

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №57»

**Волонтерский проект
по профилактике потребления наркотиков
«Счастливое детство»
Срок реализации: 2019-2020 учебный год**

Составители: Филимонова Е.С.,
заместитель директора
по воспитательной работе
Есипова О.П.,
социальный педагог
Дубинина Е.П., ст. вожатая

Г. Курск, 2019

Пояснительная записка

В общенациональной программе развития воспитания детей в РФ до 2020 года важнейшими проблемами воспитания названы размытость нравственных представлений и гражданских принципов детей и молодежи, и асоциальное поведение подростков. Одной из задач гражданского и патриотического воспитания, согласно программе, является формирование у детей и молодежи активной жизненной и гражданской позиции, основанной на готовности к участию в общественно-политической жизни страны, государственной деятельности.

Организация добровольческой деятельности – это актуальный вопрос развития социального служения в местных сообществах Российской Федерации, важный фактор становления и развития гражданского общества. Волонтерское движение представляет собой добровольную консолидированную социально-полезную деятельность самоуправляемых открытых объединений детей и молодежи.

Волонтерство способствует изменению мировоззрения самих людей и тех, кто рядом, и приносит пользу, как государству, так и самим волонтерам, которые посредством добровольческой деятельности развивают свои умения и навыки, удовлетворяют потребность в общении, осознают свою полезность и нужность и развивают в себе личные качества, необходимые для дальнейшей профессиональной деятельности.

Добровольцы всего мира предлагают свою помощь в решении самых насущных проблем современного общества, которые не признают границ: от профилактики распространения наркомании, ВИЧ/СПИДа до предотвращения разжигания межнациональных войн. Ежедневно миллионная армия добровольцев своей деятельностью подтверждает, что люди в состоянии изменить мир к лучшему. В данном проекте речь пойдет об одном из направлений волонтерской добровольческой деятельности – волонтерском профилактическом движении.

Актуальность проекта

Согласно Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года важнейшим фактором устойчивого развития страны и общества, роста благосостояния ее граждан и совершенствования общественных отношений является эффективная государственная молодежная политика, одна из основных целей которой – вовлечение молодежи в социальную практику путем развития добровольческой (волонтерской) деятельности молодежи.

Волонтерское движение обладает мощной созидательной силой и способно решать важнейшие социальные проблемы, одной из которых является состояние здоровья детей и молодежи. В настоящее время распространение

наркомании, алкоголизма, других асоциальных явлений среди молодежи продолжает оставаться высоким.

Проблема раннего приобщения к употреблению психоактивных веществ становится сегодня одной из центральных проблем в нашем обществе. Так, по статистическим данным, курение среди подростков и молодежи 11-24 лет 61,3 % курящих людей, это составляет 6726000 чел. Средний возраст начала курения – 11,5 лет. Потребление алкоголя – возраст 11-24 года, 81,8 %, 8968000 чел., средний возраст – 13 лет. Употребление наркотиков 44,8%, 4910000, средний возраст 14 лет.

Работа приглашенных специалистов и большинство акций зачастую сводится просто к информированию о вреде употребления психоактивных веществ. В основном программы профилактики осуществляют взрослые, хотя исследования показывают, что дети и подростки доверяют гораздо больше мнению своих сверстников, нежели взрослым.

Это свидетельствует о необходимости выработки новых методов первичной профилактики употребления психоактивных веществ в целом, и наркотиков в частности, формирования способности молодежи сопротивляться данным негативным явлениям общества. Необходим поиск более эффективных путей профилактики, которые связаны, прежде всего с вовлечением в профилактическую работу самих подростков.

Наша школа решает проблему пропаганды ЗОЖ, профилактики возникновения вредных зависимостей всеми доступными способами, один из эффективных способов решения проблемы - это деятельность волонтерского отряда “Прометей”. Волонтеры своим личным примером показывают сверстникам, что быть здоровым – это модно!

Деятельность волонтеров из числа детей и молодежи по профилактике социальных болезней общества в силу социомобильности данной общественной группы, способной своим личным примером ориентировать остальную часть молодежного населения на здоровый образ жизни, может существенно изменить ситуацию в сторону снижения девиаций в детско-молодежной среде, повышения социальной активности молодежи, а также улучшения здоровья нации в целом.

