



КЪЭБЭРДЕЙ-БАЛЪКЪЭР РЕСПУБЛИКЭМ ТЭРЧ МУНИЦИПАЛНЭ РАЙОНЫМ И АДМИНИСТРАЦИЯМ ЩІЭНЫГЪЭ  
ІУЭХУХЭМКІЭ И УПРАВЛЕНЭ  
КЪАБАРТЫ-МАЛКЪАР РЕСПУБЛИКАНЫ ТЕРК МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОНУНУ ЖЕР-ЖЕРЛИ  
АДМИНИСТРАЦИЯСЫНЫ БИЛИМ БЕРГЕН УПРАВЛЕНИЯСЫ  
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ  
АДМИНИСТРАЦИИ ТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

---

361200, г.Терек, ул.Ленина,15 «А», КБР, Россия. Тел./факс (86632) 41976, тел.(86632)41839, 41848

№01-09/445

от « 09 » июня 2022 г.

**Руководителям образовательных  
учреждений**

Уважаемые руководители!

В целях поддержки и развития воспитательной работы по профилактике деструктивного поведения в общеобразовательных учреждениях района направляем «Модели успешных психолого-педагогических практик по профилактике деструктивного поведения подростков в образовательных организациях Терского муниципального района 2021-2022 учебном году».

Начальник

М.Т. Вариева

Модели успешных психолого-педагогических практик по профилактике деструктивного поведения подростков в образовательных организациях Терского муниципального района в 2021-2022 учебном году

Название организации	МКОУ «СОШ №4 им.Р.АИ.Абазова гп.Терек.
Наименование практики	«Реабилитационный досуг как технология вовлечения детей, состоящих на различных видах учёта, в досуговую общественно значимую деятельность»
Аннотация, в том числе обоснование практической актуальности	Деятельность по реализации технологии представляет собой совокупность профилактических, психолого-коррекционных и педагогических мер, направленных на реабилитацию детей и подростков, оказавшихся в социально опасном положении, в том числе стоящих на всех видах профилактического учёта, в процессе их деятельного участия в досуговых мероприятиях
Описание проблемной ситуации, целей и задач, на решение которых направлена практика	<p>Сегодня остро стоит проблема помощи детям и подросткам с отклоняющимся поведением, которая нацелена на их реабилитацию, ресоциализацию, обучение новым формам поведения, воспитание стрессоустойчивой личности, способной самостоятельно, эффективно и ответственно строить свою жизнь.</p> <p>В связи с этим вовлечение детей, состоящих на различных видах учёта, в общественно значимую досуговую деятельность может стать одним из аспектов в профилактике отклоняющегося от норм поведения несовершеннолетних.</p> <p><i>Цель практики:</i> отрыв детей от асоциальной среды и приобщение их к регулярным занятиям продуктивной досуговой деятельностью.</p> <p><i>Задачи практики:</i></p> <p>Сформировать безопасную среду, обеспечивающую социально-психологическую реабилитацию ребёнка. Оказать психолого-педагогическую помощь при проведении коррекционных мероприятий с ребёнком, в том числе актуализации его личностного потенциала и проработке его травматического опыта. Помощь ребёнку в создании системы личных социально приемлемых установок.</p>
Целевая аудитория, описание её	Несовершеннолетние в возрасте 11-15 лет, находящиеся в трудной жизненной ситуации, состоящие на различных видах учёта. Характерные черты подростков целевой группы -

