

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

Авторы

Макарова И.В.

*Начальник отдела организационно-методического
обеспечения профилактической работы*

Валиуллина А.А.

*Педагог-психолог отдела организационно-методического
обеспечения профилактической работы*

Игровые технологии в профилактике

(Игровые технологии в формировании ЗОЖ)

методическое пособие

Пособие посвящено игровым технологиям как методу работы с подростками и молодежью в сфере первичной профилактики неинфекционных заболеваний и формированию здорового образа жизни.

В пособии отражены основные принципы и методы организации, оценки эффективности, а также практические рекомендации по проведению игровых технологий. Кроме того, содержится основная информация и варианты игр и упражнений, которые возможно использовать как на занятиях в школе при проведении классных часов, так и на семинарах, тренингах по работе с подростками и молодежью.

Данное пособие будет интересно для людей, работающих с подростками и молодежью в области первичной профилактики: педагогов, психологов, студентов, работников социальных и молодежных служб, сотрудников общественных организаций и кабинетов профилактики.

Оглавление

Глава 1. «Игровые технологии» как форма профилактической работы.....	4
1.1. Предпосылки возникновения игры.....	4
1.2. Основные признаки игры.....	5
1.3. Понятие «игровые технологии».....	6
1.4. Классификация игровых технологий.....	7
1.5. Роль игротехника и его взаимодействие в группе.....	10
1.6. Принципы и критерии успешного игрового взаимодействия.....	14
Глава 2. Понятие профилактики.....	18
2.1. Профилактика и ее виды.....	18
2.2. Календарь дней здоровья.....	19
Глава 3. Копилка специалиста, работающего в сфере формирования здорового образа жизни среди молодежи и подростков	20
3.1. Ролевая игра	20
3.2. Настольная игра	25
3.3. Игра с карточками.....	30
3.4. Интерактивная выставка.....	32
3.5. Кругосветка.....	37
3.6. Викторина.....	40
3.7. Информационная палатка.....	50
3.8. Групповое обсуждение с использованием притч.....	57
3.9. Как подвести итоги.....	59
Список литературы.....	61

Литературу для специалистов принято как-то классифицировать – руководства, учебники, методические разработки, пособия и т.д. Сложно ввести четкие рамки этих наименований материалов, которыми мы хотели бы поделиться. Данное пособие предназначено для широкого круга специалистов, работающих с подростками и молодежью. В пособии содержится необходимая информация для организации и проведения обучающих мероприятий. Подобрана информация, как организовать работу «трудных участников», как лучше подобрать ту или иную игру, упражнение, технологии проведения, принципы и критерии успешного игрового взаимодействия и т.д.

Отличительной особенностью данного пособия является практическая направленность, доступность, четкость изложения. Надеемся, что данное методическое пособие будет хорошим помощником при работе с подростками и молодежью.

Глава 1. «Игровые технологии» как форма профилактической работы

1.1. Предпосылки возникновения игры

Игра – это одно из важных изобретений человека, которое играет большую роль для развития биологических, социальных и духовных аспектов жизни человека.

Еще в первобытном обществе существовали игры, изображавшие войну, охоту, земледельческие работы, переживания дикарей по поводу смерти раненого товарища.

Игра была связана с разными видами искусства. Дикари играли как дети, в игру входили пляски, песни, элементы драматического и изобразительного искусства. Иногда играм приписывали магические действия. Таким образом, по словам Ю.М. Бородай «Воображение и теория познания», человеческая игра возникает как деятельность, отделившаяся от продуктивной трудовой деятельности и представляющая собой воспроизведение отношений между людьми. Так появляется игра взрослых, игра как основа будущей эстетической, изобразительной деятельности.

Понятие «игра» («игрища») в русском языке встречается еще в Лаврентьевской летописи. Попытку систематического изучения игры первым предпринял в конце XIX века немецкий ученый К. Гросс, считавший, что в игре происходит предупреждение инстинктов к будущим условиям борьбы за существование («теория предупреждения»). К. Гросс называет игры изначальной школой поведения.

Для него, какими бы внешними или внутренними факторами игры не мотивировались, смысл их именно в том, чтобы стать для детей школой жизни. Позицию К. Гросса продолжил польский педагог, терапевт и писатель

Януш Корчак, который считал, что игра – это возможность отыскать себя в обществе, себя в человечестве, себя во Вселенной. В играх заложена генетика прошлого, как и в песнях, танцах, фольклоре.

Игра всегда выступает в двух временных измерениях: в настоящем и будущем. С одной стороны, она удовлетворяет актуальные потребности, приносит радость. С другой стороны, игра направлена в будущее, так как в ней прогнозируются или моделируются жизненные ситуации, закрепляются свойства, качества, умения, способности, необходимые личности для выполнения социальных, профессиональных, творческих функций.

Ярким образцом игровой позиции педагога представляет нам деятельность А.М. Макаренко. Он писал: «Одним из важнейших путей воспитания я считаю игру. В жизни детского коллектива серьезная ответственная и деловая игра должна занимать большое место. И вы, педагоги, обязаны уметь играть». Сущность игры заключается в том, что в ней важен не результат, а сам процесс, процесс переживаний, связанных с игровыми действиями.

Хотя ситуации проигрываемые ребенком, воображаемые, но чувства, переживаемые им, реальны. «В игре нет людей серьезнее, чем маленькие дети. Играя, они не только смеются, но и глубоко переживают, иногда страдают». Эта специфическая особенность игры несет в себе воспитательные возможности, так как, управляя содержанием игры, педагог может программировать определенные положительные чувства играющих детей. «В игре совершенствуются лишь действия, цели которых значимы для индивида по их собственному внутреннему содержанию».

Игра, как объект изучения, всегда привлекала к себе внимание ученых. Большой вклад в теорию игры внесли Е.А.Покровский, П.В.Иванова, В.Ф.Кудрявцева, В.Н.Харузина, А.Н.Соболева, О.И.Капица, Г.С.Виноградова. Все эти исследования относятся к XIX – первой трети XX вв ценны, прежде всего, первоизданностью своих материалов, извлеченных из самих глубин народной жизни, включали в себя описания только тех игр, которые попали в поле зрения наблюдателей.

1.2. Основные признаки игры

У игры длинная история развития, за это время она приобрела новые виды, формы, ценности. Понять, что перед нами настоящая игра можно по определенным признакам и компонентам:

- *признак ограниченности* (временной и пространственный), т.е. любая игровая деятельность имеет свое начало (завязка) и конец (развязка). Игра начинается и заканчивается в определенный момент;

- *признак эстетичности* - любая игровая деятельность должна быть построена таким образом, чтобы в ней содержались основные ценности, нормы, образцы поведения, одобряемые обществом в целом или конкретной социальной группой;

- *признак добровольности* - в игре должны сочетаться два основных процесса: ритм и гармония;

- *признак неординарности* - игра интенсивно вовлекает все ресурсы человека, предоставляя ему новые возможности, и активизирует его способности;

- *признак включенности* - только через включенность в игровое взаимодействие каждого участника игры, человек получает возможность разрядиться, мобилизоваться, расслабиться и т.д.

Объединив все признаки, мы можем назвать игру некой свободной деятельностью, которая не связана с обыденной жизнью, и проходит в особо отведенном временном пространстве с определенными правилами.

1.3. Понятие «игровые технологии»

Игровые технологии (игровое обучение) – это такая организация учебного процесса, которая предполагает создание воспитания и обучения, как компонент педагогической культуры, где изучаются формы и методы оптимизации игровой деятельности современного поколения, средство активизации психических процессов, средство диагностики, коррекции и адаптации к жизни, исследуются социальные эмоции, сопровождающие игровой феномен.

Понятие «игровые технологии» включает обширную группу методов организации педагогического процесса в форме разных педагогических игр. В отличие от игр вообще, педагогическая игра обладает четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью.

Особенностью игровой технологии для старшеклассников является ориентация на групповой характер игр, а также вовлечение в игру посторонних лиц в качестве зрителей, слушателей, экспертов.

При использовании игровых технологий в учебно-воспитательной, профилактической работе, подросток не ощущает себя объектом воздействия взрослого. Он полноправный субъект деятельности. В подростковом возрасте обостряются потребности в создании собственного мира, в стремлении к взрослости, происходит бурное развитие воображения, фантазии.

Психологические механизмы игровой деятельности опираются на фундаментальные потребности личности в самовыражении,

самоутверждении, самоопределении, саморегуляции, самореализации. (Д.Б. Эльконин)

1.4. Классификация игровых технологий

Наиболее часто описана в литературе и используются в педагогической практике следующая классификация игр (методы активного обучения по М.Новику):

- деловые;
- организационно-деятельностные;
- ролевые;
- инновационные игры;
- дидактические.

Деловая игра (ДИ) представляет собой форму воссоздания предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности специалиста, моделирования таких систем отношений, которые характерны для этой деятельности.

Организационно-деятельностные игры (ОДИ) как особая форма организации и метод стимулирования коллективной мыследеятельности, нацеленной на решение проблем, возникли в 80-х годах и широко распространились как в сфере решения творческих задач, так и в интеллектуальных системах управления.

В «классическом» варианте ОДИ применяются в качестве инструмента коллективного поиска оптимальных, содержащих инновационные компоненты решений сложных технических, организационных, управленческих проблем в реальных условиях предприятий, учреждений. Основной акцент в игре делается на рефлексии участниками собственной деятельности.

Ролевая игра – предполагает отработку тактики поведения, действий, выполнения функций и обязанностей конкретных лиц. Для проведения этих игр разрабатывается ситуация, между учащимися распределяются роли с обязательным содержанием.

Применение **инновационных игр** в педагогическом процессе выполняет, прежде всего, развивающую задачу: их особенностями являются прежде всего рефлексивность и направленность на самоорганизацию способов осуществления деятельности. Участники попадают в конкретные игровые ситуации, каждый со своей точкой зрения. Они могут приходиться из различных специализированных предметных областей, могут иметь любые концептуальные и мировоззренческие представления, несовпадающие социальные установки. Для того чтобы организовать их действия в единой коллективной деятельности, необходимо направлять их в продуктивное

взаимодействие.

Дидактическая игра – основной акцент при проведении дидактической игры делается на занимательность, которая реализуется с помощью игровых атрибутов, вспомогательных средств. Элементы забавы при этом служат также средством развития мотивационной сферы учебной деятельности, что способствует повышению результатов обучения, так как для победы в дидактической игре необходимо, прежде всего, знание предмета. Элементы занимательности в дидактической игре служат своеобразной разрядкой напряженной обстановки в группе и способствуют концентрации внимания учеников для последующей углубленной работы над изучаемым материалом.

Дидактические игры, различны по цели, форме, содержанию, в сущности своей представляют разнообразные интеллектуальные задачи, объяснение материала, его повторение, обобщение, облеченные в занимательную форму.

Возможно, вы зададите вопрос, а как правильно подобрать игру. Как можно понять, что та или иная игра подойдет для данной группы или участника?

Выбор игры в первую очередь будет зависеть от того, каков участник игры, что ему необходимо, какие задачи требуют своего разрешения. Если игра коллективная, необходимо хорошо знать, каков состав играющих, их интеллектуальное развитие, физическая подготовленность, особенности возраста, интересы, уровни общения и совместимости и т.п.

Выбор игры зависит от времени ее проведения, природно-климатических условий, протяженности времени, светового дня и месяца ее проведения, от наличия игровых аксессуаров, зависит от конкретной ситуации, сложившейся в коллективе.

Цель игры находится за пределами игровой ситуации, и результат игры может выражаться в виде внешних предметов и всевозможных изделий (модели, макеты, игрушки, конструкторы, куклы и др.), «продуктов» художественного творчества, новых знаний и др.

Итак, вы составили план своего занятия, используя различные игровые технологии. Прописали цели, основные правила, необходимые вспомогательные материалы для проведения занятия. Теперь, самое главное, проверить себя: правильно ли составлен план, соответствуют ли выбранные игры целям занятия. Что бы это проверить, ответьте на следующие вопросы:

1. Стоит ли игра на своём месте в семинаре или теме?
2. Хорошо ли я знаком(а) с игрой - целями, инструкциями, материалами - с тем, чтобы я смог(ла) адекватно провести и проанализировать её?
3. Отвёл(а) ли я достаточно времени на игру, в частности, на её

обсуждение и анализ? (Чтобы, например, избежать реакции со стороны участников типа: «Мы работали полтора часа, а теперь вы говорите, что у нас осталось 11 минут на обсуждение.»)

4. Подготовил(а) ли я все необходимые для игры материалы; раздаточные материалы; помещение; бумагу; ручки, карандаши? Есть ли у меня запасные материалы, если участники потеряют некоторые из них?

5. Как я сделаю вступление? Что я должен(а) сказать? Смогу ли я быть лаконичным(ной)?

6. Понятны ли письменные инструкции?

7. Даю ли я участникам достаточно времени на «разогрев» или они «прыгают с головой» в игру? Помню ли я о том, что перед самым началом игры следует оставить время на вопросы со стороны участников?

8. Помню ли я о том, что игра - это форма обучения через собственный опыт и следует избегать излишних объяснений перед началом или в ходе игры?

9. Как я буду формировать группы? На основе баланса? На основе случайного отбора? По желанию участников? Имеет ли принцип отбора значение?

10. Помню ли я том, что участникам следует сообщить о времени, отводящемся на игру? Следует ли дать знать участникам, что время их работы подходит к концу (за 2-3 минуты)?

11. Когда я сообщаю участникам о том, что время работы истекает - значит ли это, что через 2-3 минуты я останавливаю их или же это предупреждение о том, что время постепенно истекает, но они могут закончить процесс?

12. Помню ли я, что при наличии наблюдателей они должны получить чёткие инструкции?

13. Понадобится ли мне со-ведущий(я)? Существует ли ясное понимание относительно роли со-ведущего(ей), помощника(цы)?

14. Буду ли я стараться поддерживать неформальный дух игры, помня о том, что это всё - таки «игра»?

15. В чём заключается моя роль во время игры? Хожу ли я по комнате, убеждаясь в том, что все инструкции и задания понятны? Присматриваюсь ли я к группам, чтобы оценить происходящее, понять реакции, проблемы и чувства участников, возникающие в ходе работы? Избегаю ли я прямого вмешательства, помня о том, что это их игра?

16. Хорошо ли я представляю себе то, чего я хочу добиться в ходе обсуждения и анализа игры и как это следует сделать?

17. Понимаю ли я то, что обсуждение и анализ игры должны протекать на двух уровнях: анализ игры и применение полученных результатов в реальной жизни?

В ходе обсуждения игры понимаю ли я то, что, несмотря на наличие общегруппового опыта, отдельные участники могут по-своему воспринимать игру?