Привлечение подростков к профилактике одновременно решает несколько задач:

- позволяет охватить этой работой достаточно большую детскую аудиторию, что важно при дефиците специально подготовленных психолого-педагогических кадров;
- сформировать устойчивые антиалкогольные и антинаркотические установки, как у самих добровольцев, так и у тех ребят, с кем они занимаются;
- развить у ребят чувство самоуважения и ответственности за собственную жизнь, за те выборы, которые они делают;

- через общественно полезное дело сформировать навыки, важные для взрослой жизни, в том числе для будущей профессиональной деятельности.

Миссия нашего волонтерского отряда - внести вклад в физическое и нравственное оздоровление общества, сделать жизнь окружающих интереснее и ярче. Мы понимаем, что невозможно заставить человека жить здоровой и гармоничной жизнью, если он этого не хочет. Но мы можем помочь ему осознать ответственность за свою жизнь и поставить его в ситуацию свободного выбора.

Таким образом, актуальность нашей работы, направленной на развитие добровольчества в нашей школе по первичной профилактике зависимостей от психоактивных веществ обосновывается следующими положениями:

- Проблема зависимости детей и подростков от психоактивных веществ является сегодня одной из наиболее актуальных проблем общества.
- Наиболее перспективным представляется развитие систем первичной профилактики зависимости от психоактивных веществ в рамках подросток подростку.

Паспорт проекта

Наименование проекта	«Счастливое детство»
Основные разработчики	Филимонова Елена Станиславовна, заместитель директора по воспитательной работе Есипова Ольга Петровна, педагог-психолог, социальный педагог Дубинина Елена Петровна, старшая вожатая
Нормативно-правовая база проекта	<ul style="list-style-type: none"> - Всеобщая декларация прав человека (1948 г.); - Конвенция о правах ребенка (1989 г.); - Всеобщая Декларация Добровольцев, принятая на XVI Всемирной конференции Международной ассоциации добровольческих усилий (Амстердам, январь 2001 г., Международный Год добровольцев) при поддержке Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций и Международной ассоциации добровольческих усилий (IAVE); - Конституция Российской Федерации (ч. 4 и 5 ст. 13, ч. 2 ст.19, ст. 30); - Гражданский кодекс Российской Федерации (ст. 117); - Концепция содействия развитию благотворительной деятельности и добровольчества в Российской Федерации, одобрена распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июля 2009 г. № 1054-р; - Федеральный закон от 19 мая 1995 г. № 82-ФЗ «Об общественных объединениях»;

	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 28 июня 1995 г. № 98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»; - Федеральный закон от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях»; - Федеральный закон 1998 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»; - Федеральный закон 2013 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ»; - Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года; - Концепция профилактики наркомании в образовательной среде; - Государственная программа Российской Федерации «Противодействие незаконному обороту наркотиков».
Цель проекта	Приобщение детей и подростков школы к здоровому образу жизни посредством профилактической деятельности волонтерского отряда.
Направления реализации проекта	Профилактическое (пропаганда здорового образа жизни, профилактика асоциальных явлений, употребления психоактивных веществ среди обучающихся, в том числе в отношении подростков «группы особого внимания» посредством организации и проведения различных мероприятий и акций)
Исполнители проекта	Есипова О.П., социальный педагог, Дубинина Е.П., старшая вожатая, руководитель школьного волонтерского отряда «Прометей»
Участники мероприятий проекта	Учащиеся МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №57»
Целевая аудитория	Различные категории учащихся
География реализации проекта	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №57»
Ожидаемые результаты	<p>Реализация проекта будет способствовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формированию здорового образа жизни, потребности в здоровой жизнедеятельности у детей и подростков;

	<ul style="list-style-type: none"> • формированию эффективной системы организации волонтерского профилактического отряда «Прометей» в объединенной общей идеей, программой и подходами к ее реализации; • созданию эффективного механизма профилактики употребления психоактивных веществ в школе; • повышению социальной активности учащихся путем вовлечения в волонтерский профилактический отряд и уменьшению количества несовершеннолетних состоящих на внутришкольном учете и учете в КДН.
Управление и контроль за реализацией проекта	Администрация МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №57»

Концепция проекта

Под волонтерской деятельностью понимается добровольная деятельность граждан по бескорыстному (безвозмездному или на льготных условиях) выполнению работ, предоставлению услуг, оказанию иной поддержки общественно полезной направленности.

