



Методические материалы

ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ

«Курс на здоровье» для обучающихся 8-9 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 8-9 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>25</u>
Сценарий второй части занятия “Курс на здоровье”	<u>25</u>
Методические рекомендации к занятиям	<u>41</u>
Рекомендации к проведению занятия. Часть 1	<u>43</u>
Рекомендации к проведению занятия. Часть 2	<u>50</u>
Дополнительные активности	<u>56</u>

Интерактивное занятие “Курс на здоровье” (в 2 частях) для обучающихся 8-9 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, а также - 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 викторины"
			Приложение 3 "Дополнительные материалы о вреде курения ЭСДН "
4	Основной этап. Тематический блок 3	Работа в подгруппах	Приложение 4 "Карточки с заданием"
5	Заключительный этап	Домашнее задание	Приложение 5 "Домашнее задание"
Часть 2			
1	Все этапы		Приложение 6 "Презентация к занятию "Курс на здоровье". Часть 2"
2	Подготовительный этап	Индивидуальное упражнение на закрепление результатов прошлой части занятия	Приложение 7 "Карточки - кирпичики"
3	Основной этап	Просмотр видеокейсов	Ссылки на 2 видеокейса
4	Заключительный этап	Письмо в будущее своему здоровью	Приложение 8 "Письмо себе в будущее о своем здоровье"
5	Заключительный этап		Приложение 9 "Постер/карточка с вопросами, стилизованная под пост в социальной сети"
6	Заключительный этап	Эмоциональное завершение. Совместное фото	Приложение 10 "Заготовка для облачков с фразами"
7	Заключительный этап	Итоговый опрос	Ссылка на электронный опрос

Сценарий первой части занятия “Курс на здоровье”

Задачи:

- скорректировать в своих привычках, поведении, чтобы улучшить здоровье и самочувствие;
- 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 преимуществ выбора ЗОЖ;
- проинформировать обучающихся о рисках, связанных с пассивным курением;
- проинформировать обучающихся о последствиях курения вейпов и электронных сигарет для здоровья, в т.ч. развенчать миф о безвредности электронных систем доставки никотина;
- на примере эксперимента Соломона Аша (изучение феномена конформизма), сформировать у обучающихся представление о причинах, из-за которых подростки могут подвергаться негативному влиянию сверстников;
- создать условия для переосмысления отношения обучающихся к своему здоровью, повышения ценности здоровья и убежденности в выборе ЗОЖ;
- 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 здоровье - ключевая ценность, здоровье лежит в основе благополучия человека;
- на здоровье существенно влияет образ жизни человека;
- ЗОЖ поддерживает здоровье и дает энергию, вредные привычки - разрушают, понижают жизненный тонус;
- пассивное курение имеет те же негативные последствия для здоровья, что и активное курение;
- некоторые подростки могут подвергнуть опасности свое здоровье из-за склонности к конформизму, важно знать об этой особенности и формировать осознанное отношение к своему здоровью, ориентацию на свои ценности и свое мнение;
- чтобы забота о здоровье и ЗОЖ становились важными в подростковом возрасте, участникам необходимо понимать, какие лично для них преимущества и возможности дает укрепление здоровья, а также, почему важно оставаться устойчивым к негативному влиянию и предложениям попробовать сделать что-то вредное и опасное для себя.

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 викторины по мифам и фактам о вреде курения и специфике ведения ЗОЖ с целью информирования	презентация, цветные карточки для ответов, памятки по количеству участников (распечатываются)



	о преимуществах ЗОЖ, опровержения мифов о курении.	предоставленные шаблоны)
3. Основной этап. Блок 2	Проведение беседы о конформизме. Рассказ об эксперименте Соломона Аша.	презентация
3. Основной этап. Блок 3	Проведение беседы о здоровье, своем самочувствии и его индикаторах. Проведение интерактивного упражнения по работе с ценностным отношением к здоровью, поиску преимуществ выбора ЗОЖ, работа в малых группах. Презентация результатов работы в малых группах, работа с метафорой.	презентация, 2 карточки с заданием для работы в малых группах (распечатываются предоставленные шаблоны)
4. Заключительный этап	Проведение упражнения по работе с личными смыслами выбора ЗОЖ, создание весомых личных аргументов в пользу заботы о здоровье и выбора ЗОЖ. Анонсирование домашнего задания. Проведение оценки результативности занятия.	карточки и ручки по количеству участников, 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



