



Методические рекомендации по проведению городской недели профилактики употребления психоактивных веществ «Независимое детство» (далее – неделя)

В рамках проекта «Москва – позитивное пространство!»

Перед проведением недели рекомендуется ознакомиться [с маршрутизатором](#) по организации и проведению профилактических недель для обучающихся.

Неделя приурочена к Всемирному дню борьбы с наркотиками и наркобизнесом (1 марта).

1. Перечень нормативно-правовой документации, которым рекомендуется руководствоваться при реализации недели

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
3. Конвенция Организации Объединенных Наций о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ (заключена в г. Вене 20.12.1988).
4. Письмо Минобрнауки РФ от 05.09.2011 №МД-1197/06 «О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде».

2. Цель и задачи недели

Цель – снижение рисков возможного употребления обучающимися психоактивных веществ.

Задачи:

- выявить исходный уровень информированности подростков об опасности употребления психоактивных веществ;
- сформировать у обучающихся отрицательное отношение к употреблению психоактивных веществ;
- расширить представление подростков о замещении употребления психоактивных веществ (активная трудовая деятельность, спорт, творчество, подвижные игры);
- развить у обучающихся навыки проявления силы воли и принятия собственных решений (выбор);
- проверить уровень усвоения информации.



3. Сроки проведения недели

Неделя проводится с **27 февраля по 03 марта 2017 года** (сроки проведения могут варьироваться с учетом каникул в образовательной организации).

4. Участники недели

В неделе принимают участие обучающиеся **5-11 классов** образовательных организаций, обучающиеся профессиональных образовательных организаций, педагоги и родители.

5. Условия проведения недели

5.1. Неделя должна иметь основную идею и девиз, обладать целостностью и законченностью структуры.

5.2. Каждый день недели должен быть отмечен различными мероприятиями (классные часы, родительские собрания, лекции, акции, круглые столы, диспуты, семинары ит.д.).

5.3. Для проведения бесед с обучающимися, а также для выступления на родительских собраниях рекомендуется пригласить представителей межведомственных организаций по профилактике негативных проявлений среди обучающихся.

5.4. Результаты проведения недели размещаются на сайте образовательной организации в форме презентации или видеоролика.

5.4.1. Видеоролик содержит в себе информацию о проведении недели в школе и по длительности не превышать 1-3 мин.

5.4.2. Презентация содержит в себе информацию о проведении недели в школе, размер презентации не более 12 слайдов.

Примерная программа проведения недели

1 день

1. Вебинар, посвященный открытию недели, для педагогов, ответственных за профилактику негативных проявлений в школе. Проводится методистами ГМЦ по профилактике негативных проявлений. **Подключиться к вебинару по [ссылке](#).**



2. Материалы для проведения классных часов, бесед и т.п. мероприятий по профилактике употребления психоактивных веществ:

- ◆ Видеолекция для старшеклассников начальника 4 отделения отдела межведомственного взаимодействия с органами государственной власти и в сфере профилактики УНК ГУ МВД России по г. Москве, капитана полиции Иншаковой Екатерины Анатольевны на тему **«Правовые знания в области профилактики употребления психоактивных веществ»** [СМОТРЕТЬ](#)

[ВИДЕОЛЕКЦИЮ](#)

- ◆ **ПАМЯТКА «ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ» (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)**



- ◆ **Классный час «Телефон доверия» (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**



2 день

- 1. Спортивные соревнования для старшеклассников «День спорта и здоровья» (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)**
- 2. Коммуникативный тренинг «Учимся общаться и взаимодействовать» (ПРИЛОЖЕНИЕ 4)**

3 день

- 1. Флэш-моб «Мы – здоровое поколение!» (ПРИЛОЖЕНИЕ 5).**

4 день

- 1. Акция на лучшее оформление стенда «Уголок профилактики вредных привычек». (ПРИЛОЖЕНИЕ 6).**

