



## **Методические рекомендации по проведению городской недели профилактики употребления алкоголя среди обучающихся образовательных организаций «Будущее в моих руках!»**

**в рамках проекта «Москва — позитивное пространство!» (далее — неделя)**

Перед проведением недели рекомендуется ознакомиться с маршрутизатором по организации и проведению профилактических недель для обучающихся [«Маршрутизатор по организации и проведению профилактических недель для участников образовательного процесса»](#).

### **Неделя приурочена к Всемирному дню трезвости и борьбы с алкоголизмом (3 октября)**

#### **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**

2.1. **Цель:** снижение рисков возможного употребления обучающимися алкогольных напитков.

##### **2.2. Задачи:**

- выяснить исходный уровень информированности подростков об опасности употребления алкогольных напитков;
- создать условия для формирования у обучающихся отрицательного отношения к употреблению алкогольных напитков;
- расширить представление подростков о замещении употребления алкогольных напитков (приобщение к труду, спорту, творчеству, подвижным играм);
- развить у обучающихся навыки проявления силы воли и принятия собственных решений (выбор);



- оценить уровень усвоения информации;

### **3. Время проведения недели**

3.1. Неделя проводится с 5 по 9 октября 2015 года (сроки проведения недели могут варьироваться с учетом каникул в образовательной организации).

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

### **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 и т.д.).

5.3. Для проведения бесед с обучающимися, а также для выступления на родительских собраниях могут быть приглашены представители межведомственных организаций по профилактике негативных проявлений среди обучающихся.

### **6. Примерная программа проведения недели**

#### **1 день**

**1. Акция «Настроение школы».** Обучающиеся выбирают заранее подготовленные картинки, изображающие эмоции «смайлики» и бросают их в общую коробку, далее подсчитывается количество «смайликов», которые делятся по категориям, и выявляется общее настроение школы. Результаты измерения размещаются на информационном стенде первого этажа.

**2. Открытие недели.** Вступительное слово организаторов в online-режиме во всех классах школы, демонстрация видеофильмов (о спорте, природе, видах деятельности).

После просмотра фильма проходит обсуждение сюжета и выводы.

**Примерные вопросы обучающимся:**



— что вы почувствовали, посмотрев этот фильм;

— о чём, по-вашему, этот фильм, каков его смысл, что вы поняли для себя, посмотрев этот фильм;

— как увиденное соотносится с реальной современной ситуацией в обществе (как соотносится с реальной жизнью);

— какие действия, посмотрев этот фильм, вы предпримете.

## 2 день

Проведение мероприятий:

- игра-квест «**Мы за здоровый образ жизни**» (ПРИЛОЖЕНИЕ 1);
- акция «**Подари улыбку классу!**» (рекомендуется для обучающихся, не задействованных в квесте) (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

По итогам проведения акции рекомендуется выбрать лучшую «улыбку» школы, сфотографировать и направить (в формате JPEG) в Городской методический центр на один из электронных адресов: [checherinaon@mosmetod.ru](mailto:checherinaon@mosmetod.ru), [shishlovasm@mosmetod.ru](mailto:shishlovasm@mosmetod.ru), [mikhalevaas@mosmetod.ru](mailto:mikhalevaas@mosmetod.ru).

## 3 день

Занятие «**Учимся ставить цели и добиваться их!**» (рекомендуется проводить на классных часах педагогом-психологом, более активно включать в данное мероприятие обучающихся группы риска или находящихся в социально-опасной ситуации. Разработка занятия по данной тематике осуществляется педагогом-психологом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся).

## 4 день

Проведение лекций, занятий и акций «**Профилактика зависимого поведения**», «**Умей сказать “Нет!”**» (рекомендуется проводить на классных часах педагогом-психологом, более активно включать в данные мероприятия обучающихся группы риска или находящихся в социально-опасной ситуации. Разработка занятия по данной тематике осуществляется педагогом-психологом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся).

## 5 день

Завершающий круглый стол по теме «**Моё хобби**» (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).

По окончании недели рекомендуется провести акцию «**Настроение школы**».

Всем участникам образовательного процесса предлагается бросить в специально отведенный ящик цветной кружочек, который соответствует настроению каждого человека в данный момент. Затем кружки сортируются по цвету, подсчитываются и



интерпретируются в соответствии со значениями цветов относительно эмоционального состояния участников.

