

Методические материалы

ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ

«Курс на здоровье» для обучающихся 6-7 классов
в рамках просветительского проекта
для учителей и родителей о способах предотвращения
подросткового курения «Важно не начать!»



Общественный Совет
по проблеме
подросткового курения



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



© Методические материалы разработаны МОО «Общественный Совет по проблеме подросткового курения» в рамках просветительского проекта для учителей и родителей о способах предотвращения подросткового курения «Важно не начать!» при методической поддержке НОЧУ ДПО «Психолого-педагогический институт воспитания». Методические материалы одобрены Министерством просвещения РФ и рекомендованы к использованию в общеобразовательных организациях.

Разработка методических материалов осуществлялась при участии Экспертной группы просветительского проекта «Важно не начать!», в состав которой вошли специалисты в области профилактики зависимого поведения подростков из сфер образования и здравоохранения:

Заева О.В., начальник отдела профилактики девиантного поведения несовершеннолетних ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» Министерства просвещения РФ;

Деменко Е. Г., заведующий филиалом Центра профилактики зависимого поведения ГБУЗ «Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения города Москвы»;

Фокина И. И., заместитель директора ГБУ «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования и науки г. Москвы»;

Цыганкова Н. И., доцент кафедры педагогики и андрагогики ГБУ ДПО «Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования имени К.Д. Ушинского»;

Дзаттиати З. Р., заведующий отделом координации и организации профилактической работы СПб ГКУЗ «Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики»;

Галузина О. А., заместитель председателя Экспертно-консультативного совета родительской общественности при Департаменте образования и науки г. Москвы.

Сборник методических материалов предназначен для специалистов образовательных организаций субъектов Российской Федерации в целях повышения эффективности деятельности, направленной на профилактику подросткового курения и вейпинга и формирование здоровьесберегающего поведения среди обучающихся.

В данном сборнике представлены авторские разработки и полное методическое обеспечение интерактивного занятия «Курс на здоровье» для обучающихся 6-7 классов.

Материалы созданы с учётом всех требований к федеральным образовательным программам основного общего и среднего общего образования, с соблюдением ФГОС, этических норм и стандартов безопасности к предоставлению информации профилактической направленности. А также на основе ключевых международных и российских исследований и практик в этой области.

Разработки методически обоснованы и учитывают особенности целевой аудитории.

Сборник материалов содержит:

- описание необходимых требований и условий для эффективного проведения занятий;
- дословные сценарии с прямой речью педагога интерактивного занятия в двух частях;
- методические рекомендации для эффективного проведения занятия специалистами образовательных организаций;
- полный комплект методического обеспечения для проведения занятий, который прилагается к данному сборнику (презентации, карточки с заданиями, шаблоны для рефлексивных практик, опросы, авторские видеокейсы с инструкциями и т.д.);
- перечень дополнительных мероприятий и рекомендаций для работы с обучающимися в рамках темы.

Оглавление

Общее описание интерактивного занятия	<u>4</u>
Таблица с перечнем приложений к сценариям	<u>5</u>
Описание занятия “Курс на здоровье”. Часть 1	<u>6</u>
Сценарий первой части занятия “Курс на здоровье”	<u>7</u>
Описание занятия “Курс на здоровье”. Часть 2	<u>23</u>
Сценарий второй части занятия “Курс на здоровье”	<u>24</u>
Методические рекомендации к занятиям	<u>39</u>
Рекомендации к проведению занятия. Часть 1	<u>41</u>
Рекомендации к проведению занятия. Часть 2	<u>46</u>
Дополнительные активности	<u>51</u>

Интерактивное занятие “Курс на здоровье” (в 2 частях) для обучающихся 6-7 классов

Общая цель: способствовать формированию установки выбирать безопасные и здоровьесберегающие модели поведения, несовместимые с курением (в любой из возможных форм), на основе информированности, понимания возможных рисков для своего здоровья, возможностей и вариантов конструктивного поведения для своего жизненного благополучия.

Общие задачи занятия:

- способствовать повышению уровня ответственного отношения к сохранению собственного здоровья и заботе о себе;
- сформировать понимание необходимости и преимуществ выбора ЗОЖ;
- создать условия для понимания своих личных потребностей и конструктивных, позитивных сценариев и способов самореализации, самовыражения, выстраивания отношений в группе сверстников;
- познакомить участников с тактиками, алгоритмами безопасного и здоровьесберегающего поведения;
- познакомить с рядом фактов о вреде и рисках различных форм курения, убедить в ложности имеющихся в обществе и подростковой субкультуре заблуждений об электронных системах доставки никотина (далее - ЭСДН);
- способствовать формированию отрицательного отношения к “первой пробе”, периодическим пробам, курению, в целом.

Формирующиеся ценности: здоровье и забота о себе - одни из ключевых ценностей, ЗОЖ - осознанный выбор, стиль жизни.

Продолжительность занятия: 2 части по 45 минут с перерывом между ними от 2 до 7 дней.

Форма занятия: беседа с использованием презентации, видеокейсов, интерактивных заданий.

Требования к помещению: учебный класс, стулья по количеству участников расставлены по кругу, есть пространство для свободного перемещения. В случае, если это невозможно, допускается рассадка “Класс”, когда дети сидят за партами.

Техническое оснащение: мультимедийное оборудование, ноутбук/компьютер, доска/флипчарт, доступ в Интернет, фотоаппарат/телефон для фотосъемки, телефоны с доступом в Интернет по количеству участников для проведения итогового опроса.

Таблица с перечнем приложений к сценариям

Часть 1			
	Этап	Задание	Приложение
1	Все этапы		Приложение 1 "Презентация к занятию "Курс на здоровье". Часть 1"
2/3	Основной этап. Тематический блок 1	Викторина	Приложение 2 "Карточки для ответов на вопросы викторины"
			Приложение 3 "Дополнительные материалы о вреде курения ЭСДН"
4	Основной этап. Тематический блок 2	Работа в подгруппах	Приложение 4 "Карточки с заданием"
5	Основной этап. Тематический блок 2	Работа в подгруппах	Приложение 5 "Шаблон человека"
6	Заключительный этап	Домашнее задание	Приложение 6 "Домашнее задание"
Часть 2			
1	Все этапы		Приложение 7 "Презентация к занятию "Курс на здоровье". Часть 2"
2	Основной этап	Просмотр видеокейсов	Ссылки на 2 видеокейса
3	Заключительный этап	Письмо в будущее своему здоровью	Приложение 8 "Письмо себе в будущее о своем здоровье"
4	Заключительный этап	Эмоциональное завершение. Совместное фото	Приложение 9 "Заготовка для облачков с фразами"
5	Заключительный этап	Итоговый опрос	Ссылка на электронный опрос

Сценарий первой части занятия “Курс на здоровье”

Задачи:

- актуализировать у обучающихся представление о здоровье как о самом ценном ресурсе в жизни человека, важном и неотъемлемом атрибуте счастья и жизненного благополучия;
- создать условия для понимания необходимости и важности заботы о здоровье и преимуществах выбора ЗОЖ;
- создать условия для осмысления и переосмысления отношения обучающихся к своему здоровью, повышения ценности здоровья, заботы о себе и убежденности в выборе ЗОЖ;
- создать условия для понимания обучающимися необходимости формировать и развивать у себя качества, ценностные ориентации, умения и навыки, способствующие выбору и поддержанию ЗОЖ;
- проинформировать обучающихся о последствиях курения вейпов и электронных сигарет для здоровья, в т.ч. развенчать миф о безвредности электронных систем доставки никотина;
- создать условия для анализа своего образа жизни и понимания того, что необходимо скорректировать в своих привычках, поведении, чтобы улучшить здоровье и самочувствие.

Основные смыслы:

- забота о себе и своем здоровье лежит в основе жизненного благополучия;
- на здоровье оказывает влияние образ жизни человека;
- ЗОЖ поддерживает здоровье, вредные привычки - разрушают, ухудшают, создают риски для здоровья и жизненного благополучия;
- чтобы быть ориентированным на ЗОЖ, вести ЗОЖ, необходимо развивать в себе определенные качества и навыки;
- чтобы сохранить и укрепить здоровье, нужно прилагать определенные усилия, быть ответственным за него, воспринимать его как жизненный приоритет;
- курение несовершеннолетних в РФ запрещено, подросткам важно знать не только о вреде курения для здоровья, но и об административной ответственности за нарушение законодательства РФ, регулирующего курение.

Продолжительность 1 части занятия: 45 минут.

Этапы занятия и необходимые материалы:

Этап	Блоки работы	Необходимые материалы
1. Мотивационно-целевой этап	Проведение беседы и интерактивного задания для активизации внимания участников, актуализации темы занятия.	презентация
2. Основной этап. Блок 1	Проведение игровой викторины о специфике ведения ЗОЖ с целью информирования о преимуществах ЗОЖ и опасности вредных привычек для здоровья. Проведение упражнения с использованием метафоры о влиянии	презентация, бланки для ответов по количеству команд и вопросов (распечатываются предоставленные шаблоны), ручки, листы бумаги (А4 или тетрадные), памятки по количеству участников (распечатываются предоставленные шаблоны)

	вредных привычек на здоровье человека.	
3. Основной этап. Блок 2	<p>Проведение интерактивного упражнения по созданию портрета человека, выбирающего ЗОЖ.</p> <p>Выявление качеств и особенностей поведения людей, ведущих ЗОЖ.</p> <p>Работа в малых группах. Презентация результатов работы в малых группах.</p>	<p>презентация, бланки для работы в малых группах по количеству малых групп (распечатываются предоставленные шаблоны), доска или флипчарт с нарисованным образом человека, стикеры самоклеящиеся по количеству участников, ручки</p>
4. Заключительный этап	<p>Анонсирование домашнего задания.</p> <p>Проведение оценки результативности занятия.</p>	<p>бланки с домашним заданием по количеству участников (распечатываются предоставленные шаблоны), нарисованные шкалы на листе флипчарта или доске для проведения обратной связи, метки-наклейки по количеству участников или маркеры</p>



Перед проведением занятия обязательно ознакомьтесь с методическими рекомендациями по его проведению.

Методические рекомендации представлены ниже после таблиц, со сценариями обеих частей занятия.

Этапы занятия/ Время	Содержание	Материалы /Реквизит
<p>Мотивационно-целевой этап</p> <p>/ 7 минут</p>	<p>Введение в тему и формат занятия.</p> <p>Постановка целей и задач</p> <p>Участники сидят на своих местах (в кругу или за партами), на экране демонстрируется слайд с названием занятия.</p> <p>Педагог приветствует участников и озвучивает тему занятия. Дает задание для настройки на занятие, проводит беседу.</p> <p><i>➤ Здравствуйте, ребята! Наше сегодняшнее занятие о важном условии, благодаря которому мы можем чувствовать себя счастливыми и наслаждаться жизнью. А что именно это такое, я предлагаю вам сейчас отгадать.</i></p> <p><i>Посмотрите на экран, перед вами картинки, которые сгенерировала нейросеть. Подумайте, какая тематика их объединяет? Про что они? Какие ключевые слова были заданы для создания этих картинок?</i></p> <p>Педагог открывает слайд с заданием. На нем изображены картинки, сгенерированные нейросетью.</p> <p>Участники отвечают. Педагог открывает слайд с правильным ответом.</p> <p><i>➤ Да, тема нашего занятия - Здоровье, забота о себе и здоровый образ жизни.</i></p> <p><i>Мы будем говорить о влиянии на здоровье нашего образа жизни, о том, как правильно поддерживать здоровье и</i></p>	<p>Приложение 1 "Презентация к занятию "Курс на здоровье". Часть 1"</p> <p>Титульный слайд № 1</p> <p>Слайд № 2 с картинками</p> <p>Слайд №3 с правильным ответом</p>

заботиться о себе.

Давайте сначала обсудим, что же такое здоровье, в вашем понимании, из чего оно складывается, как ощущается.

Внимание! *Перед тем, как вы начнете отвечать, **важное уточнение.***

Все мы разные. И здоровье у нас тоже разное. Сейчас мы не будем с вами говорить о серьезных состояниях здоровья, как, например, хронические заболевания, особенности здоровья человека и даже травмы. Это особые случаи, с которыми нам помогают врачи.

Сейчас на нашем занятии мы будем говорить о том, как в повседневной жизни мы можем сами себе помочь и положительно влиять на свое самочувствие и здоровье через образ жизни.

Итак, что же такое наше повседневное здоровье, из чего оно складывается?

Варианты наводящих вопросов, если участникам будет сложно ответить на поставленные вопросы:

- Как мы можем понять, что человек здоров и хорошо себя чувствует, по каким признакам? На что мы обращаем внимание, когда хорошо себя чувствуем или не очень?
- В чем вы видите разницу между хорошим самочувствием и плохим?

Участники дают ответы.

Затем педагог открывает слайд со списком составляющих здорового, хорошего самочувствия.

Озвучивает те из них, которые участники не называли.

Затем предлагает им оценить, какая из составляющих, на их взгляд, является самым главным.

Список составляющих здорового, хорошего самочувствия:

- Бодрость.
- Хорошее настроение и позитивный взгляд на мир.
- Выносливость при физических нагрузках.
- Устойчивость к вирусам и бактериям (хороший иммунитет, редкие болезни ОРВИ).
- Здоровый внешний вид:
 - отсутствие отеков на лице и теле;
 - крепкие зубы, без налета и кариеса;
 - крепкие ногти.
- Свободное дыхание:
 - нет одышки;
 - нет хронической заложенности носа.

Слайд № 4
с составляющими

- Хорошее пищеварение:
 - нет болей в животе;
 - нет урчания в животе после еды;
 - регулярный стул.
- Органы и системы работают в соответствии с нормами (нет жалоб).
- Нет проблем со сном (трудно уснуть, трудно проснуться).
- Нет проблем с весом (высокий/низкий индекс массы тела).

➤ В понятие “здоровье” входит достаточно много критериев.

Конечно, в первую очередь, когда мы говорим о здоровье, на ум приходит именно то, как чувствует себя наше тело: ничего ли не болит, не беспокоит. Однако не менее важно, что у нас на душе, в каком мы эмоциональном состоянии, чем заняты наши мысли, какие они - тревожные или радостные, как мы проявляем себя в обществе, чувствуем ли себя в безопасности.

Все это взаимосвязано и влияет на нас и наше самочувствие.

Посмотрите, пожалуйста, на данный список. Здесь вы видите многое, что назвали сами.

Это примеры базовых признаков или составляющих ощущения себя здоровым. Список не претендует на эталон, но, в целом, отражает основное.