5 день

- 1. Акция «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ» (ПРИЛОЖЕНИЕ 7).**
- 2. Подведение итогов недели, поощрение наиболее активных участников.**



ПАМЯТКА «ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ»



НАРКОТИКИ:

- разрушают семью

Кто сам в плену, не может заботиться о близких, воспитывать детей

- нарушают познавательные способности человека

Затрудняют обучение, лишают способности работать. В первую очередь страдает память. Становится трудно соображать и правильно выражать свои мысли

- причина многих заболеваний

От разрушения клеток мозга, слабоумия, шизофрении, поражения печени, легких, сердечно-сосудистой, нервной, половой системы до заражения гепатитом, СПИДом и другими смертельными заболеваниями. Причем это не зависит ни от вида наркотиков, ни от способа употребления. Финал всегда один. Это только вопрос времени

- причина уродства у детей

Даже один прием некоторых наркотиков меняет генетический код человека. Не говоря уже о периодическом и, впоследствии, постоянном употреблении

- приводят к несчастным случаям

Рассеянность внимания, нарушение координации движения и ориентации в пространстве часто становятся причиной ДТП, бытовых и производственных травм, смертельно опасных авантур, несут угрозу жизни и здоровья других людей.

Меры правовой ответственности за употребление и распространение наркотических средств и психотропных веществ

Административная ответственность

Статья 6.9. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача – административный штраф в размере от 4 до 5 тысяч рублей или административный арест до 15 суток.

Уголовная ответственность

Статья 228.1. Незаконное производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконный сбыт или пересылка растений, содержащих наркотические средства или



психотропные вещества наказываются лишением свободы от 4 лет до пожизненного лишения свободы.

Если Вам стали известны факты употребления или распространения наркотических средств и психотропных веществ, звоните

Телефон доверия ГУ МВД России 8(495) 694-92-29

Телефон дежурной части УНК ГУ МВД России по г. Москве 8 (495) 316-75-80



Главное Управление МВД России по г. Москве
Управление по контролю за оборотом наркотиков

Наркоконтроль предупреждает

об ответственности за совершение преступлений и правонарушений в сфере незаконного оборота наркотиков

Если Вам стали известны факты употребления или распространения наркотиков сообщите! Так Вы можете спасти чью-то жизнь.

Телефоны и адреса УВД по административным округам

ГУ МВД России по г. Москве

№ п/п	УВД по АО (дежурная часть)	Адрес	Телефон
1	ЦАО	Средняя Калитниковская, д.31	8 (495) 676-40-11
2	САО	Выборгская, д.14	8 (495) 601-00-08
3	ЮАО	Каширское шоссе, д. 30, стр.1	8 (495) 320-55-16
4	ЗАО	Лобачевского, д.116	8 (499) 233-91-00
5	ВАО	Измайловский бульвар, д.13	8 (495) 965-14-01
6	СЗАО	Маршала Рыбалко, д.4, к.1	8 (499) 194-11-25
7	СВАО	Вешних Вод, д.10, стр.3	8 (495) 616-06-01
8	ЮЗАО	Кржижановского, д.20/30, к.7	8 (499) 124-47-01
9	ЮВАО	Сормовский проезд, д.13, к.2	8 (495) 919-19-62
10	Зеленоград	Панфилова, д.28А	8 (499) 731-08-32
11	ТиНАО	Физическая, д.13	8 (495) 850-13-20

Единый телефон доверия ГУ МВД России по г. Москве 8 (495) 694-92-29

Управление по контролю за незаконным оборотом наркотиков ГУ МВД России по г. Москве (дежурная часть/телефон доверия) 8 (495) 316-75-80

E-mail: unkmos@mvd.ru Instagram: @gunk _ mvd



«Телефон доверия как ресурс поддержки»

Отличительная черта уверенного в себе человека – способность обратиться за помощью в трудной ситуации. Но даже для тех, кто не совсем в себе уверен, есть выход – анонимная помощь на телефоне доверия. Такая форма помощи в настоящее время очень популярна во всем мире. Начиная с 10 – 11 лет, ученики звонят на телефон и советуются, как лучше поступить в какой-либо ситуации, поскольку своего опыта хватает не всегда, а решение нужно бывает принять быстро.

