

**Министерство образования Иркутской области
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»**



**Методические рекомендации
по проведению областной профилактической недели о проведении
областной недели по профилактике употребления психоактивных
веществ «Независимое детство!»
(неделя приурочена к «Всемирному дню борьбы с наркотиками и
наркобизнесом» 1 марта)**

Иркутск-2021

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок и регламент проведения областной недели по профилактике употребления психоактивных веществ «Независимое детство!» далее (Неделя).

1.2. Областная Неделя приурочена к «Всемирному дню борьбы с наркотиками и наркобизнесом» (1 марта).

1.3. Областная неделя по профилактике употребления психоактивных веществ разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция ООН о правах ребенка от 20 ноября 1989 г.
- ФЗ № 170-ФЗ от 21 декабря 2004 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- ФЗ № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
- «Национальная доктрина образования» Правительства РФ № 30384 от 04 октября 2000 г.
- ФЗ № 120-ФЗ от 24 июня 1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
- Концепция государственной политики профилактики наркомании и правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств и психотропных веществ в Российской Федерации от 12 сентября 2007 г.
- Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде, (письмо Минобрнауки России № МД-1197/06 от 5 сентября 2011 г.).

2. Цели и задачи Недели

Цель: снижение рисков возможного употребления обучающимися психоактивных веществ.

Задачи:

- выявить исходный уровень информированности подростков об опасности употребления психоактивных веществ;
- сформировать у обучающихся отрицательное отношение к употреблению психоактивных веществ;
- расширить представления подростков о замещении употребления психоактивных веществ созидательной деятельностью;
- помочь обучающимся в формировании навыков проявления силы воли и принятия собственных решений;
- проверить уровень усвоения информации.

3. Сроки проведения Недели

Сроки реализации недели с 1 по 6 марта 2021 года. Подведение итогов Недели состоится 17 марта 2021 года.

4.Участники Недели

В Неделе принимают участие обучающиеся средних и старших классов средних общеобразовательных организаций, дети «группы риска», педагогический коллектив и родители.

5.Содержание Недели

5.1. Условия проведения Недели:

—события Недели охватывают всех участников образовательного процесса;

—Неделя предполагает целостность и завершенность, наличие основной идеи и девиз;

—каждый день Недели отмечается различными мероприятиями (уроки, лекции, акции, круглые столы, диспуты, семинары).

5.2. Примерная программа проведения Недели по профилактике употребления психоактивных веществ:¹

1 день

Открытие Недели. Приветствие организаторов Недели (представители администрации, лидеры школьного актива). Трансляция выступления организаторов on-line во всех классах школы или демонстрация информационного плаката при входе в школу (в холле первого этажа). Анкетирование участников (Приложение 1 «А»).

Просмотр видеофильмов (например, с сайта «Общее дело») с обсуждением.

2 день

Спортивные соревнования для старшеклассников «День спорта и здоровья» в соответствии с графиком спортивной жизни школы.

Единый классный час в 5-7 классах с участием добровольцев (10 минутные викторины о здоровых и вредных привычках, о режиме дня, о пользе спорта и т.д.).

3 день

Групповая дискуссия в 10-11 классах «Здоровье – потребность или возможность?» (Приложение 2)

Полилог-беседа в 8-10 классах «Правильный выбор» (Приложение 3)

4 день

Подведение итогов «Недели профилактики употребления психоактивных веществ». Награждение самых активных участников мероприятия. Анкетирование (Приложение 1 «Б»).

¹

Мероприятия Недели могут меняться по составу и содержанию в зависимости от условий организации Недели, контингента участников, возможностей реализации мероприятий.

6.Оформление итогов Недели

— Информацию о проведении рекомендуется разместить на сайте образовательной организации до 17 марта 2021 года.

— Информационная справка по результатам Недели направляется в ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции» (Приложение 4).

— Презентация может иметь 10-12 слайдов в программе MicrosoftOfficePowerPoint и отражать ход проведения Недели или одного из мероприятий.

— Видеоролик содержит информацию о проведении Недели и длится 1-3 минуты.

Рекомендуемые источники:

1. Вачков И. «Основы технологии группового тренинга. Психотехники». – М., изд. Ось89, 2000г.
2. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?» Психологические игры и упражнения. – М., изд «Генезис», 2011 г.
3. Райгородский Д.Я. «Практическая психодиагностика». – М., изд. Бахрах, 2000г.
4. <http://fsknmsk.ru/konf/metodicheskaya-pomoshh/video/menya-eto-ne-kasaetsya-korotkometrazhnyij-xudozhestvennyij-film.html>
5. <http://festival.1september.ru/articles/627805/>.

