

Тарасов Александр Николаевич

педагог-психолог МБОУ ДОД ЦДЮ «Созвездие»

# «Своя игра» — профилактика по «СВОИМ» правилам

В статье представлен опыт работы социально-психологической службы муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр детско-юношеский «Созвездие» в направлении профилактической работы.

**Ц**ентр объединяет 15 детско-юношеских клубов и четыре молодежных клуба в Орджоникидзевском районе Екатеринбурга. В них занимаются дети, подростки и молодежь в возрасте от шести до 30 лет. На базе клубов Центра осуществляется образовательная деятельность, реализуются досуговые программы различной направленности и социально-педагогические проекты. В Центре ведется большая профилактическая работа, педагоги-психологи и социальные педагоги находятся в постоянном поиске новых интересных, привлекательных для подростков и молодежи технологий. В 2013 году в двух номерах журнала «Не будь зависим» был представлен опыт работы Центра по реализации проектов «Комикс-студия» и «Первый шаг».

Употребление детьми и подростками психоактивных веществ, алкоголя, табака представляет собой серьезную проблему для общества. Косвенно или напрямую она затрагивает каждого жителя страны.

Наркомания и алкоголизм имеют острые социальные последствия: совершаются преступления и аморальные поступки, происходит деградация личности и общества в целом, увеличивается смертность. Именно подростки в силу возрастных особенностей наиболее подвержены негативным социальным явлениям современного общества.

В Центре дополнительного образования детей «Созвездие» реализуются не только образовательные программы по предметам, но и ведется комплексная профилактическая работа с детьми и молодежью. Специалисты социально-психологической службы ежемесячно организуют профилактические интерактивные занятия с детьми, направленные на минимизацию рисков употребления ПАВ. В этой статье мы расскажем о профилактической программе «Своя игра».

Цель программы – решение вопросов первичной профилактики табакокурения, алкоголизма, употребления наркотиков и других психоактивных веществ, асоциальных форм поведения, а также пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы:

– способствовать формированию у подростков мотивации на

ведение здорового образа жизни, повышение престижа здоровой активной жизни;

– способствовать формированию у несовершеннолетних ответственного отношения к своему здоровью;

– способствовать формированию позитивного общественного мнения о роли здорового образа жизни как необходимого условия развития человека.

Интерактивная программа «Своя игра» задействует познавательную, интеллектуальную и эмоциональную сферы участников. Благодаря активному включению в процесс игры, ребята получают более глубокие знания о ведении здорового образа жизни, вреде употребления ПАВ, последствиях асоциального поведения.

Игровые методы широко применяются в педагогике и психологии, являются весьма эффективными в плане усвоения различной информации и овладения необходимыми навыками в любом возрасте. Игра, получившая свое развитие из единичного мероприятия, была преобразована сначала в проект, затем в ежемесячную профилактическую программу, отлично дополняющую комплекс профилактических мероприятий Центра. За время реализации проекта было проведено десять игр на клубном уровне, при участии школ Орджоникидзевского района Екатеринбурга. В итоге за 2013/2014 учебный год в проекте приняли участие 239 подростков.

Опыт работы по данной программе был представлен на нескольких семинарах и получил положительный отклик специалистов. Выбранные для программы темы не теряют актуальности, а увлекательные игровые методы, высокая эмоциональная включенность участников и соревновательный дух мероприятий способствуют лучшему усвоению норм и ценностей здорового образа жизни, позволяют минимизировать риски употребления психоактивных веществ.

Помимо того, что дети во время игры получают новую информацию о нормах и ценности ведения здорового образа жизни, педагог может отследить, в какой области дети хорошо информированы, в какой – в недостаточной мере, и скорректировать профилактические мероприятия в необходимом ключе.

