

Приложение  
к приказу от 11.11.2024 № 265-ш

Профилактическая неделя «Мы за чистые легкие!»  
21.11.2024 - 26.11.2024

План мероприятий

Мероприятие	дата проведения	Вс	етственные
Организация встреч с региональным специалистом по профилактике социально-негативных явлений и со специалистом межрегионального общественного движения «Союз утверждения и сохранения Трезвости «Трезвая Россия»»	21-26.11.2024	7 классы	Социальный педагог
Групповое занятие по теме: «Профилактика рискованного поведения у подростков» <a href="http://шпк.образование38.рф/images/cms/data/risk_i_riskovannoe_povedenie.pdf">http://шпк.образование38.рф/images/cms/data/risk_i_riskovannoe_povedenie.pdf</a>	21-26.11.2024	8-11 классы	Педагог-психолог, социальный педагог
Изготовление и размещение на сайтах образовательных организаций информационных буклетов, памяток	В течение недели	Волонтеры школы	Социальный педагог
Просмотр видеороликов от ГКУ ЦПРК	В течение недели	7-11 классы	Социальный педагог
Проведение проектно-деловой игры «Выбор всегда за тобой!»	В течение недели	9-11 классы	Педагоги-психологи
Единый классный час «Подросток и закон»	В течение недели	5-11 классы	Классные руководители
Отчет по неделе	02.12.2024	-	Социальный педагог
Размещение информации на сайте школы	В конце недели	-	Перетолчина Ю.В.

Групповое занятие по теме: «Профилактика рискованного поведения у подростков» (для обучающихся 8-11 классов)  
[http://шпк.образование38.рф/images/cms/data/risk\\_i\\_riskovannoe\\_povedenie.pdf](http://шпк.образование38.рф/images/cms/data/risk_i_riskovannoe_povedenie.pdf)

**Полезная информация**

Уважаемые педагоги! Новые жизненные условия требуют и новых подходов и использования понятий, связанных с современностью. Мероприятия Недели рассчитаны на проведение в классе, группе. Спортивные перемены вместо добровольцев может проводить учитель начальных классов или подготовленные дети из класса. Тренинг и групповая работа предполагает участие только одного класса. Завершение недели можно продумать, не нарушая режима. Хорошо иметь в виду, что большинству школьников известны современные синтетические наркотические психоактивные вещества,

поэтому в работе можно использовать и понятие «никотинсодержащая продукция» (спайсы, снюсы, вэйпы, кальян).

Тем педагогам, кто работает с учащимися по программе «Все что тебя касается», знакома тема «Курить или не курить?» (стр. 95). Это занятие можно провести именно в рамках Недели профилактики употребления табачных изделий и никотинсодержащей продукции. Для разработки собственных занятий хорошо использовать фрагменты темы «Курить или не курить?» программы «Все что тебя касается». Дискуссию «Почему люди курят?» хорошо предварить упражнением «Незаметный предмет» или притчей «Не все так, как кажется».

Алгоритм проведения дискуссии:

1. Спросите у тех, кто курит или кто пробовал курить: «Что побудило вас к этому?»
2. Поблагодарите.
3. Запишите причины на доске.
4. Добавьте, если названы не все причины.

5. Сделайте вывод: курение - это наркотик, первая сигарета удовольствия не доставляет, мы приучаем себя к вредной привычке. Идея покурить приходит к нам самостоятельно, редко нас заставляют закурить, друзья даже уважают за наше некурение. Но мы принимаем решение пристраститься к курению. Почему? Просто мы не знаем, как достичь своих целей и реализовать свои потребности по-другому, без использования сигареты.

Упражнение «За и Против» направлено на формирование негативного отношения к курению. Способом объединения в 2 команды по выбору, предложите одной - записать все аргументы за курение, другой - против. Каждая команда по очереди представляет свои аргументы («дискуссионные качества»). Ведущему важно иметь свою твердую точку зрения. На аргумент «успокаивает» - аргумент «как соска ребенка? Известно, что курение вызывает депрессию». На аргумент «модно» - аргумент «модно быть красивым и здоровым, привлекательным внешне». На аргумент «ощущаешь себя взрослым» - аргумент «кажешься себе, а взрослый - это ответственный, самостоятельный, сильный». На аргумент «все курят» - аргумент «хочешь быть как все? Это называется эффектом стадности».