Роль волонтеров в организации профилактики употребления психоактивных веществ среди сверстников трудно переоценить, ведь большую часть информации о наркотических веществах и других психоактивных веществах подростки получают именно от своих друзей. Зачастую эта информация носит ложный, мифологический характер и способствует формированию неадекватного отношения к наркотикам, алкоголю и другим психоактивным веществам. Для формирования негативного отношения в подростково-молодежной среде к употреблению психоактивных веществ можно и следует привлекать специально подготовленных молодых людей, имеющих активную жизненную позицию, усвоивших установки и навыки безопасного поведения.

Данный проект по развитию волонтерского профилактического отряда в позволит создать эффективную модель организации добровольческой деятельности, основанную на принципах добровольности, самостоятельности, активности участия обучающихся, а также будет результативным и полезным тем ребятам, которые понимают, что распространение наркомании и употребление других психоактивных веществ могут быть преодолены лишь тогда, когда они перестанут быть проблемой единиц, а станут делом всех.

Основная идея проекта: направить деятельность школьного волонтерского отряда «Патриот» на профилактику употребления психоактивных веществ и других асоциальных явлений, на пропаганду здорового образа жизни.

Цель проекта: приобщение детей и подростков школы к здоровому образу жизни посредством профилактической деятельности волонтерского отряда.

Для достижения данной цели необходимо решение следующих **задач проекта:**

1. Выработка идеологии волонтерского профилактического отряда.
2. Создание модели организации волонтерского профилактического отряда.
3. Разработка программы деятельности волонтерского профилактического отряда, единых организационно-методических подходов к ее реализации.
4. Реализация программы деятельности волонтерского профилактического отряда.
5. Обучение волонтеров эффективным технологиям профилактической деятельности в подростково-молодежной среде.

Сроки реализации проекта: в течение 2019-2020 учебного года.

Методы и формы работы,

направленные на реализацию поставленных цели и задач:

- профилактические занятия или тренинги;
- массовые акции, флешмобы, выставки, соревнования, игры;
- анкетирования, тестирования, опросы и обработка данных;
- распространение информации (через школьный сайт, плакаты, буклеты).

Выбор содержания, форм и методов профилактической работы определяется следующими принципами:

1. Возрастным соответствием– содержание, формы и методы должны соответствовать возрастным возможностям и особенностям развития учащихся;
2. Опережающим воздействием– ранняя профилактика должна носить опережающий характер. Формирование устойчивости к негативному воздействию одурманивающих веществ должно осуществляться заблаговременно, предваряя реальное приобщение ребенка к ним;
3. Комплексностью –у детей необходимо сформировать представление об опасности любых форм употребления одурманивающих веществ. Дети должны быть твердо убеждены в том, что нет безвредных форм наркотизации. Любые одурманивающие вещества – алкоголь, никотин, наркотики – чрезвычайно опасны для здоровья;
4. Альтернативностью– ранняя профилактика должна носить альтернативный характер. Ее основная задача – не столько предотвратить реальное приобщение к одурманивающим веществам, сколько сформировать у ребенка полезные поведенческие навыки и установки, обеспечивающие ему эффективную социальную адаптацию. Показать, как без помощи химических стимуляторов можно сделать свою жизнь интересной и счастливой;

5. «Запретной» информацией– при организации профилактической работы следует соблюдать принцип «запретной» информации. Это означает, что нужно полностью исключить сведения, способные провоцировать интерес детей к одурманивающим веществам. Не следует обсуждать с учащимися те аспекты наркотизации, которые неактуальны для их возраста.

Одним из важнейших каналов получения информации для подростков, наряду со школой и СМИ, являются сверстники. Преимущества работы волонтерской группы:

- Позитивное использование влияния сверстников;
- Большая степень доверия информации, полученной от сверстника;
- Общие интересы, общий язык, сравнимый жизненный опыт обучающегося и обучающего;
- Позитивная организация досуга подростков.