1.5. Роль игротехника и его взаимодействие в группе

Роль игротехника в группе чрезвычайно важна. Его действия влияют не только на психологическую атмосферу, но и на результативность работы группы.

Какие роли может примерять на себя игротехник:

1. *Роль активного лидера (руководителя).* В данном случае он направляет людей, их деятельность; объясняет; руководит; управляет; учит и т.д. Такая роль наиболее эффективна в самом начале игры, и то в самой мягкой форме.

2. *Роль аналитика.* Ведущий ведет себя абсолютно индифферентно (равнодушно). Слушает все пассивно, совершенно не проявляет себя, ничего не советует, ничего не обсуждает, не выражает свои чувства и оценки. Такое поведение в группе возможно только тогда, когда группа способна работать самостоятельно.

3. *Роль комментатора.* Ведущий не руководит и не направляет деятельность группы слишком активно. Через равные интервалы времени он собирает группу, обобщает и комментирует все, что произошло за этот отрезок времени. Он нацелен на групповой процесс и представляет группе своеобразное „зеркало“. Такую роль ведущий выполняет, помогая группе подвести итоги, суммировать групповое обсуждение какой-либо игры.

4. *Роль посредника или эксперта.* Такая роль наиболее приемлема для игровой группы: ведущий помогает только тогда, когда это необходимо группе, при этом не отказывается отвечать на вопросы группы, если это приведет к более быстрому и глубокому пониманию конкретной ситуации.

Немаловажным для успешного проведения игры является знание о зонах комфорта и дискомфорта, так как обучение происходит в тот момент, когда участники выходят из «зоны комфорта» и вступают в «зону дискомфорта».

Зона комфорта – это область, в которой присутствует четкое и ясное понимание происходящего. Находясь в данной зоне, участники испытывают чувство защищенности, уверенности и доверия в отношении к окружающим, но воспринимают меньший объем информации.

В зоне дискомфорта участники ощущают недостаточность или отсутствие определенных знаний и в связи с этим тревогу, неуверенность, неопределенность, что создает стимул для поиска информации и приобретения новых навыков.

Можно выделить также зону паники или хаоса — зону совершенной неизвестности. Как правило, оказываясь здесь, участники «выпадают» из процесса обучения. Им постоянно требуется поддержка и одобрение со стороны других.

В целом в процессе усвоения новых знаний зона комфорта расширяется (участники как бы завоевывают «новые земли», продвигаясь по зоне дискомфорта). Поэтому следует помнить, что необходимо поддерживать равновесие между комфортом и дискомфортом, иначе группа может остановиться в развитии, не достигнув желаемых результатов.

Хорошей стратегией для выбора игр и упражнений соответствующего уровня сложности является подход, известный как «выравнивание и ведение». Начните с оценки состояния большей части группы, идите рядом (в зоне комфорта). Затем сделайте шаг вперед, предложив группе новую идею или новую модель поведения (и тем самым выводите ее в зону дискомфорта). Продолжайте идти рядом с группой, пока зона комфорта не расширится, включив в себя новые идеи или модели поведения. Путем постоянного присоединения и ведения можно успешно вести группу вперед.

Так же игротехник должен помнить, что каждый участник индивидуален. У него своя цель, мотивация и определенное настроение на участие в той или иной деятельности (игра, упражнение, тренинг). Кто-то заинтересован в участие, а кто-то всем своим поведением показывает на нежелание участвовать, такое поведение можно назвать деструктивным.

Деструктивное поведение – любая активность участников, которая является осознанным или неосознанным способом выражения неудовольствия. Деструктивное поведение это не причина, а симптом.

Но не каждое возражение от участников можно считать деструктивным. Если участник не согласен с какой-то идеей и говорит об этом, то это скорее конструктивный шаг.

Деструктивное поведение является симптомом, который говорит о скрытом протесте, истинная причина которого, скрыта. Игротехнику такое поведение может навредить. Отсюда следует, что необходимо установить и устранить истинную причину деструктивного поведения.

Для того чтобы вовремя заметить «трудного участника», нужно знать его типы и признаки деструктивного поведения. Рассмотрим сначала типы «трудных участников».

Типы «трудных участников»

Наиболее распространенные типы «трудных участников» можно описать как «Сомневающийся», «Монополист», «Бывалый», «Спорщик», «Не слушающий», «Клоун», «Показушник» и «Не из той оперы».

Сомневающийся. Этот тип скромный, застенчивый и молчаливый. Встречается практически в каждой группе. Его довольно трудно заметить с первой минуты. Если рассматривать процесс обучения как возможность роста для индивидуумов и групп, а рост, как возможность каждого вносить свой активный вклад в процесс, то нужно продумать пути вовлечения такого участника в активную работу (вовлечь в работу в малых группах, часто задавать вопросы). Так же нужно почаще хвалить такого участника за вклад в работу группы, позитивное поощрение приведет к дальнейшим шагам на встречу работе в группе.

Монополист. Этому участнику только бы и поговорить и если бы ничего не мешало, он мог говорить безостановочно в течение всего времени. Вежливо, но твердо спросите Монополиста: «Вы не против, если мы выслушаем еще чье-нибудь мнение по этому вопросу? Или: «Давайте поговорим об этом в перерыве». Однако, также, как и в случае с любым другим «трудным участником», мы не можем позволить себе унижить человека.

Бывалый. Ощущает большую потребность быть услышанным. Лучший совет при работе с таким участником сводится к вежливости и примерно к таким ремаркам: «Все это очень интересно, но мы должны идти дальше». Или: «Ну а теперь давайте вернемся к нашей главной теме...».

Спорщик. Постоянно ищет повод не согласиться как с другими участниками, так и с ведущим. И хотя конструктивные возражения только помогают в работе, постоянное резонерство и беспредметные споры только отвлекают от работы. Один из способов справиться с таким участником – предоставить группе «разобраться» с ним: «Кто-нибудь хочет отреагировать на это возражение?». Главное не попасть в ловушку и не вступать в дискуссию. Еще один неплохой ход – это соглашаться со Спорщиком. Как только появится возможность, скажите: «Я согласен с Вами и, думаю, группа тоже».

Не слушающий. Любит перебивать, вступать в разговор. С одной стороны, неспособность слушать возможно просто является проявлением острого желания быть услышанным или понравиться другим. Но, возможно, это объясняется заинтересованностью в предмете обсуждения и стремлением высказать свои идеи. Но независимо от мотивов, такое поведение не может не раздражать группу и тормозить процесс. Поэтому необходимо уметь противостоять такому участнику. Например, можно настаивать на соблюдении регламента, просите сравнительный анализ: «Каким образом Ваша идея/точка зрения сочетается с мнением другого участника?».

Клоун. Основной отличительной чертой является неуместный и часто надоедливый юмор. Время от времени старайтесь вовлечь такого участника в «серьезный» диалог. Дайте ему понять, что он может быть услышан, но на более сложном, взрослом уровне. Похвалите его серьезный своевременный

вклад.

Показушник. Любит показать свои знания перед всеми - наукообразные термины, сложные фразы, обилие статистики. Если Показушник по частоте и продолжительности высказываний начинает соперничать с Монополистом, к такому участнику следует применить такие же меры.

Не из той оперы. Как правила делает интенсивные замечания, но не по теме. Вы можете просто сказать: «Это любопытное предложение, но не могли бы вы связать его с нашей темой?».

Чтобы не усложнить ситуацию взаимодействия с «трудным участником», рассмотрим несколько рекомендаций, как **НЕ СТОИТ** реагировать на деструктивное поведение участника группы:

- публичные персональные замечания. Так как такие замечания (даже справедливые) обычно вызывают протест;
- выражение гнева или эмоциональные высказывания приводят к усилению деструктивных реакций со стороны участников;
- потеря объективности и нейтрального отношения. Снижает способность ведущего адекватно оценивать ситуацию и увеличивает вероятность ошибок;
- попытки переспорить участников, т.е. убедить их в открытом споре в том, что Вы правы, а они нет. Это приводит ведущего к проигрышной ситуации, и в случае выигрыша спора и, в случае поражения.

Так как же конструктивно простроить работу с деструктивным поведением участника.

Одним из самых **универсальных** способов работы с деструктивным поведением, является разговор с участником «с глазу на глаз» в перерыве:

- стремитесь установить истинную причину деструктивного поведения;
- спросите участника о причинах его поведения;
- внимательно послушайте;
- дайте понять участнику, что вы его понимаете;
- выразите своё сочувствие, понимание;
- расскажите о своих чувствах и отношении к сложившейся ситуации;
- предложите вместе найти решения, выгодные вам и участнику.

Так же «трудного участника» можно переключить на другую активность. Например, перейдите к активной работе в подгруппах или в парах; перейдите к индивидуальным заданиям; переведите высказанное несогласие в вопрос ко всей группе. Кроме того, используйте невербальные средства общения, чтобы привлечь внимание участника: изменение тона, громкости голоса, жестикуляция и т.п. Резюмируйте точку зрения участника, предложите другим высказаться.

Напоминайте участникам о ключевых правилах, о которых Вы договорились в начале занятия.

Старайтесь озвучивать свои просьбы обезличенно, например, если кто-то из участников опоздал, прервитесь на минутку и ещё раз повторите всей группе основные правила работы.

Пригласите «трудного участника» выступить в роли лидера при выполнении заданий в небольших группах.

Приободрите человека, отметив его чувство юмора, пронизательность, аналитические способности, внимательность или любое другое качество, которое он реально демонстрирует.

1.6. Принципы и критерии успешного игрового взаимодействия

Организуя игру, мы хотим, чтобы она прошла успешно и продуктивно. Как это сделать? Как этого достичь? В этом могут помочь принципы и критерии игрового взаимодействия, по которым можно определить его эффективность.

Результативность игрового взаимодействия, как, впрочем, и любого взаимодействия вообще, обеспечивается совокупностью четырех основных принципов. Эти принципы универсальны, их понимание позволяет нам очень быстро, гибко и мобильно искать и находить различные решения сложившихся ситуаций взаимодействия.

Первый принцип – это принцип ситуативности игрового взаимодействия.

Очень часто бывает, что ситуация не совпадает с тем, к чему мы готовились. Тогда, конечно же, нам необходимо постараться взять контроль над этой ситуацией, управлять ею.

Что значит ситуация? Это все то, что реально существует на настоящий момент. Так, в зависимости от времени суток мы будем выбирать разные игры, скажем, в игры, связанные со снятием психологических барьеров, лучше играть ближе к вечеру, в сумеречное время, подвижные игры, игры на координацию движений лучше идут с утра и т.д.

Учет принципа ситуативности на практике – это умение в реальной ситуации очень быстро отреагировать на происходящее, откорректировать свои действия. Конечно же, это приходит с опытом, но готовиться к этому необходимо с самых первых своих шагов по пути игрового взаимодействия.

Второй принцип – это принцип вариативности игрового взаимодействия.

Соблюдение этого принципа – это умение использовать практически любую игру в самых разных вариантах.

Третий принцип – это принцип личностной адаптивности игрового взаимодействия.

В любом взаимодействии очень важно, чтобы человек был самим собой,

достаточно искренним и открытым. Если игра нам самим не понятна, не нравится, мы не готовы ее организовать и провести – всегда можно найти альтернативу, согласно принципу вариативности.

Четвертый принцип – это принцип целесообразности игрового взаимодействия. В опытных руках игротехника игра становится средством не только веселого досуга, но и конструктивного общения, формирования команды, личностного развития и т.д. Любая игра несет в себе абсолютно конкретный смысл, который каждый из нас в состоянии использовать, исходя из поставленных целей.

Критерии эффективного игрового взаимодействия

1. Высокая эмоциональность. От состояния организаторов игры зависит степень включенности и эмоциональности участников игры. Соответственно, задача игротехника (ведущего) постараться быть не просто активным, но и достаточно эмоциональным в этом процессе.

2. Игровая ситуация «Мы» (чувство сопричастности). Игра учит быть не эгоистами. Игра объединяет. Каждый участник игры способен ощутить чувство сопричастности к происходящему. События игрового взаимодействия становятся общими для группы и для нас – организаторов, ведущих игры. Именно поэтому, произнося слова инструкции, мы говорим «мы», вместе с тем, добиваясь не только на словах эффекта объединения участников группы в процессе игрового взаимодействия.

3. Контакт глаз. Для того чтобы этот критерий игрового взаимодействия стал эффективным, необходимо соблюдать следующее: участники и ведущий игры находятся на одном уровне (лежат, сидят, стоят), взгляд ведущего в процессе игры встречается с глазами участников, фиксируясь в среднем на 1–2 секунды. С одной стороны, это позволяет увидеть степень включенности участников в происходящее, с другой стороны, способствует установлению более тесного контакта с участниками игры.

4. Интрига игры. В каждой игре есть интрига. Организуя игровое взаимодействие, мы сознательно можем ввести элементы таинственности в происходящее, то есть заинтриговать участников. Даже самой простой игре можно придать элементы тайны.

5. Скорость речи соответствует скорости чтения. Известно, что от темпа речи будет зависеть, сможет ли понять нас собеседник (или все ли сможет понять наш собеседник). Если наша речь будет слишком быстрой, участники игры не успеют понять того, что от них требуют условия игры. Если же речь будет слишком медленной, группа может начать раздражаться происходящим. Самый оптимальный вариант – соответствие скорости речи скорости чтения, когда нас легко понимают, в том случае, если темп речи привычен для

большинства участников: не очень быстро и не очень медленно.

6. Открытая поза. Открытая поза подразумевает отсутствие так называемых верхнего и нижнего «замков» (верхний – скрещенные руки на груди; нижний – скрещенные ноги), которые стереотипно часто воспринимаются как «закрытость» человека. Кроме того, это еще и живая мимика, нескованные жесты, подкрепляющие слова. Тогда сразу становится понятно, что нечего бояться, ничего страшного происходить не будет, и участники сами примут открытую позу для игры, что будет способствовать ее эффективности.

7. Высокая степень мобилизации. Если для определения степени мобилизации для игрового взаимодействия произвольно представить некую шкалу, состоящую из десяти делений от 0 до 9, то 0-й степени мобилизации будет соответствовать состояние сна, из которого, как известно, необходимо еще выйти, а 9-й степени – состояние аффекта, сопровождающееся бурным и неконтролируемым поведением. Исходя из этого, высокая мобилизация, необходимая для эффективного игрового взаимодействия, будет соответствовать где-то 5–6-й степени, то есть адекватной готовности к действиям.

Как понять, в какой степени мобилизации вы находитесь? Самый оптимальный вариант – сначала почувствовать эту 5–6-ю степень мобилизации. Для этого сядьте на стул, на краешек стула. Подайте слегка корпус вперед. Согнув руки в локтях, положите их на свои колени так, чтобы ваши кисти могли свободно висеть и жестикулировать. Выпрямите спину. Поднимите голову так, чтобы ваш взгляд был параллелен уровню пола. Свободно поворачивайте головой вправо-влево. Улыбнитесь. То чувство, которое возникло, те ощущения этой позы, которые вы испытываете, – это и есть характеристика 5–6-й степени мобилизации.

