1. Обобщенное содержание квест-тренинга «Маршрут безопасности: выбираем опору, а не риск»

Квест-тренинг «Маршрут безопасности: выбираем опору, а не риск» представляет собой интерактивную форму профилактической работы, направленную на формирование у подростков осознанного отношения к здоровью, правовой грамотности и навыков безопасного поведения.

Сочетание игровых заданий, анализа ситуаций, командной работы и практической тренировки отказа позволяет перевести профилактическую информацию в плоскость конкретных действий. Участники не только получают знания, но и пробуют способы поведения, которые могут помочь им противостоять давлению и своевременно обратиться за поддержкой.

Идея разработки - создать условия, в которых участники смогут безопасно смоделировать жизненные ситуации, попробовать различные способы поведения и определить собственные ресурсы защиты.

Тренинг проходит как единый маршрут с общей миссией. Миссия команды: научиться замечать давление, проверять факты и выбирать помощь вместо риска. Чтобы успешно пройти маршрут, команды должны пройти четыре тематические станции и собрать четыре ключа безопасности. Каждый ключ выдается за выполнение задания и обсуждения безопасного решения. Ключи символизируют знания и навыки, которые помогают сохранить здоровье, личные границы и будущее:

- КРИТИКА - уметь проверять обещания, замечать манипуляции и не принимать популярность за доказательство безопасности;
- ЗНАНИЕ - понимать основные риски и правила безопасного обращения с лекарственными препаратами;
- СМЕЛОСТЬ - уметь уверенно сказать «нет», повторить отказ и выйти из ситуации давления;
- ОПОРА – знать к кому обратиться за поддержкой, и понимать, что просить о помощи - ответственный шаг.

Данные ключи являются не просто игровыми наградами, а итогами прохождения станций. Собрав их, участники «собирают код безопасности» и подтверждают, что знают, как действовать при столкновении с риском. Финал квеста – не поиск единственного правильного ответа, а освоение понятного алгоритма: остановиться, проверить информацию, отказаться от опасного действия и обратиться за помощью.

Таким образом, квест-тренинг «Маршрут безопасности: выбираем опору, а не риск» объединяет профилактику ПАВ, правовое просвещение и развитие социально-психологических компетенций. Основная идея тренинга заключается в том, что безопасность начинается с осознанного выбора, критического отношения к информации и готовности опираться на собственные ценности и поддержку окружающих.

Научная обоснованность квест-тренинга. Данная методическая разработка опирается на научно обоснованные подходы к профилактике рискованного поведения:

- Теория социального научения А. Бандуры: отработка навыков в моделируемых ситуациях (ролевые игры, кейсы) повышает вероятность переноса поведения в реальную жизнь;

- Модель формирования навыков устойчивости к социальному давлению: ключевой элемент - обучение алгоритму отказа и распознаванию манипуляций. В тренинге используется авторский алгоритм «4Н» (Нет - Навязчиво - Неоспоримо - Уход), который структурирует поведение подростка и снижает эмоциональный накал в стрессовой ситуации;

- Подходы когнитивно-поведенческой терапии: критическое осмысление рекламных сообщений (станция «Маркетинг лжи») развивает навыки распознавания когнитивных искажений и маркетинговых уловок;

- Данные возрастной психологии: опора на ведущую деятельность подросткового возраста (общение и совместная деятельность) реализуется через командную работу, соревнование и распределение ролей.

В основу содержания заложены актуальные методические рекомендации Минпросвещения по профилактике употребления ПАВ в образовательной среде, а также результаты исследований по эффективности интерактивных форматов в работе с подростками.

Методическая новизна (оригинальность и нестандартность). Новизна разработки заключается в интеграции трёх направлений в едином игровом сценарии:

- Правовое просвещение - не как отдельная лекция, а как инструмент самозащиты (разбор статей КоАП и УК РФ через викторину и кейсы);

- Психологическая устойчивость - отработка алгоритма отказа и навыков противостояния давлению в безопасной игровой среде;

- Медиаграмотность — критический разбор рекламы и маркетинговых приёмов (станция «Маркетинг лжи»).

