



МЕТОДИЧЕСКИЙ ЧАС

**«Психология зависимого поведения: советы специалистов
классному руководителю»**



13.02.2024 г.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ НЕДЕЛИ: КАЛЕНДАРЬ

8

магистральных направлений профилактики

11

профилактических недель

1

04.09.2023 – 08.09.2023

Неделя профилактики экстремизма и терроризма
«Когда чужая боль становится своей...»

2

09.10.2023 – 15.10.2023

Неделя профилактики употребления алкоголя и табакокурения
«Будущее в моих руках!»

3

13.11.2023 – 20.11.2023

Неделя профилактики экстремизма и терроризма
«Единство в многообразии»

4

20.11.2023 – 25.11.2023

Неделя правовых знаний
«Имею право и обязан»
(Всероссийский день правовой помощи детям)

5

27.11.2023 – 04.12.2023

Неделя профилактики ВИЧ и пропаганды нравственных и семейных ценностей
«Здоровая семья»

6

11.12.2023 – 15.12.2023

Неделя правовых знаний
«Равноправие»

7

22.01.2024 – 29.01.2024

Неделя профилактики интернет-зависимости
«OFFLINE»

8

26.02.2024 – 04.03.2024

Неделя профилактики употребления психоактивных веществ
«Независимое детство»

9

01.04.2024 – 08.04.2024

Неделя здоровья
«Здоровье для всех!»

10

15.04.2024 – 22.04.2024

Неделя профилактики ментального здоровья
«Неделя психологии»

11

13.05.2024 – 19.05.2024

Неделя профилактики ДТП
«Внимание, дорога!»





**Методические рекомендации по проведению недели
профилактики употребления психоактивных веществ
«Независимое детство»
(приурочена к Международному дню борьбы с наркоманией 1 марта)**

Методический час

**«Психология зависимого поведения: советы
специалистов классному руководителю»**

26.02.2024–04.03.2024

КОНЦЕПЦИЯ ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Профилактика употребления ПАВ –

комплекс социальных, образовательных, психологических и медицинских воздействий, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих распространению и употреблению ПАВ, на предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий употребления ПАВ

Культура здорового и безопасного образа жизни –

совокупность сформированных социально значимых качеств личности и компетенций детей и молодежи, отражающая их ответственное отношение к собственной жизни и жизни окружающих как высшей социальной ценности

Социализация – процесс усвоения индивидом образцов поведения, психологических установок, социальных норм и ценностей, знаний и навыков, позволяющих ему успешно функционировать в данном обществе

Нормативные основания:

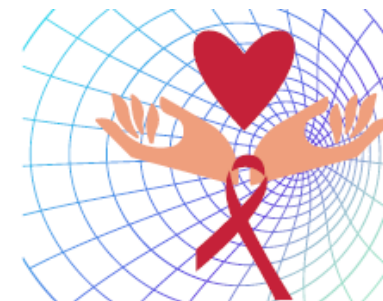


Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года (утверждена 15 июня 2021 г.)

Методические рекомендации «Деятельность образовательных организаций по профилактике употребления психоактивных веществ среди обучающихся и формированию культуры здорового образа жизни» (Письмо Министерства Просвещения РФ от 29 августа 2023 г. N 07-4803)



ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА – ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



- ▶ познакомить обучающихся с условиями, способствующими снижению рисков для здоровья в повседневной жизни
- ▶ сформировать ценностные ориентиры личности, способствующие принятию правил здорового образа жизни
- ▶ сформировать личное негативное отношение обучающихся к употреблению любых ПАВ
- ▶ создать условия для развития навыков саморегуляции и способов сохранения личных границ, познакомить обучающихся с технологиями принятий решений

НЕДЕЛЯ профилактики употребления психоактивных веществ «Независимое детство» КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ

5-6 класс

- ▶ Жизнь – одна из главных ценностей человека
- ▶ В ситуациях привлечения к употреблению любых опасных веществ нужно уметь сказать «НЕТ»
- ▶ Помни о том, что есть люди, готовые помочь тебе в трудной ситуации