Мобилизация – это своеобразный индикатор общения (показатель готовности партнеров к взаимодействию).

8. «Легкий вес». Что значит работать в «легком весе»? Вспомните ненадолго свои ощущения, когда вы очень устали. Ничего не хочется делать. Нет ярких эмоций. Это «тяжелый вес». Организовывать игровое взаимодействие в «тяжелом весе», сами понимаете, не эффективно. Теперь представьте ваше нормальное рабочее состояние: не очень эмоциональное, не очень инициативное. Спокойное рабочее состояние. Это «средний вес». Придайте этому состоянию немного подвижности, совсем чуть-чуть азарта. Чувствуете, что вы готовы к действиям? Это и есть «легкий вес». Самый оптимальный и эффективный для игрового взаимодействия, когда становится легко играть, без усилий. «Легкий вес», как правило, как раз соответствует 5–6-й степени мобилизации. Существует еще и «наилегчайший вес», но он

слишком, если позволите, «воздушный», плохо контролируемый и немного пугающий для окружающих.

«Вес» – это индикатор эмоционального состояния, как вашего, так и тех, с кем вы взаимодействуете.

9. Пристройка «на равных». Это особый показатель – индикатор отношения к другому человеку или группе людей. Всего их можно выделить три: пристройка «под», «на равных» и «над».

Пристройка «под» («снизу») – это позиция подчинения. Она бывает порой унижительна. Ее характеризует взгляд снизу, немая мольба, жесты подчинения. Очень часто эта пристройка свидетельствует о неуверенности в своих силах: «Ну я же по-человечески вас прошу играть, а вы...». Пристройка «над» («сверху») свидетельствует о неуважении, иногда пренебрежении, демонстрирует самоуверенность и превосходство. Ее характеризуют повелительные позы и жесты, поджатые губы, резкие слова и резкость слов: «Так, сейчас я с вами буду играть...». Оба варианта, как понятно, не способствуют эффективности игрового взаимодействия. Мы выбираем «золотую середину» – пристройку «на равных». Она свидетельствует собственно о равенности отношений, готовности и желании сотрудничать, уважении друг к другу и происходящему. Ее характеризуют хорошее настроение, улыбка, открытая поза, «легкий вес» и адекватная мобилизация. Только в случае выбора пристройки «на равных» мы можем рассчитывать на совместную деятельность, имеющую конструктивный и продуктивный характер.

10. Четкость инструкции. Инструкция будет понятна участникам игры в том случае, если она не просто логична, но четко построена, а также четко и понятно объяснена

11. Высокая динамика. Процесс любого игрового взаимодействия, однажды запустив, необходимо контролировать, поддерживая должную динамику игры. Как правило, для большинства игр эта динамика высока. Игра требует от всех участников постоянной включенности, действий. Игра – это живой организм, постоянно находящийся в движении. Об этом необходимо помнить всем – и начинающим, и опытным игротехникам.

12. Соответствие текста мимике и жестам. Организуя игровое взаимодействие, нужно помнить, что игра – это территория искренности. Все, что мы говорим, подкрепляя слова жестами, не должно вызывать подозрения у группы. Это не значит, что нужно обязательно улыбаться, быть открытым и т.п. Нет, конечно. Главное – быть искренним. Наша мимика и жесты – наши помощники в этом, а не враги.

13. Доведение игры до логического конца. Взявшись за такое непростое и серьезное дело, как игра, мы начинаем играть по ее правилам. Одно из правил игры – постараться не обрывать игровое взаимодействие, но довести до конца: чтобы всем участникам стало понятно, что игра закончилась. Тем самым мы сохраняем не только целостность игры, но и целостность впечатлений от нее. И конечно же, не забываем в финале игры поставить жирную эмоциональную точку.

14. Адекватность возрасту, месту, времени, ситуации. Этот критерий подразумевает то, что необходимо учитывать как время суток (утром адекватны одни игры, вечером – другие), так и продолжительность игры, причем в зависимости от возраста участников. Одна и та же игра в зависимости от вышеперечисленных условий и ситуации пройдет по-разному. Учет подобных критериев позволяет сделать игровое взаимодействие более эффективным.

Итак, мы рассмотрели основные критерии эффективного игрового взаимодействия, учитывать которые не просто возможно, но необходимо в групповой работе с любой категорией участников: с детьми, подростками, юношами и девушками, мужчинами и женщинами и т.п.

Глава 2. Понятие профилактики

2.1. Профилактика и ее виды

Профилактика (от греч. «предохранительный») - это комплекс предупредительно-оздоровительных мероприятий по охране и укреплению здоровья отдельного человека или целого коллектива.

Всемирная Организация Здравоохранения выделяет следующие виды профилактики:

- **Первичная профилактика** – система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития заболеваний. Это меры, направленные на предупреждение болезни, борьба с факторами риска, соблюдение здорового образа жизни, изменение отношения населения к своему здоровью.

- **Вторичная профилактика** – меры, направленные на предупреждение прогрессирования уже имеющегося заболевания, проведение профилактического лечения для предупреждения обострения.

- **Третичная профилактика** – меры, направленные на предотвращение осложнений заболевания, стойкой потери трудоспособности.

Для формирования здорового образа жизни у молодежи и подростков используются мероприятия по проведению **первичной профилактики**:

- информирование молодежи и подростков о принципах здорового

образа жизни;

- тренинговые занятия на формирования позитивного отношения подростка к себе, на формирование ответственного поведения за свое здоровье;
- интерактивные занятия с использованием игровых технологий с целью осознания подростком пагубных последствий нарушения принципов здорового образа жизни.

Практика показывает, что в работе по формированию навыков здорового образа жизни игровые технологии помогают не только формировать определённую систему знаний, но вырабатывать практические умения и знания. Кроме того, их использование делает изложение теоретического материала более интересным. Обучаемый превращается в соучастника творческого процесса.

2.2. Календарь дней здоровья

В данном разделе представлен перечень Всемирных и Международных дней здоровья, установленных Генеральной Ассамблеей ООН или Всемирной Организацией здравоохранения (ВОЗ), которые могут быть использованы для проведения мероприятий по охране и укреплению здоровья населения.

Календарь актуален на 2016 год.

4 февраля	Всемирный День борьбы с раком
11 февраля	Всемирный День больного
1 марта	Всемирный День иммунитета
6 марта	Всемирный День борьбы с глаукомой
10 марта (второй четверг марта)	Всемирный День почки
24 марта	Всемирный День борьбы против туберкулеза
7 апреля	Всемирный День здоровья
25–30 апреля (последняя неделя апреля)	Европейская неделя иммунизации
14 мая (вторая суббота мая)	Всемирный День борьбы с гипертонией
15 мая	Международный День семьи
19 мая	Международный День памяти умерших от ВИЧ/СПИДа

19 мая	Всемирный День борьбы с гепатитом
29 мая	Всемирный День здорового пищеварения
31 мая	Всемирный День без табака
14 июня	Всемирный День донора крови
19 июня (третье воскресенье июня)	День медицинского работника
26 июня	Международный День борьбы с наркоманией
13 августа (вторая суббота августа)	Всероссийский День физкультурника
29 сентября	Всемирный День сердца
3 октября	Всемирный День трезвости и борьбы с алкоголизмом
10 октября	Всемирный День психического здоровья
13 октября (второй четверг октября)	Всемирный День зрения
20 октября	Всемирный День борьбы с остеопорозом
14 ноября	Всемирный День борьбы с диабетом
17 ноября (третий четверг ноября)	Международный День отказа от курения
1 декабря	Всемирный День борьбы со СПИДом

Глава 3. Копилка специалиста, работающего в сфере формирования здорового образа жизни среди молодежи и подростков

3.1. Ролевая игра

Цель ролевой игры, как одной из форм игровых технологий, позволить участникам наработать опыт, схожий с реальной жизнью.

Преимущества ролевой игры:

- участие в «реальной» ситуации, а не теоретических рассуждениях;
- возможность использования метода проб и ошибок в безопасной ситуации;
- сжатие «реального» времени;
- немедленная обратная связь, обсуждение и анализ.

Как подготовить модель ролевой игры:

- сформулируйте цель, составив список тех навыков, которым вы хотите научить;
- спланируйте виды деятельности, направленные на развитие вышеперечисленных навыков;
- набросайте сценарий, определив суть ролей, количество участников и т.д.;
- используйте правдоподобный сценарий и раздаточные материалы;
- распределите роли, руководствуйтесь при этом здравым смыслом;
- в ходе работы – попросите участников продумать альтернативные решения и выработать действия на их основе;
- убедитесь в том, что на каждый вид деятельности запланировано достаточно времени;
- отведите время на устную обратную связь участникам, похвалив их за достигнутые результаты (позитивная обратная связь стимулирует вовлечение в процесс);
- «прогоните» модель с коллегами, чтобы определить возможные «подводные камни»;
- дайте участникам возможность критически оценить использованную модель; полученную обратную связь используйте для того, чтобы сделать модель более реалистичной и стимулирующей.

Правила проведения ролевой игры:

- чётко объясните участникам цели, инструкции, роли, правила, временные рамки игры;
- следите за участниками. Помните - это их работа. Вмешивайтесь только в случае крайней необходимости, обсудите и проанализируйте работу;
- отведите достаточно времени на анализ; убедитесь, что ключевые принципы и моменты поняты и проговорены;
- проведите параллели между моделью и другими видами обучающей деятельности.

Примеры ролевых игр:

Ролевая игра «Марионетки» (10 минут)

Цель: определить, что чувствует человек, когда им управляют, когда он не свободен, когда он попадает в зависимость.

Описание: выбирают три участника. Тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять действиями и движениями куклы-марионетки (третьего участника). Цель кукловодов - перевести куклу с одного стула на другой, стулья находятся на расстоянии

1,5 метра друг от друга. При этом человек, который играет роль куклы, не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды. В роли куклы могут побывать и кукловоды. После завершения игры происходит 1-2 минутное обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда были в роли куклы?
- Понравилось вам, комфортно ли вам было?
- Хотелось ли вам что-то сделать самому?
- Что же делать, если ты пока не уверен в себе и не можешь противостоять давлению товарищей?

Ролевая игра «Курильная опера»

Цель: познакомить участников с факторами, влияющими на принятие решения в пользу или против курения.

Описание: Место действия: машина, попавшая под ледяной дождь и застрявшая в пробке.

Действующие лица: Света и Дима, которые встречаются уже несколько месяцев.

Дима: «Никто не двигается. (Имитирует закуривание сигареты.) Похоже на то, что придется посидеть тут долго».

Света: А я не возражаю! Концерт был изумительный, так что это – пустяки!» (Она кашляет несколько раз.)

Дима: «Да и все, кто там был, кажется, застряли тут, как и мы».

Света: «Ты не мог бы открыть окно? (Кашляет.) Это уже твоя вторая сигарета с того времени, как мы тут застряли. Дышать невозможно!»

Дима: «Ты права, извини. (Он опускает стекло, но дождь заставляет его вновь поднять его.) Н-да, льет как из ведра».

Света (раздраженно): «Дима, ну, может, ты хоть загасишь тогда свою дурацкую сигарету?»

Дима (тоже раздраженно): «Да, конечно. Кстати, ты сегодня впервые жалуешься на мое курение».

Света: «Да, потому, что я впервые застряла в закрытой машине с тобой!» (Она опускает стекло, делает глоток воздуха и поднимает его вновь.)

Дима: «Только не нужно драматизировать!»

Света: А я не драматизирую. Я реально смотрю на вещи. Я чувствую себя так, будто это я курю».

Дима: «Ладно, успокойся. Кончилась сигарета. Ты довольна?»

Света: «Не совсем. Половина этой сигареты все еще в моих легких»

Вопросы по теме занятия: Обсудите фрагмент «оперы». Дайте разные варианты финала. Разыграйте их. Какую роль сложнее играть?

Ролевая игра «В компьютерном классе»

Цель: потренировать умение отстаивать свою точку зрения

Описание: Действующие лица. Петя, Коля, Саша, педагог (Сергей Иванович) и Юра Старостин, недавно переехавший вместе со своей семьей в новый город.

Место действия. Компьютерный клуб, после уроков.

Педагог: «Попрошу внимания. Я хочу представить вам Юру. Он будет учиться в нашей школе и хочет стать членом нашего клуба. Будьте гостеприимны, покажите ему наши компьютеры. А сейчас я должен идти. Увидимся завтра».

Петя: «Коля, Саша. Привет».

Саша: «Добро пожаловать в клуб хакеров нашего педагога Сергея Ивановича».

(Петя достает пачку сигарет и угощает Колю и Сашу. Каждый берет по сигарете.)

Коля: «Сергей Иванович бы рассвирепел, если б увидел. Считает, что дым пачкает дисководы».

Юра: «Не говоря уже о ваших легких».

Петя: «О здоровье, что ли, заботишься?»

Коля: «Может, скажешь, что там, откуда ты явился, ребятки не курят?»

Юра: «Отговаривать я вас не буду, хотите травиться – травитесь, но я вашим дымом дышать не намерен. Я имею право дышать чистым воздухом!»

Петя (иронически): «Ну уж извини, что осмеливаемся еще дышать».

Юра (серьезно): «С трудом, как я полагаю».

(Петя имитирует закуривание.)

Коля: «Сдается мне, что это не лучший способ знакомиться».

Саша: «Слушай, Юра, может, тебе нет смысла к нам соваться, если мы тебя так сильно раздражаем?»

(Саша имитирует закуривание.)

Придумайте окончание.

Вопросы по теме занятия:

- Как вы думаете, были ли во фрагментах попытки манипуляции?
- В чем они выразались?
- Какую программу избавления от курения вы можете предложить участникам ситуаций?

Ролевая игра «Уверенный ответ-отказ»

Цель: развить навыки уверенного отказа.

Описание: Участники работают в малых группах. Каждой группе раздаётся комплект ситуационных задач. Ребята их обсуждают и дают три варианта ответов. Потом педагог просит показать эти варианты.

Ситуация 1. Твой друг пригласил тебя на вечеринку, сказав, что там будут одноклассники и ребята из старших классов: «Приходи, родителей не будет, повеселимся, выпьем, покурим, потанцуем».

Ситуация 2. Во дворе одноклассник сказал: «У меня есть сигарета с марихуаной, пойдём в подъезд, попробуем или ты боишься? Если ты не пойдёшь, то ты мне не друг».

Ситуация 3. В подъезде Саша увидел своих знакомых, они курили и громко смеялись. Ребята предложили вместе с ними выпить и закурить, сказав, что празднуют день рождения своего друга: «Что, брезгуешь? Ну-ну, смотри!».