Анкета для обучающихся

МБОУ № _____ класс _____ пол _____

Внимательно прочитайте вопросы, выбрав один из предложенных ответов, обведите букву кружочком.

1. Насколько ты хорошо понимаешь цель недели «Независимое детство»?

А) Мне понятно, зачем ее проводят, понятна цель недели и почему мне в ней было бы желательно участвовать

В) Мне не совсем хорошо объяснили цель недели, и то, зачем мне в ней участвовать

2. Как ты понимаешь, что такое здоровый и независимый образ жизни, чем он полезен для человека? (Напиши ответ, состоящий из нескольких предложений)

3. Поставь знак «+» в кружочек рядом с утверждениями, которые считаешь верным, и знак «-» рядом с утверждениями, которые, по твоему мнению, не верны

Здоровый и независимый образ жизни положительно влияет на физическое и психическое состояние человека.

Быть активным и позитивным поможет спорт.

Мои друзья ведут здоровый образ жизни и все занимаются спортом.

Качественное и эффективное общение в группе (в классе) позволяет более результативно учиться.

Умение ставить цели и добиваться их развивает устойчивую личность с сильным характером.

Приложение 1 (Анкета «Б»)

Анкета для обучающихся

МБОУ № _____ класс _____ пол _____

Внимательно прочитайте вопросы и, выбрав один из предложенных ответов, подчеркните его.

1. Как ты думаешь, такие мероприятия, как неделя «Независимое детство» нужно проводить в школах, насколько они актуальны?

- А) Безусловно нужно
- Б) Можно проводить
- В) Иногда можно и провести
- Г) Нет, не обязательно

2. Насколько тебе было интересно участвовать в данном мероприятии:

- А) Крайне интересно
- Б) Интересно
- В) Немного интересно
- Г) Не интересно

3. Как ты думаешь, участие в этом мероприятии помогло тебе решить свои проблемы, принесло тебе пользу?

- А) Уверен (а) в этом
- Б) Думаю, что какие-то проблемы мне помогло решить
- В) Не уверен (а), чем-то наверное помогло
- Г) Не думаю

4. Что более всего тебе запомнилось в этой неделе, какие мероприятия?

- А) _____
- Б) _____
- В) _____

5. Какие мероприятия ты бы порекомендовал для школьников 5-7 классов

- А) _____
- Б) _____
- В) _____

**«Здоровье – потребность или возможность?»
(групповая дискуссия для учащихся 10-11 классов)**

Цель: актуализация темы здоровья, здорового образа жизни.

Задачи: формировать навыки ответственного поведения, формулировать обстоятельства риска потери здоровья, осознавать необходимость критического отношения к негативному социальному влиянию

Материалы: Рабочий листок, бумага, фломастеры, флип-чарт, мобильная мебель.

Словарь:

— «Здоровье – это состояние, в котором мы не испытываем боли и которое не мешает выполнять функции нашей каждодневной жизни» (Гален);

— «Под здоровьем нельзя разумеать одно только наружное благосостояние тела, а нужно понимать вообще естественное гармоничное развитие организма и правильное совершение всех его отправлений» (Добролюбов);

— «Проявление жизни в состоянии равновесия ее отправлений составляет нормальную или здоровую жизнь, благоприятную для ее продолжения» (Боткин);

— Здоровье – состояние равновесия между требованиями среды и силами организма» (Остроумов);

— «Здоровье – такое состояние человеческого организма, при котором функции всех его органов уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения» (Царегородцев);

— «Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся отсутствием каких-либо болезненных изменений, полным физическим (телесным), моральным и социальным благополучием, уровнем физического развития, соответствующим возрасту» (БСЭ).

Теория

Критерии здоровья:

— соматическое здоровье (функциональное состояние органов и систем) – я могу;

— психическое здоровье (состояние общего комфорта) – я хочу;

— нравственное здоровье (система ценностей и установок) – я должен;

Аспекты здоровья:

— эмоциональный (понимание своих чувств и умение их выразить);

— социальный (осознание себя личностью, взаимодействующей с окружающими);

— личностный (выбор путей самореализации).

Здоровье каждого человека определяется особенностями его организма и образом жизни (факторы хозяина) и воздействиями, которые он испытывает извне (факторы среды).

Факторы хозяина – биологическая предрасположенность, привычки и склонность к рискованным формам поведения.

Экзогенные факторы включают физическую среду проживания, социально-экономические условия семьи и общества в целом.

