

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 32  
Села Михайловское муниципального образования Северский район  
имени Бершанской Е.Д.

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета

Протокол №1 2021 года

Педагогического совета

Директор \_\_\_\_\_ Комкова Л.А

**Образовательная программа**  
**« Я-ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ! »**  
**(профилактика асоциальных явлений)**

**Рассчитана:**  
на детей 10 - 13 лет

**Срок реализации:**  
1 год обучения

**Составитель:**  
Педагог-психолог  
Чусова О.А.

**«Будущее должно быть заложено в настоящем...»**

**Г. Лихтенберг**

### **Пояснительная записка**

Для успешного выполнения задач, лежащих в основе профилактики асоциального поведения несовершеннолетних, необходимо, выявить и проанализировать основные причины и условия, которые способствуют антиобщественным действиям детей и подростков, дают мотивацию их поведения, с целью последующего поиска методов и средств их устранения и способов противодействия. Падение авторитета семьи, распространение алкоголизма и наркомании, трудное материальное положение, миграция населения, препятствуют развитию личностных, волевых качеств ребенка, а отсутствие должного внимания со стороны взрослых приводит к асоциальному поведению. Подростков и молодежь успешно используют в своих целях криминальные структуры, лидеры националистических движений и экстремистски настроенных организаций и группировок, служители религиозных сект. Именно образовательные учреждения, где с детьми и подростками работают специалисты, должны взять на себя основную ответственность за воспитание подрастающего поколения и принять необходимые меры для формирования здорового образа жизни, законопослушного поведения, предотвращения правонарушений среди обучающихся.

Профилактика асоциального поведения обучающихся в условиях дополнительного образования включает в себя:

1. Организацию досуга, широкое вовлечение обучающихся в занятия спортом, художественное творчество, кружковую работу - одно из важнейших направлений воспитательной деятельности, способствующее развитию творческой инициативы ребенка, активному полезному проведению досуга, формированию законопослушного поведения.

2. Пропаганда здорового образа жизни должна исходить из потребностей детей и их естественного природного потенциала.

3. Правовое воспитание. Широкая пропаганда среди обучающихся, их родителей (законных представителей) правовых знаний – необходимое звено в профилактике асоциального поведения.

4. Профилактика употребления ПАВ (психо-активных веществ).

Подростковый кризис не всегда протекает без осложнений, и даже при нормальном течении требует от взрослых пристального внимания. Поэтому задача педагогов и воспитателей помочь подростку, научить его правильно оценивать ситуацию и реагировать на нее. Многие согласятся, что проводить профилактику намного проще, чем впоследствии пытаться что-то изменить. Результаты

мониторингового исследования «Проблемы подростково-молодежной среды города Магнитогорска» показали, что склонность к асоциальному поведению имеют более 60%, поэтому существует необходимость составления программы профилактики асоциального поведения.

В связи с вышеизложенным и в целях преодоления неблагоприятных тенденций в сложившейся в стране ситуации с целью пропаганды здорового образа жизни среди подрастающего поколения создана образовательная профилактическая программа «Выбираю жизнь!».

Выработка у подрастающего поколения устойчивости к асоциальному давлению среды имеет актуальное значение.

**Актуальность** создания программы обусловлена рядом причин, таких как:

- необходимость передачи юному поколению социально значимых навыков, позволяющих существовать в изменяющемся мире;
- необходимость адаптации и формирования социально-зрелой и эффективно функционирующей личности;
- создание предпосылок для самореализации подростка.

Программа «Выбираю жизнь!» учитывает основные потребности подростка:

- потребность во внимании и поддержке без осуждения и оценок;
- потребность в четких (но не тесных) правилах и границах;
- потребность в развитии и обучении через жизненную практику;
- потребность в интересных жизненных позициях;
- потребность в удовольствии;
- потребность в уважении и признании;
- потребность в общении и принятии сверстниками;
- потребность в умении уверенно отстаивать своё мнение;
- потребность в творческом самовыражении;
- потребность в постановке жизненных целей.

Именно желание удовлетворить потребности подростка постоянно держат «антенны его души» направленными на приём любой информации. Программа «Выбираю жизнь!» призвана научить подростков удовлетворять свои потребности конструктивным способом.

Программа «Выбираю жизнь!» ориентирована на то, чтобы ребята осознали всю степень ответственности за свою жизнь, своё будущее.

**Цель:** профилактика социальной дезадаптации младших подростков в условиях дополнительного образования; формирование у обучающихся устойчивых навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

1. Обучение подростков конструктивным способам удовлетворения своих жизненных потребностей.
2. Развитие у обучающихся таких жизненных навыков конструктивного общения, ответственного поведения, противостояния стрессам, сопротивления негативным социальным влияниям.
3. Формирование потребности в самопознании, саморазвитии; в здоровом образе жизни, осознание ценности собственного здоровья и ответственности за него.
4. Формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме.

Данная программа разработана для младших подростков 10-13 лет с учетом их психофизиологических особенностей и предназначена для проведения групповых занятий в условиях учреждения дополнительного образования, подросткового клуба, общеобразовательных учреждений города.

Занятия по данному курсу проводятся со сменным контингентом по запросу педагогов.

**Отличительной особенностью программы** является максимально широкий спектр образовательных тем; формы работы задействуют все репрезентативные системы детей; гибко приспосабливается к необходимости решения конкретных проблем для данной группы.

Данная **учебно-просветительская программа** работает по **профилактике** наиболее часто встречающихся вредностей и аддикций, рассчитана на любой школьный возраст и на самую разную групповую аудиторию. Может использоваться как целиком, так и по блочно или точечными занятиями (по необходимости для данной группы детей).

Программа состоит из 7 независимых направлений:

1. Профилактика употребления наркотиков и ПАВ.
2. Профилактика табакокурения, алкоголизма (вредных привычек, аддикций).
3. Профилактика деструктивных способов поведения.
4. Поло-ролевые отношения.
5. Правовое воспитание.
6. Развитие навыков здорового образа жизни.

В основе реализации программы лежит система лекционных занятий, диспутов, бесед, практических упражнений, игр.

Данная программа насчитывает 10 занятий по 1 часу и представляет собой сквозную комплексную программу, которая позволяет реализовывать общую цель через доступные любому

обучающемуся и педагогу виды деятельности, направленные на реализацию социальных функций дополнительного образования и развития у подрастающего поколения конструктивных социальных навыков.

**Результативность** каждого занятия определяется при помощи обратной связи:

- цветовая диагностика, когда каждый ребёнок получает две карточки разных цветов – тёмную и светлую, одну из которых в конце подаёт как своё мнение о занятии;
- анкетирование по окончании прохождения всего курса с целью проверки качества полученных знаний;
- опрос (как индивидуальный, так и фронтальный) по окончании занятия.

