

Семинар-практикум

«Культура здорового образа жизни в школе»

О. В. Лисовская,
заместитель директора по воспитательной работе
СШ № 14 г. Новополоцка

Одной из приоритетных задач школы является формирование у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни и осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей, воспитание ответственного отношения молодежи к собственному здоровью. В нашем учреждении для решения данных задач был разработан и реализуется в настоящее время инновационный проект «Внедрение модели формирования культуры здорового образа жизни, социально безопасного и ответственного поведения учащихся в современном образовательном пространстве».

Одним из ключевых мероприятий проекта стал **семинар-практикум «Культура здорового образа жизни в школе».**

Цель семинара-практикума: повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в вопросах формирования культуры здорового образа жизни, социально безопасного и ответственного поведения учащихся.

Продолжительность мероприятия: 1ч 40 мин.

Ход семинара-практикума

I. Организационно-мотивационный этап

Ведущий. Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мы собрались, чтобы обсудить одну из ключевых тем современного образования — формирование культуры здоровья подрастающего поколения и внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательную среду.

Притча о здоровье

Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым». Третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать, куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребенке».

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья.

Вывод: здоровье – внутренний ресурс, скрытый в каждом человеке. Наша задача как педагогов – помочь детям его раскрыть, сохранить и развить.

II. Основной этап

Ведущий. Успешность обучения и воспитания в учреждении образования определяется уровнем состояния здоровья, с каким учащийся приходит в 1-й класс. В дальнейшем для его сохранения и поддержания важными являются условия образовательной среды, а именно:

- ✓ строгое соблюдение режима работы учреждения образования (учебные занятия – перерыв между учебными занятиями, каникулы, максимально допустимая нагрузка на одного учащегося);
- ✓ построение учебных занятий с учетом динамичности учащихся, их работоспособности, использование различных средств обучения (ЭСО, наглядность);
- ✓ обязательное выполнение гигиенических требований (проветривание помещений, соблюдение температурного и светового режима,

соблюдение требований к оборудованию учебных кабинетов и их цветовому оформлению);

- ✓ благоприятный эмоциональный настрой (доброжелательность учителя, настроенность на совместную деятельность и др.)

Организуя образовательный процесс, педагоги не должны забывать и об использовании в учебной деятельности здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающая технология – это система работы по сохранению и развитию здоровья как взрослых, так и детей.

Среди современных здоровьесберегающих технологий выделяются:

1) технологии сохранения и стимулирования здоровья (стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная);

2) технологии обучения здоровому образу жизни (учебные занятия по физической культуре и здоровью, проблемно-игровые, игротренинги, коммуникативные игры, точечный массаж);

3) коррекционные технологии (арт-терапия, технологии музыкального воздействия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, логопедическая ритмика).

Нельзя забывать о технологиях обучения и воспитания, содействующих поддержанию здоровья. К ним относятся: личностно ориентированное обучение, дифференцированное обучение, проблемное обучение, безотметочное обучение, диалоговое обучение, рефлексивное обучение, педагогика сотрудничества и др.

Таким образом, воспитание культуры здоровья – процесс создания педагогических условий, обеспечивающих развитие личности учащегося как субъект оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на сохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками здорового образа жизни.

В 2025/26 учебном году на базе государственного учреждения образования «Средняя школа № 14 г. Новополоцка» продолжена реализация инновационного проекта «Внедрение модели формирования культуры здорового образа жизни, социально безопасного и ответственного поведения учащихся в современном образовательном пространстве» (2024–2027), согласно приказу отдела по образованию Новополоцкого горисполкома от 01.09.2025 №393 «О порядке осуществления экспериментальной, инновационной и творческой (исследовательской) деятельности в учреждениях образования г. Новополоцка в 2025/2026 учебном году».

Тема проекта как никогда актуальна, ведь она будет способствовать решению основных положений государственных программ «Здоровье народа и демографическая безопасность» и «Образование и молодежная политика на 2021-2025 учебные годы».

Одной из приоритетных задач современного учреждения образования является формирование ответственного поведения и ценностного отношения молодежи к собственному здоровью как условий личного благополучия и здоровья будущих поколений.