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
Мотивационно-целевой этап / 4 минуты	<p>Введение в тему и формат занятия. 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! Сегодня у нас будет проходить занятие, о том, благодаря чему мы можем чувствовать себя счастливыми и наслаждаться жизнью. Мы будем говорить о ценности здоровья и хорошего самочувствия, важности их сохранения и укрепления. А также затронем проблему влияния на здоровье вредных привычек, в частности, курения.</i></p> <p>Педагог открывает слайд с заданием. На нем в хаотичном порядке разбросаны слова, из которых нужно составить фразу.</p>	<p>Приложение 1 "Презентация к занятию "Курс на здоровье". Часть 1"</p> <p>Титульный слайд № 1</p>

➤ *Обратите внимание на экран. Перед вами фрагменты фразы. Вам нужно поставить слова в правильном порядке так, чтобы эту фразу можно было прочитать. Какая фраза у вас получилась?*

Участники отвечают. Педагог открывает слайд с правильным ответом, рассказывает притчу о здоровье и проводит ее обсуждение.

➤ *Верно! Фраза звучит так: “Здоровье — это бесценный дар богов”.*

Послушайте, пожалуйста, притчу об этом:

“Давным-давно на горе Олимп жили—были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека. Стали решать, каким он должен быть. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. А один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”.

И решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье.

Стали думать, решать, куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы.

И самый мудрый из богов сказал: “Здоровье надо спрятать в самом человеке”.

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. И не каждый может найти и сберечь этот бесценный дар богов!”.

Вопросы для обсуждения притчи:

- Как вам кажется, почему боги определили здоровье как самое главное, а не силу или ум?
- Почему, по вашему мнению, здоровье - это бесценный дар богов?
- Какая в притче самая главная мысль, ключевая идея? В чем ее урок?

Участники отвечают. Педагог резюмирует их ответы и рассказывает о целях и содержании занятия.

➤ *Действительно, здоровье - самый ценный и важный ресурс, который есть у человека.*

Здоровье дает нам силу и возможности достигать намеченные цели, заниматься любимым делом и радоваться жизни.

Но, к сожалению, людям иногда свойственно забывать о своем здоровье, о его значимости, относиться к здоровью попустительски, например, нанося ему ущерб вредными привычками и неправильным образом жизни.

Слайд № 2
с интерактивным заданием

Слайд № 3
с ответом

Сегодня я предлагаю уделить внимание этой важной теме.

Мы узнаем, как беречь себя, научимся избегать рисков для здоровья, найдем аргументы, зачем выбирать заботу о себе и своем самочувствии. И, главное, делать это не для других и не из-за контроля со стороны взрослых, а по личной инициативе и убежденности в необходимости чувствовать себя хорошо.

Взрослые порой заставляют, ограничивают в чем-то, чтобы позаботиться о здоровье детей, потому что им важно, чтобы вы были здоровы и в безопасности. Но давайте сегодня попробуем сами разобраться, почему заботиться о вашем здоровье нужно, в первую очередь, именно вам, а не вашим родителям или учителям. Сделаем это в ходе равного диалога и совместного исследования.

Методический комментарий

В ходе занятия педагог должен сделать несколько фото процесса для внесения в презентацию следующей части занятия.

В сценарии указаны моменты, где сделать фото целесообразнее.

Телефон с
фотокамерой



Основной этап.

Блок 1

/15 минут

Информирование о рисках, связанных с курением, и о преимуществах выбора ЗОЖ

Педагог открывает слайд презентации и информирует участников о 15-ФЗ.

➤ 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 "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции" от 23.02.2013 N 15-ФЗ.

Педагог говорит о том, что в информационном пространстве достаточно много противоречивой, недостоверной информации, различных мифов и заблуждений, связанных, как с проблемой курения, так и с темой здоровья и ЗОЖ, и предлагает участникам проверить свои знания по заявленной тематике.