Инновационным элементом является использование «Чёрного ящика» как приёма активизации познавательной деятельности: тактильное определение предмета и последующее обсуждение правового статуса формирует эмоциональную вовлечённость и запоминаемость.

Также оригинальна система мотивации: сбор фрагментов пазла и финальное слово «ВЫБОР» символизируют личную ответственность подростка и делают абстрактное понятие конкретным и осязаемым.

Практическая ориентированность (реализуемость и доступность). Разработка максимально адаптирована для использования в реальных условиях общеобразовательной организации:

1. Низкая ресурсоёмкость: требуется стандартный школьный кабинет, проектор, ватман, стикеры, карточки с кейсами и простой реквизит;

2. Кадровые требования минимальны: проведение возможно педагогом-психологом или социальным педагогом, владеющим навыками модерации групповой работы;

3. Гибкость: квест можно проводить как отдельное занятие (60 минут) или разбить на отдельные станции и использовать их на классных часах.

4. Измеримость результатов: критерии оценки сформулированы в поведенческих и когнитивных показателях, что позволяет фиксировать эффект и при необходимости корректировать работу.

Перспективы развития. Адаптация для разных возрастных групп: 5–6 классы - упрощённые кейсы, 10-11 классы - более сложные правовые ситуации. Использование отдельных станций как самостоятельных мини-модулей (например, «Юридический щит» — для правового ликбеза, «Театр давления» — на классных часах по развитию коммуникативных навыков).

Методы и технологии: Квестовая технология, кейс-метод, мозговой штурм, групповое обсуждение, ролевая игра, моделирование жизненных ситуаций, визуализация и работа с карточками, рефлексивные упражнения, позитивная обратная связь.

Материально-техническое обеспечение: кабинет, проектор, экран, флипчарт/ватман, стикеры, маршрутные листы, карточки с кейсами, реквизит для «Чёрного ящика», карточки с ситуациями, бумага, маркеры, карточки четырёх ключей безопасности, памятки с контактами помощи.

Ожидаемые результаты. По итогам тренинга обучающиеся:

- понимают, что привлекательная реклама и распространённость поведения не доказывают его безопасность;
- знают основные правила обращения с лекарственными препаратами;
- понимают необходимость проверять правовую информацию по официальным источникам;
- распознают социальное давление и манипулятивные высказывания;
- могут продемонстрировать способы уверенного отказа и предложить безопасный выход из ситуации;
- знают, к кому обратиться за помощью;
- осознают ценность здоровья, личной ответственности и уважения к границам других людей.

План-конспект занятия

«Маршрут безопасности: выбираем опору, а не риск»

1. Общие сведения

Тема: «Маршрут безопасности: выбираем опору, а не риск».

Целевая аудитория: обучающиеся 7–9 классов, в том числе дети «группы риска».

Продолжительность: 60 минут.

Форма: групповой интерактивный квест-тренинг.

Тип занятия: профилактическое занятие с элементами практической отработки навыков.

Оборудование: презентация, компьютер и проектор, флипчарт/ватман, стикеры, маршрутные листы, карточки с кейсами, реквизит для «Чёрного ящика», карточки с ситуациями, бумага, маркеры, карточки четырёх ключей безопасности, памятки с контактами помощи.

Подготовка: организовать пространство для командной работы, подготовить карточки заданий и маршрутные листы, проверить актуальность правовой информации и контактов служб помощи.

2. Ход занятия

Этап 1. Организационный старт (Время: 5 минут).

Цель: создать благоприятную психологическую атмосферу и подготовить участников к совместной работе.

Деятельность ведущего. Приветствует группу; называет тему; устанавливает правила психологической безопасности; делит участников на команды; выдаёт маршрутные листы.

