

Краевой конкурс методических разработок «Лучшая методическая разработка в области профилактики девиантного поведения обучающихся»

**Номинация :  
«Профилактика употребления ПАВ :  
от теории к практике»**

Разработка подготовлена классным руководителем 6 класса Пожилых О.В.  
Название общеобразовательного учреждения: МБОУ СОШ № 9  
Наименование муниципального учреждения: Тимашевский район  
Краснодарского края



Контактные телефоны:  
8-964-893-00-59  
индекс: 352744  
Краснодарский край  
Тимашевский район  
х. Незаймановский  
Ул. Школьная 24-а

## Пояснительная записка

**Актуальность.** Политические, социально-экономические изменения, происходящие сегодня в обществе, диктуют новые требования к организации учебно-воспитательного процесса в ОУ.

Подросток каждый день должен делать выбор, противостоять соблазнам жизни, сохранить здоровье и отстаивать свою жизненную позицию, основанную на знании и собственном приобретённом опыте. Мы делаем акцент на развитие волонтерского движения в школе именно в данном направлении т.е. в формировании здорового образа жизни через ряд проводимых мероприятий в школе.

Волонтерские или добровольческие организации - это свободные союзы людей, объединенных каким-либо общим специальным интересом. Волонтеры занимаются пропагандой здорового образа жизни. Волонтерское движение сейчас развивается довольно бурно. К тому же, формирование компетентности возможно только в единстве с ценностями человека, т.е. при глубокой личной заинтересованности в данном виде деятельности. Нельзя научиться быть социально активным, не участвуя в самой деятельности. Приобретение компетенций напрямую зависит от активности самих учащихся.

Как показывают результаты современных исследований, возраст приобщения к употреблению табака, алкоголя и наркотиков и различных психоактивных веществ (далее - ПАВ) приходится в большинстве случаев на школьные годы.

Проведение свободного времени для подростков играет сейчас намного большую роль, чем для поколения их родителей. Происходит неуклонное «омоложение» наркомании. В России средний возраст начала употребления алкоголя снизился до 12,5 года, возраст приобщения к токсико-наркотическим веществам снизился до 14,2 года. Только 8% подростков признаны здоровыми.

Невозможно заставить человека жить здоровой и гармоничной жизнью, если он этого не хочет, но можно помочь ему осознать ответственность за свою жизнь и поставить его в ситуацию свободного выбора. Подростку, сделавшему такой выбор, осознавшему ценности здорового образа жизни, проще донести эту информацию до сверстников. Ведь они будут общаться на одном языке, по принципу «равный - равному».

Данная программа является продолжением работы по вовлечению подростков в добровольческое движение и главной целью предполагает профилактическую работу, пропаганду здорового образа жизни волонтерами.

Профильный отряд – форма образовательной и оздоровительной деятельности с творчески одаренными или социально активными детьми.

Таким образом, на первый план выходит развитие основных базовых свойств личности, способных обеспечить адаптацию подрастающего поколения к современным условиям жизнедеятельности и

оказывающих непосредственное влияние на формирование мотивированного выбора здорового образа жизни.

### **Цель программы:**

популяризация здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.

### **Задачи программы:**

1. Показать преимущества здорового образа жизни на личном примере.

2. Пропагандировать здоровый образ жизни (при помощи акций, тренинговых занятий, тематических выступлений, конкурсов и др.)

3. Апробация новых форм организации занятости детей для развития их самостоятельной познавательной деятельности, профилактики вредных привычек, воспитания здорового образа жизни.

4. Развитие волонтерского движения в школе, формирование позитивных установок учащихся на добровольческую деятельность.

5. Формирование потребности в интересном и продуктивном досуге

### **Краткое описание программы:**

Профильный отряд волонтеров - проект, направленный на формирование здорового образа жизни среди подростков, формирование позиции здорового гражданина общества. Актуальность проекта напрямую связана с проблемами, существующими в современном обществе, с которыми сталкиваются подростки, например, табакокурение, ПАВ и др.

### **Кадровое обеспечение программы**

1. Заместитель директоров школы по ВР.

2. Школьный библиотекарь

При реализации проекта будут применяться следующие

### **принципы организации и содержания деятельности.**

1. Принцип многообразия видов, форм и содержания деятельности.

2. Принцип свободы и творчества предполагает право выбора.

3. Принцип социальной активности через включение подростков в социально-значимую деятельность при проведении разноплановых просветительских, пропагандистских, досуговых мероприятий.