Состав детей свободный, переменный, групповой от 15 до 80 человек, обладающих свободой выбора темы и количества посещаемых занятий

Технологии профилактики асоциального поведения

Профилактическая работа использует разнообразные виды технологий - социальные, педагогические, психологические.

Социальные технологии направлены на обеспечение условий эффективной социальной адаптации обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, а также формирование и развитие в обществе ценностных ориентиров и нормативных представлений, которые могут выступать в качестве альтернативы ценностям и нормам субкультуры.

Педагогические технологии направлены на формирование у адресных групп (прежде всего, у обучающихся, воспитанников) представлений, норм поведения, оценок, снижающих риск приобщения к ПАВ, а также на развитие личностных ресурсов, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию.

Психологические технологии профилактики направлены на коррекцию определенных психологических особенностей у обучающихся, воспитанников, затрудняющих их социальную адаптацию. Целью психологического компонента программной профилактической деятельности является развитие психологических и личностных свойств субъектов образовательной среды, препятствующих формированию асоциального поведения; формирование психологических и социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни; создание благоприятного доверительного климата в коллективе и условий для успешной психологической адаптации.

**Методы и приёмы реализации программы:**

- словесные (лекция, беседа, диспут).
- наглядные (схемы, плакаты, фильмы, презентации).
- практические (ролевые игры, упражнения).

Использование данных методов при проведении занятий осуществляет воздействие на все модальности восприятия. Всё это в совокупности формирует ориентацию на здоровый образ жизни.

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Овладение обучающимися базовыми знаниями о вреде различных видов зависимостей.

2. Овладение обучающимися технологиями отказа от вредных привычек, употребления ПАВ.

3. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.

4. Увеличение процента обучающихся с положительной мотивацией на здоровый образ жизни;

5. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

**Качества личности младших подростков**, воспитываемые в процессе реализации программы:

- критичность в выборе круга своих знакомых;
- самостоятельность в принятии решений;
- принятие на себя ответственности за свои социальные решения и поступки.

**Критерии эффективности** реализации программы:

- создание мотивации к ведению ЗОЖ;
- расширение кругозора подростка психологическими знаниями;
- профессиональное самоопределение подростков;
- познание и принятие детьми правил и общественных норм поведения;
- высокий процент полученных знаний в процессе прохождения всего курса;
- психологическое состояние детей в процессе занятий (эмоциональные реакции, организованность, внимание, интерес, дисциплинированность);
- освоение контрприемов против попыток вовлечения подростков в зависимость от ПАВ;
- научение альтернативным способам улучшения настроения.

## Тематическое планирование

№ п/п	Направление программы	Тема занятия
I.	«Профилактика употребления ПАВ»	«Спасибо, нет!»
II.	«Профилактика табакокурения, алкоголизма»	«Минздрав предупреждает – курение это яд!»
		«Вся правда об алкоголе»
		«В виртуальном мире»
III	«Профилактика деструктивных способов поведения»	«Все зависит от нас!» (Подросток и религиозная секта)
		«Мы разные, но мы вместе!»
IV.	«Поло-ролевые отношения»	«А если это любовь?»
V	«Правовое воспитание»	«Не дай себя в обиду!»
		«Азбука права»
VI	«Формирование навыков ЗОЖ»	«Быть здоровым здорово!»

### Список литературы

1. Алексеева Л.С. Социальная реабилитация подростков // Семья в России. М., 2005. № 2.
2. Анисимов Л.Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи. М., 2006.

3. Гендерные аспекты социальной трансформации/Отв. Ред. М.А. Малышева. - М-. Институт социально-экономических проблем народонаселения РАН, 1996.
4. Гилинский Я., Афанасьев В. Социология девиантного (отклоняющегося) поведения: Учеб. Пособие. СПб., 2003.
5. Иванников В.А. Задачи социальной службы помощи детям // Дети с девиантным поведением: психолого-педагогическая реабилитация и коррекция. М., 1992.
6. Менеджмент социальной работы: Учеб.пос. для студентов вузов/под ред. Е.И. Комаровой. - М.: изд. центр ВЛАДОС, 2005. - 288 с
7. Мельников В.П. История социальной работы в России: Учеб. пособие. - М.: Изд-во «Маркетинг», 2001. - 344 с
8. Научно-популярный журнал «Социальная работа» №3 2006
9. Научно-популярный журнал «Социальная работа» №8 2007
10. Осипова О.С. Девиантное поведение: благо и зло // Социс. - 1998.- №9.
11. Общественно-информационный журнал «Социальное обеспечение» №11 июнь 2005
12. Общественно-информационный журнал «Социальное обеспечение» №10 май 2005
13. Основы социальной работы: Учеб./отв. ред. П.Д. Павленок. - 2-е изд, - М.: ИНФРА-М, 2007. - 395 с.
14. Принцип активизации в социальной работе/под ред. Ф.Парслоу; пер. с англ. под ред. Б.Ю. Шапиро. - М.: Аспект Пресс, 2007. - 223 с.
15. Проблемы социологии быта и социальной работы в условиях перехода к рынку/Отв. Ред. - П.Д. Павленок. - М.: ГАСБУ, 1999.
16. Просветительский журнал по социальным вопросам «Социальная защита», №5 (158) июль 2008
17. Просветительский журнал по социальным вопросам «Социальная защита», №6 (159) июль 2005
18. Работа с детьми «группы риска». Методические рекомендации. / Под ред. Л.Н. Хананашвили. М., 2012.
19. Социальная защита населения: опыт организационно-административной работы: Учеб. пособие для студентов/ Под ред. В.С. Кукушкина. - М.: ИКЦ «МарТ», 2003. - 336 с.
20. Социальная работа/ под ред. проф. В.И. Курбатова. - Ростов н/Д: «Феникс», 1999. - 576 с.
21. Социальная реабилитация безнадзорных детей и несовершеннолетних с девиантным поведением. / Под ред. М. А. Новиковой. - М.: Изд. МГСУ «Союз», 1999.
22. Теория социальной работы: Учебник/ под ред. проф. Е.И. Холостова. - М.: Юристъ, 2012, - 334 с.

Список литературы для детей и подростков



1. Зайцев С. А. 100 вредных детских привычек и как от них избавиться // Книжный дом, 2008;
2. Малафеева, Ю. Все цвета, кроме чёрного : [профилактика курения, употребления алкоголя, наркотиков для младших школьников] / Ю. Малафеева // Здоровье детей. – 2007. – № 19. – С. 27-28.
3. Ягодская, О. Н. Агитбригада «Вредным привычкам твёрдое нет!» : [сценарий] / О. Н. Ягодская // Последний звонок. – 2012. – № 5. – С. 15.
4. **Н. Н. Нянковская Главные правила поведения, АСТ 2014**
5. <http://alku.ru/alkogolnaya-zavisimost/podrostkovyi-alkogolizm.html> Подростковый алкоголизм.