➤ Итак, ранее было сказано, что сегодня мы будем разбираться, как быть бережными по отношению к своему здоровью, как избегать потенциальных рисков, чтобы ему не навредить.

А для этого важно разобраться в причинах, из-за которых некоторые подростки могут попасть в опасные для себя и своего здоровья ситуации. В том числе, в ситуации, когда кто-то может вовлекать в курение, сообщать нам ложную информацию о нем. И первую причину, которую мы

Слайд № 4 о 15 ФЗ

обсудим – это отсутствие информации или получение неверной информации.

Вокруг тем здоровья и вредных привычек много мифов, заблуждений и дезинформации.

Сейчас я предлагаю провести викторину и выяснить, насколько хорошо вы осведомлены о том, что укрепляет здоровье, и, наоборот, что вредно и опасно для него и почему. В том числе, затронем вопросы, связанные с курением.

Викторина

Для динамики и большей вовлеченности участников педагог делит класс на 2 команды, просит придумать названия для команд в тематике ЗОЖ, озвучивает правила викторины.

➤ *Разделимся на 2 команды.*

И первое задание - придумайте название своим командам в тематике ЗОЖ и выберете капитана.

Участники выполняют задание.

➤ *Как называется ваша команда? А ваша?*

Педагог записывает на доске названия команд, раздает по две карточки каждой команде красного и зеленого цвета и озвучивает правила викторины.

➤ *Теперь послушайте правила викторины.*

В викторине 5 утверждений-вопросов. Нужно решить, миф или факт - каждое из них.

Каждая команда получила от меня красную и зеленую карточку.

С их помощью вы будете отвечать в нашей викторине.

Я буду зачитывать утверждение-вопрос. У вас будет 15 секунд на принятие решения, миф или факт это.

По истечении времени вам нужно будет поднять карточку соответствующего цвета.

Если считаете, что это факт, поднимаете зеленую карточку. Если думаете, что миф - красную.

Карточки поднимают капитаны, которых вы выбрали в своих командах.

Если команда дает верный ответ, она получает 1 балл.

Конечно же, нужно будет объяснить ваше решение. Если объяснение будет близко к тому, как есть на самом деле, то вы заработаете еще 1 дополнительный балл.

Понятны правила? Тогда начнем. Внимание, первое утверждение.

Слайд № 5
с названием
“Викторина”

Слайд № 6
с правилами
викторины

Приложение 2
"Карточки для
викторины" (красного
и зеленого цвета,
каждой команде - по
комплекту)

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

На экране слайд с утверждением-вопросом и таймером.

➤ *“Здоровье зависит от наследственности, повлиять на это невозможно”.*

Команды отвечают, педагог кратко спрашивает каждую команду, почему они так решили, и озвучивает правильный ответ.

На экране слайд с ответом.

➤ **Миф:** *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 является следствием неправильного образа жизни: питание, вредные привычки и т.д. Возьмем, например, заболевания сердца. Благодаря отказу от вредных привычек, правильным физическим нагрузкам, работе с уровнем стресса, гигиене сна человек может никогда не столкнуться с проблемами болезни сердца, хотя у него была генетическая предрасположенность. И, наоборот, у человека нет предрасположенности к болезни, но своим образом жизни он может разрушить орган, что впоследствии приведет к его болезни.*

Поэтому здоровье не во всем, но во многом зависит от нашего образа жизни, а не только от наследственности.

На экране слайд с утверждением-вопросом и таймером.

➤ *Сейчас в России взят курс на ЗОЖ, и он все больше обретает популярность.*

Команды отвечают, педагог кратко спрашивает каждую команду, почему они так решили, и озвучивает правильный ответ.

На экране слайд с ответом.

➤ **Факт:** *По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, в 2024 году 88% опрошенных россиян сообщили, что соблюдают принципы ЗОЖ. Из них 53% придерживаются их всегда, а 35% - иногда. Главные 3 составляющие ЗОЖ, по мнению опрошенных, - физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек.*

После демонстрации правильного ответа педагог проводит беседу о возможных причинах тренда на снижение количества курящих людей и информирует участников о преимуществах

Фото



Слайды № 7-17 с утверждениями и ответами викторины и встроенным таймером на каждом слайде с утверждением-вопросом.

