



Казенное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр профилактики и борьбы со СПИД»

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр медицинской профилактики»

ЗАВТРА НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ

**Методическое сопровождение игры по станциям (квест)
по профилактике девиантного поведения подростков**

г. Ханты-Мансийск

Завтра начинается сегодня. Методическое сопровождение игры по станциям (квест) по профилактике девиантного поведения подростков

Рецензент: Айварова Н.Г., кандидат психологических наук, доцент Гуманитарного института ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

Авторы-составители: Морозова М.Б., специалист по социальной работе отдела профилактики казенного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр профилактики и борьбы со СПИД»

Зинова Е.Ю., педагог-психолог отдела организационно-методического обеспечения профилактической работы бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр медицинской профилактики»

Коллектив авторов-разработчиков:

Станция №1 – Емельянов А.А.

Станция №2 – Зинова Е.Ю.

Станция №3 – Ковалева О.А.

Станция №4 – Рубцова И.Г., Байбикова Г.Г., Иванова А.А.

Станция №5 – Костина О.С., Блинова Ю.Е.

Станция №6 – Морозова М.Б., Витман Р.Ф.,

Пикка М.Н.

Методический материал включает в себя разработанный и апробированный результат работы специалистов организаций и учреждений системы здравоохранения, образования и системы исполнения наказания в рамках проведения городской антинаркотической акции «Мы выбираем будущее» в г. Ханты-Мансийске. Данная работа адресована педагогам, психологам, социальным педагогам, организаторам внеклассной и досуговой деятельности для использования в работе при организации и проведении профилактической работы по вопросам здорового образа жизни, правовой грамотности с несовершеннолетними.

Содержание

1. От составителей	4
2. Информационный паспорт игры по станциям (квеста)	6
3. Этапы проведения игры по станциям (квеста)	9
3.1 I этап. «Подготовительный»	9
3.2 II этап. «Организационный»	9
3.3 III этап. «Основной»	11
3.4 IV этап. «Заключительный»	13
4. Описание содержания работы станций	14
4.1 Станция №1 «ДВИГАЙСЯ, ДЫШИ, ЖИВИ»	14
4.2 Станция №2 «ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАКАЛИВАВАНИЯ»	16
4.3 Станция №3 «ЗОЖ – ЭТО ЛИЧНЫЙ УСПЕХ КАЖДОГО»	18
4.4 Станция №4 «АЗЫ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ»	20
4.5 Станция №5 «КОГДА ТВОИ ДРУЗЬЯ С ТОБОЙ»	24
4.6 Станция №6 «СВЕСТИ ВЕРОЯТНОСТЬ К НУЛЮ»	29
5. Описание содержания заданий для болельщиков	31
6. Приложение	36
7. Фотогалерея «ЗАВТРА НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ»	55
8. Список информационных источников	57

От составителей

В городе Ханты-Мансийске стало традиционным ежегодное проведение антинаркотической акции «Мы выбираем будущее». Трудно переоценить значимость превентивных мер и профилактических мероприятий в подростковой среде.

Современное поколение требует внедрения новых форм работы, большей практической вовлеченности и предоставления актуальной информации по сохранению здоровья через осмысление опыта в процессе взаимодействия. Особенно отрадно отметить сплоченность специалистов системы здравоохранения, образования и системы исполнения наказания при организации и проведении мероприятий в формате квеста, как одного из вариантов игры по станциям.

В игровой деятельности соревновательного характера, через актуализацию ранее приобретенных знаний и умений участники получают возможность осмысления нового опыта общения, отношения к своему здоровью, соблюдения норм социального, правового характера.

Девиантное поведение подростков достаточно тесно связано с проблемой здоровья. Здоровье человека определяется рядом характеристик, тесно связанных друг с другом. Именно виды здоровья человека определяют его физическое, эмоциональное, нравственное, духовное состояние.

Для повышения эффективности профилактического мероприятия квест «Завтра начинается сегодня» представлен шестью тематическими станциями. На каждой из станций подростки расширяют, углубляют свои знания о различных составляющих собственного здоровья:

- Физическое здоровье. От него во многом зависит работоспособность организма, защита от вирусов, выполнение физических нагрузок.
- Психическое здоровье. Психическое здоровье определяет образ мышления человека, его поведение и способ межличностной коммуникации.
- Эмоциональное здоровье. Определяется умением держать себя в руках в спорных стрессовых ситуациях. Умение контролировать свои эмоции, не поддаваться на провокации в конфликтных ситуациях.

- Социальное здоровье. Данный вид здоровья определяет уровень коммуникабельности и социальной адаптации человека в обществе.
- Духовно-нравственное здоровье. Отражает формирование морально активной личности, способной творчески мыслить, руководствоваться знаниями в процессе выбора своего поведения в различных жизненных ситуациях.

Игры по станциям – это только одна из составляющих взаимодействия по вопросам профилактики девиантного поведения подростков. Система профилактической работы более многогранна. Для разработчиков квеста важно было показать всем заинтересованным специалистам, как можно с пользой организовать сотрудничество на межведомственном уровне, найти единомышленников и заинтересовать участников. В течение 3-х лет участие в квесте приняли около 500 обучающихся при поддержке 30 волонтеров.

Авторы-составители представленного материала (методической разработки) выражают благодарность за сотрудничество и оказанную помощь в апробировании и проведении игры по станциям, добровольцам волонтерских объединений «Новые люди», «Стремление» и специалистам муниципальных бюджетных общеобразовательных организаций г. Ханты-Мансийска: «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №3»; «Средняя общеобразовательная школа № 4»; «Средняя общеобразовательная школа №6» им. Сирина Н.И.; «Средняя общеобразовательная школа №8»).

Путь от «получения информации» до «изменения поведения» может длиться всю жизнь. Но мы твердо убеждены – завтрашний день наших детей начинается уже сегодня.

Информационный паспорт игры по станциям (квеста)

Название игры:	Завтра начинается сегодня
Тип игры:	Игра по станциям (квест)
Цель:	Создание организационных и психолого-педагогических условий для профилактики девиантного поведения подростков через формирование компетенций в вопросах охраны собственного здоровья и получение практического совместного опыта осмысления ценности здорового образа жизни
Задачи:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуализировать и расширить знания подростков о содержательной составляющей их здоровья. 2. Показать через практические упражнения тесную взаимосвязь деструктивного поведения и нарушения здоровья. 3. Раскрыть ценность и значимость здорового образа жизни для личностного благополучия. 4. Мотивировать на поведение исключающее употребление ПАВ и риски заражения ВИЧ-инфекцией.
Целевая аудитория:	Подростки в возрасте 14-15 лет (обучающиеся 8-х классов)
Продолжительность:	60-90 мин.
Предполагаемый результат:	<ul style="list-style-type: none"> • расширение знаний подростков о видах здоровья, как составляющих общего здоровья человека; • понимание подростками взаимосвязи нарушения здоровья и деструктивного поведения;

	<ul style="list-style-type: none"> • получение подростками практического опыта здорового образа жизни; • повышение у подростков ценности здоровья и здорового образа жизни; • понимание подростками важности ответственного отношения к собственному здоровью для достижения личного благополучия
Игровой результат:	Собрать из заработанных на станциях лепестков целый цветок (цветик-семицветик), как символ, обозначающий взаимосвязь видов здоровья, в совокупности составляющих систему здорового организма
Потенциальные партнеры:	<ul style="list-style-type: none"> • Общеобразовательные организации • Медицинские организации • Учреждения системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних
Место проведения:	Общеобразовательная организация (помещения актового, физкультурного залов, библиотеки, кабинетов) и прилегающая территория
Вариативность формирования команд:	<p><i>Вариант А:</i> В условиях одной общеобразовательной организации, участники, не включенные в состав команд (болельщики), выполняют задания в специально отведенном месте при участии классных руководителей</p> <p><i>Вариант Б:</i> В условиях муниципального мероприятия команды формируются из обучающихся параллели 8-х классов от каждой образовательной организации</p>

<p>Вариативность проведения игры:</p>	<p><i>Вариант А:</i></p> <p>Старт игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сбор команд и болельщиков в актовом зале. • Вступительное слово ведущего. • Озвучивание правил для участников команд и болельщиков. • Выдача маршрутных листов. • Болельщики выполняют задания в актовом зале. • Участники команд отправляются на станции в соответствии с маршрутными карточками. <p>Финиш игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сбор участников команд и болельщиков в актовом зале. • Совместная деятельность участников команд и болельщиков. • Демонстрация коллажей. • Подведение итогов квеста. • Заключительное слово ведущего. • Получение обратной связи от участников и организаторов. • Награждение. • Игра «Цепочка целей». • Флеш-моб. <p><i>Вариант Б:</i></p> <p>Ход игры сохраняется без заданий для болельщиков. Участники команд выполняют задания по станциям. По результатам подводится итог.</p>
---------------------------------------	---

Этапы проведения игры по станциям (квеста)

I этап. «Подготовительный»

1. Организаторы направляют в общеобразовательные учреждения информационные письма о планировании и проведении игры с указанием даты, времени и места.
2. Команды для участия в игре формируются на основании предоставленных заявок. Количество команд соответствует количеству станций или может быть на одну меньше. В соответствии с игровым результатом их должно быть не более 6-ти. Рекомендуемое количество членов команды: 10-15 человек и 1 сопровождающий взрослый.
3. На основании полученных заявок определяется количество ведущих и помощников. Рекомендуемое количество ведущих: основной ведущий игры – 1 человек, ведущие на станциях – 6 человек (по количеству станций). Помощники ведущих на станциях (волонтеры) – 12-15 человек (не менее 2-х на каждую станцию).
4. Тематика заданий на каждой станции формируется в соответствии с ее названием и направленностью по видам здоровья. Назначаются ответственные за подготовку реквизита, оборудования, дидактических материалов. Станции следует располагать примерно на равном расстоянии друг от друга. Оформляются таблички с названиями станций (Приложение 1).
5. Организаторами игры подготавливается реквизит для участников команд и, при формировании команд по варианту А, расходные материалы для организации работы болельщиков (ватман, клей, фломастеры, ножницы, журналы с картинками).