## Учебно-методический комплекс

### «Профилактика употребления ПАВ»

#### Занятие №1

#### Тема: «Спасибо, нет!»

Цель: Профилактика употребления ПАВ среди младших подростков.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- развитие представления о воздействии наркотиков на здоровье;
- выработка навыков альтернативного поведения в ситуации отказа.

Контингент: подростки от 10 до 12 лет.

Приглашённые участники: врач-нарколог (подростковый наркологический кабинет), представитель комиссии по делам несовершеннолетних, педагог-психолог.

Оформление зала и оборудование:

- два плаката из серии «Нет наркотикам»
- плакаты с высказываниями известных людей:

“Самая большая победа – это победа над собой, а самое постыдное – это быть побеждённым своими страстями”  
(Демокрит)

“Каждая крайность – плод ограниченности ума и мелкости духа”  
(Оноре де

Бальзак)

- проектор и экран для демонстрации презентаций

— карточки с заданиями для упражнений

Ход мероприятия:

I. Приветствие ведущего

II. Дискуссия «Психоактивные вещества: за и против!»  
обсуждение 10 мин)

III. Информирование. (2-3 мин) Медицинская информация.

Наркомания – Болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль.

Наркомания (от греч. narke – оцепенение и mania – безумие, восторженность) – в медицине болезнь, характеризующаяся патологическим влечением к наркотикам, приводящим к тяжелым нарушениям функций организма; в психологии – потребность употреблении какого-либо лекарственного средства или химических веществ для избежания дискомфорта, возникающего при прекращении употребления, т.е. зависимость от химических веществ; в социологии – вид отклоняющегося поведения.

IV. Причины употребления 7 мин.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

V. Анкетирование. 5-7 мин (презентация)

VI. «Как сказать – НЕТ!» Способы отказа. 7 мин.

Это отказ-обещание, отказ-соглашение, отказ – альтернатива, отказ-отрицание.

Ролевая игра

VII. Мифы об употреблении ПАВ. 7 мин.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ 4

«Правда или ложь?»

VIII. «Несем ответственность!» - юридическая информация . 5-7 мин.

IX. Игра 5 мин

«Отвечая на ваши вопросы...»:

Цель упражнения: формирование навыков аргументированного отстаивания своей позиции.

X. Контрольный опрос по теме занятия

**«Профилактика табакокурения, алкоголизма»**

**Занятие №2      Тема: «Минздрав предупреждает – курение это яд!»**

Цель: профилактика табакокурения среди младших подростков

Задачи:

1. Информирование детей о влиянии курения на организм человека.
  2. Развитие осознанного и критического отношения к вредным привычкам.
  3. Пропаганда здорового образа жизни.
- Место проведения: аудитория.  
Участники: подростки 10-13 лет.  
Оборудование: стулья, проектор, плакаты, анкеты, ручки, раздаточный материал.

Ход мероприятия:

- I. Приветствие, знакомство с темой занятия  
Тема нашей сегодняшней встречи «Минздрав предупреждает – курение это яд!» и посвящается она проблемам курения.
- II. Игра «Ассоциация»: 5 мин.
- III. Информирование - Почему люди употребляют табак?  
Презентация «Губительная сигарета» - информация о курении и никотине
- VI. «Правовая азбука» - юридическая информация. 2 мин.
- V. Анкетирование. 6-8 мин.  
«Мое отношение к табачному дыму»:  
VI. (Беседа) 2 мин.  
- Почему начинают курить?  
Презентация «5 причин для курения» 2 мин.
- VII. (10 мин.) «Курящая кукла» макет курящей куклы демонстрирует процесс курения.
- VIII. Упражнение  
«Мы против!» - защита рекламного плаката (10 мин.)
- IX. Контрольный опрос по теме занятия

### **Занятие №3**

### **Тема 2: «Вся правда об алкоголе»**

Цель: профилактика употребления алкогольных напитков среди младших подростков

Задачи:

- формирование знаний и представлений о воздействии алкоголя на формирование организма.
- развитие самосознания и самооценки у младших подростков; развитие умения анализировать и применять полученные знания в жизни.
- Воспитание культуры поведения, формирование навыков ЗОЖ.

Место проведения: аудитория, класс.

Участники: подростки 10-13 лет.

Оборудование: стулья, проектор, чёрные и белые фишки, две вазочки.

Ход мероприятия:

I. Вступление. (видео 1 «Куда катимся...») 3,2 мин.

II. Приветствие ведущего: 1,5 мин.

Тема нашей сегодняшней встречи «Вся правда об алкоголе».

III. Дискуссия. «Алкоголь и человечество. Кто победит?» 10 мин.

Мифы и факты об алкоголе (презентация)

IV. Информирование «Вся правда об алкоголе»

VI. Анкета «Алкоголь вокруг вас» (презентация) 5-7 мин.

V. Медицинская информация. (видеоматериалы 1,2) 10 мин.  
«Как алкоголь в организме поселился»

VI. «Правовая азбука» - юридическая информация. 4 мин.

VII. Игра-рефлексия «Чёрное-белое». 10 мин.

IX. Контрольный опрос по теме занятия

#### **Занятие №4**

#### **Тема 3: «В виртуальном мире»**

Цель: Профилактика киберзависимости у детей и подростков.

Задачи:

— информирование учащихся о негативном влиянии компьютера на жизнь и здоровье человека;

— развитие навыков социальной коммуникации;

— воспитание ответственности за свою жизнь.

Контингент: подростки 10-13 лет.

Материалы: проектор и экран для демонстрации ЦОР.

Ход мероприятия:

I. Приветствие ведущего

Ролик «Вступление» (из дет. фильма «Чарли и Шоколадная фабрика»)

Основные понятия, связанные с темой компьютерной зависимости.

II. Основная часть

Презентация «Компьютерная зависимость подростков»

Игра «Паутинка»

Цель: развитие коммуникативных навыков.

III. Контрольный опрос по теме занятия

## «Профилактика деструктивных способов поведения»

### Занятие № 5

### Тема: «Вера или суеверие»

Цель: профилактика деструктивного поведения

1. Ознакомить подростков с понятием секта, с их многообразием, а также влиянием на психику и образ жизни человека.
2. Научить подростков способам и приёмам противостояния манипуляции сознанием.

Контингент: подростки от 10-13 лет

Оборудование: компьютерная техника, проектор, стулья, раздаточный материал

### Ход занятия

Ведущий: Тема нашей встречи «Вера или суеверие»

Презентация «Осторожно секты!»

Секта – это братство, принявшее свое, отдельное учение о вере. Организация вне государства, вне церкви, вне закона. Это жёстко организованные общины, фанатичные, почитающие своего лидера Богом, которых насчитывается сегодня более 80 названий. В России вовлечены в эти структуры свыше 800 тысяч человек.

