Муниципальное бюджетное учреждение

**«Центр психолого - педагогической, медицинской социальной помощи «Доверие»**

**Отдел профилактической работы**

184500, г. Мончегорск, Мурманской обл., ул. Ленинградская набережная дом 34, корп.3

Телефон (81536) 3-23-09; 3-27-08

E-mail: SRN.com12A@yandex.ru

«**Организация работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.**

в номинации

**«Модели формирования культуры здорового и безопасного образа жизни»**

Тимофеева Галина Александровна,

социальный педагог

МБУ ЦППМСП «Доверие» г. Мончегорск

2018 год

**ЗАЯВКА**

**на участие в областном конкурсе методических материалов**

**на лучшую организацию профилактической работы**

**среди образовательных организаций**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Муниципальное образование | Г. Мончегорск |
| 2 | Фамилия, имя, отчество участника | Тимофеева Галина Александровна |
| 3 | Полное наименование образовательной организации, согласно Уставу | Муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие» |
| 4 | Почтовый адрес (с индексом) образовательного учреждения | 184505, Мурманская область, город Мончегорск, улица Ленинградская набережная, дом 34 корпус 3. |
| 5 | Телефон, факс образовательной организации (с указанием телефонного кода) | 8-815(36)3-27-08 |
| 6 | Адрес электронной почты образовательной организации (обязательно!) | SRN.com12A@yandex.ru |
| 7 | Телефон, адрес электронной почты участника | +7-921-032-96-73  Galast2706@yandex.ru |
| 10 | Конкурс / номинация | Номинация «Модели формирования культуры здорового и безопасного образа жизни» |
| 11 | Название конкурсного произведения, уточнение форматов, прочая дополнительная информация | «Организация работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни» |

Подпись руководителя образовательной организации

Печать образовательной организации

С условиями Конкурса ознакомлен и согласен.

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата подачи заявки «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

**СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ**

Я, **Тимофеева Галина Александровна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

фамилия, имя, отчество представителя субъекта персональных данных

зарегистрированный(ая) по адресу: **Мурманская область, город Мончегорск, проспект Кирова 23-39**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

документ, удостоверяющий личность: паспорт серия 4710 № 292527 ,

вид документа

выдан «12» ноября 20 10г. МО УФМС России по Мурманской области в городе Мончегорске\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

кем выдан

даю согласие на обработку моих персональных данных Государственным автономным учреждением дополнительного образования Мурманской области «Мурманский областной центр дополнительного образования «Лапландия» (далее – ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия»), расположенным по адресу: 183031, г. Мурманск, пр-т Героев-Североморцев д.2, с целью обеспечения наиболее полного исполнения образовательной организацией своих обязанностей, обязательств и компетенций, определённых Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», а также для иных целей:

\*​ обеспечение соблюдения законов и иных нормативных правовых актов;

\*​ организации мероприятий (соревнований, турниров, олимпиад и т.д.)

\*​ индивидуальный учёт результатов освоения учащимися образовательных программ, соревнований, а также хранение архивов данных об этих результатах на бумажных носителях и/или электронных носителях;

\*​ использование данных в уставной деятельности без применения средств автоматизации, включая хранение этих данных в архивах и размещение в информационно-телекоммуникационных сетях с целью предоставления доступа к ним;

\*​ информационное освещение образовательной деятельности на стендах, официальном сайте организации;

\*​ использование в статистических и аналитических отчётах по вопросам организации и качества образования;

\*​ обеспечение личной безопасности;

\*​ планирование, организация, регулирование и контроль деятельности образовательного учреждения в целях осуществления государственной политики в области образования.

Перечень персональных данных, на обработку которых даётся согласие:

1.​ ФИО;

1.​ год, месяц, дата рождения;

1.​ контактные телефоны, место работы);

1.​ адрес места жительства (регистрации);

1.​ домашний, мобильный телефон, адрес электронной почты;

1.​ место работы, должность;

1.​ фото и видеоматериалы.

Перечень действий с персональными данными, на совершение которых даётся согласие, общее описание используемых оператором способов обработки:

- Обработка персональных данных - любое действие (операция) или совокупность действий (операций), совершаемых без использования средств автоматизации с персональными данными, включая сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, передачу (в том числе передачу третьей стороне), обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение персональных данных с учётом действующего законодательства и локальных нормативных актов.

Мне известно, что обработка персональных данных осуществляется ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия» на бумажных и электронных носителях без использования средств автоматизации.

Настоящим признаю, что ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия» имеет право проверить достоверность представленных мною персональных данных.