II этап. «Организационный»

1. Перед началом игры проводится инструктаж для ведущих станций и помощников (волонтеров).

Правила игры для ведущих на станциях:

- У ведущего на каждой станции находится маршрутный лист, бумажный конверт с маршрутными карточками для всех команд и инструкция по работе с шифром (Приложение 2,3,4).
 - Когда команда приходит на станцию, ведущий должен проверить, что она следует по своему маршруту.
 - Волонтеры помогают: сопровождающим и участникам команд определять местонахождение станций; ведущим – в проведении игр, упражнений. Контролируют время.
 - За быстрое и правильное выполнение задания команде выдается поощрительный атрибут – бумажный лепесток от «цветика-семицветика» (Приложение 5) в соответствии с закреплённым цветом станции: большого размера – за выполнение задания без замечаний, маленького – за выполнение задания с замечаниями, ошибками.
2. Участники команд, сопровождающие, болельщики собираются в актовом зале общеобразовательной организации.
 3. Вступительное слово основного ведущего. Актуализация значимости здоровья, норм и правил в жизни каждого человека и общества в целом. Представление гостей, ведущих на станциях, волонтеров, участников команд и болельщиков.
 4. Сообщение о количестве и названиях станций, о правилах игры:
 - для участников команд и болельщиков (при варианте А),
 - для участников команд (при варианте Б)

Правила игры для участников команд:

- На старте капитаны всех команд получают по одной маршрутной карточке для прохождения первого этапа маршрута.
- За каждой станцией закреплён определенный цвет. Время, отведенное на одну станцию – 10-12 минут.
- Получив следующую маршрутную карточку, команда продолжает

путь. Поощрительные атрибуты и карточки собираются и хранятся до конца игры. На оборотной стороне каждой маршрутной карты расположена информация для расшифровки пословицы.

- После прохождения всех станций участники собираются на финише (в актовом зале) и получают последний элемент с информацией для расшифровки пословицы.
- Собирают цветок из заработанных ими и болельщиками лепестков и вклеивают его в коллаж. Вписывают пословицу, полученную по результатам расшифровки.

Правила игры для болельщиков:

- Пока команды выполняют задания по станциям, болельщики вместе с классным руководителем получают трафарет серединки цветка и делают коллаж на тему здорового образа жизни.
 - Ведущий проводит с ними тематическую викторину и предлагает разгадать кроссворды.
 - По результатам викторины и отгаданных кроссвордов каждой команде болельщиков выдаются лепестки «цветика-семицветика» голубого или фиолетового цвета, большого или маленького размера – за скорость и качество выполнение задания.
5. Ведущие на станциях, волонтеры направляются к месту расположения закреплённых за ними станций.
 6. Болельщики для выполнения заданий остаются в актовом зале. Жеребьевка команд. По итогам жеребьевки командам выдаются маршрутные карточки для прохождения первого этапа маршрута.

III этап. «Основной»

1. Старт игры. Участники команд отправляются по маршрутам в соответствии с полученными маршрутными карточками.

Перечень станций:

№	Название	Цвет	Направленность	Ответственный
1.	«Двигайся, дыши, живи»	Коричневый	Физическое здоровье	Специалист БУ ХМАО – Югры «Центр медицинской профилактики»
2.	«Время для закаливания»	Синий		Специалист БУ ХМАО – Югры «Центр медицинской профилактики»
3.	«ЗОЖ – личный успех каждого»	Оранжевый	Психическое здоровье	Специалист БУ ХМАО – Югры «Ханты-Мансийская клиническая психоневрологическая больница»
4.	«Азы хорошего настроения»	Желтый	Эмоциональное здоровье	Педагог-психолог общеобразовательной организации
5.	«Когда твои друзья с тобой»	Зеленый	Социальное здоровье	Социальный педагог общеобразовательной организации// или специалист ФКУ УИИ УФСИН России по ХМАО – Югре
6.	«Свести вероятность к нулю»	Красный	Духовно-нравственное здоровье	Специалист КУ ХМАО – Югры «Центр профилактики и борьбы со СПИД»

2. После прохождения маршрута по всем представленным станциям команды возвращаются в актовый зал. Команды расшифровывают пословицу из собранных фрагментов, напечатанных на обратной стороне маршрутных карточек, с помощью инструкции к шифру, полученной на последней станции (см. Приложение 4).

IV этап. «Заключительный»

1. **Финиш игры.** Сбор участников команд и болельщиков в актовом зале.
2. Совместная работа членов команд и болельщиков: расшифровка пословицы, дополнение коллажа болельщиков лепестками «цветика-семицветика», заработанными участниками команд.
3. Заключительное слово ведущего. Получение обратной связи от участников и организаторов. Демонстрация коллажей.
4. Подведение итогов игры. Награждение дипломами или памятными сувенирами.
5. Игра «Цепочка целей» (Приложение 6).
6. Флеш-моб: построение участников под музыку в форме букв «ЗОЖ» или расположение на сцене с цветными буквами в руках (напечатанными на бумаге формата А4), из которых получается надпись в виде тематического слогана.

Описание содержания работы станций

Станция №1 «ДВИГАЙСЯ, ДЫШИ, ЖИВИ»

Автор-разработчик: Емельянов А.А.

Ведущий: В наш компьютерный век люди все меньше двигаются, все больше сидят в течение дня. Поэтому так важно помнить о пользе физической активности.

Обсуждается информация о влиянии физической активности на органы человеческого организма и на жизнь человека в целом.

Информация

Сердце. У физически активных людей снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета второго типа и многих видов рака – всех тех болезней, которые появляются в том числе и из-за избыточного веса, который помогает контролировать регулярный расход калорий при движении.

Меньше травм в старшем возрасте. Если оставаться физически активным всю жизнь, в пожилом возрасте снижается вероятность серьезных травм благодаря сохранению ловкости и чувства равновесия, а также сохраняется ясность ума, потому что деятельность мозга стимулируется и двигательной активностью.

Готовность к родам. Физическая активность при беременности позволяет подготовить организм матери к родам, избежать нарушений развития малыша во время внутриутробного периода и осложнений у него во время и после родов.

Счастье в личной жизни. Физические упражнения повышают настроение, а если выполняются вместе с партнером – увеличивают уровень доверия в паре.

Здоровый аппетит. Даже средняя физическая активность снижает уровень гормона грелина, усиливающего аппетит. Это позволяет лучше контролировать количество съеденной еды.

Замена вредным привычкам. Движение способно снизить тягу к сигаретам у людей, которые пытаются бросить курить: физическая нагрузка отвлекает при синдроме отмены и позволяет получить дозу гормонов удовольствия, которые раньше поставлял никотин.

Физические упражнения

Каждой команде нужно выполнить:

- подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для девочек).

Если кто-то из участников не может выполнить в полном объеме подтягивания/отжимания, то выполняет посильное для него количество, а оставшееся количество может (при желании и возможностях) выполнить другой член команды. Результаты заносятся в протокол (Приложение 7).

Для выполнения норм ГТО для возраста 13-15 лет необходимо выполнить:

Норматив	Бронзовый значок		Серебряный значок		Золотой значок	
	Мальчики	Девушки	Мальчики	Девушки	Мальчики	Девушки
Подтягивание из виса на высокой перекладине	4	-	6	-	10	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	7	-	9	-	15

Резюмирование: Физическая активность делает организм здоровее и выносливее, что позволяет жить дольше.

Станция №2 «ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАКАЛИВАВАНИЯ»

Автор-разработчик: Зинова Е.Ю.

Упражнение «Глухой телефон»

Команде необходимо построиться в колонну. Затем первый участник в течение 2-х минут внимательно читает про себя и запоминает предложенный текст о закаливании.

Приглашается второй участник. Первый участник пересказывает ему содержание запомнившегося текста. Затем процедура повторяется: второй участник пересказывает запомнившуюся информацию третьему, третий – четвертому и т.д.

В завершении последний участник, услышав пересказ, озвучивает то, что он понял и запомнил. Полученную информацию сравнивают с текстом первоисточника.