ЗОЖ.

➤ *Как вам кажется, с чем это может быть связано?*

Участники отвечают.

Ключевой вывод (в тексте отражены ключевые смыслы, которые важно донести, но педагогу следует соотносить и связывать свою речь с тем, что до этого говорили участники):

➤ *У современных подростков гораздо больший выбор способов провести свободное время с пользой, чем это было раньше. Многие чем-то увлечены, например, ведут блоги: придумывают и снимают интересные видео для своих соцсетей и подкастов. Или участвуют в творческих и спортивных проектах. Многие бегают марафоны вместе со взрослыми, придумывают и участвуют в разных челленджах, занимаются эко-туризмом. Есть заметная тенденция на продвижение ЗОЖ в тех же социальных сетях. Мы видим примеры известных людей, ценности которых нам откликаются. Есть немало звезд, призывающих заботиться о своем здоровье. Люди все больше хотят быть свободными от вредных привычек, все больше ценят свое здоровье и занимаются им.*

Далее педагог открывает слайд и кратко озвучивает преимущества ЗОЖ.

➤ *В здоровом образе жизни много бонусов!*

Выбор ЗОЖ приводит к тому, что:

- *на порядок снижаются риски различных заболеваний;*
- *у человека повышается выносливость: тело становится сильнее, человек реже болеет ОРВИ;*
- *улучшается внешний вид: человек становится гораздо привлекательнее, улучшается цвет лица, качество волос и кожи;*
- *у некурящих зубы более красивые, без коричневого налета от никотина.*

Кстати, ортодонты говорят о том, что большая проблема у курящих подростков с брекетами — это налет, который очень сложно убрать. Налет вредит не только здоровью зубов, но и эстетике улыбки и внешнему виду человека, в целом. Причем налет появляется не только у тех, кто курит обычные сигареты, но и от курения электронных сигарет и вейпов.

Кстати о вейпах... Про них следующий вопрос.

На экране слайд с вопросом и таймером.

➤ *Есть мнение, что электронные сигареты и 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 они так решили, и озвучивает правильный

Слайд № 11

ответ.

Затем раздает каждому памятку.

На экране слайд с ответом.

➤ **Миф.** *Есть данные, что употребление электронных сигарет и вейпов вызывает повреждение легких, отравление, ожоги, судороги и другие симптомы заболеваний, особенно у молодых людей.*

Есть даже название синдрома, который появляется только у тех, кто курит вейпы и электронные сигареты. EVALI. На самом деле, у вейпов и электронных сигарет достаточно много побочных эффектов. Мы подготовили для вас дополнительные материалы, вы сможете потом их прочитать. А мы продолжаем развеивать мифы.

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.

На экране слайд с вопросом и таймером.

➤ *Если не быть курильщиком, но постоянно находиться в местах, где курят, то выше вероятность начать курить.*

Команды отвечают, педагог кратко спрашивает каждую команду, почему они так решили, и озвучивает правильный ответ.

На экране слайд с ответом.

➤ **Факт.** *Вероятность того, что молодые люди, регулярно подвергающиеся воздействию вторичного*

Приложение 3
"Дополнительные материалы о вреде курения ЭСДН "
(на каждого участника, распечатывается по предоставленному шаблону)

табачного дыма, станут курить, в 1,5–2 раза превышает аналогичный показатель среди тех, кто не подвергается такому воздействию.

На экране слайд с вопросом и таймером.

➤ *Говорят, что пассивное курение тоже опасно, и вызывает те же тяжелые заболевания, что и обычное курение, но избежать его практически невозможно, все кругом курят.*

Команды отвечают, педагог кратко спрашивает каждую команду, почему они так решили, и озвучивает правильный ответ. В конце подводит итоги и делает ключевой вывод.

На экране слайд с ответом.

➤ *Вопрос с подвохом: первая часть - факт, вторая - миф.*

Факт про вред пассивного курения: при горении сигареты образуется два потока дыма - основной и побочный (вторичный). Основной проходит через сигарету и попадает в легкие курильщика. А вторичный образуется от горячей сигареты и попадает в воздух. Во вторичном потоке содержится много канцерогенных (ракообразующих) веществ. Поэтому вдыхать вторичный дым опасно.