Как вам кажется какая из составляющих здоровья является самым важным, главным?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы и говорит о необходимости целостного подхода к своему здоровью.

➤ На самом деле, нельзя выделить что-то главное из этого списка.

Ведь наш организм, наше тело — это целостная система.

Как, например, часы. Если выходит из строя одна маленькая деталь, то часы останавливаются.

Так и с нашим организмом. Если где-то будет сбой, то это влияет на здоровье, в целом, и на наше самочувствие.

Не выспался и сразу выглядишь не очень, и голова болит, и выносливость снизилась.

А если какой-то орган или система болят, то это точно негативно влияет на весь организм. Поэтому важно стараться поддерживать себя и свое здоровье по всем этим пунктам.

Поэтому на сегодняшнем занятии я предлагаю уделить внимание важной теме здоровья, чтобы каждый из вас обратил внимание на свое самочувствие и сумел найти

	<p><i>для себя причины, зачем быть бережным к себе и выбирать ЗОЖ вместо вредных привычек. Причины, которые сподвигнут вас делать это не для других и не из-за контроля со стороны взрослых, а по личной инициативе и желанию чувствовать себя хорошо.</i></p> <p style="text-align: center;">Методический комментарий</p> <p>В ходе занятия педагог должен сделать несколько фото процесса для внесения в презентацию следующей части занятия.</p> <p>В сценарии указаны моменты, где сделать фото целесообразнее.</p>	<p>Телефон с фотокамерой</p> 
<p>Основной этап. Блок 1 /20 минут</p>	<p>Информирование о рисках, связанных с курением, и о преимуществах выбора ЗОЖ.</p> <p>Разбор мифов и фактов о курении, его влиянии</p> <p>Педагог открывает слайд презентации и информирует участников о 15-ФЗ.</p> <p>➤ <i>Так как наш урок будет затрагивать проблему курения как одну из причин вреда здоровью, мне важно сообщить вам, что в Российской Федерации курение несовершеннолетних запрещено, согласно статье 20 (часть 4) Федерального закона 15-ФЗ от 23.02.2013 г. “Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака”.</i></p> <p>Затем педагог предлагает участникам проверить свои знания по теме здоровья, мифов и фактов о нем.</p> <p>➤ <i>Итак, ранее было сказано, что сегодня мы будем разбираться и узнавать, как быть бережными по отношению к своему здоровью. А еще, как избежать потенциальных рисков, чтобы ему не навредить.</i></p> <p><i>И, в первую очередь, очень важно иметь знания о том, что влияет на наше повседневное здоровье и что может причинить ему вред.</i></p> <p><i>Сейчас я предлагаю провести викторину на эту тему.</i></p> <p>Для динамики и большей вовлеченности участников педагог делит класс на 2 команды, просит придумать названия для команд в тематике ЗОЖ, озвучивает правила викторины.</p> <p>➤ <i>Разделимся на 2 команды.</i></p> <p><i>И первое задание - придумайте название своим командам в тематике ЗОЖ и выберете капитана, который будет отдавать мне карточки с ответами.</i></p> <p><i>Как называется ваша команда? А ваша?</i></p> <p>Педагог записывает на доске названия команд, раздает каждой команде по 4 карточки для записи ответов (распечатываются по</p>	<p>Слайд № 5 о 15 ФЗ</p>

предоставленным шаблонам) и озвучивает правила викторины.

➤ *Теперь послушайте правила викторины.*

Правила викторины:

1. В викторине 4 вопроса.
2. Вопросы разные по стилю:
 - ответить, чем является представленное утверждение, мифом или фактом;
 - или выбрать правильный вариант ответа;
 - или назвать недостающий элемент.
3. Я озвучиваю вопрос. У вас будет 20 секунд на принятие решения и запись своего ответа на карточке.
4. Ответ надо разборчиво записать.
5. Как только ответ будет готов, капитан должен отдать мне карточку, но не позже, чем истечет 20 секунд, иначе ответ не засчитывается.
6. За правильный ответ каждая команда зарабатывает по 1 баллу.
7. Команда, которая отдаст карточку первой, и ответ будет верный, заработает дополнительный балл за скорость. Но если ответ будет неверный, то 0 баллов.
8. И, конечно же, нужно будет объяснить ваш ответ.
9. После ваших ответов мы смотрим правильный ответ.

Понятны правила? Тогда начнем.

Педагог озвучивает вопрос. Включает отсчет таймера на слайде презентации.

По сигналу таймера, когда время истечет, капитанам нужно будет отдать карточку с ответом ведущему. Можно раньше, чтобы заработать дополнительный балл. Затем педагог спрашивает команды, почему они так решили, чтобы убедиться в том, что вариант ответа обоснован, а не выбран случайно.

После ответов команд педагог открывает слайд с правильным ответом и комментирует его, дает необходимые пояснения, приводит аргументы и примеры.

По итогам викторины определяется команда, которая сумела набрать больше баллов благодаря правильным ответам и скорости реакции.

* Рекомендуется сделать фото команд в момент обсуждения ответов на фоне слайда с вопросом.

➤ *Внимание, первый вопрос. От чего, в большей степени, зависит здоровье человека?*

Варианты ответов:

- наследственности;

Приложение 2
"Карточки для ответов на вопросы викторины" (распечатываются из предоставленного шаблона)

Слайд № 6
с правилами викторины

Фото 

Слайды № 7-14

с вопросами и ответами викторины и встроенным таймером

- *медицины;*
- *экологии;*
- *образа жизни.*

Команды отвечают, педагог кратко спрашивает каждую команду, почему она так решила, и затем показывает и озвучивает правильный ответ.

На экране слайд с ответом.

➤ *По данным ВОЗ, наше здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 10% - от медицины, на 20% - от экологии и на 50% - от образа жизни.*

Ключевой вывод:

- *Безусловно, есть заболевания, связанные с наследственной предрасположенностью или вызванные нарушениями в генах (ДНК), но большая часть болезней являются следствием неправильного образа жизни: питание, вредные привычки и т.д.*

Возьмем, например, заболевания сердца. Благодаря отсутствию вредных привычек, правильным физическим нагрузкам, работе с уровнем стресса, гигиене сна человек может никогда не столкнуться с проблемами с сердцем, хотя у него была генетическая предрасположенность.

И, наоборот, у человека может не быть предрасположенности к болезни, но своим образом жизни он может разрушить орган, что впоследствии приведет к его болезни.

Поэтому здоровье во многом зависит от нашего образа жизни.

Вопрос 2. Все больше ученых и врачей говорят о положительном влиянии позитивных эмоций на здоровье. Выберите правильный вариант ответа на вопрос:

Как положительные эмоции и смех влияют на здоровье?

- *Укрепляют иммунную систему.*
- *Снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.*
- *Улучшают психическое здоровье.*
- *Оказывают обезболивающий эффект.*
- *Продлевают жизнь.*
- *Все варианты правильные.*

Команды отвечают, педагог кратко спрашивает каждую команду, почему она так решила, и озвучивает правильный ответ.

➤ *Все варианты ответа верные. Существует множество исследований, подтверждающих большое влияние позитивных эмоций на здоровье.*

Вопрос 3. Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие ключевые принципы соблюдения ЗОЖ:

на каждом слайде с вопросом

- *правильное, сбалансированное питание;*
- *физическая активность, регулярные занятия спортом;*
- *полноценный отдых;*
- *личная гигиена;*
- *соблюдение режима дня;*
- *укрепление иммунитета;*
- *забота об эмоционально-психическом состоянии.*

Какой еще один важный принцип пропущен?

Команды отвечают, педагог кратко спрашивает каждую команду, почему она так решила, и озвучивает правильный ответ.

На экране слайд с ответом.

➤ *Отсутствие вредных привычек или отказ от них, если они есть. Данный пункт имеет большое значение. Ведь вредных привычек, на самом деле, достаточно много.*

Можете привести примеры вредных привычек?

А почему, вы считаете, что это вредные привычки? Чем они опасны?

Участники отвечают. Педагог резюмирует и делает выводы.

➤ *Да, переедание, еда на ночь или привычка отдыхать, листая ленту социальных сетей, поздно ложиться спать - все эти действия наносят вред как физическому, так и психологическому, ментальному здоровью человека, вызывая различные заболевания.*

Поэтому, даже если человек соблюдает все вышеперечисленные принципы ЗОЖ, но при этом имеет хотя бы одну вредную привычку, это может перечеркнуть все его усилия. И здоровье будет страдать.

Педагог предлагает участникам провести эксперимент. Раздает каждому листок бумаги, открывает слайд с изображением группы подростков и просит следовать его инструкции.

➤ *Давайте сейчас отвлекемся ненадолго от викторины и проведем эксперимент.*

Перед вами некие подростки, такие же ребята, как и вы.

На фото они яркие, бодрые, излучают здоровье.

Но давайте представим, что они перестали следить за своим здоровьем и начали совершать действия, которые ему вредят.

Представьте, что листки у вас в руках — это их здоровье.

Я буду называть различные вредные для здоровья действия, а вы каждый раз загибайте на листе уголки или складывайте лист пополам.

- Представьте, что эти подростки регулярно не успевают нормально пообедать и постоянно перекусывают чипсами, булочками, шоколадками, и т.п.

Листок бумаги на каждого ребенка любого формата

Слайд № 12 с фото подростков

Из-за этого у них появились прыщи, начал ныть желудок и, кажется, они стали набирать вес. Загибайте уголок на листе/складывайте лист.

- А теперь представьте, что они стали регулярно ложиться спать после 12 ночи и спать всего лишь 6 часов, и не высыпаются. Снова загибайте уголочек или сложите лист пополам.

- Они перестали ходить на прогулки и все свободное время проводят за компьютером или в телефоне. От чего у них нехватка кислорода и побаливают голова и спина. Загибайте.

А теперь попробуйте распрямить сложенные листочки.

Получилось? У кого получилось, поднимите руки?

Стали ли листочки такими же как раньше, идеально гладкими?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Нет, обратно такими же ровными и красивыми листы бумаги не стали. Они сохранили на себе следы воздействия. А если говорить не о бумаге, а о здоровье? Какой вывод мы можем с вами сделать из эксперимента?*

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Да, любое негативное воздействие на здоровье оставляет след и имеет последствия. И восстановить здоровье после нанесенного ему ущерба может быть очень сложно, нужно будет приложить много усилий, чтобы вернуться к прежнему состоянию и не остаться с “помятым”, как бумага, здоровьем.*

Даже если мы не сразу чувствуем ухудшения здоровья или самочувствия, негативное воздействие все равно есть, и последствия могут проявиться позже.

Надеюсь, наш эксперимент помог вам увидеть, что может происходить со здоровьем тех людей, у кого есть вредные привычки.

И теперь вы точно знаете, почему отсутствие вредных привычек - один из ключевых принципов ЗОЖ.

* Рекомендуется сделать фото ребят со смятыми листочками.

Фото



➤ *А мы возвращаемся к викторине. И следующий вопрос как раз будет касаться негативных последствий одной из вредных привычек.*

Вопрос 4. Есть мнение, что электронки/вейпы намного безопаснее обычных сигарет, от них совсем нет вреда, это даже не совсем сигареты. Это миф или факт?

Команды отвечают, педагог кратко спрашивает каждую команду, почему она так решила, и озвучивает правильный

ОТВЕТ.

➤ **Миф.** *Есть данные, что употребление электронных сигарет и вейпов вызывает повреждение легких, отравление, ожоги, судороги и другие заболевания, особенно у молодых людей. Есть даже название синдрома, который появляется только у тех, кто курит электронные сигареты и вейпы. EVALI. На самом деле, у вейпов и электронных сигарет достаточно много побочных эффектов. Мы подготовили для вас памятки, можете потом прочитать.*

Педагог раздает каждому ребенку распечатанную памятку.

Содержание дополнительных материалов:

- Употребление электронных сигарет и вейпов вызывает повреждение легких, отравление, ожоги, судороги и другие симптомы различных заболеваний, особенно у молодых людей. Есть даже название синдрома, который появляется только у тех, кто курит вейпы и электронные сигареты. EVALI.
- Жидкость для вейпов и электронных сигарет содержит тяжелые металлы и канцерогены, которые попадая в организм разрушают органы и ткани.
- Через электронные сигареты и вейпы (при совместном курении) можно заразиться герпесом, гепатитом А (желтуха) и другой инфекцией.
- Еще одна особенность вейпов - у них есть опасность протечки, а это риск отравиться испарением жидкости.
- А еще они могут неожиданно взорваться. Последствия очень серьезные, так как может сильно пострадать лицо, если устройство взорвется во время курения.
- Вейпы/электронные сигареты, как и обычные сигареты, наносят ущерб здоровью и вызывают зависимость даже, если в них нет никотина. Они содержат глицерин, красители и пропиленгликоль, вызывающие раздражение слизистой оболочки, аллергические реакции, нарушающие работу внутренних органов и нервной системы.

Педагог подводит итоги викторины и называет команду победителя.

➤ *Итак, вопросы закончились, пришло время подвести итоги, кто набрал больше очков и стал победителем. И это команда... Поздравляем, вы лучше всех осведомлены о том, что влияет на ваше здоровье!*

Давайте похлопаем победителям.

Спасибо обеим командам за ваши ответы и мнения!