Вариант текста для пересказа

Время для закаливания!

Известно, что здоровье человека на 50% зависит от образа жизни человека, на 20% – от экологии, еще 20% – от наследственности и лишь на 10% – от качества медицинского обслуживания в регионе, в котором вы проживаете. Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды. Естественно, закаливание играет важную роль в формировании здорового образа жизни.

Польза закаливания:

- Регулярное закаливание обеспечивает будущей матери рождение здорового ребенка.
- Для новорожденных, детей ясельного и дошкольного возраста закаливание способствует полноценному формированию и созреванию организма за счет активного развития нервной системы, что крайне необходимо для гармоничного роста детского организма.
- Для школьников младших классов, подростков и юношей закаливание повышает способности к восприятию и запоминанию, укрепляет силу воли.

- У людей в возрасте от 19 до 50 лет – активную физиологическую деятельность, определяет здоровую жизнь без болезней нервной, сердечно – сосудистой и других систем организма.
- Закаливающиеся в возрасте старше 50-60 лет ощущают замедление старения за счет сохранения нервной системы, отложение солей в суставах и т.д. В итоге закаливание продлевает срок жизни человека на 20-25%.
- Также к пользе от закаливания можно отнести увеличение физической силы, так как закаливание повышает эффективность тренировки мышц; человек меньше страдает от информационных стрессов; закаливание – лучшее средство борьбы с избыточным весом.

Получайте удовольствие от закаливания и будьте здоровы!

Резюмирование: Физическая активность делает организм здоровее и выносливее, что позволяет жить дольше.

Станция №3

Станция «ЗОЖ – ЭТО ЛИЧНЫЙ УСПЕХ КАЖДОГО»

Автор-разработчик: Ковалева О.А.

Игра «Медицинский детектив или непридуманная болезнь – истории, основанные на реальных событиях»

Механизм проведения игры:

Определяются участники, которые будут исполнять роль «врача». Каждый «врач» вытягивает карточку «история болезни», на которой написана история «пациента» – «анамнез». Каждый «врач» (по порядку) представляет «пациента». Рассказывает о нем (не более 30-40 сек): имя, возраст, занимаемая должность, заболевание, в ходе чего получено, причина и последствия. Приводит аргументы «За» необходимое лечение. После того как каждый из «врачей» выступил в ходе совместной беседы, все участники, путем голосования должны выбрать единогласно того «пациента», которому будет оказана помощь.

Участники не имеют права:

- выбирать для оказания помощи двух или более «пациентов», или вообще ни кого выбирать;
- отказываться от участия в игре, из-за отношения к особенностям личности «пациента».

Легенда (Сюжет игры):

Каждый из вас является врачом. Сегодня собрался консилиум врачей со всего мира, для того чтобы решить, кому из пациентов, которые находятся в тяжелом, мало излечимом состоянии, окажут экстренную, комплексную помощь. В данном случае это комплекс медицинских мероприятий, который направлен на полное выздоровление пациента.

Эта помощь, является настолько дорогой, и затратной, что оказать ее могут только одному пациенту, в связи с тем, что у страны, нет таких ресурсов (материальных средств и оборудования).

Оборудование: 10 карточек с фотографиями и историями «пациентов» (Приложение 8)

В конце игры ведущий показывает, фотографию спасенного «пациента».

Вопросы для обсуждения:

1. Назовите, в результате чего заболели все наши пациенты?
2. Трудно ли было вам принять единогласный выбор? Почему?
3. Почему вы все выбрали именно этого пациента?
4. Что можно посоветовать другим пациентам, и какую помощь можно оказать им?

Резюмирование: Ведущий предоставляет информацию для участников, куда можно обратиться за помощью в нашем городе.

Станция №4
Станция «АЗЫ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ»

Вариант №1

Авторы-разработчики:
Рубцова И.Г., Байбикова Г.Г.

Ведущий: На этой станции мы продолжим разговор об эмоциях, которые испытывает человек. Будем развивать умение узнавать эмоции и выражать их с помощью мимики, жестов и слов. Внимательно слушать, правильно и дружно выполнять различные задания, понимать друг друга.

Игра-разминка «Настроение каково?»

Участникам предлагается встать в круг, поздороваться и улыбнуться друг другу.

Ведущий: «Настроение каково?»

Участники: «Во!» (показывают большой палец вверх)

Ведущий: «Может Вы уже устали?»

Участники: «Мы с собой таких не брали!» (показывают указательным пальцем отрицание)

Ведущий: «Все такого мнения?»

Участники: «Все без исключения»

Упражнение «Твое настроение»

Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, грустном, печальном, подавленном, мрачном. Это ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение.

Другого человека мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не говорим о своем настроении, но взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка, – и все становится ясно.

- Есть ли у вас «свое» настроение, такое, в котором вы находитесь чаще всего?
- А как вы думаете, какими вас видят друзья, одноклассники, родители?

Свое настроение мы чаще всего передаем окружающим людям. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере его проявления в поведении. Иными словами, мы можем управлять своим настроением, а не оно нами.

Задание «Спой песню с эмоцией»

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения, закрепление понятий, обозначающих различные эмоциональные состояния (радость, злость, грусть, страх и т.д.)

Одним участникам предлагается спеть песню «В лесу родилась елочка» с заданными эмоциями, другим – отгадать эмоцию.

Задание «Изобрази эмоцию»

Цель: Формирование коммуникативных навыков, развитие произвольности, самоконтроля и внимания, снятие психоэмоционального напряжения.

Выбирается один участник из группы, ему предлагается жетон с названием эмоции. Он изображает эту эмоцию с помощью мимики и жестов. А остальные ребята должны ее угадать.

Резюмирование: Ведущий через вопросы к участникам обобщает информацию о том, зачем каждому человеку нужны эмоции и как они могут влиять на наше самочувствие и здоровье, как умение распознавать чувства и эмоции других людей, помогает нам их поддерживать.

Вариант №2

Автор-разработчик: Иванова А.А.

Ведущий: Сегодня мы с вами попытаемся определить наш путь к здоровому образу жизни и влияние эмоций на здоровье.

Упражнение «Улыбка по кругу»

Цель: Создание позитивной атмосферы в группе.

Участникам предлагается взяться за руки и по кругу улыбнуться своему соседу.

Информация

Легенда о напыщенном мандарине

Когда-то давно в старом Китае жил умный, но очень гордый мандарин (государственный чиновник). Целый день он только и делал, что примерял богатое платье и хвастался своим умом.

Так шли дни за днями, годы за годами ... И вот страну облетела весть, что неподалеку поселился монах, умнее мандарина. Мандарин ужасно разозлился, но не выразил этого ни жестом, ни словом. Задумал он объявить поединок и отстоять славу мудрого нечестным способом: «Возьму я в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках живое или мертвое? Если монах скажет, что живое, я задушу бабочку, а если мертвое выпущу ее».

И вот настал день поединка. В пышном зале собралось много людей, всем хотелось увидеть соревнования самых умных людей в мире. Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха.

Но вот дверь открылась, и в зал вошел небольшой худощавый мужчина. Он подошел, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой вопрос. Тогда надменный мандарин спросил: «Скажи мне, что я держу в руках живое или мертвое?». Мудрец улыбнулся и ответил: «Все в твоих руках». Смущенный мандарин выпустил бабочку с рук, и та полетела, радостно трепеща яркими крылышками.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы понимаете выражение «Все в твоих руках»?
- От кого зависит выбор решения?
- В чем может быть сложность при выборе решения?

Упражнение «Пути здорового образа жизни»

Цель: Формирование понимания участниками сути здорового образа жизни, того, в каких действиях и поведении оно проявляется.

Ведущий просит участников дать определение здорового образа жизни (*Здоровый образ жизни – это такая жизнедеятельность человека, которая способствует сохранению и укреплению его здоровья*).

Участникам предлагается на рулоне бумаги нарисовать (обозначить схематично), как выглядит в их понимании «Путь здорового образа жизни».

Вопросы для обсуждения:

- Что необходимо нам для сохранения своего здоровья на каждом этапе этого пути?
- Какое место на этом пути занимают эмоции?
- Что каждый из нас может сделать уже сегодня, здесь и сейчас для своего здоровья?

Резюмирование: Все, что делает человек, зависит, в первую очередь, только от него. Наш выбор сегодня определяет наше будущее завтра.

Станция №5
Станция «КОГДА ТВОИ ДРУЗЬЯ С ТОБОЙ»

Вариант №1

Автор-разработчик: Костина О.С.

Ведущий: Ни для кого не секрет, что наше с вами здоровье зависит от многих факторов. Каких? (*ответы участников*). Соблюдение личной гигиены, окружающая среда, эпидемии и многие другие факторы могут повлиять на здоровье.

Скажите, пожалуйста, нарушение закона может как-то повлиять на здоровье отдельного человека или общества в целом? Каким образом? Приведите примеры (*ответы участников*).

Курящий на улице человек не только показывает негативный пример подрастающему поколению и отравляет свое здоровье и здоровье окружающих. Гражданин в данном случае нарушает Закон. Сегодня мы обсудим с вами связь между правонарушениями и их воздействием на здоровье.