Я оставляю за собой право отозвать свое согласие посредством составления соответствующего письменного документа, который может быть направлен мной в ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия» по почте заказным письмом с уведомлением о вручении.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

дата подпись расшифровка

**Организация работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.**

Основной целью МБУ ЦППМСП «Доверие» является – создание оптимальных условий для укрепления психологического здоровья, содействие полноценному личностному, интеллектуальному развитию ребёнка на всех этапах его становления.

В 2008 году в рамках проекта «Профилактика и сопровождение несовершеннолетних, вступивших в конфликт с законом» на базе Центра была создана Служба по работе с несовершеннолетними, вступившими в конфликт с законом, целью которой являлось создание условий для успешной социализации несовершеннолетних. В 2015 году в связи с изменениями структуры Центра создан Отдел профилактической работы.

Образовательная деятельность специалистов Отдела профилактической работы с несовершеннолетними МБУ ЦППМСП «Доверие» регламентирована положением об организации деятельности Отдела профилактической работы в учреждении (*приложение №1*) и направлена на профилактику негативных явлений в подростковой среде, на создание благоприятных условий для социализации и обеспечения защиты прав и интересов несовершеннолетних; оказание учащимся комплексной психолого-педагогической помощи. В состав Отдела входят: педагог-психолог, социальные педагоги.

Актуальность: В соответствии с 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приоритет жизни и здоровья человека отнесен к основным принципам правового регулирования в сфере образования. Под воздействием многих факторов в последнее время наблюдается снижение качества здоровья в среде обучающихся. Особое внимание следует уделить подростковой группе, поскольку в силу возрастных особенностей для них характерны несформированность взглядов, низкий уровень стремления к сохранению собственного здоровья. Если рассматривать статистику употребления наркотиков, ПАВ, то большинство зависимых людей – молодёжь. Неотъемлемой частью у принимающих наркотики подростков является распространение многих заболеваний и инфекций, среди которых такие серьезные болезни как ВИЧ и СПИД. Просвещение молодежи по проблеме ВИЧ/СПИД – лучший способ предотвращения распространения заболевания. Чтобы молодые люди сделали осознанный выбор безопасного поведения, им необходима достоверная и доступная информация по ВИЧ-инфекции. Помимо этого, в нашей стране остро стоит проблема суицидального поведения подростков. Уровень подросткового суицида в России – один из самых высоких в мире. По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству. В связи с этим, важнейшим направлением укрепления здоровья обучающихся является формирование здорового образа жизни через распространение моделей формирования культуры здорового образа жизни.

Профилактическую работу необходимо строить таким образом, чтобы помочь обучающимся сформировать знания и представления о здоровом образе жизни, о пагубном влиянии вредных привычек, а также овладеть навыками безопасного поведения, которые помогут следовать здоровому образу жизни. Придерживаться безопасного поведения и установок легче, если привыкать к ним заранее.

**Целью профилактической работы в данном направлении** является формирование у молодых людей мотивации на самостоятельный и осознанный выбор здорового образа жизни.

Социально-педагогическая работа с подростками должна быть комплексной, систематической и вестись в следующих направлениях:

1. Реализация профилактических программ, направленных на формирование ценностей здорового образа жизни.
2. Внедрение дополнительных мероприятий, направленных на повышение информированности обучающихся по проблемам ВИЧ-инфекции, СПИДА, наркомании в подростковой среде, употребления ПАВ.
3. Проведение дополнительных мероприятий, направленных на повышение информированности педагогов и родителей по вопросам профилактики суицидального поведения подростков.
4. Повышение профессиональной компетенции педагогов по вопросам профилактики употребления подростками ПАВ.
5. Привлечение субъектов профилактики в проведении профилактических мероприятий.

В 2015-2018 г.г. специалистами Отдела в рамках данного направления были реализованы следующие мероприятия:

-программа «Диалоги» - 18 групп (220 человек)

-квест «Популярно о ВИЧ» - 26 групп (701 человек)

-станционная игра «Радуга жизни» - 10 групп (207 человек)

-дискуссия «Мифы о наркотиках» - 5 групп (112 человек)

-занятие «Мой выбор» совместно с представителями ОМВД - 3 группы (57 человек)

-тренинг «Мы за здоровый образ жизни» - 3 группы (78 человек)

-семинар для педагогов «Новые потенциально опасные ПАВ, распространенные в подростковой среде» - 6 групп (47 человек).

-семинар для педагогов «Профилактика суицидального поведения в подростковой среде» - 10 групп (359 человек).

