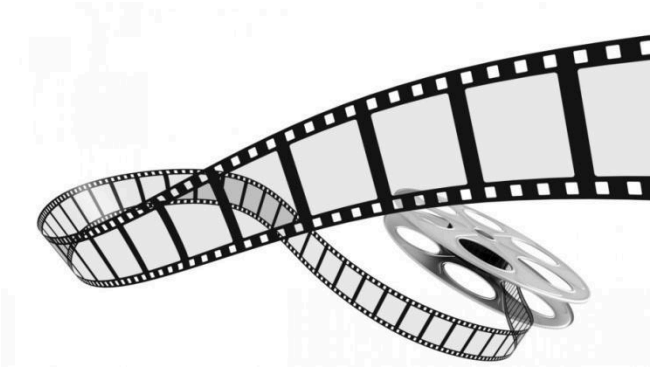
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОМСКИЙ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Методическая разработка профилактического квеста



«Лента здоровой жизни»

Руководители:

Астраханцева
Елена Александровна
E-mail: Gubanova _ea@bk.ru
заведующий отделением по воспитательной работе
Тел.: 8-953-911-26-15

Семчук Ольга Александровна
педагог-психолог

Томск, 2020 г.

Пояснительная записка

В настоящее время профилактика здорового образа жизни является ключевым социальным заказом Министерства образования Российской Федерации. Одним из наиболее активных участников процесса профилактики здорового образа жизни в Российской Федерации является система образования. Имеющийся у нее профессиональный, организационный ресурс, а также сфера ее социального влияния позволяют обеспечивать комплексное, системное воздействие на целый ряд социальных групп, прежде всего, несовершеннолетних и молодежи, а, следовательно, вносить существенный вклад в формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения.

В первую очередь, профилактика должна базироваться на стратегии, которая будет ориентировать молодежь на сохранение своего здоровья и работоспособности как основных и обязательных факторов личного благополучия.

В связи с этим особую значимость приобретает обучение, направленное на расширение социальных компетенций, формирование личностных свойств и качеств, повышающих устойчивость к негативным психосоциальным воздействиям, повышение уровня ответственности за свое поведение.

Учитывая опыт работы нашего образовательного учреждения по профилактике здорового образа жизни, применяя различные формы организации профилактических мероприятий, наблюдаем, что такая активная форма, как квест («кругосветка»), находит наибольший отклик среди студентов.

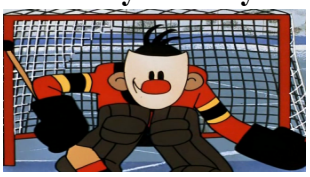
Каждая из станций представлена известным с самого детства персонажем, он является носителем определенных черт, которые мы либо отрицаем и понимаем, что такой образ жизни, мышления и поведения приводит к разрушительным последствиям для здоровья, либо относимся к нему с уважением и одобрением.

Проходя станцию за станцией, участники квеста отрабатывают эффективные модели поведения в ситуациях выбора или принятия решений, получают положительный опыт коллективного взаимодействия, развивают критическое и творческое мышление.

Наличие этих жизненных навыков позволяет отказаться от употребления психоактивных веществ и сделать выбор в пользу здорового образа жизни.

Порядок прохождения станций и их содержание

Участники квеста формируют команду и начинают его прохождение с помощью маршрутного листа (приложение 1). На каждой станции за выполненное задание, команда получает некий предмет, на финише из полученных предметов команда создает инсталляцию, символизирующую здоровый образ жизни. Ведущими на станции являются участники волонтёрского центра Томского лесотехнического техникума "Дай пять!".

№	Название станции	Содержание	Предметы
1	**«Хочу всё знать»** 	Викторина включает в себя вопросы по тематикам: СПИД/ВИЧ, юридическая ответственность за употребление, хранение и распространение наркотических веществ, последствие употребления алкогольной продукции (приложение 2).	Газеты, журналы, информационные брошюры
2	**«СТОП-ДЫМ»** 	Станция о вреде курения. Командам предлагается придумать оформление для сигаретной пачки (слоган + картинки), которая бы мотивировала отказаться от курения.	Воздушные шарики
3	**«Шайбу! Шайбу!»** 	Спортивная станция. Участникам квеста предлагается поучаствовать в спортивной эстафете. Задания эстафеты: - прыжки в мешках (от точки А нужно пройти дистанцию до точки Б, снять мешок и отдать следующему своему товарищу), - упражнение с мячом (передай другому, группа становится друг за другом, главный передаёт мяч человеку который стоит самый первый, мяч передаётся до последнего человека, все ставят ноги на ширине плеч и мяч перекатывается до главного человека, игра идёт на время), - с хоккейной клюшкой (нужно преодолеть «препятствия», ведя хоккейной клюшкой мяч, дойти до финиша взять в руки мяч и хоккейную клюшку и передать следующему игроку).	Теннисный мячик, шайба