<p>социально-психологических особенностей</p>	<p>напускная независимость, непослушание, грубость, жестокость, пренебрежение общественными нормами и правилами. Дети склонны к конфликтам, недисциплинированы, прогуливают школьные занятия, игнорируют домашние обязанности, провоцируют драки, пробуют употреблять алкоголь, курить. Проблемные подростки агрессивны, эмоционально неустойчивы, у них часто меняется настроение, подавленность сменяется вспышками ярости, они испытывают депрессивное состояние, страх. Общая учебная программа им даётся сложнее, они не желают выполнять общие требования, ссорятся с учителями.</p>
<p>Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники</p>	<p><i>1. направление - ««Дороги, которые мы выбираем»:</i> большие психологические игры: «Следопыты, вперёд!», «Необитаемый остров», «Звёздные перекрёстки», «Весёлая компания», «Колесо безопасности», «Моя семья», «Звёздные перекрёстки», - разработанные на основе игр, представленных в книге М. Р. Битяновой «Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. - 2-е изд. - Москва [и др.] : Питер, 2010»; онлайн-игра детского телефона «Доверие» под названием «В поисках башни» (<a href="https://telefon-doveria.ru/vpoiskahbashni/">https://telefon-doveria.ru/vpoiskahbashni/</a>); традиционная детская городская ярмарка «Осенние краски Покрова»; патриотические акции «Чистый берег», «Цветы Победы» и «Бессмертный полк».</p> <p><i>2. направление - «Спорт и здоровый образ жизни»:</i> пропаганда здорового образа жизни среди учащихся и престижности занятий спортом от ровесника к ровеснику;</p> <p>туристический слёт и туристические походы по маршруту выходного дня;</p> <p>спортивные игры и эстафеты «Четвёртая высота», «Быстрее, выше, сильнее».</p> <p><i>3. направление - ««Наглядная агитация»:</i> проведение творческих конкурсов среди учащихся на лучший рекламный плакат, буклет, листовку о здоровом образе жизни;</p> <p>профилактика вредных привычек методом наглядного освещения хода реализации технологии в средствах массовой информации и социальных сетях.</p>
<p>Сроки, этапы и алгоритм реализации практики</p>	<p>Технология реализуется однократно в течение 1 года. В следующем году услуга может быть оказана тем же получателям (по показаниям) как новая.</p> <p>Технология реализуется по следующему алгоритму: подготовка кадров и поиск социальных партнёров; психолого-педагогическое просвещение родителей; прохождение детьми целевой группы</p>

	<p>нескольких этапов реализации технологии; мониторинг эффективности результатов.</p> <p>Процесс ресоциализации в рамках реабилитационного досуга является строго поэтапным.</p> <p>Этапы реализации технологии:</p> <p>подготовительный;</p> <p>адаптационный;</p> <p>основной реабилитационный;</p> <p>завершающий.</p>
<p>Перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули / дидактические модули / учебно-тематические планы и т. д.</p>	<p>Деятельность по оказанию услуги представляет собой совокупность профилактических социальных, психолого-коррекционных и педагогических мер, направленных на формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов, на расширение адаптивных возможностей ребёнка и переработку деструктивных (иногда диссоциальных) личностных установок. Реабилитационная составляющая направлена на проработку травматического опыта детей и формирование необходимых социально позитивных навыков поведения и общения. В результате цели и задачи досуговой деятельности из социокультурных преобразуются в реабилитационные; методы становятся не просто педагогическими, а психолого-педагогическими. Реабилитационные задачи решаются через новую (реабилитационную) структуру занятия. Например, независимо от вида деятельности в начале занятия обязательно проводятся различные мероприятия, способствующие снятию стресса и изменениям в психологическом состоянии ребёнка. Механизм осуществления технологии. Реабилитационная услуга реализуется в течение учебного года поэтапно. На каждом этапе существуют свои цели, решаются определённые задачи.</p> <p>Содержание деятельности на подготовительном (или предварительном) этапе. Длительность этапа - 1-2 недели.</p> <p>Деятельность педагога-психолога: проведение индивидуальных консультаций педагогов, подростков целевой группы и их родителей.</p> <p>На адаптационном этапе (сентябрь-октябрь) большое внимание уделяется ознакомлению ребёнка с пространством. В этот период очень важны игры и тренинги на сплочение группы. Завершается этап большой психологической игрой «Следопыты, вперёд!». Игра позволяет детям лучше узнать друг друга, получить первый позитивный опыт хорошо выполненной работы.</p>

Основной реабилитационный период (ноябрь-март) предполагает активное включение детей целевой группы в коллективную деятельность объединения.

Большая психологическая игра для старшеклассников «Звёздные перекрёстки» обычно проводится в середине третьей четверти и ставит их перед проблемой выбора, учит принимать ответственность на себя за принятое решение. Работа в группах совместно с педагогами позволяет и детям, и взрослым по новому посмотреть друг на друга и даёт толчок развитию новых позитивных взаимоотношений.