На телефонах доверия работают специально обученные специалисты-психологи. На некоторых телефонах доверия могут работать даже прошедшие специальное обучение подростки – туда звонят те ребята, которым проще поговорить о наболевшем со сверстником, чем со взрослым.

Телефон доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, **получить поддержку**, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.

Телефон доверия **открыт для каждого человека**. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.

Человек может поделиться с консультантом телефона доверия **любой беспокоящей его проблемой**.

Помощь на телефоне доверия всегда **анонимна**.

◆ *Спросите у учеников, что они знают о телефоне доверия?*

◆ *Расскажите о телефоне доверия, поощряя знания учеников и дополняя информацией из приведенного материала.*

◆ *Рассказывая о телефоне доверия, акцентируйте внимание учеников на выделенных ключевых моментах.*



Если не хотят, позвонивший и консультант могут не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя для удобства общения.

Обращаясь на телефон доверия, человек может **получить** интересующую его **информацию**.

Каждый телефон доверия работает в своем определенном режиме – **круглосуточно** или **по расписанию**



Спортивные соревнования для старшеклассников «День спорта и здоровья»

Программа соревнований включает в себя конкурсы, эстафеты, подвижные игры, желательно, чтобы большая часть эстафет были разного уровня, но не более 5-10 заданий.

Традиционными являются следующие задания и конкурсы:

- **представление команд** капитанами (эмблема, девиз, форма, приветствие для жюри и соперников);
- **разминка** (участники отгадывают загадки, отвечают на вопросы из области «Физическая культура», «Спорт», «Здоровый образ жизни»);
- **конкурс капитанов** (капитаны соревнуются в различных физических упражнениях и отвечают на вопросы о спорте);
- **конкурсы «Самый сильный», «Самый меткий»** (обычно проводятся в середине соревнований для того, чтобы участники могли отдохнуть после беговых эстафет и поболеть за своих участников конкурсов);
- **конкурсы «Перетягивание команд», «Перетягивание болельщиков»** обычно завершают программу **«Весёлых стартов»**.

В ходе соревнований жюри заполняет сводную таблицу, нарисованную на ватмане и расположенную у линии старта на стене, после каждого задания (или через 2-3) жюри информирует участников о количестве набранных очков, а в финале определяет победителей.

Награждение

Команды, занявшие 1, 2, 3 места, награждаются грамотами и поздравляют друг друга. Все команды награждаются сладкими пирогами (другой вариант награждения – конфеты или музыкальное поздравление от малышей) и отправляются по классам на чаепитие.

Коммуникативный тренинг «Развитие навыков общения у старшеклассников»

Обоснование.

Признаком продуктивного и свободного общения является умение ученика прислушиваться к мнению окружающих, к соблюдению правил элементарного общения, обладание навыками продуктивного группового взаимодействия и осознания собственных ресурсов в групповом общении для достижения своей цели. Приобретению этих полезных качеств поможет активное участие в групповом тренинге по развитию навыков общения.

Тренинг проводит педагог-психолог образовательной организации.

Мероприятие предназначено для обучающихся 8-11 классов.

Продолжительность тренинга – 60 минут.

Цель тренинга – развитие у обучающихся коммуникативных навыков, уверенности в себе.

Задачи:

- научить обучающихся прислушиваться к мнению окружающих;
- повысить способность к соблюдению правил элементарного общения;
- выработать навыки продуктивного группового взаимодействия;
- повысить у обучающихся уровень осознания собственных ресурсов и возможных препятствий в групповом общении;
- повысить уверенность учеников в своём будущем.