Ведущему нужно помнить, что доброжелательное отношение в процессе общения на занятии вызывает доверие и что ваше мнение так же как мнение подростков может оспариваться, а двойная мораль окажет «медвежью услугу».

Вывод: «Курить или не курить - дело каждого», - скажут некоторые. Делать выбор между здоровьем и незддоровьем - право любого человека. Но нужно иметь ввиду, что так же, как наркобароны не употребляют наркотиков, так и продавцы табачной продукции сами не курят. Чтобы продать товар, его нужно рекламировать. Было время, когда курящие - уважаемые и стильные люди показывались на экранах, в журналах и т.д. Сейчас моду создают авторитетные люди: отец, старший товарищ, сверстник, привлекающий «независимым» поведением (а точнее рискованным). Примеры для себя человек выбирает сам.



**Кинозал «Посмотри. Обсуди. Осмысли»**  
 Наиболее эффективное воздействие на современных детей сегодня оказывает игровое кино. Кинематограф владеет широким спектром драматургических и аудиовизуальных возможностей, обладающих суггестивным эффектом в восприятии произведения. ГКУ «ЦПРК» рекомендует к демонстрации несовершеннолетним видеофильмы Общероссийской общественной организации поддержки президентских инициатив в области здоровьесбережения нации «Общее дело» [https://xn\\_9sbkcasb7h.xn--plai/](https://xn_9sbkcasb7h.xn--plai/):

- ✓ Мультиликационные фильмы: «Умей сказать НЕТ», Команда Познавалова — Тайна едкого дыма (1,2 серия) (10+) и др.,
- ✓ фильм «История одного обмана» (12+),
- ✓ фильм «Никотин. Секреты манипуляции» (14+),
- ✓ фильм «Секреты манипуляции — Табак» (14+),
- ✓ фильм «Пять секретов настоящего мужчины» (12+),
- ✓ фильм «Деньги с дымком» (12+),
- ✓ «Четыре ключа к твоим победам» (12+).

\*К рекомендуемым фильмам разработаны интерактивные занятия, которые позволяют закрепить просмотренный несовершеннолетними видеоматериал.

**Дополнительный материал:**  
 Методические материалы для проведения семинаров и тренингов среди несовершеннолетних и молодежи по предупреждению употребления наркотических средств, токсических и психотропных веществ «Мы выбираем, нас выбирают...» (на основе всероссийских проектов «Общее дело» и «Киноуроки в школах России»). Иркутск: ЦПРК, 2023.

[http://цпrk.образование38.рф/images/cms/data/2023/metodicheskie\\_materialy\\_dlya\\_provedenija\\_seminarov\\_i\\_treningov\\_sredi\\_nesovershennoletnih\\_i\\_molodezhi\\_po\\_pr\\_eduprezhdenii\\_ispravлено.pdf](http://цпrk.образование38.рф/images/cms/data/2023/metodicheskie_materialy_dlya_provedenija_seminarov_i_treningov_sredi_nesovershennoletnih_i_molodezhi_po_pr_eduprezhdenii_ispravлено.pdf)

**«Выбор всегда за тобой!»**  
 (проектно-деловая игра для старшеклассников)

Севастеева Н.В.,  
 педагог-  
 психолог ГКУ  
 ЦПРК

Цель игры: профилактика употребления никотинсодержащей продукции. Эта стратегия обучения.

— предоставить достоверные знания об опасных веществах и факторах формирования зависимости от них;

— сформировать и поддержать личное рациональное и безопасное поведение.

В соответствии с поставленными целями на 1 этапе вводится объективная информация о проблеме употребления никотинсодержащей продукции несовершеннолетними, выявляется реальное отношение к проблеме, уровень информированности учащихся и их установки. На 2 этапе формируется личное мнение о проблеме употребления никотинсодержащей продукции, ЭСДН, углубляются достоверные знания через поисковую активность, исследовательскую деятельность и групповую динамику. На 3 этапе формируются и развиваются навыки личного рационального и безопасного поведения участников, активное и креативное осмысление причастности каждого человека ЗОЖ через групповую проектную деятельность.