Принципы реализации проекта

Проект определяет основные принципы работы активистов волонтерского профилактического движения:

- добровольность – участие в движении и проводимых профилактических мероприятиях должно осуществляться по собственному свободному волеизъявлению учащихся;
- бескорыстность – выполнение деятельности по реализации проекта не должно преследовать корыстных целей;
- социальная значимость – востребованность и соответствие актуальным потребностям развития детей, подростков и молодежи;
- личная значимость – деятельность по проекту должна носить значимый характер для личностного развития добровольца и способствовать удовлетворению его социально-позитивных потребностей.

Уровни реализации проекта

1. Школьный уровень.

На уровне образовательного учреждения осуществляется деятельность по организации и формированию волонтерского профилактического отряда «Прометей», координации и поддержке их проектов и инициатив:

- 1.1. Организация и поддержка деятельности волонтерского профилактического отряда «Прометей».
- 1.2. Реализация запланированных мероприятий проекта.
- 1.3. Набор и подготовка новых участников движения.
- 1.4. Регистрация участников волонтерского профилактического движения.
- 1.5. Учет персонального вклада каждого члена волонтерского профилактического отряда и заполнение «Личной книжки волонтера».
- 1.6. Проведение с учащимися информационно-мотивационной работы.
- 1.7. Мониторинг деятельности отряда.

2. Городской уровень.

На городском уровне осуществляется организация взаимодействия со специалистами органов образования, здравоохранения, молодежной политики,

учреждениями начального и среднего профессионального образования в рамках реализации проекта.

Механизм реализации проекта

Содержание проекта предполагает реализацию его в три этапа:

1. Подготовительный этап:

1.1. Мониторинг текущего состояния волонтерской деятельности по профилактике асоциальных явлений в школьной среде, оценка качественного и количественного состава волонтерского отряда, определение перспектив деятельности на год.

1.2. Создание школьного ресурсного центра поддержки волонтерского профилактического отряда в состав которого будут входить заместитель директора по воспитательной работе Филимонова Е.С., Есипова О.П., педагог-психолог, Дубинина Е.П., руководитель волонтерского отряда «Прометей», старшая вожатая, и лидеры волонтерского отряда школы.

1.3. Разработка программно-методического обеспечения деятельности волонтерского профилактического отряда (агитационно-пропагандистской продукции по профилактике употребления психоактивных веществ и других асоциальных явлений, разработка сценариев профилактических мероприятий, тематическая аудио- и видеопродукция и др.).

2. Основной этап заключается в проведении основных мероприятий проекта (согласно разработанному плану мероприятий и утвержденным планам мероприятий в рамках проекта).

3. Заключительный этап:

3.1. Мониторинг результатов реализации проекта.

3.2. Оценка эффективности проекта.

План мероприятий по реализации проекта

№	Мероприятия	Период проведения мероприятия
1	Организационное заседание волонтерского отряда «Прометей». Распределение поручений.	сентябрь
2	Составление плана работы на год. Изучение литературы по первичной профилактике вредных привычек.	сентябрь
3	Тренировочные (теоретические и практические) занятия с членами школьного волонтерского отряда	1 раз в четверть
4	Акция «Жизнь прекрасна»	сентябрь
5	Флэшмоб «Мы - за!»	сентябрь
6	Интернет- эстафета «Здоровым -жить здорово!»	октябрь
7	Дни здоровья	октябрь апрель
8	Акция «Спорт вместо наркотиков»	ноябрь
9	Конкурс информационных бюллетеней	Ноябрь - февраль
10	Мероприятия, посвященные Дню толерантности.	ноябрь
11	Социологический опрос «Вопросы - ответы» (отношение детей и подростков к вредным привычкам)	ноябрь

12	Проведение членами волонтерской команды тренингов, ролевых игр и других интерактивных мероприятий “Умей сказать – “Нет!”	ноябрь
13	Акция “День борьбы со СПИДом”	декабрь
14	Конкурс синквейнов «Курение вред!»	январь
15	Участие в, городских акциях ЗОЖ	систематически
16	Акция «Жизнь прекрасна- не рискуй напрасно»	март
17	Всероссийский День здоровья.	апрель
18	Акция “Здоровые каникулы”	июнь
19	Подведение итогов работы	1 раз в семестр