4. Принцип взаимосвязи педагогического управления и самоуправления.

В основе деятельности профильного отряда - пропаганда здорового образа жизни среди своих сверстников.

## **Содержание деятельности и механизм реализации.**

### **Подготовительный период**

1. Сбор, анализ, обобщение материала необходимого реализации проекта
2. Написание программы.
3. Набор желающих в профильный отряд.

### **Организационный период**

1. Входящая диагностика.
2. Знакомство детей с программой.
3. Старт программы.

### **Основной период**

1. Реализация программы.
2. Личностный рост каждого ребёнка в ходе реализации программы.

### **Итоговый период**

Психолого-социально-педагогический анализ итогов работы отряда

### **Структура волонтерского отряда.**

Руководитель волонтерского формирования -социальный работник. Важным условием является творческий подход, заинтересованность, тактичность. Руководитель обеспечивает координацию всей деятельности, подбирает ребят и распределяет между ними обязанности, организует работу волонтеров.

Стать волонтером может любой подросток с 12 лет.

### **Функции волонтеров в профилактической работе:**

- проведение профилактических занятий или тренингов;
- проведение массовых акций, выставок, соревнований, игр;
- распространение информации (через раздачу полиграфии, расклейку плакатов, работу в своей социальной среде).

### **Ожидаемые результаты:**

- увеличение количества детей и подростков, вовлеченных в волонтерские отряды и проведение альтернативных мероприятий;
- привлечение детей и подростков к общественно значимой деятельности;

• формирование в ходе деятельности более ответственной, адаптированной, здоровой личности;

• овладение знаниями о ЗОЖ и умение аргументировано отстаивать свою позицию, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ, курению, алкоголизму;

повышения количества и качества участия школы в акциях волонтеров, организуемых школой, районом.

### Мероприятия проводимые волонтерским отрядом

| № п/п | Мероприятия   | Примечание |
|-------|---|------------|
| 1.    | Организационное заседание волонтерской команды.<br>Распределение поручений.                               |            |
| 2.    | Составление плана работы по пропаганде ЗОЖ  |            |
| 3.    | Изучение литературы по первичной профилактике вредных привычек.   |            |
| 4.    | «Наши права». Знакомство с Конвенцией по правам ребенка   |            |
| 5.    | Тренинг на уверенность в себе.  |            |
| 6.    | История возникновения волонтерского движения.   |            |
| 7.    | Час общения. Волонтер. Какой он?  |            |
| 8.    | Час общения. Здоровый образ жизни: как мы его представляем.   |            |
| 9.    | Подготовка социологического опроса «Вопросы - ответы» (отношение детей и подростков к вредным привычкам). |            |
| 10.   | Обработка социологических данных опроса.  |            |
| 11.   | Выпуск буклетов о вреде курения "Мифы и реальность"   |            |
| 12.   | Выпуск буклетов о вреде курения "Мифы и реальность"   |            |
| 13.   | Час общения. «О пользе спорта».   |            |
| 14.   | Подготовка выступления агитбригады «О пользе спорта» для начальной школы                                  |            |
| 15.   | Подготовка выступления агитбригады «О пользе спорта» для начальной школы.                                 |            |
| 16.   | Час общения. Пиво – мифы и реальность.  |            |
| 17.   | Выпуск буклетов о вреде пива "Мифы и реальность"  |            |
| 18.   | Выпуск буклетов о вреде пива "Мифы и реальность"  |            |
| 19.   | Как защититься от простуды и гриппа.  |            |
| 20.   | Час общения. О вреде курения.   |            |
| 21.   | Разработка игровой программы для 5-6 классов "Курильщик - сам себе могильщик»                             |            |

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 22. | Разработка игровой программы для 5-6 классов "Курильщик - сам себе могильщик»  |  |
| 23. | Час общения. Энергетические напитки.   |  |
| 24. | Сбор и подготовка информации об энергетических напитках.                       |  |
| 25. | Сбор и подготовка информации об энергетических напитках.                       |  |
| 26. | Час общения «Вся правда о наркотиках».   |  |
| 27. | Подготовка мероприятия «Скажи наркотикам – нет!»                               |  |
| 28. | Подготовка мероприятия «Скажи наркотикам – нет!»                               |  |
| 29. | Час общения. Разговор о правильном питании.                                    |  |
| 30. | Час общения. Как сохранить свое здоровье.                                      |  |
| 31. | Акция «Ветеран живёт рядом»» (оказание посильной помощи ветеранам ВОВ и труда) |  |
| 32. | Подготовка акции «Никотин на витамин»  |  |
| 33. | Час общения. Что такое ПАВ?  |  |
| 34. | Сбор и подготовка информации о вреде ПАВ.                                      |  |
| 35. | Подведение итогов работы отряда за год.  |  |

