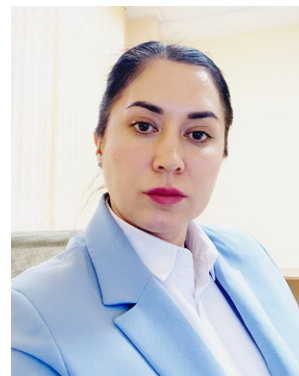


**Рафикова Ляйсан Расиховна,**  
педагог–психолог первой категории  
ГБПОУ ЯНАО «Новоуренгойский  
многопрофильный колледж»,  
г. Новый Уренгой  
е–mail: laisan\_555@mail.ru



# МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА КВЕСТ–ИГРЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

ИЗ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
ОПЫТА

УДК: 377.796

Одной из актуальных задач современного образования является формирование устойчивой мотивации сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Одним из путей решения данной проблемы является внедрение в обучение и воспитание различных мероприятий о способах формирования и сохранения здоровья. В статье описывается профилактика аддиктивных форм поведения подростков через интерактивную форму квест–игры. Автор считает, что данная форма проведения квест–игры очень успешна в работе с подростками, где участники имеют возможность применить накопленный опыт в ситуациях выбора, а также научиться другим формам эффективного взаимодействия.

One of the urgent tasks of modern education is the formation of sustainable motivation to preserve and strengthen the health of students. One of the ways to solve this problem is to introduce various measures into education and upbringing on ways to form and preserve health. The article describes the prevention of addictive behaviors of adolescents through the interactive form of a quest game. The author believes that this form of quest game is very successful in working with teenagers, where participants have the opportunity to apply their accumulated experience in choice situations, as well as learn other forms of effective interaction.

**Ключевые слова:** квест-игра, подросток, профилактика, психоактивные вещества.

**Keywords:** quest game, adolescent, prevention, psychoactive substances.

В данной методической разработке мы рассмотрим технологию квест-игры в формировании позитивных мотивов, осознанного и критического восприятия в вопросах психоактивных веществ (далее – ПАВ). Целесообразность применения квест-игры как интерактивного метода обоснована тем, что в работе с подростками и молодежью следует акцентировать внимание в первую очередь на активную форму взаимодействия, когда обучающиеся выступают не только в качестве зрителей и слушателей, но и включаются в организацию и проведение мероприятия. Такая форма работы не только психологически эффективна, комфортна, но самое главное – привлекательна для подростков и молодежи, что позволяет задействовать большую аудиторию.

Сохранение здоровья обучающихся в Новоуренгойском многопрофильном колледже (далее – НУрМК) является приоритетной задачей коллектива и в то же время одним из условий успешной социализации обучающихся. Профилактика употребления ПАВ – это не только обсуждение вредности и печальных последствий курения, алкоголизма, наркомании, не запугивание страшными бедами, а прежде всего помощь в освоении навыков эффективной социальной адаптации: умения общаться, работать в команде, строить отношения со сверстниками, в развитии способности оценивать свое эмоциональное состояние и управлять им. Поэтому профилактическая работа является важным условием укрепления здоровья обучающихся колледжа.

Данный квест направлен на предупреждение вовлечения обучающихся в употребление ПАВ, формирование навыков уверенного отказа от ПАВ, коррекцию дезадаптивных форм поведения у имевших опыт употребления ПАВ.

*Цель:* профилактика аддиктивных форм поведения подростков через интерактивную форму – квест-игру.

*Задачи:*

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;
- содействие формированию осознанного и критического восприятия манипуляций и провокаций вовлекающего в употребление ПАВ;
- создание условий для формирования позитивного отношения к себе и окружающему миру;
- развитие коммуникативных навыков игроков в ходе командной работы;
- развитие рефлексивных качеств представителей подростковой среды.

*Форма проведения:* квест в помещении и на улице.

*Целевая аудитория:* подростки, обучающиеся в образовательных учреждениях.

*Продолжительность:* 1 час 30 минут.

