МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 ИМЕНИ Г. М. ПЯСЕЦКОГО ГОРОДА ОРЛА

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ
по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся Орловской области «Здоровье и безопасность: методические ресурсы»

(региональный этап)

Номинация: Дополнительная общеразвивающая программа по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, правовому просвещению

КОНКУРСНАЯ РАБОТА

Дополнительная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Твой выбор: территория здоровья»

(для обучающихся 13–16 лет)

Автор-составитель:
Власова Маргарита Руслановна,
педагог-психолог
МБОУ – СОШ № 11 имени Г. М. Пясецкого г. Орла

Орел,2026

ТЕЗИСЫ КОНКУРСНОЙ РАБОТЫ

(в соответствии с п. 4.3 Положения)

1. Актуальность и новизна.

Современные вызовы (распространение вейпинга, синтетических веществ, вербовка подростков через мессенджеры) требуют отказа от устаревших методов запугивания. Новизна программы заключается в применении формата микрообучения (короткие тематические видеоролики), интерактивных технологий (кейс-стади, АСПО) и интеграции психологического и правового блоков. Программа вооружает подростка навыками кибербезопасности и критического мышления.

2. Ключевая идея.

Формирование у обучающихся 7–9 классов психологического иммунитета к психоактивным веществам через осознание личной ответственности, знание правовых норм и развитие навыков безопасного поведения в цифровой среде.

3. Целевая аудитория.

Обучающиеся 13–16 лет (7–9 классы).

4. Ожидаемые результаты.

- Повышение уровня правовой грамотности и цифровой гигиены.
- Освоение техник уверенного отказа в ситуациях группового давления.
- Сформированность активной жизненной позиции и вовлеченность в здоровый образ жизни.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Твой выбор: территория здоровья» имеет социально-гуманитарную направленность. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Стратегией государственной антинаркотической политики РФ.

1.2. Актуальность программы.

Педагогическая практика показывает, что подростки часто недооценивают риски электронных сигарет и новых ПАВ. Программа отвечает на запрос времени: она не только информирует о последствиях, но и вооружает подростка конкретными инструментами (как отказать, как распознать вербовку в сети).

1.3. Отличительные особенности программы.

1. **Формат микрообучения:** использование коротких вертикальных видеороликов (адаптированных под привычный подросткам формат Reels/Shorts) для разбора сложных тем за 1-2 минуты.
2. **Акцент на кибербезопасность:** отдельный модуль, посвященный профилактике вовлечения подростков в наркоторговлю через социальные сети.
3. **Деятельностный подход:** 80% времени - практика (тренинги, ролевые игры, кейсы, социальное проектирование).
4. **Метод «равный - равному»:** подготовка активистов для просветительской работы в младших классов.

1.4. Цель и задачи программы.

Цель: Формирование у подростков ценностного отношения к здоровью и

устойчивых навыков безопасного поведения.

Задачи:

- *Обучающие:* расширить знания о влиянии ПАВ на организм; сформировать знания о юридической ответственности; обучить правилам цифровой гигиены.
- *Развивающие:* развивать коммуникативные навыки, стрессоустойчивость, умение противостоять манипуляциям.
- *Воспитательные:* формировать установки на ЗОЖ и активную гражданскую позицию.

1.5. Адресат программы.

Обучающиеся 13–16 лет. Наполняемость группы - до 15 человек (оптимально для групповой тренинговой работы).

1.6. Объем и сроки реализации.

Объем программы - 20 академических часов. Срок реализации - 1 учебный год (1 занятие в неделю по 1 академическому часу).

1.7. Формы и методы организации занятий.

Формы: групповая, подгрупповая. Методы: тренинги, кейс-стади, мозговой штурм, просмотр и обсуждение микро-видео, ролевые игры, арт-терапия, социальное проектирование.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
Раздел 1. Психология здоровья и безопасности		**6**	**2**	**4**	
1.1	Здоровье как ценность. Мифы о ПАВ (с просмотром видео).	1	0.5	0.5	Беседа, опрос
1.2	Влияние ПАВ на мозг и организм.	1	0.5	0.5	Дискуссия
1.3	Вейпинг и новые угрозы.	1	0.5	0.5	Разбор кейсов
1.4	Психология давления: как сказать: «НЕТ».	1	0.5	0.5	Ролевая игра
1.5	Стресс и тревожность: здоровые способы совладания.	1	0	1	Тренинг

