



**Методические рекомендации по организации и
проведению спортивно-массовых
просветительских мероприятий по профилактике
потребления наркотических средств и
психоактивных веществ в подростковой и
молодежной среде, преступлений в сфере
незаконного оборота наркотиков**

*Методическое пособие
для специалистов сферы молодежной политики*

Методические рекомендации по организации и проведению спортивно-массовых просветительских мероприятий по профилактике потребления наркотических средств и психоактивных веществ в подростковой и молодежной среде, преступлений в сфере незаконного оборота наркотиков // Казань: ГБУ РЦ «Навигатор» – 2025, с.74

Методическое пособие посвящено вопросам организации и работе одного из ключевых направлений профилактики потребления наркотических средств и психоактивных веществ в подростковой и молодежной среде. Данные рекомендации направлены на систематизацию и единообразный подход при организации и проведении спортивно-массовых и просветительских мероприятий по профилактике потребления наркотических средств и ПАВ органами и учреждениями сферы молодежной политики Республики Татарстан. Пособие адресовано специалистам сферы молодежной политики, системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, а также всем специалистам, чья деятельность связана с профилактикой негативных явлений среди молодежи и подростков.

Рецензенты:

Филатова-Сафронова М.А – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и психофизиологии факультета психологии и педагогики ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирязова»;

Иванов Д.В – кандидат педагогических наук, заведующий отделом сопровождения психологической деятельности ГБУ РЦ «Навигатор».

Под редакцией:

Шариповой Г.А. – кандидата философских наук, директора ГБУ «Республиканский центр молодежных, инновационных и профилактических программ «Навигатор».

Составители:

Галимова А.Ю. – заместитель директора ГБУ «Республиканский центр молодежных, инновационных и профилактических программ «Навигатор»,

Закиева Р.Р. - заведующий методическим отделом директора ГБУ «Республиканский центр молодежных, инновационных и профилактических программ «Навигатор».

© ГБУ «Республиканский центр молодежных, инновационных и профилактических программ «Навигатор»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
НОРМАТИВНОЕ ПРАВОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛЯ И ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ	5
ПОНЯТИЙНЫЙ АППАРАТ И ТЕРМИНЫ	7
УРОВНИ ПРОФИЛАКТИКИ. ОСОБЕННОСТИ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ	9
ФАКТОРЫ РИСКА И ЗАЩИТЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ПАВ	11
ПОДХОДЫ В ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ	14
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ	22
ОБЪЕКТЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ	26
ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	30
Лекционный материал антинаркотической направленности для детей и подростков в возрасте 10-13 лет	31
Лекционный материал антинаркотической направленности для детей и подростков в возрасте 13-15 лет с дополнениями	34
Лекционный материал антинаркотической направленности для молодежи в возрасте 15-18 лет с дополнениями	38
Сценарий акции «Лаборатория здоровья» (возраст 14-18 лет)	42
Интерактивная дискуссия «Оксфордские дебаты» (возраст 14-18 лет)	46
Сценарий проведения спортивного мероприятия «Здорово жить» (возраст 12-17 лет)	49
Сценарий проведения спортивного мероприятия, посвященного здоровому образу жизни (возраст 13-18 лет)	51
Сценарий проведения спортивного праздника, направленного на профилактику наркомании и пропаганду здорового образа жизни (возраст 14-18 лет)	53
Сценарий спортивного конкурса «Папа, мама, я – спортивная семья» (возраст 7-35 лет)	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	72
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	73

ВВЕДЕНИЕ

Массовое потребление наркотических средств и психоактивных веществ (ПАВ) в молодежной среде остается одной из острейших проблем современности, так как по своим долгосрочным последствиям представляет серьезную угрозу здоровью населения, экономике страны, правопорядку и безопасности государства.

Употребление наркотиков и ПАВ в России приняло беспрецедентные масштабы, причем это явление «молодеет» с каждым годом. В настоящее время употребление психоактивных веществ стало одной из наиболее серьезных молодежных проблем.

По оценкам экспертов употреблению наркотических средств и ПАВ подвержены в основном подростки и молодежь в возрасте от 14 до 35 лет. Поэтому проблема распространения и употребления психоактивных веществ в молодежной и образовательной среде приобрела особую актуальность и требует совместных решительных действий, как со стороны государства, так и со стороны общества.

Спорт – это совершенно другая жизнь, далекая от пагубных привычек. В спорте, особенно в командных видах, обязательно должны быть дружеские отношения, чувство локтя. В спорте формируется характер человека, люди избавляются от вредных привычек, мешающих общению.

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Настоящее методическое пособие посвящено вопросам планирования и проведения первичной профилактики употребления наркотических средств и психоактивных веществ в учреждениях молодежной политики Республики Татарстан посредством вовлечения молодежи в спортивно-массовые мероприятия.

Настоящее методическое пособие адресовано специалистам сферы молодежной политики, занимающимся профилактикой асоциальных явлений в молодежной среде.

НОРМАТИВНОЕ ПРАВОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛЯ И ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Органы молодежной политики и учреждения, работающие с молодежью, в рамках своей компетенции организуют профилактическую работу с молодёжью руководствуясь нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы профилактики употребления алкоголя и психоактивных веществ.

Деятельность специалистов по работе с молодежью в рамках профилактики употребления наркотических средств и ПАВ регулируется следующими нормативными документами:

Федеральный закон от 8 января 1998 года № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»;

Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 24 июня 1999 года № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

Федеральный закон от 29 декабря 2010 года N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

Федеральный закон от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 23 июня 2016 года № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 30 декабря 2020 года № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 2 июля 1992 года № 3185-1 «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании»;

Указ Президента Российской Федерации от 23 ноября 2020 года № 733 «О стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 20.06.2011 № 485 «Об утверждении положения о государственной системе мониторинга наркоситуации в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 № 2233-р «Стратегия молодежной политики до 2030 года»;

Межведомственный стандарт антинаркотической профилактической деятельности, утвержденный решением Государственного антинаркотического комитета от 19.12.2024, протокол № 55;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 06.10.2014 № 581н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также образовательных организациях высшего образования в целях раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ».

Закон Республики Татарстан от 13 октября 2008 года № 105-ЗРТ «О профилактике правонарушений в Республике Татарстан»;

Закон Республики Татарстан от 29 октября 2009 года № 50-ЗРТ «О профилактике наркомании и токсикомании»;

Закон Республики Татарстан от 14 октября 2010 года № 71-ЗРТ «О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию в Республике Татарстан»;

Закон Республики Татарстан от 20 мая 2011 года № 26-ЗРТ «О комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав в Республике Татарстан»;

- Регламент проведения профилактических медицинских осмотров учащихся и студентов образовательных учреждений, функционирующих на территории Республики Татарстан, на предмет употребления наркотических средств и психотропных веществ, утверждённый Протоколом заседания антинаркотической комиссии в Республике Татарстан от 22.05.2012 № 21-АНК.

ПОНЯТИЙНЫЙ АППАРАТ И ТЕРМИНЫ

При организации профилактической работы с несовершеннолетней молодежью специалисту по делам молодежи необходимо владеть понятийным аппаратом и корректно употреблять термины по проблеме психоактивных веществ.

Наркотическое средство – вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, включенные в Перечень наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации в соответствии с законодательством Российской Федерации, международными договорами Российской Федерации, в том числе Единой конвенцией о наркотических средствах 1961 года.

Наркотики – средства (вещества), оказывающие воздействие на психику и поведение человека. Их потребление способно приводить к формированию физической и психической зависимости (наркомании), состоянию, при котором человек испытывает потребность в регулярном приеме наркотиков и дискомфорт при отсутствии такой возможности. Международными и национальными органами здравоохранения устанавливается и изменяется перечень средств, относящихся к наркотическим.

Психоактивное вещество (ПАВ) – любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять его восприятие окружающего, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. В повседневной жизни ПАВ обычно именуют наркотиками. Однако к психоактивным веществам относятся не только наркотики, но и алкоголь, табак (никотин), кофеин, летучие растворители, лекарственные психотропные средства и др.

Степень вовлечения в употребление психоактивных веществ может быть различной – от злоупотребления до зависимости.

Становление, формирование наркомании характеризуется развитием трех основных признаков: психической зависимости, физической зависимости и толерантности.

Психическая зависимость – это болезненное стремление (влечение) непрерывно или периодически принимать наркотики с тем, чтобы вновь и вновь испытывать определенные ощущения, либо снимать явления психического дискомфорта. Такая зависимость возникает во всех случаях систематического употребления наркотиков, причем нередко, даже после однократного их приема.

Физическая зависимость – это состояние особой перестройки всей жизнедеятельности организма человека в связи с хроническим употреблением

наркотика. Она проявляется интенсивными физическими и психическими расстройствами, болевыми ощущениями, которые развиваются сразу, как только действие наркотика прекращается.

Толерантность – это переносимость (чувствительность) организма по отношению к воздействию наркотика. При систематическом приеме отмечается появление адаптации, то есть привыкания к наркотику, когда наблюдается все менее выраженная реакция организма на очередное введение той же самой дозы. Поэтому для достижения прежнего психофизического эффекта больному требуется более высокая доза наркотика. Затем через какое-то время и эта доза становится недостаточной и требуется ее повышение по нарастающей.

Форма (вид) наркомании зависит от того, какое именно вещество, обладающее наркотическим эффектом, применяется в конкретном случае. Особенности конкретного вещества, используемые дозировки, частота и способ употребления (прием внутрь таблеток или порошков, инъекции, вдыхание) определяют характер действия наркотика на организм.

Злоупотребление психоактивным веществом – это употребление его, приводящее к нежелательным последствиям, например, к социальным, трудовым проблемам, опасным для жизни ситуациям и т.п. Это этап, когда еще не сформировалась зависимость, а потребление психоактивного вещества не носит систематического характера, хотя вещество принимается не с медицинской целью, а для достижения эйфории, изменения психического состояния.

По определению Всемирной организации здравоохранения зависимость (нарко- и токсикомания) определяется как «психическое, а иногда даже физическое состояние, характеризующееся определенными поведенческими реакциями, которые всегда включают настоятельную потребность в постоянном или периодически возобновляемом приеме определенного средства для того, чтобы избежать неприятных симптомов, обусловленных прекращением приема этого средства». Это состояние характеризуется следующими признаками:

- овладевающее желание или неодолимое влечение продолжать употребление данного вещества, добывая его любыми путями,
- тенденция увеличивать дозу (рост толерантности к веществу),
- возникновение личных или социальных проблем, обусловленных злоупотреблением.

УРОВНИ ПРОФИЛАКТИКИ. ОСОБЕННОСТИ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Профилактика злоупотребления наркотическими средствами и психоактивными веществами – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих распространению и употреблению ПАВ, предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления алкоголя и психоактивных веществ.

При построении общей модели по профилактике незаконного потребления наркотических средств и психоактивных веществ профилактическое воздействие предлагается осуществлять по следующим направлениям.

Первичная профилактика имеет цель предупредить начало употребления ПАВ молодыми людьми, воздерживающимися от употребления, а также прекратить случайное и экспериментальное употребления. Эта работа ориентирована на работу со здоровыми людьми и лицами из «групп риска» по употреблению ПАВ. К «группам риска» относятся несовершеннолетние и молодежь, в ближайшем окружении которых есть систематические потребители алкоголя и/или наркотических средств, а также несовершеннолетние, находящиеся в трудных жизненных обстоятельствах и неблагоприятных семейных или социальных условиях.

Вторичная профилактика – система социальных, психологических и медицинских мер, направленных на лиц, употребляющих ПАВ, с целью предотвращения формирования зависимости от употребления психоактивных веществ. Целевыми группами детей, подростков и молодежи для вторичной профилактики являются лица, систематически употребляющие ПАВ, но не обнаруживающие признаков формирования зависимости как болезни (алкоголизма, токсикомании, наркомании).

Третичная профилактика – система социальных, психологических и медицинских действий с лицами, страдающими зависимостью от алкоголя, токсических и наркотических веществ, направленных на предотвращение рецидивов патологической зависимости и способствующих восстановлению здоровья, личностного и социального статуса больных, включая их возвращение в семью, в образовательное учреждение, к общественно-полезным видам деятельности. Третичная профилактика интегрируется с комплексной реабилитацией лиц, страдающих зависимостью от ПАВ.

Учреждения молодежной политики, как один из субъектов профилактики, участвуют в организации работы с молодежью в рамках профилактики наркомании, токсикомании и алкоголизма, в пределах своей компетенции, обеспечивают организацию деятельности, направленную на оптимизацию досуга, отдыха и их занятости. Важно отметить, что специалисты по работе с молодежью работают в рамках своей компетенции только на первичном уровне профилактики. Она наиболее эффективна, но она же наиболее затратна по времени, ее результаты проявляются не скоро. При организации деятельности по профилактике необходимо помнить, что легче предупредить возникновение вредных привычек, чем потом ликвидировать их. Содержание, объем и подача знаний относительно проблемы потребления алкогольных напитков и других психоактивных веществ должны соответствовать возрастным, социально-экономическим и культурным характеристикам детей, подростков и молодежи.

Включение их в работу на вторичном уровне профилактики возможно только в рамках реализации комплексных программ совместно со специалистами медицинского профиля в части организации полезной занятости и организации досуга молодежи.

Задача специалиста – сформировать у молодого человека четкие установки на ведение здорового образа жизни, посредством активного вовлечения его в профилактические мероприятия, доказать, что в современном обществе модным и престижным является здоровый, успешный человек, с конкретными жизненными целями и приоритетами, способный собственными силами добиться высоких результатов, в том или ином виде деятельности, на благо себе и государству.

Программы, направленные лишь на информирование подростков о вреде употребления психоактивных веществ, не только однобоки, но и обесценивают основную цель профилактики – формирование здоровой, адаптивной личности, способной эффективно развиваться, преодолевать жизненные трудности и проблемы.

На данный момент специалисты в своей работе должны ориентироваться на современный подход в профилактике злоупотребления наркотическими средствами и ПАВ, направленный непосредственно на выявление, коррекцию или устранение факторов риска возникновения зависимости от психоактивных веществ.

Говоря об эффективности воздействия каждого из трех уровней профилактики, следует отметить, что результативность именно первичной профилактики наиболее значима. Потому что профилактическую работу нужно начинать раньше того времени, когда подросток попробует какое-либо психоактивное вещество или наркотик.

ФАКТОРЫ РИСКА И ЗАЩИТЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ПАВ

Современная система профилактической работы, направленная на уменьшение спроса со стороны молодежи на наркотические средства и ПАВ, включает в себя профилактическую деятельность, ориентированную на выявление и устранение факторов риска возникновения зависимости от наркотиков и ПАВ.

Приобщению несовершеннолетних к употреблению ПАВ или наркотиков способствует ряд объективных и субъективных факторов риска:

биологическое неблагополучие,
наличие психологических девиаций,
выраженные явления дезадаптации в семье и (или) образовательном учреждении.

Существенную роль в приобщении к употреблению ПАВ/наркотиков нередко играют реакции подражания, которые приводят к формированию у несовершеннолетних имитационных моделей поведения. Именно подростковый период, а точнее, его особенности в определенной степени таят в себе опасность формирования зависимости от ПАВ и наркотиков. В связи с этим выделяются группы факторов риска приобщения несовершеннолетних к употреблению ПАВ: биологические, личностные, социальные (микро- и макросоциальные).

Определив факторы формирования зависимости от ПАВ, можно снизить или исключить их активность. Выделяют определенные факторы риска и защиты в формировании зависимости от ПАВ.