Условия проведения мероприятия: при подготовке квеста предполагается привлечение спикеров из работников медицинских и правоохранительных органов, а также психолога. Если такой возможности нет, квест проводится силами педагогов и волонтеров. Для проведения игры требуется просторное помещение с достаточным наличием кабинетов, в которых будут организо-

**Целесообразность применения квест-игры как интерактивного метода обоснована тем, что в работе с подростками и молодежью следует акцентировать внимание в первую очередь на активную форму взаимодействия, когда обучающиеся выступают не только в качестве зрителей и слушателей, но и включаются в организацию и проведение мероприятия. Такая форма работы не только психологически эффективна, комфортна, но самое главное – привлекательна для подростков и молодежи, что позволяет задействовать большую аудиторию.**

ваны этапы (блокпосты). В квесте одновременно могут принимать участие до 4 групп (по 15-20 человек) обучающихся 1-3-х курсов совместно с кураторами групп. Перед началом игры каждая команда получает чек-лист с названием станций, в который необходимо внести номер группы. Затем выбирает капитана, которому выдают бейдж, где он пишет свое имя. Во время игры команда прислушивается к его мнению.

Для того чтобы завершить игру и дойти до финала, участникам надо собрать как можно больше жетонов (частей ответа на главный вопрос игры).

Жетоны выдаются только при качественном выполнении условий игры. Они представляют собой части пазла.

Оборудование: мультимедийная установка с аудиовыходом, тесты с вопросами по теме квеста, бумага, канцелярские принадлежности, ватман, материалы для стенгазет (вырезки, лозунги, печатная продукция и т. д.), ножницы, газеты, монетки, листы с хештегами (предполагается наличие у участников смартфона для выполнения фотозадания, но спикеру блокпоста нужно на всякий случай иметь фотоаппарат).

#### **Сценарный план проведения квеста:**

1. Приветствие.
2. Формирование команд. Количественный состав команд – от 15 до 20 чел.
3. Завязка квеста. Вступительное слово ведущего, теоретическая подводка участников квеста к выполнению заданий. Актуализация цели проводимого мероприятия.
4. Выполнение этапов квеста (все пройденные этапы дают ресурс для финальной части).
5. На заключительном этапе организация совместной работы участников команд. Ребята визуализируют полученные знания, презентуют совместный продукт. Подведение итогов, рефлексия.

## СЦЕНАРИЙ ПРОВЕДЕНИЯ КВЕСТ-ИГРЫ «МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ»

### Ведущий:

– Добрый день, уважаемые участники квеста! Мы рады приветствовать всех! (*звучит песня «Мы за здоровый образ жизни»*). Каждый человек должен хорошо разбираться в вопросах, связанных с зависимостью от ПАВ, знать пути ее преодоления, чтобы оставаться здоровым и независимым от наркотиков, токсических и лекарственных препаратов. Ответственность за то, употреблять или не употреблять ПАВ, – это выбор каждого. Человек рожден свободным от патологических зависимостей. Его выбор, право и ответственность – сохранять эту свободу всегда.

Несмотря на то что тема эта весьма серьезная, мы не будем скучать и постараемся, чтобы всем вам было интересно. Сегодня мы с вами пройдем по «Маршруту здоровья». И я предлагаю для начала небольшую разминку.

## РАЗМИНКА «СЛЕПОЙ ТРЕУГОЛЬНИК, КВАДРАТ»

*Время проведения:* 10 минут.

*Цель:* развитие навыков совместной работы. Инвентарь: длинная веревка.

*Инструкция:* на земле лежит веревка, соберите вашу команду в трех метрах от нее. Не обращайте внимания на веревку и постарайтесь, чтобы и команда не обращала на нее внимания. Раздайте участникам платки (завязать глаза). Каждый завязывает глаза и не развязывает их до конца выполнения упражнения. Когда глаза у участников уже завязаны, ведущий говорит следующее: где-то около вас есть веревка. Ваша задача – найти веревку и образовать равносторонний треугольник, а потом квадрат. Каждый участник должен держаться за веревку. Когда группа соглашается, что упражнение выполнено, то они сообщают об этом ведущему. Когда группа сообщает, что она готова, спросите ее: «Каждый доволен результатом?» Когда все ответят «да», попросите их аккуратно положить веревку и отступить на шаг. Пусть участники снимут повязки после этого.

*Обсуждение:* если участники думают, что их треугольник равносторонний, а он таковым не является, то это тоже нормально. Если в команде есть несогласие по поводу того, какой треугольник они образовали, то пусть участники придут к согласию сами, это тоже часть процесса выполнения упражнения. Во время выполнения упражнения обращайте внимание на: доверие, выработку решения группой, работы группы и выработки стратегии.