### Литература

1. Ильина И. Волонтерство в России // Интернет советы - <http://www.isovet.ru/>
  2. Майорова Н.П. Обучение жизненно важным навыкам. СПб, 2011
  3. Макеева А.Г. Помогая другим, помогаю себе. М., 2003.
  4. Макеева А.Г. Как организовать работу молодежной группы волонтеров. М., 2001
  5. Островок безопасности./ Под ред. О.А.Минич, О.А. Хаткевич. Минск, 2004.
  6. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. / Под ред. Г.Н.Тростанецкой, А.А.Гериш. М., 2002.
- Федеральный закон «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» от 11.08.1995г. № 135-ФЗ (ред. от 30.12.2008).
- Школа без наркотиков. /Под ред. Л.М.Шипицыной, Е.И.Казаковой. СПб., 2011

## Отчет о деятельности волонтерского формирования МБОУ СОШ № 9 «Все в твоих руках» .

С 2019 года на базе МБОУ СОШ № 9 сформирован и действует отряд волонтеров «**Все в твоих руках**» (зазорные, общительные, жизнерадостные), основными направлениями деятельности которого является просветительская работа, работа по профилактике, повышение уровня культуры здоровья социума, социальная помощь, внедрение социальных проектов и социальных программ, участие в районных и областных мероприятиях, организация и выпуск наглядной агитации.

Исходя из проявлений деятельности, волонтерами разработан и реализуется план работы отряда, куда входят проведение разъяснительной работы среди учащихся школы по вовлечению участников в волонтерский отряд; культурно-массовых мероприятий; организация совместных патриотических мероприятий, приуроченных к памятным датам; благотворительные акции; спортивные мероприятия.

Так в 2021 году отряд волонтеров «Все в твоих руках» ежемесячно организовывал и организует собрания участников отряда, где планирует дальнейшую работу и анализирует проведенные мероприятия. В конкурсе социальных инициатив лидер школы Пожилых Мария заняла 1 место в муниципальном этапе и получила диплом за участие на краевом конкурсе волонтерских отрядов.

На основе полученных рекомендаций в 2021 году участники отряда «ЗОЖ» провели тренинг с активами 5-11 классов, посвященный профилактике ПАВ. Учащиеся продемонстрировали возможные навыки работы, показали на практике пути решения возникающих конфликтов, способы сказать «нет» алкоголю, табаку, вредным привычкам. Затем активы класса под руководством волонтеров провели классные часы в своих классах по проблемам тренинга.

Учащиеся – участники волонтерского отряда «ЗОЖ» разработали сценарий и презентацию по теме «5 способов сказать «Нет», где роли исполнили сами волонтеры: способы сказать «нет» алкоголю, наркотическим веществам. Ежегодно в нашей школе волонтеры организуют и проводят профилактические акции «Меняю сигарету на конфету»; в 2014 году силами волонтеров проведены акции для учащихся 1-11 классов, социума «Меняю сигарету на конфету», «Меняю вредную привычку на конфету».

В марте 2021 года волонтеры отряда «ЗОЖ» разработали наглядную агитацию (макет благодарности) в рамках акции «Скажи алкоголю

«Нет!». Учащиеся школы совместно с волонтерами организовали рейд по магазинам, где продавцам, не продавшим несовершеннолетним спиртные напитки, вручили благодарности за активное участие в акции против употребления алкоголя.

В период летних каникул (в июне 2021 года) волонтерами в лагере дневного пребывания «Солнышко» в ходе которой волонтеры познакомили членов лагерей с правами и обязанностями, рассказали через игровые формы работы о вреде алкоголя, табака и ПАВ на организм человека.

Другими направлениями деятельности является вовлечение учащихся в здоровый образ жизни и повышение уровня культуры здоровья. В течение 2021 года проведены школьные турниры по мини-футболу, легкой атлетике, теннису, русской лапте, волейболу и баскетболу. В феврале прошли смотры строя и песни для учащихся 1-4 классов, в них приняли участие и родители учеников. Учащиеся под руководством волонтеров принимают участие в различных школьных, районных, областных спортивных мероприятиях, мероприятиях допризывной и призывной молодежи, сами волонтеры – участники спортивной секции «Мини-футбол», «баскетбол» и «волейбол».