-Родительское собрание «Профилактика суицидального поведения в подростковой среде» - 8 групп (672 человека).

*Таблица №1. Краткое описание мероприятий, реализующихся в данном направлении*

|  |  |
| --- | --- |
| Формы работы | Характеристика |
| **1. Профилактическая программа «Диалоги»** | С 2010 года в образовательных учреждениях города реализуется профилактическая программа «Диалоги» по формированию системы знаний у старших школьников, способствующих профилактике распространения ВИЧ-инфекции, употребления наркотических веществ и выработки гражданской позиции по отношению к собственной жизни и собственному здоровью.  Данная программа ориентирована на обучающихся в возрасте 15-17 лет. Предполагает проведение 13 занятий (*Материал представлен в приложении №2).*  Результатом реализации данной программы является повышение уровня представлений подростков об основных понятиях: ВИЧ, СПИД, ПАВ, о факторах, вредящих здоровью, о способах саморегуляции, что говорит об эффективности программы (исходя из сравнительного анализа диагностических данных). |
| **2. Квест «Популярно о ВИЧ»** | В рамках декады SOS, а также в рамках всероссийской акции #СТОПВИЧСПИД каждый год в образовательных учреждениях города проводится данное мероприятие. Возрастная группа: 14-17 лет. Проведение квеста «Популярно о ВИЧ» для подростков позволяет привлечь внимание учащихся к проблеме ВИЧ/СПИД.  *(Материал представлен в приложении №3).* |
| **3. Тренинг «Мы за здоровый образ жизни»** | Цель данного мероприятия: сформировать представление обучающихся о необходимости вести здоровый образ жизни. Упражнения носят преимущественно практический характер. Возрастная группа: 13-15 лет (*Материал представлен в приложении №4).* |
| **4. Профилактическое занятие «Умей сказать НЕТ!** | Занятие проводится ежегодно в рамках декады SOS. Цель: способствование развитию у подростков чувства ответственности за собственные решения, здоровье и жизнь (*Материал представлен в приложении №5).* |
| **5. Станционная игра «Радуга жизни»** | Результатом реализации игры является развитие устойчивой положительной мотивации у обучающихся к здоровому образу жизни. |
| **6. Дискуссия «Мифы о наркотиках»** | Целью дискуссии является развенчивание самых распространенных мифов и заблуждений, касающихся наркотиков. Наличие представлений о том, что правда, а что – нет, позволяет принимать правильные и осознанные решения, и сформировать негативное отношение к наркотическим веществам. |
| **7. Занятие «Мой выбор» совместно с представителями ОМВД** | Цель данного мероприятия: расширить представления подростков о последствиях и ответственности за употребление и распространение наркотических веществ. |
| **8. Семинар для педагогов «Новые потенциально опасные ПАВ, распространенные в подростковой среде»** | Цель данного мероприятия: информирование педагогов образовательных учреждений о потенциальных угрозах, с которыми могут столкнуться обучающиеся; о формах профилактической работы, которую необходимо осуществлять с несовершеннолетними. |
| **9. Семинар для педагогов «Профилактика суицидального поведения в подростковой среде»** | Цель: познакомить педагогов со способами раннего выявления детей с суицидальными рисками, а также алгоритмом действий в данной ситуации. Обучить формам и методам работы, направленным на профилактику суицидального поведения. Данный семинар был проведен педагогом-психологом Отдела в г.г. Североморск, Апатиты по приглашению УО муниципалитетов. |

Об эффективности представленных мероприятий свидетельствуют увеличение количества запросов на их проведение от образовательных учреждений, активность учащихся во время проведения занятий, а также положительные отзывы от участников образовательного процесса. Помимо данных мероприятий важна информационная поддержка обучающихся. Специалистами Отдела разработаны памятки и буклеты для подростков на следующие темы «Быть здоровым – это модно», «Выбирай жизнь» (профилактика употребления наркотиков), «Будь внимателен на остановках жизни…» (*Материал представлен в приложении №6)* и распространены среди учащихся образовательных учреждений.

Приложение №2.

**Занятие №5. Враг по имени ПАВ (фрагмент программы «Диалоги»).**

**Цель:** информировать учащихся о негативных последствиях употребления ПАВ.

Ход занятия.

Приветствие: «Я люблю себя за то, что…»

Сегодня мы с Вами будем представлять себя следующим образом: каждый из Вас по очереди должен представиться, начиная с фразы «Я люблю себя за то, что…я (например) умею вязать».