Традиционным игровым мероприятием по вовлечению детей, состоящих на различных видах учёта, в общественно значимую деятельность является организация и проведение спортивно-патриотической игры на местности для подростков «Четвёртая высота». Игра направлена на укрепление духовно-нравственных и патриотических ценностей несовершеннолетних. Задачами игры является воспитание патриотов и граждан страны, развитие инициативы и самостоятельности на основе игровой деятельности, обучение навыкам действий в чрезвычайных обстоятельствах, развитие духовных и физических качеств, пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, личностный рост и создание эмоционально значимой среды для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Для участников игры разбивается палаточный лагерь, организуется полевая кухня.

Спортивно-патриотическая игра «Четвёртая высота» начинается с парада участников. Программа игры включает мастер-классы по станциям «Меткий стрелок», «Дорожный лабиринт», «Защити себя сам», верёвочный курс «Тропой Робинзона», спортивно-туристскую эстафету, патриотический квест, песни под гитару.

По итогам игры «Четвёртая высота» лучшие команды, набравшие наибольшее количество баллов и наименьшее количество штрафных очков, отмечаются кубками, дипломами. Всем участникам вручаются сертификаты о прохождении этапов спортивно-патриотической игры «Четвёртая высота».

Участие в игре способствует снижению напряжённости, тревожности у подростков, позволяет им по-новому раскрыться и приобрести друзей.

Таким образом, на этапе завершения услуги (апрель- май) подросток не только имеет положительный социальный опыт, но и учится использовать его в своей жизни, опираться на свои сильные стороны. Обычно в это время ребёнок с удовольствием

	<p>идёт на общение, на откровенный разговор, строит планы на будущее. Основной девиз этого этапа - «Всё в твоих руках».</p> <p>«Весёлая компания». Такая игра проходит в Международный день защиты детей и служит хорошим индикатором взаимоотношений детей и родителей. Технология игры достаточно проста. Все участники по специальному жребию разбиваются на команды и отправляются в путешествие по станциям. На каждой станции их встречают сказочные герои и предлагают выполнить различные задания. Выполнение каждого задания предполагает обязательную совместную деятельность ребёнка и родителя. Контакт ребёнка с родителями на основе участия в совместной игровой деятельности становится наиболее творческим моментом в их общении. Поскольку конечной целью социальной политики государства является профилактика социального сиротства и семейного неблагополучия, приобщение подростков к досуговой деятельности может способствовать уменьшению количества правонарушений, снижению числа конфликтов в семье, возникающих на фоне отсутствия взаимопонимания между её членами. Поэтому важную роль в успешности всей работы несёт семейное окружение подростка. В семье заложено множество ресурсов для благоприятного развития в жизни.</p>
<p>Сведения о практической апробации практики: место и срок апробации, количество участников, результаты, подтверждающие эффективность</p>	<p>Практическая апробация технологии проводилась на базе МКОУ «СОШ №4 им.Р.АИ.Абазова гп.Терек. В 2021-2022 учебном году целевая группа сформирована из 12 воспитанников, занимающихся в 3 интегрированных группах различных творческих объединений. Из них: 2 человека состоят на учёте в ПДН; 5 человек состоят на внутришкольном учёте и имеют проблемы в поведении; 4 подростка - из неполных семей; 2 подростков - из опекунских семей.</p> <p>Показатели результативности технологии Показатели оценки эффективности: доля подростков, снятых со всех видов профилактического учёта, составила 62 %; доля подростков, у которых повысился уровень ответственности и амостоятельности в решении межличностных проблем, составляет 52 %; доля детей, у которых повысился уровень самооценки, самопринятия, дозлетворённости собственной активностью и достижениями, составила 50 %; доля детей, у которых отмечено улучшение школьной и общественной дисциплины, составила 59 %; доля детей, у которых сформированы социально позитивные оддерживающие контакты, составляет не менее 33 %.</p>