4	**«Я была на веселе…»** 	Просмотр социальных роликов на тему употребления алкоголя в молодёжной среде, обсуждение просмотренного материала.	Коробка или банка сока
5	**«Иллюзия чуда»** 	Ситуации выбора (3 шт.). Трем участникам из команды предлагают оказаться в одной из ситуаций. Задача команды = помочь каждому из участников сделать выбор в пользу здорового и безопасного образа жизни. После принятия решения, каждая ситуация обсуждается, рассматриваются юридические, физические и моральные последствия. - 1 ситуация: в период тяжелой сессии знакомый предлагает принять таблетки для большей активности и трудоспособности. Как вы поступите? - 2 ситуация: друг (подруга) зная, что вы нуждаетесь в деньгах, предлагает вам подзаработать и разложить кое-какие пакетики с «обычной ромашкой» в разные места в городе. Как вы будете действовать? - 3 ситуация: вы узнали, что ваш сосед по комнате в общежитии употребляет «спайс». Приехавшие к нему родители обнаружили в комнате подозрительную смесь. Во время разговора с родителями и воспитателями сосед признался, что это наркотическое вещество. Он очень попросил вас сказать, что это ваш «спайс», потому что сосед уже совершеннолетний, а вы еще нет и, с его слов, вам ничего не угрожает. Какое решение вы примете?	Цветная бумага, ватман, краски, маркеры, скотч и т.д.
6	**«Финиш»** 	На финише участники каждой команды собирают МОТИВАЦИОННЫЙ ПЛАКАТ, символизирующий здоровый образ жизни из фрагментов, полученных во время прохождения станций. Викторина включает в себя вопросы по тематикам: СПИД/ВИЧ, юридическая ответственность за	Красная лента

		употребление, хранение и распространение наркотических веществ, последствие употребления алкогольной продукции (приложение 2).	

Приложение 1

Маршрутный лист



Приложение 2

Викторина



Блок: «Табакокурение».

1) Какая ответственность предусмотрена за курение на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг (ч. 1 ст.12 ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»)

Ответ: Ст. 6.24 КоАП Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от 500 до 1500 руб.

2) Перечислите 6 общественных мест на территории г. Томска, на которых запрещено распитие спиртных напитков.

Ответ: Всего таких общественных мест – более 11

1. «Губернаторский квартал» от (Набережной реки Томи до набережной реки Ушайки);
2. парковая зона Городского сада;
3. площадь Новособорная;
4. Лагерный сад;
5. сквер «Белое озеро»;
6. парковая зона Буфф-сада;
7. территория, прилегающая к зданию Дворца зрелищ и спорта, и площадь перед ним;
8. Березовая роща по пр. Мира;
9. бульвар «50-летия Победы» (ост. 10-я поликлиника);
10. скверы г. Томска;
11. территория Набережной реки Томи

3) Представьте ситуацию: во дворе совершеннолетний Василий предложил сигарету несовершеннолетнему Владимиру, после чего они стали вместе курить. Нарушает ли Вася Закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»? Аргументируйте свой ответ.

Ответ: Ст.6.23 КоАП Вовлечение несовершеннолетних в процесс потребления табака влечет наложение штрафа от 1000 до 2000 руб.

4) Представьте ситуацию: Александр и Сергей расположились на лавочке детской площадки и начали курить. Нарушают ли парни Закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»? Аргументируйте свой ответ.

Ответ: Ст.6.24 КоАП Нарушение установленного законом запрета курения табака на детских площадках влечет наложение штрафа от 2000 до 3000 руб.



Блок: «СПИД/ВИЧ».

1) По какому признаку можно диагностировать ВИЧ-инфекцию?
1) Покраснение глаз, жар, кашель
2) Снижение иммунитета
3) **Наличие антител**
4) Высыпания на коже

Комментарий: При заражении ВИЧ-инфекцией у большинства заразившихся отсутствуют какие-либо симптомы. Определить заболевание можно только по анализам на антитела к ВИЧ-вирусу иммунодефицита человека.

2) Как расшифровываются аббревиатуры ВИЧ и СПИД?