Пример вступительного слова: *«Сегодня мы отправимся по маршруту безопасности. В жизни иногда возникают ситуации, когда нас уговаривают сделать то, чего мы не хотим, обещают лёгкий успех или говорят, что "так поступают все". Наша задача — научиться замечать давление, проверять информацию и принимать решения, которые помогают сохранить здоровье, безопасность и будущее».* Ведущий предлагает правила. Затем класс делится на небольшие команды. Каждая команда получает маршрутный лист.

Деятельность обучающихся. Участники знакомятся с правилами, объединяются в команды и распределяют роли: капитан, секретарь, представитель команды.

Ожидаемый результат: создана безопасная атмосфера для взаимодействия.

Этап 2. Вводная легенда «Код безопасности» (Время: 5 минут).

Цель: сформировать мотивацию к участию и обозначить смысл квеста.

Деятельность ведущего. Ведущий демонстрирует слайд «Код безопасности: собери 4 ключа» и объясняет легенду: *«У каждого человека есть собственный маршрут. На нём могут встречаться сложные ситуации,*

сомнительные предложения и давление окружающих. Чтобы не потеряться, нужно собрать четыре ключа безопасности: знание, критическое мышление, смелость и опору. Каждый ключ вы получите, выполнив задание на станции». Ведущий задаёт вопросы: *Что помогает человеку принимать правильные решения в сложной ситуации? Всегда ли большинство бывает право? Почему иногда трудно сказать «нет»? К кому можно обратиться, если самостоятельно справиться не получается?*

Деятельность обучающихся. Участники предлагают варианты ответов, обсуждают значение знаний, самостоятельности и поддержки окружающих.

Ожидаемый результат: участники понимают цель тренинга и готовы к прохождению станций.

Этап 3. Станция 1 «Маркетинг риска» (Время: 10 минут).

Цель: сформировать навыки критического анализа рекламных обещаний и манипулятивных высказываний.

Деятельность ведущего. Показывает слайд и карточки с фразами; предлагает найти в них обещание, давление или недоказанное утверждение; помогает отделять факт от мнения. Ведущий показывает слайд «Маркетинг риска. Продают образ. Скрывают состав». Командам предлагаются карточки: «*Это модно — попробуй, ничего не будет». «Все в компании уже делают это». «Упаковка яркая и привлекательная, значит, продукт безопасен». «Это всего лишь водяной пар».* Задание: определить, какие способы убеждения используются, какие утверждения требуют проверки и чем может быть опасно доверие подобным обещаниям. Ведущий задаёт вопросы: *Почему яркая упаковка может привлекать внимание? Доказывает ли популярность продукта его безопасность? Чем факт отличается от рекламного обещания? Где искать достоверную информацию о рисках вейпов?*

Ведущий поясняет, что аэрозоль электронных сигарет не следует считать безвредным водяным паром: он может содержать никотин и другие вещества, воздействующие на организм.

Деятельность обучающихся. Команды анализируют карточки, выявляют манипуляции, формулируют аргументы и предлагают способы проверки информации.

После обсуждения ведущий подводит итог: «*Не всё, что выглядит привлекательно или кажется популярным, безопасно. Прежде чем принимать решение, важно остановиться, задать вопросы и проверить факты».* Команда получает ключ «Критика».

Ожидаемый результат: участники учатся распознавать манипуляции и критически оценивать информацию.

Этап 4. Станция 2 «Аптечка — не эксперимент» (Время: 8 минут).

Цель: закрепить правила безопасного обращения с лекарственными препаратами.

Деятельность ведущего. Предлагает три короткие ситуации; просит выбрать безопасный вариант и объяснить почему; фиксирует три основных правила.

Командам предлагаются ситуации: *Ситуация 1. Друг говорит: «Мне эти таблетки помогли. Попробуй тоже». Вопрос: как правильно поступить? Ситуация 2. Подростки нашли таблетки без упаковки и не знают, что это за препарат. Вопрос: что необходимо сделать? Ситуация 3. Одноклассник предлагает передать ему лекарство, которое было назначено другому человеку. Вопрос: почему нельзя соглашаться?*

Ведущий формулирует три правила: *Принимать лекарства только по назначению врача и в соответствии с рекомендациями. Не передавать свои лекарства другим людям и не принимать чужие препараты. При сомнениях обращаться к родителям, медицинскому работнику или другому ответственному взрослому.*

Деятельность обучающихся. Команды обсуждают ситуации, выбирают безопасные действия и объясняют свои решения. Подведение итога. Команда получает ключ «Знание».

