**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**
**ГБУ ДПО РД «ДАГЕСТАНСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**
**ЦЕНТР ВОСПИТАНИЯ, ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ**
**ЛАБОРАТОРИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБРАЗОВАНИИ**

# ПРОГРАММА

## проведения антинаркотических профилактических мероприятий для педагогов образовательных организаций и тренеров спортивных школ Республики Дагестан

**Махачкала 2026 г.**

Программа издана в соответствии с пунктом 3 вопроса 2 Протокола заседания Антинаркотической комиссии в Республике Дагестан от 12 сентября 2025 года №3 и во исполнении письма Минобрнауки РД.

**Автор составитель:** Шамилова Б.М. – ведущий специалист Лаборатории мониторинга и социально-психологических исследований в образовании ГБУ ДПО РД «ДИРО»

Программа сценариев разработана в развитие методического пособия М.Г. Ирзаевой «Правила ведения здорового образа жизни учащихся и профилактика вредных аддикций» (Махачкала, 2026) и представляет собой практический инструментарий для реализации изложенных в нём подходов к профилактике вредных зависимостей среди учащихся. Она представляет собой комплексный документ, направленный на профилактику наркомании среди учащихся образовательных организаций и спортивных школ Республики Дагестан, и включает систему мероприятий для разных возрастных групп (5–8, 9–11 классы и СПО), направленных на формирование негативного отношения к психоактивным веществам, развитие навыков сопротивления давлению и вовлечение подростков в здоровый образ жизни через спорт и творчество.

## Оглавление

1. Пояснительная записка……..4
2. Цель программы……..…4
3. Задачи программы……..4

4. Принципы программы……...4
5. Формы реализации…….5
6. Ожидаемые результаты…….5
7. Содержание обучения по уровням……5
8. Методические особенности форм работы……...6
9. Приложение А «Сценарии профилактических мероприятий для педагогов»……...7
10. Приложение Б «Сценарии профилактических мероприятий для тренеров спортивных школ» ……26
11. Приложение В «Памятка для педагога и тренеров спортивных школ «Алгоритм межведомственного взаимодействия при установлении факта употребления» ПАВ»…….46
12. Приложение Г «Список рекомендуемых видеоматериалов» …...…47

## 1. Пояснительная записка

В современных условиях проблема распространения зависимостей среди молодежи требует системного подхода к её решению. Профилактика становится приоритетным направлением работы с обучающимися, поскольку предупредить проблему эффективнее, чем бороться с её последствиями.

## 2. Цель программы

Формирование у обучающихся устойчивого негативного отношения к употреблению психоактивных веществ и навыков здорового образа жизни.

## 3. Задачи программы

*Образовательные:*

1. Формирование знаний о вреде психоактивных веществ
2. Освоение навыков критического мышления
3. Изучение техник уверенного отказа

*Развивающие:*

1. Развитие навыков сопротивления групповому давлению
2. Формирование умений принимать ответственные решения
3. Развитие коммуникативных навыков

*Воспитательные:*

1. Воспитание ценностного отношения к здоровью
2. Формирование активной жизненной позиции
3. Развитие навыков командной работы
4. Методы и формы обучения

## 4. Принципы реализации программы

*Принцип возрастной дифференциации*. Содержание, формы и методы работы адаптируются под когнитивные и эмоциональные особенности каждой возрастной группы: для 5–8 классов - игровая подача и простые алгоритмы; для 9–11 классов – дискуссии, анализ противоречий и работа с мифами; для студентов СПО – практико-ориентированные форматы, связь с профессиональной деятельностью и правовыми аспектами.

*Принцип деятельностного подхода.* Знания не даются в готовом виде, а формируются через практическую отработку: ролевые игры, кейсы, моделирование ситуаций, где участники сами принимают решения и видят последствия.

*Принцип безопасности среды.* В ходе занятий создаётся пространство, где можно открыто говорить о сложном, ошибаться, пробовать разные варианты поведения и получать конструктивную обратную связь без осуждения.

*Принцип системности и преемственности.* Темы и навыки последовательно усложняются от уровня к уровню, обеспечивая преемственность между этапами: то, что в 5–8 классах подаётся как

«простые правила», в 9–11классах раскрывается как стратегия, а в СПО - как часть личной и профессиональной ответственности.

*Принцип опоры на ресурсы личности и коллектива*. Акцент делается не на запугивании, а на развитии сильных сторон участников: умения опираться на собственные ценности, обращаться за поддержкой, действовать в команде и выбирать безопасные альтернативы.

*Принцип междисциплинарности и межведомственного взаимодействия*. В реализации программы участвуют педагоги, психологи, медицинские специалисты, представители правоохранительных органов (в части правовой информации), что обеспечивает комплексную и достоверную подачу материала.

*Принцип обратной связи и рефлексии.* После каждого занятия или блока предусматриваются короткие рефлексивные практики (например, «одно слово о занятии», «что возьму с собой», «в какой ситуации применю»), чтобы закрепить полученный опыт и перевести его в личный смысл.

## 5. Формы реализации:

Квесты - командные игры с элементами поиска решений, способствующие развитию навыков работы в группе и принятию ответственных решений

Тренинги - практические занятия по отработке навыков уверенного поведения и сопротивления давлению

Марафоны - длительные программы с последовательным освоением материала и закреплением навыков

Дискуссии - форма работы для развития критического мышления и формирования собственной позиции

## 6. Ожидаемые результаты

**Личностные:**

Формирование устойчивого негативного отношения к ПАВ

Развитие навыков самоконтроля

Осознание ценности здорового образа жизни

**Метапредметные:**

Умение анализировать ситуации риска

Способность принимать ответственные решения

Навыки уверенного поведения

**Предметные:**

Знание последствий употребления ПАВ

Владение техниками отказа

Понимание механизмов формирования зависимости

## 7. Содержание обучения по уровням

***<u>Начальный уровень (5-8 классы):</u>***

***Формирование знаний:***

- Базовые знания о вреде ПАВ
- Простые техники отказа

- Формирование здоровых привычек

*Квесты и игры:* «Территория здоровья» — командные задания по станциям

«Сортируем привычки» — классификация полезных и вредных привычек,

«Мой выбор» — ролевая игра с ситуациями выбора, спортивный квест «Не попади в ловушку».

*Практические занятия:* тренинг «Умей сказать НЕТ», упражнение «Полезные привычки», игра «Здоровый образ жизни».

***Средний уровень (9-11 классы):***

***Формирование знаний:***

Углубленное изучение механизмов зависимости

Развитие критического мышления

Отработка навыков сопротивления давлению

*Дискуссионные форматы:* диспут «Свобода или зависимость?» дебаты «Мифы о наркотиках», круглый стол «Жизнь без рисков».

*Тренинговые занятия*: тренинг «Жизненные ценности», ролевая игра «Суд над наркоманией», практикум «Стресс-менеджмент»

***Уровень СПО:***

***Формирование знаний:***

Правовые аспекты

Профессиональная ориентация

Стратегии профилактики

Модель реализации программы

*Интерактивные форматы:* марафон «Здоровый образ жизни», деловая игра «Действия в ситуации риска», тренинг «Стресс-менеджмент в профессии». *Практико-ориентированные занятия:* круглый стол «Профессия и здоровье», мастер-класс «Техники самопомощи», практикум «Правовые аспекты»

## 8. Методические особенности форм работы

Квесты - позволяют в игровой форме отрабатывать навыки принятия решений. Способствуют формированию командного духа, обеспечивают высокую мотивацию участников.

Тренинги - дают возможность отработать практические навыки. Создают безопасную среду для экспериментов с поведением, способствуют развитию эмоционального интеллекта

Марафоны - обеспечивают постепенное погружение в тему. Позволяют закрепить полученные навыки, способствуют формированию устойчивых привычек.

Каждый метод и форма работы направлены на достижение конкретных образовательных результатов и способствуют формированию у участников программы устойчивых навыков сопротивления негативному влиянию и приверженности здоровому образу жизни.

**Приложение А**

## 1. КВЕСТ-ИГРА «ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

**Цель:** формирование ценностного отношения к здоровью, негативного отношения к вредным привычкам, развитие навыков командной работы.

**Задачи:** познакомить учащихся с безопасными альтернативами вредным привычкам;

-развить навыки сотрудничества и совместного принятия решений;

отработать простые и уверенные формулы отказа в типичных ситуациях.

**Целевая аудитория:** 5–8 классы

**Ожидаемые результаты:** учащиеся смогут назвать не менее 3 альтернатив вредным привычкам;

-смогут уверенно использовать 1-2 формулы отказа;

-продемонстрируют навыки командной работы (распределение ролей, совместное решение задач).

**Формат:** квест по станциям.

**Продолжительность:** 45 минут.

**Место проведения:** актовый зал (старт/финиш), 5 учебных кабинетов/зон (станции), спортивный зал (одна из станций).

**Количество участников**: 20-30 учащихся, 4-5 команд по 5-6 человек.

**Оборудование.** Маршрутные листы (5 шт.) — колонки: «Станция», «Баллы (0-3)», «Комментарий ведущего», «Время». Карточки с заданиями и вопросами (по 5 комплектов).

*Спортивный инвентарь:* 2 мяча, 2 скакалки, 6 конусов, секундомер. Творческая зона: 5 ватманов, фломастеры, карандаши, цветная бумага, клей, ножницы.

Жетоны здоровья: 50 шт. (выдаются по 0–3 за станцию). Музыкальное сопровождение: плейлист с короткими треками по 10–15 секунд (сигнал перехода). Проектор и ноутбук: 1 комплект (слайд с иконками для станции «Медицинская»).

*Призы и грамоты:* 5 комплектов (для победителей), 20 сертификатов/сладких призов (для всех).

(Механика жетонов здоровья. На каждой станции команда получает от 0 до 3 жетонов - столько же, сколько баллов за задание. В финале жетоны суммируют и обменивают на призы: 10 жетонов = 1 приз).

Команды с наибольшим числом жетонов получают комплекты призов (5 наборов). Каждый участник, независимо от результата, получает сертификат или сладкий приз.

**Организационная команда:** 1 общий ведущий, 5 ведущих станций, 1–2 волонтёра на логистику (раздача материалов, контроль переходов).

Техника безопасности

Перед стартом общий ведущий проводит краткий инструктаж: не толкаться, соблюдать дистанцию, при плохом самочувствии сразу сообщить

взрослому. На спортивной станции — обязательная разминка 30-60 секунд (ходьба на месте, повороты головы, махи руками). Для детей с ограничениями по здоровью на спортивной станции предусмотрены безопасные альтернативы (без силовых и прыжковых нагрузок). Ведущий станции обязан предложить замену по запросу.

**Время (45 минут)**

Организационный момент: *5 минут.*

Станции: 25 минут (по 4 минуты на станцию + по 30-40 секунд на переход).

Подведение итогов: 15 минут.

**Ход мероприятия**

*1. Организационный момент* (5 минут)

Речь ведущего (энергично, без «лекции»): «Привет, команда! Сегодня у нас не обычный классный час, а квест “Территория здоровья”. Здоровье — это суперсила: когда ты здоров, ты быстрее, сильнее, умнее и можешь всё успеть. Наша цель — собрать как можно больше “жетонов здоровья” и научиться говорить “нет” вредным привычкам. Сейчас вы получите маршрутный лист: в нём названия станций и место, где ставить баллы. На каждой станции у вас ровно 4 минуты. Время будет сигналом музыки: как только заиграет трек (10-15 секунд) — пора переходить дальше. Если не успели — не страшно: главное, что вы попробовали.

Правила простые: работаем вместе, слушаем ведущего станции, не выкрикиваем, уважаем друг друга. За каждое задание можно получить от 0 до 3 жетонов здоровья. Победит команда с наибольшим количеством жетонов. Готовы? Тогда вперёд!»

Действия: раздать маршрутные листы, распределить команды, коротко показать стрелками на стенах, где находятся станции.

**2. Станция «Спортивная»** (4 минуты)

*Оборудование:* 2 мяча, 2 скакалки, 6 конусов, секундомер.

**Ведущий:** «Спорт — лучшая альтернатива вредным привычкам: когда ты в движении, у тебя нет времени на глупости. Но главное — спорт безопасен для всех. Если тебе нельзя делать какое-то движение — скажи мне, мы подберём замену. Твоя безопасность важнее баллов. Сегодня наша эстафета — про ловкость и скорость, а не про рекорды».

*Задание (3 этапа, безопасные альтернативы для всех):*

Бег с мячом: обвести змейкой 3 конуса и вернуться. Альтернатива: пройти змейкой без мяча.

Прыжки на скакалке: 15 прыжков. Альтернатива: 15 секунд бега на месте или 10 приставных шагов.

Приставные шаги: 10 шагов вправо и 10 влево вдоль линии.

Дополнительно: назвать 3 вида спорта, которыми можно заниматься во дворе без специального оборудования (например, футбол, баскетбол, прыжки со скакалкой).

Оценка (0–3 балла):

3 балла — все участники команды попробовали безопасную версию задания, действовали дружно.

2 балла — были ошибки/задержки, но команда старалась.

1 балл — выполнили 1–2 этапа.

0 баллов — не приступили.

*3. Станция «Интеллектуальная» (4 минуты)*

*Формат:* мини-викторина из 4 вопросов (на карточках).

**Ведущий:** «Сейчас проверим, кто лучше знает, как быть здоровым. Отвечайте всей командой, время ограничено!»

Вопросы:

Сколько часов в сутки должен спать подросток 10–12 лет? (Ответ: 9–10 часов.)

Назови 3 продукта, которые помогают иммунитету. (Ответ: овощи, фрукты, кисломолочные продукты.)

Что лучше сделать, если друг предлагает попробовать что-то «безопасное», о чём ты ничего не знаешь? (Ответ: отказаться и предложить альтернативу: пойти гулять, поиграть, съесть что-то вкусное.)

Назови 3 альтернативы вредным привычкам. (Ответ: спорт, хобби, прогулки, чтение, игры с друзьями.)

Оценка: по 1 баллу за каждый правильный и полный ответ (максимум 4, засчитывается как 3 жетона здоровья, чтобы не выбиваться из шкалы).