1.6	Альтернативы зависимости: хобби и спорт.	1	0	1	Круглый стол
Раздел 2. Правовой компас и цифровая гигиена		**6**	**2**	**5**	
2.1	Административная и уголовная ответственность.	1	1	1	Правовой час
2.2	Кибербезопасность: как не стать «закладчиком».	1	0.5	0.5	Разбор ситуаций в мессенджерах
2.3	Безопасность в сети Интернет. Настройки приватности.	1	0.5	0.5	Практикум
2.4	Алгоритм действий при обнаружении ПАВ.	1	0	1	Отработка навыков
2.5	Юридические последствия для семьи.	1	0	1	Встреча с инспектором ПДН
2.6	Правовая викторина «Знаю и применяю».	1	0	1	Викторина

Раздел 3. Я - творец своего будущего		**8**	**1**	**6**	
3.1	Арт-терапия «Моя жизнь без зависимостей».	1	0	1	Арт-практикум
3.2	Разработка социального проекта на тему: «Здоровое будущее страны».	2	0.5	1	Проект
3.3	Волонтерская акция «Меняем сигарету на конфету».	1	0	1	Акция
3.4	Квест «Маршрут безопасности».	1	0	1	Игра-квест
3.5	Защита проектов на тему: «Здоровое будущее страны». Подготовка активистов для просветительской работы в младших классов.	2	0.5	1	Защита проекта
3.6	Итоговое занятие. Рефлексия.	1	0	1	Подведение итогов

	ИТОГО:	**20**	**5**	**15**	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Психология здоровья и безопасности (6 часов)

Цель: Формирование негативного отношения к ПАВ и обучение навыкам психологической защиты.

Краткое содержание: рассматриваются понятия «здоровье» и «зависимость». С помощью формата микрообучения (короткие видеоролики) развенчиваются мифы о безвредности вейпов. Подростки знакомятся с механизмами манипуляции, отрабатывают техники уверенного отказа (ролевые игры). Изучаются здоровые способы совладания со стрессом.

Раздел 2. Правовой компас и цифровая гигиена (6 часов)

Цель: Правовое просвещение и профилактика вовлечения в преступную деятельность.

Краткое содержание: Разбор статей КоАП РФ и УК РФ. Особое внимание уделяется кибербезопасности: разбор реальных схем вербовки подростков в наркоторговлю через социальные сети, настройка приватности аккаунтов. Отработка алгоритма действий при обнаружении подозрительных веществ. Встреча с инспектором ПДН.

Раздел 3. Я - творец своего будущего (8 часов)

Цель: Развитие социальной активности и формирование ЗОЖ как альтернативы зависимостям.

Краткое содержание: Практическая деятельность: создание тематических арт-объектов, разработка и реализация мини-проектов (акции, флешмобы). Создание позитивного профилактического контента для школьных соцсетей (короткие видео, мемы, инфографика). Подготовка выступлений для младших школьников. Итоговая рефлексия.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

4.1. Материально-техническое обеспечение:

Кабинет, оснащенный мультимедийным оборудованием (проектор, ноутбук), доступ к сети Интернет. Раздаточный материал: ватманы, маркеры, бланки для кейсов, карточки. Наличие смартфонов у обучающихся приветствуется для выполнения практических заданий по кибербезопасности.

4.2. Кадровое обеспечение:

Педагог-психолог, имеющий высшее образование и владеющий методами активного социально-психологического обучения и цифровыми образовательными технологиями.

4.3. Формы контроля и оценочные материалы:

- Входной контроль: анкета «Мое отношение к ПАВ».
- Текущий контроль: педагогическое наблюдение, рефлексия по итогам каждого занятия.
- Итоговый контроль: защита социальных проектов и созданного профилактического контента.