Ожидаемый результат: обучающиеся усваивают правила безопасного обращения с лекарствами.

Этап 5. Станция 3 «Алгоритм 4Н» (Время: 10 минут).

Цель: отработать навык уверенного отказа в ситуации давления сверстников.

Деятельность ведущего. Ведущий объясняет алгоритм «4Н». Затем команды получают карточки с ситуациями давления. Примеры: *«Если ты наш друг, ты согласишься», «Один раз ничего не изменит», «Не будь маленьким, все уже попробовали», «Если откажешься, мы перестанем с тобой общаться».* Задача участников — придумать ответ, используя алгоритм «4Н».

Деятельность обучающихся. Участники в парах или тройках проигрывают ситуации. При нежелании участвовать в ролевой сцене можно предложить письменный ответ или роль наблюдателя.

После выполнения задания ведущий обсуждает: *Какой ответ прозвучал наиболее уверенно? Почему не всегда полезно долго оправдываться? Что делать, если давление продолжается? Кто может помочь выйти из опасной ситуации?* Подведение итога. Команда получает ключ «Смелость».

Ожидаемый результат: участники практикуют способы отказа и безопасного выхода из ситуации давления.

Этап 6. Станция 4 «Право: цена ошибки» (Время: 10 минут).

Цель: сформировать ответственное отношение к правовым последствиям рискованного поведения и научить отличать правовые факты от слухов.

Деятельность ведущего. Ведущий показывает слайд «Право: цена ошибки» и объясняет, что правовые последствия определяются действующим законодательством и конкретными обстоятельствами. Командам предлагаются утверждения для обсуждения: *Карточка 1. «Если все так делают, значит, это разрешено законом». Вопрос: может ли мнение большинства заменить знание закона? Карточка 2. «Если я просто перенесу чужую неизвестную упаковку, ответственности быть не может». Вопрос: почему опасно соглашаться на подобные просьбы? Карточка 3. «Правовые последствия всегда одинаковы независимо от возраста и обстоятельств». Вопрос: почему это утверждение требует проверки?*

Ведущий обращает внимание на правовые ориентиры, указанные в презентации: статью 20.22 КоАП РФ и статью 228 УК РФ. При обсуждении незаконного оборота сильнодействующих веществ также может рассматриваться статья 234 УК РФ. Конкретная квалификация зависит от обстоятельств и действующей редакции закона.

Вопросы для обсуждения: *Почему важно проверять информацию о законе? Где искать официальные тексты нормативных актов? К кому обратиться, если правовая ситуация непонятна? Почему нельзя соглашаться хранить или переносить неизвестные вещества и чужие препараты?*

Деятельность обучающихся. Команды обсуждают утверждения, аргументируют ответы, определяют, где необходимо проверить информацию, и формулируют правила безопасного поведения. Подведение итога. Команда получает ключ «Опора».

Ожидаемый результат: обучающиеся понимают необходимость правовой грамотности и ответственного поведения.

Этап 7. Рефлексия «Рюкзак безопасности» (Время: 7 минут).

Цель: закрепить полученные знания и помочь участникам осмыслить личные способы безопасного поведения.

Деятельность ведущего. Ведущий предлагает командам собрать четыре ключа безопасности и завершить миссию. Затем проводится упражнение «Рюкзак безопасности». Ведущий объясняет: *«Представьте, что после сегодняшнего занятия вы собираете рюкзак для дальнейшего жизненного пути. В него можно положить знания, умения и способы поддержки, которые пригодятся в трудной ситуации. Но можно и оставить то, что мешает принимать безопасные решения».*

Участникам предлагается закончить одну или несколько фраз: *«Сегодня я понял(а), что…» «Если на меня будут давить, я могу…» «Теперь я знаю, что…» «За помощью я могу обратиться к…» «Из своего рюкзака я убираю миф…, а беру с собой навык…»* Ответы можно озвучить добровольно или записать на стикерах.