Одной из основных составляющих воспитания детей и учащейся молодежи в современных образовательных условиях является согласно концепции непрерывного воспитания формирование навыков здорового образа жизни и осознание здоровья как ценности и воспитание психологической культуры личности.

Условия успешного воспитания культуры ЗОЖ:

- ✓ сотрудничество с семьей;
- ✓ формирование ценностного отношения к ЗОЖ и его пропаганда;
- ✓ внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;
- ✓ систематические занятия физической культурой и спортом и туризмом;
- ✓ оздоровительный отдых.

Система работы по формированию здорового образа жизни в учреждении образования строится с учетом возрастных особенностей учащихся и включает:

для обучающихся на I ступени общего среднего образования: формирование представлений об основных способах и методах сохранения и укрепления здоровья. Занятия в спортивных кружках и секциях. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках, формирование культуры здорового питания. Формирование знаний о путях и условиях сохранения здорового и позитивного образа жизни и укрепления собственных потенциалов как психологической устойчивости личности к зависимым формам поведения (употреблению алкоголя, табачных изделий (в том числе спайсов, электронных сигарет) и наркотических веществ);

для обучающихся на II ступени общего среднего образования: освоение основных способов и методов сохранения и укрепления здоровья (занятия в спортивных объединениях по интересам и секциях с учетом особенностей растущего организма); формирование антитабакарного барьера как ценностного отношения к себе и своей жизни на уровне самоуважения и принятия себя, адекватных эмоциональных реакций на окружающих людей, ориентации на свободу от неблагоприятных эмоциональных состояний; формирование системы умений и навыков, определяющих уверенность в себе и свободу от зависимости, выбор путей оптимальной организации жизненного пространства, способов и условий избавления от вредных и приобретения полезных привычек в рамках подхода «равный обучает равного»;

для обучающихся на III ступени общего среднего образования: осознание важности сохранения физического и психического здоровья для полноценной и качественной жизни; формирование положительных установок на здоровый образ жизни; совершенствование физических умений и навыков; профессиональный выбор в сфере физической культуры и спорта; умение сохранять здоровье в процессе профессиональной деятельности; формирование антитабакарного барьера как системы ориентаций на высокие ценностно-смысловые и нравственно-духовные ценности жизни; развитие

умений и навыков снятия страхов, симптомов тревожности, неуверенности и зависимости, овладения самоанализом и самоуправлением.

Анализ опроса учащихся «Отношение к здоровью» (приложение 1).

Практический блок

Работа в группах (15 минут)

Группа 1. Травля в Интернете. Как не допустить и как защититься. (Приложение 3)

Группа 2. Противодействие вовлечению несовершеннолетних в распространение наркотиков (Приложение 4)

Группа 3. Профилактика зависимого поведения подростков (Приложение 5)

Приложение 1.

Опросник «Отношение к здоровью»

Отношение к здоровью – один из основных элементов самосохранительного поведения человека, представляющий собой систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующих или, наоборот, угрожающих здоровью людей.

Отношение к здоровью содержит в себе когнитивный, эмоциональный, поведенческий и ценностно-мотивационный компоненты. Структура опросника включает в себя систему соответствующих блоков вопросов:

1. *Когнитивный блок* характеризует знания человека о своем здоровье, понимание роли здоровья в жизнедеятельности, знание основных факторов, оказывающих как негативное (повреждающее), так и позитивное (укрепляющее) влияние на здоровье человека и т. п.

2. *Эмоциональный блок* выявляет переживания и чувства человека, связанные с состоянием его здоровья, а также особенности эмоционального состояния, обусловленные ухудшением его физического или психического самочувствия.

3. *Поведенческий блок* отражает особенности связанного со здоровьем поведения, степень приверженности здоровому образу жизни, особенности поведения человека в случае ухудшения состояния его здоровья.

4. *Ценностно-мотивационный блок* определяет место здоровья в индивидуальной иерархии ценностей человека, а также характеризует особенности мотивации в области здорового образа жизни и основные причины недостаточной заботы о своем здоровье.