Ответ: ВИЧ – вирус иммунодефицита человека; СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита человека.

3) Как может передаться ВИЧ?

1)Через поцелуй
2) При незащищенном половом контакте
3) Воздушно-капельным путем
4) При использовании загрязненного вирусом шприца
5) При пользовании одним туалетом или душем с ВИЧ-положительным человеком
6) При нанесении татуировки или пирсинга нестерильным оборудованием
7) При попадании крови, зараженной ВИЧ, на открытую ранку на коже или слизистой



Блок: «Наркотические вещества».

1) Назовите основную причину смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые?

1) **Передозировка**
2) ВИЧ-инфекция
3) Галлюцинации
4) Сепсис

2) Специалисты говорят, что бывших наркоманов не бывает. Чем они это объясняют?

1) **психической зависимостью**
2) физической зависимостью
3) социальной зависимостью
4) со-зависимостью

Комментарий: психическая зависимость – непреодолимое желание употребить наркотик. От неё невозможно избавиться.

Физическая зависимость – состояние, при котором наркотик «встроился» в процесс обмена веществ в организме. Можно снять данное состояние в лечебном учреждении.

Социальная зависимость – зависимость от мнения окружающих, от их норм поведения.

Со-зависимость – состояние, при котором близкое окружение наркозависимого (семья, друзья) подчиняет свою жизнь его желаниям и требованиям, а не пытаются решить проблему с его зависимостью.

3) Какая ответственность предусмотрена за незаконное приобретение, хранение, перевозку, изготовление наркотических средств?

Ответ: За незаконное приобретение, хранение, перевозку, изготовление наркотических средств лица привлекаются к уголовной ответственности по статье 228 Уголовного кодекса Российской Федерации, предусматривающей наказание до 15 лет лишения свободы.



Блок: «Употребление алкоголя».

1) Какой правитель приказал изготовить чугунный орден «За пьянство» весом около 7 кг без учета цепи, который предназначался для особо отличившихся пьяниц.

1) Иосиф Сталин
2) Петр I
3) Иван Грозный
4) Отто фон Бисмарк

2) Какой рефлекс, как правило, утрачивают алкоголики?

1) Рвотный
2) Глотательный
3) Защитный
4) Условный

Комментарий: Как правило, у алкоголиков утрачивается рвотный рефлекс, и поэтому любое количество выпитого остаётся в организме. Это – патологическое состояние, когда организм утратил способность борьбы с алкогольной интоксикацией путём рвоты и других механизмов защиты.

3) Назовите собирательный термин, включающий в себя полный или частичный запрет оборота этанолосодержащих веществ.

1) «Антиалкогольный закон»
2) «Сухой закон»
3) «Мокрый закон»
4) «Трезвый закон»

4) В каком случае этиловый спирт может служить противоядием?

1) Пищевое отравление
2) Отравление метиловым спиртом
3) Отравление ядом
4) Не может быть противоядием в принципе

Комментарии: Метиловый спирт по вкусу и запаху неотличим от этилового, однако его действие на организм гораздо опаснее. Даже небольшое количество может привести к слепоте, а доза от 30 мл – к смерти. Этим объясняются частые случаи отравления метиловым спиртом либо по незнанию, либо в случае употребления поддельного алкоголя. Интересно то, что в случае такого отравления противоядием является обычный, то есть этиловый спирт. Это связано с тем, что процессы связывания обоих спиртов в организме происходят с участием одного фермента – алкогольдегидрогеназы, который реагирует с этанолом быстрее. В результате фермент исчерпывается, и метанол остаётся большей частью нерасщеплённым, а вследствие этого в крови получается меньше вредных продуктов его распада.

Ситуационные задачи

1 ситуация

В период тяжелой сессии знакомый предлагает принять таблетки для большей активности и трудоспособности. Как вы поступите? Почему?

2 ситуация

Друг (подруга) зная, что вы нуждаетесь в деньгах, предлагает вам подзаработать и разложить кое-какие пакетики с «обычной ромашкой» в разные места в городе. Как вы будете действовать?

3 ситуация

Вы узнали, что ваш сосед по комнате в общежитии употребляет «спайс». Приехавшие к нему родители обнаружили в комнате подозрительную смесь. Во время разговора с родителями и воспитателями сосед признался, что это наркотическое вещество. Он очень попросил вас сказать, что это ваш «спайс», потому что сосед уже совершеннолетний, а вы еще нет и, с его слов, вам ничего не угрожает. Какое решение вы примете?