Благодаря участию в викторине вы не только соревновались, но и проверили свою осведомленность и

Приложение 3
"Дополнительные материалы о вреде курения ЭСДН "

(распечатываются из предоставленного шаблона)

	<p>получили новую информацию. И, надеюсь, еще больше убедились в необходимости заботиться о своем здоровье.</p>	
<p>Основной этап.</p> <p>Блок 2</p> <p>/10 минут</p>	<p>Создание портрета человека, выбирающего ЗОЖ</p> <p>После завершения викторины педагог сообщает информацию о следующем этапе занятия.</p> <p>➤ Мы сегодня много говорим о том, что здоровье нужно беречь, заботиться о нем и избегать негативного влияния на него.</p> <p>Вы сейчас находитесь в том возрасте, когда кажется, что здоровья “много”, и так будет всегда. Да, так будет, но если только заботиться о себе и беречь это здоровье, выбирать ЗОЖ всю свою жизнь.</p> <p>И сейчас я предлагаю нам всем вместе составить портрет человека, выбирающего ЗОЖ и умеющего наполнять, приумножать свою копилку здоровья.</p> <p>Педагог открывает слайд с названием задания, делит класс на 4 малые группы и далее поэтапно дает задания.</p> <p>Проводит упражнение со списками и карточками по малым группам.</p> <p>Работа в малых группах с карточками</p> <p>➤ Вы будете работать в 4 командах. Давайте поделимся поровну.</p> <p>Каждой малой группе педагог раздает карточки со списками, которые содержат различные характеристики человека, выбирающего ЗОЖ.</p> <p>Списки характеристик у малых групп разные.</p> <p>➤ Итак, вы распределились по командам. Каждая команда получила свой список:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ команда № 1 - список действий, особенностей поведения; ○ команда № 2 - список качеств; ○ Команда №3 - список знаний и жизненных умений; ○ команда № 4 - список значимых потребностей и интересов. <p>Этап 1. Командам необходимо изучить свои списки и найти в них одну характеристику, которая попала туда ошибочно. Например, это качество, на первый взгляд, может показаться подросткам привлекательным, но, на самом деле, не является подходящей характеристикой человека, заботящегося о своем здоровье и благополучии.</p> <p>Например, качество “рисковый”. Человек с такой характеристикой может подвергать себя и свое здоровье опасности. Поэтому к качествам человека, выбирающего ЗОЖ, его отнести нельзя.</p> <p>Педагог дает инструкцию к первому этапу упражнения.</p>	<p>Слайд № 15</p> <p>с названием задания</p> <p>Приложение 4</p> <p>“Карточки с заданием” (распечатываются из предоставленного шаблона)</p>

➤ Прочитайте внимательно свои списки. Из имеющегося списка одна характеристика является лишней, не подходящей для человека, выбирающего ЗОЖ, потому что она не помогает сохранению здоровья, а, наоборот, может привести к причинению вреда.

Необходимо этот неподходящий пункт найти и объяснить, почему вы так решили. У вас на это задание есть 2 минуты.

Команды выполняют задание. По истечении времени педагог опрашивает каждую команду. Она с места называет, что определили как лишнее и почему.

Педагог дает обратную связь, правильно ли команды выполнили задание.

Если участники ошиблись, он называет правильный ответ и предлагает подумать, какие риски несет за собой эта характеристика, почему они их не увидели.

Содержание карточек для работы в малых группах:

Карточка №1. Что делает для поддержания здоровья и хорошего самочувствия?

1. Регулярно занимается спортом, активностями для поддержания уровня энергии, тонуса.
2. Предпочитает **экстремальный** отдых вместо времени в социальных сетях и за компьютером. (Слово “экстремальный” команде нужно будет заменить, например, на “активный”, то есть предполагающий физическую активность, но без риска для жизни и здоровья).
3. Соблюдает режим дня.
4. Сбалансированно питается.
5. Высыпается.
6. Укрепляет иммунитет (например, делает закаливание).
7. Следит за своим состоянием (физическим и эмоциональным), использует эффективные способы для расслабления, снятия напряжения.
8. Отказывается от предложений других сделать что-то вредное и опасное для здоровья.
9. Регулярно (по рекомендациям) проходит профилактические обследования у врачей (педиатр, стоматолог и т.д.).
10. Следит за своей гигиеной.

Карточка № 2. Какими качествами обладает? Какой он?

1. Волевой, не отступающий перед трудностями.
2. Заботливый по отношению к своему телу и самочувствию.
3. Целеустремленный.
4. **Рисковый.** (Команде нужно будет заменить на “смелый” или “решительный”).

5. Ответственный за себя и свое здоровье.
6. Позитивный (с оптимизмом смотрит на свою жизнь, старается приносить в жизнь положительные эмоции).
7. Любознательный (любит узнавать новое, исследовать свои возможности, проявляет интерес к саморазвитию).
8. Сильный и выносливый (как физически, так и морально).
9. Активный, имеющий активную жизненную позицию.
10. Эмоционально устойчивый.

Карточка № 3. Что знает и умеет?

1. Знает, что полезно для здоровья и что вредно для него. Применяет эти знания каждый день.
2. Умеет проявлять силу воли, мотивировать и поддерживать себя безопасными для здоровья способами.
3. Умеет гибко управлять своим распорядком дня с максимальной пользой для себя, в том числе, когда много дел и занятий.
4. Следует за своими **импульсивными** желаниями, не ограничивает себя и свои эмоциональные порывы. (Команда должна заменить это на что-то типа: "умеет сдерживать свои сиюминутные желания, если они могут потенциально повлиять на хорошее самочувствие и здоровье").
5. Умеет ставить цели и планомерно достигать их.
6. Умеет управлять своими эмоциями, адекватно их выражать. Умеет регулировать свое состояние.
7. Умеет распределять свою нагрузку, понимает, с чем справится, а с чем - нет.
8. Понимает, когда устал, и как восстановить свои силы.
9. Умеет принимать взвешенные решения и следовать им.
10. Умеет говорить “нет”, если кто-то хочет уговорить его сделать что-то опасное для здоровья.

Карточка № 4. Чем интересуется, что хочет, что для него важно? (значимые потребности, интересы, ценности)

1. Хочет хорошо себя чувствовать, как физически, так и эмоционально.
2. Хочет быть уверенным в своем здоровье, ему важно избегать вредных привычек и опасных действий.
3. Хочет чувствовать себя бодрым, энергичным для активной, долгой и интересной жизни.
4. Хочет чувствовать, что сам управляет своей жизнью, что ее автор.
5. Интересны полезные и позитивные виды досуга, физической активности.
6. Хочет раскрывать свой потенциал, иметь достижения и ситуации успеха за счет спорта и ЗОЖ.
7. Хочет иметь красивое и здоровое тело.
8. Хочет чувствовать удовлетворенность, радость и

удовольствие от хорошего самочувствия.

9. Хочет многое успевать, иметь силы и выносливость для достижения поставленных целей.

10. Хочет пробовать **ВСЕ, что считается модным**. (Команды могут заменить на "интересоваться новыми видами спорта, физической активности, быть открытым для нового и т.д.").

Этап 2. В ходе беседы педагог предлагает командам заменить неподходящее качество на близкое/похожее по смыслу/сути, но не подразумевающее возможность причинения вреда здоровью. Подобранные слова командам нужно будет внести в списки.

➤ Мы определили лишние пункты в вашем списке. Давайте подберем им более подходящую альтернативу - слово или фразу, которые будут близкими по значению, но иметь положительное значение и не подразумевать возможность риска для здоровья.

Подумайте и запишите исправленный вариант вместо того, который был, зачеркнув неверный.

На это вам дается 1 минута.

Команды озвучивают, как они заменили характеристики. Педагог, при необходимости, корректирует.

Выше в содержании карточек **оранжевым шрифтом** отмечены лишние характеристики и возможные альтернативные ответы.

Этап 3. На третьем этапе из итогового, исправленного списка каждый выбирает по две самых важных характеристики, по его мнению, пишет на стикере и приклеивает на плакат со схематичным изображением человека.

Педагог раздает участникам стикеры.

➤ Теперь, когда наши списки исправлены, можно переходить к следующей части задания.

Еще раз посмотрите на свои списки и подумайте, какие характеристики являются наиболее важными и определяющими для человека, готового заботиться о своем здоровье, выбирать ЗОЖ как основу своего жизненного стиля, своего благополучия.

Какие из них вы считаете самыми важными именно для себя?

Выберете 2 самых главных характеристики и запишите их на стикерах. Одна характеристика - на одном стикере.

А теперь прошу каждого выйти к доске и приклеить свои стикеры вот на этот шаблон с портретом человека.

* Рекомендуется сделать фото, как ребята приклеивают стикеры на шаблон человека.

После завершения данной работы педагог резюмирует:

➤ После окончания занятия обязательно подойдите к

Стикеры, клеящиеся листочки по 2 на каждого участника

Плакат со схематичным изображением человека (рисует педагог)

Фото



	<p><i>этому плакату с качествами человека, выбирающего ЗОЖ, посмотрите, какие качества выбрали ваши одноклассники, сравните их с вашими. Посмотрите, какие качества чаще всего повторяются. Подумайте, почему многие выбрали именно их.</i></p> <p><i>Ориентируйтесь на эти качества в своей жизни. Задумайтесь, а на сколько они в вас развиты?</i></p> <p><i>Чтобы знать, какие ресурсы у вас уже есть, а что вам еще необходимо тренировать и развивать у себя.</i></p> <p><i>Именно такой самоанализ я предлагаю вам сделать дома самостоятельно.</i></p> <p style="text-align: center;">Методический комментарий</p> <p>Педагогу нужно будет после завершения занятия собрать стикеры и перенести текст (впечатать) в шаблон с изображением человека.</p> <p>Необходимо распечатать получившийся плакат с характеристиками размером А3 для следующего занятия.</p>	<p>Приложение 5 "Шаблон человека" (в него впечатываются характеристики)</p>
<p>Заключительный этап.</p> <p>Домашнее задание (до следующего занятия)</p> <p>/ 3 минуты</p>	<p>Объяснение домашнего задания</p> <p>Педагог говорит о том, что приготовил для участников интересное задание для самопроверки и объясняет, что необходимо сделать.</p> <p>Суть задания:</p> <p>Участники должны будут провести самоанализ и получить ответы у родителей и друга, приятеля на вопрос:</p> <ul style="list-style-type: none"> • что я уже делаю, что есть в моем поведении, привычках из представленного списка, а что мне нужно добавить и делать в своей повседневной жизни? <p>Перед проведением инструктажа педагог раздает участникам листы с домашним заданием.</p> <p>Задание построено на базе списка характеристик для команды, работавшей с карточкой №1 “Что делает для поддержания здоровья и хорошего самочувствия?”</p> <p>➤ <i>Наше занятие подходит к концу. Напоминаю, что следующее занятие состоится ... (дата следующего занятия).</i></p> <p><i>И чтобы между занятиями вы еще раз уделили внимание своему здоровью, вам предлагается небольшое домашнее задание.</i></p> <p><i>Отнеситесь к нему, как к эксперименту, исследованию.</i></p> <p><i>Будет интересно узнать, как вы оцениваете себя, а какими вас видят ваши родители и друзья.</i></p> <p><i>Посмотрим, какие результаты у вас получатся, совпадут ли ваши представления о себе с мнением о вас ваших</i></p>	<p>Приложение 6 "Домашнее задание" (распечатываются из предоставленного шаблона)</p>

	<p><i>близких и друзей или нет.</i></p> <p><i>Это задание поможет вам узнать себя лучше и увидеть более полную картину того, как вы заботитесь о своем здоровье и что нужно, чтобы его улучшить.</i></p> <p><i>Что нужно делать?</i></p> <p><i>Перед вами бланки опросника.</i></p> <p><i>Ребята из первой команды наверняка узнали в таблице свой список действий человека, ведущего ЗОЖ.</i></p> <p><i>Дома вам нужно будет сначала провести самооценку.</i></p> <p><i>Отметьте в таблице галочкой в столбце “Я” те действия по поддержанию своего здоровья, которые вы уже выполняете.</i></p> <p><i>Затем попросите ваших родителей также в свое столбце отметить то, что вы, по их мнению, уже делаете на регулярной основе.</i></p> <p><i>А затем, по возможности, попросите кого-то из близких друзей тоже заполнить бланк в своем столбце.</i></p> <p><i>По итогам самоанализа и опроса других, запишите результаты на второй странице.</i></p> <p><i>А на следующем занятии мы вместе сравним результаты вашего исследования и узнаем, о чем они могут говорить и как к этому стоит относиться.</i></p>	
<p>Заключительный этап.</p> <p>Оценка результативности занятия</p> <p>/5 минут</p>	<p>Подведение итогов занятия.</p> <p>Информация о том, что будет на следующем занятии.</p> <p>Обратная связь</p> <p>Педагог тезисно называет основные темы и вопросы, которые удалось затронуть на занятии, и ключевые выводы по ним.</p> <p>➤ <i>Сегодня мы говорили о ценности здоровья, хорошего самочувствия и ЗОЖ.</i></p> <p><i>Пришли к выводу, что здоровье, в большей степени, зависит от нашего образа жизни, и что одним из важных шагов в заботе о нем является отсутствие вредных привычек.</i></p> <p><i>А еще мы вместе создали портрет человека, который стремится к ЗОЖ, ценит и выбирает его для себя.</i></p> <p><i>Наше занятие подошло к концу, и я прошу вас поделиться своим впечатлением от него, насколько оно было для вас интересным и полезным. И сделать это в форме опроса.</i></p> <p>Педагог предлагает участникам кратко дать обратную связь о</p>	<p>Шкалы для оценки (педагог рисует на доске или флипчарте)</p> <p>Маленькие наклейки-метки на каждого по 3 штуки или маркеры</p>

том, было ли занятие интересным и полезным для них.

На доске/флипчарте ТРИ шкалы от 0 до 10.

- Было интересно.
- Узнал новое и полезное.
- Задумался о заботе о себе.

Участники подходят по очереди к шкалам и клеят наклейки или ставят галочки маркером на том числе, на которое оценивают свой уровень удовлетворенности от занятия.

➤ *Перед вами 3 шкалы. Оцените, пожалуйста, занятие по 3 критериям от 0 до 10. Для этого поставьте соответствующую отметку на каждой шкале, приклеив наклейку на нужное число (или поставив галочку рядом с нужным числом).*

*Рекомендуется сделать фото результатов опроса.

Фото



Педагог по итогам голосования озвучивает результаты. Благодарит за участие, активность. Говорит о том, что ждет участников на следующей части занятия.

➤ *У нас получились следующие результаты...*

Спасибо каждому за участие в занятии, вашу активность и вовлеченность.

На втором занятии, которое пройдет ... (еще раз дата следующего занятия), мы коснемся темы рисков и обсудим ситуации, когда кто-то может пытаться негативно влиять на нас, в том числе, предлагать покурить.

Нас ждет интересное общение в формате киноклуба, мы будем смотреть и обсуждать ролики с реальными ситуациями из жизни ваших сверстников. Многие из этих ситуаций непростые.

Мы узнаем, как можно вести себя в сложных случаях, где есть риски негативного влияния, как и что можно сказать, сделать, чтобы защитить свои потребности и ценности, избежать проблем и сохранить при этом свой статус и отношения в компании.

До встречи на следующем занятии!

Педагог завершает занятие.