Инструкция. Предлагаемый опросник состоит из 10 вопросов, каждому из которых соответствует набор утверждений-ответов, с которыми вы можете согласиться, не согласиться или согласиться частично. Оцените, пожалуйста, каждое утверждение со своей точки зрения по шкале:

- 1 – совершенно не важно (никогда);
- 2 – не важно (практически никогда);
- 3 – скорее не важно, чем важно (редко);
- 4 – не могу ответить;
- 5 – скорее важно, чем нет (иногда);
- 6 – очень важно (часто);
- 7 – безусловно важно (всегда).

Выбранный вами ответ обведите кружком или отметьте каким-нибудь другим способом. Будьте внимательны, для каждого утверждения должен быть выбран только один ответ.

Отвечайте на все вопросы подряд, не пропуская ни одного. Не тратьте много времени на обдумывание ответов. Дайте тот ответ, который первым приходит в голову. Здесь нет хороших и плохих ответов. Нам важно узнать ваше мнение.

Обратите внимание, что в третьем вопросе вариантов ответа не предусмотрено. Для ответа на него выделено несколько пустых строк. Пустые

строки оставлены также для возможных дополнительных вариантов ответов на вопросы № 8, 9 и 10.

Текст опросника

1. Люди по-разному оценивают различные сферы жизни. А как их оцениваете вы?

Счастливая семейная жизнь	1	2	3	4	5	6	7
Материальное благополучие	1	2	3	4	5	6	7
Наличие верных друзей	1	2	3	4	5	6	7
Здоровье	1	2	3	4	5	6	7
Интересная работа (карьера)	1	2	3	4	5	6	7
Признание окружающих	1	2	3	4	5	6	7
Независимость (свобода)	1	2	3	4	5	6	7

2. Как вы считаете, чем необходимо обладать, чтобы добиться успеха в жизни?

Хорошее образование	1	2	3	4	5	6	7
Материальный достаток	1	2	3	4	5	6	7
Способности	1	2	3	4	5	6	7
Везение (удача)	1	2	3	4	5	6	7
Здоровье	1	2	3	4	5	6	7
Упорство, трудолюбие	1	2	3	4	5	6	7
Нужные связи (поддержка друзей, знакомых)	1	2	3	4	5	6	7

3. Как бы вы в нескольких словах определили, что такое здоровье?

4. Какое влияние на вашу осведомленность в области здоровья оказывает информация, полученная из следующих источников?

СМИ (радио, ТВ)	1	2	3	4	5	6	7
Врачи (специалисты)	1	2	3	4	5	6	7
Газеты и журналы	1	2	3	4	5	6	7
Друзья, знакомые	1	2	3	4	5	6	7

Научно-популярные книги	1	2	3	4	5	6	7
-------------------------	---	---	---	---	---	---	---

5. Как вы думаете, какие из нижеперечисленных факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья?

Качество медицинского обслуживания	1	2	3	4	5	6	7
Экологическая обстановка	1	2	3	4	5	6	7
Профessionальная деятельность	1	2	3	4	5	6	7
Особенности питания	1	2	3	4	5	6	7
Вредные привычки	1	2	3	4	5	6	7
Образ жизни	1	2	3	4	5	6	7
Недостаточная забота о здоровье	1	2	3	4	5	6	7

6. Как вы себя чаще всего чувствуете, когда со здоровьем у вас все благополучно?

Я спокоен	1	2	3	4	5	6	7
Я доволен	1	2	3	4	5	6	7
Я счастлив	1	2	3	4	5	6	7
Мне радостно	1	2	3	4	5	6	7
Мне ничто не угрожает	1	2	3	4	5	6	7
Мне это безразлично	1	2	3	4	5	6	7
Ничто меня не беспокоит	1	2	3	4	5	6	7
Я чувствую уверенность в себе	1	2	3	4	5	6	7
Я чувствую себя свободно	1	2	3	4	5	6	7
Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4	5	6	7

7. Как вы себя чаще всего чувствуете, когда узнаете об ухудшении своего здоровья?

Я спокоен	1	2	3	4	5	6	7
Я испытываю сожаление	1	2	3	4	5	6	7
Я озабочен	1	2	3	4	5	6	7
Я испытываю чувство вины	1	2	3	4	5	6	7
Я расстроен	1	2	3	4	5	6	7
Мне страшно	1	2	3	4	5	6	7
Я раздражен	1	2	3	4	5	6	7
Я чувствую себя подавленно	1	2	3	4	5	6	7
Я встревожен и нервничаю	1	2	3	4	5	6	7
Мне стыдно	1	2	3	4	5	6	7

8. Делаете ли вы что-нибудь для поддержания своего здоровья и насколько регулярно?