Название	МКОУ Лицей №1 гп.Терек
----------	------------------------

организации	
Название практики	Психологическая составляющая наставничества как основополагающий аспект сопровождения подростков группы риска
Предмет наставничества	<p>Как помочь подростку группы риска социализироваться? Традиционные методы воспитательного воздействия на подростка группы риска не дают желаемого результата. Поиск эффективных методов и приёмов работы с подростками - актуальная проблема, перед которой оказывается современное общество.</p> <p>Убеждение и личный пример наставника, моральная поддержка, укрепление веры подростка в свои силы и возможности, его вовлечение в интересную деятельность способствуют развитию социально одобряемых форм поведения.</p> <p>Наставник - это волонтер, сопровождающий любого человека, нуждающегося в помощи и поддержке, оказавшегося в трудной жизненной ситуации. Метод наставничества:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способ непосредственного и опосредованного личного влияния на подростка;</li> <li>- эффективный способ решать сложные проблемы отдельного человека, общества и окружающей среды;</li> <li>- механизм, с помощью которого люди могут прямо адресовать свои проблемы тем, кто может их решить;</li> <li>- движение с целью добиться большего влияния на собственную жизнь;</li> <li>- возможность найти себя и заложить в свою жизнь те ценности и привычки, которые позволяют человеку вести здоровую, продуктивную, насыщенную жизнь. По-настоящему эффективной систему наставничества видим в согласованности действий педагогической команды: педагога, педагога-психолога, социального педагога, классного руководителя. В обеспечении оптимальной адаптации и самореализации подростка за счёт актуализации его ресурсных возможностей ведущая роль отведена психологической составляющей наставничества. Основные усилия психолога-наставника направлены на обеспечение</li> </ul> <p>успешной социализации, предупреждение отклонений в развитии подростка. В практике психологической составляющей наставничества эффективным показал себя процесс разработки и реализации индивидуальных траекторий развития подростков группы риска, когда педагог-психолог совместно с подростком выясняет: где именно, как можно и нужно расширить его</p>

самостоятельность, повысить требовательность по отношению к самому себе, увеличить зону его индивидуальной свободы и ответственности. Разработка и реализация индивидуальной траектории развития подростка (ИТР) осуществляется в определённой последовательности:

1. Педагог-психолог на основе личных наблюдений, изучения данных диагностического исследования анализирует индивидуальные особенности подростка, в том числе стиль его межличностного общения, интересы, увлечения, особенности характера, прогнозирует темп и результаты реализации ИТР.
2. В процессе серии индивидуальных бесед педагог-психолог совместно с подростком обсуждает его возможности и перспективы построения ИТР, мотивируя подростка на самостоятельный поиск пути индивидуального развития, корректируя при необходимости представления и самооценку подростка.
3. Для формирования готовности подростка к ответственному выбору содержания ИТР и развития соответствующих навыков педагог-психолог моделирует индивидуальный маршрут профилактики и коррекции отклоняющегося поведения подростка. В условиях Дома детского творчества взаимодействие психолога с подростками носит индивидуальный характер, каждая встреча содержит элементы диагностики, консультирования, коррекционной работы

(индивидуальные занятия, тренинги общения, деловые игры и т. д.).

4. Подросток и педагог-психолог совмещают свои представления об ИТР и корректируют, определяя последовательность, темп выполнения запланированной деятельности. Результаты фиксируются в индивидуальной карте социально-психологического сопровождения подростка группы риска.
5. Педагог-психолог удостоверяется в том, что подросток понимает результаты выбора и принимает на себя ответственность за них, разрешает подростку действовать самостоятельно в процессе реализации «пробной» ИТР, консультируя при необходимости. При этом педагог-психолог наблюдает за характером межличностного общения подростка, фиксирует динамику его продвижения по траектории, создаёт мотивирующие



	<p>ситуации для стимулирования активности подростка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Педагог-психолог удостоверяется в том, что подросток понимает результаты выбора и принимает на себя ответственность за них, разрешает подростку действовать самостоятельно в процессе реализации «пробной» ИТР, консультируя при необходимости. При этом педагог-психолог наблюдает за характером межличностного общения подростка, фиксирует динамику его продвижения по траектории, создаёт мотивирующие ситуации для стимулирования активности подростка.</li> <li>7. Формирование мотивации и коррекция продвижения подростка по ИТР происходит в процессе индивидуальных консультаций с подростком. При этом анализируются и корректируются основные проблемы подростка.</li> <li>8. Реализуя запланированную деятельность, подросток встречается с проблемными ситуациями, которые не может разрешить самостоятельно. Подросток обращается с запросом о поддержке к педагогу- психологу, но алгоритм решения проблемы принимается самим подростком. Педагог-психолог аккуратно корректирует и направляет решение подростка. Тем самым подросток приобретает необходимый ему опыт.</li> <li>9. Педагог-психолог совместно с подростком проводит рефлексию результатов реализации ИТР в разнообразных формах: от индивидуального общения до презентации подростком своих успехов перед ровесниками (по желанию подростка). Свои позитивные изменения подростки отображают в творческих работах: это сочинение эссе, рисунок.</li> </ol>
<p>Задачи и функции наставников</p>	<p>Цель деятельности психолога-наставника: оказание эффективной психологической помощи подростку группы риска в рамках работы педагогической команды наставников.</p> <p>Основные задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правильно подобрать диагностические методики для всестороннего анализа личности подростка группы риска, выявления его основной проблемы.</li> <li>2. Оказать помощь подростку путём консультативной работы, индивидуальных коррекционно-развивающих занятий.</li> <li>3. Рефлектировать эффективность деятельности</li> </ol>