Ответ по мифу: несколько лет назад данное утверждение было бы верным, однако в 2013 году в РФ был принят закон, регулирующий курение в общественных местах. Курить стало нельзя в кафе, ресторанах, на детских площадках, на территории школ, на остановках общественного транспорта и так далее. За нарушение предусмотрено административное наказание. Благодаря этому повсеместное курение ушло в прошлое. Есть те, кто нарушают и курят на остановках, например, но, в целом, закон соблюдается.

Нахождение же в компании, где курят, это выбор и ответственность конкретного человека, дышать дымом или нет. Безусловно, абсолютно исключить пассивное курение сложно. Но существенно минимизировать его по силам каждому из нас ради своего здоровья и хорошего самочувствия.

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 ...*

Давайте похлопаем победителям.

Спасибо обеим командам за ваши ответы и мнения!

	<p><i>Благодаря участию в викторине вы не только соревновались, но и проверили свою осведомленность и получили новую информацию. И, надеюсь, еще больше убедились в необходимости заботиться о своем здоровье.</i></p>	
<p>Основной этап. Блок 2 /6 минут</p>	<p>Информирование о результатах реального эксперимента о подверженности влиянию группы. Актуализация проблемы вовлечения в курение</p> <p>После завершения викторины педагог делает краткие выводы на основе ответов участников, и сообщает информацию о следующем этапе занятия.</p> <p>➤ <i>А мы двигаемся дальше и поговорим еще об одной причине, по которой люди могут попасть в ловушку вредных привычек.</i></p> <p><i>И начнем мы этот разговор с обсуждения одного знаменитого психологического эксперимента.</i></p> <p>Упражнение “Эксперимент Соломона Аша”</p> <p>Педагог открывает слайды с заданиями из эксперимента Соломона Аша с отрезками. И предлагает участникам ответить на вопрос: какие из отрезков равны.</p> <p>➤ <i>Еще в середине прошлого века известный психолог Соломон Аша поставил интересный эксперимент, но, прежде чем я вам о нем расскажу, выполните два задания.</i></p> <p><i>Посмотрите, пожалуйста, на экран. Перед вами 4 отрезка, нужно ответить, какой из трех отрезков на правой карточке равен отрезку на левой. Вот три варианта ответа: А, В, С.</i></p> <p><i>Какой вариант верный?</i></p> <p>Участники отвечают, педагог открывает слайд с правильным ответом.</p> <p>Затем слайд со следующим заданием.</p> <p>➤ <i>А в этом задании?</i></p> <p>Участники отвечают, педагог открывает слайд с правильным ответом и рассказывает об эксперименте Соломона Аша.</p> <p>* Рекомендуется сделать фото команд в момент обсуждения ответов на фоне слайда с отрезками.</p> <p>➤ <i>Согласитесь, задания достаточно простые, и ответ очевиден. И кажется, что невозможно дать неверный ответ, но есть нюанс.</i></p> <p><i>Сейчас я расскажу вам об эксперименте психолога Соломона Аша.</i></p> <p><i>Для эксперимента пригласили студентов под предлогом проверки зрения. Но, на самом деле, исследовали реакцию одного человека на ошибочное поведение большинства.</i></p> <p><i>Собрали несколько экспериментальных групп. В каждой</i></p>	<p>Слайд № 18 с названием эксперимента</p> <p>Слайды № 19-22 с заданиями и ответами к ним</p> <p>Фото </p>

было по 8 человек, где все участники, за исключением одного студента, были подставными актерами.

Им демонстрировались задания, которые сейчас выполняли вы. Всего заданий было 18. Реальный студент (испытуемый) всегда отвечал последним. На первые два задания все в группе давали верный ответ, но, начиная с третьего задания, подставные участники намеренно отвечали неверно.

Как вы думаете, как отвечали подопытные студенты в такой ситуации?

Участники отвечают. Педагог открывает слайд с результатами.