Информационный блок: Психоактивные вещества (ПАВ) – химические и фармакологические средства, влияющие на физическое и психическое состояние, вызывающие болезненное пристрастие. К ним относятся наркотики, токсические вещества (наиболее распространенные в детской и подростковой среде – ингалянты: пары бензина, клея и т.п.), табак, алкоголь.

Необходимо помнить, что, употребляя внутривенно ПАВ, вероятность ВИЧ-инфицирования, заражения гепатитом и другими инфекциями, передающимися через кровь, очень велика. Не стоит забывать и о половом пути передачи выше указанных инфекций.

*Информационная справка:* алкоголь (эффект, проблемы, связанные с приёмом); амфетамин (покупка и потребление, проблемы, связанные с приёмом); летучие органические растворители-препараты бытовой химии (эффект, проблемы, связанные с приёмом); табак (эффект, проблемы, связанные с приёмом); транквилизаторы (эффект, проблемы, связанные с приёмом).

Упражнение «Моё отношение к ПАВ». Педагог просит учащихся привести примеры, когда их просили или принуждали закурить, выпить, попробовать ПАВ. Вопросы для обсуждения:

-кто предлагал? (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди).

-какую цель преследовал предлагающий?

-удалось ли отказаться?

-кому труднее всего отказывать в просьбе?

-чьему давлению тяжелее сопротивляться?

Педагог: человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди. Назовите причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется (ответы учащихся). Существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все и др.

Существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя:

1. Если хотите в чем-то отказать человеку, четко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.

2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.

3. Настаивайте на том, чтобы с Вами говорили честно и откровенно.

4. Попросите объяснить, почему Вас просят сделать то, чего Вы делать не хотите.

5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие-либо признаки неуверенности в себе. Следите за его позой, жестами, мимикой.

6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Коллаж «Я рисую жизнь».

Учащимся предлагается создать образ здорового человека. Затем изменить образ, представив, что бы с ним было при употреблении ПАВ. Затем снова попробовать вернуть его исходный образ.

*Обсуждение.* После таких изменений можно ли вернуться к нормальной жизни? (ответы учащихся). Очень сложно вернуться к нормальной, здоровой жизни. Но, если захотеть, то всё возможно.

Рефлексия.

Приложение №3.

**Квест « Популярно о ВИЧ»**

**Цель квеста**: повышение уровня информированности учащихся по вопросам, связанным с ВИЧ/СПИДом,  повышение уровня толерантности по отношению к людям, живущим с ВИЧ-инфекцией.

**Оборудование:** листы бумаги, анкета «Что Вы знаете о ВИЧ-инфекции?», набор информационных карточек –ситуАций, ватман, фломастеры, контур ладошки, контур сердечка

**Целевая аудитория:** учащиеся – подростки 14-17 лет.

**Прогнозируемый результат:**

- осознанное отношение к проблеме ВИЧ\СПИД,

- ответственное отношение к своему здоровью.

Квест состоит из пяти станций:

**1 - СТАНЦИЯ «ИНФОРМАЦИОННАЯ**».

Определение понятий:

Прежде всего, мы должны с вами определиться, что же такое «ВИЧ/СПИД». Поговорим о том, что мы понимаем под терминами «ВИЧ/СПИД» и чем они отличаются друг от друга. Запишите на листах бумаги все ассоциации, которые у вас возникают при словах «ВИЧ/СПИД»».

Можно выработать общее мнение всей аудитории и оформить на ватмане.

**В**-вирус  
**И**-иммунодефецита  
**Ч**-человека

**С**-синдром – объединяет различные симптомы и осложнения связанные с заболеванием.  
**П**-приобретённого, так как это не врождённое состояние, а приобретенное в процессе жизни человека.

**И**-иммунодефицит– так как из-за действия вируса организм теряет   
**Д**-способность сопротивляться большинству инфекций.

**2 - СТАНЦИЯ «ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ!».**

Ребятам необходимо ответить на вопросы анкеты « Что Вы знаете о ВИЧ-инфекции?»:

**Анкета « Что Вы знаете о ВИЧ-инфекции?»**

Укажите, пожалуйста, ответы, которые на Ваш взгляд, являются правильными.

**1.**Как расшифровываются понятия ВИЧ, СПИД?

(**вирус иммунодефицита человека, синдром приобретённого иммунодефицита**).

**2**.В чём отличие между ВИЧ и СПИД?

(**ВИЧ – возбудитель ВИЧ-инфекции, а СПИД является конечной стадией ВИЧ-инфекции**).

**3.**Что в организме человека ослабляет ВИЧ?

(**иммунную систему**).