При выполнении этого задания используются все возможные варианты уверенного отказа.

Ролевая игра «Ярлык»

Цель: способствовать формированию негативного отношения к стигматизации.

Необходимые материалы: бумага, карточки-ярлыки.

Описание: участники изображают на листе бумаги циферблат часов и отмечают на них время встречи с товарищами. При назначении встреч нужно иметь в виду следующие условия: каждый должен встретиться с каждым, встречаются только один на один, каждая встреча длится «час», каждый «час» должен быть заполнен встречей. Поскольку число участников обычно не позволяет точно выполнить все условия встреч, возникает небольшое замешательство, после чего им можно предложить встречаться по трое, причем третий договаривается не с одним из участников уже сложившейся пары, а с обоими.

После того, как назначены все встречи, каждому участнику на спину вешается карточка с названием роли, относящейся к той или иной группе: «злостный курильщик», «наркоман», «инвалид» и прочие. Раздавая карточки, ведущий должен быть внимателен к тому, чтобы не задеть чувства участников упражнения, и поэтому подбирает ярлыки индивидуально – так,

чтобы они были максимально далеки от реального положения дел. Ярлыки могут повторяться.

Ведущий начинает отсчитывать время, имея в виду, что «час» соответствует двум минутам. Через каждые две минуты ведущий называет «время» и громко объявляет тему, на которую могли бы общаться партнеры (например, любимые лакомства, хобби, цель жизни, что для тебя дом). Задача каждого игрока – общаться с товарищами в соответствии с их карточками-ярлыками, не называя роли, обозначенные на карточках, вслух, а также догадаться, что за ярлык на спине у него самого.

В заключение обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали во время игры?
- Какие ярлыки товарищей вызвали наибольшее затруднение? С чем вы это связываете?
- По каким признакам удалось угадать свой ярлык?
- Что такое дискриминация?
- В чем она проявляется?
- Каковы ее последствия?

Резюме ведущими:

Хотя причины, по которым одни люди дискриминируют других, часто являются надуманными, непонимание и конфликты, порожденные дискриминацией, - всегда настоящие. Они причиняют людям много боли. Общаясь с человеком, важно видеть именно человека, а не тот ярлык, который за ним закрепился.

3.2. Настольная игра

Цель настольной игры в сфере формирования здорового образа жизни – в игровой, интерактивной форме проинформировать участников об основных принципах ЗОЖ и определить их отношения к психоактивным веществам.

Преимущества:

- настольная игра основана на манипуляции небольшим набором предметов, которые могут разместиться на столе или в руках играющих;
- такие игры не требуют активного перемещения игроков, наличия дополнительного технически сложного инвентаря или специальных сооружений, игровых площадок.

За основу можно взять любую настольную игру, существующую в природе и наполнить ее содержимое материалом, направленным на формирования

здорового образа жизни у подростков и молодежи.

Например, возьмем игру «Монополия». Цель игры – правильно ответить на вопросы, сформулированные на карточках и заработать наибольшее количество баллов. Вопросы могут касаться любой темы, связанной с принципами здорового образа жизни. Для проведения игры понадобится игровое поле, фишки, кубик и карточки с вопросами или заданиями. Игровое поле может быть разбито по цветам, где каждый цвет означает тему вопроса или его сложность. Так же могут быть клетки поля, дающие участникам возможность взять дополнительный вопрос или, наоборот, потерять баллы и отдать свой ход сопернику. В игре могут принимать участие команды или отдельные игроки. Задача игротехника озвучить цель игры, правила и следить за правильностью выполнения игры. Побеждает та команда или участник, набравший наибольшее количество баллов.

Пример настольно игры «Прогулка по улице Здоровья»

Цель: познакомить участников с принципами здорового образа жизни.

Описание: перед проведением игры желательно провести информационную беседу о принципах здорового образа жизни:

- Рациональное питание;
- Гигиена;
- Физическая активность;
- Отказ от вредных привычек и т.д.

На столе располагается игровое поле, кубик и фишки игроков. В игре могут принять участие до 5 человек. Каждый участник по очереди кидает кубик и делает ход, попадая на определенный сектор. В каждом секторе зашифровано задание.

1 сектор – это начало игры.

2 сектор – «Ты отправился в путешествие, не позавтракав». Участник объясняет, почему важен завтрак и пропускает свой ход.

3 сектор – «Ты купил абрикосы, вымыл их, а потом съел». Задача участника объяснить, что может случиться, если не мыть овощи и фрукты перед употреблением. Если участник смог объяснить, он получает дополнительный ход.

4 сектор – «Ты купил яблоки и собрался их есть, не вымыв». Попадая на этот сектор, участник возвращается на начало игры.

5 сектор – «После игры в бадминтон ты выпил сок». Задача участника ответить на вопрос: почему свежевыжатые соки – морковный и яблочный рекомендуют принимать во время эпидемий гриппа или для профилактики ОРЗ?

6 сектор – «После игры в футбол ты выпил холодную газированную воду». Участник должен объяснить, почему этого делать не следовало. После ответа участник передвигает свою фишку на ход назад.

7 сектор – «В кафе ты долго выбирал, что взять на обед и пропустил ход».

8 сектор – «Ты показал малышу, как правильно мыть руки». Участник рассказывает гигиене: что это такое и для чего ее нужно соблюдать. Если участник дает правильный, развернутый ответ, он зарабатывает дополнительный ход.

9 сектор – «На обед ты выбрал овощной салат, борщ, рыба с гарниром, компот». Участник должен рассказать, что такое белки, жиры и углеводы, и в каких продуктах они содержатся.

10 сектор – «Твой друг попал под влияние старшеклассник и начал курить». Участник должен рассказать, что он знает о вреде табакокурения и как бы он помог своему другу.

11 сектор – «После обеда ты отдохнул в парке на скамейке, читая книгу». Вопрос для участника: «Зачем соблюдать режим труда и отдыха?».

12 сектор – «Сразу после обеда ты побежал играть в футбол. Пропусти два хода».

13 сектор – «Ты вырастил зеленый лук и придумал овощной салат». Вопрос для участника: «что такое витамины и для чего они нужны?». После правильного ответа участник получает дополнительный ход.

14 сектор – «На ужин ты решил съесть несколько бутербродов и булочек». Вопрос участнику: «Почему вредно есть на ночь?».

Финиш.

Если участники настольной игры малознакомы между собой, то перед произнесением инструкции, игротехник может провести несколько упражнения на знакомство. Это поможет более эффективно и легко провести игру.

Упражнения на знакомства:

«Снежный ком»

Время: 10 минут.

Группа встает в круг, и первый называет свое имя. Второй называет имя первого и свое. Третий имя первого, второго и свое. Вместе с именем можно изобразить свой любимый жест, назвать свой любимый напиток, личностное качество (вариант - начинающееся на первую букву имени), хобби и т.п.

«Собраться в группы по именам и хором прокричать свое имя»

Время: 10 минут.

Вариант 1: Участники с уникальными именами объединяются в одну группу и должны прокричать что-нибудь их объединяющее.

Вариант 2: Участники с одинаковыми именами объединяются в группы и должны прокричать что-нибудь их объединяющее.

«История имени»

Время: 10 минут.

Задание: Каждому участнику предлагается по кругу представиться, а затем рассказать историю своего имени. Например: «Меня зовут Юра. Это имя было дано мне в честь моего деда», «Меня зовут Варя. Мама долго не могла подобрать имя, а потом открыла словарь имен и выбрала пятое сверху». В качестве характеристик могут выступать такие понятия, как «В честь бабушки», «Имя Александр означает — победитель!», «Мне очень комфортно с моим именем!» и т.д.

«Предложение»

Время: 10 минут.

Задание: Участник должен составить фразу, каждое слово которой будет начинаться на начальную букву его имени. В этой фразе должно быть имя участника, животное или растение, действие и город. Например: Маша мыла малину в Минске.

«Цифра»

Время: 20 минут.

Участники на отдельном листе записывают цифру, которая имеет определенное символическое значение в их жизни. Затем лист пускается по кругу, и группа пытается угадать, с чем связано это число. Если никто не угадал, участник объясняет значение цифры.

«5 важных вещей»

Время: 15 минут.

Выполняется в парах. Пары расходятся на пять минут и молча жестами, показывают друг другу пять самых важных для себя вещей. А затем пара жестами представляет друг друга кругу. Возможны варианты: пять самых страшных для меня вещей, самых неприятных и т.п.

«Рассказать о себе в трех словах»

Время: 10 минут.

Участникам необходимо по очереди рассказать о себе в трех словах.

«Представиться по-разному»

Время: 10 минут.

Каждый человек в кругу должен «представить себя»: изобразить жест, сказать слово, прочитать стихотворение и т.п.

«Интервью»

Время: 20 минут.

Участники разбиваются на пары. Каждый участник должен рассказать своему соседу что-нибудь о себе (интересы, хобби, что нравится и т.д.). Слушатель должен, не перебивая рассказчика, внимательно следить за его рассказом. По времени рассказ не должен превышать 5 мин. После того как каждый из партнеров «потренируется» в терпеливом выслушивании соседа, группа собирается вместе. Каждый участник коротко представляет своего напарника, рассказывает, что он запомнил из рассказа соседа.

«Мяч по кругу»

Время: 10 минут.

Все сидят в кругу. У первого игрока в руках мяч. Он называет чье-либо имя и кидает этому человеку мячик. Поймавший мяч должен назвать другое имя и кинуть ему мяч. Так до тех пор, пока не будет обойден весь круг, причем мяч должен побывать у каждого только один раз.

«Животные на спину»

Время: 10 минут.

Каждому человеку на спину вешается картинка (или название) животного так, чтобы он его не видел. Чтобы отгадать, человек может задавать вопросы окружающим, на которые те отвечают да или нет. (Например: «У меня есть перья? Я хищник? Я живу в воде?» и т.п.). Желательно, чтобы вопросы задавали всем. Если человек быстро отгадывает животное, ему на спину можно повесить следующее. Вместо животных можно использовать портреты людей из данной группы. Вопросы следует задавать по поводу их личных внутренних качеств.

«Поздороваться за руку с максимальным количеством людей»

Время: 10 минут.

Каждый должен за определенное время (1-3 мин.) успеть поздороваться за руку с максимальным количеством людей. Внимание участников фиксируется на том, что руку надо пожимать доброжелательно, глядя в глаза человеку. Вариант: обязательно называть свое имя. Можно оговорить то, что необходимо подсчитать количество людей, с которыми ты поздоровался. Тогда по завершении упражнения ведущий спрашивает: «Кто поздоровался больше, чем с 10 людьми? А больше чем с 20?». Выявляются несколько лучших.

3.3. Игра с карточками

Цель: обсудить в групповой форме проблему, тему, связанную с формированием здорового образа жизни, используя наглядный материал.

Преимущества:

- групповое взаимодействие;
- обмен мнениями;
- развитие навыков отстаивать свою точку зрения.

Правила проведения: использование игр с карточками предполагает работу в малых группах, тройках, парах. Игротехник заранее подготавливает карточки с утверждениями на определенную тему (правильное питание, профилактика ПАВ и т.д.). Утверждения должны относиться к трем категориям: те, с которыми участники согласны; те, с которыми участники не согласны; утверждения, вызывающие неоднозначную реакцию. После раздачи карточек участникам может быть предложено обсудить их, высказать свое мнение по каждому утверждению, рассортировать, обменять «плохую» карточку на «хорошую». Игра завершается общегрупповым обсуждением.

Использование спорных утверждений по теме «Профилактика ПАВ».

Цель: узнать отношение участников к такой проблеме как «Употребление психоактивных веществ».

Описание: игротехник раздает малым группам карточки с утверждениями. Работая в своих группах, участники должны обсудить утверждения и разделить их на категории: «Согласны с утверждением», «Не согласны», «Неоднозначная реакция». После этого идет общее обсуждение, участники вносят коррективы в работу других мини групп, задают уточняющие вопросы, высказывают свою точку зрения.

Что бы игротехнику было легко разделить участников на мини группы, предлагаем использовать специальные упражнения.

«Выбери...»

Время: 10 минут.

Если вы хотите разделить группу на 4 подгруппы, вызывается 4 добровольца; если на 5 подгрупп — 5 добровольцев и т.д.

Ведущий задает вопрос добровольцам: «Кого бы вы взяли с собой в поход?». Добровольцы выбирают по одному человеку в свою команду. Тем, кого выбрали, задается следующий вопрос: «Кому бы вы доверили нести рюкзак?». Остальные вопросы ведущий может придумать сам, а может воспользоваться следующими: «С кем бы вы поделились яблоком?», «Кому бы вы доверили свою тайну?».

Если остается несколько человек, которых не выбрали, можно предложить им самим определить команду, в которой они бы хотели работать.

«Фишка»

Время: 10 минут.

Материалы: если вы хотите разделить группу на 3 подгруппы, приготовьте листочки 3-х цветов; если на 2 подгруппы — из 2-х цветов (для группы из 15 человек — по 5 листочков каждого цвета и т.д.).

Участники встают в круг и закрывают глаза. Ведущий на спину каждому крепит листочки. По команде ведущего все открывают глаза. После чего без слов, звуков все участники должны распределиться по группам.

«Молекулы»

Группа хаотично передвигается по помещению. Ведущий кричит, - «Объединяемся в группы по 3 (4,5 и т.д.) человек». Остальные должны быстро объединиться, как было сказано, и крепко обняться в группах. Если после этого в играх нужно несколько микрогрупп, то можно назвать сразу нужное число.

«Цвета»

Время: 5 минут.

Материалы: разноцветные листочки (красные, желтые, зеленые) по количеству участников.

До занятия необходимо подготовить жетончики двух или более цветов. Перед началом занятия перемешать жетончики и раздать по одному каждому участнику. Когда необходимо будет разделить группу, нужно просто сообщить участникам, что один цвет жетончиков — это первая команда, а второй цвет — вторая.

Примеры спорных утверждений на тему ПАВ:

- Курение сокращает жизнь.
- Курение позволяет быть «крутым».
- В горящей сигарете находится много химических соединений, приносящих вред организму и вызывающих заболевания всех органов.
 - Курильщик чаще других болеет туберкулезом и подвержен такому заболеванию как рак легких.
 - Курение – личное дело каждого.
 - Находиться в одном помещении с курящим менее вредно, чем курить самому.
 - В компании надо держаться по ее законам и курить, если там курят.
 - Наркомания - это преступление.
 - Лёгкие наркотики безвредны.
 - Наркомания это болезнь.
 - У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков.
 - Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
 - Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
 - Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
 - По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
 - Продажа наркотиков не преследуется законом.
 - Наркомания не излечима.

3.4. Интерактивная выставка

Интерактивная выставка – одна из современных и эффективных форм работы с молодежью и подростками в сфере формирования здорового образа жизни.