В течение года на его территории организованы и проведены экологические десанты: уборка парка Незаймановского поселения, посадка цветов, посадка деревьев, уборка территории.

Волонтеры отряда «Все в твоих руках» - постоянные участники районных конкурсов. Так одна из его участниц – Пожилых Мария – ученица 11 класса приняла участие в районном конкурсе солдатской песни.

Волонтеры – постоянные участники агитбригад, они ведут просветительскую работу по профилактике правонарушений по ПДД, по реализации закона 1539-КЗ. В этом учебном году первоклассников отряд волонтеров принял в пешеходы. Всем были вручены удостоверения.

В школе уделяется большое внимание проведению культурно-массовых мероприятий, где большая роль отводится волонтерскому формированию «Все в твоих руках». Надо отметить такие мероприятия, как «Новый год в стиле ретро» (волонтеры поставили и провели театрализованное представление для учащихся 1 – 11 классов), День святого Валентина, День защитников Отечества, особенно запомнился учащимся и учителям праздник «День дублера», где в роли учителей выступили учащиеся 10 класса (из числа волонтеров), День пожилого человека, День хутора, праздник «Пионерский костер», праздник «Первого звонка», где в роли ведущих выступили волонтеры.

Оказание помощи инвалидам, ветеранам, малообеспеченным – одна из заслуг учащихся нашей школы. В январе волонтеры приняли участие в Рождественском марафоне по сбору средств, вещей малоимущим гражданам. Совместно с работой Совета ветеранов оказывается



адресная помощь по уборке дров, придомовых территорий и осуществляется это на безвозмездной основе.

Отряд волонтеров «Все в твоих руках» тесно сотрудничает с нашими социальными партнерами: школьным музеем, домом культуры, библиотеками, полицией, редакцией газеты «Знамя труда». Волонтеры – постоянные участники литературно-музыкальных композиций под руководством школьного библиотекаря Марченко Тамары Николаевны. Некоторые из членов отряда принимают участие в работе Совета профилактики.

Участники волонтерского отряда работают не только по названным направлениям, но и разрабатывают различные социальные проекты. Так проект «Эко+», разработанный волонтерами под руководством Литвиновой Г.Ю. был отмечен в районе.

Участники волонтерского отряда принимают активное участие в мероприятиях, проводимых в районе: слете ученического самоуправления, семинарах по работе в органах самоуправления, и все это приносит свои плоды.

Анкетирование старшеклассников нашей школы показало, что первое знакомство с сигаретой у большинства школьников происходит чаще всего в возрасте 11-12 лет, а 85% опрошенных уже получили первый опыт общения с алкогольными напитками. Поэтому очень важно до того, как возникнет опасность первого опыта, сформировать у подростка устойчивое негативное отношение к употреблению одурманивающих веществ. Этому способствует ранняя профилактика курения, употребления алкоголя и наркотиков. На предложенном занятии ребята проигрывают реальные жизненные ситуации, а когда возникнет необходимость, это поможет им сделать правильный выбор. Успешность проводимого занятия обусловлена использованием наиболее эффективной стратегий организации профилактического воздействия в молодежной среде, использование технологии «равный – равному» или «ровесник – ровеснику»

Методическая разработка «Скажи «Нет!» вредным привычкам!» может быть проведена в рамках недели профилактики вредных привычек, работе лекторских групп и использоваться в общеобразовательных школах.

## Практический этап:

### Притча о бабочке

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: "Я поймаю

бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся". Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: "Все в твоих руках".

Так каждый человек, сделав свой выбор, сам определяет свою судьбу.



Способность сказать «нет» имеет огромное значение для каждого человека. Это служит всем знаком: «Я человек с большой буквы, я уникален, я личность. У меня есть свои интересы, свой собственный взгляд, своё мнение, потребности, вкусы, предпочтения, которые столь же важны для меня, как и Ваши для Вас. И я не позволю никому

управлять собой, я могу за себя постоять». Когда Вы говорите «нет», Вы обозначаете границы своей независимости. Желания, нужды и потребности других людей находятся за этими границами. А внутри, Ваша территория - Ваши собственные потребности и желания. Одна из причин того, что Вам трудно охранять собственные интересы, может состоять в том, что Вы ставите на первое место интересы других людей, или их мнение о Вас, что Вы обязаны, должны, что скажут люди и т. п., а заботу о себе считаете проявлением эгоизма.