Факторы риска	Последствия	Факторы защиты
Генетическая предрасположенность	Молодые люди, у которых родственники злоупотребляли (злоупотребляют) алкоголем или наркотики/ПАВ могут иметь генетическую предрасположенность к возникновению таких зависимостей	Семейная стабильность и сплоченность, адекватное воспитание и теплые, близкие отношения с членами семьи. Социальные установки в семье, отраженные в соответствующих внутрисемейных правилах
Социальные: - психотравмирующие обстоятельства (болезнь или смерть близкого, невозможность получить образование,	Социально-экономическая напряженность, ведущая к неблагоприятным условиям жизни, бедности, проблемам с жильем, безработице – повышает риск начала употребления алкоголя и наркотиков/ПАВ.	Доступность служб социальной помощи. Соблюдение норм общества в употреблении психоактивных веществ. Гармоничные детско-родительские отношения.

потеря семьи, одиночество); - СМИ пропагандируют преуспевающих людей, употребляющих ПАВ во время досуга (подражание успешным людям); - давление сверстников (общение со сверстниками, употребляющими ПАВ); - семья, в которой есть родственники, злоупотребляющие ПАВ. - доступность ПАВ.	Риск вовлечения детей в злоупотребление наркотиков/ПАВ выше в неполных и неблагополучных семьях, где злоупотребляют алкоголем и имеются конфликтные отношения в семье, дефекты воспитания, внимания и контролирования со стороны родителей (чрезмерные опека или строгость, вседозволенность, попустительство). Неблагоприятная, криминализованная среда места проживания: микрорайона, улицы и т.д.	Уважение семейных ценностей. Высокие моральные принципы и интеллектуально-культурная ориентация жизни в семье. Развитая сеть досуговых организаций для молодежи: в том числе культурно-досуговых, спортивных, творческих, клубов по интересам и т.д.
Личностные: - возраст, - мышление, - психологические черты	В подростковом возрасте дети приобретают навыки самостоятельной жизни в обществе, пробуют разные стили поведения, иногда совершают вредные для здоровья поступки. У них преувеличенное представление о резервах собственного организма. Мышление подростков гибкое и абстрактное. Старшие подростки формулируют утверждения обратные тем, что им внушают взрослые, ищут контраргументы, рационально объясняют, почему они игнорируют известные истины. На первый план выходят социальные интересы, которые заслоняют всю известную информацию о вреде применения наркотиков/ПАВ. Также характерны для подросткового возраста протестные реакции, имеющие целью утвердить своё «Я», свои ценности, отличные от ценностей взрослых. Приобщение к наркотикам/ПАВ способствуют недостаточные знания, положительные установки по отношению к наркотическим средствам и ПАВ, представление о том, что употребление психоактивных веществ является нормой. Употребляют наркотики или ПАВ люди с низкой самооценкой, неуверенные в себе и недовольные собой, с повышенной потребностью в	Высокий уровень интеллекта и устойчивости к стрессу, физическое и психическое благополучие. Высокая самооценка, развитые навыки самостоятельного решения проблем, поиска и восприятия социальной поддержки, устойчивость к давлению сверстников, умение контролировать свое поведение. Удовлетворяющие подростка статус в классе и отношения с одноклассниками и учителями. Доступность психологических и социальных служб. Принадлежность к неформальной просоциальной группе, в которой совсем не употребляют ПАВ

	социальном одобрении, тревожные, не умеющие настаивать на своем, с недостаточным самоконтролем	
--	--	--

ПОДХОДЫ В ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

Для эффективной профилактики употребления наркотических средств и психоактивных веществ специалисты должны ответственно подходить к построению своей работы в профилактической деятельности. Для этого важно ориентироваться в разнообразии подходов к профилактике употребления наркотиков/ПАВ, сложившихся к настоящему времени. Не все из них рекомендуется использовать вследствие того, что данные подходы не только не эффективны, но и могут быть вредны. Рассмотрим некоторые из них.

Информационный подход основан на распространении информации о наркотических средствах и ПАВ. Он сводится к изложению фактов об опасности потребления табака, алкоголя, наркотиков и о социальных, правовых, медицинских последствиях злоупотребления ими.

Программы, основывающиеся на данном подходе, содержат информацию о признаках употребления наркотиков, их фармакологии, описывают этапы развития зависимости от наркотиков.

Существуют три различных варианта информационного подхода:

- предоставление частичной информации о фактах влияния употребления наркотика/ПАВ на организм, поведение, а также статистических данных о распространенности наркомании;
- стратегия запугивания, вызывания страха, цель, которой – предоставить устрашающую информацию, описывая неприглядные стороны употребления наркотиков;
- предоставление информации об изменениях личности людей, употребляющих наркотики, и о проблемах, с этим связанных.

В настоящее время эти подходы частично комбинируются между собой и с другими типами профилактических вмешательств. Информационные программы часто обладают эффектом повышения уровня знаний подростков, но могут дать лишь толчок к уменьшению потребления алкоголя и наркотиков. Информационный подход в профилактике употребления психоактивных веществ можно с уверенностью назвать не только не эффективным, но и вредным для подрастающего поколения. Данный подход может спровоцировать интерес к употреблению алкоголя и наркотиков/ПАВ у несовершеннолетних и молодежи. Особенно если информация подается неправильно: раскрываются виды наркотиков и их действия, во всех красках описывается их влияние на организм человека и т.д., например, до сих пор специалисты, работающие с подростками и

молодежью, в рамках профилактических мероприятий, рассказывают о видах наркотиков и о их действии на организм, упоминая о «расслабляющем» или «возбуждающем» эффекте психоактивных веществ. Не рекомендуется это делать, так как молодых людей эта информация может только подтолкнуть к поиску «новых ощущений».

Учитывая вышесказанное, специалистам важно помнить, что информационный подход в профилактике можно использовать только в совокупности с другими подходами, тщательно подбирая информацию, транслируемую подросткам и молодежи.

При осуждающем подходе:

- зависимость изображается как частная проблема социально неблагополучных групп;
- формируется и закрепляется предвзятое отношение к этим лицам и группам;
- создается ложное представление о неуязвимости всех, кто не относится к этим группам рискованного поведения.

Профилактические действия, построенные на обвинениях и осуждении, пропагандируют предвзятое отношение.

При устрашающем подходе:

- подчеркивается страшная, беспощадная, неизлечимая природа наркомании;
- сообщения внушают страх и ужас.

Попытки изменить поведение через запугивание имеют под собой интуитивную основу – люди знают, насколько сильно чувство страха, и надеются с его помощью быстро воздействовать на ситуацию.

Страх действительно способен действовать очень быстро. Но всегда ли эффективно? Страх эффективен, но очень короткое время.

Мероприятия, построенные на устрашающем подходе, вызывают чаще всего протест. А внушаемый страх приводит к ощущению полной безнадежности и фатализма, беспомощности и бессилия, люди не желают менять свое поведение.

У подростка есть несложные, а потому безотказные способы справиться с подобными страхами:

- подвергнуть сомнению пугающую информацию и найти другое объяснение;
- задействовать иррациональные установки («Да, так бывает, но со мной этого не случится»);
- снизить значимость травмирующей информации, отреагировать шутками.

Указанные способы срабатывают автоматически и не осознаются. И, таким образом, нейтрализуют воздействие запугивающей информации.

В проведении профилактической работе не рекомендуется:

- проводить профилактику с установкой на страх наркозависимости с использованием наркоманской атрибутики, включая конкурсы плакатов с использованием тем наркомании, например, «мы против наркотиков», «клуб против наркотиков», рисовать или клеить сигареты, бутылки, шприцы, макеты наркотиков, черепа и т.д.;
- предоставлять молодежи информацию о действии психоактивных веществ, способах приготовления или приобретения ПАВ, или атрибутике, связанной наркоманией, названиях наркотических веществ (при проведении массовых мониторинговых исследований или включении в предметное содержание тем занятий);
- обсуждать состояния, которые переживает наркоман, употребляющий наркотики;
- использовать наркоманский сленг;
- приглашать бывших наркозависимых молодых людей для профилактических бесед в рамках первичной профилактической работы;
- проводить театрализованные «антирекламные» акции с использованием атрибутики наркотических средств/ПАВ (банок/бутылок из-под пива, алкогольных тоников, сигаретных пачек, макетов-заменителей ПАВ, шпичек);
- в рамках массовых акций осуществлять «суды» над наркотиками/ПАВ с использованием макетов гипертрофированных сигарет, бутылок, шприцев или обменивать сигареты на конфеты.

Не рекомендуется в каких-либо «воспитательных» целях использовать психотравмирующую информацию. Сюда относятся сюжеты, связанные со смертью наркозависимых, ритуалы приема наркотиков, сцены насилия. Вся эта информация имеет ограниченный доступ с грифом «для служебного пользования». Таким образом, проводя позитивно-ориентированную профилактику с несовершеннолетними и молодежью, необходимо опираться не на патологию, а на резервы личности человека.

В процессе профилактических воздействий специалистам следует избегать:

- разового характера профилактических действий;
- оправдания употребления наркотиков или ПАВ какими-либо причинами;
- преувеличения негативных последствий употребления наркотиков/ПАВ;
- ложной информации;
- использования тактики запугивания.

Подходы, которые **рекомендуется** использовать в рамках профилактики употребления ПАВ в молодежной среде.

Подход, основанный на влиянии социальных факторов, исходит из того, что влияние сверстников и семьи играет важную роль в жизни подростка, способствуя или препятствуя началу наркотизации. В социуме, прежде всего, следует искать предпосылки употребления алкоголя или наркотических веществ личностью. Поведение индивида формируется в результате положительных и негативных последствий его собственного поведения среди своего социума, то есть окружающая среда – источник поощрений и наказаний. Как более частные варианты этого подхода можно рассматривать педагогический и правоохранительный подходы.

Педагогический подход объясняет риск формирования девиантного поведения вредными привычками, педагогической запущенностью, воспитанием в социально неблагополучных семьях.

Правоохранительный подход в качестве основных признаков рассматривает определенные формы поведения (самовольные уходы из семьи, уклонение от учебы). Профилактика употребления алкоголя и наркомании/ПАВ в рамках этого подхода направлена, прежде всего, на микросоциум – семью, подростковые компании, школьные коллективы.

В рамках подхода **формирования жизненных навыков** наркотическая зависимость рассматривается как научение определенной форме поведения, которая транслируется конкретной субкультурой. Предметом профилактики является повышение у подростков устойчивости к различным социальным явлениям, в том числе и к предложениям попробовать наркотики.

Жизненные навыки – это те навыки личного поведения и межличностного общения, которые позволяют людям контролировать и направлять свою жизнедеятельность, развивать умение жить вместе с другими и вносить изменения в окружающую среду. Основной набор жизненных навыков включает в себя: творческое и критическое мышление, эффективное общение, принятие решений и решение проблем, самоосознание, сопереживание, навыки личных взаимоотношений, умение управлять эмоциями и совладать со стрессом. Ведущими компонентами этого подхода являются активные, основанные на опыте методы и групповая работа с молодежью. Дискуссия, ролевая игра, форум-театр поощряют самоанализ потребностей, ценностей, принятие на себя ответственности за собственные решения. Полученные навыки могут использоваться на практике в разных жизненных ситуациях. Данный подход базируется на понятии изменения поведения.

Подход формирования жизненных навыков можно реализовать через различные тренинги социальных умений, в которых предлагается:

- моделирование ситуаций, предполагающее демонстрацию лицам, не имеющим базовых социальных умений, примеров адекватного поведения;

- ролевые игры, предлагающие представить себя в ситуации, когда требуется реализация базовых умений, что дает возможность на практике проверить модели поведения, которым испытуемые обучились в процессе моделирования;

- установление обратной связи – поощрения позитивного поведения;

- перенесение навыков из обучающей ситуации в реальную жизненную обстановку.

Личностно-ориентированный подход предполагает, что подросток (молодой человек) не будет употреблять наркотики или ПАВ по внутриличностным мотивам. Профилактические мероприятия в рамках такого подхода позволяют ориентировать человека на самосохранение, сохранение своего здоровья.

Духовно-ориентированный подход понимает злоупотребление наркотиков и ПАВ как выражение кризиса духовности в обществе. Цель профилактики – сформировать у подростка нравственное поведение, систему ценностей, из которой наркотик был бы исключен.

Профилактика злоупотребления наркотических средств и ПАВ обязательно должна содержать работу по духовно-нравственному воспитанию. Духовность и нравственность не появляются у людей сами собой. Она формируется в детстве, юности и продолжает изменяться в течение жизни. Большую роль имеет родительская семья, её ценности.

Злоупотребление наркотиками характерно для тех групп общества, которые лишены социально-значимых идеалов и устремлений, что особенно характерно для подростков.

На фоне деструктивных явлений в обществе, когда молодёжь не видит для себя достаточно ясного жизненного сценария становления и развития личности, некоторые молодые люди оказываются неспособными реализовать одну из ведущих жизненных потребностей – в самореализации и самоутверждении. Эти явления сопровождаются отрицательным эмоциональным фоном, дискомфортом, и это последнее обстоятельство рождает у молодого человека поиск средств, которые помогли бы справиться с кризисной ситуацией. Психоактивные вещества или алкоголь в данном случае являются средством, которые временно дают молодому человеку иллюзию благополучия и эмоционального комфорта.

Духовно-нравственное развитие предполагает осознание ценностей, осознание смысла жизни и его соизмерение с поступками и мыслями.

Досуговый (альтернативный) подход подразумевает, что профилактика наркомании заключается в развитии альтернативной употреблению наркотиков деятельности. Для этого необходимо развивать такие социальные программы, в

которых подростки могли бы реализовать повышенную поведенческую активность, заниматься каким-либо интересным именно для них делом (хобби).

Основная идея этого подхода – формирование здоровой личности, проявляющей здоровый жизненный стиль, влияющей не только на собственное благополучие, но и способствующей позитивным изменениям среды, социальной и культурной ситуации. Пропаганда здорового образа жизни является наиболее доступным и широко практикующимся методом профилактики.

При позитивном подходе:

- признается наличие проблемы, которая представляется не как непреодолимое препятствие, а как отправная точка для начала «новой жизни»;
- подчеркивается персональная ответственность и свобода выбора;
- логически обосновывается и эмоционально подчеркивается необходимость продвигаемой нормы поведения;
- учитываются нужды того, на кого направлена профилактика;
- указываются меры, которые можно предпринять;
- развеиваются мифы и заблуждения;
- предлагается поддержка, формируется отношение к людям, употребляющим алкоголь или ПАВ.

Воздействие мероприятий, реализованных в рамках позитивного подхода и направленных на пропаганду позитивных действий, способных уменьшить риск употребления ПАВ, проявляется медленно, но в долгосрочной перспективе ведет к стабильному закреплению у целевой группы пропагандируемых норм поведения. Мероприятия по профилактике целесообразно строить на позитивном подходе, комбинируя его еще с каким-либо подходом. Такой подход наиболее эффективен, так как реализуется с помощью мероприятий, которые призваны вызывать положительные эмоции и показывать альтернативу рискованному поведению.

Чаще всего для реализации мероприятий по профилактике используются комбинации нескольких подходов. Их можно выделить в **интегративный подход**. Данный подход представляет собой варианты комбинаций профилактических компонентов, использующихся при реализации вышеперечисленных подходов. Составными компонентами интегративных профилактических программ часто являются знания о наркотиках и последствиях их употребления, развитие мотивации на укрепление здоровья, формирование жизненных навыков, навыков разрешения проблем, поиска и восприятия социальной поддержки, обучения навыкам противостояния давлению употребить алкоголь или наркотики и защиты себя и других сверстников в ситуациях, связанных с возможным употреблением ПАВ. Несовместимая с употреблением вредных веществ альтернативная деятельность (спорт, творчество, культурные

мероприятия, хобби и т.д.) и формирование системы ценностей, норм поведения и жизненного стиля, как правило, являются компонентами интегративных профилактических программ.