Проводится викторина «ЗОЖ и закон». В помощь предоставляются правовые источники: КоАП РФ и Сборник законов РФ. Ими разрешается воспользоваться в случае затруднений. Максимальное время на обдумывание – 1 минута.

Вопросы викторины «Закон и ЗОЖ»

- **Что такое социальная норма и правовая норма? Как они могут быть взаимосвязаны с ЗОЖ?**

Социальные нормы – общепризнанные или достаточно распространенные эталоны, образцы, правила поведения людей, средства регуляции их взаимодействия. Они «страхуют», предохраняют общественную жизнь от хаоса и самотека, направляют ее течение в нужное русло. Разумеется, в число социальных норм входят и правовые.

Норма права – признаваемое и обеспечиваемое государством общеобязательное правило, из которого вытекают права и обязанности участников общественных отношений, чьи действия призвано регулировать данное правило в качестве образца, эталона, масштаба поведения.

Иногда граждане нарушают социальные, правовые нормы в области здравоохранения. В отношении нарушителей могут быть использованы санкции.

- **С какого возраста в РФ наступает юридическая ответственность за совершение различного рода правонарушений?**

За административные правонарушения – с 16 лет

За уголовные преступления – с 16 лет, за тяжкие и особо тяжкие преступления – с 14 лет.

- **С какого возраста разрешается курить в общественных местах? Какой нормативно-правовой акт регулирует данный вопрос?**

Курить в общественных местах не разрешается всем гражданам (любого возраста) в соответствии с Федеральным законом от 23.02.2013 N 15-ФЗ (ред. от 28.12.2016) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Статья 12. Запрет курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах:

1. Для предотвращения воздействия окружающего табачного дыма на здоровье человека запрещается курение табака (за исключением случаев, установленных частью 2 настоящей статьи):

- 1) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта;
- 2) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг;
- 3) в поездах дальнего следования, на судах, находящихся в дальнем плавании, при оказании услуг по перевозкам пассажиров;
- 4) на воздушных судах, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения (в том числе на судах при перевозках пассажиров по внутригородским и пригородным маршрутам), в местах на открытом воздухе на расстоянии менее чем пятнадцать метров от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, станций метрополитенов, а также на станциях метрополитенов, в помещениях железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, предназначенных для оказания услуг по перевозкам пассажиров;
- 5) в помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, гостиничных услуг, услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания;
- 6) в помещениях, предназначенных для предоставления бытовых услуг, услуг торговли, общественного питания, помещениях рынков, в нестационарных торговых объектах;

- 7) в помещениях социальных служб;
- 8) в помещениях, занятых органами государственной власти, органами местного самоуправления;
- 9) на рабочих местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях;
- 10) в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов;
- 11) на детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами;
- 12) на пассажирских платформах, используемых исключительно для посадки в поезда, высадки из поездов пассажиров при их перевозках в пригородном сообщении;
- 13) на автозаправочных станциях.

2. На основании решения собственника имущества или иного лица, уполномоченного на то собственником имущества, допускается курение табака:

1) в специально выделенных местах на открытом воздухе или в изолированных помещениях, которые оборудованы системами вентиляции и организованы на судах, находящихся в дальнем плавании, при оказании услуг по перевозкам пассажиров;

2) в специально выделенных местах на открытом воздухе или в изолированных помещениях общего пользования многоквартирных домов, которые оборудованы системами вентиляции.

- **Понесут ли юридическую ответственность 14-летние подростки за курение сигарет во дворе жилого дома?**

В данном случае административную ответственность понесут родители подростков, так как несовершеннолетние не достигли 16 лет (в соответствии с Федеральным законом от 23.02.2013 N 15-ФЗ). Родителей могут оштрафовать, ребенка рассмотрят на заседании КДНиЗП.

- **Приведите еще примеры нарушения норм права в области здоровья граждан. Какие правовые источники регулируют данные случаи?**

Например, распитие несовершеннолетними спиртных напитков в общественных местах, появление подростков в алкогольном опьянении в общественном месте.

Статья 20.21 КОАП РФ. Появление в общественных местах в состоянии опьянения на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах в состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность, – влечет наложение административного штрафа в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Резюмирование: Ведущий обращает внимание участников на то, что проработав с Законами касательно сбережения здоровья граждан (и своего собственного), можно сделать вывод: если граждане любого возраста, будут соблюдать социальные, правовые нормы, то количество здоровых людей в нашей стране увеличится.

Вариант №2

Автор-разработчик: Блинова Ю.Е.

Ведущий: Вы пришли на станцию «Когда твои друзья с тобой» (социальное здоровье). Я работаю в системе исполнения наказаний.

Вопросы:

- Чем занимается эта система? (Система исполнения наказаний работает с осужденными, теми, кто по приговору суда должны отбывать определенное наказание).
- Что является высшей мерой наказания? (Смертная казнь).

В России на смертную казнь наложен мораторий (промежуток времени, на который приостанавливаются какие-либо конкретные действия), т.е. данная мера наказания не назначается и не исполняется. Но в УК РФ (ст.59) до сих пор прописана эта высшая мера наказания. Сегодня мы с вами обсудим, стоит ли государству прибегать к подобной мере наказания.

Игра-дискуссия «За» и «Против»

Участникам предлагается разделиться на 2 группы: одна группав течение 2 минут пишет аргументы в пользу смертной казни, другая – в пользу отказа от нее. Затем представители от каждой группы озвучивают свои аргументы. Участники могут задавать оппонентам вопросы.

Примерный перечень аргументов:

«ЗА» смертную казнь:	«ПРОТИВ» смертной казни:
<ul style="list-style-type: none"> • Справедливое наказание (по принципу «око за око») • Фактор сдерживания для совершения преступления • Защита общества от ее опасных элементов 	<ul style="list-style-type: none"> • Нравственная сторона вопроса (право на жизнь каждого человека. Не государство дает жизнь человеку, не ему и отбирать ее. Несение ответственности за лишение жизни)

Станция №6
Станция «СВЕСТИ ВЕРОЯТНОСТЬ К НУЛЮ»

Авторы-разработчики:
Морозова М.Б., Витман Р.Ф.

Ведущий: Сообщает участникам, что на станции речь пойдет о профилактике заболевания ВИЧ-инфекция, предлагает вспомнить, как можно определить, болен человек ВИЧ-инфекцией или здоров и какие пути передачи заболевания они знают.

Игра «Мешочек с предметами»

Цель: Закрепить знания участников о путях передачи ВИЧ-инфекции. Актуализировать способы безопасного поведения и толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ

Оборудование: тканевый мешочек, набор предметов (см. Приложение 9), карточки с надписями «Высокий риск», «Низкий риск», «Риск отсутствует», «Средства защиты»

Ход игры:

На столе раскладывают 4 карточки. Участники по очереди достают из мешочка один предмет и находят карточку для его месторасположения, обосновав свой выбор. Из предметов выстраивается «линия риска». Обращается внимание на то, что есть спорные случаи и что при определенных обстоятельствах через предметы можно заразиться другими инфекционными заболеваниями, передающимися в быту, если не соблюдать правила личной гигиены.

Особое внимание уделяется информации о правилах оказания первой медицинской помощи, безопасного сексуального поведения и толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ.

Задание «Сочинение тематического синквейна»

Участникам рассказывают о творческой работе, которая имеет короткую форму стихотворения, состоящего из пяти нерифмованных строк, написанных по определенным правилам и называется – синквейн.

Выдаются правила по написанию синквейна и листы бумаги с напечатанным первым тематическим словом. Например: (Здоровье, Счастье, Лю-

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Экономическая несправедливость пожизненного заключения (экономически дорого содержать)• Смертная казнь более гуманна, чем пожизненное заключение (одиночные камеры, из всех занятий разрешено только читать и писать, изолированный выход на свежий воздух 5 раз в неделю) и т.д. | <ul style="list-style-type: none">• Невозможность реабилитации (риск судебной ошибки.Оправдать невинно осужденного невозможно)• Не ведет к исправлению осужденного (основная цель наказания – исправление.Отбывая наказание, имеет возможность переосмыслить свои мотивы, поведение)• Существование палачей (которые по сути тоже будут совершать неоднократные убийства, но в узаконенной форме)• Порождение жестокости в обществе и т.д. |
|--|---|

Резюмирование: Ведущий обращает внимание на то, что каждый имеет право придерживаться своей точки зрения по этому вопросу и озвучивает свою собственную позицию по данной проблеме.

бовь, Молодежь, Дружба, Будущее, Толерантность и т.д.).

Правила написания синквейна

- 1 строка – одно существительное, выражающее главную тему синквейна.
- 2 строка – два прилагательных, выражающих главную мысль.
- 3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы.
- 4 строка – фраза, несущая определенный смысл (отношение к теме, афоризм).
- 5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом, синоним, повторяющий суть темы).