Обычно тяжело сказать слово «нет» людям, у которых низкая самооценка. Они чувствуют себя недостойными давать отпор окружающим. Они считают, что не имеют права устанавливать границы территории своего «Я». Они боятся, что, отказав кому-нибудь, они могут

потерять работу, друзей или испортить отношения с близкими, друзьями, коллегами, руководством. Такие люди надеются, что, будучи покладистыми и жертвуя собой ради других, не обидят и не рассердят окружающих, забывая или не зная, что самопожертвование не всегда бывает оправданным, а нередко влечет за собой ещё большую массу трудностей, проблем и неприятностей для их самих.

И, если даже Вы кого-то и не устраиваете, это не является оценкой того, хороши Вы или плохи, достойны любви или нет.

Если своевременно не ограничить свою личную территориальную целостность, то Вас постоянно будут использовать другие, для своих целей. Каждый может тратить Ваше время или потеснить Вас. Вы тратите свое время и силы ради тех, кто не дает Вам взамен ничего полезного. Часто простое слово «НЕТ» - это все, что необходимо для установления границ территории Вашего «Я». Вы не обязаны никому объяснять причины отказа. Вам нет нужды извиняться. Чем проще отказ, тем он убедительней и конструктивней. Ваш отказ, произнесенный любезным, но уверенным тоном, даёт понять, что Вы отвергаете не самого человека, а только его просьбу.

Будьте чуткими к истинным потребностям, неумолимыми к слабостям, свободными в принятии решения, непреклонными исполнении этого решения, желая людям добра, не идите у них на поводу. Научитесь говорить «Нет!» - станете свободными в своем выборе! Станьте хозяином своей судьбы! Перестаньте быть заложникам собственных комплексов.

### **« Правила уверенного отказа».**

Прочитайте эти правила вместе с участниками и обсудите их.

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему « НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.

4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой ( дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).
6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

### **Примеры предложения ПАВ и способы отказа:**

Привет! Присоединяйся к нашей компании. У нас есть кое – что выпить.

Да ну! Сейчас по телевизору начинается классный фильм, пойдём лучше посмотрим;

Нет, спасибо, мне сейчас нужно идти на тренировку (на встречу, на занятия).

Давай покурим. Чего ты боишься? Сейчас только младенцы не курят. Ты что салага?

Нет, не хочу. Кстати, большинство людей как раз не курят;

Нет, спасибо. Мне совсем не нравится запах табака. Меня от него просто тошнит.

Пойдем со мной в гости. Ребята обещали принести наркотики. В жизни надо попробовать все. Не упрямясь.

Нет, это не по мне. Плохое место. Я не хочу, чтобы обо мне говорили , что я наркоман;

Ты шутишь! Такие эксперименты всегда заканчиваются плохо. Я хочу оставаться здоровым.

Хочешь выпить?

Нет, спасибо, от вина люди перестают соображать и совершают глупые поступки;

Нет, спасибо, от вина у меня болит голова.

Предложите группам продемонстрировать понравившиеся способы отказа от предложения ПАВ. Поблагодарите их за представление.

Важно довести до участников понимания того, что давление пить, курить, употреблять наркотики может быть преодолено с использованием навыков неагрессивного отказа, которые помогут отстаивать свои интересы и права, открыто и честно выражать свои чувства, не нарушая прав и интересов других людей.

Подведите итог занятию, обратив внимание, что отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков сохранит их здоровье.

Демонстрируется видео ролик- мотиватор, созданный волонтерами школы

Энергизатор: « Подарок».

Участники стоят в кругу. Каждый по очереди передает соседу, стоящему справа свой подарок, который он показывает с помощью жестов. Остальные должны угадать, какой подарок был преподнесен. Повторяться нельзя.

Вывод:

Существует много эффективных способов говорить « НЕТ» и это зависит от вас!

Практическая значимость: состоит в том, что полученные в нём теоретические и практические разработки могут быть использованы в практической работе психологов, учителей, классных руководителей, социальных педагогов и социальных работников при организации

занятий с подростками по профилактике употребления ими психоактивных веществ.

Данная разработка является одним из практических занятий проводимых волонтерами школы по профилактике ПАВ.



Проведение акции  
«Все в твоих руках»



## Акция «Мы за все в ответе»

### Участники соревнований «Здоровая Кубань-успешная молодежь»



### Участие в школьных выборах «Мой голос»



### Соревнования среди семей «Здоровая семья-здоровая нация»



«Это наш отряд»



Оформили листовки по Здоровому образу жизни