**4.**На какие клетки в первую очередь воздействует вирус ВИЧ? (**лимфоциты**).

**5**.ВИЧ-инфекцию вызывает (**вирус**)

- вирус

- бактерия

- грибок

**6**. Излечима ли ВИЧ-инфекция (**нет**)

- да

- нет

- не знаю

**7.** Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией, используя одну и ту же посуду? (**нет**)

-нет

-да

- только в том случае, если не мыть посуду

8. Могут ли переносить ВИЧ-инфекцию насекомые? (**нет**)

- нет

-да

-только комары

**9.**Назовите пути передачи ВИЧ:

**10.**Какие меры профилактики ВИЧ-инфекции Вы знаете?

- ватно-марлевая повязка;

- избегать рукопожатия с малознакомыми людьми;

- нанесение татуировки и пирсинга только в специализированных салонах;

- использование презерватива;

- не держаться голыми руками за поручни в транспорте;

- отказ от употребления наркотиков;

- не посещать общественные туалеты и бани;

- пользоваться средствами от укусов комаров;

- умение сказать «НЕТ» в ситуациях выбора.

**11**.Через какой промежуток времени после предполагаемого заражения следует обращаться по поводу обследования на ВИЧ-инфекцию? (через 3-6 недель)

- через несколько дней,

- через один год,

- через 3-6 недель,

- через 3-6 месяцев,

- не знаю.

**12**.Где можно обследоваться на ВИЧ?

-в медицинском пункте учебного заведения;

-в поликлинике;

-в отделе профилактики ВИЧ/СПИД;

-в кожно-венерическом диспансере;

-у нас в городе таких мест нет;

-не знаю.

**13**.Как необходимо относиться к лицам, зараженным ВИЧ?

- изолировать в специальных медицинских учреждениях;

-изолировать в специальных местах поселения;

-они должны находиться в обществе при условии соблюдения мер личной гигиены;

-они должны находиться в обществе при условии обеспечения специальными рабочими местами и местами проживания;

-они могут находиться в обществе без вышеперечисленных ограничений.

**3 - СТАНЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ В МОИХ РУКАХ».**

Нарисовать плакат и придумать слоган по теме «Здоровье нации в моих руках».

**4 – СТАНЦИЯ «ШКАЛА РИСКА».** Интерактивное упражнение по проблеме ВИЧ/СПИД.

**Упражнение «Шкала риска».** Перед тем, как начать упражнение, необходимо изготовить набор информационных карточек. На каждого участника должна приходиться, по меньшей мере, одна карточка.

Примерный перечень ситуационных вопросов для изготовления карточек:

* Поцелуй в щёку.
* Инъекция в лечебном учреждении.
* Переливание крови.
* Пользование зубной щёткой другого человека.
* Плаванье в бассейне.
* Укус комара.
* Прокалывание ушей.
* Находиться (жить) в одной комнате с ВИЧ – положительным человеком.
* Оказание первой помощи человеку, у которого есть кровоточащая рана.
* Нанесение татуировки.
* Обнимать ВИЧ – позитивного человека.
* Пользование общественным туалетом.
* Инструменты для проведения маникюра, педикюра.

1.Раздать карточки.

2.Лист ватмана или доску разделить на 3 части: высокий риск, небольшой риск, риск отсутствует.

3.Пояснить, что в тех ситуациях на карточках, где имеет место контакт человека с человеком, один их них инфицирован ВИЧ.

4.Попросить каждого участника прочесть надпись на своей карточке и закрепить её на тот участок уровня риска, который, по его мнению, наиболее точно отражает степень риска ВИЧ в ситуации, охарактеризованной на карточке; при этом участник должен дать объяснения, почему он фиксирует карточку именно на это место

5.Спрашивать после каждой карточки у группы? Все ли согласны с расположением карточек; если кто-то не согласен, своё мнение он должен подкрепить аргументами и фактами

6.Необходимо, чтобы каждый член группы участвовал в обсуждении спорных вопросов Карточки можно крепить на границах уровней риска Важно: постарайтесь достигнуть всеобщего согласия по спорным карточкам путём приведения неоспоримых фактов по каждому спорному вопросу. Время проведения: 20-30 мин

«Высокий риск»:

Переливание крови – В некоторых странах донорская кровь не исследуется на ВИЧ.

«Невысокий риск»:

Прокалывание ушей – Риск отсутствует при проведении процедуры стерильными или одноразовыми иглами. При нанесении татуировки также требуется использование стерильных инструментов в каждом случае. Пользование зубной щёткой другого человека – Этого следует избегать прежде всего из-за опасности передачи других, менее опасных, инфекций ротовой полости человека.