Специалистам по работе с молодежью можно использовать в работе **позитивный профилактический подход**. Цель позитивной профилактики состоит в воспитании психически здорового и личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме алкоголя или ПАВ.

Система позитивной профилактики ориентируется не на патологию, не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал здоровья – освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку молодого человека и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения.

Выделяется три основных и взаимосвязанных аспекта позитивной профилактической работы:

1. Молодые люди должны знать свои потребности и способы их удовлетворения. Они должны понимать источники своих переживаний и, прежде всего негативных переживаний, в основе которых в большинстве случаев лежат неудовлетворенные потребности, понимать свои возможности и четко представлять свои основные жизненные цели.

2. Молодые люди должны приобрести позитивный опыт успешного самостоятельного удовлетворения жизненных потребностей и, стало быть, купирования негативных переживаний, связанных с их неудовлетворенностью. Многочисленные семинары, тренинги и другие формы профилактической деятельности во всех основных сферах – семейной, досуговой, с включением всех основных значимых других лиц, должны вооружить несовершеннолетнего эффективными и социально-приемлемыми навыками удовлетворения собственных потребностей, которые одновременно послужат и целям развития личности, и целям укрепления психического здоровья.

3. Молодые люди должны научиться справляться со своим состоянием в случае, когда по каким-либо причинам удовлетворение собственных потребностей невозможно. Это подразумевает овладение способами деятельности, ведущей к разрядке, эффективными формами психологической защиты и адекватными формами психической саморегуляции.

Проведение мероприятий по профилактике, реализованное в рамках позитивного подхода и направленное на пропаганду позитивных действий, способных уменьшить риск употребления ПАВ, проявляется это медленно, но в долгосрочной перспективе ведет к стабильному закреплению у целевой группы пропагандируемой нормы поведения. Целесообразно мероприятия по

профилактике строить на позитивном подходе, комбинируя его еще с каким-либо. Он наиболее эффективен, так как реализуется с помощью мероприятий, которые призваны вызывать положительные эмоции и показывать альтернативу рискованному поведению.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Необходимо помнить, что, говоря об употреблении наркотических средств и психоактивных веществ, мы сталкиваемся с тем, что информация способна спровоцировать нездоровый интерес к предмету разговора. Это происходит в том случае, если объем информации превышает пределы информационного запроса группы. Никакая информация о наркотиках/ПАВ не может предоставляться «для общего развития».

По степени вовлеченности в проблему наркотизации выделяют следующие группы:

- слабого и умеренного риска;
- повышенного риска (к этой группе относятся в основном те, кому присущи характеристики, соответствующие биофизиологическим факторам риска, а также несовершеннолетние и молодежь из алкоголизирующихся и наркотизирующихся семей);
- несовершеннолетних и молодежи, экспериментирующих с ПАВ (эпизодически употребляющих эти вещества, но без зависимости от них);
- наркозависимых.

Работа с последними двумя категориями требует привлечения специалистов медицинских учреждений, социальных служб и т.д.

Любая профилактическая программа состоит из ряда этапов, которые сменяют друг друга в определенной последовательности (принцип последовательности):

- а) анализ ситуации (исследование запроса целевой группы);
- б) анализ уровня информированности и «готовности» целевой группы;
- в) предоставление услуг исходя из результатов анализа;
- г) формирование мотивации для приобретения навыков жизни без ПАВ.

Например, вряд ли можно ожидать положительных результатов при проведении обучающих занятий, если они не будут заранее проинформированы о том, почему эти занятия важны.

Первичная профилактика негативных явлений среди молодежи должна помочь молодому человеку сделать полезный для здоровья информированный выбор и принять решения, которые приведут его к здоровому образу жизни, предотвратят вред и проблемы, которые часто появляются не в результате недостатка знаний, а вследствие нехватки навыков и умения справиться с реальными ситуациями.

Основные направления, на основе которых формируются и организуются мероприятия в рамках антинаркотической профилактики среди молодежи.

1. Формирование у подростков и молодежи ценностного отношения к здоровому образу жизни. В настоящее время молодые люди имеют большой спектр возможностей в устройстве своего будущего и больше ориентируются на трудовую активность и успешность. А культура «успешности и эффективности» во многом базируется на хорошем здоровье человека, его способности противостоять негативному влиянию окружающей среды, умению управлять собственной жизнью. Из чего следует, что формирование ценностей и стиля здорового образа жизни должно идти через организацию насыщенной положительными эмоциями физической двигательной активности, спортивных занятий, через практику коммуникативных навыков.

Формы работы учреждений молодежной политики в данном направлении достаточно разнообразны: мероприятия по пропаганде здорового образа жизни, акции, поднимающие вопросы профилактики различных серьезных заболеваний и т.д.

2. Внедрение в практику работы учреждения превентивных (предупреждающих развитие различных видов зависимостей) обучающих программ для подростков и молодежи. В этом направлении первичный профилактический уровень обеспечивается не педагогическими и воспитательными, а психологическими методами, ориентированными на развитие личностных ресурсов подростков и молодежи и стратегий их позитивного поведения.

Задача профилактики – не запугать аудиторию, а снабдить ее рекомендациями безопасного поведения, помочь развить навыки данного поведения. Учитывая, что большая часть проблем подростков (молодежи) связана с нарушением общения с социумом, профилактические программы должны быть направлены на развитие:

- навыков общения, принятия ответственного решения;
- навыков самопознания и самосовершенствования;
- адекватной самооценки;
- способности разрешать конфликты, конструктивно общаться, управлять стрессом и состоянием тревоги.

Превентивные программы – это метод профилактики, посредством которого специалисты различного профиля (специалисты по работе с молодежью, психологи, кураторы волонтерских групп и др.), прошедшие специальную подготовку, могут помочь молодым людям приобрести навыки, знания и опыт, необходимые для выбора здорового образа жизни. Превентивные программы

способствуют улучшению психологического климата в коллективе, положительных взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.

В таких программах используются психотехнические приемы: тематические «круглые столы», дискуссии, «мозговые штурмы», ролевые игры по актуальным проблемам противодействия формированию зависимости, упражнения-активаторы, мини-лекции. Эффективной считается тренинговая работа с малыми группами (при условии наличия педагога-психолога или психологического образования у специалиста).

3. Создание добровольческого движения по профилактике негативных явлений. В данном случае работу по первичной профилактике среди подростков и молодежи проводят их сверстники – волонтеры. Это позволяет одновременно решить несколько задач: охватить достаточно большую молодежную аудиторию, что важно при дефиците специально подготовленных психолого-педагогических кадров; сформировать устойчивые антиалкогольные и антинаркотические установки как у самих волонтеров, так и у их собеседников, развить чувство самоуважения и ответственности; через общественно полезное дело сформировать навыки, важные для взрослой жизни, в том числе для будущей профессиональной деятельности.

Волонтеры могут участвовать в апробации и распространении просветительских материалов, в творческих массовых и досуговых мероприятиях, проводить профилактические занятия в виде бесед, интеллектуальных и деловых игр и т.д.

В свою очередь участие в волонтерской деятельности помогает подросткам и молодежи реализовать свое потенциальное стремление к лидерству, научиться самостоятельному планированию деятельности, ее реализации. Все это формирует у волонтеров чувство ответственности за происходящее вокруг, помогает им выработать гражданскую позицию в отношении к общественно значимым проблемам.

4. Организация занятости подростков и молодежи. Это направление охватывает достаточно большой спектр деятельности:

- занятость подростков во второй половине дня через клубы, секции, объединения по интересам, различные творческие объединения,
- организация общественно-полезной трудовой оплачиваемой деятельности для несовершеннолетней молодежи,
- летние школы, профильные лагеря, школы бизнеса. Основная цель этого направления: структурирование свободного времени подростков и молодежи, развитие их позитивного потенциала.

5. Развитие информационного пространства и информационная поддержка профилактической работы. Цель этого направления: путем информирования

создавать в общественном сознании благоприятную среду для реализации всех направлений активной профилактической деятельности, ориентированных на формирование социально активной личности.

Исходя из этого, принципы информационной работы должны сводиться к следующему:

- информационный подход ни в коей мере не должен превалировать над другими формами профилактической работы;
- предоставляемая информация должна быть уместной;
- информация должна учитывать особенности аудитории (возраст, пол, убеждения);
- информацию о вреде психоактивных веществ следует подавать осторожно и достоверно, рассматривая все отрицательные и положительные стороны явления без искажения и преувеличения негативных последствий злоупотребления алкоголем или ПАВ и описаний их воздействия.

Лучший способ обезопасить подростка от пагубных привычек – заинтересовать его здоровым образом жизни. В разных видах учреждений проходят «Дни спорта», когда молодежь привлекают к занятиям физической культурой. Спорт позволяет развить в подростке не только физическое здоровье, но также укрепить силу воли и дух.

ОБЪЕКТЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Для эффективной профилактики употребления наркотических средств и ПАВ рекомендуется разрабатывать адресные и комплексные программы профилактики для конкретных целевых групп, что повышает эффективность профилактических мероприятий. При построении профилактической работы специалистам важно учитывать возрастные особенности детей и молодежи.

Учитывая возрастные особенности необходимо помнить. **Для детей 10-12 лет** – это период бурного и неравномерного физического развития. Происходит ускорение роста тела: скелета и конечностей, отсюда у подростка возникает чувство дискомфорта и неуверенности. Психологические особенности детей и подростков этого возраста – это этап полового созревания. В этот возрастной период рекомендуется решать воспитательные задачи работы с подростками, используя технологии проектирования и моделирования в групповом формате: социальное проектирование, моделирование ситуаций и совместное решение, инсценировка, ролевые и интерактивные игры, при этом родительскую общественность включать необходимо на этапе подготовки и организации мероприятий (информационное обеспечение).

Для подростков 12-14 лет развитие его как личности заключается в том, что подросток находится в позиции между взрослым и ребенком, сильное желание стать взрослым определяет многие особенности его поведения. Подросток стремится отстоять свою независимость, показать себя как взрослого. Избавление от родительской опеки является универсальной целью отрочества, это проходит путем возникновения нового качества отношений. Семья, школа, сверстники подвергаются оценке и переоценке, обретают новое значение и смысл. В этот период необходимо использовать дискуссионный формат общения, проводить мозговые штурмы, разводить работу подростков по командам для возможности их самореализации через соперничество и командный дух.

Для молодежи 14-15 лет кризис идентичности является нормативным. Он необходим для нормального взросления и проявляется в бурном росте самосознания. Меняется отношение к своей личности. Юноша или девушка осознает себя неповторимой, не похожей на других личностью, с собственным миром чувств, мыслей и переживаний, с собственными взглядами и оценками. Желание выделиться среди сверстников, попытки быть оригинальным приводят к стремлению самоутвердиться во внешних формах поведения, в оригинальных суждениях и необычных поступках. Такой формат работы настроит подростков на более глубокое понимание проблемы наркомании. В рамках дискуссии (специально организованный обмен мнениями по какому-либо вопросу для

получения решения какой-либо теоретической проблемы) родители (законные представители) совместно с обучающимися могут участвовать в мозговых штурмах.

При составлении прогнозируемых результатов необходимо делать акцент на личностные результаты: знание законодательства, ориентация в системе моральных норм и ценностей, основы социально-критического мышления, знание основ здорового образа жизни, уважение личности и ее достоинства, устойчивость к давлению сверстников, направленному на вовлечение к употреблению ПАВ, позитивная самооценка, готовность и способность к соблюдению моральных норм.

Молодежь в возрасте 15-16 лет. Ведущая деятельность – интимно-личностное общение со сверстниками. Это период преимущественного развития личностной сферы. Социальная ситуация развития: переход к самостоятельной и ответственной «взрослости», эмансипация от взрослых, формирование сознательного отношения к себе как к члену общества. Подросток включается в новую систему отношений и общения со сверстниками и взрослыми, при этом непосредственное влияние на подростка оказывает группа сверстников.

Новообразования возраста: развитие самосознания, появление чувства «взрослости» (через которое подросток сравнивает и отождествляет себя с другими, строит отношения и трансформирует свою деятельность). Чувство «взрослости» – форма осознания своих социальных качеств, которые напрямую связаны с интенсивной жизнедеятельностью подростка в обществе и в соответствии с этим – с ценностно-моральным развитием его личности, усвоением, углублением и расширением понимания им общественных (в том числе нравственно-моральных) норм, формированием устойчивых, автономных моральных взглядов.

«Взрослость» подростка проявляется в заботе о семье, близости и дружеских отношениях со взрослым, автономии и готовности отстаивать свои морально-этические убеждения. Формирование чувства «взрослости» происходит в процессе интимно-личностного общения со сверстниками.

Девиянтное поведение сверстников, проблемные отношения со сверстниками являются важными факторами, воздействующими на здоровое поведение, хотя влияние родителей по-прежнему остается масштабным. Адекватное восприятие безопасных социальных норм является важным защитным фактором против употребления ПАВ. Хорошие социальные навыки, психическая и эмоциональная устойчивость остаются ключевыми факторами защиты на протяжении всего подросткового возраста.

В этот период пластичность и податливость мозговой активности подростка позволяют предположить, что профилактическое воздействие может

усилить или изменить ранее приобретенный опыт, повысить уровень развития социальных навыков, сформировать опыт просоциальных отношений. Вместе с тем некоторые подростки имеют возможность попробовать или уже пробовали алкоголь, наркотики или ПАВ. Часть из этой группы злоупотребляют такими веществами или имеют зависимость.

Вероятность употребления алкоголя, наркотиков и ПАВ резко возрастает в подростковом возрасте. Самая высокая распространенность употребления, таких как марихуана и спайс, фиксируется среди 15-17-летних.

Употребление таких веществ наносит вред как самому наркопотребителю, так и окружающим его людям. Кроме того, раннее начало употребления наркотиков и ПАВ связано с различными негативными последствиями, включая юридическую ответственность, ухудшение отношений в семье и школе, снижение психического здоровья, а также увеличение риска заболеваемости и смерти.

При организации профилактической работы следует учитывать, **что 14-летние лица достигают возраста уголовной ответственности, а по достижении 16-летнего возраста – еще и административной ответственности.**

Молодежь от 17 лет до 21 года (обучающиеся общеобразовательных организаций в возрасте 17-18 лет, профессиональных образовательных организаций, образовательных организаций высшего образования, курсанты военных и военизированных образовательных организаций) достаточно хорошо информированы о наркотических средствах и психоактивных веществах, их видах, вызываемых ими одурманивающих эффектах, вреде для здоровья и психики человека. Некоторые из них пробовали наркотические средства и употребляли наркотики и психоактивные вещества неоднократно или страдают зависимостью, а также имеют опыт взаимодействия и общения с потребителями, а иногда и сами распространяли такие вещества.

Позитивная мотивация употребления наркотиков и ПАВ, и участия в незаконном обороте наркотических средств и ПАВ в студенческой среде, помимо прочего, связана с легкомысленным и безответственным отношением к возможным правовым последствиям. Легкомысленность и безответственность, в свою очередь, часто обусловлены недостаточной правовой грамотностью и информированностью о том, какие последствия может повлечь даже однократное употребление наркотиков и ПАВ, а также незнанием основных психических механизмов формирования зависимостей и манипулятивных способов вовлечения человека в незаконный оборот, отсутствием навыков противодействия манипуляции.

Новообразованием возраста: построение жизненных планов, идентичности, формирование субъективной «взрослости». Жизненный план рассматривается как показатель овладения личностью своим внутренним миром и как система адаптации к действительности.

