

Проект
« Мы за здоровый образ жизни»
Разработанный для 8-9 классов.

**Направленный на профилактику употребления наркотических средств,
психотропных и иных психоактивных веществ,
формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.»**



Подготовил педагог-психолог,
классный руководитель 9 класса
ГБОУ СО «Верхнесалдинская школа»
Колмакова Евгения Андреевна

Цель проекта: обратить внимание обучающихся на свое отношение к здоровому образу жизни, и понять как могут влиять пагубные привычки на их последующую жизнь.

Задачи проекта:

- подготовить методический материал;
- создать банк здоровьесберегающих технологий для использования на уроках и внеклассных часов;
- разработать план мероприятий программы внеурочной деятельности по направлению «Сохранение и формирование культуры здорового образа жизни»;
- формировать установки у учащихся на ведение и активную пропаганду здорового образа жизни;
- стимулировать и поддерживать инициативы детей по реализации проекта.

Результат проекта:

- повышение мотивации обучающихся к ЗОЖ через творческое самовыражение;
- развитие социально-коммуникативных навыков, таких как, умение сотрудничать нести ответственность за принятие решений;
- формирование устойчивых моделей поведения, препятствующих употреблению ПАВ;

Викторина

1 этап:

«Мифы и реальность»

Оборудование: лист, маркеры

Задание: первая команда на листе записывает мифы, почему подростки начинают употреблять наркотики и продолжают дальше? Вторая команда записывает на листе реальность употребления наркотиков и аргументируют свои ответы.

Обсуждение.

- **Употребление наркотиков-это возможность попасть в круг избранных.**

- **Человек, употребляющий наркотики, очень быстро оказывается изгоем, его начинают избегать прежние знакомые, друзья. Он оказывается в среде таких же наркоманов, опустившихся людей,**

❑ В состоянии наркотического опьянения человеку действительно часто кажется, что он делает что-то гениально. Однако чаще всего это иллюзии. На самом деле, уходя в мир иллюзий, человек перестает заниматься творчеством.

○ Наркотики способствуют творчеству.

- ❑ Многие пробовали наркотики, а потом бросили.

- Бросить употреблять наркотики часто очень тяжело. Человеку приходится пройти через довольно мучительный процесс “ломки”.
Даже от психической зависимости избавиться тяжело.

- ❑ **Попасть в зависимость от многих наркотиков можно уже после нескольких приемов. Безопасной меры здесь не существует.**

- **Я всегда буду знать меру, в любой момент смогу бросить.**

2 этап: «Дружба. Кого можно назвать другом?»

Учитель задает вопросы. Команды в течение 30 секунд обдумывают ответ. Когда у команды готов ответ, капитан поднимает руку. Если ответ неверный, право ответа передается следующей команде и т. д. За каждый правильный ответ команда получает балл.

Вам предлагают попробовать наркотики. Назовите 3-4 приема и аргументов, которые можно использовать для отказа.

- 1. Давайте пойдём сегодня ко мне домой, я Вас кое-чем угощу.**
- 2. Поехали ко мне на выходные на дачу, там будет много друзей.**
- 3. Девчонки, пошли на дискотеку, там продают “улетные таблетки”**
- 4. Сегодня вечером приходите во двор, покурим.**

Вам предлагают попробовать наркотики. Назовите 3-4 приема и аргументов, которые можно использовать для отказа.

1. Давайте пойдём сегодня ко мне домой, я Вас кое-чем угощу.

– Давайте позже сходим, а то у меня завтра контрольная работа за четверть, мне надо вечером подготовиться.

2. Поехали ко мне на выходные на дачу, там будет много друзей.

– Когда-нибудь в другой раз.

3. Девчонки, пошли на дискотеку, там продают “улетные таблетки”

– Нет, спасибо, я хочу создать здоровую семью, я хочу быть здоровой.

4. Сегодня вечером приходите во двор, покурим.

– Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.

– А давайте, лучше в кино сходим).

Назовите факторы, которые удерживают подростка от употребления наркотиков?

- ✓ **внутренний самоконтроль,**
- ✓ **привязанность к своим близким,**
- ✓ **человек способный справиться со своими эмоциями и способный строить позитивные отношения с окружающими**

**Может ли единственное
употребление наркотика
вызвать зависимость от него?**

**Да. Это зависит от вида
наркотиков, психологического и
физического состояния
организма.**

Конкурс - «Альтернатива»

Каждая команда на своем ватмане выполняет задание:
«Что мы получаем, в результате отказа от наркотиков»
(все ответы записывают). *Обсуждение.*

- укрепление здоровья
- прекрасный сон
- возрастание умственных и физических способностей
- спокойную нервную систему
- повышение устойчивости к стрессам
- улучшение взаимоотношений с родителями
- высокую работоспособность
- повышение интереса к жизни
- рост самоуважения
- приятная внешность...

Заключительная часть

- подведение итогов;
- итог мероприятия.

Надеюсь, что наш урок заставил вас задуматься о принятии столь важного решения в жизни: употреблять наркотические вещества или нет. Ведь принятое вами сегодня решение повлияет не только на ваше здоровье, но и на ваше потомство, внешность, имидж, может разрушить ваши жизненные планы и мечты.

Здоровья и успехов вам.

Учащиеся нашей школы приняли участие в городской игре «поколение ЗОЖ»





дополнительного образования "Детско-юношеский центр"

ГРАМОТА

вручается

команде ГБОУ СО "ВШУ"
"Волю к победе".
за место

в Городской интерактивной кейс-игре
«Поколение ЗОЖ»

Директор «ДЮЦ»



Е.Л. Чуковина

Е.Л. Чуковина

2024г.

ДИПЛОМ

Награждается

№ диплома: Teacher02303

**Колмакова
Евгения Андреевна**
ГБОУ СО "Верхнесалдинская школа"

За 2 место

*В Международном конкурсе Классных
руководителей*

Номинация: "Викторина"
**"Профилактика употребления
наркотических средств, психотропных и
иных психоактивных веществ,
формирование культуры здорового и
безопасного образа жизни."**

Shushkevich O.G.



Director of the international
education center "Vistaplus",
Vilnius, Lithuania

Order №32-B, dated 10.01.2023

14.11.2023

Pavadinimas: MB Vistaplus
Teisine Forma: Mazoji bendrija
kodas: 305680585
Teisinis statusas: Teisines statusas
neiregistruotas
Buveines adreas: Vilnius, Zygio g.

97-R2



БЛАГОДАРНОСТЬ

Администрация
муниципального автономного образовательного
учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

выражает благодарность
Колмаковой Евгении Андреевне
за подготовку и организацию участников
итоговой интерактивной игры
«Поколение ЗОЖ»

Директор



[Handwritten signature]

Е.П. Чукавина

май
2024