➤ *Итак, что происходило: 75% испытуемых студентов поддавались влиянию большинства и отвечали неверно. В то время как в группах студентов, где не было подставных актеров, и все отвечали самостоятельно, ошибку допустил только 1 человек.*

Еще важно сказать, что те 25% участников, которые все же давали свой ответ, несмотря на расхождение с мнением большинства, с их слов, испытывали “чрезвычайный дискомфорт” в этот момент, потому что отвечали “не как все”.

Затем педагог проводит беседу с участниками о ключевых выводах эксперимента, помогает понять взаимосвязь данного эксперимента с реальной жизнью, а именно - понять влияние феномена конформизма на потенциальное вовлечение в курение.

➤ *Как вам кажется, какой вывод можно сделать из результатов этого эксперимента?*

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Да, этот эксперимент показал, что люди могут, причем достаточно часто, поддаваться влиянию. И особенно сильно это проявляется в группе, когда мнение или позиция большинства отличается от мнения или позиции одного человека.*

Как вам кажется, почему люди даже в ситуациях, где очевидно, что мнение большинства ошибочно, начинают сомневаться в себе? Понимают, что решение или предложение ошибочное, но все равно предпочитают присоединиться к мнению большинства?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Действительно, из-за страха быть отвергнутым и желанием быть принятым в группе, получить одобрение, или из желания понравиться, человек может подстраиваться под мнение других людей.*

Как вам кажется, в каких ситуациях в общении с людьми этот феномен может еще проявляется, в какие моменты

Слайд № 23
о результатах
эксперимента

один может поддаться влиянию большинства?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Таких жизненных ситуаций очень много. И даже когда мы выбираем в компании, какой фильм посмотреть, и что заказать в кафе, куда пойти гулять.*

Еще это заметно по тому, как много в одной компании людей одинаково одетых, потому что это носят все, потому что считается модным. И так далее.

Все эти ситуации более-менее безобидные, но могут быть и ситуации, когда следование за чужим мнением и выбором может быть опасным, мы даже можем чувствовать себя уязвимыми больше, чем обычно.

Так, например, для подростка, оказавшегося в компании, где многие курят, предлагают или навязывают это другим, может возникнуть риск негативного влияния и вовлечения в опасные для здоровья и даже противозаконные действия. Потому что люди, как мы видим из эксперимента, иногда могут поддаваться влиянию группы.

А в подростковом возрасте, на самом деле, противостоять влиянию группы еще сложнее, чем во взрослом. Как вам кажется почему?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы и подводит к ключевому выводу.

➤ *Именно в вашем возрасте мнение сверстников, желание быть частью группы, быть принятым - становится очень ценным. Поэтому важно с умом и осторожностью выбирать себе компанию и знать, как вести себя в новых компаниях, как обезопасить себя в случае, если кто-то начнет давить и предлагать делать то, что вам не хочется и что опасно для вашего здоровья. Лучше всегда стремиться находить круг общения, который будет развивать вас, а не разрушать. Тот круг, в котором также будет важна ценность заботы о себе и своем здоровье.*

А еще очень важно уметь при общении с разными людьми ориентироваться на себя, на свое мнение, свои ценности, в том числе, на ценность здоровья и понимать, почему это важно лично для вас, что дает хорошее самочувствие вам уже сейчас.

И, конечно, нужно уметь держаться уверенно и защитить свои интересы и потребности. Как это сделать, мы с вами, в том числе, обсудим на следующем занятии и даже посмотрим и обсудим видео с героями вашего возраста.

Основной этап.

Блок 3

Ценности и жизненные потребности, связанные со здоровьем.

Поиск личных смыслов, мотивов ценить и беречь свое здоровье

Слайд № 24

/15 минут

Педагог рассказывает о задачах следующего упражнения.

Открывает слайд с названием следующего тематического блока и говорит участникам, что далее им будет предложено поразмышлять о преимуществах, которые дает хорошее самочувствие и приверженность ЗОЖ уже сейчас, пока они - подростки.

Упражнение “Составляющие хорошего самочувствия”

➤ *А сейчас откроем для себя преимущества, которые дает нам хорошее самочувствие и ЗОЖ каждому.*

Далее педагог предлагает участникам уточнить, как они понимают, что такое хорошее, здоровое самочувствие.