Идентичность как осознание себя личностью (эго-идентичность) и частью общества (социальная идентичность) является продуктом самоопределения. Исходя из нее будет реализовываться жизненный план и в соответствии с ней – осуществляться самореализация.

В связи с этим в целях формирования негативной мотивации и усиления установки на отказ от потребления алкоголя, наркотических средств и психоактивных веществ, а также участия в их незаконном обороте представляется необходимым на примерах из повседневной жизни и личного опыта студентов, с использованием образных форм наглядно показать, с какими негативными правовыми последствиями они могут столкнуться, как это может отразиться на реализации их жизненных планов, достижении целей и личных перспективах в целом.

При ведении вторичной профилактики необходимо учитывать следующие характеристики людей группы риска юношеского возраста:

- неадекватная самооценка (заниженная или завышенная), ощущение неполноценности своего «Я», дисбаланс представления о себе и отношения к окружающему миру, когнитивные искажения – дисфункциональные мысли, стереотипы мышления, ограниченные знания, мифы, предрассудки, негативные установки о себе и мире, окружающих людях, низкая гибкость мышления и поведения, препятствующие эффективной адаптации в изменяющихся условиях окружающей среды, внешний локус контроля;

- деформированная система ценностей с преобладанием девиантных (аморальных, противоправных, антивитаальных) ценностей, ситуативно-эгоцентрическая ориентация, фрустрированность потребностей, внутренние конфликты;

- высокий уровень тревожности, трудности в понимании и выражении эмоций, высокий уровень фрустрированности, конформности, зависимости личности, склонность к риску, авантюризм;

- категоричность и прямолинейность оценок окружающей действительности, черно-белое мышление, фатализм, выраженный (или демонстративный) моральный скепсис;

- спутанные, нестабильные либо нигилистические оценки смысла жизни;

- негативный жизненный опыт – вредные привычки и навыки, опыт девиантных проявлений, психические травмы, опыт насилия.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Специалисты осуществляют организацию и проведение различных по форме и тематике мероприятий:

- спортивно-массовые мероприятия – спортивный праздник, спортивно-оздоровительное мероприятие, общая физическая подготовка, массовая зарядка, фитнес-акция, эстафета, спартакиада, соревнование, турнир и др.;
- профилактические мероприятия – интерактивное занятие, тренинг, профилактическая лекция, беседа, и др.;
- информационно-просветительские мероприятия – встреча с представителями различных ведомств и организаций, лидерами общественных организаций, форум, собрание, мастер-класс, лекционное мероприятие, лекторий (тематический, кино-, видео), дискуссия, беседа, интерактивное занятие, брейн-ринг и др.

Мероприятия проводятся в помещениях или специально отведенных местах, соответствующих определенным стандартам эксплуатации. Здания, помещения, площадки для проведения мероприятий должны отвечать требованиям санитарных норм и правил, безопасности труда, правил пожарной безопасности и быть защищены от воздействия различных факторов (повышенная температура, влажность воздуха, запыленность, загрязненность, шум, вибрация и т.п.), отрицательно влияющих на здоровье персонала и участников.

Лекционный материал антинаркотической направленности для детей и подростков в возрасте 10-13 лет

«Болезнь легче предупредить, чем лечить» – это золотое правило врачей, оно приобретает особое значение, когда речь заходит о детях и подростках. Это лозунг – девиз профилактики.

Начнем с ключевого понятия болезнь – расстройство здоровья живого организма, нарушение его деятельности.

В период болезни человек может испытывать телесную боль (ломит тело, болит голова), ухудшается настроение (раздражение, грусть, тревога), при этом совсем не хочется есть и так часто хочется спать. Думаю, каждый из нас желает меньше болеть и не испытывать все тяготы болезни.

Болезни бывают разные (обычная и социальная), причин заболеваний (инфекции и вирусы) тоже много, но нам необходимо знать, что иногда мы сами можем стать источником болезни, когда относимся к своему здоровью легкомысленно.

Болезнь, о которой мы будем сегодня говорить очень быстрыми темпами распространяется по России – это наркомания. Её жертвами все чаще становятся дети, подростки, молодые люди, при этом юноши болеют в 10 раз чаще, чем девушки. Уже на сегодняшний день официально зарегистрированных больных более 3 млн. человек, из них 80% – это молодежь.

Эта болезнь социальная (болезнь общества в целом) заразная, нет от нее лекарств, кроме разума и воли человека. Её можно приостановить, но при этом она в любой момент может вернуться, если отпустить над ней контроль.

Наша задача – знать об этой болезни больше, уметь распознавать ее признаки и не допустить ее распространения. Но и этого недостаточно, нам надо знать о пагубных последствиях наркомании, реально понимать опасность первого знакомства с наркотиками, выбирать правильную тактику поведения в ситуациях, когда вас склоняют к употреблению.

Во всех странах мира предусмотрено наказание за незаконное производство, хранение и распространение наркотиков. Необходимо понимать, что наркотики и закон несовместимы. Часто подростки-наркоманы совершают кражи, ограбления, являются зачинщиками драк. Наркотическое опьянение – это причина страшных автокатастроф и аварий. Всё это – нарушение закона, которое может повлечь различные формы наказания.

И важно знать, кроме правоохранительных органов (полиции), каждый из нас может сам защитить себя от наркотиков – никогда не принимать их.

Что такое наркомания?

Наркомания, с греческого языка в переводе, – оцепенение, безумие, влечение – заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ (наркотики), которые вызывают физическую и психологическую зависимости.

Наркотик – это химическое (искусственное) вещество (препарат), вызывающий изменение в психике (работа мозга и наши эмоции, чувства) или нечувствительность к боли. Термин наркотик относится к медицине, эти препараты запрещены в употребление без назначения врача.

В России список таких наркотических средств включает 248 наименований. Большинство из этих веществ смертельно опасны (к сожалению, бывают случаи, когда подростки мало знают о последствиях наркотиков, и, используя их, они погибают), и все без исключения эти вещества обладают действиями, которые вызывают необратимые изменения в организме:

- цвета кожи (бледный и желтый цвет);
- расстройства пищеварения (частые позывы в туалет, отсутствие аппетита или наоборот повышенный аппетит, рвота, желудочные боли);
- температуры тела (лихорадка, высокая температура);
- кровотечение из носа (возможны обмороки);
- покраснение и расширение зрачков глаз;
- медленное заживление ран на теле;
- частые головные боли.

К этим изменениям можно добавить неряшливый, небрежный внешний вид, смена настроения (часто становятся агрессивными, раздраженными, тревожными, вспыльчивыми); сонливость (постоянная необходимость восстанавливать силы), ухудшение памяти и внимания и др.

Почему человек может начать употреблять наркотик? Очень часто причинами, по которым подростки могут прибегнуть к потреблению наркотических средств становятся:

Любопытство (самому интересно или другие предложили) или как говорят еще за компанию. Психологи отмечают, что подросток впервые может попробовать курить, употребить алкоголь и наркотики по просьбе друзей или компании. Но также надо помнить, что некоторые сверстники могут осуществлять давление с помощью таких приемов, как убеждение, подкуп, угроза. Не поддавайтесь на эти такие приемы, необходимо сразу обратиться за помощью ко взрослому.

Неблагоприятная конфликтная обстановка в семье или школе. Есть семьи, где в отношении детей применяется жестокость, грубое обращение. Эти дети испытывают страх, боязнь, и чтобы им стало легче, они прибегают к

употреблению, не задумываясь, что это еще опаснее. Так же в школе или во дворе многие дети могут подвергаться издевательствам со стороны сверстников.

В таких случаях нужно просить помощи у взрослых, звонить на линию **Детского телефона доверия 8-800-2000-122**, где специалисты всегда подскажут как в таких трудных ситуациях себя вести.

Стресс в трудных ситуациях. Это когда нам страшно, тревожно, мы не знаем, что делать и испытываем стресс. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные. Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему. В эти моменты необходимо отвлечься, переключиться, делать все то, что нам даст возможность избавиться от страха, но самое главное это должны быть позитивные действия.

Лекционный материал антинаркотической направленности для детей и подростков в возрасте 13-15 лет с дополнениями

«Болезнь легче предупредить, чем лечить» – это золотое правило врачей, оно приобретает особое значение, когда речь заходит о детях и подростках. Это лозунг – девиз профилактики.

Начнем с ключевого понятия болезнь – расстройство здоровья живого организма, нарушение его деятельности.

В период болезни человек может испытывать телесную боль (ломит тело, болит голова), ухудшается настроение (раздражение, грусть, тревога), при этом совсем не хочется есть и так часто хочется спать. Думаю, каждый из нас желает меньше болеть и не испытывать все тяготы болезни.

Болезни бывают разные (обычная и социальная), причин заболеваний (инфекции и вирусы) тоже много, но нам необходимо знать, что иногда мы сами можем стать источником болезни, когда относимся к своему здоровью легкомысленно.

Заболевание, о которой мы будем сегодня говорить, очень быстрыми темпами распространяется по России – это наркомания. Её жертвами все чаще становятся дети, подростки, молодые люди, при этом юноши болеют в 10 раз чаще, чем девушки. Уже на сегодняшний день официально зарегистрированных больных более 3 млн. человек, из них 80% – это молодежь.

Эта болезнь – социальная, от нее нет лекарств, кроме разума и воли человека. Её можно приостановить, но при этом она в любой момент может вернуться, если отпустить над ней контроль.

Наша задача – знать об этой болезни больше, уметь распознавать ее признаки и не допустить ее распространения. Но и этого недостаточно, нам надо знать о пагубных последствиях наркомании, реально понимать опасность первого знакомства с наркотиками, выбирать правильную тактику поведения в ситуациях, когда вас склоняют к употреблению.

Во всех странах предусмотрено наказание за незаконное производство, хранение и распространение наркотиков. Необходимо понимать, что наркотики и закон несовместимы. Часто подростки-наркоманы совершают кражи (ст. 158 УК РФ), ограбления (ст. 161 УК РФ), являются зачинщиками драк (ст. 115, 116, 118 УК РФ). Наркотическое опьянение – причина страшных автокатастроф и аварий. Всё это – нарушение закона, которое может повлечь различные формы наказания.

Так, за хранение наркотиков в крупном размере наказывают тюремным заключением сроком от 3 до 10 лет (ст. 228 УК РФ). Предусмотрен и срок лишения свободы за склонение к употреблению наркотиков – от 3 до 12 лет (ст. 230 УК РФ). Большие тюремные сроки грозят и за производство, продажу наркотиков.

И важно знать, кроме правоохранительных органов, каждый из нас может сам защитить себя от наркотиков – никогда не принимать их.

Что такое наркомания?

Наркомания, с греческого языка в переводе, – оцепенение, безумие, влечение – заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ (наркотики), которые вызывают физическую и психологическую зависимости.

Наркотик – химическое вещество (препарат), вызывающий изменение в психике или нечувствительность к боли. Термин обычно относится к медицине, все препараты запрещены в употребление без назначения врача.

В России список таких наркотических средств включает 248 наименований. Большинство из этих веществ смертельно опасны (к сожалению, бывают случаи, когда подростки мало знают о последствиях наркотиков, и, используя их, они погибают), и все без исключения обладают действиями, которые вызывают необратимые изменения в организме:

- цвета кожи (бледный и желтый цвет);

- расстройства пищеварения (частые позывы в туалет, отсутствие аппетита или наоборот повышенный аппетит, рвота, желудочные боли), при этом идет изменение массы тела – похудение;

- температуры тела (лихорадка, высокая температура);

- кровотечение из носа (возможны обмороки);

- покраснение и расширение зрачков глаз;

- медленное заживление ран на теле;

- частые головные боли;

- изменение речи (замедленная речь, искаженная, часто не договаривают слова);

- нарушение координации движений (шатает, часто подкашиваются ноги);

- нарушение слюноотделения (обезвоживание организма – хотят постоянно пить, частый кашель от сухости во рту);

- безразличие к происходящему вокруг и к себе.

К этим изменениям можно добавить неряшливый, небрежный внешний вид, смена настроения (часто становятся агрессивными, раздраженными, тревожными, вспыльчивыми); сонливость (постоянная необходимость восстанавливать силы), ухудшение памяти и внимания, нарастающая скрытность и лживость.

При этом наркотик вызывает отравление организма, которое часто сопровождается нарушениями сознания, мышления и восприятия действительности.

Часто при употреблении наркотиков возникает зуд, тошнота, рвота, головокружение, сильный жар с потом, постепенно это угасает, но на смену приходит зависимость, когда уже становиться плохо без наркотика.

При этом наблюдаются снижение успеваемости, отказ от учебы и профессиональной деятельности, конфликты с социальным окружением, проблемы с законом, отход от семьи и друзей, сужение общения до круга таких же наркоманов, изоляция от общества.

Причины употребления детьми наркотиков?

Очень часто причинами, по которым подростки могут прибегнуть к потреблению наркотических средств становятся:

Любознательство (самому интересно). Да, это естественно интересоваться такими вещами, но важно помнить, где брать нужную информацию. В Интернете есть многообразие ответов и информации, которая может вам навредить. Поэтому получить правильную и безопасную информацию можно у значимых взрослых (родители), не бойтесь спросить их об этом – это необходимо и им самим, чтобы уберечь вас от опасности.

Стремление к принадлежности и одобрению группы сверстников или как говорят еще за компанию. При этом на подростка в этом случае никто не давят, он сам пробует для того чтобы показать свою силу и значимость. Подростки рассматривают наркотики как часть своей среды и нередко не умеют противостоять соблазну однократного употребления или давлению распространителей. ПАВ выступают в роли своеобразного «пропуска» в подростковую субкультуру. В данном случае наркотики выполняют важные функции: поддерживают ощущение взрослости и освобождения от родителей, формируют чувство принадлежности к группе, помогают регулировать эмоциональное состояние и многие другие функции. Но все мы понимаем, что затем наступают последствия, от которых происходят серьезные изменения в организме и в общении. Те же сверстники, что склоняли вас вскоре отворачиваются от вас.

Давление группы сверстников. Психологи отмечают, что подросток впервые может попробовать курить, употребить алкоголь и наркотики, подчиняясь давлению группы. Это давление осуществляется с помощью таких приемов, как убеждение, лесть, соблазн, подкуп, угроза или шантаж. Не поддавайтесь на эти такие приемы, необходимо сразу обратиться за помощью ко взрослому.

Неблагоприятная конфликтная обстановка в семье. Есть семьи, где в отношении детей применяется жестокость, грубое обращение. Эти дети испытывают страх, боязнь, и чтобы им стало легче, они прибегают к употреблению, не задумываясь, что это еще опаснее. Сюда же можно отнести неполные, распавшиеся семьи, семьи, где родители и старшие дети злоупотребляют алкоголем и наркотиками. Нужно помнить, что даже в таких

семьях живут дети, которые способны противостоять давлению и не употреблять наркотики.

Плохие отношения со сверстниками в школе. В школе многие дети могут подвергаться издевательствам со стороны сверстников. В таких случаях нужно просить помощи у взрослых, звонить на линию Детского телефона доверия, где специалисты всегда подскажут как в таких трудных ситуациях себя вести.

Стресс в трудных ситуациях. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные. Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему. В эти моменты необходимо отвлечься, переключиться, делать все то, что нам даст возможность избавиться от страха, но самое главное это должны быть позитивные действия.

8-800-555-22-20 – круглосуточный молодежный телефон доверия с единым номером на территории Республики Татарстан.

<https://help-online-rt.ru> – автоматизированная информационная система «Психологическая поддержка молодежи Республики Татарстан. Бесплатная психологическая помощь молодежи Республики Татарстан, оказываемая в режиме онлайн. Система представляет собой сайт и телеграмм-бот, где молодежь имеет возможность записаться и пройти консультацию у квалифицированного специалиста.