7–9 класс

- ▶ Твоя жизнь в твоих руках!
- ▶ В любой ситуации сначала подумай, зачем ты это делаешь
- ▶ Из любой ситуации есть выход

10-11 класс, СПО

- ▶ Будь свободен от зависимостей
- ▶ Моя жизнь в моих руках
- ▶ Здоровая жизнь сегодня в моде

НЕДЕЛЯ профилактики употребления психоактивных веществ «Независимое детство»

ЗАДАЧИ

5-6 класс

- ▶ Формировать ценностные ориентиры, способствующие принятию правил здорового образа жизни
- ▶ Формировать личное негативное отношение обучающихся к употреблению любых ПАВ
- ▶ Создать условия для развития навыков саморегуляции

7–9 класс

- ▶ Формировать негативное отношение ко всем формам употребления ПАВ
- ▶ Формировать компетенции, обеспечивающие возможность самореализации с учетом личностных ресурсов
- ▶ Развивать и поддерживать позитивно ориентированные интересы школьников

10-11 класс, СПО

- ▶ Формировать критическое отношение к негативному социальному влиянию
- ▶ Расширять репертуар стратегий выхода из конфликтной или сложной ситуации
- ▶ Повышать культуру здорового образа жизни

НЕДЕЛЯ профилактики употребления психоактивных веществ «Независимое детство» ФОРМАТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ



5-6 классы

ШКОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- ▶ Тренинг «10 способов сказать "НЕТ"»
- ▶ Марафон «За нами будущее»
- ▶ Флешмоб «Спорт – это круто!»
- ▶ Информационный стенд «Мы за здоровый образ жизни!»

БИБЛИОТЕКА МЭШ

- ▶ Сценарий классного часа «Как отказать, чтобы не обидеть?» (ID 2085861)
- ▶ Сценарии классного часа «Манипуляция в отношениях: хорошо это или плохо, и как распознать?» (ID 2127576, 2136724)
- ▶ Текстовый материал-памятка «10 способов сказать "НЕТ"» (ID 11026577)
- ▶ Плакаты «Телефон доверия», «Правила безопасности», «Предложения, от которых нужно отказаться» (ID 10995766, ID 10995821, ID 10995805)

РЕСУРСЫ

- Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации <https://mgppu.ru/project/473>
- Московский научно-практический центр наркологии <https://narcologos.ru/prevention>
- Городской психолого-педагогический центр <https://gppc.ru/oo/negative/useful>

НЕДЕЛЯ профилактики употребления психоактивных веществ «Независимое детство» ФОРМАТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

7–9 классы

ШКОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



- ▶ Решение ситуационных задач/кейсов «Что бы ты сказал...»
- ▶ Просмотр и рефлексивный анализ видеоконтента
- ▶ Памятка «Как быть здоровым»
- ▶ Интерактивная лекция «Здоровье нации»
- ▶ Посещение спектакля в Еврейском музее и центре толерантности «Мой друг наркоман»
- ▶ Посещение Московской молодежной антинаркотической площадки
- ▶ Приглашение кинологов
- ▶ TED-конференция «Опасности общества потребления»

БИБЛИОТЕКА МЭШ

- ▶ Сценарий классного часа «Не переступить границу!» (ID 2081851)
- ▶ Текстовый материал-памятка «10 способов сказать "НЕТ"» (ID 11026577)
- ▶ Плакат «1 марта – Международный день борьбы с наркоманией» (ID 11446789)
- ▶ Плакаты «Телефон доверия», «Правила безопасности», «Предложения, от которых нужно отказаться» (ID 10995766, ID 10995821, ID 10995805)

НЕДЕЛЯ профилактики употребления психоактивных веществ «Независимое детство» ФОРМАТЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