Программа содержит три блока:

– подготовительный – методические разработки игры (сценарий проведения, вопросы, техническая составляющая, диагностический инструментарий);

– диагностический – выявление склонности воспитанников к проявлению рискованных, асоциальных форм поведения, выявление уровня знаний молодежи о вреде ПАВ (методика «Индекс отношения к своему здоровью»);

– профилактический – проведение этапов программы в виде интерактивной игры-викторины, состоящей из вопросов определенной категории.

Игра проводится в десять туров, в каждом туре команды от объединений Центра и ОУ Орджоникидзевского района набирают определенное количество баллов, в девятом туре (см. таблицу) определяются команды, которые проходят в финальную игру. С третьего тура команды получают небольшие и интересные «домашние задания», которые необходимо выполнить к следующему туру.

Каждая команда выбирает одну из тематических ячеек (например: вредные привычки, интересные факты о здоровье, правильное питание и др.), предложенных на экране, которые разделены по степени сложности и соответственно по количе-

ству баллов, присуждаемых за правильный ответ. Все команды совещаются в течение 30 секунд. Команда, выбравшая ячейку, первой предлагает свой ответ. Если команда дает неправильный ответ, право предложить свою версию переходит к другим командам в порядке очередности. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

Все вопросы предполагают однозначные ответы, если команда отвечает правильно, то им предлагается дать пояснение к ответу. Если ни одна команда не дает правильного ответа, то ведущий озвучивает правильный ответ и поясняет его.

Используя комплексный подход к профилактике, разнообразные формы и методы воздействия на детей и молодежь, сотрудники центра «Созвездие» стремятся минимизировать риски употребления ПАВ среди обучающихся и привить им ценности здорового образа жизни.

Предлагаем вам ознакомиться с тематическим планом мероприятий по программе «Своя игра» на 2014/2015 учебный год (таблица) и примером разработки первой игры (Приложение).

## Таблица

### План мероприятий профилактической программы «Своя игра» на 2014/2015 учебный год

| Мероприятие | Дата мероприятия | Тема мероприятия                         | Тема профилактики   |
|-------------|------------------|--|---|
| 1           | Сентябрь         | «Я – не зависим»                         | Профилактика алкогольной зависимости в рамках областного Дня трезвости  |
| 2           | Октябрь          | «Реальная жизнь»                         | Профилактика компьютерной зависимости в рамках Всемирного дня психического здоровья                                       |
| 3           | Ноябрь           | «Легче легкого»                          | Профилактика табакокурения в рамках Международного дня отказа от курения  |
| 4           | Декабрь          | «Знания – сила»                          | Профилактика рискованного поведения в рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом  |
| 5           | Январь           | «Три пути»                               | Профилактика дорожного травматизма  |
| 6           | Февраль          | «Есть такая профессия – Родину защищать» | Формирование патриотического отношения к стране в рамках Дня защитника Отечества  |
| 7           | Март             | «Мы все – друзья»                        | Профилактика экстремизма и формирование чувства толерантности в рамках Международного дня борьбы с расовой дискриминацией |
| 8           | Апрель           | «Живем здорово!»                         | 7 апреля – Всемирный день здоровья  |
| 9           | Май              | «Дыши свободно!»                         | 31 мая – Всемирный день без табака  |
| 10          | Июнь (финал)     | «Мы выбираем жизнь!»                     | Профилактика зависимого поведения в рамках Всемирного дня борьбы со злоупотреблением наркотических веществ                |

## Приложение

### Тема 1. «Я – независим». Сентябрь 2014 г.

| Стоимость          | Вопрос   | Ответ  |
|--------------------|--|--|
| Рубрика «Здоровье» |  |  |
| 100                | Русский полководец, который в детстве был слабым ребенком, но прекрасно себя закалил. Сначала он парился в бане, а затем выливал на себя 10 ведер холодной воды. | Суворов Александр Васильевич   |
| 200                | Строительный материал для мышц – это...  | Белки  |
| 300                | Перечислите ошибки, которые этот человек допускает по отношению к своему здоровью.   | Ест вредную еду, одновременно с этим говорит по телефону и работает за компьютером. А также у него неправильно расположен источник света, за спиной, а должен быть слева |