Лекционный материал антинаркотической направленности для молодежи в возрасте 15-18 лет с дополнениями

Болезнь, о которой мы будем сегодня говорить, очень быстрыми темпами распространяется по России – это наркомания. Её жертвами все чаще становятся дети, подростки, молодые люди, при этом юноши болеют в 10 раз чаще, чем девушки. Уже на сегодняшний день официально зарегистрированных больных более 3 млн. человек, из них 80% – это молодежь.

По данным доклада Международного комитета по контролю над наркотиками в России зафиксировано, что 20% наркоманов в России являются школьники, 60% молодые людей в возрасте от 16 до 30 лет, и 20% старше тридцати лет.

Эта болезнь – социальная, от нее нет лекарств, кроме разума и воли человека. Её можно приостановить, но при этом она в любой момент может вернуться, если отпустить над ней контроль.

Наша задача – знать об этой болезни больше, уметь распознавать ее признаки, и не допустить ее распространения. Но и этого недостаточно, необходимо знать о пагубных последствиях наркомании, реально понимать опасность первого знакомства с наркотиками, выбирать правильную тактику поведения в ситуациях, когда вас склоняют к употреблению.

Во всех странах предусмотрено наказание за незаконное производство, хранение и распространение наркотиков.

Необходимо понимать, что наркотики и закон несовместимы. Часто подростки- наркоманы совершают кражи (ст. 158 ч.1 УК РФ), ограбления (ст. 161 УК РФ), являются зачинщиками драк и побоев (ст. 115, 116, 118 УК РФ), совершают убийства (ст. 105 УК РФ). Наркотическое опьянение – причина страшных автокатастроф и аварий. Всё это – нарушение закона, которое может повлечь различные формы наказания.

За хранение наркотиков в крупном размере наказывают тюремным заключением сроком от 3 до 10 лет (ст. 228 УК РФ). Предусмотрен и срок лишения свободы за склонение к употреблению наркотиков – от 3 до 12 лет (ст. 230 УК РФ). Большие тюремные сроки грозят и за производство, продажу наркотиков. И важно знать, кроме правоохранительных органов, каждый из нас может сам защитить себя от наркотиков – никогда не принимать их.

Что такое наркомания?

Наркомания, с греческого языка в переводе, – оцепенение, безумие, влечение – заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ (наркотики), которые вызывают физическую и психологическую зависимости.

Наркотик – химическое вещество (препарат), вызывающий изменение в психике или нечувствительность к боли. Термин обычно относится к медицине, все препараты запрещены в употребление без назначения врача.

В России список таких наркотических средств включает 248 наименований. Классификация, в которой существует подразделение на легкие и тяжелые наркотики, является достаточно условной. Необходимо помнить, что это миф, что не существует проблемы в том, чтобы попробовать легкий вариант веществ наркотического действия. Как правило, употребление любого наркотика ведет к психологической и физической зависимости, а затем и к деградации личности или смерти, если не начать вовремя лечение.

Число людей, преждевременно умирающих вследствие употребления наркотиков, неприемлемо высоко. Большинство наркотических веществ смертельно опасны и все без исключения обладают действиями, которые вызывают необратимые изменения в организме:

- цвета кожи (бледный и желтый цвет);
- расстройства пищеварения (частые позывы в туалет, отсутствие аппетита или наоборот повышенный аппетит, рвота, желудочные боли), при этом идет изменение массы тела – похудение;
- температуры тела (лихорадка, высокая температура);
- кровотечение из носа (возможны обмороки);
- покраснение и расширение зрачков глаз;
- медленное заживление ран на теле;
- частые головные боли;
- изменение речи (замедленная речь, искаженная, часто не договаривают слова);
- нарушение координации движений (шатает, часто подкашиваются ноги);
- нарушение слюноотделения (обезвоживание организма – хотят постоянно пить);
- безразличие к происходящему вокруг и к себе.

К этим изменениям можно добавить неряшливый, небрежный внешний вид, смена настроения (часто становятся агрессивными, раздраженными, тревожными, вспыльчивыми); сонливость (постоянная необходимость восстанавливать силы), ухудшение памяти и внимания, нарастающая скрытность и лживость. Понимаете, чтобы скрыть следы уколов, часто наркоманы делают татуировки на руках, ногах, зачастую это паучьи сети, паук, вьющиеся растения (плющ), объёмные крупные тату.

Часто при употреблении наркотиков возникает зуд, тошнота, рвота, головокружение, сильный жар с потом, постепенно это угасает, но на смену приходит зависимость.

При этом наблюдаются снижение успеваемости, отказ от учебы и профессиональной деятельности, конфликты с социальным окружением, проблемы с законом, отход от семьи и друзей, сужение общения до круга таких же наркоманов, изоляция от общества.

При этом наркотик вызывает отравление организма, которое часто сопровождается нарушениями сознания, мышления и восприятия.

Последним и самым страшным последствием наркотизации является деградация личности.

Деградация человека – это потеря им свойственных ему способностей и качеств, которая сопровождается утратой суждений, дарований и чувств.

Существует четыре этапа формирования зависимости от наркотических средств:

1. Первая проба, на данном этапе подростки утверждают, что «ничего не ощущали», не могли определить ощущения, чаще описывали неприятные (рвота, головокружение, болела голова).

2. Второй этап. Здесь уже происходит изменения в психике, наркотики приносят ощущение обезболивания, при этом подростки испытывают «кайф». Эти ощущения яркие и приятные и подросток хочет их испытывать вновь и вновь.

3. Третий этап. Психологическая зависимость. При отсутствии наркотика человек начинает испытывать неприятные чувства тревоги, страха, раздражение. Чтобы избавиться от этого чувства он начинает искать наркотик, ради того, чтобы снять неприятные ощущения.

4. Четвёртый этап. Физическая зависимость. Теперь все приятные ощущения полностью пропадают, остается только «ломка» – абстинентный синдром, т. е. мучительные ощущения, обусловленные отсутствием наркотика. По словам подростков «боль нечеловеческая, суставы выворачивает, словно в тело забивают гвозди, кишки взрываются – просто сходишь с ума!». Здесь уже требуется незамедлительная медицинская помощь.

Что может быть причиной употребления наркотиков?

Очень часто причинами, по которым подростки могут прибегнуть к потреблению наркотических средств, становятся:

1. Любопытство (самому интересно).

2. Стремление к принадлежности и одобрению группы сверстников или как говорят еще за компанию. При этом на подростка не давят, он сам пробует для того что бы показать свою силу и значимость. Молодые люди рассматривают наркотики как часть своей среды и нередко не умеют противостоять соблазну однократного употребления или давлению распространителей. ПАВ выступают в роли своеобразного «пропуска» в подростковую субкультуру. В данном случае наркотики выполняют важные функции: поддерживают ощущение взрослости и

освобождения от родителей, формируют чувство принадлежности к группе, помогают регулировать эмоциональное состояние и многие другие функции. Но все мы понимаем, что затем наступают последствия, от которых происходят серьезные изменения. Те же сверстники, что склоняли вас вскоре отворачиваются от вас.

3. Давление группы сверстников. Психологи отмечают, что подросток впервые может попробовать курить, употребить алкоголь и наркотики, подчиняясь давлению группы. Это давление осуществляется с помощью таких приемов, как убеждение, лесть, соблазн, подкуп, угроза, шантаж.

Не поддавайтесь на эти такие приемы, необходимо сразу обратиться за помощью ко взрослому.

4. Неблагоприятная обстановка в семье. Сюда же можно отнести неполные, распавшиеся семьи, семьи, где родители и старшие дети злоупотребляют алкоголем и наркотиками, семьи, где допускается жестокое обращение в отношении детей. Нужно помнить, что даже в таких семьях находятся дети, которые способны противостоять наркотикам и не употреблять их.

5. Плохие отношения со сверстниками в школе. В школе многие дети могут подвергаться издевательствам со стороны сверстников. В таких случаях нужно просить помощи у взрослых, звонить на линию Детского телефона доверия, где специалисты всегда подскажут как в таких трудных ситуациях себя вести.

6. Стресс в трудных ситуациях. Это когда нам страшно, тревожно, мы не знаем, что делать и испытываем страх. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные. Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему. Все выше перечисленные выше причины часто и являются стрессовыми ситуациями. В эти моменты необходимо отвлечься, переключиться, делать все то, что нам даст возможность избавиться от страха, но, самое главное, – это должны быть позитивные действия.

Сценарий акции «Лаборатория здоровья» (возраст 14-18 лет)

(Выступление коллектива с флешмобом)

1 ведущий: Добрый вечер, молодежь!

2 ведущий: Здравствуйте! Мы рады приветствовать Вас на акции по профилактике алкоголизма, наркоманией, ВИЧ/ СПИД /ИППП и формированию здорового образа жизни

1 ведущий: «Лаборатория здоровья: Живи здорово – это здорово!»

2 ведущий: Сегодня у каждого из Вас будет шанс стать учеными, изобретателями, гениями! Мы будем выводить единую «*Формулу здоровья*»! Но это не так просто, как кажется, ведь для этого необходимо выявить составляющие компоненты формулы.

1 ведущий: Ну что же начнем!?

2 ведущий: Вы готовы?

1 ведущий: Мир полон противоречий. С одной стороны – ограничения и запреты, с другой – соблазны и пропаганда сомнительных удовольствий. И как результат – загубленное здоровье!

2 ведущий: Живи здорово – это здорово! Лозунг нашей сегодняшней акции.

1 ведущий: Каждый должен понять, что такие проблемы как алкоголизм, наркомания, ВИЧ/СПИД/ИППП могут коснуться каждого из нас. Осознав это, узнав необходимые факты, ты сможешь изменить свою жизнь и жизнь своих близких людей в лучшую сторону.

2 ведущий: Выбирая здоровый образ жизни – ты говоришь «нет» распространению алкоголизма, наркотиков, ВИЧ/СПИД/ИППП.

1 ведущий: – ты делаешь безопаснее свою жизнь и жизнь своих близких

2 ведущий: – ты укрепляешь свой иммунитет

1 ведущий: – ты показываешь пример другим

2 ведущий: – ты хорошо выглядишь

1 ведущий: – тебя уважают друзья

2 ведущий: – ты успешен

1 ведущий: – ты выбираешь свое будущее!

2 ведущий: – ты выбираешь здоровый образ жизни!

(Выступление творческого коллектива)

1 ведущий: У каждого из нас всегда есть альтернатива, и она может быть различной. Мы хотели бы познакомить Вас с ребятами, которые сделали свой выбор в пользу активного образа жизни и реализацию своего творческого потенциала через танец, вокал, актерское мастерство, журналистику или через что-то оригинальное.

2 ведущий: Ну что же, а мы переходим непосредственно к созданию формулы здоровья.

1 ведущий: Творчество – это одно из составляющих ЗОЖ. Это способ обратить внимание на существующие проблемы, выразить свою позицию.

2 ведущий: Выражая себя в творчестве, ты получаешь шанс быть понятым, услышанным, сделать мир прекраснее.

И у _____ это неплохо получается. Встречайте!

(появляется первая составляющая ЗОЖ) Так! первый компонент получен. Это ТВОРЧЕСТВО!

2 ведущий: А знаете ли вы дорогие друзья, что в России на данный момент зарегистрировано около 363 000 ВИЧ-инфицированных, среди них 17 048 детей. Однако реальные данные, как правило, в 4–10 раз выше официальных данных.

1 ведущий: Хотелось бы предоставить слово _____

2 ведущий: А мы продолжаем дальше собирать компоненты, входящие в нашу формулу здоровья!

1 ведущий: Альтернатива наркотикам, алкоголизму, ВИЧ/ИППП – это активная деятельность. Это яркая и незабываемая жизнь, это новые, полезные мероприятия и полезные дела. И участники _____ группы искренне верят в это. Встречайте...

2 ведущий: *(задает вопрос участникам)* Какой компонент является главным и незаменимым в единой формуле здоровья на ваш взгляд?

(после ответа появляется вторая составляющая ЗОЖ)

Ну, вот второй компонент не менее важен – это Активная жизненная позиция.

(Выступление спортивного коллектива с акробатическим номером)

2 ведущий: Вовлеченными в плен алкогольной или наркозависимости оказываются, прежде всего, молодые люди. Две третьих наркоманов, состоящих на учете в наркодиспансерах, люди не старше 30 лет. Ни для кого не секрет, что наркотики и алкоголь – увлечения из разряда смертельно опасных.

(Выступление спортивного коллектива с мастер-классом)

1 ведущий: И все же большинство молодых людей задумывается о здоровом образе жизни! И понимают, что не только в «Здоровом теле – здоровый дух», но и в «Здоровом ДУХЕ – здоровое ТЕЛО». Вот, что важно! И каждый из нас, прорываясь сквозь зло окружающего мира, видит искры тёплой духовности. Для возвращения духовного здоровья народам нашей страны, а также для восстановления экологического равновесия в природе нам в кратчайшие сроки необходимо определиться, каким мы хотим видеть наше общество в будущем?

2 ведущий: Бездуховным – это разрушение, вся ненависть, все войны в этом мире – прямой её результат, и этим путём можно дойти до страшной грани – до самоуничтожения.

А ребята из _____, сильны духом! Посмотрим?! (выступление участников брейк-батла; после ответа появляется третья составляющая ЗОЖ – Духовность!) Что ж формула здоровья начинает вырисовываться, у нас уже есть такие компоненты как творчество, активная жизненная позиция и духовность. Будем следовать дальше.

1 ведущий: Спорт, любовь, работа, люди –

Столько разного вокруг;

Выбирай, решайся, ну же:

Кто твой враг, а кто твой друг?

2 ведущий: Занятия спортом это не только умение иметь достижения в спорте, находиться в тонусе, иметь хорошую фигуру, но также путь самосовершенствования души и тела, требующий сильной воли и высокой концентрации сознания.

1 ведущий: Ребята, а что для вас является главным в ЗОЖ?

(после ответа появляется четвертая составляющая ЗОЖ – Спорт)! А спорт является не маловажным составляющим ЗОЖ.

1 ведущий: Элементы фантазии, мечты, в которые молодой организм выливает свои потребности, свои представления о том, чего хотел бы, что должно было быть, является превосходным моментом для воспитания. Воспитание детей, подростков, юношества, направленно на формирование у них самостоятельности и ответственности, принципиальности и чувства собственного достоинства, творческой активности и критического мышления.

(Выступление спортивного коллектива)

(После этого появляется пятая составляющая ЗОЖ – Воспитание!)

2 ведущий: Один мудрец сказал когда-то: «Культура развивалась благодаря досугу, благодаря возможности проявить творческую избыточность, она предполагала неравенство. Культура никогда не существовала для всей массы человечества и никогда не была удовлетворением ее запросов и требований»

1 ведущий: Я думаю, что культура – это то, что позволяет внести в мир и в личность смысл, – человеческое значение. Быть культурным – это «уметь». Уметь пользоваться множеством вещей, представлять в себе и через себя все то, что создано веками, и то, что актуально сегодня.

2 ведущий: Свидетельством этому является (Выступление коллектива)

(после этого появляется шестая составляющая ЗОЖ – КУЛЬТУРА!)

1 ведущий: Это и есть последний недостающий компонент нашей формулы здоровья! Давайте подытожим: Творчество, активная жизненная позиция,

духовность, спорт, воспитание и культура – все это в совокупности ЗОЖ. (*Звучит гимн «Поезда в будущее» – «Я буду жить!»*).

Интерактивная дискуссия «Оксфордские дебаты» (возраст 14-18 лет)

Цели:

Участники формируют устойчивую позицию в отношении проблемы употребления психоактивных веществ.

Участники формируют навыки аргументации своей позиции.