Культура, религия, образование косвенно оказывают влияние на состояние здоровья.

Эпидемиологи выделяют поведенческие факторы риска: курение, снижение физической активности, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков.

Ход занятия

Приветствие «Здравствуй, друг!» (или любое другое, но связанное со здоровьем)

На нашем сегодняшнем занятии речь пойдет о здоровье как потребности и возможностях, которые оно дает.

Мозговой штурм:

Назовите слова и словосочетания, которые ассоциируются с понятием «Здоровье». *Записываем на флип-чарте.*

Предлагаю познакомиться с материалами Словаря и выполнить Задание 1 в Рабочем листке

Объединяемся в четыре группы:

Групповая работа

Каждая группа получает свой вопрос для рассмотрения и презентации с результатом умозаключений:

1. Возможности человека, зависимость от его здоровья
2. Ограничения, налагаемые «нездоровьем»
3. Какие элементы ЗОЖ надо развивать, исходя из представлений о многогранности понятия «здоровья»
4. Влияние окружения

Задание 2 в Рабочем листке

В процессе обсуждения каждый из вас формулировал свое представление о здоровье, здоровом образе жизни, тех людях, которые так или иначе влияют на наш выбор. Влияние бывает как позитивным, так и негативным. Очень важным является собственная линия поведения и то, как мы предпочитаем выстраивать взаимоотношения. А каковы цели влияния на нас нашего окружения?

Классу предлагается объединиться в две группы:

Групповая работа

Объединяемся в две группы. Задание:

1. Написать цели влияния асоциальных молодежных группировок, рекламодателей, наркоторговцев и приемы, которыми они камуфлируют свои истинные устремления.

2. Написать цели родителей, близких людей и приемы их влияния

Задание 3 в Рабочем листке

Презентация результатов.

Группы демонстрируют записи

6. Завершение

Ведущий подводит итог, говоря о необходимости формирования собственной жизненной позиции и критического отношения к любому социальному влиянию

7. Рефлексия

Продолжи предложение «Я понял, что...»

Рабочий листок

Задание 1

Выписать наиболее понравившуюся цитату о здоровье

Задание 2

Работа в группе (в соответствии с вопросом, который достался твоей группе)

Задание 3

Работа в группе (в соответствии с утверждением).

«Правильный выбор»
(полилог-беседа для учащихся 8-10 классов)

Цель: формирование негативного отношения к употреблению психоактивных веществ.

Задачи: формировать навыки ответственного поведения, осознать необходимость критического отношения к негативному социальному влиянию.

Ход беседы

В 1987 году Генеральной Ассамблеей ООН учрежден день 7 декабря как выражение решимости создать мировое общество, свободное от злоупотребления наркотиками. Основанием для такого решения стали рекомендации Международной конференции по борьбе со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом, принявшей обширный план деятельности по борьбе с наркотической зависимостью.

В июне 2010 года утверждена Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года. В феврале 2020 года МВД опубликован для общественного обсуждения проект Стратегии государственной антинаркотической политики РФ на период до 2030 года.

Вопрос: зачем мир и наша страна разрабатывают и реализуют такие проекты?

Ответы:

Относительно наркотиков существуют вредные мифы, которые искажают реальную картину. Например:

МИФ 1. Наркомания НЕ является мировой проблемой современности.

Вопрос: А как вы считаете? Может быть – это проблема отдельно взятого человека, семьи?

Ответы:

ФАКТ. Наркомания, как подчеркивают эксперты Всемирной организации здравоохранения, является большой угрозой для здравоохранения в мировом масштабе. В международном антинаркотическом центре в Нью-Йорке существует документ, указывающий на число наркоманов на земном шаре - 1 000 000 000 человек. Злоупотребление наркотиками наносит непоправимый вред здоровью и безопасности населения планеты Земля, ставит под угрозу мирное развитие и стабильное существование общества во многих странах. Наркотические мафии управляют государствами (Латинская Америка), имеют свои армии (Юго-восточная Азия). Доходы подпольных корпораций по торговле наркотиками превышают известные доходы от торговли нефтью и приближаются к мировым доходам от торговли оружием. Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде - поражается и настоящее, и будущее общества. Вовлекшись в преступную среду, наркоман приносит себе, несчастья окружающим людям, и неизбежно разрушает свою жизнь и жизнь других людей.

МИФ 2. Наркомания НЕ преступление.

Вопрос: Может быть действительно, наркоман имеет право уничтожать свою жизнь? Умирает и никого не трогает?