Информирование: «Мировые религии»

Опрос: «Тоталитарные секты – что это?»

Игра: «Манипулятор и жертва»

Информирование: «Способы манипулирования»

«Особенности тоталитарной секты»

.Презентация «Виды отказов»

Анкета (анкетирование необходимо проводить по окончании занятия, после проведения рефлексии)

### Анкета

Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Место учёбы \_\_\_\_\_

1. Соблюдает ли твоя семья религиозные праздники, обряды:  
а) Да            б) Нет            в) Иногда
2. Приходилось ли тебе посещать собрания сект, общин?  
а) Да            б) Нет
3. Названия каких сект тебе знакомы?  
а) Церковь Последнего Завета (Виссарион)  
б) Адвентисты седьмого дня  
в) Аум Сенрикё  
г) Мормоны  
д) Золотая Орда

- е) Земля покоя и счастья
- ж) Истинные семьи
- 4. Ты читаешь Библию?
  - а) Да      б) Нет      в) Мне это ни к чему
- 5. Является ли сетевой маркетинг сектой?
  - а) Да      б) Нет
- 6. Можешь ли ты противостоять уговорам?
  - а) Да      б) Нет      в) Затрудняюсь ответить

Спасибо

Коммуникативное упражнение «Навязывание состояний»

Цель: научить противостоять манипулированию своим эмоциональным состоянием.

## **Занятие №6      Тема 2: «Мы разные, но мы вместе»**

Цель занятия: Формирование толерантности у младших подростков.

Задачи:

- Познакомить учащихся с современными представлениями о толерантной коммуникации,
- Выработка способов толерантной коммуникации в ситуации игры,
- Формирование и развитие чувства уважения и понимания к людям различных национальностей, обосновать необходимость мирного сосуществования людей различных конфессий.

Контингент: дети 10-15 лет.

Материалы: проектор и экран для демонстрации презентаций.

Ход мероприятия

I. Приветствие ведущего

Просмотр видеоролика «Вступление» (по сюжету м/ф «Гадкий утёнок»)

Беседа по сюжету М/ф

Презентация «Толерантность»

Информирование о термине толерантность в переводе с разных языков мира:

- С французского — уважение свободы другого, его образа мысли, поведения, политических и религиозных взглядов;
- С английского — готовность и способность без протеста воспринимать личность или вещь;
- С китайского — позволять, принимать, быть по отношению к другим великодушным;

- С арабского — прощение, снисходительность, мягкость, милосердие, сострадание, благосклонность, терпение.

Ведущий: Какое из определений вам импонирует больше всего?

Почему, на ваш взгляд, в разных странах эти определения различны?

А что же объединяет эти определения?

Почему так актуальна толерантность в наше время?

Толерантность — социологический термин, обозначающий терпимость к иному мировоззрению, образу жизни, поведению и обычаям. Толерантность не равносильна безразличию. Она не означает также принятия иного мировоззрения или образа жизни, она заключается в предоставлении другим права жить в соответствии с собственным мировоззрением.

Согласно определению Философского энциклопедического словаря «толерантность — терпимость к иному рода взглядам, нравам, привычкам. Толерантность необходима по отношению к особенностям различных народов, наций и религий». Она является признаком уверенности в себе и сознания надёжности своих собственных позиций, признаком открытого для всех идейного течения, которое не боится сравнения с другими точками зрения и не избегает духовной конкуренции».

Толерантность означает уважение, принятие и правильное понимание других культур, способов самовыражения и проявления человеческой индивидуальности. Под толерантностью не подразумевается уступка, снисхождение или потворство. Проявление толерантности также не означает терпимости к социальной несправедливости, отказа от своих убеждений или уступки чужим убеждениям, а также навязывания своих убеждений другим людям.

В соответствии с Декларацией принципов толерантности (ЮНЕСКО, 1995 г.) толерантность определяется следующим образом:

Толерантность — ценность и социальная норма гражданского общества, проявляющаяся в праве всех индивидов гражданского общества быть различными, обеспечении устойчивой гармонии между различными конфессиями, политическими, этническими и другими социальными группами, уважении к разнообразию различных мировых культур, цивилизаций и народов, готовности к пониманию и сотрудничеству с людьми, различающимися по внешности, языку, убеждениям, обычаям и верованиям.

Ведущий: Обозначим компоненты толерантности исходя из выше сказанного:

- Внимание к другим
- Снисходительность
- Терпение
- Доверие
- Альтруизм
- Умение владеть собой
- Доброжелательность
- Умение не осуждать других
- Эмпатия
- Умение слушать

Ведущий: Существуют различные виды толерантности. Как вы думаете, какие виды выделяют в современном обществе?

Дети отвечают

(Озвучить основные из них: поло-ролевая, физиологическая, образовательная, социальная, политическая, религиозная, расовая, межнациональная и обсуждение каждого вида)

## II. Игра «Соедини несоединимое»

Цель: показать, что при взаимодействии с другими людьми на основе сотрудничества и содружества возможно достичь практически любой цели.

Обсуждение:

Какое качество толерантности иллюстрировалось этим упражнением?

Ведущий: Опрос «Что из озвученных действий является проявлением толерантности»:

Соблюдение законов страны

Уважение и защита прав человека

Равенство граждан перед законом

Лишение возможности обучаться на родном языке

Распространение негативных этнических стереотипов

Дискриминация или призывы к ней

Уважение культурных традиций других народов и религий

Поиск общих интересов для разрешения конфликтов

Насилие или призывы к насилию против этнических или религиозных меньшинств

Отказ от насилия в решении конфликтов

Угрозы, запугивание (моральный террор)

Стремление к сотрудничеству

Участие к другим людям, сопереживание

Депортации, принудительные выселения



Ведущий: просмотр видео ролика  
М/ф «День и ночь»

Ведущий: Прощание

## «Поло-ролевые отношения»

### Занятие № 7

### Тема: «А если это Любовь?»

Цель: Формирование культуры взаимоотношений между обучающимися противоположного пола.

Задачи:

- Повышение уровня психологической культуры учащихся, ликвидация безграмотности в вопросах связанных с психологией межличностных отношений.
- Воспитание культуры гендерного поведения, формирование навыков личной гигиены.
- Изучение ценностных ориентаций учащихся по гендерному поведению.

Место проведения: аудитория, класс

Участники: подростки 12-17 лет

Оборудование: стулья, проектор

### Сценарий занятия

#### Первая Часть

I. Приветствие ведущего: 1. мин

II. Вступление

Мультфильм (Смешарики) «Роман в письмах» (6.30 мин.)

Обсуждение 5 мин.

III. Дискуссия. 10-15 мин

«А если это Любовь?»

IV. Презентация «Что такое Любовь?»

V. Игра 1 «Выбери меня»

Цель: Развитие навыков межличностного общения с противоположным полом.