Занимаюсь физическими упражнениями	1	2	3	4	5	6	7
Придерживаюсь диеты	1	2	3	4	5	6	7
Забочусь о режиме	1	2	3	4	5	6	7
Закаливаюсь	1	2	3	4	5	6	7
Посещаю врача с профилактической целью	1	2	3	4	5	6	7
Слежу за своей массой тела	1	2	3	4	5	6	7
Хожу в баню (сауну)	1	2	3	4	5	6	7
Избегаю вредных привычек	1	2	3	4	5	6	7
Посещаю спортивные секции	1	2	3	4	5	6	7
Практикую специальные оздоровительные системы	1	2	3	4	5	6	7

Что еще? _____

9. Если вы заботитесь о своем здоровье недостаточно или нерегулярно, то почему?

В этом нет необходимости, так как я здоров	1	2	3	4	5	6	7
Не хватает силы воли	1	2	3	4	5	6	7
У меня нет на это времени	1	2	3	4	5	6	7
Нет компании (одному скучно)	1	2	3	4	5	6	7
Не хочу себя ни в чем ограничивать	1	2	3	4	5	6	7
Не знаю, что для этого делать	1	2	3	4	5	6	7
Нет соответствующих условий	1	2	3	4	5	6	7
Необходимость больших материальных затрат	1	2	3	4	5	6	7
Есть более важные дела	1	2	3	4	5	6	7

Что еще? _____

10. Что вы делаете, когда чувствуете недомогание?

	Никогда	Редко	Никогда	Часто	Всегда
Обращаюсь к врачу	1	2	3	4	5
Стараюсь не обращать внимания на недомогание	1	2	3	4	5
Сам принимаю меры	1	2	3	4	5
Обращаюсь за советом к друзьям, родственникам и др.	1	2	3	4	5

Что еще? _____

Приложение 2
Травля в Интернете. Как не допустить и как защититься

Добрый день. Попробуйте ответить на вопрос «С какими опасностями мы можем столкнуться в интернете?».

Во время занятия будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик «Травля в Интернете. Как ее не допустить и как от нее защититься». В нем рассказывается о том, как защитить себя от насилия и травли при общении в Интернете. (<https://iite.unesco.org/ru/publications/videouroki-o-zdorovom-obraze-zhizni-dlya-shkol-belorusi/>)

Упражнение «Портреты»

Материалы: 3 карточки с портретами и описанием (учитель, милиционер, наркодилер)

Ход занятия

Ведущий делит участников на 3 подгруппы. Каждая подгруппа получает портрет человека и описание рода его деятельности. Необходимо обсудить и описать деятельность человека. Далее каждая подгруппа, не показывая портрет, должна описать человека, который на портрете изображен. А остальные члены подгруппы должны угадать, какая у человека профессия и чем он занимается. После обмена описаниями ведущий просит членов подгруппы развернуть и показать портреты друг другу. На портрете оказывается изображен один и тот же человек.

Вопросы для обсуждения

- ✓ Можно ли по внешнему виду угадать, чем человек занимается?
- ✓ Можно ли определить, какой он по характеру?
- ✓ Какой шанс, что известный вам человек не окажется преступником и «наркодилером»?

Ведущий подводит итог: в определенных жизненных ситуациях необходимо помнить, что многие люди делают выводы о человеке, судя по его внешнему виду, его аккаунтам в соцсетях или по тому, что о нем говорят другие. Не всегда эти суждения бывают правдивыми. Поэтому следует оберегать себя от необдуманных поступков.

Упражнение «Сайт знакомств»

Цель: научиться анализировать информацию о другом человеке, размещенную в Интернете.

Ведущий. Вы решили найти приятного собеседника, для этого вам нужно дать объявление на сайт знакомств. Напишите объявление, в котором вы сообщите информацию о себе: что вы цените, чем увлекаетесь. Не обязательно писать свое настоящее имя, можно воспользоваться псевдонимом.

Участникам дается время, листки с объявлениями прикрепляются на флипчарт. После этого участники выбирают себе партнеров по общению на основе информации, размещенной в объявлении.