	<p>педагогической команды в аспекте изменений личности подростка.</p> <p>Психолог-наставник встречается с подростком не менее 2 раз в неделю, это могут быть дни по расписанию занятий в объединении, а также и по желанию подростка. Бывает ситуация, когда необходимы беседы каждый день и не по одному часу, здесь большую помощь оказывают личные встречи в неформальной обстановке, социальные сети, телефон. Поэтому работу наставника не считаем обозначенной временными рамками.</p>
<p>Механизмы и инструменты наставничества</p>	<p>Позитивный контакт между подростком и педагогом-наставником выстраивается с помощью активных форм: беседы-дискуссии о личном восприятии жизненной ситуации самого наставника; походов на природу; экскурсий; встреч с интересными людьми, мастер-классов; просмотра и обсуждения мотивирующих видеороликов и кинофильмов. Такие мероприятия укрепляют взаимоотношения, повышают самооценку, расширяют кругозор подростка. С целью знакомства с планами подростка на будущее: кем бы хотел стать, какие у него мечты, каким он представляет себя через 5-10 лет, - проводятся профориентационные методики.</p> <p>Несмотря на тёплые отношения со своим педагогом-наставником, подросток не всегда может доверить ему самые сокровенные мечты, желания и потребности. Это может спровоцировать новые проблемы в поведении подростка. Здесь важна компетентная помощь специалиста - педагога-психолога. Продуктивным способом «вытаскивания» информации о личном опыте подростка является индивидуальное психологическое консультирование.</p> <p>Индивидуальная консультация проходит в виде беседы, во время которой подросток частично рассказывает о своих проблемах, тревогах, психолог выслушивает его, задаёт различные вопросы. Такая беседа, прежде всего, направлена на поиск путей решения возникших перед подростком затруднений.</p> <p>Подросток редко склонен откровенничать с взрослым человеком, а кроме того, он не всегда понимает, что является источником его бед. Для выстраивания продуктивного общения с подростком накоплен хороший опыт варьирования способами консультирования. К примеру, психолог побуждает подростка «стать самим собой» и поделиться собственным опытом, при этом выражая терпимое отношение к различным высказываниям, чувствам подростка. Затем педагог-психолог предлагает попробовать какой-либо конкретный способ действия при решении актуальной задачи. Подросток под чётким, но ненавязчивым руководством психолога оценивает ситуацию, приемлемость предлагаемых способов, планирует шаги для их реализации.</p>

Закрепление рекомендации происходит в форме тренинга. Способ «Убеждение» используется на фоне уравновешенного эмоционального состояния подростка. Психолог, используя понятные аргументы для подростка, позволяет ему убедиться и утвердиться в понимании определённых событий, способов, мыслей и принять их за основу в своём поведении.

При установлении доверительных отношений психолог становится фигурой для эмоциональной идентификации. За счёт этого он может поменять эмоциональное состояние подростка, заражая его собственным. Применение данного способа особенно актуально при острых эмоциональных состояниях, он помогает снять напряжение, тревожность, эмоциональную неуравновешенность, вызванные негативной эмоцией подростка (способ «Эмоциональное заражение»). Помощь подростку в освоении и осуществлении внутреннего покоя и комфорта осуществляется в форме медитации, аутотренинговых и релаксационных упражнений. Данный способ применяется, когда подросток чувствует себя обессиленным, «выжатым», демонстрирует отсутствие сил. Двигательные упражнения, перевоплощение, мысленное «подключение» к различным источникам энергии позволяют повысить активность и работоспособность подростка, ощутить прилив бодрости и жизненных сил.