Участники учатся слушать и слышать.

Участники учатся контраргументировать.

Материалы: маркеры, флипчарт с бумагой, бумага А4, карточки с утверждениями.

Утверждения:

Алкоголь хорошее снотворное;

Алкоголь помогает решать проблемы;

Алкоголь улучшает общение;

Пивной алкоголизм – миф;

Наркотики влияют только на жизнь человека, который их употребляет.

Проведение: Методика состоит из семи блоков.

Блок I: Презентация понятия

Цель: участники говорят о любом понятии в течение одной минуты.

Участники записывают на карточках любое понятие (существительное), кладут свою карточку с понятием под стул и меняются местами. Первый участник достает карточку из-под стула, пока он встает, у него есть время обдумать, что он может говорить об этом понятии в течение одной минуты, затем он представляет написанное понятие. Упражнение выполняется по кругу. Пока до участников не дойдет очередь, они не должны знать, что написано на карточках.

Блок II: Аргументирование позиции

Цель: участники аргументируют свою точку зрения по поводу определенного высказывания в течение двух минут.

Форма: мини-группы по шесть-семь человек.

Участникам из коробки вытаскивают карточки с абсурдными утверждениями. Каждый вытягивает по одной карточке и обдумывает в течение пяти минут аргументацию утверждения, которое он вытянул. Затем участники по очереди выступают перед группой и пытаются в течение двух минут настойчиво,

насколько это возможно, аргументировать правильность абсурдного утверждения.

Блок III: Парафразы и аргументация

Цель: участники слушают друг друга, приводят аргументы и контраргументы.

Форма: три параллельно работающие группы по шесть-семь человек. Участники собираются в группы по трое. Один из них в течение двух минут аргументирует свою позицию по какому-либо вопросу, второй слушает, пересказывает изложенную аргументацию, начиная со слов «Если я тебя правильно понял, то...», и пытается опровергнуть утверждение. Третий наблюдает и оценивает, насколько правильно было перефразировано высказывание и был ли логичен контраргумент. Далее участники меняются ролями.

Блок IV: Репетиция дебатов в мини-группах

Цель: участники применяют знания (навыки), полученные в первой половине дня, и знакомятся с последовательностью оксфордских дебатов.

Участники называют шесть-семь тем, на которые им бы хотелось провести дебаты. Темы могут касаться содержания семинара, могут быть абсурдными, из реальной жизни. Голосованием участники решают, какую из тем они хотели бы обсудить. Участники делятся на группы по четыре человека. Подгруппы в течение 15 минут готовят их аргументацию. В каждой группе имеется четыре представителя (премьер-министр, оппозиционер, защитник и тот, кто подводит итоги).

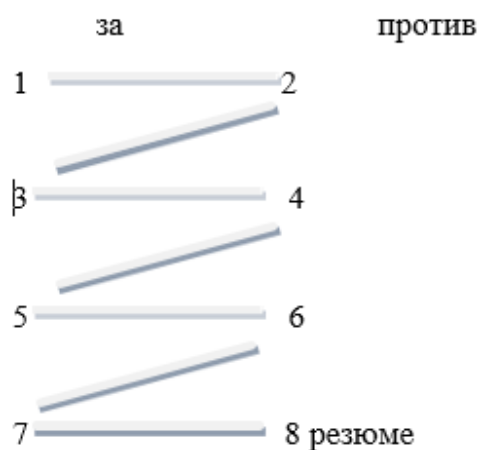
Каждый говорящий имеет в распоряжении 2 минуты на выступление. Тренер или кто-то из участников следит за временем. Данный процесс представляет собой следующее: утверждение премьер-министра, парафраза, опровержение, новый аргумент, обобщающее утверждение с заключительными аргументами. Участники оценивают логичность и качество аргументации. В заключение участники принимают решение, какую тему они хотели бы обсудить в пленуме.

Блок V: Оксфордские дебаты (команда А против В, С наблюдает)

Цель: участники обсуждают выбранную тему.

Формат: пленум (пленарное заседание). Из трех предложенных тем (темы, над которыми работали мини-группы) выбираются одна-две темы (если это две темы, то предполагается две фазы дебатов) для пленарного обсуждения. У групп есть 20 минут, чтобы обдумать аргументацию. Жюри (группа, не принимающая

участия в обсуждении) должно решить, какую из аргументаций она находит более убедительной. Последовательность и распределение ролей соответствуют репетиции оксфордских дебатов, только в данном случае на каждой стороне задействовано семь участников. Очередность высказываний представлена в следующей схеме:



Блок VI: Рефлексия

Участники задумываются о том, чему они научились и где они могут использовать полученные навыки.

Сценарий проведения спортивного мероприятия «Здорово жить» (возраст 12-17 лет)

Овчаренко Д.А.,
г. Карасук Новосибирская область

Перед мероприятием рекомендуется провести лекцию или беседу антинаркотической направленности в соответствии с возрастом участников.

Ход мероприятия:

Перед началом мероприятия в зале звучит музыка. Болельщики занимают специально подготовленные места.

В центр зала выходит ведущий который объявляет об открытии мероприятия и приглашает команды-участницы (команды могут быть разновозрастными, не менее 5 человек в команде), которые выходят под музыку и под аплодисменты болельщиков.

Ведущий представляет членов жюри, главного судью (3-4 человека).

Ведущий предлагает командам-участницам представить себя.

Команды представляют свое название и девиз.

Объявляется начало состязаний.

Условия выполнения каждого состязания объясняет главный судья перед каждой эстафетой.

I конкурс «Быстрый гном»: все члены команды выстраиваются в круг на расстоянии вытянутых рук, пасующий с мячом становится в центре круга; по сигналу пасующий поочередно каждому участнику по кругу должен передать мяч, последний участник – гном (он стоит также в круге, на голове колпак «Гнома») - получив мяч от центрального должен оббежать весь круг с мячом руках и занять свое место. Побеждает та команда, чей гном быстрее вернется на свое место и поднимет мяч, игра длится до 2-х побед одной из команд.

По окончании каждой эстафеты, результаты выносятся на информационную доску.

II конкурс «Веселый огород»: участники поочередно бегают в «огород» (до корзины с овощами, количество которых равно количеству участников) и в мешке переносят по одному овощу «домой» (в корзину на старте); после того, как все овощи собраны в корзину капитан команды должен сдать овощи на «плодоовощную базу» (указанное место), получить «деньги» и вернуться «домой» (в команду).

Музыкальная пауза. Выступление творческого коллектива.

III конкурс «Каникулы в Простоквашино»: «Шарик» и «Матроскин» (мальчик и девочка из) перевозят на скейтах поочередно всех участников («Печкиных») с «письмом» на «почту» (указанное место). По прибытии последнего игрока команде разрешается вскрыть «письмо», где зашифрована фраза. Побеждает та команда, которая быстрее отгадает и запишет фразу, ключ (символы азбуки Морзе или ребус) в «письме».

IV конкурс «Кенгуру»: участники поочередно выполняют прыжки в длину с места в прыжковом секторе, результаты всех участников суммируются. Побеждает команда, показавшая лучший (большой) результат.

V конкурс «Коррида»: участникам необходимо увернуться или обмануть «бычка» и вынести мяч с охраняемой зоны к себе «домой». От каждой команды участвует по 3 игрока (2 мальчика и 1 девочка – выход поочередный), победит та команда, которая быстрее наберет 6 мячей.
«Бычок» - 2 мальчика.

Музыкальная пауза. Выступление творческого коллектива.

VI конкурс – конкурс капитанов «Вождь краснокожих или Чингачгук-Меткий глаз»: капитану наносится грим боевого раскраса индейцев и предлагается сделать 10 бросков в цель (три баскетбольных щита), считается количество попаданий в цель. Победит тот, у кого больше попаданий.

VII конкурс «Перетягивание каната»: команды состязаются до 2-х побед у одной из команд.

Музыкальная пауза. Выступление творческого коллектива.

Жюри подводит итоги эстафет и определяет команду-победителя.

В случае равенства очков, спорящим командам будет дано дополнительное задание. («Скакалка», какая из команд на время больше сделает прыжков на скакалке).

Председатель жюри оглашает результаты соревнований и награждает команды почетными грамотами.

Под музыку команда, занявшая 1-ое место под аплодисменты проходит «круг почета» по спортзалу.

Заключительное слово ведущего, обращенное к участникам и болельщикам.

Звучит музыка. Участники соревнований уходят в раздевалки, болельщики организованно покидают зал.

Сценарий проведения спортивного мероприятия, посвященного здоровому образу жизни (возраст 13-18 лет)

*Шадская О.В.,
Чернский район, Тульская область*

Перед мероприятием рекомендуется провести лекцию или беседу антинаркотической направленности в соответствии с возрастом участников.

Ход мероприятия:

В зале лозунги, призывающие к борьбе с наркоманией и плакаты, пропагандирующие здоровый образ жизни.

Под звуки музыки команды входят в зал, выстраиваясь в одну шеренгу.

Ведущий: «Здравствуйте, уважаемые гости и участники спортивного мероприятия, которое проходит в рамках конкурса по пропаганде здорового образа жизни. Наши эстафеты пройдут сегодня под девизом «Спорт против наркотиков!»».

Ведущий представляет судейскую команду.

Ведущий предоставляет слово для приветствия (гостю или главному судье) и передаёт эстафету непосредственно командам.

Представление команд (название, девиз).

Ведущий объявляет о начале первого конкурса – защите плакатов. *(Плакаты развешены для оформления зала).*

Главный судья: «Равняйся! Смирно! Направо! К старту бегом марш!».

Команды готовы к соревнованиям.

Спортивная программа:

1. Первая эстафета «Сложи слово».

Каждой команде нужно сложить слово из набора букв «Профилактика», «Здоровье». У каждого участника есть своя буква, и занимающиеся поочередно складывают слова. Время эстафеты ограничено – 3 минуты.

2. Вторая эстафета «Сороконожки».

Команды выстраиваются в затылок друг другу. Каждый стоящий сзади берётся за щиколотку впереди стоящего, игроки перемещаются на одной ноге друг за другом. Ограничения времени нет. Участвуют все члены команды. Выигрывает команда, пришедшая первой.

3. Третья эстафета «Не хуже, чем кенгуру».

Нужно пробежать, а вернее пропрыгать определённое расстояние, зажав между коленями теннисный мяч. Засекается время по часам. Если мяч падает,

бегун поднимает его, снова зажимает коленями продолжает бег. Побеждает команда, показавшая лучшее время.

4. Четвёртая эстафета «Окажи медпомощь».

Участники команды выбирают по 2 человека, кому будет оказана «Медицинская помощь». Необходимо наложить шину при помощи туалетной бумаги и перенести «раненого» до места финиша. Кто быстрее.

5. Пятая эстафета «Перенеси воду».

Эстафета на скорость - кто быстрее наполнит ёмкость с водой при помощи одноразового стаканчика (3 –х литровую банку).

6. Шестая эстафета «Нарисуй плакат».

Каждый участник команды должен добежать до противоположной стены зала, взять необходимую для себя краску и на листе бумаги нарисовать отдельный элемент будущего плаката против наркомании или в пользу ЗОЖ. Исходный рисунок обговаривается всеми участниками команды, которым для этого даётся предварительно 3 минуты

7. Седьмая эстафета «Сиамские близнецы».

Участвуют в эстафете парами, спиной друг другу, берутся за руки в области локтевого сустава. Побеждает команда, закончившая первой.

8. Восьмая эстафета «Спортивная ходьба».

Ноги не на одну секунду не должны отрываться от земли и ступать необходимо всей ступнёй. Делая каждый шаг необходимо пятку одной ноги вплотную приставлять к носку другой. Так как продвигаться таким образом можно очень медленно – дистанция укорачивается до 5 метров длиной. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

9. Девятая эстафета «Мяч на ракетке».

Эстафета проводится с использованием реквизита – теннисного мяча и ракетки. Цель – донести мяч, не уронив на пол.

Ведущий: На этом наши соревнования закончены. Жюри подводит итоги.

Награждение победителей.

Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

Сценарий проведения спортивного праздника, направленного на профилактику наркомании и пропаганду здорового образа жизни (возраст 14-18 лет)

*Половинкина Т.В., Воронин И.А.
п. Стригино, Нижегородская область*

Звучит музыка (песни о спорте)

Ведущий 1: Добрый день, дорогие друзья! Приветствуем всех на нашем спортивном празднике «Спорту – ДА! Наркотикам – НЕТ!». Наркомания – это страшная болезнь слабых, безвольных и недалёковидных людей. Это – зло. А зло никому не приносило счастья. И сегодня мы докажем, что в мире есть много интересных и полезных дел альтернативных наркомании и другим вредным привычкам.

Ведущий 2:

Как страшно жить в кромешной тьме!

Свой путь ты правильно найди.

Чтобы всегда тебе и мне

Был свет надежды впереди.

У всех есть выбор: быть или не быть – земля в цветах или огонь в потемках.

Нельзя нам так бездушно хоронить то, что на свете вверено потомкам!

И мы повторим на всех языках:

«Тревога! Проснитесь, люди!

Спасенье планеты в наших руках –

Другого шанса не будет!»

Ведущий 1: Мы расскажем Вам всю правду о наркотиках.

Ведущий 2: Наркотик влияет на психику. Ты не в состоянии творить и созидать, зато натворить пожалуйста.

Ведущий 1: Он порождает проблемы. В твоём окружении друзья перестают понимать тебя, они растут, а ты – нет.

Ведущий 2: Делает тебя зависимым. Вся твоя жизнь будет подчинена ему – ты превратишься в раба.

Ведущий 1: Разрушает твой организм. Ты становишься уязвимым для многих болезней. Внутренние органы быстро стареют.

Ведущий 2: Ты рискуешь навсегда остаться без семьи. У тебя никогда не будет здоровых детей. Никто не будет жить рядом с безвольным, опустошенным, больным человеком.

Ведущий 1: У наркомана часто возникают проблемы с законом.

Ведущий 2: Наркотик укорачивает жизнь. За удовольствие надо платить – отдавать самое дорогое и драгоценное: здоровье и жизнь.

Ведущий 1: Ребята. Поднимите пожалуйста руки, кто никогда не болел? Как мало рук. Мы привыкли к тому, что человек ежемесячно болеет. А ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым! Ученые доказали, что человек может и должен жить 150-200 лет. Как же этого можно добиться? Во-первых, вести здоровый образ жизни: соблюдать режим дня, заниматься спортом, уметь управлять собой в любых ситуациях.

Ведущий 2:

Да – здоровью, да – мечте. Нет – наркотику, беде.

Быть здоровым – классно! Пить, курить – опасно.

Лучше спортом заниматься, чем от дыма задыхаться!

Лучше уж глотать котлетки, чем невкусные таблетки!

Лучше уж здоровым быть. Чем как труп живой ходить.

И мы говорим: «Жизнь прекрасна! Не потратить её напрасно!»

Ведущий 1: Давайте жить интересно. Ведь сколько удовольствия можно получить от занятий спортом, танцами, а самое главное, от общения друг с другом. Ведь жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и, случается, меньше всего берегут.

И я объявляю спортивный праздник «Спорту – ДА! Наркотикам – НЕТ!» открытым.

Слово предоставляется главному судье. *Главный судья знакомит с правилами проведения соревнований, рассказывает о местах расположения спортивных станций, раздает командирам команд маршрутные листы.*

Проведение соревнований.

Команды расходятся по станциям в соответствии с маршрутным листом. Каждая команда должен пройти испытания на 12 станциях. На каждой станции судья оценивает учащихся в соответствии с полученными рекомендациями (нормативами), заполняет протокол и выставляет среднюю оценку в маршрутный лист.