Цель интерактивной выставки – в информационно- игровой форме предоставить достоверную информацию по определённой теме (правильное питание, физическая активность, психопрофилактика, табакокурение и т.д.).

Преимущества:

- мобильность;
- широкий охват;
- подвижность.

Принимая участие в работе интерактивной выставки, подросток, студент может не только ознакомиться с материалом, размещенным на стенде, но и повзаимодействовать с игротехником: проконсультироваться по заданной теме, ответить на вопросы, выполнить задания, тем самым повысить свой уровень знаний.

Интерактивная форма выставки подразумевает не только возможность обратной связи, но и использование современных технологий. К ним относятся различные видеоматериалы. Рекламные и информационные ролики привлекают внимание участников выставки в большей степени, чем статичные экспонаты. Предпочтительнее использовать небольшие ролики, продолжительностью от 1 до 5 минут. Иногда демонстрируются познавательные мини-фильмы длительностью не более 20 минут.

Один из ярких примеров работы данного вида игровых технологий – это интерактивная выставка «Только так!», направленная на профилактику табакокурения. Выставку проводит ТРОО «ПРО Здоровье» на территории г. Томска.

Интерактивная выставка – «Только так!» состоит из трех станций, которые дают достоверную информацию о различных аспектах связанных с употреблением табака и алкоголя (так как эти две зависимости зачастую связаны). Программа представляет собой сочетание передвижной информационной выставки и обучающей игры. Своей целью она ставит профилактику табакокурения, выработку навыков отказа от употребления табачных изделий и мотивацию к прекращению курения.

Станция 1: «Весь мир знает а ты?!»

Станция 2: «Здоровье»

Станция 3: «Счет жизни»

На станциях работают подготовленные модераторы, которые ранее прошли специальную подготовку. Участие в выставке «Только так!» позволяет расширить, углубить знания участников в области заявленной темы, помогают преодолеть предубеждения, улучшают коммуникативные навыки участников, содействуют принятию самостоятельных решений. Выставка воздействует на участников не только на познавательном, но и на эмоциональном и поведенческом уровне, облегчает разговор на темы связанные с сохранением здоровья.

Ход работы выставки «Только так!»:

Одно мероприятие с использованием трех станций длится на протяжении полутора часов (10 минут – вводная часть, с разделением на три подгруппы с использованием игровой разминки, например, «броуновское движение»

с объединением в молекулы по 2, по 3, по 5 человек, 20 минут на каждой станции, включая введение и заключение, 5 минут на переход и переключение внимания на новой станции). Анкетирование участников проводится заранее (перед началом мероприятия или в предыдущий день). После проведения выставки проводится повторное анкетирование.

В выставке одновременно могут принимать участие от 30 до 50 человек, в каждой группе было не более 15 -17 человек.

Возраст участников от 15 до 20 лет.

Модератору необходимо помнить, что, проведение каждой станции состоит из следующих этапов, которые следуют в определенно строгом порядке:

- приветствие;
- цель станции;
- ход работы на станции;
- подведение итогов станции, выводы.

Каждая первая станция в выставке должна начинаться с определения психоактивных веществ - табака и алкоголя, как входящих в категорию ПАВ.

Для мотивации участников, в рамках выставки используется соревновательный момент, каждая группа на станции получает баллы, которые определяют победителя. Победителям по окончании выставки вручаются бонусные сувенирные материалы.

Станция 1: «Весь мир знает, а ты?!»

Цель: расширение знаний участников по таким темам, как: что такое ПАВ (что включает это понятие), факты о табаке и алкоголе (в особенности «легкие» напитки – пиво и коктейли), употребление ПАВ и здоровье человека, виды зависимостей, как употребление табака и алкоголя влияют на организм человека.

Материалы, которые используются во время проведения станции.

- Дартс с цветными секторами. Цвета на дартсе соответствуют цвету карточек с вопросами разной степени сложности.
- Карточки с вопросами. Каждая категория вопросов своего цвета: красные – самые сложные, за ответы на дынные вопросы, ведущий начисляет по 3 балла, желтые – за ответы в этой категории вопросов, ведущий начисляет 2 балла и зеленые – по 1 баллу за правильные ответы.
- Дротики магнитные.
- Стенд с четырьмя сторонами, которые визуализируют ответы на вопросы.

Станция 2 «Здоровье»

Цель станции: познакомить участников с понятием «здоровье» методами, которые могут помочь им сохранить свое здоровье и справиться со стрессовыми ситуациями в обыденной жизни.

Материалы, необходимые для проведения станции:

- стенд станции состоит также из четырех сторон. На одной из сторон размещена информация о том, что происходит с человеком, когда он бросает курить. На второй стороне размещается информация (текст, графики и рисунки) с ответами на вопросы викторины (информация размещается вразнобой, текст по горизонтали и вертикали и тд.). На третьей стороне четыре поля, соответствующие четырем сферам здоровья: физическое, психическое, репродуктивное, социальное (здесь место, куда будут крепиться карточки с последствиями употребления табака и пива, – их будут распределять по основным сферам здоровья). На четвертой стороне, разделенной на две вертикальные половины, заранее прикреплены на канцелярский пластилин карточки с причинами употребления табака (пива) - все причины, в конечном итоге сводятся к двум основным – желание снять напряжение (стресс) и пример окружающих (желание чувствовать себя взрослым, таким же, как все...). Карточки с альтернативами курению и питью пива раздаются участникам в руки.

Станция 3 «Счет жизни»

Цель: определить вместе с участниками, сколько обходится человеку привычка курить, определить, что помимо нарушения физического здоровья, человек тратит на курение большие материальные ценности и свое время.

На данной станции работает двое ведущих.

Начисление баллов на этой станции, происходит путем оценки деятельности группы. На данной станции группа участников делится на подгруппы, каждая подгруппа может заработать 1 балл или 0 баллов. Ведущий оценивает активность группы и вовлеченность в работу всех участников подгруппы. Максимальное количество баллов, которое может группа получить на данной станции равняется 2.

Материалы, необходимые для проведения станции:

- карточки с материальными вещами, которыми хочет обладать современный молодой человек – или рисуем (пишем) маркером на специальном листе от флипчарта;
- две доски, на которых прикреплены листы.

Второй этап проведения станции включает в себя проведение ролевой игры «**Марионетки**».

Цель ролевой игры: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен и находится в полном подчинении.

Данное упражнение дает возможность участникам испытать на себе зависимость от другого человека, подчинение чужой воле.

Предложите участникам разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два участника играют роль кукловодов, которые будут полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, соответственно, один участник будет играть роль куклы.

Каждый из участников тройки должен побывать в роли куклы и в роли кукловода.

Для кукловодов необходимо четко определить задание, что они должны делать с куклой. Например, определив расстояние (5-6 метров), кукловоды должны провести куклу по назначенному маршруту, при этом кукла не имеет право говорить, двигаться самостоятельно или сопротивляться. После проведения одного этапа этого упражнения, участники меняются. Необходимо напомнить участникам о том, что кукла очень хрупкая, и они должны обращаться с ней аккуратно.

После проведения данного упражнения попросите участников встать перед вами полукругом и попросите их вспомнить их следующие ощущения:

- Вспомните, пожалуйста, ваши ощущения, когда вы выступали в роли куклы?
- Было ли вам комфортно или нет?
- Понравилось ли вам, когда вас ведут?
- Вас вели туда, куда вы хотели или кукловод сам выбирал направление движения?
- Как с вами обращались: мягко, заботливо или совершенно не задумываясь, причиняя вам боль и дискомфорт?

Точно так же и зависимость от ПАВ ведет человека по жизни, совершенно без эмоционально и безжалостно, зависимость сама выбирает направление движения, «швыряет» человека по жизни, доставляет массу неприятных моментов и не заботится о нем. Человек вынужден подчиняться и пассивно следовать за ней, не являясь по сути хозяином собственной жизни.

Выводы: в данном упражнении вы все в какой-то мере побывали в роли человека, которым кто-то управляет. В любой момент вы можете вспомнить те ощущения, которые испытывали во время игры. Приятно ли было вам, когда вы не имеете право голоса и от вас, по сути дела, ничего не зависит? И

человек лишь как марионетка готов идти туда, куда ему скажут и делать то, что ему велят. Вряд ли кому-то из вас это понравилось. Думайте своей головой и стройте свою жизнь сами, сами выбирайте и сами заботьтесь о своем здоровье. Вы сами делаете свою жизнь, вы ответственны за нее и только от вас зависит, кем вы будете в этой жизни. Будем ли мы самостоятельно принимать решения или позволим управлять собой, и мы уже ничего не сможем сделать в жизни самостоятельно.

Правила модератора:

- единая форма одежды (футболки);
- иметь опрятный вид;
- быть компетентным, уверенным, открытым доброжелательным;
- уметь доступно, лаконично, корректно донести информацию;
- обладать здоровым чувством юмора;
- быть находчивым, мобильным;
- общаться с участниками на равных;
- уметь выслушать и принять чужое мнение;
- приводить примеры из жизни;
- избегать оценок;
- быть увлеченным и заинтересованным в поставленной цели;
- уметь аргументировать свои ответы и точку зрения;
- быть эмоциональным;
- уметь оригинально подать информацию;
- уметь завязать диалог;
- уметь корректно выйти из спорной ситуации;
- быть внимательным;
- не бояться неудачи.

3.5. Кругосветка

Кругосветка это один из видов игровых технологий, где команды передвигаются от станции к станции, выполняя задания и набирая баллы.

Цель кругосветки: провести просветительскую работу в игровой форме.

Преимущества:

- работа на открытом воздухе;
- соревновательный момент;
- командная работа;
- большой охват.

Правила проведения: для проведения кругосветки игротехник должен разработать станции, маршрутные листы, систему оценивания, награждение, учитывая количество участников и место проведения кругосветки. При хороших погодных условиях кругосветку можно провести на улице (на стадионе, на территории учебного заведения). Если же погодные условия не позволяют провести мероприятие на улице, то можно разместиться в спортзале или холле здания. Кругосветка позволяет в игровой, соревновательной форме оценить уровень знаний участников и информировать их по вопросам здорового образа жизни.

Пример кругосветки на тему здорового образа жизни

Цель: организация досуга и популяризации здорового образа жизни, профилактика, пропаганда физической культуры и спорта среди детей

Описание: на открытой территории или в спортзале размещаются 5 станций, на которых команде нужно выполнить определенное задание. Перед началом игры каждой команде раздаются листы, на которых указан маршрут ее передвижения по станциям. За каждую станцию команде ставится отметка. Команды по станциям перемещаются по общему сигналу. Время нахождения на одной станции - 5 минут, после звукового сигнала, команды переходят на следующие станции. На переход между станциями дается 2 минуты. В конце кругосветки подводятся итоги, подсчитываются баллы и оценивается то, насколько организованно команды передвигались и выполняли задания на станциях. Необходимые материалы: 5 столов и стульев, маршрутные листы по количеству команд, скакалка, карточки с вопросами, секундомер, музыкальное сопровождение.

Станция 1 «Распевайка». Участники команды должны вспомнить как много больше песен на тему здорового образа жизни. Куратором станции учитываются: сплочённость отряда, чёткое произношение, соответствие теме. Максимальная оценка 5 баллов.

Станция 2 «Убеди меня». Куратор данной станции озвучивает задание: «Всем известно о вреде табакокурения. Сейчас же вашей задачей будет убедить меня, что курить – это вредно». Участники должны привести аргументированные доводы о том, что курение вредит здоровью. Куратор оценивает убедительность, верность каждого из аргументов, Максимальная оценка 5 баллов.

Станция 3 «Физминутка». Команда должна выполнить большее количество приседаний и прыжков на скакалке, чем предыдущая команда. Или поставить свой рекорд, если это первая команда на станции. Максимальная оценка 5 баллов.

Станция 4 «Вопрос-ответ». Команда должна правильно ответить на 10 вопрос. За каждый правильный ответ – 1 балл. Максимальное количество баллов – 10.

Вопросы:

1. Витамин, который содержится только в растительных продуктах? (Витами С).

2. Назовите основные продукты питания животного происхождения, содержащие белок? (Мясо, рыба, птица, яйцо, молоко, кисломолочные продукты, творог, сыр).

3. Что происходит при дефиците цинка в организме человека? (Задержка роста, быстрое утомление, выпадение волос).

4. Что до конца семнадцатого века называли «сухим пьянством»? (До конца семнадцатого века, курение называли «сухим пьянством», и лишь потом возник сам термин «курение»).

5. Каким синдромом чаще страдают люди, проводящие много времени за работой на компьютере или за просмотром телевизора? (Страдают от синдрома постоянной усталости).

6. На что еще положительно влияют физические нагрузки кроме как повышения физической силы? (На настроение и внимание и могут играть существенную роль в лечении и профилактике психических расстройств, особенно депрессий).

7. Какие заболевания возникают у злостных курильщиков? (Заболевания органов дыхания: рак легких, бронхит курильщика, рак ротовой полости, язва желудка, сердечно-сосудистые заболевания).

8. Почему курящие люди страдают от «кашля курильщика»? (Вдыхая табачный дым, курильщик отравляет себя, происходит контактное раздражение бронхиальной слизистой. Проникая внутрь органа, присутствующие в дыме смолы копотью покрывают внутреннюю выстилку бронхиолы, что негативно влияет на нормальное функционирование реснитчатого эпителия. Такая картина приводит к постоянному раздражению тканей, что неизменно провоцирует зарождение и развитие воспалительного процесса, переводя патологию в плоскость хронического неинфекционного бронхита).

9. Почему портится цвет лица у курящих людей? (Дым сигарет делает сосуды организма очень хрупкими. Это приводит к нарушению микроскопической кровяной циркуляции. Поэтому не стоит удивляться, если лицо постепенно стало покрываться сосудистыми «звездочками». У курящих женщин лицо приобретает словно землистый оттенок, который часто дополняется некрасивыми отеками и кругами под глазами).

10. Вызывает ли курение рак? (Да. И не только у курильщика. Даже простое вдыхание дыма табака от рядом сидящего курильщика, если оно продолжается длительное время, может способствовать возникновению рака, прежде всего рака легкого. Ведь в дыме табака содержатся продукты сухой перегонки древесины - смолы, в которых обнаружено свыше 200 веществ, вызывающих различные опухоли. По данным Всемирной организации здравоохранения курильщики в 10 раз чаще заболевают раком, а те, кто длительно находится в накуренной комнате (пассивные курильщики), в 5 раз чаще).

Станция 5 «У руля». Участникам предлагается озвучить свои идеи, как формировать у подростков позитивное отношение к здоровому образу жизни. Куратор станции оценивает сплоченность команды и реальность применения озвученных идей. Максимальная оценка – 5 баллов.