**Необходимые материалы:** листы ватмана(8-10 листов), листы формата А4 (по числу участников), цветные маркеры, ручки, скотч, информационные буклеты и литература по проблеме (размещенные на отдельном столе), призы и грамоты для награждения команд.

**Предварительная подготовка:** изготовление образующимся участниками ПДИ, тематических плакатов и видеороликов по ЗОЖ.

**7Оборудование помещения:** 2 рабочих стола с расставленными вокруг них стульями и необходимыми для игры материалами, информационные плакаты.

**Количество участников:** от 30-ти до 60-ти участников, ведущий и 2 игротехника.

1 Этап.

Вводный.

Введение в

тему

Ведущий объявляет тему и цели проектно-деловой игры, актуальность проблемы и регламент работы. Просмотр видеороликов.

**Краткая историческая справка о ЭСДН:**

Электронные сигареты появились в 2006 году в Китае и по сей день продолжают медленно, но верно захватывать рынок, благодаря рекламе и маркетингу, которые яро заявляют о безопасности использования «кунического продукта», а точнее ЭСДН (электронной системы доставки никотина), как называют электронные сигареты авторитетные организации.

В начале 60-х годов обычные сигареты рекламировали все, кому, как говорится, не лень: врачи, дантисты, спортсмены, Санта Клаус, дети и даже президенты. Поэтому совершенно не удивительно, что на тот момент почти 70% населения США бездумно курили, даже не подозревая о вреде курения. Людей заставили поверить, что сигареты безопасны и полезны!

История повторяется. Теперь в России почти 70 % взрослого населения курят. Многие, однако, беспокоятся побочными

О.А. Васёха

своего курения.

Конечно, таким как они тут же предлагают электронные сигареты в качестве «безвредной для организма» альтернативы. Но так ли это? Давайте разбираться.

### 2. Знакомство.

Каждый участник игры в своей команде по очереди называет свое имя и существительное или прилагательное, ассоциирующееся с ЗОЖ (здоровым образом жизни) и начинающееся на букву начала его имени. Например,

«Александр, А-активность».

Игротехники размещаются за столами вместе с участниками. Это могут быть волонтеры, приглашенные для проведения игры, заранее подготовленные на семинарах.

Команды, представьте свои названия, девизы, эмблемы, плакаты. (Конкурс домашних заданий.)

### 3. Определение понятий и отношения к проблеме.

Методом «мозгового штурма» определим ассоциации к понятию

«никотин». Есть ли проблема употребления никотина в стране, в школе? Каково отношение к проблеме употребления никотинсодержащей продукции несовершеннолетними?

Сформируем общее мнение и представим всей аудитории (с оформлением на ватмане).

### 2 Этап. Исследовательский.

#### 1. Конкурс спикеров. «Тебя касается: мифы или реальность»

Ведущий называет известные мифы об электронных сигаретах, задача спикеров привести свои аргументы для развенчания или подтверждения мифов.

«Миф или реальность: ЭСДН (электронные сигареты, вейпы, «а йкос» и пр.) безопасны»

Правильный ответ: «Это миф!». Нет долговременных и серьезных исследований безопасности ЭСДН, «а йкос» и вейпов. Кроме того, обязательной сертификации «электронка» не подлежит. Это значит, что они не поддаются ни надзору, ни контролю. То есть, купленная на кассе магазина сигарета может оказаться не такой уж безопасной, как пытаются нас убедить производители. ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) не подвергала электронные сигареты серьезному исследованию — были лишь поверхностные тестирования, осуществленные скорее из любопытства, чем из соображений безопасности населения. Ложная «безвредность» электронных сигарет играет серьезную роль в формировании интереса к курению у несовершеннолетних. Раз не вредно — значит, можно! Еще один аспект вреда электронных сигарет заключается в невозможности курильщика самостоятельно проконтролировать состав готовых жидкостей и картриджей. Администрацией осуществляющей контроль пищевых продуктов и лекарственных средств США была произведена экспертиза продукции нескольких производителей электронных сигарет. В частности, тестировались жидкости и картриджи для электронных сигарет. Выяснилось, что несложно в жидкостях присутствовали незаявленные в составе временные примеси, например, нитросамин —

вещество, способное спровоцировать онкологические заболевания.