**4. Станция «Творческая» (4 минуты)**

*Оборудование:* ватман, фломастеры, карандаши, цветная бумага, клей.

**Ведущий**: «Творчество — это тоже суперсила. Ваш плакат будет голосом команды: он может кого-то остановить, заставить задуматься. У вас ровно 4 минуты».

*Задание по шаблону:*

Яркий образ — 1 крупный рисунок/коллаж, который видно с 2 метров (спортсмен, солнце, сердце, дерево).

Слоган — 5–7 слов, читаемых с 1,5–2 метров, написан крупно («Здоровье — мой выбор», «Спорт вместо вредных привычек»).

Альтернатива — 1 конкретный вариант: слово + простая картинка/иконка («танцы», «футбол», «прогулка с собакой»).

Оценка (по 1 баллу за элемент, максимум 3):

Есть все 3 элемента, работа аккуратная, команда участвовала вместе — 3 балла.

Есть 2 элемента или неаккуратно — 2 балла.

Есть 1 элемент — 1 балл.

Нет результата — 0 баллов.

**5. Станция «Медицинская» (4 минуты)**

*Оборудование:* проектор/ноутбук, 1 слайд с крупными иконками: капля (жидкость вейпа), лист табака, восклицательный знак.

**Ведущий**: «Вы наверняка слышали, что вейпы — это просто пар и они безопасны. Это миф. В них есть никотин, который быстро вызывает

зависимость и мешает расти и учиться. Снюс и насвай — это не “жвачки”, а опасные продукты с табаком. Они портят здоровье и могут вызвать серьёзные проблемы. Но самое главное: если кто-то предлагает тебе попробовать — ты не обязан. У тебя есть право сказать “нет” и уйти».

*Мини-тест (карточки «да/нет» + 1 практическое действие):*

Вейп — это безопасный пар? (Нет.)

Никотин вызывает зависимость? (Да.)

Снюс можно использовать без вреда? (Нет.)

Выбери из карточек 2 безопасные альтернативы, если друг предлагает вейп: погулять, поиграть, съесть что-то вкусное, посмотреть видео.

Оценка:

Все ответы верные + хороший вариант действия — 3 балла.

1 ошибка — 2 балла.

2 ошибки — 1 балл.

Больше ошибок — 0 баллов.

**6. Станция «Правовая» (4 минуты)** — адаптировано для 5–8 классов

**Ведущий:** «Закон защищает тебя: употребление и распространение наркотиков запрещено. Если ты видишь что-то подозрительное — расскажи взрослому, которому доверяешь: родителям, классному руководителю, школьному психологу. Это не “ябедничество”, а забота о безопасности. Сейчас разберём 3 ситуации — подумайте командой и скажите, что бы вы сделали».

*Разбор ситуаций (карточки):*

Друг предложил попробовать «лёгкий» порошок на вечеринке.

(Решение: отказаться, объяснить, что это опасно и незаконно, предложить уйти вместе, рассказать взрослому.)

Ты нашёл в кармане куртки старшего брата пакетик с неизвестным веществом.

(Решение: не трогать, сразу рассказать родителям.)

Одноклассник предлагает «заработать» — передать пакет незнакомому человеку.

(Решение: отказаться, сказать, что это опасно и запрещено законом, обязательно рассказать взрослым.)

*Формула уверенного отказа (выбрать и озвучить 1 вариант):*

«Спасибо, но мне это не интересно».

«Я выбираю здоровье».

«Мне это не нужно».

«Не, я не буду. Пошли лучше на площадку».

*Оценка:*

Команда дала адекватные решения по всем ситуациям + выбрала и озвучила формулу отказа — 3 балла.

По 2 ситуациям — 2 балла.

По 1 ситуации — 1 балл.

Нет ответов — 0 баллов.

7. Подведение итогов (15 минут)

*Действия:*

Команды сдают маршрутные листы.

Жюри быстро считает жетоны здоровья по шкале 0–3 за станцию.

Объявляются победители, вручаются грамоты и призы.

Номинации: «Самая дружная команда», «Самая творческая команда», «Знатоки здоровья», «Лучший плакат».

**Рефлексия (3 коротких вопроса, по 1 фразе от команды):**

«Что сегодня удивило?»

«Что попробуешь сделать на этой неделе?»

«Кому расскажешь?»

Заключительное слово ведущего: «Ребята, сегодня вы не просто отвечали на вопросы — вы тренировали навык выбирать здоровье. Помните: ваше здоровье — в ваших руках. Выбирайте спорт, творчество, общение с друзьями, книги, путешествия — всё то, что делает жизнь яркой и интересной. А вредные привычки — это ловушка. В неё легко попасть, но очень трудно выбраться. Сегодня вы сделали маленький шаг — узнали что-то новое. Сделайте следующий шаг — примените это в жизни. Будьте здоровы и счастливы!»

## 2. КЛАССНЫЙ ЧАС С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА «УМЕЙ СКАЗАТЬ: „НЕТ“»

**Продолжительность: 45 минут.**

**Цель:** формирование навыков уверенного отказа в ситуациях давления со стороны сверстников.

**Задачи: -** познакомить с видами социального давления и типичными фразами-ловушками;

-отработать простые и безопасные способы отказа в ролевых упражнениях;

укрепить уверенность в праве на отказ и повысить самооценку.

**Целевая аудитория:** 5–8 классы.

**Место проведения:** учебный кабинет.

**Формат:** тренинг с элементами групповой работы и ролевых игр.

**Количество участников:** класс (20–25 человек), работа в парах и группах по 3–4 человека.

Необходимые материалы и оборудование: карточки с ситуациями — 3 варианта, по 4–5 копий каждого, доска и маркеры (или флипчарт и маркеры),памятки с техниками отказа — 1 на ученика (формат А5), чистые листы и ручки — по 1–2 на группу, мяч — для разминки, стикеры и магниты/скотч — для работы с ценностями на доске, таймер — для соблюдения хронометража.

**Ход мероприятия**

**1. Введение** (5 минут)

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас не обычный классный час, а занятие-тренинг. Мы будем учиться одному очень важному навыку — как спокойно и уверенно говорить „нет“, когда предлагают что-то, что тебе не хочется делать или что может навредить. Это не про ссоры и грубость, а про умение защищать свои границы и заботиться о себе. Давайте подумаем: бывало ли так, что вы соглашались на что-то только потому, что все вокруг делали? Что вы при этом чувствовали — спокойно или тревожно? Не нужно называть имена, просто поднимите руку, если такое случалось.

На этом занятии действуют простые правила: мы не перебиваем, не смеёмся над чужими ответами, не оцениваем — каждый имеет право на ошибку. Если не хочется участвовать в упражнении — можно быть наблюдателем. И всё, что прозвучит здесь, не выносится за пределы класса.

Главное, что хочу сказать: умение сказать „нет“ — это не слабость и не грубость. Это сила и зрелость. Сегодня мы просто потренируемся, чтобы в реальной жизни было легче опираться на себя».

**2. Разминка «Импульс»** (5 минут)

Речь ведущего:

«Сейчас встанем в круг и возьмёмся за руки. Я запущу „импульс“ — лёгкий хлопок по руке соседа. Он пойдёт по цепочке. Сначала сделаем круг с открытыми глазами, потом — по желанию — с закрытыми. Если кто-то не хочет закрывать глаза — оставайтесь с открытыми, это нормально.

После упражнения ответьте на два коротких вопроса: что помогало передавать импульс? И было ли сложнее с закрытыми глазами?

*Вывод* такой: иногда мы не видим всей картины, но можем чувствовать и принимать решения. Сегодня мы будем учиться опираться на свои ощущения и свои ценности».

Действие: ученики выполняют упражнение, затем 2–3 минуты обсуждают ответы.

**3. Мини-лекция «Виды давления»** (8–10 минут)

Ведущий: «Давление — это когда кто-то старается повлиять на нас, чтобы мы сделали то, чего не хотим. Оно бывает разным, и важно научиться узнавать типичные фразы-ловушки.

Запишем на доске несколько видов: Прямое давление — угрозы, приказы, насмешки: „Если не сделаешь, пожалеешь“, „Давай, быстро!“, „Ты что, маленький?“

Косвенное давление — намёки, „слабо?“, молчаливое ожидание: „Ну, ты понял…“, „Тебе слабо, что ли?“

Лесть и комплименты как ловушка: „Ты же смелый, попробуй“, „Ты такой взрослый, неужели откажешься?“

Манипуляции через отношения: „Если ты друг, то…“, „Ты меня уважаешь?“, „Все уже попробовали, а ты нет“.

Вспомните: какие из этих фраз вы слышали в жизни, в фильмах, в переписке? Поднимите руку.

Важно: если на вас давят — это не значит, что вы обязаны соглашаться. У вас всегда есть право на отказ. И есть безопасные способы это сделать».

Действие: ведущий фиксирует ответы на доске, кратко обобщает.

**4. Ролевая игра «Предложение в компании»** (15 минут)

Ведущий: «Разделимся на группы по 3–4 человека. Каждая группа получит карточку с ситуацией. Ваша задача — разыграть короткую сценку: один участник отказывается спокойно и уверенно, остальные — давят разными способами. Не нужно играть агрессивно — достаточно передать смысл фраз. Если сложно, используйте подсказки на доске: „Нет, спасибо, я не хочу“, „Извини, но я откажусь“, „Давай лучше пойдём гулять“, „Мне это неинтересно“. После каждой сценки — пара вопросов: что помогло отказаться? Как звучал голос и какая была поза? Можно ли было сохранить хорошие отношения и при этом не делать то, что не хочется?

Помните: отказ не обязан быть грубым. Спокойный и уверенный тон часто работает лучше всего».

Ситуации на карточках (нейтральные формулировки):

«Друзья на улице предлагают „попробовать что-то новое“. Один говорит: „Да ладно, один раз ничего не будет. Ты что, слабак?“»

«Старшеклассник предлагает: „Это не опасно, все пробуют. Ты же не хочешь быть как все?“»

«В компании предлагают: „Ты что, маленький? Все уже делают, а ты сидишь“. Нужно спокойно отказаться».

Действие: группы разыгрывают сценки (по 3–4 минуты на группу), затем краткий разбор.

**5. Отработка техник отказа** (5 минут)

Ведущий:«Сейчас потренируемся в парах. Вот несколько техник:

„Заезженная пластинка“: спокойно повторяем одну фразу:

„Нет, спасибо, я не буду“.

„Отказ с извинением“:

„Извини, но я откажусь“.

„Альтернатива“:

„Давай лучше… (футбол, прогулка, игра)“.

„Уверенный отказ“: смотрим в глаза, говорим твёрдо, не оправдываемся, держим спокойную позу.

Один предлагает (используя фразы-ловушки), другой отказывается. Потом меняетесь. Задача — не спорить, а уверенно и спокойно стоять на своём.

Какая техника показалась самой удобной? Что мешало говорить уверенно? Помните: чем чаще тренируетесь в безопасной обстановке, тем легче будет в реальной жизни».

Действие: пары отрабатывают техники (2–3 минуты), затем 1–2 минуты — краткий обмен впечатлениями.

**6. Упражнение «Мои ценности»** (5 минут)

**Ведущий:** «На доске — список ценностей: здоровье, семья, дружба, спорт, учёба, будущая профессия, уважение к себе. Если вы считаете, что эти вещи важнее сиюминутного удовольствия, поднимите руку.

Подумайте: как вредные привычки могут помешать вашим целям? Что можно потерять, если согласиться на сомнительное предложение? Что вы приобретаете, когда выбираете себя и свои цели?

Когда вы говорите „нет“ вредным предложениям, вы говорите „да“ своим мечтам, здоровью и будущему».

Действие: обсуждение 4–5 минут, ведущий фиксирует ключевые мысли.

**7. Рефлексия и завершение** (5 минут)

**Ведущий:** «По кругу каждый ответит на один вопрос (можно выбрать):

Что сегодня было самым полезным?

Что было трудным?

Какую фразу я возьму с собой, чтобы использовать в жизни?

Вывод: умение сказать „нет“ — это сила и зрелость. Вы имеете право на отказ. И вы не одни: рядом всегда есть взрослые, которые помогут — классный руководитель, школьный психолог, родители.

Сейчас я раздам памятки с техниками отказа — сохраните их. Спасибо за работу и за доверие. Если есть вопросы — можно подойти после занятия или поговорить с социальным педагогом. Никто не будет вас осуждать — мы здесь, чтобы помогать».

Действие: рефлексия по кругу, раздача памяток, завершение.

## 3. ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ»

**Продолжительность:** 45 минут

**Цель**: сформировать у детей негативное отношение к вредным привычкам и отработать уверенные техники отказа.

**Целевая аудитория:** 5–8 классы.

**Формат:** интерактив (игра + видео + ролевая игра + рефлексия).

**Количество:** 20–25 человек, работа в парах и мини-группах по 3–4 человека.

*Оборудование и материалы*: проектор и ноутбук — для показа видео, видеофрагмент («Тайна едкого дыма» или другой одобренный ролик до 5 минут), карточки с привычками (полезные и вредные), по 2 копии каждого варианта — разложены по конвертам, доска/флипчарт и маркеры — заранее подписаны две колонки: «Полезные привычки» и «Вредные привычки», памятки с техниками отказа — формат А6, 1 на двоих. Если нет — ключевые фразы пишутся на доске, мяч (мягкий) — для передачи слова , стикеры и

магниты/скотч — для фиксации ответов на доске, коробка «Для мыслей» (любая небольшая коробка/корзинка) — если кто-то не хочет говорить вслух.

**Ход мероприятия**

**1.** *Организационный момент* (4 минуты)

*Оборудование:* доска, таймер.

**Ведущий:** «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы не будем читать лекции и никого не будем ругать. Мы просто потренируемся, как уверенно говорить „нет“, когда предлагают что-то вредное. Это про смелость и про заботу о себе. Правила простые: не перебиваем, не смеёмся над чужими ответами, уважаем право не участвовать в упражнении. Если станет некомфортно — просто скажите „стоп“, мы сразу остановимся. Всё, что прозвучит здесь, остаётся в классе.