Примеры синквейнов:

1. ЗДОРОВЬЕ	1. ТОЛЕРАНТНОСТЬ
2. Крепкое, душевное	2. Доброжелательный, отзывчивый
3. Сохраняется, поддерживается, нарушается	3. Понимает, принимает, уважает
4. Здоровье дороже золота	4. Искусство жить в мире разных людей
5. Самочувствие	5. Терпимость

Задание может выполняться как всей командой одновременно, так и участниками, разбившимися на пары или на небольшие группы.

По окончании работы синквейны дружно зачитываются, что способствует позитивному настрою, общности и единению участников.

Резюмирование:

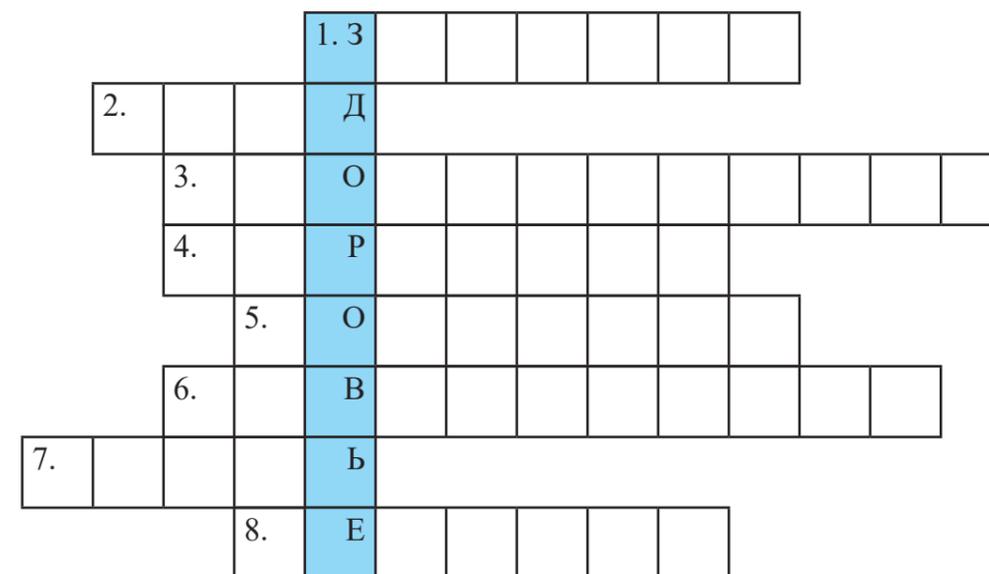
- Какая связь между названием станции и тем, что узнали и чему научились в процессе выполнения заданий?
- Что было полезным или особенно запомнилось?
- Чтобы вы хотели и можете изменить в своем поведении для сохранения своего здоровья?

Описание содержания заданий для болельщиков

Авторы-разработчики:
Витман Р.Ф., Пикка М.Н.

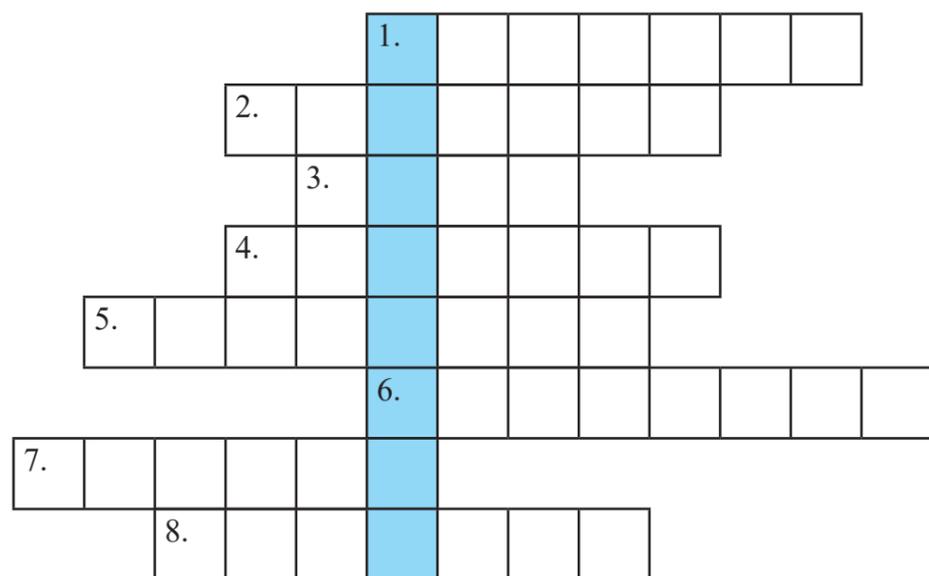
Задание №1. Кроссворды

Кроссворд №1



Вопросы кроссворда:

1. Комплекс упражнений, который делают по утрам (ЗАРЯДКА).
2. Синдром приобретенного иммунодефицита человека (СПИД).
3. Замени одним словом выражение «Предупредить легче, чем лечить» (ПРОФИЛАКТИКА)
4. Специалист (врач), занимающийся лечением наркозависимости (НАРКОЛОГ)
5. Добровольный помощник, безвозмездно отдающий свое время и силы на борьбу с ВИЧ/СПИДом и наркоманией (ВОЛОНТЕР)
6. Стремление наркомана вновь и вновь испытать действие наркотика на свой организм (ЗАВИСИМОСТЬ)
7. Биологическая жидкость организма, являющаяся опасной с точки зрения инфицирования ВИЧ и гепатитами (КРОВЬ)
8. Заболевание, вызывающее воспаление печени, которым страдают большинство наркопотребителей (ГЕПАТИТ)



Вопросы кроссворда:

1. Комплекс упражнений, который, как правило, делают по утрам (ЗАРЯДКА)
2. Кратковременное бурное чувство, вызванное приятным событием (РАДОСТЬ)
3. Определяет стиль одежды, образ жизни (МОДА)
4. Вредная привычка, которая приводит к болезни легких (КУРЕНИЕ)
5. Про нее говорят страшная сила (КРАСОТА)
6. Вещества нужные организму круглый год для активной жизнедеятельности (ВИТАМИНЫ)
7. – это когда тебя понимают (РАДОСТЬ)
8. Процесс противоположный здоровью (БОЛЕЗНЬ)

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО:

Отсутствие любого рода болезней в организме человека (ЗДОРОВЬЕ)

Авторы-разработчики:
Морозова М.Б., Пикка М.Н.

№	Загадка	Вопрос
1.	Летела стрела и попала в болото, А в том болоте поймал ее кто-то. Кто, распростившись с зеленою кожей, Сделалась мигом красивой, пригожей. (Царевна-лягушка)	- Можно ли по внешнему виду или характеру человека определить, есть у него ВИЧ или нет? (Нет)
	Человек немолодой, Бородатый, не худой. Он отъявленный злодей – Одноглазый... (Бармалей)	
2.	Во дворце она живёт, И всё время слёзы льёт. Ах, как хочет царь-отец Плачу положить конец! (Царевна Несмеяна)	- Какие жидкости организма человека не опасны в плане заражения ВИЧ? (Слезы, слюна, пот)
3.	Уникальное средство для всевозможных превращений и оживления сказочных героев? (Поцелуй)	- Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией при поцелуе? (Нет)
	Это было так давно... Но нашлось веретено, Укололо пальчик нежный, Она уснула безмятежно Как с задачей справиться, Разбудить красавицу? (Поцеловать)	
4.	Я с бала королевского Однажды убежала, И туфельку хрустальную Случайно потеряла. (Золушка)	- Можно ли заразиться ВИЧ через одежду и обувь другого человека? (Нет)

5.	Уговаривала братца старшая сестрица «Ты из лужицы не пей грязную водицу!» Но не послушался мальчонка, И превратился он в... (Козленка)	- Можно ли заразиться ВИЧ, если пить из одного стакана с ВИЧ-инфицированным? (Нет)
6.	Мальчик вырос в волчьей стае, Волком он себя считает, Дружит с мишкой и с пантерой, Ловким он слывёт и смелым. (Маугли)	- Можно ли заразиться ВИЧ при взаимодействии с животными? (Нет)
7.	Я – богатый, всемогущий, Очень стройный, страшно злющий. Но я смерти не боюсь, Угадайте, как зовусь? (Кощей Бессмертный)	- Сколько лет живет человек с ВИЧ? (При регулярном наблюдении у врача и своевременном лечении средняя продолжительность жизни, как у обычного человека)
8.	В этой сказке Уголёк Через речку мостик сжёг. Назовите поскорей Вы ещё мне трёх друзей. (Пузырь, Соломинка и Лапоть)	- Назовите три пути передачи ВИЧ-инфекции? (1 – через кровь; 2 – незащищенный половой контакт; 3 – от матери к ребенку во время беременности и родов, кормления грудью)
9.	Не зверь, не птица, Нос, как спица. Летит – пищит, сядет – молчит. Кто его убьёт, тот кровь свою прольёт. (Комар)	- Можно ли заразиться ВИЧ через укус комара? (Нет, комар не впрыскивает кровь)
10.	Эта птица не умчится, Эта птица возвратится. Пусть кружит под облаками — Хвостик я держу руками. (Воздушный змей)	- Может ли ВИЧ передаваться по воздуху? (Нет, вирус живет и размножается только в организме человека)