Пройдя все испытания, маршрутный лист сдается членам жюри. Все судьи также сдают протоколы соревнований главному судье.

Подведение итогов соревнований и конкурсов. Жюри удаляется для подведения итогов.

Сценка «В музее восковых фигур»:

Экскурсовод: Дорогие друзья! Сегодня мы побываем в «Музее восковых фигур» (четыре фигуры стоят неподвижно: Никотин, Алкоголь, Наркомания, СПИД).

В этом зале собраны исчадья зла.
Стоят здесь те, кому не может быть пощады.
Вот Никотин и Алкоголь. Здоровье губят.
А большинство людей их очень любят.
Вот Наркомания. Дурманит разум.
А это СПИД. Болезнь страшна, опасна.

Экскурсовод дотрагивается до экспоната. Никотин оживает.

Экскурсовод: Никотин – самый ядовитый компонент табака. Он вызывает резкое сужение кровеносных сосудов, спазмы которых могут быть причиной паралича. Астма, туберкулез, рак легких, сердечно-сосудистые заболевания – вот результат курения.

Экскурсовод дотрагивается до экспоната. Алкоголь оживает.

Экскурсовод: Опьянение – главная причина бытового и уличного травматизма. Большинство преступлений совершается в состоянии алкогольного опьянения. Цирроз печени и алкогольный психоз, деградация личности – вы этого хотите?

Экскурсовод дотрагивается до экспоната. Наркомания оживает.

Экскурсовод: Наркомания – опаснейшее заболевание, при котором глубоко поражаются внутренние органы, возникают неврологические и психические расстройства. Употребление наркотиков внутривенно приводит к заражению СПИДом.

Экскурсовод дотрагивается до экспоната. СПИД оживает.

Экскурсовод: угроза заражения ВИЧ представляет большую опасность для всех. Современная медицина не располагает ни лекарствами, ни вакциной против ВИЧ. Единственная мера защиты – профилактика!

Закончить нашу экскурсию по «Музею восковых фигур» я хочу словами:

Не хочу я смириться с судьбой
И скажу всем девчонкам, мальчишкам: «Постой!
Эти игры со смертью к беде приведут
И для жизни, для счастья ничего не дадут».
И совет мой, наверное, очень простой,
Скажем дружное «НЕТ» этой смерти пустой.
Будет счастлив по-своему каждый из Вас,
Чтоб костер этой жизни никогда не погас!

Главный судья объявляет результаты соревнований и конкурсов.
Награждение победителей.

Приложение

Материалы к проведению спортивных соревнований

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

команда_____

	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	№9	№10	№11	№12
Оценка												

Сумма полученных оценок _____ судья _____

Место _____

Главный судья _____

Протоколы соревнований и инструкции их проведения

Станция № 1 Спортивная викторина.

Команда_____

№ п\п	Результаты
1	
2	
3	
4	
5	

Сумма баллов _____

Судья: _____

Инструкция: «Спортивная викторина». Вопросы викторины вывешиваются на стенде за неделю до спортивного праздника и убираются за один день до его начала. Команде задается 5 вопросов (один из двух предложенных вариантов на выбор судьи).

Система оценки: Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл. Подсчитывается общая сумма баллов и заносится в маршрутный лист.

Вопросы викторины

10-12 лет

1 вариант

1. Какое современное государство считается родиной Олимпийских игр? (Греция).

2. В чью честь проводились Олимпийские игры в Древней Греции? (В честь Зевса, верховного бога в греческой мифологии).

3. Когда состоялись первые Олимпийские игры в Древней Греции? (в 776 году до н.э.).

4. Где именно проводились в Древней Греции Олимпийские Игры? (На Пелопоннесском полуострове в городе Олимпия, у подножия горы Олимп).

5. В каких видах соревновались древние Олимпийцы? (Пятиборье или пентатлон: бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба. Позже появился кулачный бой, а также гонки на колесницах, забег на марафонскую дистанцию в полном боевом вооружении, состязание поэтов и музыкантов).

2 вариант

1. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира? (Даже если шли войны, то их прекращали на время игр – «Священное перемирие»).

2. Кто имел право участвовать в Олимпийских играх Древней Греции? (Свободные греческие граждане при условии, что 10 месяцев они тренировались).

3. В какое время года и с какой периодичностью проводились игры? (Каждые четыре года, между жатвой и сбором винограда).

4. Какой награды удостоивался победитель состязаний в Олимпии? (Венок из ветвей священного оливкового дерева. Им возводили статуи, чеканили монеты).

5. Каково происхождение слова «стадион»? (Это греческое слово означает площадку для состязаний в беге, длиной в один стадий или 193,2м 27см.).

13-14 лет

1 вариант

1. Какой вид спорта был включён в программу Олимпиад из-за легенды о смерти его основоположника. (Марафонский бег).

2. Математик и философ с острова Самос, который оставил в «наследство» школьникам всего мира свою знаменитую теорему, был увенчан на Играх лавровым венком чемпиона по кулачному бою. Назовите его. (Пифагор).

3. Назовите имя римского императора – христианина, запретившего в 394 году н.э. Олимпийские игры как «языческие». (Феодосий Великий).

4. В каком веке возродились Олимпийские игры? (В 19 веке).

5. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры? (Французский общественный деятель барон Пьер де Кубертен).

2 вариант

1. Кто из знаменитых людей Древней Греции принимали участие в Играх? («Отец медицины» Гиппократ, философы Сократ и Платон, драматург Софокл и Еврипид, математик и философ Пифагор).

2. Когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности? (В 1896 году в Афинах, Греция).

3. Назовите девиз Олимпийских игр. (Быстрее, выше, сильнее).

4. Где и как зажигают Олимпийский факел? (Факел зажигают в Греции на горе Олимп. На факел направляют пучок солнечных лучей, собранных при помощи системы линз и отражателей).

5. Во время открытия Олимпийских игр один из выдающихся спортсменов страны-хозяйки произносит речь от имени всех участников Игр. Что это за речь и на каких Играх она была произнесена впервые? (Олимпийская клятва впервые была произнесена на 7 Олимпийских играх в Антверпене в 1920 году).

15-18 лет

1 вариант

1. На 7 Олимпийских играх в Антверпене в 1920 году впервые совершился этот ритуал. Назовите его. (Поднятие Олимпийского флага).

2. Сколько колец на Олимпийском флаге и что они обозначают? (На флаге 5 колец: синего, чёрного, красного, зелёного и жёлтого цветов. Каждое кольцо символизирует части света: синее – Европа, жёлтое – Азия, зелёное – Австралия, красное – Америка, чёрное – Африка).

3. На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны-организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой? (Греция – в память о том, что Олимпийские игры зародились в этой стране).

4. «Олимпийское движение призвано способствовать развитию физических и моральных качеств «являющихся основой любительского спорта, воспитывать молодёжь с помощью спорта в духе лучшего взаимопонимания и дружбы, способствуя, таким образом, созданию лучшего и более спокойного мира». Что это за текст? (Олимпийская хартия).

5. В чём принципиальное отличие VI, XII, XIII Олимпиад от всех остальных? (Они вообще не проводились из-за мировых войн – 1916, 1940, 1944).

2 вариант

1. Пьер де Кубертен был сначала против включения этого вида спорта в программу Олимпийских игр, но его покорила красивая легенда о смерти автора этого вида спорта. Что это за Олимпийский вид? (Марафон).

2. Начиная с 1924 года словам «Олимпийские игры» стали добавлять ещё одно или другое слово – прилагательное. Какое? («Летние», «зимние»).

3. Эта уникальная гимнастка имеет 18 олимпийских медалей, из них 9 золотые. Кто она? (Лариса Латынина).

4. В каком городе Олимпийский огонь был зажжён горящей стрелой, пущенной из лука? (Барселона, Испания).

5. Из биатлона, триатлона, пентатлона и decatлона только один вид спорта не является олимпийским. Какой? (триатлон).

Станция № 2. Вращение обруча.

Команда _____

№ п\п	Мальчики ФИО	Результат	Место	№ п\п	Девочки ФИО	Результат	Место
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			

Средний показатель _____

Средний показатель _____

Общий показатель _____

Судья: _____

Инструкция: «Вращение обруча туловищем в течение 1 минуты». От каждой команды выступают по 4 мальчика и 4 девочки. По сигналу участники начинают одновременно вращать обруч. Тот, кто роняет обруч, покидает место соревнований.

Система оценки: За безошибочное вращение обруча в течение 1 минуты ставится 1 балл каждому участнику. Затем сумма баллов суммируется. В маршрутный лист выставляется общая оценка, полученная мальчиками и девочками.

Станция № 3. Силовой конкурс

Команда _____

№ п\п	Мальчики ФИО	Результат	Место	№ п\п	Девочки ФИО	Результат	Место
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			

Средний показатель _____

Средний показатель _____

Общий средний показатель _____

Судья _____

Инструкция: «Силовой конкурс». Участвуют 4 мальчика и 4 девочки. Мальчики выполняют подтягивание на перекладине. Девочки выполняют поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд.

Каждому участнику выставляется оценка в соответствии с нормами. Рассчитывается средняя оценка, полученная мальчиками и девочками. Из двух оценок выводится одна средняя и заносится в маршрутный лист.

Система оценок:

Класс	Мальчики, юноши				Класс	Девочки, девушки			
	оценка					оценка			
	5	4	3	2		5	4	3	2
5	6 раз	4 раза	3 раза	1 раз	5	15 раз	10 раз	8 раз	6 раз
6	7	5	4	2	6	17	14	9	7
7	8	6	5	3	7	19	15	11	8
8	9	7	6	4	8	24	18	13	10
9	10	8	7	5	9	26	21	16	12
10	11	9	8	6	10	27	22	17	13
11	12	10	8	6	11	28	23	18	14

Станция № 4. Удар по футбольному мячу в ворота. Команда _____

№ п\п	Мальчики ФИО	Результат	Место	№ п\п	Девочки ФИО	Результат	Место
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			

Средний показатель _____

Средний показатель _____

Общий средний показатель _____

Судья _____

Инструкция: «Удары по футбольному мячу в ворота». Участвуют 4 мальчика и 4 девочки. Всем участникам предоставляется по одному удару любым способом.

Участники наносят удары по воротам со следующих расстояний:

10-12 лет – с 7 м,

13-14 лет – с 8 м,

15-18 лет – с 9 м.

Система оценок: За каждое попадание команда получает 1 балл. Сумма всех полученных баллов мальчиков и девочек складывается, полученная сумма заносится в маршрутный лист.

Станция № 5. Челночный бег. Команда _____

№ п\п	Мальчики ФИО	Результат	Место	№ п\п	Девочки ФИО	Результат	Место
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			

Общее время _____ Оценка _____

Судья _____

Инструкция: «Челночный бег». Участвуют от каждой команды по 4 мальчика и 4 девочки. Соревнование проходит в виде эстафеты. Команды выстраиваются в колонну по одному. Участник пробегает отрезок в 10 м, обозначенный флажками, 4 раза, а затем передает эстафету следующему участнику.

Система оценок:

Оценка Возраст лет	«5»	«4»	«3»	«2»
10-11	время			
	1.43	1.45	1.48	2.13
12	1.42	1.44	1.47	2.12
13	1.41	1.43	1.46	2.11
14	1.40	1.42	1.45	2.10
15	1.39	1.41	1.44	2.09
16	1.38	1.40	1.43	2.08
17-18	1.38	1.40	1.43	2.08

Подсчитывается общее время мальчиков и девочек и выставляется общая оценка команде в маршрутный лист.

Станция № 6. Прыжки с места. Команда _____

№ п\п	Мальчики ФИО	Результат	Место	№ п\п	Девочки ФИО	Результат	Место
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			

Средняя оценка _____

Средняя оценка _____

Общая средняя оценка _____

Судья: _____

Инструкция: «Прыжки с места». Участвуют от каждой команды по 4 мальчика и 4 девочки. Участники выполняют по очереди прыжок в длину с места. Прыжок фиксируется по касанию конечностью (пятки ступней, кисти рук). Каждому участнику предоставляется по две попытки, лучшая оценивается.

Система оценок:

возраст	Мальчики, юноши				возраст	Девочки, девушки			
	оценка					оценка			
	5	4	3	2		5	4	3	2
10-11	190	160	140		10-11	180	150	130	
12	195	175	150		12	185	160	140	
13	200	180	155		13	190	165	145	
14	210	185	165		14	200	170	150	
15	215	190	175		15	200	175	155	
16	230	195	180		16	205	180	160	
17-18	240	200	190		17-18	205	180	160	

Выставляется оценка каждому участнику, затем подсчитывается средняя оценка девочек и мальчиков. Из двух оценок выводится одна средняя и заносится в маршрутный лист.

Станция №7. Прыжки через скакалку.

Команда_____

№ п\п	Мальчики ФИО	Результат	Место	№ п\п	Девочки ФИО	Результат	Место
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			

Средний показатель_____

Средний показатель_____

Общий средний показатель_____

Судья_____

Инструкция: «Прыжки через скакалку в течение 1 минуты». От каждой команды выступают по 4 мальчика и 4 девочки. По сигналу участники начинают одновременно прыжки в течение 1 минуты. При сбое, участник покидает место соревнования.

Система оценок: Если участник не допустил сбоя, он получает 1 балл, участник, допустивший сбой, не получает балла. Затем сумма всех полученных баллов складывается. В маршрутный лист выставляется общая оценка, полученная мальчиками и девочками.

Станция № 8. Разминка.**Команда**_____

Оценка капитану	
Оценка команде	
Общая оценка	

Судья _____

Инструкция: «Проведение разминки». Все участники разминки становятся в колонны по 4 человека и размыкаются в стороны на длину рук. Капитан команды проводит 8 упражнений, которые повторяются по 8 раз.

Система оценки: За выполнение разминки ставится две оценки: капитану за ее проведение, остальным членам команды – за качество выполнения в пятибалльной системе. Капитан оценивается за правильность и четкость подачи команд, правильность построения комплекса упражнений. У занимающихся обращается внимание на синхронность действий, правильность и четкость выполнения команд и самих упражнений. Из двух оценок выводится одна средняя и заносится в маршрутный лист.

Станция № 9. Метание в цель.**Команда**_____

№ п\п	Мальчики ФИО	Результат	Место	№ п\п	Девочки ФИО	Результат	Место
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			

Средний показатель _____

Средний показатель _____

Общий средний показатель _____

Судья _____

Инструкция: «Метание теннисного мяча в цель». Участвуют 4 мальчика и 4 девочки. Каждому участнику команды дают по 3 мяча.

Расстояние до цели:

10-12 лет – 8 м,

13-14 лет – 10 м,

15-18 лет – 12 м.

Система оценки: За 3 попадания ставится 5 баллов, за 2 попадания – 4 балла, за 1 попадание – 3 балла, нет попаданий – 0 баллов.

Выставляется оценка каждому участнику, затем подсчитывается средняя оценка девочек и мальчиков. Из двух оценок выводится одна средняя и заносится в маршрутный лист.

Станция № 10. Кросс.

Команда _____

Кросс 500 метров				Кросс 250 метров			
№ п\п	Мальчики ФИО	Результат	Оценка	№ п\п	Девочки ФИО	Результат	Оценка
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			

Средний показатель _____

Средний показатель _____

Общий средний показатель _____

Судья _____

Инструкция «Кросс». Участвуют все участники команды, кроме освобожденных от физической культуры и подготовительной физкультурной группы. Мальчики бегут 500 м, девочки – 250 м.