При наличии негативных чувств, мыслей позволяет выработать новый взгляд на ситуацию. Способ «Переоценка» включает в себя выделение негативных переживаний, мыслей, образов и перевод их в позитивные. Важным и обязательным способом консультирования стало «Домашнее задание». Необходимо закрепить наметившиеся в ходе консультации изменения, отследить результаты, опробовать новые способы. Позитивный настрой укрепляет веру в возможности подростка по разрешению возникшего затруднения.

По результатам консультирования определяются задачи и направления коррекционно-развивающей работы с подростком, разрабатывается индивидуальный маршрут профилактики и коррекции поведения подростка, в котором соблюдаются следующие условия:

1. Чёткое формулирование цели и задач коррекционной работы.
2. Определение продолжительности коррекционной работы.
3. Разработка содержания каждого занятия с применением активных и инновационных форм работы.

	<p>4. Планирование практических форм участия специалистов (медиков, педагогов дополнительного образования, социальных работников и т. д.) при взаимодействии с семьёй.</p> <p>5. Оценка эффективности реализованной коррекционно-развивающей работы.</p> <p>На третьем этапе проводится оценка эффективности наставничества в аспекте изменений личности подростка в форме анкетирования, индивидуальных бесед с подростком, родителями, наставником.</p>
--	---

<p>Показатели оценки эффективности практики наставничества</p>	<p>Показатели оценки эффективности практики наставничества:</p> <p>повышение познавательной мотивации подростка; формирование социальной компетентности, навыков общения, эффективного поведения в конфликтных ситуациях;</p> <p>формирование основ здорового образа жизни; развитие стремления к самопознанию в различных социальных ситуациях, определению своей позиции и способа адекватного поведения в них;</p> <p>профилактика употребления психоактивных веществ. В 2021-2022 учебном году на базе МКОУ Лицей №1 гп.Терек, количество наставляемых подростков составляет 2 человека. Запрос получен от администрации школы. Закреплены наставники, отработаны индивидуальные траектории развития каждого подростка, проведено психологическое исследование, разработаны индивидуальные маршруты профилактики и коррекции. Первыми результатами работы можно считать систематичность посещения подростками индивидуальных консультаций и занятий.</p>
--	--

ПРИЛОЖЕНИЕ

Название	Занятие с элементами тренинга «Жизнь без вредных привычек»
Целевая аудитория	Подростки
Актуальность	В основе профилактики и борьбы с курением, появлением алкогольной болезни и наркомании лежит систематическое повышение уровня осведомлённости детей и подростков о пагубности влияния вредных привычек на растущий организм.
Цель	Создание наиболее благоприятных условий для формирования у учащихся отношения к здоровому и безопасному образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить учащихся с понятием «вредные привычки».</li> <li>2. Сформировать представление о позитивных факторах,</li> </ol>

	<p>влияющих на здоровье.</p> <p>3. Научить обучающихся совершать осознанный выбор поступков, позволяющий сохранять и укреплять здоровье.</p>
<p>Аннотация (краткое описание идеи)</p>	<p>Уделить особое внимание формированию у подростков устойчивой мотивации к здоровому и безопасному образу жизни, обсудить и попрактиковаться в овладении обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями.</p>
<p>Необходимые ресурсы</p>	<p>Компьютер, проектор, экран, презентация, видеоролик, интерактивный светодинамический комплекс «Вредные привычки».</p>
<p>Ожидаемый эффект</p>	<p>Приобретение подростками социальных знаний в области знаний о здоровом образе жизни; осознание нравственных ценностей жизни; осознание всех положительных сторон здорового образа жизни, без вредных привычек.</p>
<p>Достигнутые результаты</p>	<p>Повышение уровня знаний о здоровом образе жизни, принятие положительных аспектов жизни без вредных привычек.</p>
<p>Время, необходимое на подготовку</p>	<p>1 день</p>
<p>Время, необходимое на проведение</p>	<p>45 минут</p>
<p>Подробное описание практики (сценарий, разработка и т. п.)</p>	<p>Ход занятия.</p> <p>Ведущий: - Чтобы разогреться и снять напряжение, поиграем. Я произношу фразы, если вы это делали, хлопаете в ладоши.</p> <p>Игра «А вы когда-нибудь...»</p> <p>Список вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разводили костёр?</li> <li>• Покупали книгу дороже 300 рублей?</li> <li>• Строили на пляже песчаные замки?</li> <li>• Катались на велосипеде?</li> <li>• Дрессировали собаку?</li> <li>• Ночевали в палатке?</li> <li>• Подстригали сами себе волосы?</li> <li>• Прыгали с парашютом?</li> <li>• Плавали с аквалангом?</li> <li>• Пели громко любимую песню?</li> <li>• Гуляли по лесу?</li> </ul>