Давайте начнём с одного вопроса: что такое привычка? Чем она отличается от одного поступка? Кто хочет поделиться примером?»

*Действие:* 2–3 коротких ответа. Ведущий кратко фиксирует на доске 1–2 фразы. Таймер — 4 минуты.

**2. Игра «Сортируем привычки»** (8 минут)

*Оборудование:* карточки с привычками, доска/флипчарт, магниты/скотч, таймер.

Ведущий: «Сейчас поиграем. На доске две зоны: „Полезные привычки“ и „Вредные привычки“. Я показываю карточку, вы говорите, куда её отнести, и коротко объясняете почему: „Это полезная привычка, потому что…“ или „Это вредная, потому что…“. Если класс согласен — прикрепляем карточку. Если спор — обсудим вместе.

Помните: мы никого не осуждаем, мы рассуждаем. Например, телефон сам по себе не вреден, но если он заменяет сон и спорт — это уже проблема. Кто хочет начать?»

Карточки (примеры):

*Полезные:* заниматься спортом, читать книги, правильно питаться, соблюдать режим дня, гулять на свежем воздухе, помогать родителям, учиться новому.

*Вредные:* курить, пить алкоголь, употреблять наркотики, насвай, использовать вейп, не спать ночами, есть очень много сладкого.

Действие: ученики по очереди берут карточки, объясняют, прикрепляют. Для 7–8 классов после 3–4 карточек ведущий задаёт вопрос: «Почему люди начинают вредные привычки?» (интерес, давление компании, стресс, желание казаться взрослым).

Таймер: 8 минут.

**3. Просмотр и обсуждение видео (8 минут)**

*Оборудование:* проектор, ноутбук, видеофрагмент, таймер.

**Ведущий:** «Сейчас посмотрим короткий мультфильм о том, как дым влияет на организм. Будьте внимательны: после обсудим, что случилось с

героем и как он мог поступить иначе. Постарайтесь заметить, какие органы страдают и какие чувства испытывал герой».

Просмотр: до 5 минут.

Обсуждение (3 минуты):

«Что произошло с героем? Почему курение опасно? Как герой мог поступить иначе? Что бы вы ему посоветовали? Какие органы страдают от дыма?» Дополнение ведущего (спокойно, без запугивания):

«Насвай — это не безобидная смесь: он вызывает серьёзные проблемы с полостью рта, желудком и зависимость. Вейпы тоже небезопасны: ароматизаторы создают иллюзию безопасности, но никотин и химические вещества вредят лёгким и вызывают зависимость. Даже если кто-то говорит „это не страшно“, наука говорит иначе».

**4. Мини-блок о вреде наркотиков** (6 минут)

*Оборудование:* доска/флипчарт (если нужно записать 1–2 ключевые фразы), таймер.

**Ведущий:** «Наркотики — это вещества, которые обманывают мозг. Сначала человеку кажется, что это „весело“ или „помогает расслабиться“, но потом мозг привыкает и требует всё больше. В итоге человек теряет контроль: ему становится сложно учиться, дружить, радоваться обычным вещам».

Для 5–6 классов: «Наркотики делают мозг больным: человек перестаёт нормально учиться, играть, дружить. Это не свобода, а потеря контроля».

Для 7–8 классов: можно аккуратно добавить: «Есть такие понятия: толерантность (когда нужно всё больше вещества), абстинентный синдром (ломка), психическая зависимость. Но главное — зависимость лишает человека выбора: всё внимание уходит на поиск дозы».

*Вывод:* «Вредные привычки забирают не только здоровье, но и свободу выбора. А полезные — наоборот, дают силы и возможности. Давайте теперь потренируемся защищать свой выбор».

**5. Ролевая игра «Скажи НЕТ»** (10 минут)

*Оборудование:* памятки с техниками отказа (или фразы на доске), таймер.

**Ведущий:** «Разделимся на пары. Один играет роль „предлагающего“, другой — „отказывающегося“. Ваша задача — показать короткий диалог: один уговаривает, второй спокойно и уверенно отказывается. Важные правила: нельзя трогать друг друга, повышать голос, обзываться. Говорим только фразы, без действий. Если стало неприятно — сразу говорим „стоп“, игра останавливается. Используйте фразы-подсказки: „Нет, спасибо, я не хочу“, „Мне это неинтересно“, „Я выбираю здоровье“, „Давай лучше пойдём гулять/играть“. Сначала 3 минуты тренируетесь в парах, потом 1–2 пары покажут пример всему классу. После показа обсудим: что помогло отказаться? Как звучал голос? Можно ли было сохранить хорошие отношения и при этом не делать то, что не хочется?»

Примеры реплик «предлагающего»:

«Да ладно, это весело, попробуй!»

«Не будь скучным, все в нашей компании делают!»

«Ты что, боишься? Ты же не маленький!»

Действие: пары тренируются, 1–2 показательных диалога, краткий разбор (2 минуты).

*Подведение итогов:* «Отказ не обязан быть грубым. Спокойный и уверенный тон часто работает лучше всего. И не нужно оправдываться: чем меньше объяснений, тем сложнее давить дальше».

**6. Рефлексия и завершение** (4 минуты)

*Оборудование:* мяч (для передачи слова), стикеры, коробка «Для мыслей», памятки, таймер.

Ведущий: «По кругу каждый скажет одну фразу, заканчивая: „Я выбираю…“ (например: „Я выбираю спорт“, „Я выбираю здоровье“, „Я выбираю учёбу“). Если не хочется говорить вслух — можно записать на листочке и положить в коробку „для мыслей“. Это тоже нормально.

*Вывод*: вредные привычки сначала кажутся безобидными, но забирают здоровье, время и мечты. Полезные привычки делают нас сильнее и свободнее. Ваша жизнь — в ваших руках. Рядом всегда есть взрослые, которые помогут: классный руководитель, школьный психолог (их кабинет находится в… [указать место]), родители. Если станет тяжело — не оставайтесь с этим наедине. Сейчас я раздам памятки с техниками отказа — сохраните их. Спасибо за работу и за доверие. Если есть вопросы — можно подойти после занятия или поговорить с социальным педагогом. Здесь вас поймут без осуждения, ведь мы рядом, чтобы помочь».

## 4. ДИСПУТ «СВОБОДА ИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ?» (9–11 классы)

**Цель:** формирование осознанного негативного отношения к наркотикам, развитие навыков аргументации и критического мышления.

**Задачи:** рассмотреть проблему наркомании с разных сторон; развенчать мифы о «лёгких» наркотиках; побудить к ответственному выбору.

**Целевая аудитория:** 9-11 классы.

**Место проведения:** учебный кабинет или актовый зал.

**Формат:** диспут (дебаты).

**Количество учащихся:** класс (20–25 человек), делится на 2 команды.

**Оборудование:** проектор, презентация, карточки с фактами, таймер.

**Ход мероприятия (45 минут):**

**1. Вступительное слово** (5 мин). Ведущий: «Сегодня мы обсудим одну из самых острых проблем современности — наркоманию. Многие считают, что «лёгкие» наркотики безопасны, что один раз попробовать не страшно. Так ли это? Давайте разберёмся». Объявление темы диспута: «Свобода или зависимость?». Правила: уважение к оппоненту, аргументированность, регламент.

**2. Разминка «Мифы и реальность»** (5 мин). Ведущий зачитывает утверждения, класс голосует «за» или «против»: Миф 1: «Лёгкие наркотики не вызывают привыкания». (Реальность: вызывают, это подтверждено наукой). Миф 2: «Если один раз попробовать, ничего не будет». (Реальность: может сформироваться зависимость с первого раза). Миф 3: «Наркотики помогают расслабиться». (Реальность: разрушают психику и здоровье). После каждого утверждения ведущий даёт комментарий.

**3. Основная часть. Дебаты (20 мин).** Класс делится на две команды: Команда А: «Миф о свободе» (разоблачает мифы, используя научные факты). Команда Б: «Реальность зависимости» (приводит аргументы о разрушительном влиянии). Каждая команда готовит аргументы. Темы для обсуждения: влияние наркотиков на здоровье; правовые последствия; социальные последствия (семья, друзья, карьера); альтернативы (спорт, творчество, путешествия). Ведущий моделирует, следит за временем. После дебатов — обсуждение: какая команда была убедительнее? Почему?

**4. Просмотр видеофрагмента (10 мин).** Короткий документальный фильм о последствиях употребления наркотиков (например, «Наркотики. Иллюзия выбора. Как втягивают молодежь в наркоманию. Фильм организации "Общее дело"»).

https://rutube.ru/video/b874d619a869f316d57aac69bf1e5704/?r=plwd

Обсуждение: какие эмоции вызвал фильм? Что запомнилось больше всего?

**5. Заключение (5 мин).** Ведущий подводит итог: «Наркотики не дают свободы. Они порабощают человека, лишают его воли, здоровья, будущего. Настоящая свобода — это возможность выбирать здоровый образ жизни, строить планы и достигать целей». Рефлексия: каждый пишет на стикере одну альтернативу наркотикам и приклеивает на доску.

## 5. ТРЕНИНГ «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ И ОТВЕТСТВЕННЫЙ ВЫБОР» (9–11 классы)

**Цель:** помочь старшеклассникам осознать свои жизненные ценности и сделать выбор в пользу здорового образа жизни.

**Задачи:** определить личные ценности; показать, как вредные привычки могут помешать их достижению; развить навыки ответственного принятия решений.

**Целевая аудитория:** 9-11 классы.

**Место проведения:** учебный кабинет.

**Формат:** тренинг.

**Количество учащихся:** класс (20–25 человек), работа в группах.

**Ход мероприятия (45 минут):**

**1. Знакомство и разминка** (5 мин). Упражнение «Имя + качество». Каждый называет своё имя и качество, которое помогает ему в жизни. Ведущий: «Сегодня мы поговорим о том, что для вас важно, и как сделать правильный выбор».

**2. Упражнение «Мои ценности»** (10 мин). Каждый ученик получает список ценностей: здоровье, семья, любовь, дружба, образование, карьера, деньги, свобода, творчество, спорт, путешествия. Задание: выбрать 5 самых важных, затем оставить 3, затем 1. Обсуждение: почему именно эти ценности? Что вы чувствовали, когда приходилось отказываться от некоторых?

**3. Мини-лекция «Как вредные привычки разрушают ценности»** (5 мин). Ведущий объясняет, как наркотики, алкоголь, курение влияют на здоровье, отношения с близкими, успехи в учёбе, карьеру. Пример: «Если ваша ценность — семья, то употребление ПАВ может разрушить доверие и привести к конфликтам. Если ценность — карьера, то зависимости могут помешать получить образование и найти хорошую работу».

**4. Ролевая игра «Ответственный выбор»** (15 мин). Класс делится на группы. Каждая группа получает ситуацию: Ситуация 1: На вечеринке предлагают попробовать наркотик. Ситуация 2: Друг просит передать «посылку» (возможно, наркотики). Ситуация 3: В интернете предлагают быстрый заработок через «закладки». Задача: обсудить и разыграть, как поступить, учитывая свои ценности. После каждой сценки — обсуждение.

**5. Упражнение «Мой выбор»** (5 мин). Каждый ученик пишет на листе: «Я выбираю...» и продолжает фразу, указывая, что для него важно (например, «Я выбираю здоровье, чтобы...»). Затем по желанию зачитывают.

**6. Рефлексия (5 мин).** Обсуждение: что нового узнали о себе? Что было самым важным? Ведущий: «Помните, что каждый день вы делаете выбор. Пусть он будет в пользу ваших истинных ценностей!»

## 6. РОЛЕВАЯ ИГРА «СУД НАД НАРКОМАНИЕЙ»

**Цель:** осознание опасности наркомании через имитацию судебного процесса.

**Задачи:** изучить правовые аспекты, развить навыки аргументации, сформировать негативное отношение к наркотикам.

**Целевая аудитория:** 9-11 классы.

**Место проведения:** учебный кабинет или актовый зал.

**Формат:** ролевая игра.

**Количество учащихся:** класс (20–25 человек).

**Оборудование:** таблички с ролями, мантии (по возможности), тексты законов.

**Ход мероприятия (45 минут):**

1. **Подготовка** (10 мин).

Ведущий объясняет правила игры. Распределяются роли: Судья; Прокурор; Адвокат; Подсудимая (Наркомания); Свидетель: врач-нарколог, психолог, бывший наркоман, мать наркомана, сотрудник полиции; Присяжные (остальные ученики). Каждая роль получает инструкцию с фактами и аргументами.

**2. Судебное заседание** (25 мин). Судья открывает заседание, объявляет дело. Прокурор зачитывает обвинение: «Наркомания обвиняется в разрушении жизней, здоровья, семей, в росте преступности». Адвокат пытается защитить: «Наркомания — это болезнь, а не преступление; наркоманы нуждаются в помощи». Свидетели дают показания: врач (о влиянии на организм, о неизлечимости зависимости); психолог (о деградации личности); бывший наркоман (история падения и попытки выздоровления); мать (слёзы, боль, потеря сына); полицейский (статистика преступлений, связанных с наркотиками). Прокурор и адвокат задают вопросы свидетелям, выступают с речами. Присяжные совещаются и выносят вердикт.

**3. Вердикт и обсуждение** (5 мин). Присяжные объявляют решение: «Виновна». Судья зачитывает приговор: «Наркомания приговаривается к общественному осуждению и профилактике». Обсуждение: какие чувства вызвала игра? Что нового узнали? Какие аргументы были самыми сильными?

**4. Заключение** (5 мин). Ведущий: «Сегодня мы увидели, сколько горя приносит наркомания. Помните: лучше никогда не пробовать, чем потом всю жизнь бороться с зависимостью». Рефлексия: каждый пишет на листе «Моё решение — никогда не пробовать наркотики».

## 7. КРУГЛЫЙ СТОЛ «ПРОФЕССИЯ И ЗДОРОВЬЕ: ВЫБОР БУДУЩЕГО»

**Цель:** формирование у студентов понимания взаимосвязи здоровья и профессиональной успешности, негативного отношения к ПАВ.