Обсуждение: Получилось или нет? Что можно было сделать по-другому?

VII. Игра 2 «Записка» (5 мин.)

VIII. Рефлексия. 3 мин.

## «Правовое воспитание»

### Занятие № 8      Тема 1: «Не дай себя в обиду!»

Цель: Профилактика жестокого обращения в семье.

Задачи:

- информирование о работе социальных служб, защищающих детей в ситуации жестокого обращения;
- развитие навыков социальной коммуникации;
- воспитание ответственности за свою жизнь.

Контингент: дети 10-13 лет.

Оборудование: проектор и экран для демонстрации презентаций

Ход мероприятия:

I. Приветствие ведущего:

Здравствуйте, ребята! Разрешите представиться: я психолог «Детско-юношеского центра «ЭГО».

Тема нашей сегодняшней встречи «Ваша безопасность». Предлагаю вам ребята посмотреть небольшой ролик: Видеоролик «1 Приглашение в страну дураков»

Ведущий: Как бы вы поступили, если незнакомые взрослые люди обратятся к вам на улице с предложением куда-то пойти вместе с ними. Как чужой взрослый человек может убедить ребёнка пойти с ним куда-либо?

— Дети отвечают

II. Ведущий: Спасибо ребята за ваши ответы. Сейчас мы посмотрим с вами ещё один видеоролик:

Видеоролик «Нападение в лесу», «Карабас Барабас»

Ведущий: Как вы думаете, что может сделать ребёнок в ситуации нападения?

— Дети отвечают

Включаем презентацию «Что делать в ситуации нападения?»

Что делать в ситуации нападения?

- беги в людное и освещенное место
- позвони маме (необходимо сделать горячую клавишу вызова номера мамы на телефоне)
- кричать «Пожар!»

- если нет возможности сделать предыдущие действия, то по возможности, схватить тяжелый предмет и разбить ближайшую витрину, либо стекло у автомобиля стоящего на стоянке

Чтобы вы не оказались в беде, нужно запомнить и выполнять следующие простые правила:

- Нельзя разговаривать с незнакомцами на улице и впускать их в дом.
- Нельзя заходить с ними вместе в подъезд и лифт.
- Нельзя садиться в чужую машину.
- Нельзя принимать от незнакомых людей подарки и соглашаться на их предложение пойти к ним домой или еще куда-либо.
- Нельзя задерживаться на улице одному, особенно с наступлением темноты

Ты должен всегда отвечать: «НЕТ!»:

- Если тебе предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это соседи.
- Если за тобой в школу или детский сад пришел посторонний, а родители не предупреждали тебя об этом заранее.
- Если в отсутствие родителей пришел незнакомый (малознакомый) человек и просит впустить его в квартиру.
- Если незнакомец угощает чем-нибудь с целью познакомиться и провести с тобой время.
- Ненужные разговоры с посторонними

Очень часто преступники пользуются доверчивостью детей. Предлагают подвезти до дома или посмотреть животное, поиграть в любимую игру, сходить в магазин за конфетами, мороженым и т.д. Ребенок не должен разговаривать с незнакомцем и ни в коем случае не соглашаться на предложение незнакомца.

III. Игра. Информацию до ребенка необходимо доводить постепенно, можно в форме игры.

Ведущий: Ребята, кто из вас смелый? Поднимите руку.

Приглашаем выйти к столу. На столе лежит четыре ситуации (перевернутые текстом вниз). Инструкция для ученика:

Ведущий: Ты выбираешь один листочек и показываешь его мне, но сам не читаешь.

Второй ведущий говорит ребенку: По хлопку ты повернёшься и оказываешься как-бы на улице. Остальной зал внимательно следит за происходящим.

1. Девочка, хочешь посмотреть на хорошенького котёнка?  
Я дам тебе его погладить и покормить.  
Пошли ко мне домой.

2. Мальчик/девочка, а ты домой идёшь?  
Устал? Такая сумка тяжёлая!  
Давай подвезу.

3. Купил телефон, не пойму как включить, помоги разобраться — садись в машину.

4. Девочка, а твою маму как зовут?  
Да, точно Татьяна, просила тебя подвезти, садись скорее!

Ведущий: Спасибо дорогие ребята, за внимание и мы надеемся, что вы будете внимательны и осторожны. До свидания.

## **Занятие № 9**

## **Тема: «Азбука права»**

### Цели:

- Правовое воспитание детей.

Оборудование: мультимедийный проектор, презентация «Права ребенка», компьютер.

### Ход занятия.

#### 1. Вступительное слово.

- Здравствуйте, ребята! Очень часто можно от вас услышать – «я хочу, я имею право». Испокон веков люди пытались обрести свободу и узаконить свои права.

1. Что такое право? (система правил поведения и общеобязательных норм, которые регулируют поведение людей и отношения между ними)

2. Кто следит за выполнением этих правил? (государство)

Лучшие умы человечества доказывали значимость свободы человека и обязанность государства охранять наши права. Но вопрос о том, как это сделать лучше, оставался открытым. Права человека естественны, они принадлежат каждому от рождения только потому, что он — человек. Недаром говорят, что источник прав человека – в сущности человека. Права человека неотъемлемы. Это значит, что их нельзя утратить, поскольку они имеют отношение к факту самого человеческого существования. Права взаимозависимы и

взаимосвязаны. Они универсальны, то есть, применимы к людям во всем мире, причем без ограничений во времени.

- 1 сентября вы идёте в школу, тем самым, реализуя свое право на образование, на развитие личности и творческих способностей.

- А знаете ли вы, какие ещё права есть у детей?

- Из каких документов вы можете узнать о своих правах?

Ответы детей.

Презентация «Права детей»

Слайд 1.

- Ну, что же некоторые свои права вы знаете. Но каждому человеку необходимо знать о своих правах как можно больше.

Именно поэтому мы начинаем с разговора о правах ребенка, о ваших правах.

Слайд 2.

Итак, права ребенка. Чтобы понять смысл этого словосочетания, давайте разберемся, что означает каждое из этих слов.

- Что такое право?

Право - это охраняемая, обеспечиваемая государством, разрешенная законами возможность что – то делать, осуществлять.

Слайд 3.

Ребёнком считается каждый.

Получается, что право ребенка – это разрешение законом и государством юным жителям планеты до 18 лет что-то делать, осуществлять.

## 2. Документы о правах ребенка.

Слайд 4.

Права, которые касаются детей всей Планеты, закреплены в таких международных документах, как

Декларация (от лат. declaratio – объявление, провозглашение) и

Конвенция (от лат. conventio- договор, соглашение)

Слайд 5.

Декларация не имеет обязательной силы, она только советует или рекомендует соблюдать те или иные права.

В отличие от неё Конвенция – это международный договор, имеющий обязательную силу для всех государств, его подписавших.