Нанесение татуировки – Риск отсутствует, если каждая татуировка делается новой стерильной иглой в специализированном тату-салоне.

Оказание первой помощи человеку, у которого есть кровоточащая рана – производится только в том случае, если у Вас нет повреждений кожных покровов. Используйте медицинские перчатки или целлофановый пакет. Инъекция в лечебном учреждении – риск отсутствует, если каждая инъекция делается стерильной иглой/ шприцем.

«Отсутствие риска»:

Пользование общественным туалетом. Плавание в бассейне. Поцелуй в щёку. Укус комара, укусившего перед этим больного СПИДом. Находиться (жить) в одной комнате с больным СПИДом. Обнимать больного СПИДом.

**5 – СТАНЦИЯ «ВИЧ ГЛАЗАМИ МОЛОДЕЖИ».**

«Ладошка поддержки». Каждый участник на отдельном контуре ладошки пишет «Проблема ВИЧ/СПИД»,а на каждом пальце – 5 основных правил личного безопасного поведения. «Ладошка поддержки» с 5-ю вашими собственными правилами – это собственное руководство каждого из вас к построению ответственного и безопасного (в отношении к ВИЧ/СПИД) поведения.

**Рефлексия. Упражнение «Вертушка впечатлений»**

Наоформленной в стиле странички молодёжного журнала плакат учащиеся приклеивают бумажные сердечки – в ту зону, которая соответствует их мнению и состоянию:

Занятие …

Было полезно для ума и сердца;

Заставило задуматься;

Оставило при своём;

Оставило равнодушным.

Приложение №4.

**Тренинг для подростков «Мы за здоровый образ жизни».**

Оборудование: карандаши, листы А3, фломастеры, интерактивная доска.

**1.Принятие групповых правил:**

**«Я высказывание».** Оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и мыслей. Все высказывания должны строиться с использованием местоимения «я», «мне», «я считаю», «мне кажется».

**«Активность».** В группе отсутствует возможность пассивно «отсидеться». Участники принимает активное участие в упражнениях и обсуждениях.

**«Уважение мнения другого».** Постарайтесь не перебивать, не оценивать критически то, что услышите. Будьте снисходительны к мыслям и чувствам окружающих.

**2. Знакомство участников тренинга – упражнение «Снежный ком».**

Все участники по кругу называют своё имя и какое-либо качество, начинающееся на первую букву имени. Каждый следующий участник называет сначала имя и качество предыдущих, а затем своё.

**3. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…».**

Называется один из признаков, присутствующих у участников тренинга, и они меняются местами. Признаки: кто делает зарядку, у кого есть вредные привычки, занимается спортом, кто поздно ложится спать, кто любит читать и т. д.

**4. Игра «Ассоциации».**

Участники должны назвать по одной ассоциации к слову «здоровье» (ответы участников тренинга). Итак, что же такое здоровье? На этот кажущийся поначалу простым вопрос люди пытаются ответить с глубокой древности.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия». Физическое здоровье связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего, у человека должно быть здоровое тело. Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, а это крепкую мышечную силу в руках и ногах, хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости. Социальное здоровье человека – это не что иное, как его социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру. То есть здесь мы можем рассматривать те качества личности, которые будут обеспечивать гармонию между потребностями самого человека и общества в целом. Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию.

Под психическим здоровьем мы понимаем наши чувства, то есть настроение, чувство радости, любви, взаимопонимания, но есть и такие чувства как страх, уныние, обида. В зависимости от того, какие у нас преобладают чувства, таким и будет наше психическое здоровье.

**5. Упражнение «Модель здорового и нездорового человека».**

Чем здоровый человек отличается от нездорового? Охарактеризуйте здорового человека, нездорового. Сейчас вы разделитесь на 2 группы. Ваша задача – создать образ здорового и нездорового человека (на ватманах). Время на работу 10-12 минут. А затем каждая команда представит свою работу. Ватманы с работами вывешиваются на доску. Между образами здорового и нездорового человека проводится вертикальная черта (преграда).

Что мешает человеку вести здоровый образ жизни? (ответы детей). На каждом шагу человека подстерегают опасности, вредные привычки. На ваших ватманах вертикальная черта – это стена из вредных привычек. Только от вас зависит – обойдете ли вы ее или нет, в пользу чего будет сделан ваш выбор.

**6. «Реклама ЗОЖ».**

Участники делятся на 4 команды. Задача каждой команды придуман рекламу, пропагандирующую здоровый образ жизни, призыв к здоровому образу жизни. Время подготовки 8-10 минут. Каждая команда представляет свою работу.