Сценарий второй части занятия “Курс на здоровье”

Задачи:

- создать условия для понимания обучающимися необходимости и преимуществ выбора ЗОЖ, выбора моделей здоровьесберегающего поведения;
- создать безопасные условия для анализа и понимания возможных стратегий конструктивного поведения обучающихся в рискованных для здоровья ситуациях;
- познакомить обучающихся с критериями и конструктивными способами выражения своего стремления быть взрослым, демонстрации его окружающим;
- познакомить обучающихся с конструктивными способами получения признания и уважения в группе сверстников;
- содействовать формированию личной ответственности за своё здоровье;
- создать привлекательный и убедительный для подростков образ позиции “Говорить “нет” — это нормально”, защищая свои права, ценности ЗОЖ, свою потребность быть в безопасности;
- познакомить обучающихся с эффективными техниками отказа;
- сформировать у обучающихся представление о том, насколько они уже следуют принципам ЗОЖ, и какие недостающие умения и качества им еще необходимо формировать и развивать для улучшения своего здоровья и самочувствия.

Основные смыслы:

- забота о себе, о своем здоровье и безопасности – необходимое условие для счастливой жизни, позитивных отношений с окружающими, важно быть ответственным за свое здоровье и не подвергать его опасности;
- нужно уметь отличать проявление истинной взрослости, зрелости от ложной/мнимой;
- умение говорить “нет” - важный навык, который необходимо в себе развивать и тренировать;
- люди должны с уважением и принятием относиться к вежливому отказу, если реакция на отказ неадекватная и агрессивная, имеет смысл пересмотреть отношения с человеком или компанией;
- важно знать, насколько внимательно и бережно мы относимся к своему здоровью, насколько хорошо у нас получается ежедневно заботиться о нем, если каких-то важных качеств, навыков или действий для заботы о нем не хватает, то следует обратить на это внимание и постараться их развить, дополнительно включить необходимые действия в свой режим дня и образ жизни.

Продолжительность 2 части занятия: 45 минут.

Этапы занятия:

Этап	Блоки работы	Необходимые материалы
1. Мотивационно-целевой этап	Повторение ключевых выводов первой части занятия. Обсуждение итогов домашнего задания. Анонсирование темы и содержания текущего занятия.	презентация с фото, плакат человека, выбирающего ЗОЖ, с характеристиками (формат А3) (распечатывается в единственном экземпляре)
2. Основной этап	Просмотр и обсуждение видеокейса № 1 о том, как можно конструктивно развивать свое стремление проявить взрослость, стать взрослее, получить	презентация, видеокейсы

	<p>признание старших подростков и взрослых.</p> <p>Просмотр и обсуждение видеокейса № 2 о том, как важно уметь говорить “нет” с демонстрацией техник эффективного отказа в ситуациях, где возможно вовлечение в курение.</p>	
3. Заключительный этап	<p>Проведение письменной техники “Письмо себе в будущее о своем здоровье”.</p> <p>Фотосессия со слоганами в поддержку ЗОЖ.</p> <p>Проведение оценки результативности занятия.</p>	<p>презентация, бланки с шаблоном “Письмо себе в будущее о своем здоровье” по количеству участников, облака со слоганами, карточка с вопросами, стилизованная под пост в социальной сети (распечатываются по предоставленным шаблонам), фотоаппарат или телефон для фотосъемки, стикеры самоклеющиеся в форме сердца и квадратные стикеры по количеству участников</p>

Этапы занятия/ Время	Содержание	Материалы /Реквизит
<p>Мотивационно-целевой этап.</p> <p>Повторение пройденного материала.</p> <p>Обсуждение домашнего задания</p> <p>/5 минут</p>	<p>Повторение и закрепление ключевых смыслов и выводов первой части занятия, обсуждение домашнего задания</p> <p>Участники сидят на своих местах (в кругу или за партами), на экране демонстрируется слайд с названием занятия.</p> <p>Педагог приветствует участников и озвучивает тему второй части занятия, предлагает вспомнить прошлую часть занятия и обсудить домашнее задание.</p> <p><i>➤ Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас вторая часть занятия “Курс на здоровье”, и мы продолжим говорить о важности заботы о своем здоровье.</i></p> <p><i>Но сначала хочется вспомнить нашу предыдущую встречу и обсудить домашнее задание.</i></p> <p>При подготовке к занятию педагог вставляет в предоставленную презентацию с заготовленным шаблоном слайдов фотографии с предыдущего занятия.</p> <p>Педагог показывает презентацию с фотографиями и просит участников вспомнить и рассказать, что важного они узнали и поняли на прошлом занятии.</p> <p><i>➤ Всегда приятно пересматривать фотографии и вспоминать интересные моменты и события.</i></p> <p><i>Посмотрите на экран, давайте вместе вспомним наше предыдущее занятие и то, о чем мы с вами говорили.</i></p> <p><i>Какие важные вопросы мы обсудили, кто помнит? На фото есть подсказки.</i></p> <p>Наводящие вопросы на случай, если обучающимся будет сложно включиться в задание и сразу же вспомнить</p>	<p>Приложение 7 "Презентация к занятию "Курс на здоровье". Часть 2"</p> <p>Титульный слайд №1</p> <p>Слайды № 2-4 с фотографиями предыдущей части занятия</p>

содержание предыдущего занятия:

- Какие интересные факты о заботе о здоровье вы узнали, что запомнили?
- Что мы узнали о ЗОЖ и способах заботы о своем здоровье и самочувствии?
- Какие ключевые качества, умения, интересы и потребности мы нашли у человека, ведущего ЗОЖ?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Действительно, мы с вами разобрали факты о ЗОЖ, о том, что помогает поддерживать здоровье, узнали о вреде курения электронных сигарет.*

Убедились в пользе и преимуществах ЗОЖ и в том, что здоровье, в большей степени, зависит от нашего образа жизни.

Далее педагог демонстрирует постер с изображением человека, выбирающего ЗОЖ, и предлагает его разместить в классе на стене после занятия.

➤ *Смотрите, у меня получилось перенести те качества человека, выбирающего ЗОЖ, которые каждый из вас выбрал на прошлом занятии, в электронный шаблон и сделать красивый плакат.*

Предлагаю повесить его в нашем классе, он может служить напоминанием о действительно важных ценностях, умениях и качествах. А пока он будет украшать наше занятие на доске.

Затем педагог проводит обсуждение домашнего задания.

- *Скажите, кто выполнил домашнее задание?*
- *Кто заполнил только блок самоанализа?*
- *А кто смог опросить родителей и друзей?*
- *Поднимите руку, у кого совпали все ответы? У кого родители и друзья назвали те же характеристики, что и вы сами?*
- *А у кого ответы совсем не совпали?*
- *У кого частично совпали?*

Участники отвечают.

➤ *Как вам кажется, для чего вы выполняли это домашнее задание, что это дало вам?*

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы и кратко объясняет значение получившихся результатов.

➤ *Да, вы исследовали то, насколько уже следуете принципам ЗОЖ, изучая свои повседневные привычки.*

Давайте кратко разберем, о чем могут говорить ваши результаты:

Во-первых, вы получили список не только того, что вы уже делаете, но и список того, что еще НЕ делаете. И

Распечатанное и заполненное приложение 5 "Шаблон человека" (из 1 части занятия) (формат А3).

Листы с выполненным домашним заданием у каждого участника

	<p><i>это более ценная информация для развития и роста.</i></p> <p><i>Если галочка не стоит, значит пока это действие вами не выполняется, а важно, чтобы постепенно оно входило в вашу жизнь.</i></p> <p><i>Во-вторых, давайте поговорим про совпадения и несовпадения.</i></p> <p><i>Если то, как вы оцениваете себя, совпало с мнением о вас родителей и даже друга, то это точно ваша устойчивая характеристика, заметная даже другим людям.</i></p> <p><i>Если получилось так, что родители, например, дали сходную с вами оценку, а друг оценил совсем по-другому, или, наоборот, то тут есть повод подумать.</i></p> <p><i>Возможно, вы по-разному проявляете себя дома и с друзьями.</i></p> <p><i>Может быть, вы стараетесь перед родителями показать себя хорошим, хотите, чтобы они думали, что вы серьезно и ответственно следите за своим здоровьем. А с другом вы ведете себя иначе, или он знает о вас то, что не знают или пока не замечают родители.</i></p> <p><i>Тогда возникает вопрос, делаете ли вы что-то, действительно, ради заботы о себе и своем здоровье? Или делаете только для того, чтобы порадовать или успокоить родителей?</i></p> <p><i>И, наконец, если ваши родители и друг ответили на вопросы совсем не так, как вы, то это повод еще раз посмотреть на себя со стороны и подумать, почему так получилось. Может быть, вы хотите заботиться о себе в своих мечтах, но реально пока мало делаете для этого.</i></p> <p><i>В любом случае, благодаря этому упражнению вы теперь знаете свои сильные стороны и необходимые зоны роста в вопросе здоровья.</i></p> <p><i>Если вы постараетесь и будете работать над собой, то станете еще лучше, сильнее и устойчивее в своем решении вести ЗОЖ.</i></p> <p><i>Если вы не сделали домашнее задание к сегодняшнему дню, все же найдите на него время и уделите внимание себе и своему здоровью. Это правда важно.</i></p>	
<p>Мотивационно-целевой этап.</p> <p>Анонс темы текущего занятия и его содержания</p> <p>/1 минута</p>	<p>Введение в тему и формат занятия.</p> <p>Постановка целей и задач</p> <p>Педагог рассказывает о темах и содержании второй части занятия.</p> <p>➤ <i>А мы продолжаем.</i></p> <p><i>Сегодня мы с вами рассмотрим жизненные ситуации, в которых происходит что-то, что может быть опасно для нашего здоровья. Это позволит нам проанализировать их и научиться действовать в</i></p>	

	<p><i>будущем правильно, если в жизни мы столкнемся с чем-то похожим.</i></p> <p><i>Мы можем вести ЗОЖ, понимать важность заботы о здоровье, видеть опасность определенных действий и поступков для здоровья и осознанно от них отказываться.</i></p> <p><i>Но бывают ситуации, когда другие люди, которые, возможно, не обладают нужными знаниями или качествами характера, могут пытаться на нас негативно влиять. Очень важно в такие моменты уметь противостоять этому влиянию.</i></p> <p><i>Сейчас мы посмотрим 2 видео и на примере их героев разберем, какие ошибки можно допустить и как следует правильно поступать, чтобы защитить и сохранить здоровье, отстоять свои ценности.</i></p>	
<p>Обучающий блок / 10 минут</p>	<p>Работа с проблемными ситуациями и вариантами их конструктивного разрешения с демонстрацией практических техник и приемов поведения в сложной ситуации, связанной с проблемой курения</p> <p>Алгоритм просмотра видеокейсов</p> <p>Смотрим видеокейсы с двумя паузами.</p> <ol style="list-style-type: none"> Смотрим негативную завязку ситуации. <p>Обсуждаем с участниками и даем им сначала самим предложить конструктивную альтернативу.</p> <ol style="list-style-type: none"> Смотрим вторую часть с позитивной развязкой ДО финального теоретического блока. <p>Обсуждаем, какие способы увидели в видеокейсах.</p> <ol style="list-style-type: none"> Смотрим финальный теоретический блок как закрепление. <p>Просмотр видеокейса 1</p> <p>Педагог предлагает посмотреть первый видеокейс.</p> <p>➤ <i>Давайте посмотрим первое видео.</i></p> <p><i>Смотреть мы его будем по частям и каждую часть обсуждать.</i></p> <p>Педагог включает видеокейс и показывает первую часть сюжета с завязкой ситуации. Участники смотрят.</p> <p>Видеокейс ставится на ПАУЗУ после ситуации с предложением покурить и до появления старшего брата главного героя.</p> <p>Далее проводится обсуждение. После каждого вопроса сначала высказываются участники, затем педагог кратко резюмирует ответы и делает ключевой вывод.</p> <p>➤ <i>Итак, мы видим начало истории трех друзей: Игорька, Вовы и Леши.</i></p>	<p>Слайд 5 с видеокейсом 1</p> <p>https://disk.yandex.ru/d/d8EJFwm93KNmijg</p> <p>ПАУЗА </p>

В какой ситуации они оказались и почему?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Да, они опоздали на концерт, и их не пустили. А опоздали они из-за того, что один проспал, а второму мама долго гладила рубашку утром.*

Из описания этой ситуации, как мы можем охарактеризовать героев?

Как вы думаете, какие они? Как бы вы их описали?

Но не внешне, конечно, а их характер, личностные качества.

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Да, мы видим обычных ребят, возможно, они - творческие натуры. Игорек все время рисует, а Вова - хороший, терпеливый друг. Не пошел на концерт один, дождался своих друзей.*

*Но мы точно не назовем этих ребят **ответственными**.*

Например, Игорек, как мы знаем, частенько просыпает. А Леша, если он хотел надеть такую сложную рубашку, почему не приготовил ее накануне вечером, и почему рубашку ему гладила мама?

Получается, они - дети, которых надо контролировать, делать за них и опекать.

А какими они мечтают быть?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Да, они хотят быть взрослыми.*

А почему они этого хотят? Почему вообще подростки хотят побыстрее стать взрослыми?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Да, многие подростки хотят больше прав, чтобы их воспринимали всерьез, говорили на-равных, считались с их мнением, признавали, что они тоже многое знают и умеют. Хотят больше свободы, чтобы к ним относились с уважением.*

И для того, чтобы казаться взрослее, чтобы в глазах других людей выглядеть старше, некоторые готовы совершать рискованные и даже противозаконные поступки.

Как, например, в этом видео. Вова говорит о том, что надо делать то, что делают взрослые. Взрослые, на самом деле, делают очень разное: лечат, учат, водят транспорт, создают бизнес, помогают другим людям и так далее, но наш герой почему-то решил, что копировать из взрослого поведения нужно именно курение.

Как вы считаете, курение, действительно, помогает

подростку выглядеть старше?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ Конечно, нет. Подростки видят, что некоторые взрослые курят, ведь закон не запрещает взрослым курить, в отличие от тех, кому еще нет 18 лет. И возникает иллюзия, что если я буду делать то, что можно взрослым, это сделает и меня взрослым.

Но начнем с того, что большинство взрослых не курят. По данным исследований, в России курят только 33% населения. И в нашей стране активно растет интерес к заботе о своем здоровье, все больше взрослых людей понимают важность ЗОЖ и следуют ему.

И, самое главное, взрослым человека делает не курение, а что-то другое, более существенное.

Как вы думаете, есть подростки, которых мы можем назвать более взрослыми, по поведению, чем их сверстники?

Настоящий взрослый человек, вернее, ведущий себя по-взрослому, он какой?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ Взрослый равно ответственный и самостоятельный. Взрослый отвечает за себя и свои решения сам.

Безусловно, если он чего-то не умеет, он может попросить о помощи или заказать услугу у специалиста, но при этом он делает это заранее. Потому что взрослый человек умеет планировать свое время эффективно и прогнозировать последствия своих решений.