11.	Мальши с утра идут, С мамами и папами, В этот чудный, славный дом, Как зовётся всё же он? (Детский сад)	- Может ли ВИЧ-инфицированный ребенок посещать детсад и школу? (Да)
12.	Шум и гам на ней с утра. Здесь резвится детвора. Горки, мостик и лошадка... Это – (Детская площадка)	- Можно ли заразиться ВИЧ через игрушки или вовремя игр от детей, живущих с ВИЧ? (Нет)
	Чем играют ребяташки? Дудки, плюшевые мишки... Куклы, кубики да пушки, Это все и есть (Игрушки)	
13.	Эта скатерть знаменита Тем, что кормит всех досыта, Что сама собой она Вкусных кушаний полна. (Скатерть-самобранка)	- Можно ли заразиться при совместном приеме пищи с людьми, живущими с ВИЧ? (Нет)
14.	Родилась у мамы дочка Из прекрасного цветочка. Хороша, малютка просто! С дюйм была малышка ростом. Если сказку вы читали, Знаете, как дочку звали. (Дюймовочка)	- Может ли ВИЧ-инфицированная женщина родить здорового ребенка? (Да, если вовремя начинает прием лекарств и после родов не кормит ребенка грудью)
	Дед и баба вместе жили, Дочку из снежка слепили, Но костра горячий жар Превратил девчурку в пар. Дед и бабушка в печали. Как же их дочурку звали? (Снегурочка)	

Примечание: Загадывается сначала загадка, потом предлагается ответить на вопрос. Загадка и вопрос связаны между собой по смыслу.

Примеры табличек для обозначения станций

**ДВИГАЙСЯ,
ЖИВИ,
ДЫШИ**

**ВРЕМЯ
ДЛЯ
ЗАКАЛИВАНИЯ**

**ЗОЖ -
ЛИЧНЫЙ
УСПЕХ
КАЖДОГО**

**АЗЫ
ХОРОШЕГО
НАСТРОЕНИЯ**

**КОГДА
ТВОИ ДРУЗЬЯ
С ТОБОЙ**

**СВЕСТИ
ВЕРОЯТНОСТЬ
К НУЛЮ**

Маршрутный лист для ведущих на станциях

Команда	Старт	Порядок следования команд по станциям						Финиш
№1	АКТОВЫЙ ЗАЛ	1	2	3	4	5	6	АКТОВЫЙ ЗАЛ
№2		6	1	2	3	4	5	
№3		5	6	1	2	3	4	
№4		4	5	6	1	2	3	
№5		3	4	5	6	1	2	
№6		2	3	4	5	6	1	

Условные обозначения:

- 1 – станция №1 «Двигайся, живи, дыши» (физкультурный зал)*
- 2 – станция №2 «Время для закаливания» (учебный класс/прилегающая территория)
- 3 – станция №3 «ЗОЖ – личный успех каждого» (медицинский кабинет)
- 4 – станция №4 «Азы хорошего настроения» (рекреация возле кабинета психолога)
- 5 – станция №5 «Когда твои друзья с тобой» (рекреация возле кабинета социального педагога)
- 6 – станция №6 «Свести вероятность к нулю» (библиотека)

Примечание:

*Указывается место расположения каждой станции

Комплект маршрутных карточек

**1. Карточки для прохождения первого этапа маршрута
(выдаются на СТАРТЕ)**

Лицевая сторона Команда №1 ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЗАЛ	Обратная сторона Д Г КТ КЛ КТ Е ЕЩ Т
Лицевая сторона Команда №2 БИБЛИОТЕКА	Обратная сторона Д Г КТ КЛ КТ Е ЕЩ Т
Лицевая сторона Команда №3 КАБИНЕТ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА	Обратная сторона Д Г КТ КЛ КТ Е ЕЩ Т
Лицевая сторона Команда №4 КАБИНЕТ ПСИХОЛОГА	Обратная сторона Д Г КТ КЛ КТ Е ЕЩ Т
Лицевая сторона Команда №5 МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ	Оборотная сторона Д Г КТ КЛ КТ Е ЕЩ Т
Лицевая сторона Команда №6 УЧЕБНЫЙ КЛАСС/ПРИЛЕГАЮ- ЩАЯ К ШКОЛЕ ТЕРРИТОРИЯ	Обратная сторона Д Г КТ КЛ КТ Е ЕЩ Т

**2. Карточки для прохождения второго этапа маршрута
(выдаются на станции №1)**

Лицевая сторона Команда №1 УЧЕБНЫЙ КЛАСС/ПРИЛЕГАЮ- ЩАЯ К ШКОЛЕ ТЕРРИТОРИЯ	Обратная сторона ЕЕ
Лицевая сторона Команда №2 УЧЕБНЫЙ КЛАСС/ПРИЛЕГАЮ- ЩАЯ К ШКОЛЕ ТЕРРИТОРИЯ	Обратная сторона ЕЕ
Лицевая сторона Команда №3 УЧЕБНЫЙ КЛАСС/ПРИЛЕГАЮ- ЩАЯ К ШКОЛЕ ТЕРРИТОРИЯ	Обратная сторона ЕЕ
Лицевая сторона Команда №4 УЧЕБНЫЙ КЛАСС/ПРИЛЕГАЮ- ЩАЯ К ШКОЛЕ ТЕРРИТОРИЯ	Обратная сторона ЕЕ
Лицевая сторона Команда №5 УЧЕБНЫЙ КЛАСС/ПРИЛЕГАЮ- ЩАЯ К ШКОЛЕ ТЕРРИТОРИЯ	Обратная сторона ЕЕ
Лицевая сторона Команда №6 ФИНИШ	Обратная сторона ЕЕ

**3. Карточки для прохождения третьего этапа маршрута
(выдаются на станции №2)**

Лицевая сторона Команда №1 МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ	Обратная сторона КД К КН
Лицевая сторона Команда №2 МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ	Обратная сторона КД К КН
Лицевая сторона Команда №3 МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ	Обратная сторона КД К КН
Лицевая сторона Команда №4 МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ	Обратная сторона КД К КН
Лицевая сторона Команда №5 ФИНИШ	Обратная сторона КД К КН
Лицевая сторона Команда №6 МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ	Обратная сторона КД К КН

**4. Карточки для прохождения четвертого этапа маршрута
(выдаются на станции №3)**

Лицевая сторона Команда №1 КАБИНЕТ ПСИХОЛОГА	Обратная сторона КБ КТ КН КТ Н ПК
Лицевая сторона Команда №2 КАБИНЕТ ПСИХОЛОГА	Обратная сторона КБ КТ КН КТ Н ПК
Лицевая сторона Команда №3 КАБИНЕТ ПСИХОЛОГА	Обратная сторона КД К КН
Лицевая сторона Команда №4 ФИНИШ	Обратная сторона КД К КН
Лицевая сторона Команда №5 КАБИНЕТ ПСИХОЛОГА	Обратная сторона КД К КН
Лицевая сторона Команда №6 КАБИНЕТ ПСИХОЛОГА	Обратная сторона КД К КН

**5. Карточки для прохождения пятого этапа маршрута
(выдаются на станции №4)**

Лицевая сторона Команда №1 КАБИНЕТ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА	Обратная сторона КЪ КТ КН КТ Н ПК
Лицевая сторона Команда №2 КАБИНЕТ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА	Обратная сторона КЪ КТ КН КТ Н ПК
Лицевая сторона Команда №3 ФИНИШ	Обратная сторона КЪ КТ КН КТ Н ПК
Лицевая сторона Команда №4 КАБИНЕТ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА	Обратная сторона КЪ КТ КН КТ Н ПК
Лицевая сторона Команда №5 КАБИНЕТ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА	Обратная сторона КЪ КТ КН КТ Н ПК
Лицевая сторона Команда №6 КАБИНЕТ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА	Обратная сторона КЪ КТ КН КТ Н ПК

**6. Карточки для прохождения шестого этапа маршрута
(выдаются на станции №5)**

Лицевая сторона Команда №1 БИБЛИОТЕКА	Обратная сторона П Т КЛ Т Н ПК
Лицевая сторона Команда №2 ФИНИШ	Обратная сторона П Т КЛ Т Н ПК
Лицевая сторона Команда №3 БИБЛИОТЕКА	Обратная сторона П Т КЛ Т Н ПК
Лицевая сторона Команда №4 БИБЛИОТЕКА	Обратная сторона П Т КЛ Т Н ПК
Лицевая сторона Команда №5 БИБЛИОТЕКА	Обратная сторона П Т КЛ Т Н ПК
Лицевая сторона Команда №6 БИБЛИОТЕКА	Обратная сторона П Т КЛ Т Н ПК