Маршрутный лист

Наименование станции	Количество баллов	Подпись куратора станции
«Распевайка»		
«Убеди меня»		
«Физминутка»		
«Вопрос-ответ»		
«У руля»		

3.6. Викторина

Викторина – еще один метод игровых технологий, заключающаяся в ответах на устные или письменные вопросы из различных областей знания.

Цель викторины – систематизировать знания по теме, обеспечить развитие информационной и коммуникативной культуры участников.

Преимущества:

- элемент соревнования гостя;
- командная игра;
- получение знаний в неформальной обстановке;
- развитие творческой мыслительной деятельности.

Правила проведения: Викторины в основном отличаются друг от друга правилами, определяющими очередность хода, тип и сложность вопроса, порядок определения победителей, вознаграждение за правильный

ответ. Для проведения викторины можно использовать видеоматериалы, мультимедию, звуковое сопровождение. Время проведение викторины не должно превышать 1,5 часов. Викторина может быть составлена как на одну тему, например, правильное питание или включать в себя несколько тем-принципов здорового образа жизни.

ВИКТОРИНА «СВОЯ ИГРА»

(профилактика табакокурения)

Цель: профилактика табакокурения посредством расширения информационного поля о вреде табакокурения, оказываемого на организм человека.

Описание: в игре принимают участие две команды. Их основная цель— отвечать на вопросы и зарабатывать как можно больше число очков.

В начале игры у каждой команды на счету 0 очков. Игра состоит из трех этапов: «Страна вопросов», «Киномания», финальный этап.

ЭТАП 1 «Страна вопросов»

Этап состоит из 5 тем по 5 вопросов, каждый вопрос имеет свою цену. Если команда не знает ответа, ход передается команде противников, и при правильном ответе команда получает баллы. Так же в этом этапе может попасться «КОТ В МЕШКЕ», «ВОПРОС-АУКЦИОН».

Кот в мешке. Если команде достался «Кот в мешке», она обязана передать вопрос команде противника. Ведущий называет тему «Кота», а получившая его команда выбирает стоимость, равную от 10 до 200 баллов. Команда обязана отвечать на вопрос, молчание приравнивается к неверному ответу. Если ответ неверный, эти баллы вычитаются.

Вопрос-аукцион. Вопрос, на который отвечает команда, самостоятельно назначив любую стоимость, не превышающую текущую сумму на их счету. Если ответ неверный, эти баллы вычитаются.

Вопрос от специалиста. Видеовопросы от специалистов например, ОГБУЗ «ЦМП».

ЭТАП 2 «Киномания»

Команды по очереди выбирают стоимость ячейки. В каждой ячейке спрятан отрывок из профилактического видеоролика без звука. Команда должна дать полный ответ, в чем суть данного отрывка (Были использованы 6 видеороликов на тему последствий табакокурения).

Финал. Командам предлагается 4 вопроса. На каждый вопрос команды делают ставки, записывая их на бланке, после чего озвучивают свои ставки

для всех. Команда может поставить любую сумму, но не выше своего результата. После ввода ставок на экране появляется текст вопроса, ведущий его зачитывает и объявляет о начале 30 секунд на обдумывание командой «Время!». На вопрос финала обязаны отвечать все играющие, записывая свой ответ на бланке. По истечении 30 секунд ответы команд передаются ведущему. Ведущий зачитывает ответы, определяет правильный ответ. Команда, которая дала неправильный ответ, теряет баллы.

Вопросы финала:

1. Какие последствия вызывает у человека смола, образующаяся при сгорании табака?

ОТВЕТ: злокачественные опухоли.

2. Почему курящие люди страдают от «кашля курильщика»?

ОТВЕТ: оказывается, табачный дым в своем составе содержит свыше 4000 тысячи различных веществ, большинство из которых вредны для человеческого организма. 200 из них – это откровенные яды. Вдыхая его, курильщик отравляет себя, происходит контактное раздражение бронхиальной слизистой. Проникая внутрь органа, присутствующие в дыме смолы копотью покрывают внутреннюю выстилку бронхиолы, что негативно влияет на нормальное функционирование реснитчатого эпителия.

Реснички здорового организма «как батут» выбрасывают вредные соединения из бронхов, тем самым очищая легкие от загрязнения. Угнетение их работы позволяет все больше смолы оседать на слизистой оболочке, ухудшая работу всей дыхательной системы.

Такая картина приводит к постоянному раздражению тканей, что неизменно провоцирует зарождение и развитие воспалительного процесса, переводя патологию в плоскость хронического неинфекционного бронхита.

3. Как курение влияет на работу сердца?

ОТВЕТ: никотиновая гипертония. Вдыхаемый курильщиком никотин провоцирует выброс адреналина, который заставляет сжиматься мышечные стенки артерий. Это приводит к повышению артериального давления и усилению сердцебиения. Под воздействием сигаретного дыма кровеносные сосуды сжимаются, и сердце вынуждено работать с усиленной нагрузкой. Интересная статистика: в среднем пульс курильщика на 10-20 ударов в минуту чаще пульса некурящего, а это значит, что за год его сердце совершает на 5-10 миллионов сокращений больше.

Давление повышается каждый раз во время выкуривания сигареты.

Даже если человек не страдает гипертонией и не имеет проблем со скачками давления, небольшой подъем все равно наблюдается. У гипертоников же курение способно вызывать приступы стенокардии. Врачи даже выделяют так называемую «никотиновую гипертонию».

Атеросклероз. Среди наиболее ядовитых для организма веществ, поступающих вместе с табачным дымом, выделяется оксид углерода. Он значительно повышает содержание холестерина в крови и вызывает развитие атеросклероза. В питающих сердце артериях начинают откладываться жиры, что повышает риск возникновения инфаркта. Кроме того, химические вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, попадая в кровь, повреждают стенку сосудов, способствуя возникновению атеросклеротических бляшек. Доказано, что степень поражения стенок артерий атеросклерозом у курящих в два-три раза выше, чем у некурящих.

Ишемическая болезнь сердца. Совместное действие табачного дыма и окиси углерода приводит к старению артерий. Они сужаются, нормальная работа сердца вследствие этого нарушается, что приводит к развитию ишемической болезни, нередко переходящей в инфаркт миокарда.

Статистика показывает, что относительно немного курящие люди чаще страдают ишемической болезнью, а заядлые курильщики в большей степени подвержены инфарктам.

Инфаркт миокарда. Оксид углерода препятствует переносу кислорода из крови в ткани, в том числе и к сердцу. При этом курение приводит к сужению сосудов, и транспортировка крови становится еще более затруднительной. Если к этому прибавить еще и то, что вдыхаемые ядовитые вещества табачного дыма увеличивают свертываемость крови, провоцируя тем самым образование тромбов, риск возникновения инфаркта миокарда возрастает в разы.

У курильщика риск инфаркта миокарда в 4-5 раз выше, чем у некурящего. Однако если у него повышенный уровень холестерина в крови и высокое артериальное давление, риск развития сердечного приступа возрастает в 8 раз! Некоторые врачи даже выделяют особую «сигаретную» форму инфаркта миокарда с нетипичным течением у курильщиков при отсутствии иных известных факторов риска (ожирения, гипертонии и прочих).

4. Какие пороки развития могут быть у ребенка, если его мама во время беременности курила?

ОТВЕТ: курение мамы во время беременности может привести к нарушениям в работе нервной системы и на психике ребенка. Оно сказывается и на формировании внутренних органов малыша. Очень распространены

случаи рождения у курящих женщин детей с пороком сердца, косоглазием и даже паховой грыжей. Эта пагубная привычка плохо сказывается и на самочувствии самой мамы, особенно если она страдает от токсикоза. Курение влияет на состояние плаценты: ее структура меняется, уменьшается объем и форма, а кровоток в сосудах нарушается.

Победителем игры объявляется та команда, которая по итогам игры набрала наибольшее количество баллов.

ЭТАП 1 «СТРАНА ВОПРОСОВ»

Раунд 1. «Вопросы из истории»

1. Табак и табачный дым содержат более 4000 химических соединений, некоторые из которых являются канцерогенными. К чему приводят канцерогены?

- А) головной боли, усталости;
- Б) раковые опухоли;
- В) повышают концентрацию внимания.

ОТВЕТ: повреждают генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.

2. После какого случая отец Великого Петра, Алексей Михайлович в 1634 г. ввел запрет на курение?

- А) сын Алексея Михайловича отравился табаком;
- Б) Алексей Михайлович взял пример с европейских стран;
- В) пожар, который случился из-за курения.

ОТВЕТ: в России до Петра Великого курение было запрещено и каралось смертной казнью. Его отец, Алексей Михайлович, ввел этот запрет после пожара в Москве в 1634 году, причиной которого по всеобщему мнению было курение.

3. Как до 17 века называли табакокурение?

- А) сухим пьянством;
- Б) смерть легких;
- В) второе пьянство.

ОТВЕТ: термин «курение» был придуман только в конце XVII века. А до этого это называлось «сухим пьянством».

4. Кто этот человек, и как он связан с табакокурением?

ОТВЕТ: Петр 1 (КОТ В МЕШКЕ).

5. Какой факт привел к замене во французской армии части хлеба в солдатском пайке табаком?

- А) никотин притупляет чувство голода;
- Б) курение улучшает пищеварение;
- В) хлеб поднялся в цене.

ОТВЕТ: одним из эффектов никотина является притупление чувства голода. Именно это факт привел к замене во французской армии части хлеба в солдатском пайке табаком. Так же сигареты или табак стали обязательным составляющим солдатского «рациона» практически во всех армиях мира для снятия стресса, утоления голода, расслабления солдат. Такие тенденции развивались во время Первой и Второй мировой войн, а Франклин Рузвельт объявил на военное время табак стратегическим товаром.

Раунд 2. «Влияние на организм»

1. Заболевание, возникающее из-за курение в пищеварительной системе?

ОТВЕТ: язва.

2. Почему пассивное курение более опасно?

ОТВЕТ: пассивное курение — вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми, как правило, в закрытом помещении. Научные исследования показывают, что пассивное курение повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти человека. Так называемый «вторичный дым», которым вынуждены дышать люди, оказавшиеся поблизости от курильщика, содержит, по меньшей мере, 400 вредных химических веществ, радиоактивные изотопы и около 70 канцерогенов. Организм простого человека, в отличие от организма курильщика, не подготовлен к воздействию таких агрессивных агентов, поэтому страдает от них в несколько раз сильнее.

3. Как табакокурение влияет на поведение человека? ВОПРОС-АУКЦИОН

ОТВЕТ: ученые выяснили, как курение влияет на поведение человека. Бразильские научные сотрудники в результате недавнего исследования пришли к выводу, что курение не только вредит здоровью, но и значительно меняет поведение человека, делая его ленивым и депрессивным существом. Курящие люди при ходьбе испытывали затруднение с дыханием и проходили расстояние гораздо меньшей дистанции, чем некурящие люди. К тому же по результатам опросов выяснилось, что увлечение табакокурением ведёт

к быстрой утомляемости и к бессоннице, а также курящие люди не любят прогулки и ведут малоподвижный образ жизни.

4. Почему портится цвет лица у курящих людей?

ОТВЕТ: дым сигарет делает сосуды организма очень хрупкими. Это приводит к нарушению микроскопической кровяной циркуляции. Поэтому не стоит удивляться, если лицо постепенно стало покрываться сосудистыми «звездочками». У курящих женщин лицо приобретает словно землистый оттенок, который часто дополняется некрасивыми отеками и кругами под глазами.

5. ВИДЕОВОПРОС. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно в течение года, сколько смолы оседает в его легких?

ОТВЕТ: около литра.

Раунд 3. «Курение и знаменитости»

1. Что объединяет всех этих людей?

- А) активисты, которые выступали против продажи сигарет;
- Б) люди, которые умерли от рака легких, потому что курили;
- В) имеют бесплодие, как последствие табакокурения.

ОТВЕТ: умерли от рака легких.

2. Народный артист СССР, лауреат Государственной премии СССР, и т.д., необыкновенный артист и заядлый курильщик Олег Янковский умер от рака поджелудочной железы 20 мая 2009 года. Ему было 65. Курил в основном сигары и трубку, к которой пристрастился в последние годы перед смертью. На вопрос корреспондента «Почему курите сигары?», ответил: - «Выпускаемое в нашей стране под видом сигарет, даже импортных, больно уж вредно для здоровья. Что ответил Олег Янковский на следующий вопрос корреспондента – А может вовсе не курить?»

- А) «Не могу бросить. Нравится процесс»;
- Б) «Курение сигар делает меня более мужественным и показывает мой статус»;
- В) «Сигары меня успокаивают».

ОТВЕТ: это уж – извините, пока не получатся. Не могу бросить. Нравится процесс.

3. В 65 лет ушел из жизни народный артист СССР Евгений Евстигнеев, заядлый курильщик. В последние годы своей жизни он испытывал большие проблемы с сердцем. Он должен был оперироваться в Лондоне. Операция

состоялась, итог известен... Актер очень много курил длительное время и, несомненно, это стало главной причиной смерти знаменитого актера. Ушел из жизни совсем еще не старый человек, который незадолго до смерти женился. О чем предупредили врачи после обследования?

ОТВЕТ: врачи после обследования заявили о возможных неблагоприятных последствиях операции, т.к. 90 % сосудов сердца забиты.

4. Муслим Магомаев. Гениальный оперный и эстрадный певец, популярнее его практически не было в Советском Союзе. В течение всей своей жизни не расставался с сигаретой. Умер от нарушения кровообращения сердца 25 октября 2008 года. В одном из своих интервью, перед смертью, сказал: «Если была бы вторая жизнь, то...».

ОТВЕТ: то единственное, что я бы изменил, - не стал бы курить.

5. Анти-сигаретный активист и автопроизводитель Генри Форд популяризовал термин «маленький белый работоровец» со ссылкой на табачные компании XX века. Как Генри Форд выражал протесты против сигарет?

ОТВЕТ: отказываясь нанимать тех, кто курит во время и после работы.

Раунд 4. «Табак-враг»

1. Существует ли безопасное курение?

ОТВЕТ: нет. Любые сигареты оказывают вредное воздействие на организм человека. Ведь из большого числа вредных веществ нормируются только содержание никотина не более 1,5% и смол до 16%. В так называемых «легких» сигаретах никотина содержится до 1%, а всех остальных 3.999 токсических веществ столько же, сколько и в обычных сигаретах. Фильтры сигарет задерживают только часть веществ дыма табака, а для окислов азота и окиси углерода (угарный газ) требуются специальные фильтры, как в противогазах (гопкалитовый патрон). Кроме того, еще не изобретены даже промышленные установки, которые задерживают все 100% отравляющих веществ, это было бы равносильно изобретению вечного двигателя. А что же говорить о минифильтрах сигарет. Разговоры о биологических фильтрах, задерживающих все токсические вещества, не более как рекламный трюк компаний, стремящихся продать как можно больше сигарет. И потом, если все вещества дыма табака задерживаются фильтром, зачем вообще курить. Получается чепуха. При использовании «легких» сигарет они могут стать сигаретами с высоким содержанием никотина, когда человек делает более глубокий вдох дыма, вдыхает чаще, выкуривает сигарету полностью или курит больше сигарет, чем обычно.