А ребята в начале видео ведут себя по-взрослому?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ Нет. Ведь, если бы Леша был взрослым, он бы подумал о том, что рубашку гладить сложно и долго, и попросил маму погладить рубашку заранее, а не утром перед концертом. А Вова предложил бы идею, которая бы не вредила здоровью и была законна.

И, конечно, Игорек. Он бы увидел проблему в том, что он часто просыпает, и начал бы работать над собой, наладил свой режим дня.

А как, по вашему мнению, показать себя взрослым? Что надо делать?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ Спасибо за ваши идеи! Давайте посмотрим видео дальше и узнаем, совпали ли ваши идеи с идеями наших героев.

	<p>Педагог включает вторую часть видеокейса.</p> <p>Затем снова ставит на ПАУЗУ перед финальным теоретическим блоком.</p> <p>➤ <i>Как, по вашему мнению, брат Игорька вел себя повзрослому?</i></p> <p><i>В чем это проявлялось?</i></p> <p>Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.</p> <p>➤ <i>Брат Игорька, как более старший и опытный, сразу сказал ребятам, что курение - пустая затея. Он предложил интересные идеи того, как стать взрослым по-настоящему.</i></p> <p><i>Похожи они на те, которые вы предлагали?</i></p> <p><i>Какие идеи вам понравились?</i></p> <p>Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.</p> <p>➤ <i>Да, было много примеров. У нас теперь целая подборка того, как можно проявлять себя, и что точно вызовет уважение, как со стороны сверстников, так и взрослых.</i></p> <p><i>Давайте сейчас подведем итоги и еще раз услышим 6 проверенных способов стать взрослее.</i></p> <p>Педагог включает финальную часть видеокейса для закрепления и подводит его итоги.</p> <p>➤ <i>Какой для вас главный урок или вывод из этой ситуации про трех друзей?</i></p> <p>Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.</p> <p>➤ <i>Да, нужно уметь отличать в поступках, привычках, поведении людей истинную взрослость от мнимой. Не всему, что делают взрослые люди нужно подражать. Потому что взрослые тоже допускают ошибки, могут заблуждаться или чего-то не знать.</i></p> <p><i>Если хотите почувствовать себя по-настоящему взрослым, возьмите на себя ответственность за какое-то дело, помогите тому, кто в этом нуждается, держите слово, доводите дела до конца, развивайтесь, как физически, так и интеллектуально, растите как личность. И тогда взрослые начнут проявлять к вам больше уважения и доверия.</i></p>	<p>ПАУЗА </p>
<p>10 минут</p>	<p>Работа с проблемными ситуациями и вариантами их конструктивного разрешения с демонстрацией практических техник и приемов поведения в сложной ситуации, связанной с проблемой курения</p> <p>Просмотр видеокейса 2</p> <p>Педагог включает первую часть видеокейса.</p> <p>Участники смотрят до момента, когда Ника задумалась, что</p>	<p>Слайд 6 с видеокейсом 2</p>

ответить о предложении взять с собой вейпы на пикник.

➤ *Пришло время для второго видео Мы также посмотрим его с паузами.*

Внимание на экран.

Педагог ставит видеокейс на **ПАУЗУ**.

Далее проводится обсуждение. После каждого вопроса сначала высказываются участники, затем педагог кратко резюмирует ответы и делает ключевой вывод.

➤ *Итак, в начале сюжета мы видим, как один из героев, Вася, ошибочно решил, как и герои прошлого видео, что казаться взрослее в компании более старших ребят ему и его друзьям помогут электронные сигареты. И предложил эту идею в чате.*

Как реагируют его друзья на это предложение?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Да, сначала реакции разные, в чате мы видели, что кто-то согласился, но кто-то сомневался. Но в итоге почти все согласились. Как вам кажется, почему?*

Почему согласились те, кто изначально не хотел?

Участники отвечают, педагог резюмирует ответы.

➤ *Да, ответ на этот вопрос дает парень, которому нужны были деньги на еду. Он говорит ключевую фразу: “Я как все”. Ему не нужны электронные сигареты, идея Васи ему не близка, он не любит курить, ему нравится вкусно покушать.*

Но, чтобы не отбиваться от компании, он соглашается. Так поступают и другие подростки. Потому что им страшно быть исключенными из круга общения или отбиться от коллектива. А еще они, правда, переживают, как все пройдет, и хотят, чтобы их приняли, хорошо отнеслись в компании старшего брата Коли. Зная, что в той компании есть те, кто курит, решают подстроиться под их образ, чтобы казаться взрослее.

Можем ли мы назвать поведение этих ребят взрослым? Почему?

Участники отвечают, педагог резюмирует ответы.

➤ *Да, в прошлом видео мы уже затронули тему взрослости и определили, какими качествами должен обладать взрослый человек.*

В этой ситуации очень важны такие качества, как ответственность, устойчивость убеждений, понимание последствий своих поступков и умение отстаивать свою позицию.

Эти качества Вася и компания не проявили. Они

<https://disk.yandex.ru/d/6k74pxFSrr75fQ>

ПАУЗА



безответственно отнеслись к своему здоровью, не подумав о последствиях и потенциальном правонарушении. Ведь курение несовершеннолетних в нашей стране, как вы знаете, запрещено законом. Их убеждения и ценности оказались очень неустойчивы, на них легко можно влиять и уговаривать.

Но была одна героиня, Ника, которая до последнего не соглашалась.

Мы остановились на том, что она в раздумье.

Как вы думаете, она согласится со всеми?

Если - нет, то как она поступит? Что начнет говорить и делать?

Участники отвечают, педагог резюмирует ответы.

➤ *Спасибо, за ваши идеи и взрослые предложения! Давайте скорее посмотрим продолжение ситуации и узнаем, правы ли мы.*

Педагог включает вторую часть видеокейса и ставит его на **ПАУЗУ** после развязки перед финальным теоретическим блоком.

ПАУЗА



Продолжается обсуждение.

➤ *Ника повела себя по-взрослому?*

Участники отвечают, педагог резюмирует ответы.

➤ *Да, мы можем предположить, что у нее есть четкие жизненные принципы и ценности, ориентированные на ЗОЖ, она знает, что для нее важно, и готова это отстаивать.*

Давайте обсудим момент, когда Вася предлагал Нике курение. Чем манипулирует Вася, чтобы склонить ее на свою сторону?

Участники отвечают, педагог резюмирует ответы.

➤ *Да, он говорит, что все согласились, что ей нужно вливаться в коллектив. Он манипулирует чувством вины: “Ты одна портишь нам идею, все согласились, а ты - нет”.*

Конечно, Вася прямо это не говорит, но Ника чувствует давление, нажим. Манипуляция виной - очень сильный прием, им часто пытаются зацепить, чтобы наверняка добиться своего.

Как понять, что вами манипулируют?

Если в разговоре с собеседником вас к чему-то склоняют: что-то сделать для/за другого человека, прогулять урок, совершить что-то противозаконное и так далее, а вы не хотите, то при этом вы начинаете испытывать неприятное чувство вины. Вам вдруг становится

неловко, неудобно, хотя вы понимаете, что ничего плохого не сделали. Это и есть манипуляция. Вами манипулируют, и вам нужно уметь это остановить.

Вернемся к нашим героям. Чего, на самом деле, хотел Вася?

Участники отвечают, педагог резюмирует ответы.

➤ *Да, он просто хотел повеселиться с друзьями, классно провести время, подружиться с более старшими ребятами. И это точно можно сделать без нарушения закона и причинения вреда здоровью.*

А что делает Ника, из-за чего ситуация меняется, и все решают идти на пикник без вейпов? Как ей это удалось?

Участники отвечают, педагог резюмирует ответы.

➤ *Ника, во-первых, устойчива в своем решении и озвучивает свою позицию, несмотря на то что ей неловко, некомфортно. Мы видим, как она смущается. Ей трудно идти против всех, но она это делает. Потому что убеждена в правоте своего выбора. Она проявляет волю, смелость и взрослость.*

*В диалоге Ники и Васи происходит переломный момент. Ника применяет технику против манипуляции - **“Прямой вопрос”**, что называется “в лоб”:*

“Вася, что ты от меня хочешь, на самом деле?”

Как этот вопрос меняет ситуацию, какой эффект производит на Васю и остальных ребят?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы. Демонстрирует слайд с техникой.

➤ *Да, этот вопрос снижает напор Васи, заставляет его задуматься. Благодаря вопросу Ники у Васи и остальных появилась возможность сделать шаг назад и понять, чего же они хотят, на самом деле.*

Оказалось, что Васе нужно было просто, чтобы все его друзья пошли на пикник, и всем было комфортно и весело.

Благодаря своему вопросу Ника смогла ослабить давление Васи и усилить свою позицию.

Что Ника делает дальше?

Она не спорит с Васей и не противопоставляет себя компании. Она спокойно отвечает: “Так я с вами, и все будет норм”.

*Это она снова использует технику **“Частичное согласие”**.*

Педагог демонстрирует слайд с техникой.

➤ *Благодаря этой технике мы можем показать другим людям свое дружелюбие и согласиться с тем, что нам, действительно, откликается. При этом,*

Слайд № 7

с техникой
“Прямой вопрос”

Слайд № 8

с техникой
“Частичное согласие”

деликатно отказывая или просто игнорирую ту часть, которая нас не устраивает, кажется неправильной.

Вернемся к Нике. И, наконец, она использует третью технику “Перевод темы”.

Ника уводит Васю от темы курения и предлагает идеи, которые, действительно, помогут классно провести время: поиграть в бадминтон, настолки, приготовить еду.

Педагог демонстрирует слайд с техникой.

➤ *Эта техника помогает ненавязчиво уйти от неприятной нам темы и перевести разговор в позитивное, интересное всем русло.*

Давайте, по примеру Ники, еще придумаем варианты идей. Что еще можно делать на пикнике, чтобы хорошо провести время?

Участники отвечают. Педагог благодарит за идеи и предлагает посмотреть завершающую часть видеокейса с алгоритмом конструктивного поведения.

➤ *Спасибо за ваши интересные идеи, с ними “действительно” будет весело и интересно. А сейчас мы посмотрим финальную часть видео.*

Участники смотрят видеокейс.

Педагог предлагает подвести его итоги.

➤ *Какой для вас главный урок или вывод из ролика про Нику и Васю?*

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы и подводит итог обсуждения.

➤ *Умение сказать “нет” - очень важный жизненный навык. Если вы чувствуете, что то, что предлагают, вам не подходит, если вы сомневаетесь, если вам кажется, что идея плохая, то вам это не кажется. Обязательно прислушивайтесь к себе, вы точно знаете, что нужно вам, а что - нет.*

Если вам предлагают сделать что-то запрещенное и опасное или просто то, что вы не хотите делать - вежливо откажитесь.

Используйте одну из трех, предложенных в видео, техник. Или сделайте это по-своему, но обязательно спокойно и позитивно.

Помните, результат будет зависеть от того, как именно вы зададите вопрос, каким тоном.

Сейчас продемонстрирую.

Первый способ задать вопрос: Что/Че тебе от меня надо? (произносится раздраженно с претензией и повышением голоса)

Слайд № 9
с техникой
“Перевод темы”

	<p><i>Второй способ: Что ты хочешь, на самом деле, почему тебе важно, чтобы я это сделал (-а)? (произносится спокойным тоном без повышения голоса, с интересом)</i></p> <p><i>Есть разница? Какой вопрос и интонация приглашают к диалогу, а какой вызывает раздражение и желание напасть в ответ?</i></p> <p>Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.</p> <p>➤ <i>Важно задавать вопрос спокойно и уважительно. Все решает интонация. Если в вашем тоне будет агрессия или издевка, то это не успокоит собеседника, а, наоборот, подтолкнет к ответной агрессии.</i></p> <p><i>Будьте уверены, спокойны и вежливы. Тогда у вас обязательно получится отстоять себя и свою позицию.</i></p> <p><i>И помните, что говорить “нет” — это нормально и естественно, это просто забота о себе.</i></p> <p><i>Вы можете выбирать себя, вы не ответственны за настроение вашего окружения. Но вы ответственны за свое здоровье, и за выбор того, с кем и как вам проводить время.</i></p>	
<p>Заключительный этап.</p> <p>Присвоение опыта.</p> <p>Пролонгация результата</p> <p>/ 7 минут</p>	<p>Письмо в будущее</p> <p>Педагог предлагает участникам завершить занятие необычным образом, а именно написать письмо самому себе про своё здоровье в будущее. Раздает участникам шаблоны писем, в которых нужно будет продолжить фразы.</p> <p>➤ <i>Наше занятие постепенно подходит к концу. И в его завершении мы будем писать письмо в будущее себе о своем здоровье.</i></p> <p><i>Каждый из вас получил шаблон письма, в котором нужно будет продолжить фразы и заполнить пропуски в соответствии со своим видением будущего и отношением к собственному здоровью.</i></p> <p>Перечень фраз из шаблона письма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Я желаю себе и своему здоровью... Я хочу, чтобы в будущем мое здоровье... (напиши несколько вариантов важных для тебя пожеланий, чтобы твое здоровье было крепким, чтобы быть привлекательным и полным сил).</i> • <i>Чтобы быть интересным(-ой) для окружающих сейчас и в будущем я могу... (выбери способы, о которых мы говорили на занятии или предложи свой).</i> • <i>Благодаря тому, что я буду заботиться о своем здоровье, у меня будут силы и энергия, я смогу... (опиши примеры того, какие тебя ждут достижения, каких целей можешь добиться, какие мечты могут осуществиться, что ты сможешь реализовать благодаря своей хорошей форме и общению с теми, кто тоже хочет быть сильным, здоровым, активным и энергичным).</i> 	<p>Слайд № 10</p> <p>Письмо себе в будущее</p> <p>Приложение 8 “Письмо себе в будущее о своем здоровье” (распечатываются из предоставленного шаблона)</p>