**Подведение итогов, поощрение наиболее активных участников недели.**

По результатам проведения недели рекомендуется пройти регистрацию на сайте Городского методического центра в разделе «Профилактика негативных проявлений» (рубрика «Профилактические недели»).



## **Игра-квест «Мы за здоровый образ жизни!»**

Игра направлена на формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения, проявление ответственности, самостоятельности и командного взаимодействия, а также на создание условий для интеллектуальной и творческой самореализации обучающихся и популяризацию физической активности.

Совещание по организации и проведению квеста (проводится накануне игры).

### **План подготовки и проведения игры:**

1. Подготовка карты квеста и маршрута для прохождения этапов.
2. Подготовка вопросов и ответов.
3. Выбор организаторов квеста, формирование команд игроков (желательно в организации и проведении игры задействовать обучающихся 9–11 классов).
4. Проведение инструктажа для участников квеста.
5. Проведение игры.
6. Подведение итогов.

### **Примерный сценарий игры-квеста:**

1. **Сбор всех участников.**
2. **Вступительное слово одного из организаторов игры:**

— Здравствуйте, ребята! Мы рады видеть вас на нашей игре-квесте под названием «Мы за здоровый образ жизни!». Желаем вам всем здоровья!

В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека — это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым — естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад.

Так давайте сейчас вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

3. **Старт игры.** Каждая группа получает маршрут (карту) с указанием площадок. Команды перемещаются по школе, выполняя тематические, практические и интеллектуальные задания. На каждом этапе игроки получают букву (буквы) — элемент пазла, из которых к концу квеста складывается разгадка игры.



## **1 площадка «Пословицы и поговорки».**

Команды игроков встречают организаторы-ведущие (3–5 чел.).

— Какие вы знаете известные пословицы и поговорки о здоровом образе жизни? (каждый вариант — 1 балл).

**Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни к 1 туру квеста «Мы за здоровый образ жизни!»:**

1. Береги платье снову, а здоровье смолоду!
2. В здоровом теле — здоровый дух!
3. Где здоровье, там и красота.
4. Здоров будешь — все добудешь!
5. Кто спортом занимается, тот силы набирается.
6. Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!
7. Крепок телом — богат и делом.
8. Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.

## **2 площадка «Загадки».**

Команды игроков встречают организаторы-ведущие (3–5 чел.).

— Отгадайте загадки (каждый правильный ответ — 1 балл):

1. Любого ударишь – он злится и плачет. А этого стукнешь – от радости скачет! То выше, то ниже, то низом, то вскачь. Кто он, догадался? Резиновый ... (мяч).
2. Он лежать совсем не хочет. Если бросить, он подскочит. Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это ... (мяч).
3. Силачом я стать решил, к силачу я поспешил:  
— Расскажите вот о чем, как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
— Очень просто. Много лет, ежедневно, встав с постели, Поднимаю я ... (гантели).
4. Есть лужайка в нашей школе, а на ней козлы и кони. Кувыркаемся мы тут ровно сорок пять минут. В школе — кони и лужайка?! Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)
5. Зеленый луг, сто скамеек вокруг, от ворот до ворот бойко бегают народ. На воротах этих рыбацкие сети. (Стадион)
6. Деревянные кони по снегу скачут, а в снег не проваливаются. (Лыжи)
7. На снегу две полосы, удивились две лисы. Подошла одна поближе: здесь бежали чьи-то ... (лыжи).
8. На белом просторе две ровные строчки, а рядом бегут запятые да точки. (Лыжня)

9. Кто по снегу быстро мчится, провалиться не боится? (Лыжник)
10. Ног от радости не чуя, с горки страшной вниз лечу я. Стал мне спорт родней и ближе, кто помог мне, дети? (Лыжи)
11. Он на вид — одна доска. Но зато названьем горд, он зовется... (сноуборд).
12. Есть ребята у меня два серебряных коня. Езжу сразу на обоих. Что за кони у меня? (Коньки)
13. Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки. А несут меня не кони, а блестящие ... (коньки).
14. Палка в виде запятой гонит шайбу пред собой. (Клюшка)
15. Во дворе с утра игра, разыгралась детвора. Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — там идёт игра ... (хоккей).
16. Этот конь не ест овса, вместо ног — два колеса. Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем. (Велосипед)
17. Не похож я на коня, хоть седло есть у меня. Спицы есть. Они, признаться, для вязанья не годятся. Не будильник, не трамвай, но звонить умею, знай! (Велосипед)
18. Ранним утром вдоль дороги на траве блестит роса, по дороге едут ноги и бегут два колеса. У загадки есть ответ — это мой ... (велосипед).
19. Эстафета нелегка. Жду команду для рывка. (Старт)
20. На квадратах доски короли свели полки. Нет для боя у полков ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