10-11 класс, студенты СПО

ШКОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



- ▶ Дискуссия «Свобода или зависимость?»
- ▶ Решение ситуационных задач/кейсов «Что бы ты сказал...»
- ▶ Просмотр и рефлексивный анализ видеоконтента
- ▶ Интерактивная лекция «Москва – территория здоровья»
- ▶ Ток-шоу «Мы за спорт!»
- ▶ ЗОЖ-челлендж «10 000 шагов», «Здоровые привычки», «Физическая активность», «Освой новый навык»
- ▶ «Тренировка с чемпионом»
- ▶ «Марафон Здоровья», посвященный навыкам здорового образа жизни и уверенного поведения
- ▶ Тренинг по развитию асертивности

БИБЛИОТЕКА МЭШ

- ▶ Видео «Отбрось все лишнее – выбирай жизнь!» (ID 10995892)
- ▶ Текстовый материал-памятка «10 способов сказать "НЕТ"» (ID 11026577)
- ▶ Приложение «Наркотики. Мифы и реальность» (ID 209298)
- ▶ Плакат «1 марта – Международный день борьбы с наркоманией» (ID 11446789)
- ▶ Плакаты «Телефон доверия», «Правила безопасности», «Предложения, от которых нужно отказаться» (ID 10995766, ID 10995821, ID 10995805)

КАК НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ

- 1. ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НЕГАТИВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЗАПУГИВАНИЯ:** использовать страшные картины последствий, к которым приводит и употребление ПАВ
- 2. ДЕМОНСТРИРОВАТЬ АТТРИБУТЫ, СВЯЗАННЫЕ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПАВ**
- 3. ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАВУЧИТЕЛЬНЫЕ И МЕНТОРСКИЕ ПРИЗЫВЫ С ЧАСТИЦЕЙ НЕ**
- 3. ПРЕУВЕЛИЧИВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ТЕХ ИЛИ ИНЫХ ДЕЙСТВИЙ, СВЯЗАННЫХ С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ:** предоставлять ложную информацию, использовать неуточнённую статистику, излагать необоснованные обобщения
- 4. ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОВОКАЦИОННУЮ РИТОРИКУ**

ВОТ КАК НАДО!



- ▶ **Человек с характером**
- ▶ **Мой путь к успеху**
- ▶ **Азбука здоровья**
- ▶ **Будущее в моих руках!**
- ▶ **Человек в мире правил**
- ▶ **Мой кодекс чести**
- ▶ **А ты так можешь?**
- ▶ **Формируем полезную привычку на раз-два-три**
- ▶ **10 способов сказать «НЕТ»**
- ▶ **Свобода выбора**
- ▶ **Человек в современном мире**
- ▶ **Границы дозволенного**
- ▶ **Что делать, если...?**

1 марта 2024 г.

Международный день борьбы с наркоманией

Ресурсами, обеспечивающими снижение риска вовлечения в употребление ПАВ среди обучающихся, выступают*:

- ❖ **социально-деятельностные** – создание условий для развития позитивно ориентированных интересов обучающихся, просоциальных форм досуга, социально ориентированных общественных объединений и организаций
- ❖ **личностные** – создание условий для формирования у обучающихся системы убеждений, обеспечивающей сознательный отказ от употребления ПАВ и устойчивого неприятия незаконного потребления наркотиков
- ❖ **этико-правовые** – создание условий для формирования правового самосознания, правовой грамотности обучающихся, с опорой на существующие общественные нормы и государственные механизмы контроля, препятствующие употреблению ПАВ обучающимися
- ❖ **духовно-нравственные** – создание условий для формирования антинаркотической идеологии и антинаркотического поведения у детей и молодежи
- ❖ **информационные** – формирование условий развития цифровой культуры и цифровой гигиены (критично воспринимать получаемую информацию, соблюдать правила информационной безопасности)

1 марта 2024 г.