Затем проводится дискуссия по вопросам:

- ✓ Легко ли было писать объявление о себе? Облегчала ли анонимность вашу работу?
 - ✓ Почему вы выбрали именно то или иное объявление?
 - ✓ Какая информация была для вас интересной и привлекательной?

Ролик «Как противостоять Т

Page 5 of 5

7-й класс. Саша глупо пошутил на уроке про Диму. Дима обиделся и в группе класса в Viber выложил не очень удачную фотку Саши. Саша в ответ написал в группе грубость про Диму.

а) ребята в чате поддержали Диму. Они начали писать гадости Саше и делать глупые коллажи с его фотками. Чем больше Саша от них «отбивался», тем быстрее нарастала злоба со стороны группы под руководством Димы;

б) кто-то посмеялся над фотографией и отрепостили ее друзьям, кто-то поддержал Сашу и написал в личку слова поддержки. Сами же парни несколько дней игнорировали друг друга в школе.

10-й класс. Лене давно нравится одноклассник Паша, о чем она неоднократно говорила подруге Свете. Но оказалось, что Света тоже симпатизирует Паше. И даже сама пригласила его на свидание!

а) девочки сперва поссорились в классе, а после продолжили оскорбления в общем чате. Одноклассники наблюдали за ситуацией с интересом, провоцируя новые споры. В какой-то момент девочки окончательно разругались и перестали общаться и в Сети, и в реале;

б) Лена рассказала о произошедшем друзьям, и те засыпали соцсети Светы оскорблениеми. Света закрыла аккаунт. Тогда друзья завели фейковую страницу Светы, где продолжили публиковать грубости. Многие одноклассники подписались на этот аккаунт, чтобы следить за фейком и даже ставить лайки.

Приложение 3.

Противодействие вовлечению несовершеннолетних в распространение наркотиков

Необходимые материалы модуля: листы бумаги формата А1, маркеры, 17 любых (желательно однородных) предметов (например, ручки/карандаши/маркеры), карточки с вопросами. Клубок ниток, карточки с ролями

1. Актуализация проблемы (5 минут).

Ведущий обращается к группе.

К сожалению, несмотря на проводимую в стране широкую информационную кампанию по профилактике наркомании, можно привести немало примеров, когда молодые люди и девушки 15–17 лет, учащиеся высших, средних специальных учреждений образования и даже школьники задерживались сотрудниками милиции за незаконный оборот наркотиков.

Пример: девушка 15 лет решила подзаработать на распространении наркотиков. Она зарегистрировалась на сайте, который специализируется на продаже наркотиков и психотропов, и стала получать задания найти наркотик, расфасовать его и сделать закладки.

Подросток возила опасное психотропное вещество и делала закладки. После задержания правоохранители изъяли у нее 3 г препарата и обнаружили 3 закладки. Изучив телефон, следователи установили, что девушке часто по-

ступали звонки, что может свидетельствовать о том, что она работала на такого рода магазины и раньше. Следователям девушка рассказала, что тратила заработанные деньги на одежду и отдых. Стоит ли этих денег лишение свободы на срок от 10 до 20 лет (часть 4 ст. 328 УК)?

90 % случаев распространения всех наркотических средств и психотропных веществ происходит посредством сети Интернет, активными пользователями которого является большинство из нас. Многие сталкивались с заманчивой рекламой о возможностях быстрого, легкого, а самое главное – немаленького заработка. Организаторы интернет-магазинов и сайтов по продаже наркотиков обещают колоссальные деньги всего за незначительную услугу, зачастую скрывая истинные цели и предмет заработка.

Как правило, никто и никогда не видит тех, кто находится по ту сторону компьютера, смартфона или иного гаджета. Отдельную опасность несет позиция взрослых, которые убеждены, что наркотики коснутся кого угодно, но только не их семью. И полным сюрпризом оказывается информация о том, что «хорошие» дочь или сын стали наркосбытчиками или потребителями наркотиков.

2. Скорость вовлечения несовершеннолетних в распространение наркотиков. Игра «Пирамида» (5 минут).