«Миф или реальность: ЭСДН, «а йкос», вейпы не содержат никотин?»

Правильный ответ: «Это миф!» В ряде безникотиновых картриджей был обнаружен никотин. Вероятно, недобросовестные производители, таким образом, пытаются продлить срок отвыкания потребителя от сигареты, подкармливая живущего внутри каждого курильщика маленького «никотинового монстра». Если вы до сих пор еще не поняли мысль, прочитайте еще раз: ЭСДН — электронная система доставки никотина! Это основная цель пластиковой трубочки со светодиодом на конце, а главная функция этого «гаджета» — сделать так, чтобы человек так и оставался зависимым от никотина.

### 2. Фабрика мысли: «Электронные сигареты, «а йкос», вейпы: факторы риска и факторы защиты».

Задания командам (выполненные задания оформляются каждой командой на ватмане): обсудить и вынести свое мнение по следующим темам:

1 команда — «Электронная сигареты, «а йкос», вейпы: факторы риска (для отдельного человека, для семьи, для общества в целом)»

2 команда — «Факторы защиты твоего здоровья от ЭДНС» Защита выполненных заданий.

### 3 Этап. Проективный.

#### 9 Ситуационная игра «Выбор всегда за тобой!»

Задание командам: обсудить с участниками возможности возникновения в их жизни ситуаций явного и неявного предложения им ЭДНС или другой никотинсодержащей продукции.

Придумайте, обсудите и разыграйте ситуации с вариантами явного и неявного предложения ЭДНС или другой никотинсодержащей продукции. Продумайте аргументы при отказе от употребления опасных веществ (командам можно пользоваться дополнительными материалами).

Дополнительные материалы к упражнению (из пособия «Все, что тебя касается»):

#### Как выходить из-под давления?

Когда вам говорят слова, которые на вас оказывают давление, главное — вовремя это заметить и понять, что на вас «давят». После того, как вы осознали, что на вас давят,

- не оправдывайтесь; не отвечайте словами, если вы не чувствуете в себе силы (в этом состоянии ваш язык — враг ваш, т.к. слова слишком эмоциональны и не всегда контролируются вами);
- посмотрите этому человеку в глаза (ваша победа — если этот человек свои глаза отведет хоть на мгновение);
- будьте уверены в себе и спокойны, не проявляйте агрессивности;
- отказ начинайте всегда со слова «НЕТ»;
- повторяйте свое «НЕТ» языком тела, без объяснения



С.А. Васёка

причин и без оправданий: «НЕТ! Это мое решение. Я не должен объяснять, почему НЕТ»;

- всегда повторяйте одну и ту же фразу отказа;
- при усилении давления откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить»;
- если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

### 1. Разработка проекта по ЗОЖ.

Распределяемся по командам по 2-ум социальным группам: «взрослые» (родители-педагоги-мэрия) и «обучающиеся».

Каждой социальной группедается задание — методом «мозгового штурма» и проектным методом разработайте план действий по предотвращению употребления никотинсодержащей продукции несовершеннолетними от имени той социальной группы, которую представляете.

Оформите проект на листах ватмана и подготовьтесь к презентации своего проекта.

### 2. Презентация: публичная защита и обсуждение проектов.

Давайте отберем предложения для реальной работы по этому направлению.

Что именно можно сделать уже в ближайшее время из того, что вы предложили в своих проектах? Обсуждение проводится в форме групповой дискуссии. Желательно сразу определять ответственных за предложенные направления. Предложения оформляются на ватмане.

### 3. Заключительный этап.

Жюри подводит итоги, награждение.

Рефлексия участников, ведущего и игротехников. Притча «Выбор всегда за тобой!»