### Ведущий:

– Как же вы быстро и уверенно разобрались с разминкой, это говорит о сплоченности вашей команды, умении слушать и понимать друг друга. Ну что, а теперь приступим к настоящим испытаниям, которые потребуют от вас знаний и спортивной подготовки. Ну что, вперед по «Маршруту здоровья»!

## СТАНЦИЯ 1. «ОСТАНОВИСЬ. ПОДУМАЙ. ВЫБЕРИ!»

*Время проведения:* 10 минут.

*Цель:* определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

*Комментарий для ведущего:* необходимо заранее прикрепить подготовленные листы с утверждениями по четырем сторонам комнаты или разложить на полу. Ведущий зачитывает по одному несколько спорных утверждений, связанных с проблемой употребления ПАВ. После того как утверждение произносится, участники сразу же должны разойтись и встать у тех листов ватмана, на которых отражена соответствующая точка зрения. Участники просят объяснить, почему они выбрали именно эти утверждения. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать другие листы с утверждениями, если вдруг их позиция в ходе упражнения изменилась.

### Примеры спорных утверждений:

1. Наркомания – это преступление.
2. Легкие ПАВ безвредны.
3. ПАВ повышают творческий потенциал.
4. Наркомания – это болезнь.
5. У многих молодых людей возникают проблемы из-за употребления ПАВ.
6. Прекратить употреблять ПАВ можно в любой момент и т. д.

### Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?
- Легко ли было высказывать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно когда вы оказались в меньшинстве?
- Легко ли было изменить свою точку зрения?

## СТАНЦИЯ 2. «ОСТОРОЖНО! НИКОТИН!»

*Время проведения:* 10 минут.

*Цель:* информирование студентов о вреде никотина. Команда получает листок с заданием. Составляют слова и продолжают фразы о вреде употребления табака.

### Задание:

1. Капля никотина убивает... (одалыш, уухм, кусбоа).
2. Курильщик – сам себе... (роожделаьтбел, мольщигик, кробидщльи).
3. На сколько минут укорачивается жизнь курильщика после каждой выкуренной сигареты? (сеждать, ьптя, сча).
4. Основной симптом заядлого курильщика (льшаке, сромкан, инахеич).
5. Что поражается у курильщика прежде всего? (кеглеи, десрец, зомг).
6. В каком фильме Леонида Гайдая герой учит молодежь танцевать твист, туша окурки то одной, то другой ногой? (вотаябнрилья кару, вказкаяска нпленция, цорапеия).
7. Кто такой пассивный курильщик? (который турки, хывдает тесирагный мды, хывдает вотралящюие щесвеват).
8. При курении повышается? (стронаеени, цекангероны, ледавние).

9. Что содержит табачный дым (лымос, трисп, суску).

10. Образование раковых опухолей у курильщика вызывают содержащийся в сигарете... (конинит, дирацаия, ломыс).

### СТАНЦИЯ 3. «РАЗ, ДВА, ТРИ... РИФМУ О ЗДОРОВЬЕ СОЧИНИ!»

*Время проведения:* 10 минут

*Цель:* раскрытие творческого потенциала обучающихся к вопросам профилактики.

с зарядки,  
в порядке.  
всегда,  
холода.  
с физкультурой,  
хмурым.  
здоров,  
докторов.  
любить,  
быть.  
закаляться:  
обливаться.  
табак.  
так.  
береги  
беги.

### СТАНЦИЯ 4. «ЗДОРОВО ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!»

*Время проведения:* 10 минут.

*Цель:* развитие координации движений, стремление к физическому саморазвитию.

На данной станции участники под руководством учителя по физической культуре выполняют элементы нормативов: прыжки в длину, прыжки на скакалке, метание в мишень. Команда, посоветовавшись, выбирает 3 студента, которые, по их мнению, ловко и быстро справятся с заданием.

### СТАНЦИЯ 5. «ОСВЕДОМЛЕН – ЗАЩИЩЕН!»

*Время проведения:* 5 минут.