Ожидаемые результаты реализации проекта

Реализация проекта будет способствовать:

- формированию здорового образа жизни, потребности в здоровой жизнедеятельности у детей и подростков;
- формированию эффективной системы организации волонтерского профилактического отряда, объединенного общей идеей, программой и подходами к ее реализации;
- созданию эффективного механизма профилактики употребления психоактивных веществ в школе;
- повышению социальной активности учащихся путем вовлечения в волонтерский профилактический отряд и уменьшению количества несовершеннолетних состоящих на внутришкольном учете и учете в КДН.

Показатели эффективности проекта

1. Уровень развития волонтерской профилактической деятельности:
 - ✓ коэффициент (уровень) вовлеченности обучающихся в волонтерский профилактический отряд, высчитываемый как отношение числа вовлеченных в волонтерский профилактический отряд лиц к общему числу учащихся образовательного учреждения;
2. Степень эффективности деятельности волонтеров:
 - ✓ количество лиц, охваченных профилактическими мероприятиями, проводимыми волонтерами на единицу его членов;
 - ✓ активность участия волонтеров в реализации профилактических проектов разных уровней.

Критерии оценки ожидаемых результатов:

- Эффективность проведенных мероприятий.
- Удовлетворенность детей, подростков и родителей, проведенными мероприятиями по профилактике злоупотребления ПАВ.
- Удовлетворенность проделанной работой участников проекта.
- Степень участия в реализации проекта социальных структур.

- Перспектива внедрения новых форм и методов агитационной работы по профилактике злоупотребления ПАВ, имеющих популярность у детей, подростков и молодежи.

Используемые методы для оценки ожидаемых результатов:

- Социальные опросы.
- Анкетирование.

Приложение

Сценарии некоторых мероприятий проекта.

Тренинг «Скажи «нет!» ПАВ!».

Цель: Развить навыки уверенного отказа от предложения психоактивных веществ

Задачи:

- Обсудить ситуации, когда подростков принуждают курить, употреблять алкоголь или наркотики.
- Познакомить с различными способами уверенного отказа.
- Тренировать способы отказа от ПАВ.

Ход занятия:

Энергизатор. «Я люблю себя за то, что...».

Представление темы занятий.

Скажите участникам, что на занятии они будут обучаться различным способам сопротивления давлению окружающих, предлагающих психоактивные вещества.

Мозговой штурм.

Попросите участников привести примеры, когда их просили или принуждали закурить, выпить, попробовать наркотики.

Задайте вопросы:

1. Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?
2. Какую цель преследовал предлагающий?
3. Удалось ли отказаться?
4. Кому труднее всего отказывать в просьбе?

5. Чьему давлению тяжелее сопротивляться?

Выслушайте ответы.

Скажите, что человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди.

Попросите назвать причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется.

Выслушайте ответы и выпишите их на доску.

Скажите, что существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все и др.

Подчеркните, что существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

Мини – лекция.

Повесьте плакат «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.

Работа в группах КО.

Объедините участников в группы КО по 2 человека. Раздайте каждой паре карточки с ситуацией «просьба».

Предложите прочитать ситуацию, и используя один из способов отказа, разыграйте сценку, в которой герой отказывается выполнить просьбу. Скажите,

что при подготовке сценки они должны использовать «Правила уверенного отказа».

Ситуация «Просьба».

Сергей шел по улице. Вдруг его кто-то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоящего около дорогой иномарки. Сергей остановился и подошел к нему. Мужчина попросил юношу отнести и передать какую – то коробку в офис, находящийся в доме напротив. Сергей стал отказываться, тогда мужчина стал его уговаривать. Сначала он предложил ему за услуги деньги, потом стал нервно объяснять, почему он сам не может ее отнести. Когда он разговаривал с Сергеем, он старался не смотреть ему в глаза.

Способы отказа.

- Нет, не могу.
- Нет, нет, и еще раз нет.
- Нет, мне сейчас некогда.
- Нет, спасибо, мне не нужны деньги.
- Скажите «нет» и уйдите, не объясняя причины.