**Рефлексия.**

Приложение №5.

**Профилактическое занятие «Умей сказать «нет»»**

**Цель:** Совершенствовать навыки распознавания приемов манипулирования и углубить представление о способах противостояния манипулятору.

**Необходимые материалы:** таблица.

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Шесть способов сказать «нет»** |
| 1 | Скажи: «Спасибо, нет» |
| 2 | Назови причину, почему не хочешь этого сделать |
| 3 | Смени тему разговора |
| 4 | Повторяй слово «нет», как автомат |
| 5 | Не реагируй, не подавай вида, что слышал |
| 6 | Уйди прочь |

Таблички со словами «Да», «Нет», «Не знаю», расположены в разных сторонах класса. Ситуации.

Ход занятия:

**1**.Приветствие

**2**.Интерактивная беседа

Тема нашего классного часа «Научись говорить "нет"». У каждого бывают ситуации, когда надо настоять на своем, защитить свои интересы. Мы довольно часто не можем противостоять чьим-то уговорам, просьбам, иногда угрозам и уступаем, хотя вовсе не желаем этого. Одни в таких случаях пассивно отступают, постепенно теряя самоуважение, другие, наоборот, агрессивно наступают, теряя уважение окружающих. Но для психического и социального здоровья человека плохо и то, и другое. Как же поступать, чтобы не уронить себя и не потерять уважение окружающих? Сегодня мы будем этому учиться.

Очень часто подростки сталкиваются с давлением сверстников. Насколько важно для вас мнение сверстников? Всегда ли вам нравится мнение сверстников? Всегда ли вы согласны с поведение сверстников? Всегда ли вы хотите делать так, как делают все?

Какие способы группового давления вы знаете? (Виды группового давления:Лесть, шантаж, уговоры, запугивание, подчеркнутое внимание, похвала).

Всегда ли надо соглашаться с тем, к чему тебя склоняют друзья и сверстники?

В каких ситуациях нужно сказать «Нет»? (угроза здоровью, совершение правонарушения, противоречит вашим убеждениям, вызовет осуждение уважаемых вами или любящих вас людей)

**3.** Игра «Да», «Нет», «Не знаю»

Учащимся предлагаются различные утверждения, необходимо занять позицию и обосновать свой выбор.

* Каждый человек подвержен влиянию окружающих.
* Надо поступать так же, как все друзья.
* На агрессию следует отвечать агрессией.
* Необходимо сделать замечание тому, кто лезет без очереди.
* Все в жизни нужно попробовать
* Вокруг такая скука, что нужно постоянно расслабляться и развлекаться
* В любой ситуации надо поддержать компанию.
* В виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно учиться, трудиться, добиваться чего-то в жизни

**4**. Информационный блок «Шесть способов сказать "нет"»

*1.Мотивация «Зачем это нужно?»*

В жизни каждого человека возникают трудные ситуации, когда необходимо сказать «нет», и овладение этим навыком имеет большое значение, так как сложно бывает сказать другому, особенно если другой человек настойчив. Трудно также и определиться: отказывать или соглашаться. Было ли у вас, что Вы не смогли отказать другому в просьбе или требовании, хотя внутренне сильно не хотели выполнять эту просьбу (требование)? Можете ли Вы вспомнить ситуацию, когда Вы не смогли сказать "Нет", и это привело к очень неприятным для Вас последствиям?

Но как настоять на своем? Самое лучшее - научиться говорить «нет». Но если ты все-таки оказался в компании, где на тебя могут оказать давление, обязательно нужно научиться говорить «нет».

*2. Демонстрация «Как это работает?»*

На доске таблица «Шесть способов сказать "нет"». Сейчас мы разберем каждый способ в отдельности. На каждый способ вызывается 1 ученик.1 ученик выходит к доске. Обращается к любым 3м ученикам в классе и читает текст с написанной ситуацией: Пойдем после школы прыгать с крыш гаражей.Те, к кому обратились должны продемонстрировать первый способ - сказать «спасибо, нет».

Вызывается следующий ученик. Он так же обращается к 3 ученикам. Твой друг просит у тебя плеер, фотоаппарат, планшет. Ты не хочешь давать, так как боишься, что он его сломает. Каждый из учащихся должен продемонстрировать второй способ - назвать причину, почему ты не хочешь этого делать.

Третий способ - отказаться и перевести разговор на другую тему. Друг просит, чтобы ты одолжил для него у своих родителей крупную сумму денег, на что, не говорит.