**7. Карточки для прохождения седьмого этапа маршрута
(выдаются на станции №6)**

Лицевая сторона Команда №1 ФИНИШ	Обратная сторона К Д Т П Т
Лицевая сторона Команда №2 ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЗАЛ	Обратная сторона К Д Т П Т
Лицевая сторона Команда №3 ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЗАЛ	Обратная сторона К Д Т П Т
Лицевая сторона Команда №4 ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЗАЛ	Обратная сторона К Д Т П Т
Лицевая сторона Команда №5 ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЗАЛ	Обратная сторона К Д Т П Т
Лицевая сторона Команда №6 ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ЗАЛ	Обратная сторона К Д Т П Т

8. Карточки (выдаются на ФИНИШЕ)

Лицевая сторона Команда №1	Обратная сторона ЕЕ
Лицевая сторона Команда №2	Обратная сторона ЕЕ
Лицевая сторона Команда №3	Обратная сторона ЕЕ
Лицевая сторона Команда №4	Обратная сторона ЕЕ
Лицевая сторона Команда №5	Обратная сторона ЕЕ
Лицевая сторона Команда №6	Обратная сторона ЕЕ

Примечание:

- На лицевой стороне указывается номер команды и место расположения станции, куда ей необходимо прибыть
- На обратной стороне – часть шифровки

1 этап маршрута (СТАРТ) – Д Г КТ КЛ КТ Е ЕЩ Т

2 этап – ЕЕ

3 этап – КД К КН

4 этап – КБ КТ КН КТ Н ПК

5 этап – П Т КЛ Т Н ПК

6 этап – КД Т П Т

7 этап маршрута (ФИНИШ) – ЕЕ

Ответ: Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ

Инструкция по работе с шифром

Нарисуем таблицу, которая изображена на рисунке 1. Цифры располагаем по порядку, начиная с единицы, заканчивая нулем по горизонтали. Ниже под цифрами подставляем произвольные буквы или символы.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
К	П	Е	Н	Г	Т	Ь	Л	Д	Щ

Рис. 1. Ключ к шифру с заменой букв на цифры и обратно

Теперь обратимся к таблице 2, где каждой букве алфавита присвоена нумерация.

Буква	Число	Буква	Число	Буква	Число
А	1	К	12	Х	23
Б	2	Л	13	Ц	24
В	3	М	14	Ч	25
Г	4	Н	15	Ш	26
Д	5	О	16	Щ	27
Е	6	П	17	Ъ	28
Ё	7	Р	18	Ы	29
Ж	8	С	19	Ь	30
З	9	Т	20	Э	31
И	10	У	21	Ю	32
Й	11	Ф	22	Я	33

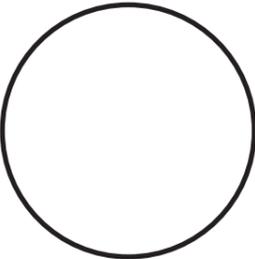
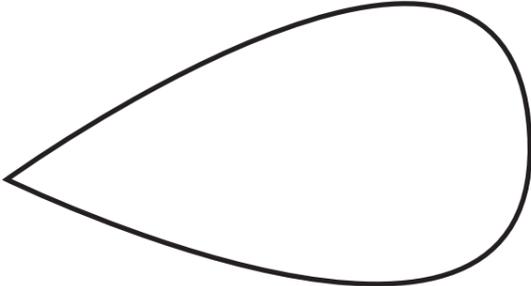
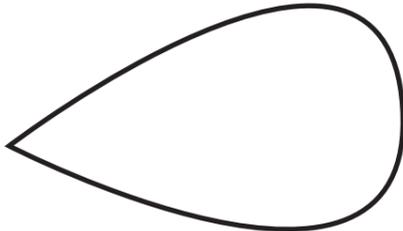
Рис. 2. Таблица соответствия букв и цифр алфавитов

Пример: Зашифруем слово КОСТЕР.

1) Переведем буквы в цифры согласно таблице 2: К=12, О=16, С=19, Т=20, Ё=7, Р=18

2) Переведем цифры в символы, согласно таблице 1: КП КТ КД ПЩ Ъ КЛ

Поощрительные атрибуты
(цветик-семицветик)

<p>Серединка цветка</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 штук, цвет белый 	
<p>Лепесток большого размера</p> <p>42 штуки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • по 6 лепестков каждого цвета для команд (коричневый, синий, оранжевый, желтый, зеленый, красный); • 6 лепестков для болельщиков (голубого или фиолетового цвета) 	
<p>Лепесток маленького размера</p> <p>42 штуки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • по 6 лепестков каждого цвета для команд (коричневый, синий, оранжевый, желтый, зеленый, красный); • 6 лепестков для болельщиков (голубого или фиолетового цвета) 	

Игра «Цепочка целей»

Автор-разработчик:
Морозова М.Б.

Цель: Наглядно показать путь от получения информации до ее реализации.

Оборудование: карточки формат А4 с надписями («Информирование», «Изменение в отношении», «Изменение убеждений», «Изменение поведения», «Изменения в обществе»)

Ход игры:

Участвуют 5 человек. Каждый выбирает одну из карточек и держит ее в руках. Ведущий предлагает выстроить «цепочку целей» – встать с карточками так, чтобы разместить их по смыслу, что происходит сначала, что потом. Задает проверочные вопросы.

Остальные участники квеста помогают исправить ошибки, если таковые имеются (поменять карточки местами).

Проверочные вопросы:

1. Кто из вас слышал, что утром полезно делать зарядку? (Информирование)
2. Как вы относитесь к этой информации? (Отношение)
3. Кто из вас убежден, что если делать зарядку, то? (Убеждение)
4. А кто из вас делает каждое утро зарядку? (Поведение)

Подводится итог на примере ВИЧ-инфекции:

- **Опережающее информирование** способствует формированию **отношения** к существующей проблеме. Необходимо стремиться к выработке осознанного отношения к беспорядочным половым связям, формированию личной ответственности за свое здоровье и поведение.

- **Отношение** формирует **убеждения** – более устойчивые личностные образования, которые позволяют критически оценивать поступающую информацию и определяют **поведение** человека в определенной ситуации. Особое внимание следует уделять формированию навыков отказа и противостояния давлению в ситуациях с потенциальным риском.

- **Позитивные изменения в обществе** – это итог профилактической работы. Они основаны на позитивном **изменении поведения** каждого человека, поэтому нужно начинать с себя.

Протокол выполнения подтягивания/отжимания

Команда № _____

№ п/п	Имя участника	Пол	Количество подтягиваний/отжиманий	Среднее арифметическое
1.				Мальчики:
2.				
3.				
4.				
5.				Девочки:
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Заполнил: _____ / _____

Примечание:

Физические упражнения выполняются каждым членом команды по очереди. Помощник-волонтер фиксирует данные в протоколе. По окончании выполнения заданий высчитывается среднее арифметическое для участников команды мужского и женского пола отдельно.

Полученные результаты соотносятся с нормами ГТО. Если в команде среднее арифметическое и у мальчиков и у девочек соответствует одному и тому же виду значка, то выдается лепесток: большого размера – за выполнение норм «золотого значка» или «серебряного значка», маленького размера – за выполнение норм «бронзового значка».

При спорном варианте результат трактуется в пользу более высокого показателя. (Например: у мальчиков (по результату среднего арифметического) выполнены нормы «серебряного значка», а у девочек – нормы «бронзового значка». Выдается лепесток, соответствующий норме выполнения «серебряного значка»).

Карточки с историями и фотографиями «пациентов»

1 пациент

Борис, 26 лет. Вернувшись из армии, познакомился с девушкой, употребляющей наркотики продолжительное время. После года близких отношений, сдал анализ и получив результат, узнал, что заражен гепатитом С. Испугавшись, он на некоторое время ограничил общение с девушкой. Устроился на работу водителем, но понимает, что к девушке испытывает сильные чувства и не может без общения с ней. Его мечта – здоровая и крепкая семья.



2 пациент

Николай, 19 лет. Студент медицинского ВУЗа, будущий врач. Четыре года употреблял синтетические «дизайнерские» наркотики. Путь к исцелению начал полтора года назад: перепробовал все медицинские методы, семь раз проходил заместительную терапию. Результат – 2-3 дня без спайсов. Предварительный диагноз: онкология головного мозга. В будущем хочет стать врачом-педиатром и лечить детей.



3 пациент

Сергей, 24 года. Экономист, за плечами – пять лет курительных смесей. После чего заболел бронхиальной астмой. Его родители инвалиды. Денег не хватает ни на лекарство, ни на лечение родителей. У Сергея есть девушка Наташа, которая очень сильно его любит и помогает ему и его родителям. Она надеется спасти Сергея, ведь он её смысл жизни.



4 пациент

Игорь, 45 лет. Директор банка. «Бывший» алкозависимый. Все начиналось с «легкого» алкоголя (пиво) бокал вечером за ужином, с каждым годом количество выпитого алкоголя увеличивалось. Диагноз: Сахарный диабет. Когда он шел на реабилитацию, у него началась гангрена ноги, ему ампутировали ногу. Жена ушла к другому, оставив двоих детей.