**Задачи:** обсудить влияние вредных привычек на карьеру; познакомить с правовыми аспектами; развить навыки здорового образа жизни.

**Целевая аудитория:** студенты СПО

**Место проведения:** актовый зал или конференц-зал.

**Формат:** круглый стол с приглашением специалистов.

**Количество учащихся:** группа студентов (20–25 человек).

**Оборудование:** проектор, презентации, памятки.

**Ход мероприятия (45 минут):**

**1. Вступительное слово** (5 мин). Ведущий (социальный педагог или куратор): «Сегодня мы поговорим о том, как здоровье влияет на вашу будущую профессию. Многие из вас мечтают о карьере, но вредные привычки могут разрушить эти планы». Представление гостей: нарколог, инспектор ПДН, представитель работодателя.

**2. Выступление нарколога** (10 мин). Нарколог рассказывает о влиянии алкоголя, наркотиков, курения (включая насвай и вейпы) на организм, особенно на молодой. Приводит статистику по Республике Дагестан. Акцент: «Даже «лёгкие» наркотики вызывают зависимость и разрушают мозг».

**3. Выступление инспектора ПДН** (5 мин). Инспектор объясняет правовые последствия употребления и распространения наркотиков. Статьи УК РФ: 228, 230, 231. Примеры из практики. «Употребление наркотиков может поставить крест на вашей карьере: многие профессии требуют медицинских справок, а судимость закроет двери в многие организации».

**4. Выступление представителя работодателя** (5 мин). Представитель компании (или педагог) рассказывает, какие требования предъявляются к молодым специалистам. «Работодатели ценят не только профессионализм, но и здоровье сотрудников. Медицинские осмотры, тесты на наркотики — это реальность».

**5. Дискуссия «Здоровье и карьера»** (15 мин). Студенты задают вопросы гостям, обсуждают ситуации:

*Ситуация 1:* Студент употребляет «лёгкие» наркотики, считая, что это не помешает учёбе.

*Ситуация 2:* предлагают работу, связанную с риском (например, в ночном клубе), где легко познакомиться с наркотиками.

*Ситуация 3:* Друг просит «пронести» запрещённое вещество. Обсуждение: как поступить, чтобы сохранить здоровье и будущее?

**6. Заключение** (5 мин). Ведущий подводит итог: «Ваше здоровье — это ваш капитал. Берегите его, чтобы достичь успеха в профессии и жизни». Раздача памяток «Как сохранить здоровье студенту».

## 1.8. ДЕЛОВАЯ ИГРА «ДЕЙСТВИЯ В СИТУАЦИИ РИСКА» (СПО)

**Цель:** отработка навыков безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском употребления или распространения ПАВ.

**Задачи:** научить анализировать ситуации риска; отработать алгоритмы действий; развить навыки отказа и обращения за помощью.

**Целевая аудитория:** студенты СПО

**Место проведения:** учебный кабинет.

**Формат:** деловая игра.

**Количество учащихся:** группа студентов (20–25 человек), делится на 4 группы.

**Оборудование:** карточки с кейсами, видеокамера (для анализа), бланки для рефлексии.

**Ход мероприятия (45 минут):**

**1. Введение** (5 мин). Ведущий объясняет цели игры. «Сегодня мы разберём сложные ситуации, в которых может оказаться каждый. Ваша задача — найти правильный выход». Правила: работа в группах, обсуждение, презентация решений.

**2. Разбор кейсов** (25 мин). Студенты делятся на 4 группы. Каждая получает кейс: Кейс 1. «Предложение в общежитии». Сосед по комнате предлагает «расслабиться» с помощью таблеток. Задача: как отказаться, не испортив отношения? Кейс 2. «Закладка». Знакомый предлагает быстрый заработок: забрать «посылку» и отнести по адресу. Задача: как распознать

опасность и отказаться? Кейс 3. «Вечеринка». На вечеринке друзья предлагают попробовать «спайс». Задача: как сказать «нет» и помочь друзьям? Кейс 4. «Проблемы в учёбе». Студент испытывает стресс из-за сессии и готов принять «стимулятор» от одногруппника. Задача: какие альтернативные способы снятия стресса? Каждая группа обсуждает 10 минут, затем разыгрывает сценку (3 мин) и представляет алгоритм действий (2 мин).

**3. Общее обсуждение** (5 мин). После каждого выступления — анализ: Что было правильно? Какие ошибки? Как можно было бы поступить иначе? Ведущий акцентирует внимание на правовых последствиях и здоровье.

**4. Ролевая игра «Телефон доверия»** (5 мин). Ведущий предлагает ситуацию: студент узнал, что друг употребляет наркотики. Задача: разыграть звонок на телефон доверия (или в наркологический диспансер). Обсуждение: какие вопросы задать, какую помощь можно получить.

**5. Рефлексия** (5 мин). Каждый студент заполняет бланк: Что я узнал нового? Что я буду делать в подобной ситуации? К кому я могу обратиться за помощью? Ведущий подводит итог: «В любой сложной ситуации важно сохранять ясную голову и помнить о последствиях. Вы всегда можете обратиться за помощью к педагогам, психологам, специалистам».

## 1.9. ТРЕНИНГ «СТРЕСС И СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ БЕЗ ПАВ»

**Цель:** обучение студентов эффективным способам снятия стресса без употребления психоактивных веществ.

**Задачи:** познакомить с понятием стресса и его влиянием на организм; отработать техники релаксации и саморегуляции; сформировать установку на здоровые способы coping-поведения.

**Целевая аудитория:** студенты СПО

**Место проведения:** спортивный или актовый зал (со свободным пространством).

**Формат:** тренинг.

**Количество учащихся:** группа студентов (15–20 человек).

**Оборудование:** коврики, спокойная музыка, раздаточный материал, мяч.

**Ход мероприятия (45 минут):**

**1. Введение** (5 мин). Ведущий (педагог-психолог): «Стресс — это часть жизни. Но важно, как мы с ним справляемся. Некоторые используют алкоголь или наркотики, что только усугубляет проблемы. Сегодня мы научимся здоровым способам борьбы со стрессом».

**2. Мини-лекция «Стресс и его влияние»** (10 мин). Ведущий рассказывает: Что такое стресс (положительный и отрицательный). Как стресс влияет на организм (учащённое сердцебиение, напряжение мышц, проблемы с пищеварением). Почему ПАВ не решают проблему, а создают новые (зависимость, ухудшение здоровья, финансовые проблемы).

**3. Диагностика «Мой уровень стресса»** (5 мин). Анкета из 5–10 вопросов. Подсчёт баллов. Обсуждение результатов.

**4. Практикум «Техники релаксации»** (15 мин). Дыхательное упражнение «4-7-8»: вдох на 4 счёта, задержка на 7, выдох на 8. Повторить 5 раз. Прогрессивная мышечная релаксация: напряжение и расслабление групп мышц (руки, ноги, спина, лицо). Визуализация «Безопасное место»: представить место, где спокойно и комфортно. Медитация «Здесь и сейчас»: концентрация на настоящем моменте. После каждого упражнения — обсуждение ощущений.

**5. Ролевая игра «Стрессовые ситуации»** (5 мин). Студенты делятся на пары. Один описывает стрессовую ситуацию (экзамен, конфликт с родителями, проблемы в общежитии), другой предлагает здоровые способы решения. Обсуждение: какие способы самые эффективные?

**6. Рефлексия (5 мин).** Каждый студент называет один здоровый способ снятия стресса, который он будет использовать. Ведущий: «Помните: алкоголь и наркотики не решают проблемы, а создают новые. Настоящая сила — в умении управлять своим состоянием». Раздача памяток «10 способов снять стресс без ПАВ».

## 10. КОМПЛЕКСНЫЙ СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «СИЛА ТРАДИЦИЙ ДАГЕСТАНА»

**Цель:** формирование негативного отношения к вредным привычкам через приобщение к национальным видам спорта; развитие физических качеств и командного духа как альтернативы асоциальному поведению; профилактика наркомании и других зависимостей через спортивные активности; сохранение и развитие национальных спортивных традиций как фактора социализации.

**Задачи:** познакомить участников с традиционными видами спорта региона; развить физические качества: силу, выносливость, координацию; сформировать навыки командной работы и взаимопомощи; воспитать уважение к национальным спортивным традициям; сформировать устойчивые навыки сопротивления негативному влиянию; показать связь между здоровым образом жизни и успехом в спорте.

**Целевая аудитория:** (5–8, 9–11 классы, СПО)

**Место проведения:** спортивный зал или открытая спортивная площадка.

**Формат:** спортивные состязания по станциям (блокам).

**Количество учащихся:** смешанные команды (5–8, 9–11 классы, СПО) по 8 человек.

**Оборудование:** канат, гири, камни для метания (имитация), секундомер, протоколы.

**Ход мероприятия (45 минут):**

1. **Открытие** (5 мин). Построение.

**Ведущий:** «Дорогие друзья! Сегодня мы собрались здесь, чтобы доказать, что сила духа и тела — это главное богатство человека. Через спорт мы скажем "нет" вредным привычкам и "да" здоровому образу жизни! Мы создаём живой пример того, как можно сказать твёрдое «нет» вредным привычкам и выбрать путь силы, здоровья и развития через национальные виды спорта. Каждый из вас сегодня доказывает, что настоящий дагестанец — это не только хранитель древних традиций, но и современный человек, который понимает ценность здорового образа жизни. Через спорт мы показываем альтернативу пагубным привычкам, через командную работу — силу единства, через уважение к традициям — связь поколений. Эти соревнования — яркий пример того, как можно и нужно проводить свободное время: в движении, в борьбе за победу, в стремлении стать лучше. Выбирая спорт, вы выбираете жизнь без зависимостей, крепкое здоровье, уважение окружающих и путь к настоящим достижениям. Пусть сегодняшние состязания станут для каждого из вас не просто спортивным событием, а важным шагом в формировании здорового образа жизни и отказа от всего, что может навредить вашему телу и духу. Вместе мы сила, и вместе мы выбираем жизнь!»

**2. Блок 1.** Перетягивание каната (6 мин). Ведущий: «Канат — символ единства команды! Вместе мы сила!» Формирование команд (8 человек). Проверка экипировки. Техника выполнения. 3 попытки на команду. Ведущий: «Внимание, команды! Приготовились к старту! Помните о технике безопасности! Вместе, дружно — вперёд! Отличная работа, команда!»

**3. Блок 2.** Метание камня (6 мин). Ведущий: «Метание камня — древнее искусство дагестанских воинов! Точность и мастерство — ключ к успеху!» Разминка: правильная стойка, техника броска, замер результатов. Ведущий: «Сосредоточьтесь на цели! Красивый бросок! Отлично держите камень! Покажите своё мастерство!»

**4. Блок 3.** Поднятие тяжестей (гиревой спорт) (6 мин). Ведущий: «Гиря — символ дагестанской силы! Каждый подъём — это победа над собой!» Вес гирь по возрастам: 5–8 классы — 5 кг; 9–11 классы — 10 кг; СПО — 16 кг. Ведущий: «Сохраняйте ритм! Хороший темп! Не сдавайтесь! Выдержка и сила!»

**5. Блок 4.** Национальная борьба (имитация) (6 мин). Ведущий: «Борьба — древнейшая традиция Дагестана! Уважение к сопернику и сила духа — вот что важно!» Разминка: стойки, захваты (безопасные), броски на мягкое покрытие. Ведущий: «Соблюдайте правила! Уважайте соперника! Отличный захват! Победа — это не только сила, но и честь!»

**6. Блок 5.** Эстафета «Джигитовка» (имитация верховой езды) (6 мин). Ведущий: «Джигитовка — это ловкость, скорость и смелость!» Задание: проскакать на «коне» (гимнастическая палка) до фишки, обогнуть её,

вернуться, передать эстафету. Ведущий: «Быстрее! Ловчее! Не подведите команду!»

**7. Заключительная часть** (5 мин). Подсчёт баллов. Система подсчёта: индивидуальные виды (1 место — 5 баллов, 2 место — 3 балла, 3 место — 2 балла, участие — 1 балл); командные виды (победа — 10 баллов, второе место — 7 баллов, участие — 3 балла). Награждение. Ведущий: «Сегодня мы доказали, что спорт — это сила, единство и традиции! Каждый из вас — победитель!»

**Приложение Б**

## 1. СПОРТИВНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «НЕ ПОПАСТЬ ПОД ЧУЖОЕ ВЛИЯНИЕ»

**Цель:** формирование у подростков навыков противостояния чужому влиянию и осознанного выбора здорового образа жизни через спортивно-командную деятельность.

**Задачи:** расширить знания подростков о вреде наркомании и последствиях зависимости; разрушить распространённые мифы о «безвредности» и «лёгкости» наркотиков; познакомить со способами уверенного отказа в ситуации давления; развить критическое мышление и умение анализировать ситуации выбора; формировать навык говорить «нет» без агрессии и чувства вины; развивать командное взаимодействие, доверие и взаимовыручку; укреплять физические качества: силу, выносливость, ловкость, координацию; воспитывать ответственность за собственные решения и за команду; формировать установку на здоровый образ жизни и спорт как альтернативу зависимостям; создать положительный эмоциональный опыт командной победы без вредных привычек.

**Целевая аудитория:** 5-8 классы.

**Место проведения:** спортивный зал или площадка.

**Формат:** спортивно-профилактическая эстафета.

**Количество учащихся:** 2–4 команды по 6–8 человек.

**Оборудование:** мячи, обручи, конусы, канат, карточки с заданиями, повязки на глаза, маршрутные листы, грамоты, призы.

**Ход мероприятия (45 минут):**

1. **Начало** (5 мин).

**Ведущий:** «Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас не обычная эстафета. Мы будем соревноваться, но ещё и учиться говорить «нет», когда это важно. В жизни часто предлагают «попробовать», «расслабиться», «быть как все». Это похоже на игру, где тебя тянут вниз. Сегодня мы потренируемся не поддаваться». Правила: «Вас ждут 5 испытаний. На каждом сначала спортивное задание, потом вопрос или ситуация. За спортивную победу — баллы. За правильный ответ — тоже баллы. Главное — не скорость, а умение думать и помогать друг другу». Разминка: пробежка 2 минуты, наклоны, приседания, прыжки. Под весёлую музыку. Выдача маршрутных листов.