Командам необходимо выделить правильные, на их взгляд, варианты ответов. Спикер комментирует ответы в течение 2 минут. Спикером этой станции может быть представитель полиции или медицинский работник, так как необходимо давать пояснения к некоторым вопросам теста (вопросы медицинского и правового аспектов употребления ПАВ).

### СТАНЦИЯ 6. «ВСЕ ЗНАЮ О ВРЕДЕ ПАВ»

*Время проведения:* 5 минут.

*Цель:* осознание степени влияния вредных привычек на поведение и деятельность.

Каждой команде дается лист с незаконченной фра-

Профилактика употребления ПАВ – это не только обсуждение вредности и печальных последствий курения, алкоголизма, наркомании, не запугивание страшными бедами, а прежде всего помощь в освоении навыков эффективной социальной адаптации: умения общаться, работать в команде, строить отношения со сверстниками, в развитии способности оценивать свое эмоциональное состояние и управлять им.

зой, за каждый правильный ответ – один балл. Учитывается оригинальность ответа, если он не верен.

Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду)

Двигайся больше – проживёшь... (дольше)

Пьянство – верный спутник... (хулиганства)

Сигарета – враг... (легкого)

Где опьянение, там и... (преступление)

Курение – это скрытая... (наркомания)

Кто курит табак, тот хуже... (собаки)

Здоровье сгубишь – новое... (не купишь)

Курить – здоровью... (вредить)

Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким... (растет)

Любить курение – вредить... (сердцебиению)

Поскорей бросай курить, чтобы рост... (не прекратить)

(не прекратить)

Сначала человек вейп парит, а потом вейп парит

(человека)

Вейп полюбил, семью... (разорил)

### СТАНЦИЯ 7. «ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА»

*Время проведения:* 5 минут.

Ведущий предлагает команде назвать альтернативу вредным привычкам и качествам человека.

*Ведущий:*

– Я называю вам вредные привычки или качества, а вы должны будете назвать положительные альтернативы им (алкоголизм, курение, наркотики, лень, равнодушие...).

### СТАНЦИЯ 8. «СИМВОЛ ЖИЗНИ»

*Время проведения:* 10 минут.

*Цель:* положительное завершение игры, создание реурсного состояния.

Участникам предлагается создать общий символ жизни нашей группы. Для этого на полу раскладывается большой лист, на котором уже есть центральная часть

символа. Все участники оставляют на этом листе бумаги свои части символа, которые все вместе составляют общий символ жизни.

## **ЗАВЕРШЕНИЕ: УПРАЖНЕНИЕ–ИГРА «ДА ЗДРАВСТВУЙ, ЖИЗНЬ!»**

На доске желтый круг со словами «Мой выбор».

– У вас у каждого есть желтый лучик. Подумайте и продолжите эту фразу (крепим лучики к солнышку).

– Что у нас получилось? Солнце – это свет, тепло и жизнь для всего живого на земле. Пусть в вашей жизни всегда светит солнце и никогда не наступают пасмурные дни. Я благодарю вас за плодотворную работу!

**Подведение итогов, награждение. После прохождения всех этапов игроки сдают маршрутные листы, собирают пазл.**

*Ведущий:* «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».

**Вывод:** каждый в жизни делает выбор, причём постоянно и в любой ситуации. Мы предлагаем и вам задуматься о том, что ваше здоровье во многом зависит от вас. Каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, окружающие и заботящиеся о вас. Как каждый из вас решил, так все и будет. И мы надеемся на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому что ваше здоровье – только в ваших руках. Всегда помните о том, что наркотики, алкоголь, никотин лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека жизни!

В завершение можно сказать, что креативный подход в отношении здоровьесбережения и здоровьесформирования является приоритетным. В решении проблемы сохранения здоровья существенная роль принадлежит образованию, которое выполняет опережающую функцию, поскольку предполагает «исследование актуальных проблем посредством экстраполяции в будущее наблюдаемых тенденций», таким образом, представляет собой процесс формирования навыков и конструктивных способов разрешения трудных жизненных ситуаций как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007. – 271 с.: ил. – (Серия «Эффективный тренинг»).
2. Никитина, О.С., «О здоровом образе жизни» [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=21293>
3. Рудякова, О.Н. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9-й классы – Волгоград: Учитель, 2008 г. – 143 с.