Международный день борьбы с наркоманией

ЗАДАЧА:

▶ организовать мероприятия и события в образовательной организации, направленные на формирование у обучающихся системы убеждений, обеспечивающих сознательный отказ от употребления ПАВ и устойчивого неприятия незаконного потребления наркотиков

1. Мероприятия проводятся внутри одного класса для создания доверительной атмосферы
2. Мероприятия СППС направлены на развитие психологических ресурсов личности обучающихся, препятствующих формированию зависимости от ПАВ (тренинг ассертивности, формирование навыков уверенного поведения, умения сказать «нет», формирование адекватной самооценки, снижение уровня конформизма, повышение уровня самосознания, позитивное мышление)
3. Ресурсы урока биологии и литературы (*механизмы формирования физиологической и психологической зависимости*)
4. Мероприятия в рамках реализации социальных проектов

Например: индивидуальный или командный (по 3–5 человек) социальный челлендж-соревнование «Помоги другому!»
Задания, направленные на приобретение опыта социально значимых дел, формулируют организаторы челленджа (социальные педагоги)

Кто проводит:

- классный руководитель
- учителя-предметники (биология и ОБЖ)
- педагог-психолог
- социальный педагог
- социальные партнеры ОО

1 марта 2024 г.

Международный день борьбы с наркоманией

ЗАДАЧА:

▶ организовать мероприятия и события в образовательной организации, направленные на принятие обучающимися правил здорового образа жизни

1. Мероприятия, направленные на формирование:

- ✓ регулярной двигательной активности
- ✓ представлений и знаний о здоровом образе жизни (режиме сна и отдыха, правильном питании, питьевом режиме)
- ✓ регулярности медицинского контроля
- ✓ ценностей ментального и физического здоровья

Например: индивидуальный или командный (по 3–5 человек) ЗОЖ-челлендж «Начни жизнь заново, прокачай себя к весне!»
Задания формулируют организаторы челленджа (учителя физической культуры), это может быть количество шагов в день, серия полезных упражнений, питьевой режим, упражнения на стабилизацию психологического состояния и др.)

Кто проводит:

- классный руководитель
- учителя-предметники (биология и ОБЖ)
- педагог-психолог
- социальный педагог
- социальные партнеры ОО

1 марта 2024 г.

Международный день борьбы с наркоманией

ЗАДАЧА:

- ▶ организовать мероприятия и события в образовательной организации, направленные на формирование правового самосознания и правовой грамотности обучающихся, с опорой на существующие общественные нормы и государственные механизмы контроля, препятствующие употреблению ПАВ

1. Мероприятия, направленные на развития правосознания и правовой грамотности

Например: юридические консультации для обучающихся по вопросам прав, свобод и ответственности детей в РФ.

Учителя права и обществознания в формате «Вопрос – ответ» просвещают обучающихся по вопросам ответственности за незаконное потребление и распространение наркотических средств и психотропных веществ

Кто проводит:

- классный руководитель
- учителя-предметники (история, право, обществознание)
- социальные партнеры ОО



ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ «ВНУТРИШКОЛЬНЫЙ УЧЕТ ОТ А до Я»

В **февраля и марте 2024 г.** пройдут очные встречи с социальными педагогами, ответственными за ведение ВШУ

- **ОДИН** СПЕЦИАЛИСТ ОТ ШКОЛЫ*
- **ОЧНО**

Место и адрес проведения: ГБУ ГППЦ ДОНМ, Есенинский бульвар, д.12, к.2 (м. Кузьминки).

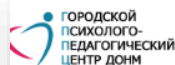
- В КОМАНДЕ **5–7** ЧЕЛОВЕК
- ИНФОРМИРОВАНИЕ **ПИСЬМОМ В ЕКИС**
- ЗАДАЧИ ЗАМЕСТИТЕЛЯ ДИРЕКТОРА:

- ✓ **ОПРЕДЕЛИТЬ СПЕЦИАЛИСТА**, который примет участие в работе Мастерской
- ✓ **ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬ** его на участие в мероприятии **до 02.02.2024 г.**

Методист ГППЦ
Калинова Ольга Игоревна
8 (916) 621-80-43



Рекомендации по использованию текстовых материалов и изображений в библиотеке МЭШ



[О Центре](#) [Родителям](#) [Образовательным организациям](#) [Платные услуги](#) [Запись в Центр](#) [Контакты](#)