Пригласите добровольцев показать сценки. Проведите обсуждение и поблагодарите. Скажите, что брать у незнакомых людей вещи опасно.

Сделайте вывод, что знание и умение применять приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других.

Скажите, что не всегда в жизни бывает достаточно просто сказать «нет», когда принуждают выпить или закурить. Предложите игру, в которой участники потренируют способы, помогающие избегать давления и оставаться востребованными, продолжать дружить и весело проводить время.

Ролевая игра. Объедините участников в 4 группы КО. Раздайте каждой группе карточки с приемами предложения ПАВ и со способами отказа. Каждый участник группы по очереди вытягивает карточки с одним из приемов, читает его вслух. Затем предлагает соседу справа, прочитать ответ. Каждому приему предложения ПАВ соответствует два ответа с отказом.

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 не агрессивного 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.

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».

Что такое флешмоб?

Флешмоб — это заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей (*мобберы*) появляется в общественном месте, выполняет заранее оговоренные действия (*сценарий*), и затем расходится.

Флешмоб «Мы – за!» можно провести по следующему сценарию:

1. Заранее спланировать место и время проведения акции, хорошо, если оно будет в месте, где много молодежи (учебное заведение, клуб...)
2. Выбрать «мобберов» (группу волонтеров, которые будут проводить эту акцию).

3. «Мобберам» нужно придумать девизы, например, «Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!», «Кто поддерживает «За», подходите к нам сюда!»
4. Подошедшие участники флешмоба, получают воздушные белые шары с логотипами «Мы – за!» и запускают их в небо.
5. «Мобберы» все вместе аплодируют каждому участнику, который запускает шар в небо, тем самым присоединяясь к молодежи, которая поддерживает здоровый образ жизни.

Примеры смс-сообщений на тему «Жизнь прекрасна – не рискуй напрасно!»

Здоровый образ жизни – это сила,
Ведь без здоровья в жизни – никуда!
Будь всегда красивым, смелым, сильным,
От привычек пагубных убегай всегда!

Сигарета нашей жизни
Отнимает пять минут,
Выкуришь ты их полтыщи -
Проживешь поменьше, друг.
Курение – вред!

Табачный дым сокращает время жизни не только курильщика, но и всех, кто его окружает!

Помни! Привыкание к наркотику происходит с первого раза и **НАВСЕГДА!**
Ни под каким предлогом не принимай наркотик! Сумей сказать «**НЕТ!**»

Потребление табака является наркоманией и формой медленного самоубийства.
Куришь?
Прекрати убивать себя!

Интернет-эстафета «Здоровым - жить здорово!» представляет собой рассылку волонтерами через сеть Интернет информационного мини-письма с содержанием профилактической направленности своим друзьям и знакомым. Условие данной эстафеты заключается в том, чтобы оппонент, получивший письмо, отправил его другим адресатам.

Примерный текст письма:

*Дорогой друг! Перед тобой «ПИСЬМО ЗДОРОВЬЯ». Прочитай его и отправь его своим друзьям и знакомым.
«Почему именно здоровья?», - спросишь ты. Потому что здоровье – главное богатство человека, к которому нужно относиться бережно.*

Мы редко задумываемся над проблемой алкоголизма, наркомании и табакокурения. Зачем обращать внимание на то, что тебя лично не касается? Но, тем не менее, это происходит в твоем селе, твоём городе, в твоей стране, на твоей планете. Зависимость распространяется, и в какой-то момент может коснуться лично тебя. Ты этого хочешь? А, может, стоит начать каждому бороться в своей душе, в своём маленьком мире?!

Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.

Питайся правильно. Неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.

Занимайся спортом. Недостаток движения, физических нагрузок ведут к ослаблению организма.

Не кури! Курение укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.

Не употребляй алкоголь и наркотические вещества, они разрушают ткани мозга и весь организм.

В нужный момент не окажись слабым, сумей сказать НЕТ!