**2. Испытание 1.** «Твёрдое НЕТ» (7 мин). Цель: отработать навык уверенного отказа. Спортивное задание: перетягивание каната. Либо удержать большой мяч всей командой, не уронив. Ситуация: старший товарищ говорит: «Ты что, маленький? Все уже пробовали. Попробуй и ты, это круто!» Задание: придумать и громко, уверенно сказать отказ. Например: «Мне это не интересно», «Я выбираю спорт», «Я не хочу проблем». Отказ должен быть твёрдым, но без грубости. Баллы: +1 за спортивную победу, +2 за лучший отказ.

**3. Испытание 2.** «Не иди вслепую» (7 мин). Цель: показать, как легко попасть под чужое влияние, если не видеть, куда тебя ведут. Что делать: поставьте 4–5 конусов в линию с поворотами. Команда встаёт в колонну, руки на плечах впереди стоящего. Всем, кроме последнего, завязывают глаза. Последний — «рулевой». Он видит маршрут и передаёт сигналы хлопками по плечам: хлопок по правому плечу — поворот направо; хлопок по левому плечу — поворот налево; двойной хлопок — стоп; похлопывание по спине — идти прямо. Первый участник получает сигнал и ведёт команду. Задача: пройти между конусами, не сбить их и не разорвать цепочку. Если цепочка разорвалась: команда останавливается, снова берётся за плечи и идёт дальше. Штраф — минус 1 балл. После упражнения — вопросы: «Что ты чувствовал, когда не видел, куда идёшь? Легко ли было доверять «рулевому»? Похоже ли это на ситуацию, когда тебя зовут «за компанию», а ты не знаешь, чем всё закончится? Что делать, если понимаешь, что тебя ведут не туда?» (Остановиться, открыть глаза, отказаться.) Баллы: +2 за прохождение без ошибок, +1 за хорошие ответы.

**4. Испытание 3**. «Круг друзей» (7 мин). Цель: формирование ответственного выбора окружения и полезных привычек. Спортивное задание: эстафета с мячом. Участник бежит до фишки, оставляет там карточку с плохой привычкой (алкоголь, сигарета, наркотик) и возвращается. Следующий бежит и меняет её на карточку с хорошей привычкой (спорт, чтение, музыка, друзья). Вопрос: «Назовите 3 качества настоящего друга, который никогда не предложит вам плохое». Баллы: +1 за скорость, +3 за правильные качества.

**5. Испытание 4.** «Миф или правда» (7 мин). Цель: разрушение мифов о наркотиках, проверка знаний. Спортивное задание: вся команда делает «планку» (или приседает). Пока держите, капитан отвечает на вопрос. Если кто-то опустился — вопрос сгорает. Вопросы: «Правда ли, что наркотики помогают снять стресс?» (Нет, они разрушают нервную систему.) «Правда ли, что «лёгкие» наркотики безвредны?» (Нет, это ступень к тяжёлым, зависимость возникает быстро.) «Может ли спорт заменить вредные привычки?» (Да, он даёт радость и здоровье.) Баллы: +1 за каждый правильный ответ.

**6. Испытание 5.** «Вместе через пропасть» (7 мин). Цель: закрепление командного духа и осознанного выбора жизни. Спортивное задание: команда должна перебраться через «пропасть» (начерченное на полу пространство), используя только два обруча (или дощечки). Наступать на пол нельзя. Нужно помогать друг другу. После: каждый участник говорит, что он выбирает в жизни. Например: «Я выбираю баскетбол», «Я выбираю учёбу», «Я выбираю друзей». Потом вся команда хором кричит: «Мы выбираем ЖИЗНЬ!» Баллы: +3 за командную работу.

**7. Финал** (5 мин). Построение команд.

**Ведущий:** «Вы прошли все испытания. Вы показали, что вы — команда. Но самое главное испытание ждёт вас в жизни. Иногда вас будут

пытаться сбить с пути. Помните: не попасть под чужое влияние — значит быть собой». Подсчёт баллов. Награждение: грамоты «Самые быстрые», «Самые дружные», «Самые стойкие»; призы: браслеты, значки с надписью «Я выбираю спорт». Финальная речь: все встают в круг. Ведущий говорит, участники повторяют: «Мы — за спорт! Мы — против беды! Мы — за здоровье! Мы — за мечты! Наше решение — твёрдое «НЕТ!» (скрещивают руки) Вредным привычкам! (топают ногами) Наше решение — твёрдое «ДА!» (хлопают в ладоши) Спорту и жизни! (поднимают руки вверх)»

## 2. БЕСЕДА-ДИСКУССИЯ «ЧТО МЕШАЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?»

**Цель:** помочь подросткам честно увидеть, что мешает им быть здоровыми, и найти внутреннюю мотивацию, а не получить очередную порцию нравоучений.

**Задачи:** развить критическое мышление по отношению к мифам о здоровье; отработать навык отказа в ситуациях давления сверстников; показать связь между привычками и качеством жизни, учёбой, настроением, отношениями; создать безопасную атмосферу, где можно говорить без осуждения.

**Целевая аудитория:** 5-8 классы.

**Место проведения:** учебный кабинет.

**Формат:** интерактивная дискуссия с элементами тренинга, кейсами и ролевой игрой.

**Количество учащихся:** класс (20–25 человек).

**Оборудование:** доска или флипчарт, маркеры, карточки с кейсами, стикеры, мяч для передачи слова, таблички «Согласен» / «Не согласен» или просто две зоны в помещении.

**Ход мероприятия (45 минут):**

1. **Введение.** Разогрев (5 мин).

**Тренер**: «Сегодня мы поговорим о здоровье. Но не в формате “это полезно, а это вредно”. А честно: что реально мешает вам быть здоровыми? Не маме, не учителю, не тренеру — а именно вам». Разогрев по кругу с мячом: «Закончите фразу: «Быть здоровым для меня — это…», «Больше всего мне мешает…», «Я чувствую себя здоровым, когда…». Тренер фиксирует ключевые слова на доске. Важно: не комментировать негативно, а подхватывать: «Спасибо, это важный момент», «Интересно, давай обсудим». Правила: один говорит — остальные слушают; не перебивать и не осуждать; можно не соглашаться, но уважительно; личное остаётся в кругу.

1. **Мозговой штурм** «Что мешает?» (10 мин). Подростки делятся на 4–5 групп. Каждая получает свою сферу: тело и движение; питание и энергия; сон и отдых; гаджеты и соцсети; эмоции и окружение. Задача: за 5 минут записать как можно больше барьеров, которые мешают быть здоровыми в этой сфере. Затем группы презентуют, тренер обобщает на

доске. Ожидаемые ответы (важно не удивляться, а работать с ними): лень, нет мотивации; телефон, TikTok, игры до ночи; недосып, поздно ложусь; фастфуд, чипсы, газировка, энергетики; вейпы, сигареты, алкоголь; стресс из-за экзаменов, ссор, родителей; давление сверстников: «Ты что, слабак?», «Один раз можно»; неуверенность в теле, стеснение; нет времени: школа, кружки, репетиторы; пример взрослых: «Все так делают».

**Тренер:** «Посмотрите, сколько причин. И ни одна из них не делает вас “плохими”. Это реальные вызовы, с которыми сталкивается почти каждый подросток. Вопрос не в том, чтобы стать идеальным, а в том, чтобы найти свои маленькие шаги».

**3. Дискуссия** «Мифы и правда» (10 мин).

Тренер зачитывает утверждение. Подростки встают в зону «Согласен» или «Не согласен». Затем 2–3 человека объясняют. Тренер даёт краткий факт без морализаторства.

Утверждения:

«Вейп безопаснее сигарет».

*Факт:* В вейпах тоже есть никотин, ароматизаторы и тяжёлые металлы. Они вызывают зависимость и вредят лёгким, сердцу, сосудам.

«Если заниматься спортом, можно есть всё».

*Факт:* Спорт помогает, но не компенсирует полностью вред от фастфуда, сахара и трансжиров. Питание влияет на энергию, кожу, настроение. «Здоровый человек никогда не устаёт».

*Факт:* Усталость — нормальный сигнал тела. Проблема не в усталости, а в том, что мы не даём себе восстановиться.) «Сон можно наверстать на выходных».

*Факт:* Частично можно, но режим сбивается. Постоянный недосып бьёт по памяти, вниманию, иммунитету и настроению.

«Курение или вейп помогает снять стресс».

*Факт:* Это иллюзия. Никотин вызывает зависимость, а без него тревога усиливается. Настоящий отдых — сон, спорт, дыхание, разговор.

«Если ты не пьёшь и не куришь, ты скучный».

*Факт:* Это манипуляция. Скучно — это когда нечем заняться, кроме вредных привычек. Уважение вызывают люди с интересами и своей позицией.

«Энергетики дают энергию».

*Факт:* Они дают резкий подъём за счёт кофеина и сахара, а потом — ещё большую усталость. Сердце и нервы изнашиваются.

«Телефон перед сном не мешает».

*Факт:* Синий свет и контент возбуждают мозг, мешают выработке мелатонина. Засыпать становится труднее, сон — поверхностнее.

**Тренер: «**Знание — это сила. Но важно не просто знать, а понимать, зачем это лично тебе. Что ты получишь, если изменишь привычку? Больше энергии? Лучше выглядеть? Спокойнее сдавать экзамены?»

**2. Работа с кейсами «Что делать?»** (10 мин). Работа в группах. Каждая группа получает кейс и предлагает конкретные шаги.

*Кейс 1.* Давление сверстников. Друзья зовут на вечеринку, где будут вейпы и алкоголь. Ты не хочешь, но боишься, что назовут «маменькиным сынком» или «слабаком». Как отказаться и сохранить отношения? Кейс 2. Экзамены и недосып. Ты готовишься к экзаменам, спишь по 5 часов, пьёшь энергетики. Через неделю — разбитость, ничего не запоминается. Как перестроить режим, чтобы сдать и не сломаться?

*Кейс 3.* Стеснение и спорт. Ты хочешь заниматься спортом, но стесняешься своей фигуры или неуклюжести. Кажется, что все будут смеяться. Что делать?

*Кейс 4.* Телефон и время. Ты постоянно в телефоне, пропускаешь тренировки, поздно ложишься. Утром не можешь встать. Как взять телефон под контроль, не отказываясь от общения?

*Кейс 5.* Еда и срывы. Дома заставляют есть «полезную» еду, но ты срываешься на чипсы и сладкое. Потом чувствуешь вину. Как найти баланс без запретов и срывов?

Не ругать себя, а искать маленькие шаги.

Не отказываться от всего сразу, а менять одну привычку за раз.

Искать поддержку: друг, тренер, психолог, родитель.

Учиться говорить «нет» без агрессии и чувства вины.

**5. Ролевая игра** «Умей сказать нет» (5 мин). Тренер предлагает ситуации, где нужно отказаться. Подростки разбиваются на пары и тренируют фразы отказа. Ситуации: «Ну ты что, слабак? Один раз не считается»; «Все уже пробовали, а ты нет»; «Ты что, слишком правильный?»; «Давай просто попробуешь, никто не узнает». Фразы для отказа: «Мне это не интересно»; «Я не хочу, и это моё решение»; «У меня другие планы»; «Я забочусь о себе»; «Давай лучше займёмся чем-то другим»; «Если ты друг, ты уважаешь мой выбор». После упражнения обсудить: «Что было легко? Что сложно? Почему иногда трудно отказать? Что помогает сохранить уверенность?» Тренер: «Отказ — это не слабость. Это навык. Чем чаще тренируешь, тем легче».

**6. «Мой шаг на неделю»** (5 мин). Каждый подросток пишет на стикере одну привычку, которую он готов попробовать внедрить на неделю. Например: ложиться на 30 минут раньше; пить воду вместо газировки; гулять 20 минут без телефона; делать зарядку 5 минут утром; не есть после 21:00; ограничить соцсети 1 часом в день. Стикеры крепятся на доску. Можно объединить в «Копилку здоровья группы». Тренер предлагает: «Если хотите, через неделю обсудим, что получилось. Без осуждения — просто интересно». Рефлексия и итог (5 мин). По кругу с мячом: «Сегодня я понял…», «Меня удивило…», «Я попробую…», «Я не буду…» Тренер: «Здоровье — это не запреты. Это свобода: больше энергии, лучше настроение, меньше болезней, больше возможностей. Вы не обязаны быть

идеальными. Достаточно делать маленькие шаги. Спасибо за честность и работу».

## 3. ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «УМЕЙ СКАЗАТЬ НЕТ: ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ»

**Цель:** формирование у подростков устойчивой мотивации к сохранению здоровья и негативного отношения к употреблению психоактивных веществ (ПАВ).

**Задачи:** повысить информированность о проблеме наркомании и её последствиях; сформировать навыки уверенного отказа в ситуациях предложения наркотиков; развить умение противостоять групповому давлению; показать позитивные альтернативы употреблению ПАВ.

**Целевая аудитория:** 5-8 классы.

**Место проведения:** учебный кабинет.

**Формат:** интерактивное занятие с показом видеороликов и элементами тренинга.

**Количество учащихся:** класс (20–25 человек).

**Оборудование:** мультимедийный проектор, экран, ноутбук, видеоролики (2 шт.), мяч для разминки, доска и мел/маркеры, карточки с ситуациями для ролевой игры, бумажные ладошки (по числу участников), цветные карандаши или фломастеры, плакат или стенд «НаркоСТОП» (для размещения ладошек).

**Ход мероприятия (45 минут):**

1. **Вступление и разминка** (5 мин).

**Тренер:** «Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычное занятие. Мы поговорим о том, что важно для каждого человека — о здоровье, о выборе и о том, как иногда бывает трудно сказать "нет". Но сначала давайте познакомимся поближе». Упражнение «Никто не знает, что я…» Все встают в круг. Тренер бросает мяч со словами: «Никто не знает, что я…». Участник, поймавший мяч, продолжает фразу (например: «…люблю рисовать», «…занимаюсь футболом», «…умею играть на гитаре»). Мяч переходит к следующему.