Слайд 6.

От чего нужно защищать детей? Почему возникла необходимость в создании этого документа?

- Покинутые своими семьями около 100 миллионов детей в мире существуют лишь за счет изнурительной работы, воровства и нищенства.

- 120 миллионов детей в возрасте от 6 до 11 лет лишены возможности посещать школу.

- Ежегодно около 3-х с половиной миллионов детей умирают от болезней, которые не поддаются лечению, многие дети – инвалиды не имеют возможности учиться.

#### Состояние здоровья детей

- Лишь 1/3 детей можно считать здоровыми.
- В 3 раза выросла заболеваемость туберкулезом.
- Увеличилось число детей- инвалидов, детей с отклонениями в физическом, психическом и умственном развитии.
- Растет число детей, подверженных наркомании и алкоголизму.

#### Социальное положение детей

- В период с1992 по 2003 гг. численность детей сократилась на 11,5 млн.
- 850 тыс. детей воспитываются в детских домах.
- в стране более одного миллиона безнадзорных детей.

Вот почему все дети Российской федерации должны знать свои права, чтобы уметь отстаивать их и всегда помнить, что у них есть защита государства.

- 3. Права ребенка.

#### Слайд 7.

- «Каждый ребенок имеет право на жизнь». Как вы понимаете это право?

Ответы детей.

#### Слайд 8.

- Каждый ребенок имеет право на фамилию, отчество и имя. Ваше имя дает вам право стать гражданином государства. Человек, не имеющий имени, документов, лишен прав и свобод.

#### Слайд 9.

Право ребенка на охрану чести и достоинства личности

#### Слайд 10

Право ребенка на неприкосновенность личности, жилища, частной жизни, тайну переписки, телефонных переговоров, почтовых, телеграфных и иных форм сообщений

#### Слайд 11.

Право ребенка на свободу мысли, слова, свободу массовой информации

#### Слайд 12.

Право ребенка на свободу совести и вероисповедания

#### Слайд 13.

Право ребенка свободно передвигаться, выбирать место пребывания и жительства

#### Слайд 14.

Дети имеют право на воспитание в семейном окружении или быть на попечении тех, кто обеспечит им наилучший уход.

### Слайд 15.

- «Каждый ребёнок имеет право на образование». Для того, чтобы дети могли учиться, в нашем государстве делается очень многое: строятся школы, в университетах готовятся грамотные педагоги, сельские школы обеспечиваются специальными автобусами, чтобы доставлять учеников из дальних сел, выпускаются учебные пособия и т. д..

К сожалению, не все это сейчас бесплатно, но, так или иначе, вы можете получить начальное, общее, среднее и высшее образование.

### Слайд 16.

- Следующее право «Каждый ребёнок имеет право на отдых». Расскажите, как вы отдыхаете?

### Слайд 17.

- «Каждый ребёнок имеет право на медицинскую помощь». Как вы понимаете это право?

Ответы детей.

### Слайд 18.

- «Дети имеют право на приемлемый уровень жизни». Как вы понимаете это право?

Ответы детей.

- Какой уровень жизни вы считаете для себя приемлемым?

### Слайд 19.

- Каждый ребёнок имеет право на защиту от физического и психологического насилия.

Как вы понимаете это право?

Ответы детей.

### Слайд 20.

- Вы, живя с родителями, обучаясь в школе, видите как государство, взрослые, близкие заботятся о вашем питании. Мамы стараются кормить вас вкусно и разнообразно, государством вам предоставлена дотация на питание в школе, медики строго следят, чтобы в школе вас кормили только здоровой пищей, в течение учебного года бесплатно вам выдаются молочные продукты. Все это делается для того, чтобы обеспечить вам право на полезное и качественное питание.

### Слайд 21.

- «Дети имеют право выражать своё мнение и собираться вместе с целью выражения своих взглядов». Расскажите, когда и где вам приходилось отстаивать свое мнение?

Дети имеют право встречаться и объединяться в группы, если только это не нарушает общественную безопасность и порядок.

### Слайд 22.

- Дети – инвалиды имеет право на заботу об их физическом и психологическом состоянии.

Как вы понимаете это право?

#### Слайд 23.

- «Все дети независимо от цвета кожи, языка, религии, пола имеют равные права». Как вы понимаете это право?

Ответы детей.

#### Слайд 24.

- Каждый ребёнок имеет право на защиту от эксплуатации, как наёмного работника.

Как вы понимаете слово «эксплуатация»?

#### Слайд 25.

Каждый ребёнок должен помнить, что права есть не только у него, но и у мам, пап, учителей, одноклассников, знакомых и незнакомых людей

#### 4. Викторина по сказкам.

##### Слайд 1.

Давайте проверим, как вы поняли основные права.

Вам нужно будет назвать сказки, в которых нарушались права сказочных героев.

##### Слайд 2-3.

В каких сказках нарушено право на личную неприкосновенность, жизнь и свободу?

(«Дюймовочка», «Красная шапочка», «Серая шейка»).

##### Слайд 4-5.

В каких сказках злые люди заставляют героиню заниматься непосильным трудом?

(«Золушка», «Хаврошечка», «Морозко»).

##### Слайд 6-7.

В каких сказках обижают, унижают достоинство, неволят, применяют физическое наказание? («Буратино», «Чиполлино», «Конек – горбунок»).

##### Слайд 8-9.

В каких сказках злые люди хотели лишить детей права на заботу об их здоровье?

(«Айболит», «Бармалей», «Краденое солнце»).

##### Слайд 10-11.

В каких сказках посягнули на неприкосновенность жилища?

(«Три поросенка», «Теремок», «Зимовье зверей»).

##### Слайд 12-13.

В каких сказках похищают детей?

(«Гуси – лебеди», «Снежная королева», «Волк и семеро козлят»).

Вы молодцы.

#### 5. Мультфильмы «Азбука права».

1. Равные права независимо от пола, расы, места рождения....
2. Растить и развиваться.
3. Право на имя.



4. Право на особую заботу.
5. Право на любовь и заботу.
6. Итог

- Зачем Вам даются права?

- Зная права, не надо забывать об обязанностях:

- соблюдение Устава Школы;
- добросовестное обучение;
- бережное отношение к имуществу школы;
- соблюдение правил поведения обучающихся.

**ПОМНИТЕ!** Пользуясь своими правами, надо уважать права других!

### **«Формирование навыков здорового образа жизни»**

Занятие №10

Тема: **«Быть здоровым - здорово!»**

Цель: Профилактика девиантного поведения у детей (употребление ПАВ).

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- развитие представления о воздействии вредных привычек на здоровье;
- выработка навыков альтернативного поведения в ситуации отказа.

Контингент: дети 10-12 лет.