Ведущий. Я выберу одного из вас. Он выйдет на середину и пригласит к себе 2 других. Т. е. двое выберут каждый себе еще по двое игроков и т. д. Таким образом, каждый приглашенный должен пригласить к себе еще по 2 человека. Игра заканчивается, когда не остается никого, кто еще сидит на своем месте.

Группа обсуждает скорость вовлечения в распространение и употребление наркотиков.

Вопросы для обсуждения

- ✓ Как вы считаете, быстро ли вовлекались участники в процесс?
- ✓ Как вы чувствовали себя, когда вас выбирали из круга?
- ✓ Реальна ли эта разыгрываемая игровая ситуация?
- ✓ Какие выводы для себя вы сделали из данной игры?

Ведущий. Посмотрите, как мало времени вам потребовалось, чтобы поднять всех присутствующих со своих мест! Вот с такой же скоростью, словно эпидемия, распространяется и наркомания. За год один человек может вовлечь в распространение и потребление наркотических веществ как минимум 10 человек, несмотря на то, что незаконное изготовление, приобретение, хранение, пересылка, перевозка либо сбыт наркотических веществ запрещены и контролируются Законом.

Игра «Маркер»

Цель: продемонстрировать участникам механизмы вовлечения и использования людей в своих целях, а также необратимость проигрыша в ситуации вовлечения в распространение запрещенных веществ.

Материалы: 17 любых (желательно однородных) предметов.

Ход игры

На столе выкладываются любые 17 предметов (например, маркеры, ручки, карандаши). Ведущий приглашает одного желающего от группы сыграть с ним в простую игру. Доброволец становится с одной стороны стула, а ведущий – с другой. Ведущий предлагает участнику брать по 1, 2 или 3 предмета за один раз по очереди. Проигрывает тот, у кого остается в руках последний маркер. Ведущий предлагает участнику начать первым.

Ведущий всегда играет вторым.

После того как игра завершена поражением участника, ведущий предлагает сыграть с ним и другим желающим. **Во всех случаях выигрывает ведущий.** После игры обязательно проводится анализ.

Дополнительные правила для ведущего (те правила, которые никто не должен кроме ведущего знать):

- ✓ изначально должно быть нечетное число предметов (5, 9, 13, 17, 21... (каждое последующее число всегда больше на 4));
 - ✓ за один круг должно всегда уходить **4** предмета (например, участник взял 2 предмета, значит, ведущий должен тоже взять 2 предмета).
- ✓ **Ведущий всегда начинает вторым!**

Когда все желающие сыграли в игру и все проиграли ведущему, проводится анализ игры.

Вопросы для обсуждения

- ✓ Что подвигло вас играть?
- ✓ Какие чувства вы испытывали во время игры?
- ✓ Что вы чувствуете в роли проигравшего?
- ✓ Почему ведущий всегда выигрывал?
- ✓ Как упражнение может помочь нам в жизни? Как не вовлечься в опасные игры?

Ведущий. Обратите внимание: сначала в игру согласился играть один участник, но из-за любопытства, азарта участников стало больше. И все они проиграли.

Вовлечение в распространение наркотических веществ – это опасная игра, в которой каждый вовлеченный в распространение проигрывает. Это происходит из-за азарта, нарушения контроля, отсутствия объективного понимания ситуации.

Каким бы ты ни был удачливым, умным, хитрым, всегда есть люди, которые знают правила и останутся в выигрыше.

3. Причины и проблемы вовлечения несовершеннолетних

Каждый участник рандомно выбирает карточку, на которой записана определенная роль (мама, сестра и т. д.). Всем дается 3 минуты, чтобы продумать своего персонажа, его характер, личностные особенности и др. Затем ведущий приглашает в центр комнаты участника, которому выпал стикер «Главный герой». Остальным предлагается занять место вокруг «Главного героя».

Ведущий. Каждый из вас так или иначе связан с нашим героем своим персонажем. У нашего главного персонажа в руках клубок ниток. Он удерживает конец нитки, а клубок бросает следующему любому участнику в кругу. У кого окажется клубок, тот, удерживая нитку в руках, говорит, кем он приходится нашему герою и высказывает те эмоции и чувства, которые испытывал бы ваш персонаж, если бы узнал, что за распространение и употребление наркотических средств герою грозит заключение сроком на 9 лет.