	<p>Участники заполняют шаблоны писем и запечатывают их в конверт, конверт подписывают. Педагог собирает письма в коробку/сумку, стилизованную под почтовый ящик, и говорит о том, что будет происходить с письмами далее.</p> <p>➤ <i>Если вы закончили письмо, положите его в конверт, конверт запечатайте и подпишите следующим образом:</i></p> <p><i>от кого: “свои ФИО”, “дата занятия”, кому: “свои ФИО”, “дата через месяц после занятия”.</i></p> <p><i>И опустите письмо в этот символический почтовый ящик.</i></p> <p><i>Я буду вашим почтальоном. Через месяц письма получите вы из будущего.</i></p> <p><i>Вспомните наши два занятия и посмотрите, удалось ли что-то начать воплощать из ваших пожеланий себе.</i></p>	<p>Конверты по количеству участников</p> <p>Сумка/коробка стилизованная под почтовый ящик</p>
<p>Подведение итогов / 5 минут</p>	<p>Подведение итогов 2 части занятия.</p> <p>Обратная связь от участников</p> <p>Педагог тезисно называет основные темы и вопросы, которые удалось затронуть на занятии и ключевые выводы по ним.</p> <p>➤ <i>Мы вспомнили с вами портрет человека, выбирающего ЗОЖ, и что важно сделать вам, чтобы соответствовать ему.</i></p> <p><i>Еще сегодня мы говорили о том, как важно быть верным своему выбору ЗОЖ, заботиться о себе, особенно в ситуациях, где на вас могут оказывать негативное давление, где есть риски возникновения проблем.</i></p> <p><i>Мы обсудили с вами, что значит по-настоящему быть взрослым и как выглядеть взрослым в глазах окружающих, не причиняя вред собственному здоровью.</i></p> <p><i>А также узнали эффективные техники отказа, которые можно использовать в ситуациях, когда предлагают, уговаривают и даже манипулируют чувством вины.</i></p> <p><i>Теперь вы точно знаете, что сказать “нет” — это нормально, и сможете это сделать уверенно и с уважением к собеседнику.</i></p> <p>Далее педагог предлагает участникам задание на подведение итогов и просит ответить на 2 вопроса.</p> <p>Упражнение “Чемодан”.</p> <p>На доске или флипчарте педагог рисует чемодан и просит участников ответить на 2 вопроса.</p> <p>Участники получают по два стикера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на первом нужно написать ответ на вопрос: что было интересным? - на втором стикере - ответ на вопрос о том, что участники планируют использовать? 	<p>Слайд № 11</p> <p>Подведение итогов</p> <p>Заготовка рисунка чемодана на доске или флипчарте (рисует схематично педагог)</p>

	<p>Участники пишут на стикерах ответы на поставленные вопросы. Затем по очереди подходят к доске/флипчарту и приклеивают стикеры по следующей схеме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рядом с чемоданом - то, что было интересно; - внутри чемодана - то, что будут использовать. <p>➤ <i>Пришло время подвести итоги второй части занятия. Делать мы это будем следующим образом.</i></p> <p><i>Вспомните наше сегодняшнее занятие и дайте ему свою оценку.</i></p> <p><i>Сначала вспомните, что вам понравилось, показалось интересным.</i></p> <p><i>То есть то, что вызвало эмоции. Запишите это на стикере номер 1.</i></p> <p><i>А затем подумайте, что из сегодняшнего занятия стало для вас полезным. Что вы точно будете использовать в своей жизни? Напишите свой выбор на стикере номер 2.</i></p> <p>Участники пишут ответы на стикерах.</p> <p>➤ <i>Теперь я прошу вас по очереди подойти к доске и приклеить стикеры. Желающие могут озвучить свои ответы.</i></p> <p><i>Смотрите, у нас на доске изображен символический чемодан. В него вы будете складывать полезный и нужный для вас багаж, то, что будете использовать. Поэтому стикеры с пользой клейте внутрь.</i></p> <p><i>А то, что просто понравилось и заинтересовало, приклейте рядом вокруг чемодана. Пусть это будет интересными мыслями, окружающими вас.</i></p> <p>Участники выходят и озвучивают свои ответы. Педагог кратко подводит итоги обратной связи.</p> <p>➤ <i>Спасибо за ваши ответы. Каждый из вас на занятии получил для себя какую-то важную и актуальную информацию и смог взять то, что было нужно именно ему.</i></p> <p><i>Наше занятие постепенно завершается, но осталось еще 2 очень важных дела.</i></p>	<p>Стикеры самоклеющиеся по 2 штуки на каждого участника</p>
<p>Эмоциональное завершение / 2 минуты</p>	<p>Общее групповое фото с арт-объектом и плакатом социальной рекламы.</p> <p>Выбор карточки со слоганом</p> <p>Педагог предлагает участникам сделать общую фотографию на память о занятии и для публикации на сайте и в социальных сетях школы.</p> <p>Педагог расставляет участников для группового фото и раздает реквизит (картонные облачка с названием занятия и слоганами).</p>	<p>Слайд № 12 Общее фото</p> <p>Фото </p>

	<p>Примеры фраз</p> <ul style="list-style-type: none"> • Здоровье - мой ответственный выбор. • Сумей сказать “нет”. Отказать — это нормально! • Будь собой и найдешь своих! • Курс на здоровье! <p>Педагог делает снимки. Для оживления снимков просит участников прокричать слоганы, помахать руками и т.п.</p>	<p>Приложение 9 “Заготовка для облачков с фразами” (распечатываются из предоставленного шаблона)</p>
<p>Заключительный этап. Оценка результативности занятия / 5 минут</p>	<p>Итоговый опрос обучающихся</p> <p>Для проведения опроса обучающимся требуется доступ к телефону/планшету или компьютеру. Опрос электронный.</p> <p>Педагог организует итоговый анонимный опрос, с целью оценки эффективности занятия.</p> <p>➤ <i>Мы завершаем занятие, и я прошу вас пройти итоговый опрос, чтобы узнать ваше мнение об обеих частях занятия, о том, насколько оно было интересным и полезным для вас.</i></p> <p><i>Опрос анонимный. Никто не узнает, как именно ответил каждый из вас, там не нужно указывать свои имя и фамилию, поэтому, пожалуйста, будьте максимально честными и откровенными в своей оценке.</i></p> <p>Педагог открывает слайд с QR- кодом или присылает ссылку на опрос в чат класса, либо организует доступ к сайту опроса каким-либо иным образом.</p> <p>➤ <i>Возьмите ваши телефоны, пройдите по ссылке, выберите один из предложенных вариантов ответа, проставьте баллы на шкалах в соответствии с вашей оценкой и ответьте на один открытый вопрос.</i></p> <p>После прохождения опроса педагог завершает занятие и прощается с участниками.</p> <p>➤ <i>Спасибо за ваше активное участие, ваше мнение. С вами было очень интересно. Используйте полученный опыт, чтобы заботиться о себе. На этом наше занятие завершено.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>До свидания!</i></p>	<p>Телефоны/ планшеты по количеству участников.</p> <p>Ссылка на опрос для отправки в чат</p> <p>https://forms.yandex.ru/u/68945a1a49363936eb4fd028</p> <p>Слайд № 13 с QR-кодом на опрос</p>

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЮ

Данные методические рекомендации предназначены для повышения эффективности проведения педагогом интерактивного занятия “Курс на здоровье” (в 2 частях) в рамках просветительского проекта “Важно не начать!”.

Данные рекомендации содержат информацию о необходимых условиях и действиях по подготовке к проведению занятия и важных аспектах проведения занятия.

А именно:

- общие рекомендации по проведению занятия по первичной профилактике курения среди подростков;
- требования и рекомендации, касающиеся проведения каждой из частей занятия “Курс на здоровье”, в том числе, к подготовке реквизита и раздаточных материалов к занятию.

Для эффективной организации образовательного процесса в рамках занятия “Курс на здоровье” необходимо:

1. Создать условия и провести серию электронных опросов среди участников занятия.

Опрос проводится 3 раза:

- первый раз - за 1-1,5 недели до занятия Цель опроса - выявить изначально имеющиеся у подростков знания и установки относительно курения.

ССЫЛКА НА ОПРОС

<https://forms.yandex.ru/u/68945523f47e7337207fc8fa>

- второй - после завершения обеих частей занятия (в конце его второй части). Цель опроса - выявить у подростков изменения после занятия в установках и знаниях относительно курения.

ССЫЛКА НА ОПРОС

<https://forms.yandex.ru/u/68945a1a49363936eb4fd028>

Ссылка на опрос также есть в сценарии занятия, часть 2 и в презентации к нему в виде QR-кода.

- третий раз - через 1 месяц после завершения занятия. Цель опроса - выявить у подростков, сохранились ли по истечении месяца изменения после занятия в знаниях и установках относительно курения.

ССЫЛКА НА ОПРОС

<https://forms.yandex.ru/u/68945a9984227c370e6d37a5>

При желании, педагог может продублировать данные опросы в бумажном виде, чтобы видеть динамику результатов занятия.

2. Подготовить помещение и материально-техническое оснащение.

• Требования к помещению:

Учебный класс. Стулья по количеству участников расставлены по кругу, есть пространство для свободного перемещения.

Это не необходимо, но желательно, так как часть заданий для участников предполагают их передвижение по классу и объединение в малые группы, а также формат занятия предполагает менее формальную и более располагающую к диалогу атмосферу в классе.

В случае, если такая рассадка невозможна, допускается рассадка “Класс”, когда дети сидят за партами. Однако педагогу стоит учитывать, что могут возникать моменты дискомфорта, как для детей, так и для

самого педагога, связанные со сложностью перемещения в пространстве класса и недостаточным количеством свободного места для групповой работы.

- **Требования к материально-техническому обеспечению занятия:**

мультимедийное оборудование, ноутбук/компьютер, доска/флипчарт, доступ в интернет, телефон/фотокамера для съемки ключевых моментов занятия.

Это обязательное условие!

В ходе занятия педагог будет на постоянной основе работать с презентацией. Также ему будут необходимы доска/флипчарт/стены, на которых можно писать или размещать заранее подготовленные демонстрационные материалы.

На протяжении каждого занятия педагогу необходимо осуществлять фотосъемку ключевых моментов занятия для подготовки отчета и фотоматериалов для информационных ресурсов школы, поэтому необходимо наличие у педагога фотокамеры либо телефона с камерой с хорошим разрешением.

- **Дополнительные требования к оснащению второй части занятия:**

- во второй части занятия будет проводиться демонстрация видеокейсов, поэтому помимо мультимедийного оборудования также необходимо обеспечить наличие звука;
- в конце второй части занятия проводится итоговый электронный опрос участников, поэтому на данном этапе необходимо обеспечить участников телефонами/планшетами/компьютерами с доступом в Интернет.

3. Соблюдать общие рекомендации к проведению занятия:

3.1. Речь педагога должна соответствовать тексту сценариев занятия “Курс на здоровье”.

В сценариях прямая речь педагога выделена КУРСИВОМ.

Это важно, так как в сценариях учтены рекомендации от различных ключевых экспертов по проведению профилактических занятий с обучающимися.

Данные рекомендации касаются, в том числе, запрета на использование определенной лексики на занятиях по первичной профилактике курения среди подростков.

Следование сценарию позволит педагогам снизить риски превращения профилактического занятия, своего рода, неосознанную пропаганду курения, когда при употреблении определенной терминологии, сленга, конструкций фраз, слова о вреде курения могут быть восприняты обучающимися противоположным образом и сработать как призыв к курению или вызвать интерес и ложное представление о норме или отсутствии вреда курения.

В случае, если педагог будет вносить какие-либо дополнения в предложенные сценарии, ему следует придерживаться **следующих требований**:

- не использовать приемы запугивания, угрозы, манипуляции фактами, нравоучения и менторские призывы в процессе преподнесения информации по теме курения или ориентации на ЗОЖ;
- не обесценивать и не осуждать опыт и мнение участников, не стыдить за имеющийся опыт проб или наличие заблуждения по этой теме;
- не демонстрировать атрибуты, связанные с курением;
- не проводить игры и упражнения, предполагающие имитацию курения, принятия участниками роли курильщика с соответствующими атрибутами;
- не использовать непроверенные и недостоверные данные и информацию о курении;
- избегать оценивающих высказываний по поводу состояния здоровья обучающихся, например, таких: “У Коли хорошее здоровье, у Пети - не очень” или “Маше следовало бы больше уделять внимание своему здоровью”;

- не приводить в пример обучающихся класса/школы для объяснения или иллюстрации ситуаций, связанных с какими-либо нарушениями здоровья.

3.2. Педагогу необходимо строго контролировать обсуждение заданий и стараться соблюдать указанное в сценарии время для каждого блока занятия.

В противном случае, возникают риски выхода за рамки 45 минут и снижения уровня эффективности занятия из-за необходимости “нагонять” время на последующих этапах.

3.3. Педагогу важно уметь конструктивно реагировать на любые формы поведения и сложные вопросы участников в рамках темы профилактики курения.

3.4. Педагогу важно быть готовым и уметь внимательно выслушать и с пониманием отнестись к позиции обучающихся, особенно в ситуации готовности участников занятия делиться своим личным опытом или открыто выразить мнение, позицию по вопросу курения.

3.5. Педагогу в ходе занятия следует удерживать акцент именно на процессе сохранения и укрепления здоровья, независимо от текущего состояния здоровья обучающихся. Не стоит делать упор на то, что “быть здоровым” — это цель, к которой нужно стремиться, потому что не все могут достичь такой цели, по своему состоянию здоровья. Это особенно важно, если в классе есть дети с особенностями здоровья.

Благодаря занятию обучающиеся должны усвоить информацию, что, независимо от того, какое здоровье у них есть, на данный момент, его можно и нужно поддерживать, проявлять заботу о нем, вести здоровый образ жизни, внедрять полезные привычки, отказываться от вредных, и что это окажет положительное влияние на их общее состояние здоровья и самочувствие.

Если в классе есть дети с особенностями здоровья, необходимо проговорить данный контекст с классом, чтобы у детей было единое понимание ключевых смыслов и посылов занятия и не возникало вопросов в ходе занятия о том, как быть тем, у кого уже есть очевидные проблемы со здоровьем, и насколько данное занятие для них актуально и целесообразно.

3.6. Педагогу необходимо самостоятельно подготовить раздаточные материалы и реквизит для проведения занятия на основе предоставленных электронных материалов в виде Приложений к сценариям занятия.

Приложения включают в себя:

- брендированные презентации;
- видеокейсы;
- брендированные шаблоны раздаточных материалов и макеты реквизита для самостоятельной печати (желательно, в цвете).

Педагогу необходимо будет самостоятельно подготовить раздаточные материалы и реквизит в соответствии с информацией, указанной в сценарии и методических рекомендациях к занятию.

Для корректного отображения презентации в формате pptx необходимо установить шрифт, размещенный в папке с методическими материалами.

4. Соблюдать рекомендации к проведению первой части занятия.