## Профилактические проекты

|                            |   |   |
|----------------------------|---|---|
| 400                        | Что такое гиподинамия?  | Малоподвижный образ жизни, опасен тем, что приводит к ослаблению мышечной системы, ожирению, заболеваниям сердца, пищеварительной системы и т.д.  |
| 500                        | Назовите 5 способов закаливания   | Закаливание воздухом, обливание водой, моржевание, контрастный душ, хождение босиком, закаливание снегом  |
| Рубрика «Интересные факты» |   |   |
| 100                        | Правое и левое легкие человека имеют разный размер. Объясните, почему?  | Левое легкое меньше, потому что «освобождает» место для сердца  |
| 200                        | Здоровый ребенок в возрасте шести лет делает это, в среднем, 300 раз в день, а взрослый человек всего 15–30 раз   | Смеется   |
| 300                        | Как называется наука о здоровье?  | Валеология  |
| 400                        | Сколько лет было самому старому подтвержденному долгожителю на планете?   | 122 года. Жанна Кальман, уроженка Франции, прожила 122 года и 164 дня   |
| 500                        | Французский врач Шарль-Габриэль Правас в XIX веке разрабатывал метод лечения истончения кровеносных сосудов солями железа и по ходу изобрел это. В наше время это чуть ли не символ медицины  | Шприц   |
| Рубрика «Спорт»            |   |   |
| 100                        | Кому принадлежит рекорд по прыжкам в высоту с шестом среди женщин?  | Елена Исинбаева   |
| 200                        | Назовите первого российского абсолютного чемпиона мира по боксу   | Константин Цзю  |
| 300                        | Какое существо было официальным талисманом олимпийской сборной России в 2004 году?  | Чебурашка   |
| 400                        | Назовите фамилию «непробиваемого» вратаря в хоккейной команде ЦСКА и сборной Советского Союза, трехкратного олимпийского чемпиона, заслуженного мастера спорта. После знаменитой серии матчей с канадскими профессионалами, канадцы назвали его «русское чудо». | Третьяк Владислав Александрович   |
| 500                        | Сколько спортивных дисциплин включено в программу Олимпийских игр?  | 66 дисциплин  |
| Рубрика «Вредные привычки» |   |   |
| 100                        | Все чаще пристрастие к этому распространенному, общедоступному, социально одобряемому напитку считается зависимостью  | Кофе  |
| 200                        | В Древней Индии это считалось преступлением, и за его совершение человека поили раскаленным серебром, свинцом или медью   | Пьянство  |
| 300                        | Назовите 4 органа, которые в первую очередь страдают от действия алкоголя   | Желудок, печень, сердце, мозг   |
| 400                        | Эта вредная привычка встречается у 30% детей младшего школьного возраста  | Грызть ногти  |
| 500                        | Музыкальный вопрос: назовите исполнителя песни, ее название и вредную привычку.   | Виктор Цой, «Пачка сигарет», курение  |
| Рубрика «Здоровое питание» |   |   |
| 100                        | Что такое морепродукты и почему их надо употреблять в пищу?   | Морепродукты – традиционное название для всех нерыбных продуктов моря (крабы, креветки, кальмары, langoustes, мидии, устрицы, морская капуста). Морепродукты содержат большое количество необходимых организму микроэлементов, прежде всего йод |
| 200                        | Назовите оптимальный режим питания для здорового человека   | Прием пищи осуществляется минимум три раза в день, лучше 5 раз, через равные промежутки времени, не более 4-5 часов   |
| 300                        | Сколько раз рекомендуется пережевывать пищу?  | 33 раза   |
| 400                        | Сколько человек может прожить без пищи и воды?  | Без воды – 3 дня, без еды 3-4 недели  |
| 500                        | Полезные свойства этого продукта известны на протяжении более 3 тысяч лет, он также неоднократно упоминался в Библии  | Инжир или смоковница  |