Ответы:

ФАКТ. Нарушения правил обращения с наркотическими средствами и психотропными веществами являются преступлением против здоровья населения и общественной нравственности. В соответствии со ст. 228 УК РФ от 15.10.97г., незаконные приобретение или хранение без цели сбыта наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере наказываются лишением свободы на срок до 3 лет; незаконные приобретение или хранение в целях сбыта, изготовление, переработка, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ наказываются лишением свободы на срок от 3 до 7 лет с конфискацией имущества или без таковой; незаконные приобретение или хранение в целях сбыта, изготовление, переработка, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ совершенные: группой лиц по предварительному сговору; неоднократно; в отношении наркотических средств или психотропных веществ в крупном размере наказываются лишением свободы на срок от 5 до 10 лет с конфискацией имущества или без таковой; незаконные приобретение или хранение в целях сбыта, изготовление, переработка, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ, совершенные организованной группой либо в отношении наркотических средств или психотропных веществ в особо крупном размере наказываются лишением свободы на срок от 7 до 15 лет с конфискацией имущества. Незаконная торговля наркотиками является одним из основных видов деятельности международных сетей транснациональной организованной преступности, системной коррупции и широкомасштабного мирового насилия.

МИФ 3. Наркомания НЕ болезнь.

Вопрос: Как вы считаете? Это действительно так?

Ответы:

ФАКТ. Наркомания – это болезнь, она включена в медицинские справочники и каталоги наряду с любыми другими заболеваниями. В МКБ 10 Международной квалификации болезней 10-го пересмотра наркомания относится к группе «Психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ (F10-F19)». Специалисты считают наркоманию заболеванием, относящимся к группе так называемых аддикций (болезней зависимости). Многие врачи называют наркотическую зависимость «биопсихосоциодуховным» расстройством - зависимый от наркотиков человек постепенно деградирует, теряет свои нравственные качества и психическое равновесие, становится не в состоянии обрести профессию, и даже теряет навыки в том деле, которым владел до болезни Наркомания по степени тяжести приравнивается к онкологическим заболеваниям, так как имеет огромный процент смертности. Одна из самых опасных особенностей наркомании – необратимость этого патологического состояния - часть изменений, которым подвергся организм из-за действия

наркотиков, остается навсегда. Именно по этой причине врачи обычно не употребляют словосочетание «выздоровевшие наркоманы», они говорят «неактивные наркоманы».

МИФ 4. Алкоголь и сигареты НЕ являются наркотиками.

Вопрос: А как вы думаете?

Ответы:

ФАКТ. ВОЗ – Всемирная Организация Здравоохранения – еще в 1975 году объявила табак и алкоголь наркотиками. То, что табак и алкоголь – наркотики, доказать нетрудно. Пристрастие к ним приводит к психической и физической зависимости, преодолеть которую очень трудно, а для некоторых – невозможно. Первая проба курительной смеси или какого-либо другого нелегального наркотика часто происходит именно в тех компаниях, где просто принято курить сигареты и выпивать алкоголь, приобретая никотиновую или алкогольную зависимость. Согласно исследованиям специалистов, практически все наркозависимые начинали свой путь в наркоманию с курения сигарет и употребления алкоголя.

Советы человеку, который хочет сделать правильный выбор

Относись к себе с уважением

— Оцени свои ценности (Что и кто для тебя действительно важен? Кого ты ценишь по-настоящему?)

— Ставь жизненные реальные цели (Чего ты хочешь сегодня? На завтра? На год?)

— Уделяйте себе время (Какое у тебя любимое занятие? Думаешь ли ты о себе? Размышляй о жизни).

Трудная жизненная ситуация

— Разберись, что происходит на самом деле (Где я? С кем я? Что они делают, как я к этому отношусь?)

— Не пренебрегай чувством опасности. (Определи, что происходит и спроси себя: «Будут ли меня подталкивать к тому, что мне не хочется делать?»)

— Подумай о последствиях (какие могут быть положительные последствия, отрицательные, может ли это нанести вред моему здоровью; может ли это принести проблемы с родителями, друзьями, учителями, полицией; как буду относиться к себе завтра, буду ли считать принятое решение правильным, будут ли близкие разочарованы моим решением).

Прими свое решение и обоснуй

— Как твое решение повлияет на тебя? (а оно обязательно повлияет)

— Как твое решение повлияет на твое отношение к себе? (а оно обязательно повлияет)

Сообщите о своем решении

— Действуй и говори уверенно, по делу, обычным голосом,

— Если давят, поинтересуйся зачем, откажись и уходи.

Чтобы быть уверенным – работай над собой!