Четвертый способ - просто повторять слово «нет», как автомат. Старшие ребята, требуют у вас деньги.

Пятый способ - не обращать внимания, не реагировать. Давай уйдем с последнего урока

Шестой способ - сказать «нет» и немедленно уйти прочь. Дай мне свой телефон позвонить. (Примерные ответы детей: извини, мне нужно уходить домой. Извини, но эта вещь мне сейчас нужна самому. Извини, поговори сам с моими родителями.)

*3. Оценка «Какой способ лучше?»*

Вы узнали о разных способах сказать «нет». Какой вам кажется самым удобным?(Примерные ответы детей: лучше всего сказать «нет» и уйти.Лучше вообще не обращать внимания. Самое лучшее - сказать «спасибо, нет». Все зависит от обстановки

Например, класс решил уйти с последнего урока, но находятся несколько человек, которые не хотят этого, и на них начинает давить группа желающих «сбежать»: Ты трус! Ты будешь предателем! Ну что тебе трудно, что ли? Если ты настоящий друг, то …Что делать?

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ДАВЛЕНИЮ ШАГ №1.

Задай следующие вопросы: Это безопасно? Это хорошо для меня? Это законно? А будут ли у меня проблемы после этого? Я кого-то огорчу, разочарую? А одобрили бы родители мне сделать это?

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ДАВЛЕНИЮ ШАГ №2.

Если на все эти вопросы ты получил отрицательный ответ, прекращай задавать вопросы. Скажи:«НЕТ, СПАСИБО!». Будьте уважительны, не унижайте друга, но дайте ему (ей) понять, что вы говорите серьёзно. Вы имеете право сказать «НЕТ».

*Три права каждого*:

* право делать то, что для тебя лучше.
* право самому выбирать.
* право переменить решение.

**5.**Заключительное слово.

В ситуациях, когда на нас оказывается давление, очень важно научиться неагрессивно настаивать на своем. Иногда для этого нужно научиться просто говорить «нет». Это поможет вам сохранить самоуважение, избежать конфликтов, сберечь свое физическое, психическое и социальное здоровье.

**6.**Подведение итогов (рефлексия).

* Я узнал, что…
* Я почувствовал, что самое важное в отказе…
* Больше всего меня поразило то, что…

**Памятка «Приёмы противостояния давлению».**

Следуя нижеизложенным правилам разумного отказа, вы сможете оставаться человеком не только в глазах других, но и в своих глазах, что значительно важнее:

* Поймите раз и навсегда, что вы никому ничего не должны. Первая мысль многих настроенных на помощь людей при обращении к ним за услугой – “Я должен помочь!”. Это слово “должен” сковывает разум и не дает территории для отступления. С чего вы взяли, что что-то должны кому-либо? Вы обладаете величайшим человеческим правом – правом выбора, и вольны в равной степени ответить как “да”, так и “нет”.
* Ничего не обещайте собеседнику. Когда вы произносите фразы наподобие “Я попытаюсь” или “Хорошо, я сделаю это”, тем самым вы обрекаете себя на исполнение просьбы человека, так как для многих эти фразы сопоставимы с согласием. Если вы произнесете их и не выполните просьбу, человек скажет: “Но ведь ты сказал, что сможешь помочь”. В данной ситуации ваши отношения с этим человеком вряд ли останутся столь дружескими. Поэтому не берите на себя те дела, которые не собираетесь выполнять, так как, ко всем прочим бедам, это будет характеризовать вас как непунктуального и ненадежного человека.
* Не извиняйтесь за ваш отказ. Некоторые люди имеют привычку перед отказом извиняться: “ Я очень сильно извиняюсь, но...”, “Мне ужасно стыдно, прости меня, пожалуйста, но...”. Это также связано с нашим чувством вины. Человек извиняется, когда чувствует себя виновным. Но вы же ни в чем не виноваты! Вам абсолютно не за что извиняться, так как, по сути, человек обратился к вам с просьбой, на выполнение которой у вас нет времени или у вас другие планы. Поэтому добавления фраз, подчеркивающих чувство вашей вины как минимум нецелесообразно, максимум – глупо.
* Отказывайте уверенно и твердо, но не грубо. Это умение приходит с опытом, так как на первых порах получается либо недостаточно уверенно, либо крайне грубо. В первом случае просящий заметит, что вы сомневаетесь, и продолжит настаивать на своей просьбе, а во втором случае вы просто поссоритесь с человеком. Ваше время и усилия также является дорогостоящим ресурсом. И не жалейте о своем выборе.