**Тренер:** «Мы все разные, у каждого есть свои интересы и увлечения. И это здорово! Сегодня мы поговорим о том, как сохранить себя и свою жизнь яркой и интересной». Правила занятия (записываются на доске): говорит только один — остальные слушают; не перебиваем друг друга; уважаем чужое мнение; хочешь высказаться — подними руку; личная информация не выходит за пределы класса.

2. **Первый просмотр видеоролика** (5 мин).

**Тренер:** «Сейчас мы посмотрим короткий ролик. После него я задам несколько вопросов, и мы обсудим ваши впечатления». Рекомендуемые ролики для первого показа: «Мы против наркотиков» (социальный ролик, ~3 мин), «Наркотик. Стоит ли ему доверять?», «Каждое решение имеет свой вес».

**3. Обсуждение после первого ролика** (5 мин).

Тренер задаёт вопросы: «Какие чувства вызвал у вас этот ролик?» Дайте высказаться 3–4 участникам, не оценивая ответы. «Почему, по-вашему, люди начинают употреблять наркотики?» Ответы записываются на доске в виде списка. Примеры: «из любопытства», «за компанию», «чтобы забыть проблемы», «от скуки», «под давлением». «Что самое страшное в последствиях употребления наркотиков?» Обсуждение. Важно не запугивать, а информировать. Мини-игра «Причины и следствия». Тренер берёт одну из названных причин (например, «плохие отношения с родителями») и предлагает подумать: как ещё можно решить эту проблему, не прибегая к наркотикам? Ответы записываются на доске: спорт, творчество, разговор с другом, обращение к психологу, хобби.

**4. Второй просмотр видеоролика** (5 мин). Тренер: «Сейчас мы посмотрим ещё один ролик. Он о том, как можно сказать "нет", если тебе предлагают попробовать что-то опасное». Рекомендуемые ролики для второго показа: «Умей сказать НЕТ» (анимационный фильм, 10+), «Спайс. Последний прыжок», «Не дай наркотикам испортить свою жизнь».

**5. Практическое упражнение** «Приёмы отказа» (15 мин). Мини-лекция «Способы сказать "нет"». Тренер объясняет и записывает на доске: Способ — Пример. Вежливый отказ — «Нет, спасибо». Отказ с причиной — «Я не могу, у меня тренировка». Отказ-альтернатива — «Не хочу. Пойдём лучше в кино?». Отказ-обещание — «Спасибо, но я обещал маме не пробовать». Твёрдое «нет» без оправданий — «Нет. Я не буду». Ролевая игра «Скажи "нет"». Класс делится на пары. Один участник предлагает «попробовать», другой отказывается, используя разные приёмы. Через 2–3 минуты — смена ролей. Примеры ситуации (на карточках): «Твой друг на вечеринке предлагает: "Попробуй, это классно, ничего не будет"». «Старшеклассник на улице говорит: "Ты что, слабак? Все уже пробовали"». «Одноклассник предлагает: "Давай за компанию, один раз ничего не решает"». Обсуждение после игры: «Какой приём отказа оказался самым трудным? Что вы чувствовали, когда отказывались? Что вы чувствовали, когда вам отказывали?»

**6. Рефлексия и завершение** (10 мин). Упражнение «Спорные утверждения». Тренер зачитывает тезис, участники поднимают карточки «Согласен/Не согласен», затем кратко объясняют позицию. Примеры тезисов: «Наркотики помогают расслабиться»; «Если друг предлагает — отказать нельзя»; «Один раз попробовать — не страшно». Упражнение «Ладошки». Каждому участнику выдаётся бумажная ладошка. Нужно написать на каждом пальчике то, что важно для достижения мечты (например: здоровье, семья, спорт, учеба, друзья). Ладошки приклеиваются на плакат «НаркоСТОП». Тренер: «Пусть эти ладошки напоминают вам о том, что вы выбираете».

## 4. МЕРОПРИЯТИЕ «ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА — НЕ ТРАТЬ ЕЁ НАПРАСНО»

**Цель:** помочь старшеклассникам осознать ценность времени, здоровья и жизни через спортивные метафоры; укрепить мотивацию к здоровому образу жизни, целеполаганию и командной поддержке.

**Задачи:** показать, что жизнь — это ресурс, который нельзя бесконечно тратить; помочь расставить приоритеты; отработать навык отказа от рискованного поведения; создать позитивный настрой и командный дух.

**Целевая аудитория:** 9-11 классы.

**Место проведения:** учебный кабинет или спортивный зал.

**Формат:** круг, живой диалог, упражнения, мини-лекция.

**Количество учащихся:** класс (20–25 человек).

**Оборудование:** мяч, флипчарт, маркеры, листы А4, стикеры, ручки.

**Ход мероприятия (45 минут):**

1. **Открытие.** «Разминка перед игрой» (5 мин). Тренер становится в круг вместе с ребятами.

**Слова тренера:** «Сегодня у нас не обычная тренировка. Мы потренируем голову и сердце. В спорте побеждает не только тот, кто сильнее, но тот, кто бережёт силы, знает свою цель и умеет играть в команде. В жизни — то же самое. Тема нашей встречи: "Жизнь прекрасна – не трать её напрасно". Правила простые: говорим по одному, не перебиваем, не оцениваем. Всё, что сказано здесь, остаётся здесь».

2. **Разминка** «Жизнь как спорт» (5 мин). Мяч идёт по кругу.

*Задание 1:* назови одно слово, с чем у тебя ассоциируется жизнь.

*Задание 2*: назови, что общего у жизни и спорта.

Тренер обобщает: «Дистанция, правила, падения, подъёмы, команда, цель, поражения и победы. Жизнь — это большой матч. И его можно провести красиво».

**3. Мини-лекция** «Твой главный ресурс» (5 мин). Тренер говорит коротко, без нотаций. Ключевые тезисы: Время — это дистанция. Здоровье — это форма. Если не следить за формой, дистанцию не пробежишь. Вредные привычки, лень, бесконечные соцсети — это утяжелители, которые вы не просили. Их можно снять. В спорте есть режим. В жизни тоже нужен режим: сон, питание, тренировки, отдых.

**4. Упражнение** «Колесо жизненного баланса» (10 мин). Каждый рисует круг и делит его на 8 секторов: учёба; спорт; здоровье; семья; друзья; отдых; мечты и цели; саморазвитие. Оценивает удовлетворённость каждой сферы от 1 до 10. Соединяет точки. Вопросы для обсуждения: Какое колесо получилось: ровное или его «трясёт»? Где проседает? Что или кто забирает ваше время? Тренер: «В спорте мы следим за пульсом. В жизни — за балансом. Если одна сфера провалена, страдает всё».

**5. Упражнение** «Стоп-кран» (10 мин). Тренер предлагает ситуации. Ребята в парах или по кругу отрабатывают отказ.

*Ситуации:* Друг предлагает пропустить тренировку и пойти выпить энергетик или пиво. Знакомые предлагают закурить «за гаражами». В соцсетях зовут на опасный челлендж. Предлагают скрыть травму и продолжить игру. Формулы отказа: «Нет, я на режиме»; «Мне это не подходит»; «Я лучше потренируюсь»; «Я не хочу потом жалеть». Тренер: «Умение сказать "нет" — это не слабость. Это сила воли и дисциплина. В спорте это помогает не потерять форму. В жизни — не потерять себя».

**6. Упражнение** «Мой финиш» (5 мин). Каждый пишет на листе 3 цели: здоровье; спорт; учёба или будущая профессия. Затем отвечает на вопрос: «Какой один шаг я могу сделать уже сегодня?» Тренер: «Представьте, что вам 25. Вы добились цели. Где вы? Что вы сделали? Жизнь не черновик, её нельзя переписать. Но можно начать сегодня». По желанию 2–3 человека делятся.

**7. Командное упражнение** «Плечо друга» (3 мин). Работа в парах. Нужно сказать партнёру: что в нём сильного; за что ты ему благодарен; в чём он может на тебя положиться. Затем смена. Тренер: «В спорте один в поле не воин. В жизни тоже. Команда не даёт упасть. И вы можете стать поддержкой для другого».

**8. Итог** «Обещание себе» (2 мин). Каждый пишет на стикере: «Я не буду тратить время на…», «Я буду…». Стикеры приклеиваются на плакат с надписью «Жизнь прекрасна – не трать её напрасно». Рефлексия по кругу: одно слово или фраза о состоянии.

Финальные слова тренера: «Жизнь — это матч. Не сливайте его. Берегите здоровье, ставьте цели, играйте в команде. Жизнь прекрасна — не тратьте её напрасно».

## 5. МЕРОПРИЯТИЕ «СПОРТ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ: ТВОЙ ВЫБОР»

**Цель:** сформировать у подростков осознанное неприятие наркотиков через спортивные метафоры, факты и отработку навыков отказа.

**Задачи:** показать, что наркотики — это прямой путь к потере здоровья, спортивной формы и будущего; развенчать мифы о «лёгких» и «безопасных» наркотиках; отработать фразы и стратегии отказа; укрепить командный дух и ценность здорового образа жизни.

**Целевая аудитория:** 9-11 классы.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Формат:** спортивно-профилактическая эстафета с интеллектуальными станциями.

**Количество учащихся:** команды по 6–8 человек (9–11 классы).

**Оборудование:** конусы, фишки, секундомер, карточки с заданиями, флипчарт, маркеры, листы А4, ручки, стикеры, бутылки с водой, плакат «Жизнь прекрасна – не трать её напрасно».

**Ход мероприятия (45 минут):**

1. **Построение**. «Старт» (5 мин). Тренер собирает команды на линии старта.

**Тренер:** «Сегодня у нас не обычная эстафета. Это проверка вашего выбора. В спорте есть допинг — то, что убивает карьеру. В жизни есть наркотики — то, что убивает жизнь. Мы пробежим дистанцию, на которой каждая станция — это правда о наркотиках и проверка вашей силы. Помните: наркотики не делают вас круче. Они делают вас слабее, больнее и беднее. Ваш выбор — спорт, здоровье, будущее». Правила: работаем в командах, поддерживаем друг друга, на станциях слушаем задание и выполняем его.

**2. Разминка** «Дыши свободно» (5 мин). Лёгкий бег, упражнения на дыхание. Тренер комментирует: «Наркотики разрушают дыхание, сердце, мозг. Спорт, наоборот, тренирует их. Почувствуйте, как легко дышать, когда вы свободны от вредных привычек».

**3. Основная часть.** «Дистанция из 4 станций» (30 мин, по 7–8 мин). Команды перемещаются по станциям. На каждой станции — спортивное задание + антинаркотический блок.

*Станция 1.* «Мифы и правда». Спортивное задание: пробежать змейкой между конусами, передать эстафету. Антинаркотический блок: тренер зачитывает утверждения, команда должна определить, миф это или правда. Примеры: «Существуют безопасные наркотики» — миф (все наркотики наносят вред). «Один раз не считается» — миф (зависимость может возникнуть после первого раза). «Наркотики помогают расслабиться» — миф (они разрушают психику). «Спорт — лучший способ расслабиться и получить удовольствие» — правда.

*Станция 2.* «Утяжелители». Спортивное задание: пробежать отрезок с отягощением (набивной мяч, гантели). Антинаркотический блок: тренер объясняет, что наркотики — это невидимый груз, который тянет вниз: проблемы со здоровьем, деньги, отношения, закон. Вопрос: «Что ты готов сбросить, чтобы бежать легче?» Запишите на листке одну привычку, от которой хотите избавиться.

*Станция 3.* «Скажи "нет"». Спортивное задание: эстафета с мячом, где нужно передать мяч и выкрикнуть «Нет!». Антинаркотический блок: ролевая игра. Один участник — «провокатор», предлагает наркотик. Другой — «спортсмен» — отказывается. Тренер фиксирует лучшие фразы: «Я не употребляю. Я спортсмен»; «Мне это не нужно, у меня есть цели»; «Я знаю, чем это заканчивается. Нет»; «Давай лучше пойдём на тренировку». *Станция 4.* «Здоровье vs наркотики». Спортивное задание: командой выполнить 30 приседаний, 20 отжиманий, 10 прыжков. Антинаркотический блок: тренер кратко рассказывает о влиянии наркотиков на организм: сердце, лёгкие, печень, мозг; психика, депрессия, агрессия; зависимость и ломка; уголовная ответственность (ст. 228 УК РФ). Вопрос: «Какие органы страдают в первую очередь?» Ответы на флипчарте.

**4. Заключительный круг**. «После финиша» (5 мин). Все собираются в круг. Тренер задаёт вопросы: что нового вы узнали о наркотиках? Что помогло вам сказать «нет»? Какой один шаг вы сделаете, чтобы защитить себя? Каждый по кругу говорит одно слово или фразу. Тренер: «Вы пробежали эту дистанцию. В жизни дистанция длиннее. И на ней будут предлагать наркотики. Помните: ваш выбор — спорт, здоровье, будущее. Наркотики — это ловушка. Не тратьте жизнь напрасно. Будьте сильными. Будьте чемпионами».

## 6. МАРАФОН «ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ: МАРАФОН ЗДОРОВЬЯ»

**Цель:** углубить знания о вреде наркотиков, сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и ответственное поведение.

**Задачи:** рассмотреть юридические, медицинские и социальные последствия употребления наркотиков; развить навыки критического мышления и отказа; показать спорт как реальную альтернативу и источник удовольствия; создать доверительную атмосферу для открытого диалога.

**Целевая аудитория:** 9-11 классы.

**Место проведения:** актовый зал или спортивный зал.

**Формат:** профилактический тренинг-дискуссия с элементами спорта и встречей со специалистом.

**Количество учащихся:** параллель 9–11 классов (20–30 человек).

**Оборудование:** флипчарт, маркеры, карточки с кейсами, проектор (для видео), листы А4, ручки, стикеры, плакат «Жизнь прекрасна – не трать её напрасно».