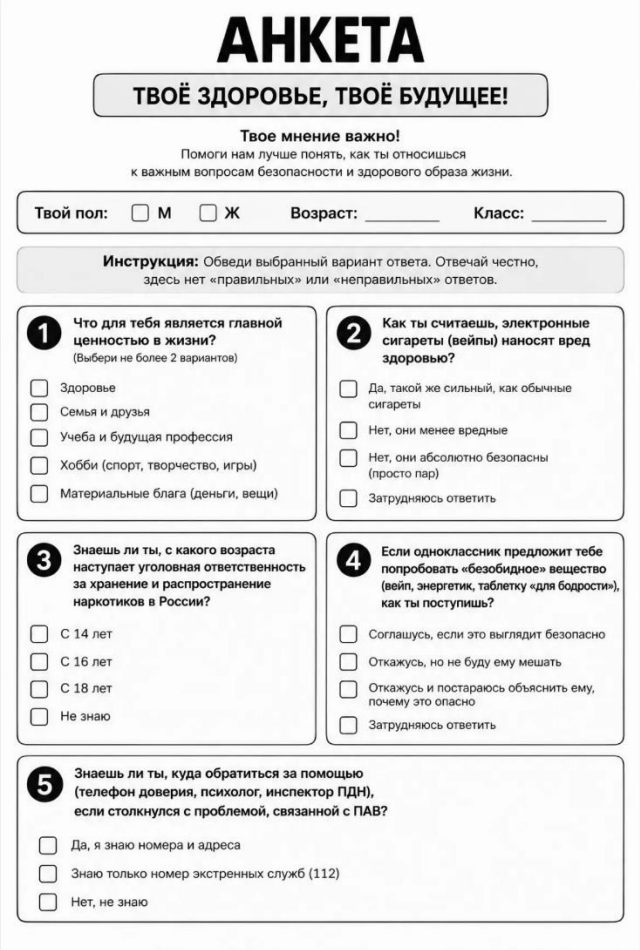
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях (КоАП РФ).
3. Уголовный кодекс Российской Федерации (УК РФ).
4. *Змановская, Е. В.* Психология девиантного поведения: учебное пособие / Е. В. Змановская. — М.: Юрайт, 2020. — 320 с.
5. Профилактика зависимого поведения у подростков: сборник методических материалов / Авт.-сост. Е.Н. Волкова. — М.: Просвещение, 2021. — 112 с.
6. Цифровая гигиена: методические рекомендации для педагогов / Под ред. А.А. Смирнова. — М.: Академия, 2023. — 96 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Анкета входной диагностики «Мое отношение к ПАВ»



АНКЕТА

ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ, ТВОЁ БУДУЩЕЕ!

Твое мнение важно!
Помоги нам лучше понять, как ты относишься
к важным вопросам безопасности и здорового образа жизни.

Твой пол: ☐ М ☐ Ж **Возраст:** _____ **Класс:** _____

Инструкция: Обведи выбранный вариант ответа. Отвечай честно, здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов.

1 **Что для тебя является главной ценностью в жизни?**
(Выбери не более 2 вариантов)
- ☐ Здоровье
- ☐ Семья и друзья
- ☐ Учеба и будущая профессия
- ☐ Хобби (спорт, творчество, игры)
- ☐ Материальные блага (деньги, вещи)

2 **Как ты считаешь, электронные сигареты (вейпы) наносят вред здоровью?**
- ☐ Да, такой же сильный, как обычные сигареты
- ☐ Нет, они менее вредные
- ☐ Нет, они абсолютно безопасны (просто пар)
- ☐ Затрудняюсь ответить

3 **Знаешь ли ты, с какого возраста наступает уголовная ответственность за хранение и распространение наркотиков в России?**
- ☐ С 14 лет
- ☐ С 16 лет
- ☐ С 18 лет
- ☐ Не знаю

4 **Если одноклассник предложит тебе попробовать «безобидное» вещество (вейп, энергетик, таблетку «для бодрости»), как ты поступишь?**
- ☐ Соглашусь, если это выглядит безопасно
- ☐ Откажусь, но не буду ему мешать
- ☐ Откажусь и постараюсь объяснить ему, почему это опасно
- ☐ Затрудняюсь ответить

5 **Знаешь ли ты, куда обратиться за помощью (телефон доверия, психолог, инспектор ПДН), если столкнулся с проблемой, связанной с ПАВ?**
- ☐ Да, я знаю номера и адреса
- ☐ Знаю только номер экстренных служб (112)
- ☐ Нет, не знаю

Обработка результатов:

Вопрос 1 - показывает сформированность ценностных ориентаций (если здоровье в приоритете - это хороший прогностический признак).

Вопрос 2 - выявляет уровень знаний о вреде.

Вопрос 3 - проверяет правовую грамотность (правильный ответ: с 14 лет за кражу/грабеж, с 16 лет - за сбыт).

Вопрос 4 - показывает поведенческие риски и готовность к отказу.

Вопрос 5 - проверяет знание каналов помощи.

Интерпретация результатов входной анкеты базируется на качественном и количественном анализе. Результаты позволяют выявить уровень информированности обучающихся о вреде ПАВ, степень сформированности правовых знаний, а также наличие мифов и зон риска. В зависимости от полученных данных педагог-психолог корректирует акценты в занятиях. Кроме того, анкета позволяет выявить лидеров группы, обладающих навыками уверенного отказа, которые впоследствии могут стать участниками группы активистов.

Приложение 2.

Кейс-ситуация для тренинга «Авторитет старшего» (Давление авторитетом)

Ситуация: Ты в компании друзей на заднем дворе школы. Старшеклассник, которого все уважают, достает электронную сигарету (вейп) и говорит: «Да ладно тебе, это просто пар, с него не привыкаешь, ты же не маленький, чтобы бояться. Попробуй, за компанию».

Задача: разыграть ситуацию в парах. Отработать технику отказа «Сломанная пластинка» (многократное повторение одной и той же фразы отказа, не вступая в спор).