Деятельность обучающихся. Участники собирают ключи, называют важные выводы и определяют способы действий в возможных ситуациях риска.

Ожидаемый результат: осознание личной ответственности и закрепление способов безопасного поведения.

Этап 8. Заключение (Время: 5 минут).

Цель: подвести итоги, закрепить основные выводы и обозначить доступные источники помощи.

Деятельность ведущего. Ведущий благодарит участников и подводит итог: «*Сегодня вы прошли четыре станции и собрали четыре ключа безопасности. Знание помогает понимать риски, критическое мышление — отличать факты от манипуляций, смелость — отстаивать собственную позицию, а поддержка — не оставаться один на один с проблемой. В сложной ситуации можно сказать «нет», уйти и обратиться за помощью. Просить помощи — это не слабость, а проявление ответственности».*

Деятельность обучающихся. Участники формулируют итоговый вывод, задают вопросы и получают памятки.

Ожидаемый результат: закрепление ключевых идей занятия и понимание, где искать поддержку.

3. Методические рекомендации и оценка результатов

1. Критерии результативности. Для оценки эффективности тренинга ведущий может использовать наблюдение за работой команд и ответы участников.

Критерий	Показатель
Критическое мышление	Участник распознаёт манипулятивные высказывания и предлагает проверить информацию
Знание правил безопасности	Называет правила безопасного обращения с лекарствами
Навыки отказа	Формулирует прямой отказ и предлагает безопасный выход из ситуации
Правовая грамотность	Понимает необходимость учитывать конкретные обстоятельства и проверять закон
Навыки обращения за помощью	Может назвать взрослого или специалиста, к которому можно обратиться

2. Методические условия успешного проведения.

Для достижения поставленных целей рекомендуется: использовать короткие и понятные инструкции; обеспечивать активное участие всех команд; не требовать раскрытия личного опыта; избегать запугивания,

обвинений и стигматизирующих формулировок; предоставлять возможность отказаться от ролевого участия и выполнить альтернативное задание; проверять правовую информацию по официальным источникам перед проведением занятия. Если участник сообщает о ситуации непосредственной опасности, ведущему следует организовать индивидуальный разговор и действовать в соответствии с установленным в образовательной организации порядком защиты несовершеннолетних.

3. Материалы для подготовки и проведения

Маршрутный лист команды (можно распечатать по одному на команду):

Станция	Задание выполнено	Полученный ключ
1. «Маркетинг риска»	□ Да □ Нужно обсудить ещё	□ Критика
2. «Аптечка - не эксперимент»	□ Да □ Нужно обсудить ещё	□ Знание
3. «Алгоритм 4Н»	□ Да □ Нужно обсудить ещё	□ Смелость
4. «Право: цена ошибки»	□ Да □ Нужно обсудить ещё	□ Опора

4. Карточки для станций (можно разрезать)

Станция 1. «Маркетинг риска»

«Это модно — попробуй, ничего не будет».

«Все в компании уже делают это».

«Упаковка яркая и привлекательная, значит, продукт безопасен».

«Это всего лишь водяной пар».

Станция 2. «Аптечка — не эксперимент»

Друг предлагает таблетки, которые помогли ему. Как поступить?

Найдены таблетки без упаковки и неизвестного происхождения. Что делать?

Одноклассник просит передать лекарство, назначенное другому человеку. Что ответить?

Станция 3. «Алгоритм 4Н»

«Если ты наш друг, ты согласишься».

«Один раз ничего не изменит».

«Не будь маленьким, все уже попробовали».

«Если откажешься, мы перестанем с тобой общаться».

Станция 4. «Право: цена ошибки»

«Если все так делают, значит, это разрешено законом».

«Если я просто перенесу чужую неизвестную упаковку, ответственности быть не может».

«Правовые последствия всегда одинаковы, независимо от возраста и обстоятельств».