Примеры карточек с персонажами 10

Главный герой

Дедушка Подруга/друг Директор школы

Друг семьи Дилер Папа Брат/сестра

Крестный/крестная

Классный руководитель

Тренер Одноклассник/одноклассница

Бабушка Мама Сосед/соседка

Любимый человек

Участковый Мама одноклассницы/одноклассника

После того как все выскажутся, ведущий обращает внимание на «Паутину».

Ведущий. Что же в итоге у нас получилось? (Звучат ответы.) Верно, это связь, как паутина, которая всех объединила одной бедой. Все мы стали вольными или невольными участниками данной ситуации. Всех нас она затронула по-разному. Но что же чувствует наш главный персонаж, какие эмоции вызвали у него ответы наших участников?

Ответы/обсуждение.

3. Заключительная часть

Упражнение «Ключевой момент»

Участнику выдается ключ, он сообщает, что стало для него ключевым на этом занятии и ключ от чего он на этом занятии приобрел, далее ключ передается по кругу.

Приложение 4

Профилактика зависимого поведения подростков

Необходимые материалы модуля: формы для заполнения каждой подгруппой (5 листов формата А3), демонстрационная форма для сведения полученных данных (4 листа формата А3), 3 маркеров разных цветов.

Видеоролик «Профилактика вредных привычек»
(<https://iite.unesco.org/wp-content/uploads/2024/04/16.-Profilaktika-vrednyh-privychek.mp4>)

1. Актуализация проблемы (5 минут).

Ведущий обращается к группе с рядом вопросов.

Вопросы ведущего

- Скажите, существуют ли вещества, которые могут негативно воздействовать на психику человека, его организм в целом?
- Что вы знаете об этих веществах, которые влияют на организм человека?
- Как вы считаете, какое вещество можно назвать психоактивным?

2. Информационный блок «Что такое психоактивные вещества (ПАВ)»

Ведущий. Действительно, практически любое вещество, введенное в человеческий организм, может привести к изменению определенных функций. Существуют определенные вещества, которые оказывают особенное воздействие на центральную нервную систему человека и применяются для того, чтобы достичь определенного состояния, желаемого для человека (например, вызвать успокоение организма либо наоборот вызвать возбуждение). В результате взаимодействия организма с этими веществами рано или поздно возникают состояния, включающие в себя настоящую потребность в постоянном, периодическом возобновлении их приема, т.е. формируется зависимость, или привыкание. Все эти вещества принято называть (классифицировать) психоактивными веществами (ПАВ):

- алкоголь;
- наркотики (опиаты, кокаин, галлюциногены, другие стимуляторы);
- табак (никотин);
- седативные или снотворные вещества;
- токсины: летучие растворители, ингалянты и другие вещества, такие как кофеин, химические бытовые средства и другие вещества, обладающие подобными действиями.

4. Определение причин потребления ПАВ (15 минут)

Ведущий делит группу на 3 подгруппы (по 4–5 человек). Для объединения в подгруппы ведущий заранее сворачивает маленькие бумажные шарики

5 цветов. После этого дает возможность каждому участнику выбрать один шарик из цветной бумаги. После того как каждый участник сделает свой выбор, просит всех участников собраться в подгруппы в соответствии с цветом бумажного шарика.

Работа продолжается выполнением следующего задания. Для выполнения задания по выявлению причин потребления ПАВ тренеру потребуются формы для заполнения каждой подгруппой (3 листа формата А3), демонстрационная форма для сведения полученных данных (4 листа формата А3), 3 маркера разных цветов.

Описание задания. Каждой подгруппе раздается форма для заполнения, где задается вопрос: «Почему люди начинают употребление ПАВ?» В таблице заполняются 4 столбика:

наркотики, алкоголь, табакокурение, токсические вещества. На заполнение таблицы каждой

подгруппе отводится 5 минут.

Первая подгруппа презентует свои наработки, заполняя демонстрационную форму для сведения полученных данных. Затем вторая подгруппа добавляет в форму те причины, которые не указала первая подгруппа, а третья — добавляет то, что не указали первая и вторая, и т. д.

Кроме того, каждая подгруппа подчеркивает своим цветом маркера причины, указанные другими подгруппами и содержащиеся в собственной форме. При подведении итогов.