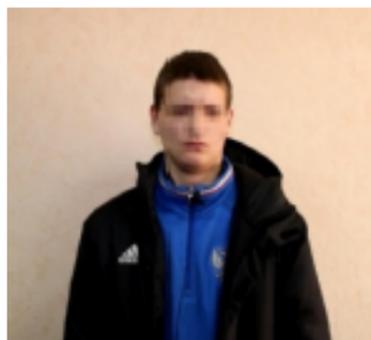


5 пациент

Светлана, 31 год. Предприниматель, мать-одиночка. Более 10 лет находилась в алкогольной зависимости, и вела такой образ жизни, который ведет, в основном, сейчас вся молодежь. На протяжении 10 лет пыталась избавиться от алкоголя, который «находил» ее везде: дома, на улице, на дискотеке, на работе. Доходило до того, что хотела покончить со своей жизнью. У Светланы есть сын Марк, ему 6 лет. Помимо этого, она спонсирует детские дома, проводит благотворительные акции. Заболевание: рак печени.

**6 пациент**

Георгий, 19 лет. Бывший наркозависимый. С девяти лет, его начало привлекать все негативное. Начал врать, прогуливать школу, курить, и употреблять «легкие» наркотики. Его кумирами, были бандиты и наркоманы. В 14 лет, впервые попробовал курительные смеси, которыми бесплатно угостили товарищи во дворе. Под влиянием спайсов начал думать, что он не наркоман, в голове крутились всякие бредовые идеи, и потихоньку начал сходить с ума. Когда, вынес из дому все ценные вещи, его родители, от него практически отказались. Все это привело к отказу печени, почек и легких. Вдобавок к этому, начались психические нарушения. В 22 года жизнь была полностью разбитой. Хотя с детства хотел стать военным.

**7 пациент**

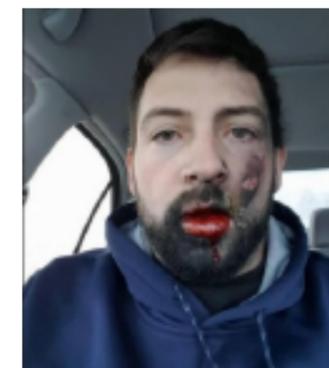
Вячеслав, новорожденный. Врачи вынесли диагноз – гепатит С и ВИЧ-инфекция. Родители наркоманы. После того, как родился ребенок, начали поиски путей как ему помочь. Родительских прав не лишены, но условия жизни не благоприятные. Вячеславу, нужна срочная помощь.

**8 пациент**

Тарас, 12 лет – компьютерный «игровой» гений. С 10 лет освоил все базовые программы программирования, но его основным увлечением является компьютерные игры. Все 24 часа в день проводит за компьютером. Нарушен сон, коммуникативная сфера, не посещает школу, отстранен. В последнее время стал жаловаться на зрение. Диагноз: прогрессирующая (абсолютная) слепота.

**9 пациент**

Роман, 17 лет – «Вейпер». Употреблял вейпинг еще со школы. Стаж курения – 5 лет. Начинал с обычных сигарет, вскоре потерял интерес и перешел на «паровые» сигареты. Перед поступлением в строительный институт, отметил ухудшение здоровья, при прохождении медицинской комиссии, флюорография показала положительный результат. Диагноз: Туберкулез. У него была открытая форма туберкулеза, через год весь был покрыт язвами. Ждал смерти и хотел покончить жизнь самоубийством. Роман талантливый художник победитель мировых конкурсов среди молодежи.

**10 пациент**

Клара, 22 года. Студентка МГИМО. С 13 лет активно зависала в социальных сетях. Со слов близких, состояла в различных интернет группах. В 14 лет на теле появились первые бесплатные татуировки, и пирсинг «шрамирование», с каждым годом все больше и больше. К 20 годам на теле не осталось ни одного «чистого» места. Резко став взрослой, стала жить отдельно от родителей. Дома не появлялась, контакт со взрослыми не поддерживала. Ее лучшими друзьями были виртуальные друзья. Однажды поругавшись, с такими друзьями хотела причинить вред своему здоровью, упала с крыши 5 этажа, осталась жива, полностью парализована.



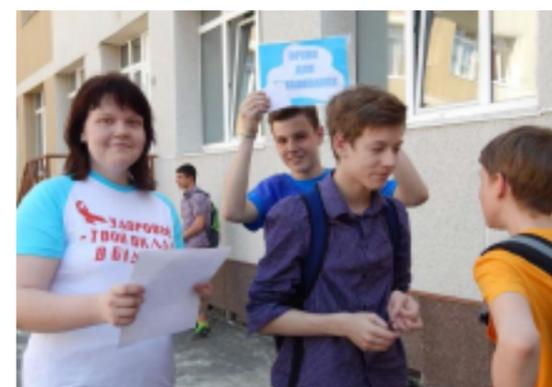
Примерный перечень предметов (15-25 шт.)

«Высокий риск»	«Низкий риск»	«Риск отсутствует»	«Средство защиты»
<ul style="list-style-type: none"> • шприц 	<ul style="list-style-type: none"> • зубная щетка; • серьги; • носовой платок (с красным пятном, имитирующим кровь); • маникюрный набор; • бритвенный станок; • бутылка с этикеткой • от алкоголя 	<ul style="list-style-type: none"> • ложка; • телефон; • кружка; • губная помада; • книга; • расческа; • мыло; • набор одноразовых стоматологических инструментов 	<ul style="list-style-type: none"> • резиновые перчатки; • бинт; • лейкопластырь; • пузырек от перекиси водорода; • целлофановый пакет; • спиртовая салфетка

Примечание:

В таблице представлен вариант распределения предметов по степени риска.

**Фотогалерея
«ЗАВТРА НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ»**





Список информационных источников

1. Как влияют физические нагрузки на организм человека. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.everlive.ru/how-physical-activity-affects-a-body>
2. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4 ступень возрастная группа от 13 до 15 лет. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.gto.ru/norms>
3. И при смехе иногда болит сердце, и концом радости бывает печаль. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.sdelalblog.org/poslednyaya-instantsiya/zhizn-prevratilas-v-koshmar.html>
4. Наркология: нац. рук. / под ред. Н. Н. Иванца, И. П. Анохиной, М. А. Винниковой. АСМОК, Национальное наркологическое о-во. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 720 с.
5. Пятницкая И. Н. Подростковая наркология: рук. для врачей/ И. Н. Пятницкая, Н. Г. Найденова. – Москва: МИА, 2008. – 256 с.
6. Тренинг для школьников «Я и мое здоровье». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://apruo.ru/stranichka-shkolnogo-psichologa/trening-dlya-uchashichsya/189-trening-dlya-shkolnikov-ja-i-moe-zdorovje.html>
7. Игры с залом для школьников 10-16 лет. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.alegri.ru/deti/vs-dlja-devochek-i-malchikov/razvlechenija-dlja-shkolnikov/igry-s-zalom-dlja-podrostkov-v-lagere.html>
8. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.: ил. – (Серия «Эффективный тренинг»)
9. Справочник по групповой психокоррекции/ О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 3 – е. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 443 с. – (Справочник)
10. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 03.07.2018). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699
11. Пшеворская Д. В., Коскова Е. А., Вовчина Н. О. Смертная казнь: за и против // Молодой ученый. – 2016. – №26. – С. 547-550. [Электронный

- ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://moluch.ru/archive/130/36097/>
12. Кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://ppt.ru/kodeks.phtml?kodeks=11>
 13. Виды социальных норм. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://legalmap.ru/articles/kp/norma/vidy-sotsialnykh-norm>
 14. Методические рекомендации МР 3.1.0087-14 «Профилактика заражения ВИЧ» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 18 марта 2014 г.)
 15. Методическое пособие для специалистов и волонтеров по проведению информационно-профилактической акции-игры «Квест. ВИЧ глазами молодежи». Авторский коллектив: Хмыров Алексей, Бриль Михаил, Панфилов Глеб, Орлова Марина. РОО «Взгляд в будущее», 2012
 16. Инновационные подходы в профилактике ВИЧ-инфекции: пакет справочных материалов / сост. В.М. Быкова (и др.) Минск: Ковчег, 2006. – 350 с.: ил
 17. Кендиван О. Д.-С., Кулар Л.Л. Дидактические синквейны как средство активизации познавательной деятельности учащихся (рус.) // Фундаментальные исследования: Научный журнал. – 2014. – № 3. – С. 827-829. – ISSN 1812-7339
 18. Написание синквейнов и работа с ними (рус.). Элементы инновационных технологий. МедБио (кафедра Медицинской биологии и генетики КГМУ). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.medbio-kgmu.ru/cgi-bin/go.pl?i=606>

КУ «Центр СПИД»
г. Ханты-Мансийск, ул. Гагарина. 106, корпус 2.
Web-сайт: <http://www.aids-86.info>. Тел.: +7 (3467) 331-321

БУ «Центр медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34.
Web-сайт: <https://cmphmao.ru>. Тел.: +7 (3467) 318-466

Составители:

Специалист по социальной работе
КУ «Центр СПИД»
Морозова М.Б.

Педагог-психолог
БУ «Центр медицинской профилактики»
Зинова Е.Ю.

Дизайн:
художник-конструктор
БУ «Центр медицинской профилактики»
Савельева Э.Ю.