2. Действительно ли развивается привыкание к курению?

ОТВЕТ: да. Никотин и его производные: анабазин, анатабин и норникотин обладают точно таким же действием как и такие наркотики как кокаин, героин, что обусловлено их сродством к веществам, продуцируемых головным мозгом - эндорфинам и энкефалинам. Вдыхание табака, благодаря действию никотина и его производных, вызывает приятные ощущения, может создаться впечатление повышения работоспособности с возникновением желания курить еще. Так возникает психическая зависимость. Создается ситуация, когда организм, образно говоря, получает двойную дозу удовольствия и производство собственных энкефалинов рано или поздно отключается. Вот тогда-то и возникает физическая зависимость, когда человек вынужден выкуривать сигарету за сигаретой не столько для того, чтобы получить удовольствие, сколько для того, чтобы восстановить нормальное самочувствие. При возникновении именно физической зависимости и возникает синдром отмены при прекращении курения.

3. Как действует никотин и его производные на человека? ВОПРОС-АУКЦИОН

ОТВЕТ: никотин- это сосудистый яд. Вначале, при вдыхании дыма табака происходит расширение сосудов, прежде всего сосудов головного мозга, что создает впечатление улучшения настроения, повышения работоспособности. Но за расширением, сопровождающимся кратковременным повышением кровоснабжения, следует сужение сосудов, зачастую более сильное, что и приводит к длительному нарушению работы головного мозга, сердца и других важных органов. Большие дозы никотина могут вызвать паралич дыхательного центра. Все, наверное помнят состояние волка в знаменитом мультфильме «Ну погоди», когда он пытался выкурить зайца из телефонной будки. Частое воздействие на сосуды приводит к тому, что наступает либо паралич, когда сосуд сократившись уже не в состоянии расслабиться, либо к полному его расслаблению с нарушением кровотока. Все это может привести к развитию стойкого повышения кровяного давления, нарушению питания мышцы сердца, уменьшению циркуляции крови в легких. Поэтому курение табака является ведущим фактором риска возникновения и развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и легких.

4. Вызывает ли курение рак?

ОТВЕТ: да. И не только у курильщика. Даже простое вдыхание дыма табака от рядом сидящего курильщика, если оно продолжается длительное время, может способствовать возникновению рака, прежде всего рака легкого. Ведь в дыме табака содержатся продукты сухой перегонки древесины - смолы, в

которых обнаружено свыше 200 веществ, вызывающих различные опухоли. По данным Всемирной организации здравоохранения курильщики в 10 раз чаще заболевают раком, а те, кто длительно находится в накуренной комнате (пассивные курильщики), в 5 раз чаще. Доказано, что если некурящий человек находится среди курящих несколько часов, то можно считать, что он выкурил не менее 10 сигарет.

5. Сколько сигарет необходимо выкурить, чтобы нарушить нормальный баланс кислорода и крови в легких?

ОТВЕТ: одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в легких.

Раунд 5 «Что изображено?»

1. Что изображено на слайде?

ОТВЕТ: формула никотина

2. Что изображено на данном слайде?

ОТВЕТ: пассивное курение.

3. Пристрастие к курению в разные века и в разных странах жестоко каралось. В Турции курильщиков казнили, в России наказывали палочными ударами или даже отрезанием носа и ушей, в Персии — вырывали ноздри, в Англии нарушителей водили по городу с петлей на шее, а злостным курильщикам отрубали голову и выставляли с трубкой во рту на всеобщее обозрение, а что делали с курильщиками в Чили? КОТ В МЕШКЕ 100

- А) выжигали крест на ладонях;
- Б) отрубали кисти рук;
- В) замуровывали заживо в стену.

ОТВЕТ: в Чили замуровывали заживо в стену.

4. Что это за страна? Какой закон вышел в 1965 году в этой стране?

ОТВЕТ: в 1965 году в Великобритании был введен запрет на рекламу сигарет по телевидению. Это было сделано законодателями после того, как в результате исследований выяснилось, что курение приводит к тяжелым последствиям.

5. Как прославились ковбои, показанные на слайде?

ОТВЕТ: Дэвид Миллар-младший, первым снявшийся в роли Мальборо, скончался в 1987 году, будучи не в силах дальше бороться с эмфиземой легких.

Он курил на протяжении более чем сорока лет. Другой покоритель прерии, Дэвид Маклин, куривший с 12 лет, ушел из жизни в 1995 году, скончавшись от рака легкого.

3.7. Информационная палатка

Информационная палатка это одна из современных форм игровых технологий, направленная на профилактическую работу.

Цель информационной палатки: повысить информированность молодежи по вопросам ПАВ, здорового питания, физической активности, репродуктивного здоровья и т.д.

Преимущество:

- мобильность;
- получение информации в игровой форме;
- соревновательный момент;
- широкий охват.

Описание: в случае если информационная палатка проходит в учебном заведении, то по предварительной договоренности администрация учебного заведения заранее информирует студентов о проведение данного мероприятия. В холле учебного заведения в назначенный день разворачивается информационный пункт: столы, поставленные в линейку. За каждым столом закреплен определенный участок работы. Игротехнику для проведения информационной палатки будут нужны помощники - волонтеры, которых заранее нужно будет проинструктировать и обучить.

Работа с посетителями ведется поэтапно.

1. Роль: «Администратор» (4-6 человек).

Задача администратора - объяснить потенциальному участнику суть мероприятия, заинтересовать, предложить варианты участия и показать, где проходит информационная палатка.

Данная роль позволяет привлечь потенциальных участников, которые не были проинформированы, тем самым увеличить охват. Если же участники считают, что достаточно информированы, то им предлагается протестировать свои знания, ответив на вопросы и получить приз.

2. Роль: «Экзаменатор» (4 человека).

«Экзаменуемый» участник тянет билет, отвечает на вопрос. Экзаменатор может задавать уточняющие вопросы. В случае правильного ответа участник получает приз и ему предлагается тянуть другой вопрос. В случае неправильного ответа его направляют к «Эксперту». Вне зависимости от

правильности ответа каждому участнику предоставляются информационные материалы по тематике. Экзаменатор заполняет ведомость, в которой учитываются номера вопросов, правильных и неправильных ответов, на них, пол и возраст участника. После обработки ведомостей можно в простой форме выявить информационные дефициты данной группы.

Экзаменаторы должны быть хорошо подготовлены по вопросам профилактики той темы, которая используется на информационной палатке. Это могут быть опытные волонтеры, и достаточно подготовленные студенты.

После того как участник проконсультировался у эксперта, у него есть возможность «пересдать» и ответить на новый вопрос у экзаменатора

3. Роль: «Эксперта» (2 человека).

Консультирует, дает правильные ответы на вопросы. Роль эксперта чаще всего выполняют сотрудники организации, специалисты в данной области, так как помимо развернутого ответа на каждый прописанный вопрос, они должны быть способны ответить на вопросы, выходящие за рамки информационной палатки.

Направление к эксперту - отдельный плюс информационной палатки. Учащиеся могут получить более подробную информацию, спросить интересующие их вопросы. Но и кроме того отработать навык обращения за помощью.

Для проведения инфопалатки необходимо:

1. Информационные материалы в достаточном количестве.
2. Бейджи для организаторов, 3 стола, 6 стульев, таблички на столы, экзаменационные билеты, ручки, 12 ведомостей, талоны на участие в акции, информационный материал, футболки для волонтеров, так же возможно медиа, для привлечения внимания участников.
3. Призы для участников. В среднем количество призов определяется из расчета 1,5 приза на 1 участника. Призами являются мелкие канцелярские товары - ручки, карандаши, блокноты, брелоки, магниты и т.п.

Вопросы для информационной палатки по профилактики табакокурения

1. Назовите как минимум 5 веществ, которые содержатся в табачном дыме?

В табачном дыме содержатся:

- Никотин (C₁₀H₁₄N₂) (от имени француза J. Nicot, который впервые ввез в 1559 году табак во Францию) – алкалоид.
- Синильная кислота – вызывает общее отравление организма.
- Стирол – приводит к нарушению действия органов чувств.
- Канцерогены – приводят к раковым заболеваниям и болезням органов дыхания. Органы дыхания первыми оказываются под ударом табачного дыма: проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистой оболочки, а впоследствии всех отделов бронхо-легочной системы, приводя в негодность легкие курильщика.
- Окись углерода (CO), угарный газ – вызывает нарушение процесса дыхания и болезни сердца. Его действие проявляется в снижении способности красных кровяных клеток усваивать кислород из воздуха и транспортировать его к клеткам тела.

2. Почему пассивное курение более опасно?

Пассивное курение – вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми, как правило, в закрытом помещении. Научные исследования показывают, что пассивное курение повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти человека. Так называемый «вторичный дым», которым вынуждены дышать люди, оказавшиеся поблизости от курильщика, содержит, по меньшей мере, 4000 вредных химических веществ, радиоактивные изотопы и около 70 канцерогенов. Организм простого человека, в отличие от организма курильщика, не подготовлен к воздействию таких агрессивных агентов, поэтому страдает от них в несколько раз сильнее.

3. Курение легких сигарет снижает уровень опасности курения? Объясните.

«Лёгкие» сигареты не уменьшают, а увеличивают риск, в частности, такого заболевания, как аденокарцинома (опасная опухоль лёгких): такими сигаретами глубже затягиваются, и дым проникает в самые тонкие и уязвимые ткани.

4. Почему развивается табачная зависимость? Объясните механизм.

Зависимость вызывает никотин – один из компонентов табачного дыма. Он попадает в мозг примерно через 10–15 секунд после первой затяжки, что

по скорости сопоставимо с вводимыми внутривенно наркотиками.

В головном мозге никотин действует на дофаминовые структуры – таким образом закрепляется «положительный» эффект табака и формируется желание повторить его снова. Дело в том, что дофамин участвует в формировании мотивации поведения и регулирует эмоции от сделанного. Говоря проще, дофамин делает нам приятно, и появляется желание повторить.

5. «Фактор копирования» – что это?

Подражание взрослым, своим сверстникам, копирование вредных привычек.

6. Почему снижается интеллект у курящих людей?

Всем известно, что курение негативно сказывается на состоянии здоровья человека, но мало кто знает, что каждая выкуренная сигарета может привести к снижению интеллектуальных способностей курильщика в среднем на 7,5 пунктов по сравнению с приверженцами здорового образа жизни. Канцерогенный гудрон, никотин и монооксид углерода, смолы, которые содержатся в сигаретном дыме - негативно влияют на работу мозга. Именно они провоцируют сужение сосудов, уменьшая кровяной приток к тканям мозга, способствуя развитию головных болей и ухудшению памяти у человека.

7. Почему портится цвет лица у курящих людей?

Дым сигарет делает сосуды организма очень хрупкими. Это приводит к нарушению микроскопической кровяной циркуляции. Поэтому не стоит удивляться, если лицо постепенно стало покрываться сосудистыми «звездочками». У курящих женщин лицо приобретает словно землистый оттенок, который часто дополняется некрасивыми отеками и кругами под глазами.

8. Почему у курильщика снижается иммунитет?

В настоящее время имеются убедительные данные о том, что курение существенно влияет на состояние иммунной системы организма. Изучения РНА-реакции лимфоцитов из периферической крови, селезенки и медиастинальных лимфатических узлов показали очевидный тормозной эффект курения на клеточный иммунитет всего организма. Наблюдалось, также снижение числа клеток, формирующих тромбоциты, в результате экспозиции к никотину и водорастворимой фракции табачного дыма.

9. Объясните выражение «капля никотина убивает лошадь»?

На самом деле, капля никотина — это «лошадиная доза», т.к. в одной

сигарете содержится от 0,8 до 3 мг никотина, а смертельная доза для человека — от 0,5 до 1 мг на 1 кг живого веса. Получается, что для того, чтобы получить каплю никотина (пусть капля = 1 грамм), нужно около тысячи сигарет (1 миллиграмм = 0.001 грамма), и употребить их нужно сразу.) Смертельная доза для человека — приблизительно 0,7 мг УМНОЖАЕМ на вес 70 кг = 50 мг ДЕЛИМ на 0,8 = около 60 сигарет одновременно, но это никак не 1 000 сигарет, которые могут и лошадь убить, т.к. вес самых тяжеловесных пород — 900 кг. Получается, что для того, чтобы убить лошадь, нужно 1 мг УМНОЖИТЬ на 900 кг веса = 0,9 грамма никотина. Поэтому, да, действительно, 1 капля (1 грамм никотина) может убить даже самую большую лошадь.

10. Табакокурение это болезнь? Объясните.

Курение не является просто вредной привычкой, как многие до сих пор думают. Курение — это очень серьезное хроническое заболевание, которое развивается в результате постепенного формирования никотиновой зависимости. Учеными уже давно установлен тот факт, что по механизму формирования зависимости, курение табака ничем не отличается от зависимости, формирующейся при употреблении различных наркотических веществ. То есть курение — это узаконенная наркомания, так табачные изделия это единственный вид наркотиков, который продается даже в продуктовых магазинах, киосках, на рынках, в ресторанах и кафе и так далее.

11. Почему наркомания и табакокурение относятся к одной группе заболеваний?

Курение, алкоголизм и наркомания (токсикомания не исключение) обладают общими чертами при протекании и лечении. Отличается лишь степень тяжести проявляемых симптомов. К примеру, если человек бросает курить, его непреодолимая тяга к очередной сигарете может определяться как общее раздражение, замкнутость, стремление сорваться на ком-либо, однако, он не теряет самообладания и, применяя вспомогательные средства (никотиновый пластырь, жвачку), может легко перенести недуг и избавиться от никотиновой зависимости. Если с той же точки зрения рассматривать алкоголизм и наркоманию, то абстинентный синдром в этом случае протекает гораздо жестче: пережить его самостоятельно во многих случаях бывает невозможно, человек не может отвечать за свои действия, при «ломке» человек бросается на окружающих, обвиняя их во всех смертных грехах, требует очередную дозу спиртного или наркотика, в таком состоянии измененного сознания больной готов на любые поступки, даже уголовно наказуемые, лишь бы добиться своего.

12. Что такое психоактивные вещества?

Психоактивное вещество – любое вещество естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния.

13. Как табакокурение влияет на поведение человека?