Этапы занятия/ Время	Содержание	Материалы /Реквизит
Мотивационно- целевой этап / 7 минут	<p>Введение в тему и формат занятия.</p> <p>Постановка целей и задач</p> <p>Форма проведения: беседа + упражнение на концентрацию внимания и активизацию мышления.</p>	<p>Приложение 1 "Презентация к занятию "Курс на здоровье". Часть 1"</p>

	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • актуализировать у обучающихся представление о здоровье как о самом ценном ресурсе в жизни человека, важном и неотъемлемом атрибуте счастья и жизненного благополучия; • проинформировать о базовых критериях здоровья и хорошего самочувствия; • содействовать проявлению у обучающихся познавательной активности, готовности к работе на занятии; • создать благоприятную психологическую атмосферу занятия. <p>Рекомендации по проведению</p> <p>Так как занятие проходит не в лекционной форме, а в форме диалога, в начале занятия педагогу важно настроить обучающихся на активное участие, сотрудничество и открытость, создать доверительную атмосферу. Поэтому очень важен настрой и то, что транслирует сам педагог в начале занятия, его готовность слушать позицию участников, его истинная заинтересованность в диалоге.</p> <p>Чтобы данное предложение: “Но давайте сегодня попробуем сами разобраться, почему быть здоровым нужно, в первую очередь, именно вам, а не вашим родителям или учителям. Сделаем это в формате равного диалога и совместного исследования” - было бы не просто заготовкой сценария, а отражало истинную позицию педагога.</p> <p>В сценарии занятия обозначены моменты, которые необходимо сфотографировать не только для отчетности по проведению данного занятия, но и для использования во второй части занятия.</p>	
<p>Основной этап.</p> <p>Блок 1</p> <p>/ 20 минут</p>	<p>Информирование о рисках, связанных с курением и о преимуществах выбора ЗОЖ</p> <p>Форма проведения: викторина о ЗОЖ и вредных привычках, беседа.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проинформировать обучающихся о необходимости заботы о своем здоровье, преимуществах выбора ЗОЖ и его составляющих; • развенчать миф о безвредности электронных систем доставки никотина и проинформировать обучающихся о негативных последствиях курения вейпов и электронных сигарет для здоровья; • проинформировать участников о законодательстве РФ, запрещающем курение несовершеннолетних. <p>Методический комментарий к викторине.</p> <p>При составлении вопросов для викторины учитывались</p>	<p>Приложение 1 "Презентация к занятию "Курс на здоровье". Часть 1"</p> <p>Приложение 2 "Карточки для</p>

	<p>следующие особенности возрастной группы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Меньший опыт участия обучающихся 6-7 классов, по сравнению с обучающимися 8-11 классов, в профилактических и просветительских занятиях, в том числе, посвященным популяризации ЗОЖ и профилактике курения. 2. Как следствие, большая потребность в получении достоверной информации по данной тематике. 3. Существенно меньший процент курящих или имеющих первый опыт курения подростков в данной возрастной группе, по сравнению с обучающимися 8-11 классов (согласно социологическим исследованиям). 4. “Мода” на курение электронных систем доставки никотина в молодежной и подростковой среде. <p>В связи с этим в данном упражнении делается акцент на:</p> <ul style="list-style-type: none"> • факторы, влияющие на здоровье; • ключевые составляющие и преимущества ЗОЖ; • важность отсутствия или отказа от вредных привычек, в целом. <p>А также затрагиваются вопросы негативного влияния на здоровье именно электронных сигарет, вейпов.</p> <p>Описание упражнения-эксперимента:</p> <p>В ходе викторины проводится упражнение-эксперимент.</p> <p>Участники получают листы бумаги, важно, чтобы изначально на них не было никаких сгибов и дефектов.</p> <p>Далее педагог приводит примеры ситуаций, в которых здоровью наносится ущерб из-за вредных привычек в еде, неправильного графика сна и организации досуга.</p> <p>Примеры приводятся для абстрактной группы подростков, изображенных на слайде, чтобы у обучающихся не было прямой ассоциации с собой или своими одноклассниками.</p> <p>После каждой ситуации участники складывают свои листочки или загибают уголки. В конце педагог просит их расправить свои листы, сделать их снова ровными и гладкими. Однако невозможно добиться прежней гладкости и того, чтобы листы стали идеально ровными. Следы от сгибов остаются на листе.</p> <p>Сгибы на листах - метафора воздействия на организм неблагоприятных факторов, последствий неправильного образа жизни.</p>	<p>ответов на вопросы викторины"</p> <p>Педагогу необходимо распечатать и вырезать карточки: 4 набора по 4 карточки (всего 16)</p> <p>Пустые листы (могут быть тетрадные), обязательно - без помятостей и дефектов - по количеству участников</p>
<p>Основной этап.</p> <p>Блок 2</p> <p>/ 10 минут</p>	<p>Создание портрета человека, выбирающего ЗОЖ</p> <p>Форма проведения: беседа, работа в подгруппах, презентация.</p> <p>Задачи:</p>	<p>Приложение 1</p> <p>"Презентация к занятию "Курс на здоровье". Часть 1"</p>

- создать условия для понимания обучающимися необходимости формировать и развивать у себя качества, умения и навыки, способствующие выбору и поддержанию здорового образа жизни;
- создать предпосылки для осмысления\переосмысления отношения к своему здоровью, понимания его ценности и необходимости заботы о нем;
- создать условия для понимания подростками того, что некоторые качества, предпочтения, увлечения, которые могут казаться привлекательными и правильными, на самом деле, не являются примером для подражания, так как несут в себе риски для здоровья.

Рекомендации по проведению

В рамках данного блока происходит регулярная смена заданий. Педагогу важно удерживать фокус внимания на последовательности действий:

1. Работа в малых группах со списками характеристик человека, выбирающего ЗОЖ, поиск в списках лишней/неподходящей характеристики.
2. Обсуждение результатов работы, обоснование, почему именно данная характеристика не соответствует принципам ЗОЖ, поиск альтернативы, соответствующей принципам ЗОЖ.
3. Подбор ключевых характеристик для человека, выбирающего ЗОЖ. Делает каждый обучающийся.
4. Составление портрета человека, выбирающего ЗОЖ.

При выполнении задания необходимо уложиться в указанное время. Поэтому педагогу важно не позволять участникам затягивать обсуждение, заранее предупреждать их об истечении срока на работу со списками.

В ходе обсуждения лишних характеристик, педагогу важно вывести участников на понимание того, почему те или иные характеристики не отвечают принципам ЗОЖ. Это особенно важно, если участникам самим не удастся дать верный ответ или развернутое обоснование.

Для финальной части задания педагог рисует на доске/флипчарте схематичное изображение человека, выбирающего ЗОЖ.

Участники клеят туда стикеры с написанными важными характеристиками для человека, выбирающего ЗОЖ.

После завершения занятия, педагогу необходимо снять стикеры и перенести, перепечатать их в электронный шаблон человека. Получившийся постер нужно распечатать в формате А3 и принести на следующее занятие.

Приложение 4
"Карточки с заданием"

Педагогу необходимо распечатать карточки с заданиями для работы в малых группах и разрезать

Плакат с шаблоном для составления портрета человека, выбирающего ЗОЖ (рисует сам педагог)

Приложение 5
"Шаблон человека"

<p>Заключительный этап.</p> <p>Домашнее задание</p> <p>/ 3 минуты</p>	<p>Объяснение домашнего задания</p> <p>Формат: работа со списками, опрос.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепить результаты работы с ценностью здоровья, углубить понимание у обучающихся возможностей и жизненных перспектив, которые дает здоровье и ЗОЖ; • создать условия для анализа своего образа жизни и понимания того, что необходимо скорректировать в своих повседневных привычках и поведении, чтобы улучшить здоровье и самочувствие. <p>Комментарии к домашнему заданию:</p> <p>Педагогу важно заинтересовать участников выполнением данного задания, преподнести его как некий квест, эксперимент, исследование.</p> <p>При инструктаже педагогу следует провести демонстрацию работы со списком. Пройтись по некоторым пунктам, разобрав подробнее те, к которым у участников могут возникнуть вопросы.</p> <p>В бланках задания будут даны расширенные описания каждой характеристики с примерами того, как они проявляются в жизни. Например, что включает в себя гигиена или что включает в себя регулярная физическая активность.</p> <p>Возможно, участникам из 6-х классов понадобится дополнительная помощь в выполнении задания со стороны родителей.</p> <p>Поэтому рекомендуется заранее проинформировать родителей о задании, о том, что дети будут спрашивать их мнение, дать им инструкцию, что требуется от них при заполнении опросника, как лучше помочь обучающемуся, в случае необходимости.</p>	<p>Приложение 6 "Домашнее задание"</p> <p>Необходимо распечатать файл с заданием по количеству участников</p>
<p>Заключительный этап.</p> <p>Оценка результативности занятия</p> <p>/ 5 минут</p>	<p>Подведение итогов первой части занятия.</p> <p>Обратная связь от участников</p> <p>Формат работы: работа со шкалами</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • получение обратной связи от участников об уровне удовлетворенности занятием и полученными на нем знаниями. <p>Критерии для оценки: было интересно, было полезно, задумался о заботе о себе и своем здоровье.</p> <p>Комментарий к опросу:</p> <p>Результаты опроса желательно сфотографировать для отчета о проведении занятия.</p>	<p>Педагог рисует шкалу на доске или флипчарте</p> <p>Шкалы могут быть нарисованы и подписаны заранее, либо во время того, как обучающиеся подписывают стикеры</p>

5. Соблюдать рекомендации к проведению второй части занятия.

Этапы занятия/ Время	Содержание	Материалы /Реквизит
<p>Мотивационно-целевой этап.</p> <p>Повторение пройденного материала.</p> <p>Обсуждение домашнего задания</p> <p>/ 5 минут</p>	<p>Повторение и закрепление ключевых смыслов и выводов первой части занятия, обсуждение домашнего задания</p> <p>Форма проведения: беседа с использованием фотоматериалов.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> повторить темы, закрепить понимание ключевых смыслов и выводов первой части занятия; содействовать проявлению у обучающихся познавательной активности, готовности к работе на занятии; создать благоприятную психологическую атмосферу на занятии. <p>Ход проведения:</p> <p>Педагог показывает презентацию с фотографиями класса с первой части занятия с отражением 3-х ключевых тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> викторина о ЗОЖ и вредных привычках; портрет человека, выбирающего ЗОЖ; итоги занятия. <p>Педагог просит участников рассказать, что важного они узнали и поняли на прошлом занятии.</p> <p>Рекомендации по проведению</p> <p>Перед началом второй части занятия проводится ретроспектива первой части. Это особенно важно, если между двумя частями был длительный временной интервал (более 1 недели). В этом случае, педагогу следует проявить большую активность, задавать участникам наводящие вопросы, проговаривать, что происходит на фотографиях, которые он демонстрирует на слайдах.</p> <p>Также педагог акцентирует внимание на постере, который составлен из качеств, выбранных каждым обучающимся.</p> <p>Важно заранее подготовить его и распечатать в цвете.</p> <p>Во-первых, это приятный сюрпризный момент для ребят.</p> <p>А, во-вторых, это наглядный материал, который украсит класс и будет напоминать о важном содержании занятия.</p> <p>При обсуждении домашнего задания педагогу важно помочь участникам понять ценность проделанной работы, уделив внимание тому, как участники могут использовать полученную информацию в дальнейшем.</p> <p>В завершении обсуждения педагог рекомендует участникам не</p>	<p>Приложение 7 "Презентация к занятию "Курс на здоровье". Часть 2"</p> <p>Педагогу необходимо будет вставить фотографии первого дня занятия в презентацию на слайдах, специально для этого предназначенных</p> <p>Приложение 5 "Шаблон человека" из первой части занятия</p> <p>Педагог заранее переносит характеристики со стикеров в электронный</p>

	забывать обращаться к списку и стараться заполнить все его разделы, если они этого не сделали.	шаблон и печатает постер формата А3
<p>Основной этап.</p> <p>Просмотр и обсуждение видеокейсов</p> <p>/ 20 минут</p>	<p>Демонстрация практических техник и приемов поведения в сложной ситуации, связанной с проблемой курения</p> <p>Форма проведения: просмотр видеокейсов + беседа.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проинформировать обучающихся о возможных сложных ситуациях в компании ровесников; • создать привлекательный и убедительный для подростков образ конструктивной жизненной позиции “Я выбираю себя, и свое здоровье”; • познакомить обучающихся с эффективными и позитивными способами проявлять свою взрослость; • создать привлекательный и убедительный для подростков образ позиции “Говорить “нет” — это нормально”, легализовать для них возможность отказаться от того, что для них неприемлемо и небезопасно; • познакомить обучающихся с эффективными техниками отказа; • познакомить обучающихся с конструктивными способами получения признания и уважения в группе сверстников; • содействовать формированию личной ответственности за своё здоровье. <p>Рекомендации по проведению</p> <p>В сценарии подробно расписана прямая речь педагога, вопросы для обсуждения, логика обсуждения видеокейсов, ключевые акценты, смыслы и выводы, к которым важно прийти вместе с участниками.</p> <p>ВАЖНО! Видеокейсы просматривается не сразу, а тремя отрывками, с двумя паузами и обсуждениями между ними в процессе.</p> <p>В сценарии представлен подробный алгоритм просмотра и обозначены места для пауз.</p> <p>Однако, в прямую речь сценария педагогу также необходимо будет включать реакции на высказывания участников. Поэтому прямая речь может дополняться и частично меняться в зависимости от того, что будут говорить участники занятия.</p> <p>В ходе обсуждения важно проводить его модерацию: вовлекать участников, которые мало активны, давать возможность участникам высказываться и развивать свою мысль, но при этом не затягивать обсуждение, чтобы не терять</p>	<p>Видеокейсы</p> <p>Изначально видео-кейсы встроены в презентацию к занятию с возможностью воспроизводить оттуда</p> <p>На случай технических неполадок, необходимо загрузить видеокейсы отдельно на компьютер</p> <p>Видеокейс №1</p> <p>https://disk.yandex.ru/d/d8EJFwm93KNmJg</p> <p>Видеокейс №2</p> <p>https://disk.yandex.ru/d/6k74pxFSrr75fQ</p>