Оборудование: проектор и экран для демонстрации презентаций

Ход мероприятия:

I. Приветствие ведущего

Здравствуйте, ребята! Разрешите представиться: я психолог социально-психологической службы центра «ЭГО» ..... и социальный педагог ....

Тема нашей сегодняшней встречи «Полезные привычки». Предлагаю вам ребята посмотреть небольшой ролик: Видеоролик «Вступление»

Ведущий: Что делают герои мультфильмов?

— Дети отвечают

Ведущий: А как эти действия можно назвать все вместе? Что это такое?

— Вредные привычки

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ «Привычки»**

Ведущий: Скажите дети, что такое привычка как вы это понимаете?

— Дети отвечают

Ведущий:

Привычка — это характерная форма поведения человека, которая в определённых условиях приобретает характер потребности. Если привычка оказывает негативное воздействие на организм человека, на его здоровье, разрушает его жизнь — это вредная привычка.

Ведущий: Какие вы ребята знаете вредные привычки?

— Дети отвечают

(Озвучить основные из них: курение, распитие алкогольных напитков, привычка грызть ногти или ручку, переедание)

Ведущий: Ребята скажите, как вы думаете, почему все-таки некоторые дети все же приобретают вредные привычки? Ведь все знают, что это делать не хорошо.

— Дети отвечают

(хотят казаться взрослыми, хотят поднять свою значимость в глазах друзей (типа «я круче всех»), страх потерять «друзей» (т.е. в компании принято употребление ПАВ) и т.д.)

Ведущий: Посмотрите на эту картинку. Нравится, как выглядят девушка и маленькая девочка? Нет, а ведь именно так выглядят люди с сигаретой в руках.

Плакат 1

Ведущий: Помимо плохих вредных привычек существуют полезные привычки. Какие вы знаете полезные привычки?

— Дети отвечают

(утренняя зарядка, прогулка на свежем воздухе, режим дня, привычка класть все на свои места, привычка читать книги)

Ведущий: Как хорошо, что вы знаете так много хороших привычек.

Ведущий: Ребята поднимите, пожалуйста, руки те, у кого мама или папа курят. А теперь те, у кого папа или мама употребляют алкогольные напитки (пиво, вино). А теперь поднимите руки те, кто хочет сам попробовать выпить пиво или покурить? Т.е. мы видим, что некоторых ребят в этом что-то привлекает. Давайте попробуем вместе разобраться, что же это. Для этого предлагаю вам поиграть в игру.

II. Игра

Можно сказать, что ребят в этом что-то привлекает. Давайте попробуем вместе разобраться, что же это:

Игра «Талисман»

Ведущий: Поднимите руки те, кто хочет побыстрее стать взрослым. Выходите к нам сюда. Вот у меня есть нечто, что поможет вам стать взрослым, но это нужно съесть.

Смотрим реакцию детей (кто-то испугается и уйдет), а тем, кто остался, ведущий раздает витаминки и они их съедают.

Ведущий (обращается к остальным в классе): Ребята посмотрите, изменились ли ваши одноклассники? Стали взрослыми?

— Нет

Ведущий: А как вы думаете, а тот, кто соглашается выкурить сигаретку, становится от этого взрослее?

— Нет

Ведущий: Что нужно сделать, чтобы действительно стать взрослее? Чтобы папа и мама сказали, что наш ребёнок стал совсем уже взрослым.

— Дети отвечают....

Да конечно, вы правы, молодцы и т.д.

### III. Как сказать нет

Ведущий: Ребята, а если вам всё-таки настойчиво некто предлагает попробовать пиво или сигареты, как вы можете отказаться?

— Дети отвечают....

Ведущий: Если вы действительно попали в такую ситуацию, то вы должно твёрдо сказать: «Нет, я не буду это пробовать это плохо». Сказать родителям или педагогу о том, что конкретный человек предлагал вам это сделать. Чтобы взрослые приняли меры по вашей защите.

А теперь давайте посмотрим, как «Смешарики» учатся полезным привычкам.

«Азбука здоровья «Кому нужна зарядка»

«Азбука здоровья «Быть здоровым — здорово»

Ведущий: Спасибо дорогие ребята, за внимание и мы надеемся, что вы будете пользоваться только полезными привычками в своей жизни. До свидания.

Анкета  
Итоговая

Пол \_\_\_\_\_  
возраст \_\_\_\_\_

- 1. Наркомания это -**  
а) заболевание  
б) привычка  
в) уход от реальности  
г) свой вариант

**2. Назовите две формы зависимости:**

\_\_\_\_\_

**3. Верно ли утверждение «Существуют плохие и хорошие (не вредные) наркотики»?**

- а) да      б) нет

**4. Потребление пива формирует у человека:**

- а) дружелюбие и общительность;  
б) устойчивую зависимость;  
в) безвредно;  
г) свой вариант

**5. Какой вред наносит курение организму?**

- а) отравляет токсичными веществами;  
б) вызывает различные смертельные заболевания;  
в) укорачивает жизнь;  
г) плохой запах изо рта и от вещей;  
д) свой вариант

**6. Назовите основные типы компьютерной зависимости:**

\_\_\_\_\_

**7. Назовите основные признаки деструктивной секты:**

\_\_\_\_\_

**8. Назовите основные компоненты толерантности:**

\_\_\_\_\_

**9. Назовите полезные и вредные привычки:**

полезные	вредные

10. Какая тема для вас была наиболее интересна и актуальна?

---

Спасибо!

**Анкета «Употребление ПАВ среди школьников»:**

1. Сколько Вам лет?

2. Пол

3. Какие психоактивные вещества (ПАВ) Вы знаете?

4. Курите ли Вы?..

- а) не пробовал г)... раз в неделю
- б) пробовал 1 раз д) каждый день
- в) по праздникам

5. Употребляете ли Вы пиво, слабоалкогольные коктейли?

- а) не пробовал г)... раз в месяц
- б) пробовал 1 раз д)... раз в неделю
- в) по праздникам

6. Употребляете ли Вы крепкие алкогольные напитки?

- а) не пробовал г)... раз в месяц
- б) пробовал 1 раз л) ... раз в неделю
- в) по праздникам

7. Употребляете ли Вы какие-либо наркотические средства?

- а) не пробовал г)... раз в месяц
- б) пробовал 1 раз д) ... раз в неделю
- в) по праздникам

8. Зачем Вы употребляете выше перечисленные вещества (употребил 1 раз)?