Кейс-ситуация для тренинга «Легкие деньги» (Манипуляция и финансовая ловушка)

Ситуация: В Telegram-канале одноклассник скидывает тебе сообщение от неизвестного куратора: «Ищешь подработку? Нужно просто забрать пакет из одного места и отнести в другое. Ничего сложного, 5000 рублей за 15 минут. Скидываю адрес». Одноклассник пишет: «Классная тема, пошли вместе, на новые кроссовки заработаем».

Задача: обсудить в группах, какие правовые последствия ждут подростка (ст. 228 УК РФ). Отработать алгоритм действий: как отказать другу и куда нужно сообщить о подобных сообщениях (не пересылать, а заблокировать и сказать родителям/учителю).

Кейс-ситуация для тренинга «Я же тебе добра желаю» (Давление заботой и лестью)

Ситуация: Ты сильно переживаешь из-за плохой оценки по контрольной. Вечером в школьном чате старший товарищ пишет тебе лично: «Видел, как ты расстроился. У меня есть таблетки для успокоения, они легальные, просто травяные. Возьми, снимет стресс, завтра будет легче. Я тебе плохого не посоветую».

Задача: отработать технику отказа «Твердое НЕТ» (вежливо, но безоговорочно). Обсудить, почему «легальные» или «травяные» вещества от знакомых - это опасная ловушка, и как найти здоровый способ справиться со стрессом (спорт, музыка, разговор с психологом).

Приложение 3. Правовой навигатор и Кибербезопасность (Памятка)



Приложение 4. Сценарий квеста «Маршрут безопасности»
(Краткое описание 5 станций: «Правовая», «Психологическая», «Медицинская», «Кибербезопасность», «Спортивная»).

Описание станций:

Станция 1. «Правовая» (Станция-симулятор)
Суть: Командам раздаются карточки с описанием различных ситуаций (например: «Подросток нашел пакет и отнес его другу», «Старшеклассник угостил младшего вейпом»). Задача команды - определить, является ли это правонарушением, и квалифицировать его (административная или уголовная ответственность), а также назвать возраст наступления ответственности.
Результат: Закрепление знаний статей КоАП и УК РФ.

Станция 2. «Психологическая» (Станция-тренажер)
Суть: ведущий (педагог-психолог) предлагает команде ролевые ситуации, где нужно отказаться от предложения ПАВ. Один участник играет «провокатора» (использует давление, лесть, уговоры), другой - отрабатывает техники уверенного отказа («Сломанная пластинка», «Альтернатива»).
Результат: отработка навыков психологической защиты и умения говорить «НЕТ» в безопасной игровой среде.

Станция 3. «Медицинская» (Станция-разрушитель мифов)
Суть: командам выдаются карточки с популярными мифами о ПАВ (например: «Вейпы безопасны, так как выделяют пар, а не дым», «От "легких" наркотиков не бывает зависимости», «Энергетики безвредны»). Задача - опровергнуть мифы, опираясь на факты.
Результат: формирование объективного представления о вреде психоактивных веществ.

Станция 4. «Кибербезопасность» (Станция-детектив)
Суть: игрокам демонстрируются скриншоты переписок из мессенджеров, имитирующие вербовку в наркоторговлю («легкая подработка», «забрать пакет»). Задача команды - распознать признаки опасности, объяснить, почему нельзя соглашаться, и составить алгоритм действий (заблокировать, пожаловаться, сообщить родителям).

Результат: развитие навыков цифровой гигиены и профилактика вовлечения в преступную деятельность.

Станция 5. «Спортивная» (Станция-альтернатива)
Суть: здесь нет лекций и сложных заданий. Команда выполняет серию коротких физических упражнений на сплочение и координацию (например, командные эстафеты, упражнения на доверие). Ведущий объясняет, что спорт, хобби и командное взаимодействие - это и есть здоровая альтернатива зависимостям и хороший способ справиться со стрессом.
Результат: демонстрация позитивных способов получения удовольствия и снятия стресса.

Подведение итогов: после прохождения всех станций команды собираются в актовом зале (или классе). Жюри (ведущие станций) подсчитывают баллы и объявляют победителей. Важным элементом является рефлексия: каждый участник может высказать, какая станция запомнилась больше всего и какие выводы он сделал для себя.

Приложение 5. Темы для создания профилактического микро-контента (Reels)

1. «5 мифов о вейпах: что скрывает пар».
2. «Как отказать, если ты не хочешь (3 рабочие фразы)».
3. «Что будет, если согласиться на "подработку" в социальных сетях».
4. «Твой выбор: 3 привычки успешных людей вместо зависимости».
5. «Куда звонить, если тебе предложили наркотики».