	<p>динамику и интерес группы и не выбиваться из временных рамок.</p> <p>Также педагогу важно поддерживать доброжелательную и безопасную атмосферу в классе. Самому не давать оценочных суждений о высказываниях учеников и не допускать оценочных высказываний учеников по отношению к друг другу.</p> <p>Например: Миша, ты говоришь ерунду. Это вообще глупость. Вот, Петя правильно мыслит.</p> <p>Педагог дает возможность для исследования, переосмысления ситуации и понимания, как правильно и безопасно для себя и своего здоровья поступать в том или ином случае. А также предоставляет возможность увидеть негативные реальные последствия выборов героев роликов и узнать, как можно действовать по-другому, в позитивном ключе, увидеть, понять и убедиться, что это, действительно, правильный и обоснованный выбор для поддержания своего жизненного благополучия.</p> <p>Педагогу важно деликатно и без излишнего менторства транслировать позицию негативного отношения к курению и тезис о его недопустимости и не уделять этому излишнего внимания. Важно больше обращать внимание и фокусировать участников на преимуществах уверенного поведения в вопросах сохранения своего здоровья, как физического, так и психологического.</p>	
<p>Заключительный этап.</p> <p>Присвоение опыта.</p> <p>Пролонгация результата / 7 минут</p>	<p>Письмо в будущее</p> <p>Форма проведения: письменная техника.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> создать условия для выявления обучающимися собственных смыслов и мотивов выбирать ЗОЖ, заботиться о своем здоровье, избегая вреда. <p>Рекомендации по проведению</p> <p>Для большего погружения в упражнение и его метафору, рекомендуется подготовить почтовые атрибуты: почтовые конверты по количеству участников, стилизовать коробку или сумку под почтовый ящик для сбора писем. Конверты можно попросить принести обучающихся.</p> <p>ВАЖНО! Через месяц педагогу необходимо вернуть письма авторам, поэтому обязательно конверты должны быть подписаны и сохранены в надежном месте.</p> <p>А для соблюдения принципа конфиденциальности педагог предлагает конверты с письмами запечатать скотчем и подписать, поставить свои символы.</p>	<p>Приложение 8 “Письмо себе в будущее о своем здоровье”</p> <p>Конверты по количеству участников</p> <p>Сумка/коробка стилизованная под почтовый ящик</p> <p>Педагог распечатывает шаблоны писем по количеству участников</p>
<p>Подведение итогов / 5 минут</p>	<p>Подведение итогов 2 части занятия.</p> <p>Обратная связь от участников</p> <p>Форма проведения: опрос</p>	<p>Приложение 7 "Презентация к занятию "Курс на здоровье".</p>

	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> получить обратную связь от участников об оценке уровня удовлетворенности занятием, полученной информацией и лично-значимого опыта. <p>Рекомендации по проведению</p> <p>Педагогу необходимо сфотографировать итоговый результат оценки для отчетности по проведению занятия.</p> <p>Важно, чтобы содержание стикеров на фото было четким и читабельным. Данная информация важна для оценки эффективности занятия.</p>	<p>Часть 2"</p> <p>Изображение чемодана на доске или флипчарте</p> <p>Педагог рисует схематично образ чемодана заранее</p> <p>Стикеры самоклеющиеся по количеству участников</p>
<p>Эмоциональное завершение / 2 минуты</p>	<p>Фото</p> <p>Формат: групповая фотосъемка.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> сделать яркое, эмоциональное завершение занятия; сделать фото на память о занятии и для публикации на электронных ресурсах школы. <p>Рекомендации по проведению</p> <p>Помимо готовых шаблонов облачков со слоганами можно распечатать пустые заготовки, чтобы обучающиеся, в случае желания и наличия времени, могли придумать и написать свои слоганы по теме.</p> <p>Педагог делает снимки. Для оживления снимков просит участников прокричать слоганы, помахать руками и т.п.</p>	<p>Приложение 9 “Заготовка для облачков с фразами”</p> <p>В приложении педагог найдет подборку облачков с различными слоганами</p> <p>Данные облачка необходимо распечатать, желательно на плотной цветной бумаге и вырезать</p> <p>Если такой возможности нет, то можно использовать белую бумагу</p>
<p>Заключительный этап.</p> <p>Оценка результативности занятия. / 5 минут</p>	<p>Итоговый опрос</p> <p>Формат проведения: электронный опрос.</p> <p>Задачи:</p> <p>подвести итоги и собрать обратную связь от участников для оценки эффективности проведения обеих частей занятия.</p> <p>Рекомендации по проведению</p> <p>Педагог открывает слайд с QR-кодом или присылает ссылку на опрос в чат класса, либо организует доступ к сайту опроса каким-либо иным образом, доступным в школе, в зависимости от того, как будет проводиться опрос (со стационарных компьютеров/ноутбуков или с личных телефонов/планшетов).</p> <p>Участники проходят по ссылке на опрос и отвечают на вопросы. Педагогу необходимо сообщить участникам о том, что опрос будет анонимным, и им следует быть максимально честными и объективными в своих оценках.</p>	<p>Электронный опрос</p>

6. Проинформировать родителей о предстоящих занятиях по тематике профилактики курения среди подростков, а также предоставить им доступ к дополнительным материалам для самостоятельной работы с детьми по данной тематике

- Специалистам образовательных организаций, занятых в проекте «Важно не начать!», рекомендуется как можно подробнее информировать родителей обучающихся о целях, задачах и содержании занятий «Курс на здоровье!» и проекта, в целом. Необходимо сообщить родителям обо всех информационных возможностях и ресурсах проекта, созданных специально для родительской аудитории. Интерес и поддержка проекта со стороны семьи - обязательное условие высокой эффективности работы по проекту в школе.
- Коммуникация с родительской аудиторией может быть построена через родительские чаты и группы в соцсетях, специальные разделы сайта школы и по другим электронным каналам. При возможности, общение офлайн (на родительских собраниях и встречах) повысит уровень вовлеченности родителей.
- В сообщении родителям обязательно должно быть: ссылка на сайт «важноненачать.рф», плакат социальной рекламы для родителей, памятка для родителей (эти материалы размещены на сайте «важноненачать.рф», а также в виде ссылок в конце этого пункта).
- Можно также рассказать в сообщении о том, что сайт «важноненачать.рф» содержит много полезной информации о способах защиты детей от курения и вейпинга. В том числе, видео с советами экспертов по самым насущным родительским вопросам, инфо-гиды и пошаговые инструкции о том, как говорить с подростками о курении, регулярные вебинары и видеолекции психологов для родителей с ответами на их вопросы.
- Специалисты, классные руководители, участвующие в проекте “Важно не начать!” могут попросить родителей об «обратной связи». Их мнения, оценки и пожелания могут стать ценным материалом для совершенствования проекта в будущем (просим присылать эти материалы по почте sovet@osppk.spb.ru).

Ссылки на материалы:

- Памятка для родителей «Как защитить своего ребенка от курения и вейпинга»:

○ ССЫЛКА

<https://disk.yandex.ru/d/ZccUOi3GyOuRDA>

- Плакаты социальной рекламы для родителей:

○ ССЫЛКА

<https://disk.yandex.ru/d/Dwzi6kUInyW45A>

7. Пройти опрос по итогам проведения интерактивного занятия

После проведения занятия «Курс на здоровье» специалистам необходимо пройти онлайн-опрос.

○ ССЫЛКА

https://xn--80aaafqf3cabh3c4c9c.xn--p1ai/to-teachers/#get_certificate

Каждый специалист, который провёл занятие «Курс на здоровье» и прошёл опрос после занятия, получит именной сертификат, подтверждающий проведение занятия. Прохождение опроса - обязательное условие получения сертификата.

Пройти опрос можно по ссылке выше, а также на сайте «важноненачать.рф» (раздел «Учителям», закладка «Получить сертификат»).

Дополнительные поддерживающие мероприятия к интерактивному занятию «Курс на здоровье»

Дополнительные поддерживающие мероприятия в форме творческих конкурсов сделают тему ЗОЖ и отказа от вредных привычек более яркой, эмоционально окрашенной и запоминающейся для обучающихся. Такой формат позволит педагогам периодически возвращаться к этой теме и развивать её во внеклассной работе с обучающимися 6-11 классов и закрепить результаты, полученные после интерактивного занятия «Курс на здоровье».

Творческий конкурс «Плакат: поставь «лайк», если ты за ЗОЖ!»

Цели конкурса:

- раскрыть творческий потенциал обучающихся, повысить степень их интереса к теме ЗОЖ, заботы о своем здоровье и его ценности;
- сформировать у обучающихся восприятие ЗОЖ как важной позитивной составляющей собственного имиджа, которой можно гордиться.

Кроме того, это удобный способ распространить идеи занятия «Курс на здоровье» на всю школу.

Содержание конкурса

- Провести в классе конкурс на самый яркий, «говорящий» и убедительный плакат с призывами и слоганами. Плакат должен выражать позицию автора и содержать мотивирующую фразу-призыв (слоган), обращенную к ровесникам. Он должен вызывать у подростков интерес и желание присоединиться, стать частью сообщества, поддерживающего ценности ЗОЖ. Визуальный ряд (изображение) плаката должен подчеркивать, иллюстрировать и развивать мысль, содержащуюся в слогане.
- Предложить обучающимся, как вариант, сформулировать преимущества ЗОЖ и отказа от вредных привычек.
- Выбрать лучшие плакаты и разместить их в классе или на территории школы в наиболее подходящих местах (стендах, досках объявлений и т.п., желательно, не рядом с администрацией или под камерами).
- На таких плакатах должны быть предусмотрены места для «лайков» в виде нарисованных «сердечек» от обучающихся - под надписью «Поставь «лайк», если ты за ЗОЖ!» или «Если ты с нами – ставь «лайк»». Кроме того, на плакат должен быть помещен QR-код для входа на страничку с видеокейсами занятий «Курс на здоровье».

Ссылка на видеокейсы: <https://disk.yandex.ru/d/U6rJFDX7-qfh6A>

- Рядом с плакатом можно повесить постер “Курс на здоровье!” с фото, сделанными на занятии и QR-кодами на видеокейсы.
- Авторы плакатов, собравших больше всего «лайков», получают памятный приз, связанный с ЗОЖ. Например, набор для настольного тенниса, спортивную бутылочку, красивый альбом для скетчей и набор скетч-маркеров и т.п.
- Оценивает итоги конкурса авторитетное жюри, состоящее возможно из тех, кого выберет класс (учителя, старшеклассники, психологи, родительский комитет и др.)

Примеры плакатных слоганов:

- «ЗОЖ – наша тема!»
- «ЗОЖ – наша суперсила!»



- «Прокачай себя ЗОЖем!»
- «Стань сильнее и лучше с ЗОЖ!»
- «Вредить здоровью – не для нас!»

Примечания:

Важно, чтобы текст и изображение на плакате носили позитивный характер, не пугали негативными последствиями вредных привычек и не содержали изображения ПАВ и ЭСДН.

Конкурс плакатов может быть самостоятельным мероприятием или стать отдельной активностью в рамках школьного дня здоровья, недели безопасности или других регулярных тематических акций и событий.

После завершения конкурса важно озвучить его результаты: сколько человек поддержало ЗОЖ и авторов плакатов. Хорошо, если есть возможность подвести итоги конкурса на общешкольном мероприятии, а также рассказать о нем на родительском собрании.

Творческий конкурс коротких видеороликов «Мне это надо!»

Цель конкурса: поддержать творческую активность обучающихся, повысить уровень их интереса к выбору позитивного, здорового и социально приемлемого досуга как способа самовыражения в группе сверстников. Конкурсные работы должны формировать у зрителей-ровесников культуру активного, безопасного и здорового образа жизни и делать это в современном формате «равный обучает равного».

Содержание конкурса

- Для участия в конкурсе обучающиеся снимают и представляют жюри короткие (хронометраж до трех минут) видеоролики с примерами их интересных хобби, позитивных достижений, значимых дел и занятий. О том, как они с пользой для здоровья, интеллекта, духовного развития проводят досуг. О том, кто и что помогает им реализовать себя.
- Отдельной темой в роликах может присутствовать идея необходимости ведения ЗОЖ и неприятия вредных привычек. В видео не требуется прямо и навязчиво обозначать сообщение про выбор ЗОЖ и отказ от вредных привычек, важно показать свой опыт, свой досуг и свой позитивный стиль жизни. В данном ролике зрители должны увидеть конкретные примеры того, чем интересным можно заняться, как проявиться себя, чем удивить других, варианты позитивных форм досуга.
- Участник конкурса должен выразить свое отношение и поделиться личным опытом позитивной самореализации, вдохновить и заинтересовать сверстников, приобщить к выбранному им виду деятельности.
- Сроки проведения конкурса: 1 месяц, с учетом работы жюри по оценке результатов и выбора победителей.
- Работы рекомендуется оценивать командой жюри школы с участием представителей лидерского сообщества школы, возможно, родителей и привлеченных экспертов.
- Имеет смысл оговорить в условиях конкурса возможные стили роликов и несколько номинаций для награждения.

Возможные стили видео:

«Скетч», «Челлендж», «Репортаж», «Презентация «Вот, так я могу...», «Мотивационное видео», «Лайфхак», «Обучение», «Обзор разных видов деятельности».

Возможные варианты номинаций:

- «Это надо знать!» - лучшее обучающее видео;
- «Делай, как я!» - лучшее вдохновляющее видео;
- «Интересное дело!» - лучшая презентация своего увлечения;

- «Я смог!» - лучшая презентация своих достижений;
- «ЗОЖ и Спорт!» - лучшее видео на тему укрепления здоровья и занятий спортом;
- «Вне рамок!» - приз за лучший креатив;
- «Мы – команда!» - приз за лучшее командное видео.

Возможные критерии оценки видеороликов:

- соответствие работы целям, формату, условиям конкурса;
- ясность, наглядность содержательной идеи ролика и предлагаемой в нем деятельности или формы досуга;
- привлекательность и оригинальность содержательной идеи ролика и предлагаемого им занятия;
- качество оформления видео – качество съёмки и звука, используемых в видео спецэффектов и приемов передачи идеи, монтажа, цветопередачи;
- наличие мотивационной, побудительной составляющей и позитивного посыла аудитории своих сверстников.

Примечания:

Лучшие работы, получившие максимальные оценки жюри, могут быть выложены на школьном сайте, на страничке школы “ВКонтакте”.

Ролики могут транслировать только положительные и позитивные образы, формы поведения и высказывания.

Содержание, сюжет, сообщаемая информация в видеоролике не должны противоречить законодательству Российской Федерации, в том числе, Федеральному закону от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» и Федеральному закону от 13 марта 2006 г. № 38-ФЗ «О рекламе».

Внимание! Организаторы проекта «Важно не начать!», частью которого являются интерактивные занятия «Курс на здоровье», просят педагогов, школьных психологов, социальных работников, всех, кто занимался организацией этих конкурсов, присылать лучшие работы на почту: sovet@ospk.spb.ru