Недели профилактики

Апрель

15.04.24 – 19.04.24

Неделя профилактики ментального здоровья «Неделя психологии»

[Материалы](#)

Май

Неделя профилактики ДТП «Внимание, дорога!» приурочена к Международному дню защиты детей

[Материалы](#)

Документы

- [Конструктор тематических недель](#)
- [Матрица недель профилактики 2023-2024](#)
- [Рекомендации по использованию отдельных видов контента в МЭШ](#)
- [Инструкция по поиску изображений и текстовых материалов в МЭШ](#)

Формирование культуры здорового образа жизни «Здоровье для всех!»

МАРТ 2024

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Методический час «Как сделать разговор о здоровье интересным»

ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
НАВИГАТОР НЕДЕЛИ ПРОФИЛАКТИКИ «ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ»

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ
01.04.24 - 05.04.24

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ
Школьники 3-4 классов

ФОРМИРУЕМЫЕ ЦЕННОСТИ
Жизнь, здоровье, безопасность.

КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ

- Полезные привычки помогают сохранить здоровье
- Для сохранения здоровья соблюдай правила без двигательной активности

ЗАДАЧИ

- Формировать бережное отношение к своему здоровью и людей
- Формировать навыки личной гигиены, безопасного поведения в интернете и общении.

ГОРОДСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- Региональный этап Всероссийского конкурса социальной рекламы «Стиль жизни - здоровье!»
- Городской конкурс лучших практик в области
- Методический час «Как сделать разговор о здоровье интересным»
- Общегородское онлайн-совещание для родителей

ШКОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- Просмотр и обсуждение видеоконтента
- Классный час «О правилах просто»
- Викторина «Полезно - вредно»
- Конкурс лифтбоксов «Быть здоровым - это здорово»
- Создание плакатов «Режим дня»
- Квиз «Спорт - ты мне!»
- Игровая программа «Поезд здоровья»
- Активные перемены
- Инструктаж по технике безопасности
- «Марафон здоровья»

РЕСУРСЫ

БИБЛИОТЕКА МЭШ

- Блок сценария «Здорово быть здоровым» (ID 1906667, 1918023, 1935361, 1935361, 1938182, 1947332, 1965137)
- Видео «Быть здоровым - здорово!» (ID 6576769)

начальник отдела
ВАСИЛЬЕВА ЕВГЕНИЯ НИКОЛАЕВНА
8 (903) 783-11-73

методист
КАЛИНОВА ОЛЬГА ИГОРЕВНА
8 (916) 621-80-43

The screenshot displays the website of the City Psychological and Pedagogical Center (GPPC). The main navigation menu includes: О Центре, Родителям, Образовательным организациям, Платные услуги, Запись в Центр, and Контакты. The page features several sections:

- Обеспечение специальных условий образования и психолого-педагогическая помощь:** Ресурсная школа, Психолого-педагогическая служба МРСД, Консультация специалиста, Логопедический скрининг, Интерактивные технологии, Внебюджетные услуги, Инклюзивный фестиваль 1+1.
- Профилактика негативных проявлений среди несовершеннолетних:** Консультация специалиста, Служба неотложной психологической помощи.
- Полезные материалы:** A section with a blue header and a dark blue box indicating it is being populated with materials. Below it are links to: "Перечень произведений и мероприятий для всестороннего развития обучающихся в формате Единого календаря школьника на 2022/2023 учебный год" (with a "Приглашаем к участию" button), "Нормативно-правовые документы", and "Психолого-педагогическое сопровождение несовершеннолетних обучающихся".

A large QR code is positioned on the right side of the screenshot, enclosed in a blue rounded rectangle. At the bottom of the page, a footer contains the text: "Во всех округах столицы по 36 адресам работают территориальные отделения Центра, обеспечивая доступность помощи для каждого ребенка и каждой московской семьи. Тесно сотрудничая со школами, мы оказываем методическую поддержку учителям и классным руководителям. Мы активно координируем городские проекты."