Ученые выяснили, как курение влияет на поведение человека. Бразильские научные сотрудники в результате недавнего исследования пришли к выводу, что курение не только вредит здоровью, но и значительно меняет поведение человека, делая его ленивым и депрессивным существом. Курящие люди при ходьбе испытывали затруднение с дыханием и проходили расстояние гораздо меньшей дистанции, чем некурящие люди. К тому же по результатам опросов выяснилось, что увлечение табакокурением ведёт к быстрой утомляемости и к бессоннице, а также курящие люди не любят прогулки и ведут малоподвижный образ жизни.

14. Какая зависимость более «сильная» - физическая или психическая?

Психологическая зависимость складывается из-за создания привычного образа действий: курить после чашечки кофе, после рюмки спиртного, за рулем. Многие курильщики привыкли братья за сигарету только в определенных ситуациях, но если таких ситуаций становится слишком много, то получается, что человек курит практически все время (чем больше и чаще он начинает курить, тем больше вероятность, что привычка перерастет в никотиновую зависимость). Психологическая зависимость также выражена в том, что человек не может не покурить на праздниках или вечеринках, у него четко распланирован сигаретный график (сразу после пробуждения, после еды), при любой проблеме хватается за сигарету, чтобы успокоиться и снять стресс. Однако, такой курильщик может спокойно обходиться без курения, например, при длительных перелетах в самолете или в случае болезни. **Курильщик же, страдающий физической зависимостью, не может обойтись без курения больше нескольких часов.** У него нет определенного графика, ситуаций, в которых он предпочитает закурить или курение приносит ему удовольствие, он курит тогда, когда его организм начинает испытывать нехватку никотина в крови (обычно это происходит уже через час после последнего перекура).

15. Что такое абстинентный синдром?

Абстинентный синдром; абстинентное состояние; жарг. Ломка (лат. Abstinēntia — воздержание) – группа симптомов различного сочетания и степени

тяжести, возникающих при полном прекращении приема психоактивного вещества либо снижении его дозы после неоднократного, обычно длительного и/или в высоких дозах употребления.

16. Как проявляется абстинентный синдром при отказе от курения?

Абстинентный синдром при курении появляется в течение короткого времени – обычно в течение часа после последней выкуренной сигареты. Его общая продолжительность от нескольких суток до двух месяцев с постепенным уменьшением симптоматики. Типична для синдрома абстиненции при курении легкость симптоматики. Это, как правило это:

- симптомы со стороны дыхательной системы: одышка, затруднение дыхания, усиление кашля;
- симптомы со стороны ЖКТ: расстройства стула, неприятные ощущения во рту, неприятный вкус пищи, нарушения аппетита, тошнота;
- со стороны ЦНС и вегетативной нервной системы: дрожание рук, потливость, нарушения сна, беспокойство, раздражительность, нарушения внимания и памяти.

17. Что такое ремиссия?

Ремиссия – период течения хронической болезни, который проявляется значительным ослаблением или исчезновением её симптомов.

18. Что такое пассивное курение?

Пассивное курение – вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми, как правило, в закрытом помещении.

19. Назовите стадии табакокурения?

Можно выделить три стадии курения: 1 стадия – на данной стадии человек пробует курить из интереса, за компанию, для того, чтобы повысить свой имидж (очень ошибочное, но очень сильно распространенное мнение, особенно среди подростков и женщин). На этой стадии часть людей бросают курить. По какой причине это происходит, Вы поймёте немного позже. 2 стадия – на этой стадии люди курят по привычке. Например: кофе с сигаретой, сигарета после еды, многие с помощью сигарет хотят снять стресс (заблуждение). Все эти действия приводят к привыканию. На этом этапе тоже можно бросить курить, но сделать это уже намного труднее. 3 стадия – на этой стадии люди курят, чтобы снять ощущение дискомфорта (сильное заблуждение). Постоянно находясь в состоянии стресса, человек пытается снять это состояние и не замечает, как выкуривает сигарету за сигаретой. Идёт постоянная накачка организма никотином.

3.8. Групповое обсуждение с использованием притч

Групповое обсуждение подразумевает дискуссию, решение какого-либо вопроса в группе. Оно способствует выработке общего мнения. Не нужно обсуждение путать со спором, потому что целью спора является выработка одного правильного решения, а не общего суждения.

Использование притч при обсуждении вопросов, связанных с формированием здорового образа жизни среди подростков и молодёжи, помогает по-другому посмотреть на проблему, натолкнуть на новые идеи и мнения. Перед тем, как использовать притчи в своей работе, нужно понять, что это такое.

Притча – дидактико-аллегорический литературный жанр, заключающий в себе моральное или религиозное поучение (глубинную премудрость). Греческое слово *paraboly* означает соположение разных вещей друг с другом с целью их сравнения. Это был технический термин для обозначения фигуры речи в древнем ораторском искусстве.

Функции притч

1. Функция зеркала. Человек может сравнить свои мысли, переживания с тем, о чем рассказывается в истории, и воспринять то, что в данное время соответствует его собственному психическому образу.

2. Функция модели. Отображение конфликтных ситуаций с предложением возможных способов их разрешения, указание на последствия тех или иных вариантов решения конфликтов.

3. Функция опосредования. Между двумя людьми (учеником – учителем, взрослым – молодым) при существующем внутреннем противостоянии появляется посредник в виде истории. Благодаря ситуативной модели какой-либо истории можно в щадящей форме сказать другому человеку то, что могло бы быть агрессивно воспринято при прямом указании.

4. Функция хранения опыта. Истории являются носителями традиций, они становятся посредниками в межкультурных отношениях, через них облегчается процесс возвращения человека на более ранние этапы индивидуального развития, они несут альтернативные концепции.

Способы использования притч:

1. Обсуждение основной идеи и смысла истории.
2. Притча без окончания – обсуждение, чем она могла бы закончиться.
3. Иллюстрировать рассказ (предложить рисунки, картинки, фотографии, изображения).
4. Сформулировать вопросы или ответить на поставленные вопросы.
5. Выделить ключевые понятия.

6. Инсценировка по рассказу (истории).
7. Загадка, на которую нужно дать ответ (отгадать).
8. Рассмотреть притчу с ролевой позиции (представителя определенной исторической эпохи, культуры, религиозной конфессии, профессии, социальной роли т.п.).
9. Сравнение нескольких притч.

Примеры организации работы с притчами

«Притча о бабочке»

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая, и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил «Всё в твоих руках».

Обсуждение: Поделитесь своими впечатлениями о притче. Какой вывод можно сделать? Как соотносить притчу и отношение к своему здоровью.

«Легенда о путнике»

«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто еще держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали и его на помощь... Но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги...

«Разве тебе безразлична судьба детей?»- спросили спасатели.

Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоем справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь предотвратить это».

Обсуждение: Назовите главную мысль притчи. Какая проблема проиллюстрирована?

«Притча о табаке»

В одном восточном городе жил мудрец. Однажды шел он по базару и увидел толпу возле торговца табаком. Мудрец подошел к ним и сказал: у табака, по крайней мере, есть три полезных свойства: курящего никогда собака не укусит, вор ночью к нему не заберется и никогда он не будет старым. Торговец, обрадованный похвалой своему товару, попросил его объяснить почему. Мудрец сказал: «У курильщика рано начинают болеть ноги, он хромает, ходит с палочкой. А какая же собака укусит человека с палкой? У него появляется кашель по ночам, а какой же вор заберется в дом, где не спят? И они обычно рано умирают, не дожив до старости». Люди, послушав мудреца, стали в задумчивости расходиться.

Обсуждение: О чем для вас эта притча. Поддерживаете ли вы Мудреца?

3.9. Как подвести итоги

Самым сложным моментом в проведении игры является подведение итогов: выводы и интерпретация игры. Если это провести неправильно или плохо, у группы останется ощущение впустую потраченного времени.

Важно, как начинается обсуждение.

Есть один универсальный прием. На вопрос группы: «Для чего была проведена игра?», ответить вопросом же: «А как вы думаете, для чего?».

После этого группа начнет раскрывать свои возможности в полной мере. Очень важно задавать вопросы корректно, не давить на участников, пытаться получить «правильный», с вашей точки зрения, ответ. Таких ответов просто не может быть. Ваша задача правильно прокомментировать действия участников и тем самым помочь группе сделать соответствующие выводы.

Вопросы могут апеллировать к чувствам участников. Например:

- Как вы себя чувствовали в роли?
- Что вы чувствовали во время игры?
- Какие ощущения показались вам самыми важными?
- Какой момент игры был для вас самым эмоциональным?
- Как изменилось ваше состояние?
- Довольны ли вы результатами игры?

Вопросы могут касаться теоретических знаний и практических навыков, полученных в ходе предыдущей работы:

- Удалось ли вам использовать полученные знания?
- Какими приемами и навыками вы воспользовались?
- Каким образом приобретенные ранее теоретические знания помогли вам в ходе игры?

- Что помогло добиться успеха?
- Каких навыков вам не хватило?

Вопросы могут касаться поведения и действий людей:

- Как вы думаете, почему вы действовали именно таким образом?
- Какова роль/роли того или иного человека?
- Считаете ли вы использованную стратегию (или действия) наиболее эффективной в данной ситуации?
 - Если бы у вас была возможность провести игру сначала, что бы вы изменили в своих действиях (поведении)?

Вопросы могут касаться обучающего момента игры:

- Какое отношение игра имеет к теме нашего семинара?
- Какие навыки вы приобрели в ходе игры?
- Что может пригодиться вам на практике?
- Что помогло бы вам более успешно участвовать в игре?

Порядок проведения обсуждения.

Можно начать обсуждение с вопросов к непосредственным участникам, затем дать слово наблюдателям, если они были. Иногда в конце обсуждения игроки понимают, что они совсем не так поняли правила и начинают обвинять игротехника. Тогда можно задать вопрос участникам:

- А почему вы так поняли правила?
- Что помешало вам понять их по-другому?
- А не так ли происходит и в жизни?

Резюмируя обсуждение игры, игротехник легко может перекинуть мостик от игры к следующей теме. Например: «Из обсуждения стало понятно, что успеху вашей команды помешало отсутствие навыков эффективного слушания. Именно оно станет темой нашей следующей встречи».

Список литературы

1. Абрамова Г.С., Степанович В.А. Деловые игры: теория и организация. -Екатеринбург: Деловая книга, 2009.
2. Большой психологический словарь. Под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П.
3. Вачков И.В. Основные технологии группового тренинга М: Издательство «Ось-89», 1999
4. Виноградов В. Интегративный компонент // Дошкольное воспитание. -2003. - №5.
5. Внешняя среда и психическое развитие ребенка /Под ред. Р.В. Тонковой-Ямпольской, Е. Шмидт-Кольмер, Э.Хабинаковой. – М.: Педагогика, 1984.
6. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. 1966, № 6.
7. Выготский Л.С. Игра и её роль в психическом развитии ребенка.// Журнал Психологического общества им. Л.С.Выготского М.:2000.- №1. С 2-18.
8. Выготский Л.С. Психология. СПб., 2000.
9. Игра как средство социально-эмоционально развития детей 3-5 лет./ Составитель Жукова Р.А.. – Волгоград.:2006.- 112 с.
10. Карпинская Н.С. Игры-драматизации в развитии творческих способностей детей // Художественное слово в воспитании дошкольников.- М., 1972
11. Короткова Н.А., П.Г.Нежнов. Возрастные нормативы и наблюдение за развитием дошкольников // Ребенок в детском саду. - 2005. - №4.
12. Кравцова, Елена Евгеньевна. Экспериментальный психологический театр / Е.Е. Кравцова, Е.Л. Бережковская// Российский гос. гуманитарный ун-т. Ин-т психологии им. Л.С. Выготского (Москва). Сборник учебных программ Института психологии им. Л.С. Выготского РГГУ. - М. : РГГУ, 2003
13. Кривцова С.В. Мухаматулина Е.А. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Москва: Генезис-2004г, 184 стр.
14. Лещинская-Гурова О.В На пороге дошкольного детства: у истоков игры. - Н.Н.: 2004.- 127 с.
15. Лещинская-Гурова О.В. Игра в образовательном пространстве дошкольного учреждения.- Н.Н.: 1999.- 79 с.
16. Лещинская-Гурова О.В. Психологическая готовность детей к игровой деятельности. – Н.Н.: 2009. - 115 с.
17. Лэндред Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений. М., 1998.
18. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг общения с ребенком (период раннего детства). – СПб.: Издательство «Речь», 2003.
19. Маханева М.Д., Рещикова С.В. Игровые занятия с детьми от 1 до 3 лет: Методическое пособие для педагогов и родителей. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
20. Менджерицкая Д.В. Воспитателю о детской игре. – М., 1982.

21. Миллер С. Психология игры. СПб., 1999.
22. Новоселова С. О новой классификации детских игр // Дошкольное воспитание. - 1997. - №3.
23. Петричук И.И. Еще раз об игре.// Педагогика, № 7.2007.
24. Платов В.Я. Деловые игры: разработка, организация и проведение: Учебник.-М.: Профиздат, 2009. - 156 с.
25. Самоукина Н.В. Игры в которые играют...Психолог. Практикум. г. Дубна, «Феникс», 2002
26. Скрипюк И.И. 11 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. — СПб.: Питер, 2007. — 176 с: ил. — (Серия «Практическая психология»).
27. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками / Пер. с англ. 2-е изд., исправленное—М.: Генезис, 2000.—272с.
28. Спиваковская А.С.: Игра - это серьезно. - М.: Педагогика, 1981
29. Степанова О.А. и др. Методика игры с коррекционно – развивающими технологиями: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / О.А.Степанова, М.Э.Вайнер, Н.Я.Чутко; Под ред. Г.Ф.Кумариной.- М.: Издательский центр «Академия»; 2003.
30. Урунтаева Г.А. Диагностика психологических особенностей дошкольника: Практикум для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений и работников дошк. учреждений. – 2 – е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
31. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. Пер. с нем. 5-е изд., стер. — М.: Генезис, 2004. — 256 с
32. Фурмина Л.С. Возможности творческих проявлений старших дошкольников в театрализованных играх // Художественное творчество и ребенок. - М., 1972.
33. Эйнон Д. Творческая игра. М., 1995.
34. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах. М., Воронеж, 1995.
35. Эльконин Д.Б. Психология игры. - М.: Владос, 1999.
36. Julius E. Eittington. The Winning Trainer. Gulf Publishing Company 1984, 1989. Houston, Texas.

Игровые технологии в профилактике
(Игровые технологии в формировании ЗОЖ)
Методическое пособие

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

634034, г. Томск, ул. Красноармейская, 68
тел./факс (382-2) 46-85-00

e-mail: cmp_tomsk@fastmail.com
сайт: <http://profilaktika.tomsk.ru>
группа в Контакте: vk.com/profilaktikatsk

Тираж 500 экз.

Отпечатано в типографии ООО «Офсет Центр»,
г. Томск, ул. Беленца, 17