Оборудование:

- ◆ Просторное помещение.
- ◆ Стулья.
- ◆ Маркеры, карандаши, ручки.
- ◆ Листы бумаги.
- ◆ Бейджики.
- ◆ Мягкая игрушка, мячик



План тренинга

1. Попросить участников сесть в круг и повесить бейджики с именами.
2. **Знакомство с участниками «С каким животным я сейчас себя ассоциирую».** Участникам даётся задание: каждому предлагается представить себя в виде какого-либо животного, а затем назвать своё имя и сказать, с каким животным он себя ассоциирует, описав его. Упражнение проводится с помощью игрушки, передаваемой друг другу.

3. **Знакомство участников с правилами поведения на тренинге.**

Ведущий предлагает участникам списки с правилами поведения на тренинге, каждый пункт обсуждается всей группой, после обсуждения всего списков участники принимают правила и расписываются в списке правил поведения.

4. **Разогревающее упражнение «Поменяйтесь местами все те, кто...».**

Ведущий предлагает поменяться местами тем участникам, которые имеют общие признаки (все те, кто в брюках; все, у кого русые волосы; все, кто сегодня утром ел яичницу и т.д.). Количество стульев, на которых сидят дети, ограничено (не хватает одного стула), тот участник, который остаётся без стула, придумывает, по какому признаку должны поменяться одноклассники.

Обсуждение результатов упражнения. Вопросы для обсуждения:

- ◆ Какие ощущения вы испытывали, когда менялись местами?
- ◆ Кем вам интереснее было быть в упражнении (тем, кто говорит «Поменяйтесь местами те, кто...», или тем, кто находился на стуле)?
- ◆ С какими явлениями и событиями можно соотнести это упражнение?
- ◆ Где и как полученные навыки можно применить в реальной жизни?

5. **Игра «Graffiti»** дает детям возможность выразить свои чувства и взгляды в психологически безопасной атмосфере. В то же время дети могут познакомиться со всем многообразием мнений, точек зрения и отношений в классе. Кроме того, эта игра способствует развитию в детях терпимости к окружающим. Вы можете достаточно гибко менять структуру игры, используя ее для повторения учебных заданий или при подготовке к изучению новой темы.



Материал: цветные фломастеры для каждого участника, шесть листов ватмана с написанной сверху каждого листа одной из фраз:

- ◆ Что я люблю?
- ◆ Что я хочу знать?
- ◆ Чему я хочу научиться?
- ◆ Прекрасные мгновения...
- ◆ Что меня пугает?
- ◆ Что для меня самое увлекательное?

Инструкция.

– Вы можете мне сказать, что обычно пишут на стенах? Какие настенные лозунги вы можете вспомнить? Как вы думаете, для чего пишут на стенах?

– Тот, кто рисует или пишет на стене, стремится тем самым выразить свое мнение. Я хотела бы, чтобы и вы выразили свое мнение, поэтому я предлагаю вам сыграть в игру под названием «Graffiti».

– Разбейтесь на группы по шесть человек. Пусть каждая такая группа соберется вокруг одного стола. Приготовьте фломастеры. На каждый стол я положу один лист ватмана, на котором написана какая-то фраза. У каждой группы есть пять минут, чтобы записать на этом листе свои мысли по поводу этой фразы или свои ответы на вопрос. Записывайте свои мысли кратко и хлестко, как обычно и пишут на стенах. Пишите на своем листе все одновременно до тех пор, пока я не скажу: «Стоп!». Тогда передайте свой лист другой группе, а сами возьмите лист у одной из соседних групп (5 минут).

– Сначала вы можете прочитать, что написали представители другой группы, а затем напишите, что вы сами думаете или считаете по этому поводу. Опять же пишите все одновременно (6 минут).

– Продолжайте эту процедуру до тех пор, пока каждая группа не выскажется по всем шести темам. Когда каждая группа получит свой лист обратно, дети могут произвести краткий анализ написанного.

– А теперь давайте прочитаем все надписи. Чем они похожи? В чем различия? Обсудите друг с другом, что вам бросается в глаза при чтении этих надписей.



– Попросите затем каждую группу поделиться с классом своими выводами и замечаниями.