**Приглашённые:** врач-нарколог (или представитель полиции/ГИБДД по профилактике), психолог.

**Ход мероприятия (45 минут):**

**1. Вступление.** «Марафон начинается» (5 мин). Тренер приветствует участников.

**Тренер:** «Сегодня у нас не просто разговор. Это марафон. Марафон здоровья. Мы пробежим несколько этапов: узнаем правду о наркотиках, услышим специалистов, разберём ситуации и сделаем выводы. Главный приз — ваша жизнь. Жизнь прекрасна – не тратьте её на наркотики».

**2. Разминка** «Пульс жизни» (3 мин). Лёгкая разминка (бег на месте, наклоны, дыхательные упражнения). Тренер: «Чувствуете пульс? Это жизнь. Наркотики замедляют пульс, убивают сердце. Спорт — ускоряет и укрепляет. Выбирайте спорт».

**3. Блок 1**. «Правда о наркотиках» (10 мин). Тренер коротко даёт факты, затем слово врачу-наркологу (или показывает видео). Ключевые тезисы: Наркотики — это яды, разрушающие мозг, сердце, печень, психику. Зависимость формируется быстро, иногда после первого употребления. «Лёгкие» наркотики не бывают безопасными. Последствия: деградация

личности, потеря семьи, друзей, работы, свободы. Уголовная ответственность: хранение, распространение, употребление (ст. 228, 230 УК РФ). Для спортсменов — допинг-контроль, дисквалификация, потеря карьеры. Вопрос к залу: «Какие мифы о наркотиках вы слышали?» Обсуждение.

**4. Блок 2.** «Скажи "нет"» (10 мин). Ролевые игры в парах или тройках. Ситуации: Друг предлагает «травку» на вечеринке. Старшеклассники уговаривают попробовать «соль» за компанию. Предлагают таблетку, чтобы «сдать экзамен без стресса». Уговаривают скрыть, что друг употребляет. Задача: отработать отказ. Тренер помогает, фиксирует лучшие фразы. Важно: отказ должен быть уверенным, без агрессии, но твёрдым. Фразы: «Я не употребляю. И тебе не советую»; «Мне это не нужно. У меня есть спорт»; «Я знаю, чем это закончится. Нет»; «Если ты друг, не предлагай мне это».

**5. Блок 3.** «Кейсы из жизни» (10 мин). Команды получают карточки с реальными или приближенными историями. Задача — проанализировать и предложить решение. Примеры кейсов: «Первая сигарета с "солью"». Подросток на вечеринке согласился попробовать наркотик. Через месяц он не может жить без него. Что делать? К кому обратиться? «Спортсмен и допинг». Тренер предлагает допинг для быстрого результата. Спортсмен знает, что это запрещено. Как поступить? «Друг в беде». Вы заметили, что ваш друг стал странно себя вести, пропадает, скрывается. Что делать? Как помочь? «Родители не знают». Вы узнали, что ваш брат/сестра употребляет наркотики. Ваши действия? Обсуждение: важно не оставаться в стороне, обращаться к взрослым, специалистам, в службы помощи.

**6. Блок 4.** «Спорт — альтернатива» (5 мин). Тренер переводит тему в позитивное русло. Тренер: «Наркотики дают иллюзию удовольствия. Спорт даёт реальное удовольствие: выброс эндорфинов, победы, здоровье, уважение. Вы можете получить кайф от тренировок, от достижений, от командной игры. Это ваш выбор». Задание: каждый пишет на стикере, какой вид спорта или активность помогает ему расслабляться и получать радость. Приклеивают на плакат.

**7. Заключение.** «Финиш марафона» (2 мин).

Рефлексия. Что запомнилось больше всего? Что вы расскажете друзьям? Какое решение примете для себя?

**Тренер:** «Вы прошли марафон здоровья. Пусть он никогда не заканчивается. Помните: наркотики — это пропасть. Спорт — это лестница вверх. Жизнь прекрасна – не тратьте её напрасно. Будьте здоровы, сильны и свободны». Вручение символических медалей или значков «За здоровый образ жизни».

## 7. СПОРТИВНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ КВЕСТ «ТВОЙ ВЫБОР — ТВОЯ ЖИЗНЬ»

**Цель:** через спортивные задания и антинаркотические блоки сформировать осознанное неприятие наркотиков и мотивацию к здоровому образу жизни.

**Задачи:** развенчать мифы о «безопасных» наркотиках; показать юридические и медицинские последствия; отработать навыки отказа; связать выбор с будущей профессией.

**Целевая аудитория:** студенты СПО.

**Место проведения:** спортивный зал или учебные кабинеты (6 станций).

**Формат:** командный квест с физическими и интеллектуальными станциями.

**Количество учащихся:** группа студентов (20–25 человек), делится на команды по 5–6 человек.

**Оборудование:** конусы, фишки, мячи, секундомер, карточки с заданиями, флипчарт, маркеры, листы А4, стикеры, плакат «Наркотики крадут то, что ты мог бы прожить»

**Ход мероприятия (45 минут):**

1. **Построение.** «Старт» (5 мин).

**Тренер:** «Сегодня у нас квест. Каждая станция — это проверка вашего выбора. В спорте есть допинг — он убивает карьеру. В жизни есть наркотики — они убивают жизнь. Ваш выбор — спорт, здоровье, профессия, будущее. Наркотики делают вас слабее, беднее и больнее. Не тратьте жизнь напрасно».

**2. Разминка** «Дыши свободно» (5 мин). Лёгкий бег, дыхательные упражнения. Тренер: «Наркотики разрушают дыхание, сердце, мозг. Спорт их укрепляет. Почувствуйте, как легко дышать, когда вы свободны».

**3. Основная часть.** 6 станций по 5 мин (30 мин).

*Станция 1.* «Мифы и факты». Спорт: пробежать змейкой между конусами, передать эстафету. Антинаркотический блок: команда определяет, миф или правда. «Существуют безопасные наркотики» — миф. «Один раз не считается» — миф: зависимость может возникнуть после первого раза. «Наркотики помогают расслабиться» — миф: они разрушают психику. «Спорт — лучший способ расслабиться» — правда.

*Станция 2.* «Утяжелители». Спорт: пробежать отрезок с набивным мячом или гантелями. Антинаркотический блок: тренер объясняет, что наркотики — невидимый груз: здоровье, деньги, отношения, закон. Вопрос: «Что ты готов сбросить, чтобы бежать легче?» Записать одну привычку, от которой хотите избавиться.

*Станция 3.* «Скажи "нет"». Спорт: эстафета с мячом, при передаче выкрикнуть «Нет!». Антинаркотический блок: ролевая игра. Один — «провокатор», другой — «студент». Ситуации: предлагают покурить «травку», попробовать «соль», таблетку перед экзаменом. Лучшие фразы:

«Я не употребляю. Я спортсмен», «Мне это не нужно, у меня есть цели», «Я знаю, чем это заканчивается. Нет», «Давай лучше на тренировку».

*Станция 4.* «Закон и ответственность». Спорт: 30 приседаний, 20 отжиманий, 10 прыжков. Антинаркотический блок: тренер даёт факты: ст. 228 УК РФ — хранение, приобретение, перевозка; ст. 230 УК РФ — склонение к употреблению; ст. 231 УК РФ — культивирование; ст. 6.9 КоАП РФ — потребление без назначения врача. Вопрос: «Какие профессии закрыты для человека с судимостью?» (медицина, полиция, водитель, охранник, госслужба, многие рабочие специальности с допуском).

*Станция 5.* «Организм под ударом». Спорт: командой выполнить упражнение на выносливость (планка, бег на месте). Антинаркотический блок: тренер кратко: наркотики разрушают мозг, сердце, печень, лёгкие, психику. Зависимость, ломка, депрессия, агрессия. Вопрос: «Какие органы страдают первыми?» Ответы на флипчарте.

*Станция 6.* «Мой профессиональный финиш». Спорт: каждый пишет на стикере цель на год (профессия, спорт, здоровье) и клеит на плакат. Антинаркотический блок: тренер: «Наркотики крадут ваши цели. Они не дадут вам стать сварщиком, врачом, программистом, водителем, кем угодно. Выбирайте жизнь».

**4. Заключительный круг.** «После финиша» (5 мин). Вопросы: что нового узнали? что поможет сказать «нет»? какой шаг сделаете? Тренер: «Вы прошли дистанцию. В жизни она длиннее. Наркотики — ловушка. Спорт — лестница вверх. Жизнь прекрасна — не тратьте её напрасно».

## 8. ТРЕНИНГ-ДИСКУССИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЕБАТОВ «НАРКОТИКИ: ИЛЛЮЗИЯ И РЕАЛЬНОСТЬ»

**Цель:** развить критическое мышление, развенчать мифы о наркотиках, укрепить личную ответственность и навыки отказа.

**Задачи:** дать объективные знания о последствиях; показать связь наркотиков с потерей профессии и свободы; отработать аргументированный отказ; создать доверительную атмосферу.

**Целевая аудитория:** студенты СПО.

**Место проведения:** учебный кабинет.

**Формат:** интерактивная дискуссия, дебаты, кейс-стади, ролевые игры.

**Количество учащихся:** группа студентов (20–25 человек), делится на команды.

**Оборудование:** флипчарт, маркеры, карточки с мифами и кейсами, проектор (по желанию), листы А4, ручки, стикеры.

**Приглашённые:** нарколог, психолог, инспектор ПДН.

**Ход мероприятия (45 минут):**

**1. Вступление.** «Правила игры» (5 мин).

**Тренер:** «Сегодня не лекция. Это разговор и дебаты. Мы разберём мифы о наркотиках и увидим, как они ломают жизни и карьеры.

Правила: уважение, конфиденциальность, можно сказать "стоп" и не отвечать».

**2. Разминка** «Пульс жизни» (3 мин). Лёгкая разминка. Тренер: «Чувствуете пульс? Это жизнь. Наркотики замедляют пульс, убивают сердце. Спорт — укрепляет. Выбирайте спорт».

**3. Мини-лекция** «Что такое зависимость» (5 мин). Тезисы: зависимость — болезнь, а не слабость; формируется быстро, иногда после первого употребления; «лёгкие» наркотики не бывают безопасными; последствия: деградация, потеря семьи, друзей, работы, свободы; для спортсменов — допинг-контроль, дисквалификация.

**4. Дебаты** «Мифы против фактов» (15 мин). Группы получают мифы и должны опровергнуть их фактами.

Мифы: «Есть безопасные наркотики»; «Один раз не зависимость»; «Наркотики помогают в творчестве и спорте»; «Если только употреблять, закон не тронет»; «Можно бросить в любой момент». Каждая команда представляет опровержение. Тренер дополняет.

**5. Кейс** «Сломанная карьера» (10 мин). Команды получают истории: Студент-сварщик начал употреблять «соли». Потерял допуск, работу, здоровье. Будущий врач попался на хранении. Судимость закрыла путь в медицину. Водитель-дальнобойщик употреблял амфетамины, чтобы не спать. Лишился прав и работы. Программист «расслаблялся» травкой, потерял концентрацию, проект, репутацию. Задача: проанализировать, что делать, к кому обратиться, как избежать.

**6. Ролевая игра** «Отказ на рабочем месте» (5 мин). Ситуации: На стройке старшие предлагают «закинуться», чтобы не уставать. В общежитии зовут «попробовать за компанию». Перед медкомиссией предлагают «замаскировать» употребление. Отработка фраз: «Я не употребляю. Мне это не нужно. Я знаю последствия. Нет».

**7. Слово специалиста** (2 мин). Нарколог/инспектор: факты, ответственность, телефон доверия, куда обратиться. Рефлексия. «Обещание себе»: каждый пишет на стикере: «Я не буду тратить время на…», «Я буду…». Клеят на плакат. Тренер: «Наркотики — иллюзия. Реальность — это ваша профессия, здоровье, команда, жизнь. Жизнь прекрасна — не тратьте её напрасно».

## 9. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ «КОМАНДА ПРОТИВ ЗАВИСИМОСТЕЙ»

**Цель:** укрепить личные границы, командную поддержку и устойчивость к давлению; показать спорт как реальную альтернативу наркотикам.

**Задачи:** развить навыки отказа и самоконтроля; показать ценность команды и поддержки; связать здоровье с профессиональным будущим; сформировать позитивный образ жизни без зависимостей.

**Целевая аудитория:** студенты СПО.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Формат:** тренинг-тренировка: разминка, основная часть, заминка.

**Количество учащихся:** группа студентов (15–20 человек).

**Оборудование:** мячи, скакалки, конусы, флипчарт, маркеры, карточки, листы А4, ручки, стикеры, плакат «Жизнь прекрасна – не трать её напрасно».

**Ход мероприятия (45 минут):**

**1. Разминка** «Круг доверия» (10 мин). Бег, упражнения на дыхание. Каждый называет своё имя, вид спорта/активность и одну ценность в жизни. **Тренер:** «Наркотики забирают ценности. Спорт и команда — помогают их сохранить».

**2. Основная часть. «**Сила команды» (10 мин). Упражнения в парах: планка, эстафета с поддержкой, «не урони мяч». Обсуждение: что помогло не сдаться? Как поддержка помогает в жизни?

Тренер: «В спорте один в поле не воин. В жизни тоже. Команда не даёт упасть. Наркотики — наоборот, изолируют и ломают».

**3. «Мои границы»** (10 мин). Ролевые игры. Ситуации: Друг предлагает «травку» на вечеринке. Старшеклассники уговаривают попробовать «соль». Предлагают таблетку, чтобы сдать экзамен без стресса. Отработка отказа. Фразы: «Я не употребляю. И тебе не советую»; «Мне это не нужно. У меня есть спорт»; «Я знаю, чем это закончится. Нет»; «Если ты друг, не предлагай мне это».

**4. «Наркотики и профессия»** (5 мин). Мини-лекция. Тезисы: медкомиссии, допуски, тесты на работе; судимость закрывает многие специальности; наркотики разрушают мозг, сердце, печень, психику; уголовная ответственность: ст. 228, 230, 231 УК РФ, ст. 6.9 КоАП РФ; для спортсменов — допинг-контроль и дисквалификация. Вопрос: «Какие профессии вам важны и как наркотики могут их отнять?»