Система оценок:

возраст	Мальчики, юноши				возраст	Девочки, девушки			
	5		3	2		5	4	3	2
10-11	1.55	10-11	2.15	2.30	5	57	1.01	1.06	1.13.
12	1.50	12	2.07	2.15	6	55	58	1.04	1.10
13	1.47	13	2.05	2.10	7	53	56	1.03	1.08
14	1.45	14	2.01	2.06	8	51	54	1.02	1.06
15	1.42	15	1.55	2.00	9	49	52	1.00	1.04
16	1.40	16	1.50	1.55	10	47	51	59	1.02
17-18	1.37	17-18	1.48	1.53	11	47	51	59	1.02

Зачет ведется по 4 лучшим результатам. В маршрутный лист выставляют средний балл 4 лучших результатов мальчиков и девочек.

Станция № 11. Бросок футбольного мяча на дальность. Команда _____

№ п\п	Мальчики ФИО	Результат	Место	№ п\п	Девочки ФИО	Результат	Место
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			

Средний показатель _____

Средний показатель _____

Общий средний показатель _____

Судья _____

Инструкция: «Бросок футбольного мяча на дальность». Участвуют 4 мальчика и 4 девочки. Всем участникам предоставляется по одному удару любым способом.

Участники наносят удары по воротам со следующих расстояний:

10-12 лет – с 7 м,

13-14 лет – с 8 м,

15-18 лет – с 9 м.

Система оценок: За каждое попадание команда получает 1 балл. Сумма всех полученных баллов мальчиков и девочек складывается, полученная сумма заносится в маршрутный лист.

Станция № 12. Исполнение песни.

Команда _____

№	Критерий	Оценка
1	Соответствие тематике	
2	Качество исполнения	
3	Оригинальность	

Средняя оценка _____

Судья _____

Инструкция: «Исполнение песни». Команда исполняет хором песню о спорте, о здоровом образе жизни под музыкальный инструмент или минусовку.

Критерии оценки:

1. Соответствие тематике (песня о здоровом образе жизни или о спорте).

2. Качество исполнения (слаженность, исполнение всем классом, знание слов).

3. Оригинальность исполнения.

Система оценки: Выставляются три оценки по каждому критерию в пятибалльной системе. Из трех оценок выводится средняя и заносится в маршрутный лист.

Сценарий спортивного конкурса «Папа, мама, я – спортивная семья» (возраст 7-35 лет)

Файзаханова А.Р.,
Башкортостан

Перед мероприятием рекомендуется провести лекцию или беседу антинаркотической направленности в соответствии с возрастом участников.

Оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, стойки, кегли, мячи (баскетбольные, футбольные, мячи хопы), воздушные шары, эстафетная палочка, поворотные фишки – 4 шт., обручи, теннисные ракетки.

Оформление: лозунги-плакаты: «Хочешь быть сильным – бегай!», «Хочешь быть красивым – бегай!», «Спорт – это здоровье», «Спорт – это успех», «Спорт – это дружба», «Спорт – сильнее всех», «Нет большей победы, чем победа над собой».

Музыкальное сопровождение: спортивный марш.

Участники: Команды - семьи участвуют в количестве трех человек – папа, мама и ребенок – капитан команды.

Награждение: Победитель награждается грамотой и памятным кубком. Призеры в номинациях награждаются дипломами:

- «Самая сплоченная семья»,
- «Самая волевая семья»,
- «Самая быстрая, ловкая, умелая».

Ведущий:

Для спорта нет границ и расстояний!

Понятен он народам всей Земли!

Он всей планеты нашей достоянье!

Спорт дарит счастье дружбы и любви!

Сегодня здесь, в спортивном зале

Мы спорт, умение совместим.

Мы этот славный праздник с Вами

Прекрасным играм посвятим.

Ведущий: Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!

Сегодня здесь, в нашем замечательном гимнастическом зале мы проводим соревнования – конкурс «Папа, мама, я - спортивная семья». И праздник у нас семейный, в котором будут принимать участие не только ребята, но и их родители. И я с удовольствием хочу познакомить вас с нашими участниками (*под марш в зал входят семьи и строятся*).

1. Семья – «Комета»,
2. Семья – «Суперсемейка»,

3. Семья – «Молниеносные черепашки»,

4. Семья – «Озорная семейка».

Ведущий: Сегодня на ваших глазах разыгрываются семейные соревнования самых дружных и спортивных, смелых и решительных, самых находчивых и веселых.

Но неважно, кто станет победителем в нашем состязании, а победитель обязательно будет, главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу доброжелательности и взаимного уважения.

Ведущий: Мы от души приветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт! Успехов нашим командам и побед!

Ведущий:

По плечу победа смелым, ждет того большой успех!

Кто, не дрогнув, если нужно вступит в бой один за всех.

Пусть жюри весь ход сраженья без промашки проследит.

Кто окажется дружнее, тот в бою и победит.

Итак, раз у нас соревнования, значит должно быть и жюри, строгое и справедливое. Оценивать наши успехи будет жюри в составе:

1.

2.

3.

Ведущий: А оцениваться соревнования будут таким образом:

1 место – 4 очка,

2 место – 3 очка,

3 место – 2 очка,

4 место – 1 очко.

Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов и набравшая меньше штрафных очков. За каждое нарушение от набранных очков вычитается 0,5 балла.

За правильностью выполнения будут следить мои помощники.

Ведущий: Ну, а сейчас мы проведем жеребьевку и узнаем в какой последовательности будут выступать команды (*проводится жеребьевка*).

Ведущий: В спорте существуют свои законы и наши спортсмены должны поклясться выполнять их.

Клятва:

Не жалеть ни рук, ни ног, растряссти чуть-чуть жирок,

Чтоб быстрее черепахи бегать ты сегодня смог.

Клянёмся!

Честь команды защищать и доверие оправдать.

Ну, а если проиграем, всё равно не унывать.

Клянёмся!

Маме с папой помогать – где держать, а где толкать,
И соперникам подножку ни за что не подставлять.

Клянёмся!

А болельщикам – сидеть и прилежно так болеть:
Топать, хлопать и свистеть, но нездорово шуметь.

Клянёмся!

Ведущий: Наши команды, готовы к соревнованиям? (Хором: «Готовы!»)
Давайте еще раз поприветствуем наших участников. Начинаем конкурсы.

Делу время, час забаве.

Команды слово-то за вами.

Ведущий: Итак, первый конкурс.

«Визитная карточка» – представление своих команд, куда входит название команды, девиз, эмблема и небольшая презентация хобби своей семьи.

Ведущий:

Пройти через болото может каждый!

Но как пройти, чтоб ног не замочить?

Весёлый смех, стремление к победе

Помогут вам и гарантируют успех!

«Болото». По сигналу ребенок начинает проходить «болото», не замочив ног. У него для этого есть 2 листа. Перекладывая листы всё вперёд и вперёд, проходит болото. Выигрывает та семья, которая пришла первой.

Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание. 1 место – 4 балла, 2 место – 3 балла, 3 место – 2 балла, 4 место – 1 балла.

Примечание: во избежание травм, конус оббегаем с правой стороны, эстафетную палочку передавать за линией старта.

Ведущий:

Видим мы со стороны

Команды в технике равны

Взглянуть хотим мы побыстрей

Чьи капитаны пошустрей.

Третий конкурс, конкурс капитанов и называется:

«Боулинг» (дети). Приглашаются дети по одному, согласно жеребьевке. Встают у конуса. Кегли ставятся на одной линии. Задача капитана сбить кегли мячом. Побеждает тот капитан команды, который сбил больше кеглей.

Слово жюри, итоги трех первых конкурсов (один член из судейской коллегии объявляет результаты).

Ведущий:

Челнок бежит

Земля дрожит.

Бежит – пошивает,

Дали прошивает.

«Челноки». Начинает ребенок, бежит и раскладывает в обручи мешочки на дистанции, оббегает конус и возвращается, передает эстафету маме, она бежит и собирает мешочки, оббегает конус и передает мешочки папе, папа бежит и снова раскладывает мешочки в обручи. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

Ведущий:

С эстафетой справились отлично.

Быстро бегать — это всем привычно.

А теперь, попрыгаем, друзья,

Узнаем – кто из мам прыгучей всех была?

И следующий конкурс:

«Куда уходит детство» (мамы): прыжки на скакалке по 30 секунд.
Оценивается количество прыжков за отведенное время.

Ведущий:

Люблю я бегать и скакать,

Люблю и в игры я играть.

Люблю, когда на сердце стук –

Воланчик по ракетке тук да тук!

«Бадминтон». Ребенок стартует первым, несет на ракетке мяч, стараясь не уронить, затем передает ракетку с мячом маме, мама бежит так же и передает эстафету папе, папа пробегает так же, неся мяч на ракетке. Побеждает команда, которая выполняет задание первой.

Ведущий: Слово жюри, итоги шести конкурсов (*один член из судейской коллегии объявляет результаты*).

Ведущий:

Ну-ка, папы, выходите!

Силу, ловкость покажите!

На виду у всех детей,

Выбейте мячик поскорей!

«Силачи» (папы). Папы стоят в центре в связанном канате, в руках меч (гимнастическая палка). Каждый папа тянет и старается выбить мяч из обруча.

Выигрывает папа, который выбил первым мяч. Затем состязания снова продолжаются, только уже для оставшихся трех пап и т.д.

Ведущий:

Чтобы знал и стар, и млад,

Что здоровье – это клад!

И посмотрим – кто кого!

Все на сдачу ГТО!

У следующего конкурса интересное название ГТО. Каждый знает, что такое сдача нормативов ГТО. Одним из обязательных нормативов является упражнение на пресс – поднимание туловища из положения лежа на спине.

«ГТО». Первым начинает выполнять ребенок, затем, после сигнала приступает к выполнению мама, затем выполняет папа. Судья считает результат всей семьи (пример: ребенок выполнил 10 раз, приступает мама, судья продолжает считать дальше 11,12 и т.д., мама выполнила (сумма 25), приступает папа, судья продолжает считать дальше 26, 27 и т.д. Так пока не прозвучал финишный сигнал.

Время для выполнения 1 мин. 30 сек., т.е. по 30 секунд на каждого члена семьи. Побеждает семья, которая сделала большее количество подъёмов.

Ведущий:

Стану всем на зависть я из куколки

бабочкой-красавицей, а может мотыльком.

Вылечу на луг я, летним вечерком.

«Куколка». Мама получают рулон туалетной бумаги. Они должны вместе с папами замотать своего ребенка с ног до головы как куколку бабочки. Затем папа бежит за ободком-усиками и одевают их на голову ребенка. Учитывается качество и быстроты.

Ведущий: Во всех конкурсах все команды продемонстрировали хорошую физическую подготовку. И наступило время подведения итогов трех конкурсов.

Ведущий: Пока жюри подводит итоги, мы немного разомнем ноги и потанцуем веселый танец «Буги-вуги».

Команды для подведения итогов праздника строятся в центре спортивного зала.

Ведущий: Пожалуй, пора дать слово жюри. Сейчас мы узнаем чья семья сегодня стала самой лучшей, дружной и спортивной. *(Жюри объявляет итоги соревнований. Вручаются грамоты и призы).*

Ведущий:

Мы сегодня шутили, играли.

Ещё ближе друг другу мы стали.

Так почаще вы улыбайтесь

И со спортом не расставайтесь!

Всех благ вам в жизни и здоровья, богатства, мира и тепла.

Семья, согретая любовью, всегда надежна и крепка.

Чтоб ваш союз был в радость только,

Чтоб дети были возле вас,

Вам, дружным и спортивным скажем просто:

«Здоровы будьте вы всегда!»

До новых встреч, друзья!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На сегодняшний день проблема профилактики употребления психоактивных веществ является одной из наиболее актуальных среди других проблем здоровья подростков и молодежи. Поэтому профилактические меры не могут существовать без различного рода мероприятий, имеющих целью помочь молодым людям приобрести необходимые навыки, обеспечивающие принятие ими большей ответственности за свое поведение, постановки целей и положительного взаимодействия со сверстниками. Такие мероприятия способствуют сохранению жизни, здоровья и психологического благополучия подростков и молодежи в разных ситуациях, иными словами, способствуют формированию здорового образа жизни.

Безусловно, основной целью и главной задачей всех тех, кто занимается профилактической работой, является повышение ее эффективности, уровня ее воздействия на подрастающее поколение с тем, чтобы главное предназначение профилактических мероприятий – создание некоего барьера началу употребления любых психоактивных веществ – было выполнено.

Сложность и многогранность данной проблемы обуславливает необходимость постоянного поиска и использования специалистами наиболее эффективных подходов и технологий работы по профилактике злоупотребления ПАВ в молодежной среде.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Актуальные проблемы профилактики употребления психоактивных веществ среди молодежи. – Пермь.: СПУ «Миг», 2004.
2. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков. Пути преодоления / Под ред. Э. Вагнера, Х. Уолдрона / Науч. ред. русского текста Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – М.: Академия, 2006.
3. Березин С.В., Лисецкий К.С. Психологические основы профилактики наркомании в семье. Монография. – Самара: СамГУ, 2001.
4. Булатников А.Н. Здоровый образ жизни как профилактика формирования аддиктивного поведения. // Вопросы психического здоровья детей и подростков, 2014, № 1.
5. Гарифуллин Р.Р. Скрытая профилактика наркомании: практическое руководство для педагогов и родителей. М.: ТЦ «Сфера», 2002.
6. Еникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. – М., 1999.
7. Зайцева Н.Г., Коноплева С.Ю., Матвеева Т.Ю., Сорокина Л.А., Скорадешкина О.В., Смирнова М.В., Шиголина Т.Н., Щепоткина С.А. Методические рекомендации по проведению в образовательных организациях уроков профилактики употребления психоактивных веществ с несовершеннолетними // Нижний Новгород, 2016.
8. Зарецкий В.В. Факторы риска формирования зависимости от психоактивных веществ среди несовершеннолетних (Учебный модуль программы повышения квалификации «Профилактика наркологических расстройств») // Профилактика зависимостей, 2016, № 3.
9. Иваницкая Е. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики / Е. Иваницкая, Т. Щербакова. – М.: Чистые пруды, 2008.
10. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде. // Утверждена Министерством образования и науки Российской Федерации 5 сентября 2011 года / Рекомендована Государственным антинаркотическим комитетом (протокол № 13 от 28 сентября 2011 года).
11. Коробкина З.В., Попов В.А. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи. – М., 2002.
12. Ляхович, А. В. Психоактивные вещества: профилактика наркомании (токсикоманий) /А. В. Ляхович, А. С. Лозовская //Основы безопасности жизни. – 2011, № 7.
13. Межведомственный стандарт антинаркотической профилактической деятельности / [Г. Н. Василенко и др.]. – М.: Министерство внутренних дел

Российской Федерации, 2025. – 106 с.

14. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: учеб. пособие для студ. вузов. М.: «Академия», 2008.

15. Смирнова Т.А. «Особенности профилактики употребления психоактивных веществ в молодежной среде», методическое пособие, Омск, 2021.

16. Стандарты первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью (методические рекомендации) / Ю.В. Валентик, В.Н. Вострокнутов, А.А. Гериш, В.В. Зарецкий, В.К. Рябцев, В.И. Слободчиков – М., изд-во «Каллиграф», 2003.

17. Хажилина И.М. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии. – М.: Издательство Института Психотерапии, 2002.

18. Хасан Б.И. Образование в области профилактики наркозависимости и других аддикций: организационно-методическое пособие/Хасан Б.И., Дюндик Н.Н., Федоренко Е.Ю. и др.; Красноярский гос. Университет. – Красноярск, 2003.

19. Яковлева Н.К., Вакуленко О.Б. и др. Методические рекомендации для педагогов образовательных организаций по организации профилактики наркомании среди подростков и молодежи. – Благовещенск: ГАУ ДПО «Амурский областной институт развития образования». – 2020.