена Александровна