- а) из любопытства е) за компанию
- б) чтобы быть взрослее и круче ж) чтобы было легче общаться
- в) плохое настроение з) чтобы было хорошо
- г) уйти от боли и) от того, что нечем заняться
- д) забыться к) что-то другое \_\_\_\_\_

9. Назовите хотя бы три причины, по которым нельзя принимать вышеперечисленные вещества:

- а) \_\_\_\_\_ б) \_\_\_\_\_  
в) \_\_\_\_\_

10. Что, по-вашему, нужно предпринять, что бы подростков не привлекали курение и алкоголь? \_\_\_\_\_

Игра «Письмо в редакцию»:

Участникам предлагается разделиться на две подгруппы, каждая из которых временно будет исполнять функции редакции молодежной газеты. "Представьте, что к вам в редакцию пришло письмо, - объявляет ведущий. - Постарайтесь за 4-5 минут совместными усилиями написать ответ молодому человеку". Затем ведущий раздает письма. Примерные варианты письма могут выглядеть так:

"Дорогая редакция.

Я была в компании и меня уговорили попробовать уколоться. Мне стало интересно. А теперь я все время думаю, а вдруг я уже наркоманка. Что мне теперь делать? К врачу идти я боюсь. Ответьте мне, пожалуйста.

Маша П., 14 лет"

"Дорогая газета!

У меня есть парень, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими парнями. Они курят и пьют водку. Теперь он все больше времени проводит с ними.

Мне он нравится, и я очень хочу ему помочь, чтобы он не стал алкоголиком.

Посоветуйте как?

Марина, 16 лет"

«Здравствуйте!

Мой друг перед каждой контрольной пьет энергетические напитки. Говорит, это помогает ему сосредоточиться, «прочищает мозги». В начале года ему хватало одной банки, а сейчас он выпивает уже три в день. Если не выпьет, ходит хмурый и злой. Мне кажется, он уже подсел на эти «энергетики», но когда я ему это пытаюсь сказать, он смеется и мне не верит. Как с ним поговорить, чтобы до него «дошло»?

Андрей, 15 лет»

«Здравствуйте!

В моей компании во дворе много старших ребят. Почти все они курят травку и пьют водку. Они и мне предлагали, но раньше я всегда отказывался, а вчера попробовал, и мне стало плохо: тошнило, кружилась голова. На утро вообще было фигово. Теперь не знаю, как идти во двор: отказываться стремно - меня засмеют, а курить и пить эту дрянь мне неохота. Посоветуйте, как быть?

Паша, 14 лет»

«Здравствуйте, дорогая редакция!

Я просто не знаю, с кем могу посоветоваться.

У меня есть друг, его старший брат покупает в аптеке какие-то таблетки «от усталости», сам пьет и моего друга постоянно угощает. И в последнее время он, если таблетку не выпьет, становится вялым, безразличным, жалуется на боли в суставах.

А вдруг он стал наркоманом? Что ему делать?

Иван, 16 лет»

После того как ответы написаны, подгруппы меняются письмами и своими вариантами ответов. Теперь каждой из подгрупп предлагается оценить качество ответа их коллег по следующим критериям:

- Доступна ли форма ответа на письмо?
- Понятен ли смысл ответа?
- Не вызвал ли у вас чувство смущения или неприязни этот ответ?
- Насколько интересен для вас этот ответ?
- Достаточно ли он информативен?

По каждому критерию выставляется от одного до десяти баллов, затем подсчитывается общий результат. В заключение проводится общегрупповое обсуждение, в процессе которого участники обмениваются впечатлениями и эмоциями.

### **Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»**

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай.

2. Проснувшись утром, Вы:

- а) сразу встаёте;
- б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в) ещё немного нежитесь под одеялом.

3. Ваш завтрак:

- а) кофе или чай с бутербродом;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) завтракаете не дома, а на работе.

4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

- а) Приход в школу в одно и тоже время.
- б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в) Гибкий график.

5. Вы бы предпочли за обед:

- а) успеть поесть в столовой;
- б) поесть не торопясь;
- в) поесть не торопясь и немного отдохнуть.

6. Курение:

- а) некурящий;
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в) курите регулярно;
- г) курите очень много;
- д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

- а) Долгими дискуссиями.
- б) Уходите от споров.
- в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

- а) Не больше чем на 20 минут.
- б) До часа.
- в) Больше часа.

9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

- а) Общественной работе.
- б) Хобби.
- в) Домашним делам.

10. Что означают для Вас встречи с друзьями?

- а) Возможность отвлечься от забот.
- б) Потеря времени.
- в) Неизбежное зло.

11. Как Вы ложитесь спать?

- а) Всегда в одно время.
- б) По настроению.
- в) По окончании всех дел.

12. Употребляете в пищу:

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

- а) Роль болельщика.
- б) Делаете зарядку.
- в) Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

- а) танцевали;
- б) занимались спортом;
- в) прошли пешком порядка 4 км.

15. Как Вы проводите летние каникулы?

- а) Пассивно отдыхаете.
- б) Физически трудитесь.
- в) Гуляете и занимаетесь спортом.

16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

- а) любой ценой стремитесь достичь своего;
- б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;



в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ 12 20 30 0 13 0 30 0 14 30 30 30 15 0 20 30 16 0 30 20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали: менее 160-280 баллов – **необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье; 290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы; более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.**

### **Диагностика «Что мы знаем о здоровье»**

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?
  - а) инфекция б) эпидемия в) аллергия
2. Как не передаются кишечных заболеваний?
  - а) по воздуху б) с пищей в) с грязными руками
3. Что вредит здоровью?
  - а) игры на свежем воздухе б) малоподвижный образ жизни в) плавание, катание на лыжах
4. Что не вредит здоровью?
  - а) курение б) закаливание в) спиртное
5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?
  - а) по воздуху б) с пищей в) с водой
6. Какое заболевание не относится к инфекционным?
  - а) грипп б) дизентерия в) ветрянка
7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?
  - а) никотин б) алкоголь в) наркотики
8. Что не поможет организму стать сильнее?
  - а) занятие спортом б) закаливание в) вкусная пища
9. Какое питание нельзя назвать здоровым?
  - а) регулярное б) без спешки в) однообразное

Интерпретация (

1 бал -1 правильный ответ) 8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности . 3 класс

### Тест «Ваше здоровье»

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

- а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
- б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
- в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы?

- а) Нет.
- б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день
- в) Курите по целой пачке в день.

3. Употребляете в пищу:

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

4. Пьёте ли Вы кофе?

- а) Очень редко.
- б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
- в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?

- а) Да, для Вас это необходимо.
- б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
- в) Нет, не делаете.

6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

- а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
- б) Школа Вас в общем-то устраивает.
- в) Вы идёте без особой охоты.

7. Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

- а) Нет.
- б) Только при острой необходимости.
- в) Да, принимаете каждый день.

8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?

- а) Нет.
- б) Затрудняетесь ответить.
- в) Да.

9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

- а) Да, а иногда и оба дня.
- б) Да, но только когда есть возможность.
- в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10. Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

- а) Активно занимаясь спортом.
- б) В приятной весёлой компании.
- в) Для Вас это - проблема.

11. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?

- а) Нет.
- б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
- в) Да.

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.
- в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц! Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной. Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетсяе на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегаеете по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.