- Пили рыбий жир?
- Прощали человека, причинившего вам зло?
- Ездили на санках?
- Читали Библию?
- Сажали деревья?
- Клеили обои?
- Гуляли под дождём?
- Наряжали новогоднюю ёлку?
- Поздравляли друзей с Днём святого Валентина?
- Ели апельсин?

Те, кто больше и громче всех хлопал, поздравляю вас, вы активно познаёте мир. Ведь в нём столько всего интересного, именно разнообразие делает ярче и счастливее нашу жизнь.

Ведущий: - Жизнь. Что это? (Ответы детей.) Это богатство, данное изначально. Жизнь должна быть прекрасной и счастливой. Горская пословица звучит: «Добрая жизнь - добрый ручей!» Чтобы жизнь была доброй и счастливой, необходимы различные составляющие, среди которых самое важное место занимает здоровье. Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Выделим признаки здоровья.

Физическое здоровье связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего у человека должно быть

Здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес относительно своего возраста. Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов.

А теперь рассмотрим, что же такое социальное здоровье?

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 данного человека и общества в целом.

Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей учёбе или карьере, другие - в семье и детях. Таким образом, социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях

окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение.

Под психическим здоровьем мы понимаем наши чувства, т. е. настроение (хорошее, весёлое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения и так далее, но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль. И в зависимости от того, какие у нас преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье.

Здоровый человек счастлив. Свои представления о счастливой жизни можно выразить в виде Дерева жизни, которое вы видите на слайде. Листья этого дерева - дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если крону будут поддерживать ветви: «Я могу», «Я хочу», «Я буду».

А что человек может? (понимать других, любить, быть честным и т. д.).

- Я хочу? (Ответы подростков.)

- Я должен? (Соблюдать законы, жить, любить и т. д.)

Эти ветви поддерживают «здоровый образ жизни», питаемый корнями - составляющими здорового образа жизни. Каждый выбирает свои корни, почву и источники. Что же может навредить твоему здоровью?

Мы уже сказали, что вредно переедать, есть много сладкого, вредно мало двигаться, долго и много сидеть у телевизора, компьютера, сидеть согнувшись. Вредно есть невымытые фрукты и овощи. А ещё здоровью вредят курение, алкоголь, наркотики. Как вы считаете, что заставляет ребят пробовать эти опасные для жизни и здоровья вещества? (Ответы подростков.)

Предпосылки вредных привычек Желание уйти от проблем

Это основная причина употребления вредных веществ. Дело в том, что все вредные вещества вызывают торможение в ЦНС (центральной нервной системе), в результате которого человек отключается и как бы уходит от имеющихся у него проблем. Но это не выход из создавшегося положения: проблемы не разрешаются, а усугубляются, а время вместе со здоровьем безвозвратно уходит.

Экспериментирование. Когда человек слышит от окружающих о приятных ощущениях от употребления вредных веществ, он, хотя и знает об их пагубном влиянии на организм, хочет сам испытать эти ощущения. К счастью, большинство экспериментирующих этим этапом знакомства с вредными веществами и ограничивается. Но

если человеку свойственны слабыхарактерность и внушаемость окружающих, то этот этап становится первым шагом к формированию вредных привычек. Трудности общения

Люди, которые не имеют друзей и трудно вступают в отношения с окружающими, нередко поддаются под дурное влияние. Поэтому, если среди ровесников есть употребляющие вредные вещества, они легко поддаются их нажиму (здесь необходимо уметь сказать твёрдое «НЕТ!»). Почувствовав под влиянием этих веществ раскрепощённость и лёгкость, они пытаются расширить круг знакомств и повысить свою популярность. Отсутствие жизненной цели. Такие люди живут сегодняшним днём, сиюминутными удовольствиями и не заботятся о своём будущем, не задумываются о последствиях своего нездорового поведения. Но, когда ухудшение здоровья достигает критической отметки, даже к таким людям приходит понимание о необходимости заботы о своём здоровье.