**5. «Альтернатива»** (5 мин). Каждый пишет на стикере, какой спорт, хобби или активность даёт ему реальное удовольствие. Клеят на плакат. Тренер: «Наркотики дают иллюзию кайфа. Спорт даёт реальный кайф: эндорфины, победы, здоровье, уважение».

**6. «Письмо себе»** (3 мин). Каждый пишет письмо себе через год: что я сделаю для здоровья, профессии, спорта; от чего откажусь. По желанию 2–3 человека зачитывают.

**7. Заключительный круг.** «Финиш» (2 мин).

Рефлексия: что запомнилось? что расскажу друзьям? какое решение приму? Финальные слова тренера: «Вы — команда. Ваша сила — в здоровье, дисциплине, поддержке. Наркотики — пропасть. Спорт — лестница вверх. Жизнь прекрасна — не тратьте её напрасно. Будьте здоровы, сильны и свободны».

## 10. СЦЕНАРИЙ «СПОРТ ПРОТИВ ЗАВИСИМОСТЕЙ: ЗНАЙ, ВЫБИРАЙ, ДЕЙСТВУЙ»

**Цель:** формирование у обучающихся устойчивого негативного отношения к употреблению психоактивных веществ (ПАВ) и навыков безопасного поведения через спортивно-ориентированную просветительскую работу.

**Задачи:** дать объективные знания о деструктивном влиянии ПАВ на организм, психику и спортивные результаты; разъяснить правовые последствия употребления и распространения ПАВ; обучить алгоритмам получения квалифицированной помощи; сформировать навык уверенного отказа в ситуациях предложения ПАВ; укрепить понимание несовместимости употребления ПАВ со спортивной карьерой.

**Целевая аудитория:** обучающиеся 5–8 классов, 9–11 классов, студенты СПО.

**Место проведения:** спортивный зал, актовый зал или учебный кабинет.

**Формат:** просветительский блок с интерактивными беседами и демонстрацией профилактических материалов.

**Количество учащихся:** обучающиеся 5–8 классов, 9–11 классов, студенты СПО (20–30 человек).

**Оборудование:** раздаточный материал (памятка «Знай. Выбирай. Действуй.»), карточки для интерактива «цепочка последствий», плакаты/баннеры, видеоролик (2–3 минуты) о вреде ПАВ, проектор.

**Ход мероприятия (45 минут):**

**1. Блок 1.** Вступительное слово. Разминка «Спорт и выбор» (5 мин). Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас не обычная тренировка, а разговор, который может оказаться важнее любого рекорда. Мы поговорим о том, что делает спортсмена сильным — и что может его сломать за один день. Скажите, что для вас значит быть сильным?» (Выслушать 2–3 ответа.) «Правильно: сила — это не только мышцы. Это ещё и характер, умение сказать "нет" и сделать правильный выбор. Давайте сразу договоримся: здесь можно говорить честно, задавать любые вопросы, спорить. Никаких оценок и нотаций — только факты и ваш опыт».

Разминка (для всех групп): «Встаньте в круг. Назовите одно качество, которое помогает спортсмену побеждать». (Дети называют: дисциплина, воля, режим, команда, цель.) «А теперь назовите то, что может лишить спортсмена всего этого за один раз. Да, чаще всего это одна неверная привычка — психоактивные вещества».

**2. Блок 2.** Интерактивная беседа «Что такое ПАВ и чем они опасны» (15 мин).

*Вариант для 5–8 классов.*

**Ведущий:** «ПАВ — это психоактивные вещества. К ним относятся не только "тяжёлые" наркотики, но и то, что иногда кажется "безобидным":

насвай, снюс, вейпы, спайсы, аптечные препараты, которые принимают "для смелости" или "чтобы расслабиться". Давайте разберёмся, что происходит с организмом. Представьте, что ваш мозг — это штаб команды. ПАВ — это вирус, который проникает в штаб и начинает отдавать ложные команды: "тебе не нужна тренировка", "тебе не нужны друзья", "тебе нужна только доза"». Интерактив «Правда или миф»: «Я буду читать утверждения, а вы поднимайте руки или сигнальные карточки: "Правда" или "Миф"». «Вейп безвреден, потому что это просто пар» — миф (содержит никотин, ароматизаторы, тяжёлые металлы). «Снюс и насвай помогают бросить курить» — миф (вызывают зависимость не слабее сигарет). «Один раз попробовать — не страшно» — миф (зависимость может сформироваться с первого раза, особенно у подростков). «Спортсмену ПАВ только вредят» — правда. Итог блока: «Запомните: любое ПАВ — это не "стиль жизни", а болезнь и потеря будущего. У подростков зависимость формируется в 3–5 раз быстрее, чем у взрослых». *Вариант для 9–11 классов и студентов СПО.*

**Ведущий:** «Вы уже взрослые люди, и я буду говорить с вами как со взрослыми. Сегодня в Дагестане, как и по всей стране, растёт распространение аптечной наркомании, синтетических наркотиков, спайсов, а также некурительных никотиновых изделий — насвая, снюса, вейпов. Многие из вас наверняка слышали об этом или сталкивались. Давайте разберёмся без иллюзий: что именно происходит с организмом и почему это несовместимо со спортом».

*Интерактив «Цепочка последствий»:* «Разделимся на 3 команды. Каждая получает карточку с ситуацией и должна построить цепочку последствий». *Ситуация 1:* Спортсмен начал курить вейп «для расслабления». → снижение выносливости → падение результатов → потеря места в составе → конфликт с тренером → зависимость.

*Ситуация 2:* Студент попробовал спайс на вечеринке. → потеря контроля → риск передозировки → вызов скорой → постановка на учёт → проблемы с законом и учёбой.

*Ситуация 3:* Подросток согласился на «аптечный» препарат за компанию. → быстрая зависимость → уход из спорта → разрушение отношений с семьёй → лечение. Обсуждение: «Где в этой цепочке можно было остановиться?» Ключевые факты для обеих групп: ПАВ разрушают сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы; у подростков зависимость формируется в 3–5 раз быстрее, чем у взрослых; употребление ПАВ — прямой путь к потере спортивной формы, дисквалификации и уголовной ответственности (ст. 228, 230 УК РФ).

3. **Блок 3.** Демонстрация профилактических материалов (5 мин).

**Ведущий:** «Сейчас я покажу вам материалы, которые стоит запомнить — и, если понадобится, передать друзьям.

Что демонстрируется (тренер готовит заранее): Плакаты/баннеры (распечатать или показать на экране):

«Спорт — твоя альтернатива»;

«Состав вейпа: никотин, ароматизаторы, тяжёлые металлы»;

«Насвай и снюс — не "безобидные шарики", а зависимость»;

«Один звонок может спасти жизнь».

Видеоролик (2–3 минуты) — социальная реклама о вреде ПАВ (при наличии технической возможности).

Памятка-буклет (раздаётся каждому): что такое ПАВ; признаки употребления у сверстника; телефоны помощи; алгоритм действий, если предлагают ПАВ.

Слова ведущего при разборе: «Обратите внимание на этот плакат. Здесь нет запугивания — только факты. Ваша задача — не запомнить всё, а понять главное: любое ПАВ — это не "стиль жизни", а болезнь и потеря будущего». *Интерактив «Найди ошибку»:* «Посмотрите на это изображение. Что здесь скрыто или искажено?» (Ведущий показывает рекламу вейпа или энергетика, дети находят манипуляции.)

4. **Блок 4.** Практикум «Уверенный отказ» (10 мин). Ведущий: «Знать — мало. Нужно уметь сказать "нет" так, чтобы тебя услышали и отстали. Сейчас мы потренируемся».

*Для 5–8 классов — игра* «Три способа отказа».

**Ведущий:** «Я буду предлагать ситуации, а вы по очереди попробуете ответить».

*Ситуации*: «Тебе предлагают вейп за компанию». «Друг говорит: "Попробуй, это не наркотик, просто расслабься"».

Способы отказа.

Прямой отказ: «Нет, я не буду».

Отказ с причиной: «Нет, я спортсмен, мне это не нужно».

Отказ с предложением альтернативы: «Нет, пошли лучше на тренировку / поиграем».

*Для 9–11 классов и студентов СПО — ролевая игра* «Давление компании». **Ведущий**: «Три добровольца разыграют сцену: двое уговаривают третьего попробовать ПАВ. Задача третьего — отказаться, используя один из приёмов».

Приёмы отказа:

«Я знаю, чем это заканчивается. Мне это не интересно»;

«Если ты мне друг — не предлагай больше»;

«Я ухожу. Позовёшь — приду, но без этого». После каждой сцены — разбор: «Что сработало? Что можно улучшить?» Итог блока: «Запомните: уверенный отказ — это не слабость. Это сила. Настоящая команда никогда не будет давить на того, кто выбрал здоровье».

5. **Блок 5.** «Куда обратиться за помощью» (5 мин).

**Ведущий:** «А теперь самое важное: что делать, если беда уже случилась — с тобой или с другом».

Алгоритм (проговаривается и раздаётся в памятке):

1. Если предлагают ПАВ: твёрдо отказаться; уйти из ситуации; рассказать взрослому, которому доверяешь (тренеру, родителю, педагогу).

2. Если друг употребляет: не осуждать, а поддержать; сообщить взрослому; не пытаться «лечить» самостоятельно.

3. Если нужна помощь: Телефон экстренной помощи: 112;

Горячая линия по вопросам наркомании: 8-800-2000-122 (бесплатно, анонимно);

Республиканский наркологический диспансер (по месту жительства); Педагог-психолог школы / куратор СПО; Тренер — всегда на связи. **Ведущий:** «Обратиться за помощью — это не стыдно. Стыдно — молчать, когда можно спасти человека». Интерактив «Один звонок»: «Представьте ситуацию: твой друг на тренировке потерял сознание после употребления неизвестного вещества. Что делать по шагам?» (Дети проговаривают: 112 → сообщить тренеру → не оставлять одного → рассказать родителям.)

**6. Блок 6.** Заключение. Рефлексия. Спортивный девиз (5 мин).

**Ведущий:** «Мы сегодня много говорили. Давайте каждый из вас закончит одну фразу: "Для меня здоровье — это…"». (Выслушать 3–5 ответов.) «Запомните главное: спорт — это не просто тренировки. Это выбор. Выбор быть сильным, свободным и здоровым. Традиции Дагестана — это уважение к старшим, к семье, к своему телу. Наркотики — это не традиция, это болезнь. А мы — не болезнь, мы — сила. До встречи на тренировке!» Финальный девиз (все вместе): «Мы выбираем спорт! Мы выбираем жизнь!»

Приложение В

## 3. ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И ТРЕНЕРОВ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ «АЛГОРИТМ МЕЖВЕДОМСТВЕННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПРИ УСТАНОВЛЕНИИ ФАКТА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ»

*1. Признаки, которые могут указывать на употребление ПАВ:*

резкие изменения в поведении (агрессия, замкнутость, апатия);
снижение успеваемости, пропуски занятий;
изменение круга общения, скрытность;
следы инъекций, повреждения слизистой, запах;
потеря аппетита или, наоборот, повышенный аппетит;
нарушения сна, перепады настроения;
финансовые трудности, пропажа вещей из дома.

*2. Алгоритм действий педагога/тренера:*

Не паниковать и не обвинять. Сохранять спокойствие и конфиденциальность.

Зафиксировать наблюдения. Кратко описать факты (что, когда, где заметили).

Сообщить руководству. Поставить в известность администрацию образовательной организации (заместителя директора по воспитательной работе, куратора).

Пригласить специалистов. Обеспечить взаимодействие с педагогом-психологом, социальным педагогом, медицинским работником.

Связаться с родителями (законными представителями). Проинформировать о подозрениях, предложить совместный план действий.

Направить в профильную организацию. При подтверждении факта — рекомендовать обращение в наркологический диспансер (с согласия родителей/законных представителей).

Обеспечить поддержку. Не оставлять обучающегося без психолого-педагогического сопровождения; при необходимости — индивидуальный профилактический план.

*3. Куда обращаться:*

Телефон экстренной помощи: 112;

Горячая линия по вопросам наркомании: 8-800-2000-122 (бесплатно, анонимно);

Республиканский наркологический диспансер (по месту жительства);

Педагог-психолог / социальный педагог образовательной организации;

Инспектор ПДН (по территориальности).

*4. Что нельзя делать:*

Обсуждать ситуацию с посторонними, распространять информацию;

Проводить «самостоятельное расследование»;

Оставлять обучающегося без поддержки;

Использовать методы запугивания или унижения.

**Приложение Г**

Рекомендуемые видеоматериалы.

1. Профилактика правонарушений и здоровый образ жизни: видеоматериал. — URL: https://rutube.ru/video/5f12cd751ecae07b44c1381a4b1b51e6/ (дата обращения: 13.10.2026).
2. Антинаркотическая профилактика: видеоматериал. — URL: https://vkvideo.ru/video-127432700_456239565 (дата обращения: 13.10.2026).
3. Противодействие экстремизму и терроризму: видеоматериал. — URL: https://rutube.ru/video/b874d619a869f316d57aac69bf1e5704/ (дата обращения: 13.10.2026).
4. Здоровый образ жизни и профилактика зависимостей: видеоматериал. — URL: https://vkvideo.ru/video-76498312_456243476 (дата обращения: 13.10.2026).
5. Антидопинговые мероприятия: видеоматериал. — URL: https://rutube.ru/video/942d52bac3bbbff310c4fb618ef0a979/ (дата обращения: 13.10.2026).
6. Профилактика правонарушений среди несовершеннолетних: видеоматериал. — URL: https://rutube.ru/video/f38fad6b14eb24014211513f7b86f77a/ (дата обращения: 13.10.2026).
7. Безопасная образовательная среда: видеоматериал. — URL: https://rutube.ru/video/580fe06ae2903d0d2f696eeb306a77fa/ (дата обращения: 13.10.2026).
8. Комплексная профилактика зависимостей: видеоматериал. — URL: https://rutube.ru/video/f6a812c4c3840630a59a7889ab75f694/ (дата обращения: 13.10.2026).