Анализ упражнения (мнения каждого обучающегося):

- ◆ Какая тема оказалась для тебя самой интересной?
- ◆ На какую тему ответы самые разнообразные?
- ◆ Как складывалось сотрудничество в твоей группе?
- ◆ Написал ли ты что-то такое, что имеет для тебя действительно большое значение?
- ◆ Какая надпись тебе понравилась больше всего?
- ◆ Какую надпись ты не понял?
- ◆ Что тебе больше понравилось — писать надписи или читать их?
- ◆ Может быть, теперь тебе легче понять, почему многие подростки и молодежь «разукрашивают» дома и стены своими «посланиями?» (К.Фопель)

6. Завершающее упражнение.

Участники делятся на две подгруппы и образуют два круга, один в другом. Внутренний и внешний круги стоят лицом друг к другу.

Ведущий: Сейчас мы поблагодарим друг друга за интересно проведенное время. Для этого в течение одной минуты те, кто стоит во внешнем круге, будут говорить комплименты стоящему напротив них участнику из внутреннего круга. Через минуту участники, стоящие во внутреннем круге, скажут комплименты стоящим напротив. Затем внешний круг передвинется по часовой стрелке на одного человека, и задание повторится уже с другими партнерами. Внешний круг будет двигаться до тех пор, пока первые пары не совпадут.

Это упражнение повышает самооценку участников и актуализирует их личностные ресурсы.

(Стишенок И.В. Из гусеницы в бабочку: Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе. — М.: Генезис, 2012.)



ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Флэш-моб «Мы – здоровое поколение!»

За день до начала флэш-моба организаторы объявляют в школе о том, что будет проводиться такое мероприятие. Задача организаторов четко и слаженно провести флэш-моб. Не должно быть суеты и шума среди обучающихся. Участниками флэш-моба могут быть все желающие (обучающиеся, педагоги и родители). Возраст неограничен.

Условие проведения:

Для проведения флэш-моба можно использовать одну из перемен или другое организованное время. Например: в фойе собираются все желающие и выстраиваются таким образом, чтобы получилось слово «ЗДОРОВЬЕ». Допускается изменения в названии «выстраиваемого» слова. Учитывая то, что обучающиеся младших классов также принимают участие в флэш-мобе, желательно, чтобы старшеклассники относились очень бережно к малышам и по необходимости помогали им.

Важно! Организаторы самостоятельно определяют место проведения, а также количество участников.



Акция на лучшее оформление стенда «Уголок профилактики вредных привычек»

Цель оформления стенда: пропаганда здорового образа жизни.

Стенд «Уголок профилактики вредных привычек» оформляется в каждом классе отдельно. Тематика стенда должна соответствовать профилактической неделе. Размеры стенда определяют организаторы. Создается группа экспертов из обучающихся по одному человеку от каждого класса с целью оценки стендов и определения победителей.

Размеры стенда определяют организаторы. На стенде размещаются: рекомендации по предупреждению вредных привычек, памятки, советы для обучающихся, советы родителям, выдержки из САНПин и т.п. По окончании акции подводятся итоги оформления, выбирается лучший стенд класса и происходит награждение победителей.



Акция «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Цель мероприятия – информационно-просветительская.

Для проведения акции оформляется холл школы. В холле развешиваются листовки, плакаты, коллажи с текстом или изображением, пропагандирующие здоровый образ жизни, здоровое питание и т.п.

Организаторы размещают в предполагаемых местах консультирования медицинского работника, педагога-психолога таблички с названием **«Здесь находится азбука здоровья»**. Все желающие (обучающиеся, родители, педагоги) в этот день могут обратиться к специалистам и получить консультации по профилактике употребления ПАВ, гепатите, СПИДе и т.д. Педагог-психолог расскажет, какие психологические проблемы могут испытывать обучающиеся во время нервного срыва, чем опасен стресс для организма и т.д. Эта консультация может быть как фронтальной, так и индивидуальной.