Тренинговое занятия по теме: «Наркотикам – нет»

Цель: обозначить проблемы, связанные с наркоманией и предупреждение первого употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

Задачи:

- 1 повышение уровня информированности детей о проблеме наркомании;
- 2 изменение отношения детей к наркомании;
- 3 умение сказать «Нет наркотикам»;
- 4 формирование мотивации к сохранению здоровья.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Ход занятия

Разминочное упражнение «Я – какой?».

Цель: установить контакт, снять эмоциональное напряжение у участников группы, настроить на продуктивную групповую деятельность.

По кругу участники называют свое имя и качество характера на первую букву имени (Иван – интеллектуальный).

Почему подростки употребляют наркотики?

Игра «Коробочка» ведущий ставит в центре круга непрозрачную коробочку и говорит: «То, что лежит в коробочке, вредно для всех присутствующих и запрещено к употреблению. Каждый из вас может как-то проявить себя по отношению к этой коробочке (заглянуть или нет). Условие одно: если Вы заглянули в коробочку, то не имеете права никому говорить, что там лежит». Рефлексия: что чувствовали, почему решили заглянуть или не заглядывать в коробку.

Комментарий: одна из основных причин - любопытство, но она далеко не единственная и поэтому выполняем следующее задание.

Участники отвечают на вопрос: «Как вы думаете, по каким причинам подростки первый раз пробуют наркотики. Затем вырабатывается общий

список, и обсуждаются пути выхода из каждой ситуации (управления ситуацией).

Игра «Спорные утверждения»

Цель: эта игра, кроме информирования, даёт возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании.

Для проведения игры необходимо четыре листа бумаги с написанными на них утверждениями:

«Совершенно согласен»

«Согласен, но с оговорками»

«Совершенно не согласен»

«Не имею точного мнения»

Эти листы прикрепляются по четырём сторонам класса.

Педагог зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: «почему я считаю именно так». Выслушав мнения каждого из участников, педагог в виде краткой лекции излагает своё мнение. Выслушав все точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, наиболее подходящими для них теперь.

Примеры спорных утверждений:

Лёгкие наркотики безвредны.

Наркомания это болезнь.

Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.

Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».

Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.

По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.

Дискуссия «Как использовать приемы отказа».

Ведущий. Ребята, как вы думаете, какие из этих приемов наиболее эффективны, а какие не сработают? Почему? Как их лучше использовать? Выслушать мнения ребят и подвести к выводу: намного легче использовать приемы, обладая знаниями и уважая себя и окружающих.

Ребята, всегда важно помни о том, что человек в любой ситуации имеет право выбора, т. е. любой человек в различных ситуациях может принимать самостоятельно решение, и нам хочется, чтоб в своей жизни каждый из вас сделал правильный выбор – «свободу от наркотиков!»

Ролевые игры.

Цель: дать возможность участникам овладеть навыками уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Ведущий. А теперь мы поиграем. Я подготовила несколько ситуаций из жизни подростков. Вам необходимо разыграть их. Главному герою надо продемонстрировать эффективные приемы отказа.

Всем остальным можно говорить и делать все, что вздумается, ваша цель - заставить главного героя выпить, закурить или попробовать наркотик.

Работа так же проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций:

- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает попробовать наркотик "за компанию".
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.
- Одноклассник (сосед, лидер двора) просит достать для него наркотик.

Задание подгруппам: в течение пяти минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль – «уговаривающего», другой – «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный.

Заключение игра «Вопрос-ответ».

Ведущий: Наше занятие подходит к концу. В завершении каждому из вас я задам вопрос, который звучит так «А что выберешь ты?»

Примечание: Ведущий зажигает свечу и передает ее по кругу. Каждому, кто получает свечу, задает вопрос – «А что выберешь ты?» Когда свеча возвращается к ведущему, он подводит итоги занятия и благодарит учащихся за участие в занятии.

Литература

- Гарифуллин Р.Р. Скрытая профилактика наркомании: практическое руководство для педагогов и родителей. – М: ТЦ Сфера, 2002.
- Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними. Сборник программ. Изд-во «Образование и культура», СПб, 2003.
- Подхватилин Н.В. Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости. Практическое руководство к проведению тренинга для школьных психологов, педагогов, социальных работников. – М.: ТЦ Сфера, 2002.