### **3 площадка «Известные спортсмены».**

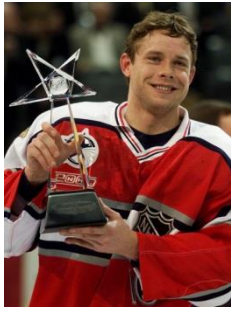
Команды игроков встречают организаторы-ведущие (3–5 чел.).

— Каких известных спортсменов вы знаете? (каждый вариант — 1 балл).

Например:

Евгений Плющенко — фигурист; Елена Исинбаева — прыгунья с шестом; Алексей Немов — гимнаст; Андрей Аршавин — футболист; Мария Шарапова — теннисистка; Костя Дзю — боксер; Павел Буре — хоккеист.





#### **4 площадка «Интересные вопросы».**

Команды игроков встречают организаторы-ведущие (3–5 чел.).

1. Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был единственный вид легкой атлетики. Какой? (Бег) — 5 баллов.
2. Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения: доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета? (Велосипед) — 10 баллов.
3. Вспомните девиз Олимпийского движения. (Быстрее, выше, сильнее!) — 15 баллов.
4. В русский язык это слово пришло в конце XVIII века из французского языка. Так первоначально называли срочную почту, доставлявшую письма, донесение специальными посыльными, которые сменяли друг друга в пути в определенных пунктах. Назовите это слово, которое в наши дни получило иное значение? (Эстафета) — 20 баллов.

**5 площадка «Весёлая эстафета “Мы за здоровый образ жизни!”»** (рекомендуемое место проведения — спортзал).

Команды игроков встречают организаторы-ведущие (3–5 чел.).

Проводятся веселые конкурсы. Каждый конкурс сопровождается музыкой.

1. Кто быстрее перельет ложкой воду из одного стакана в другой (в конкурсе участвуют по одному человеку от команды) — 5 баллов.
2. Кто дольше без помощи рук продержит воздушный шарик в воздухе, дую на него (участвуют по одному человеку от команды) — 5 баллов.
3. Какая пара из каждой команды присядет, стоя спинами друг к другу и зацепившись руками за спиной, большее количество раз (2 участника от команды) — 5 баллов.
4. «Армрестлинг» (участвуют по одному участнику от команды. Победитель определяется по олимпийской системе) — 5 баллов.





**Подводятся итоги игры. Команды складывают общее слово (например, ЧЕМПИОН). По количеству набранных баллов определяется команда-победитель.**

Организаторы-ведущие (3–5 чел.):

— Здоровье — неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия. Мы надеемся, что сегодняшний день не прошел даром и вы многое для себя подчеркнули. Ведь «Здоров будешь — все добудешь».

— Жизнь — это благо! Это дар, который даётся человеку лишь однажды.

— И от нас самих зависит, каким содержанием наполним мы свою жизнь.

— Здорово, когда человек стремится к исполнению своей мечты!

— Здорово, когда светит солнце и щебечут птицы!

— Здорово, когда у тебя есть настоящие друзья и когда тебя любят и ждут дома!

— Здорово, когда тебя окружают счастливые и здоровые люди!

— Здорово, когда в твоей душе горит огонь добра и веры в лучшее!

— Так будьте все здоровы! Благодарим вас за участие. До новых встреч!

**4. Подведения итогов и обсуждение игры.**



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### **Акция «Подари улыбку классу!»**

Для участия в акции необходимы листы ватмана (один лист на каждый класс), краски, фломастеры, глянцевые журналы, ножницы, клей.

Обучающимся предлагается оригинально изобразить одну большую улыбку от всего класса, которую они хотели бы подарить своей школе, другим ученикам, учителям, родителям, городу и миру.

Работы вывешиваются в специально отведённом месте на стендах.



## **Проект программы круглого стола «Моё хобби!»**

### **Примерное содержание:**

1. Вступительное слово ведущего круглого стола.
2. Выступления обучающихся, которые представляют свои хобби или спортивные увлечения (например, в виде доклада с презентацией).
3. Организация дискуссии по теме «Что даёт мне и моим близким моё увлечение, хобби».
4. Принятие резолюции круглого стола.