Ведущий зачитывает реальную историю: «*Троє десятиклассників, желаючи отримати оструві ощущення, придбали метадон. Благодарю одного з них здоровий смисл возобладав над глупостю, і він відмовився від «дегустації». Двоє інших не сдержалися і вдихнули порошок. Спустя пару хвилин вони уже не могли стояти на ногах. Трезвий приятель довів одного з них до дому і уложил в кровать, а второго усадил на скамейку у подъезда его дома.*

Родители первого забили тревогу только утром, когда не смогли разбудить сына, вызвали скорую. Весть о госпитализации быстро долетела до при-

ятеля, который отводил его домой, и он стал интересоваться судьбой второго друга. Как бы это ни шокировало, но нашел он его лежащим у той же скамейки. Ни прохожим, ни родителям все это время не было никакого дела до молодого парня.

*Оба молодых человека длительное время находились в реанимации. К сожалению, несмотря на все усилия врачей, **одного из парней спасти не удалось».***

Ведущий. В этой истории очень трагические последствия. Для того, чтобы более наглядно продемонстрировать чувства человека, испытывающего отсутствие свободы и зависимость, тренер предлагает участникам сыграть в игру «Марионетка».

Описание игры. Четыре участника получают роль «кукловода» — полностью управлять всеми движениями «куклы-марионетки», а один участник будет играть роль «куклы-марионетки» (т. е. зависимого человека). Для каждой подгруппы ставят 2 стула на расстоянии 1,5–2 метра. Цель кукловодов — перевести куклу с одного стула на другой. При этом человек, который играет куклу, недолжен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды. Игра заканчивается обсуждением.

Давайте обменяемся мнениями, что чувствовали те игроки, которые исполняли роль куклы-марионетки. Комфортно ли им было? Хотелось ли что-либо сделать самому? Как выдумаете, сходны ли ощущения человека, исполняющего роль куклы с человеком, зависимым от наркотиков, алкоголя или табака? Обоснуйте, пожалуйста, свой ответ.

Ведущий. Главным в этом аспекте является то, что зависимый человек теряет нравственный стержень. Ему становятся безразличны такие понятия, как высокие духовные идеалы и ценности (вера в Бога, любовь к родине, забота о людях, сострадание к слабым и больным, альтруизм, самопожертвование).

Просмотр ролика до конца.

III. Заключительный этап. Подведение итогов

Ведущий. В результате употребления наркотиков и ПАВ происходит постепенное разрушение социальных связей и снижение их значимости. Это проявляется в том, что зависимый человек перестает быть частью общества. Отношения с близкими людьми постепенно ухудшаются. Сначала они становятся формальными: поддерживается видимость семейного уклада, встреч с друзьями, любимым человеком, но делается это лишь ради сохранения «маски» обычного человека. Однако со временем зависимому человеку все труднее это делать – нет желания и сил. Отношения с близкими становятся манипулятивными – попытки извлечь выгоду из любых контактов (не обязательно материальную, это могут быть услуги). В конечном итоге манипулировать окружающими удается все реже, растет отчуждение. Еще одной стороной социальных последствий зависимости являются проблемы с работой и получением образования, это связано с нарушениями в психической сфере, состоянием физического здоровья, с отсутствием устремлений к самореализации.

Ведущий предлагает заполнить **таблицу «Причины употребления вредных веществ».**

наркотики	табакокурение	алкоголь	токсические вещества

Литература

1. Использование видеороликов при проведении занятий по вопросам здорового образа жизни, социально безопасного и ответственного поведения /сост. Т. А. Епоян, Н. А. Шоркина; под общ. ред. Е. Ф. Михалевич. – Минск: Четыре четверти, 2025. – 128 с.
2. Профилактика вовлечения подростков и молодежи в употребление и распространение психоактивных веществ: пособие / Е. С. Смирнова,

Д. Ю. Субцельный, В. М. Шукан; под общ. ред. Е. С. Смирновой. –
Мн.: Четыре четверти, 2024. – 84 с.

3. Руководство по проведению интерактивных тренингов по ЗОЖ с использованием видеороликов: 8 планов проведения занятий: пособие для педагогических работников / М. И. Катеева, Д. С. Сизарев; под ред. Т. А. Епояна, Д. Ю. Субцельного. – Мн.: Четыре четверти, 2024. – 60 с.