➤ *Мы сегодня много говорим о здоровье, но в общем и целом. Давайте сейчас внесем больше конкретики и обсудим, что же такое хорошее, здоровое самочувствие, в вашем понимании, из чего оно складывается, как ощущается?*

Варианты наводящих вопросов, если участникам будет сложно назвать составляющие хорошего самочувствия:

- 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?

➤ *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 проявляется наше хорошее самочувствие и здоровье, и как мы сами можем на него влиять через наш образ жизни.

Участники дают ответы, затем педагог открывает слайд со списком составляющих хорошего самочувствия.

Озвучивает те, которые участники не называли, и предлагает им оценить, какой из критериев является самым главным.

Список составляющих хорошего самочувствия:

- Бодрость.
- Хорошее настроение и позитивный взгляд на мир.
- Выносливость при физических нагрузках.
- Устойчивость к вирусам и бактериям (хороший иммунитет, редко болеет ОРВИ).

с названием задания
“Составляющие
хорошего
самочувствия”

Слайд № 25
со списком
составляющих
хорошего
самочувствия

- 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.
- 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).

➤ *Посмотрите, пожалуйста, на данный список. Здесь вы увидите многое, что назвали сами. Это примеры базовых признаков или критериев ощущения себя здоровым. Список не претендует на эталон, но, в целом, отражает основные составляющие хорошего, здорового самочувствия. Как вам кажется, какая из составляющих этого списка является самой важной, главной?*

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, и если где-то будет сбой, то это влияет на наше самочувствие в целом. Не выспался и сразу выглядишь не очень, и голова болит, и выносливость снизилась. А если какой-то орган или система болеют, то это точно негативно влияет на весь организм. Поэтому важно стараться поддерживать себя и свое здоровье по всем этим пунктам.*

Рекомендую вам периодически проводить самоанализ по этому списку, проверять, все ли у вас в порядке. Это хороший способ направить внимание на себя, посмотреть, а как я сейчас, как мое тело, мое самочувствие, физическое и эмоциональное.

И очень важно, если что-то в вашем самочувствии вас беспокоит, особенно если есть болезненные ощущения, дискомфорт, обязательно расскажите об этом родителям, обратитесь за помощью к врачу.

Далее педагог подводит участников к работе с ценностью здоровья и предлагает упражнение.

➤ *На здоровье ежедневно оказывает влияние множество факторов и, в первую очередь, как мы уже*

знаем, тот образ жизни, который мы ведем.

Самое простое, что мы можем для себя сделать, чтобы позаботиться о себе - исключить действия, которые могут причинить здоровью вред. И выбирать то, что поддерживает наше хорошее самочувствие и дает силы, наполняет нас энергией.

Но нужно четко понимать, ради чего важно чувствовать себя хорошо, что дает забота о здоровье, какие преимущества и возможности в жизни открывает уже сейчас подросткам вашего возраста. Это проще будет сделать, если представить себе значимую ценность хорошего самочувствия в виде мотивирующей фразы, своего рода, жизненного девиза, слогана.

Далее педагог делит участников на 2 команды, открывает слайд с названием следующего упражнения и озвучивает задание.

Упражнение “Ценность хорошего самочувствия: слоганы”

➤ *Давайте проявим творческий подход, креативность и придумаем такие мотивирующие фразы.*

Это будет неким артефактом для вас, как в компьютерной игре, который даст вам и другим ученикам нашей школы\нашего класса дополнительные возможности и преимущества в ситуации, когда нужно будет находить силы и мотивацию заботиться о своем здоровье, не позволять себе сбиться с цели вести ЗОЖ .

Сделаем мы это через создание убеждающих рекламных слоганов о важности заботы о здоровье для ваших сверстников.

Примеры, как могут звучать слоганы: “Стремись к высотам: завтра начинается сегодня”, “Вдохновляй действием: сомневайся меньше, делай больше”, “Если хочешь быть здоров, закаляйся” и т.п.

Вы будете работать в двух командах. Каждая команда получит карточку с заданием. На выполнение задания у вас 5 минут. После завершения каждая команда представит свой слоган.

Педагог раздает карточки с заданием. Команды готовят слоганы, и затем проводится их презентация.

После презентации слоганов каждой командой педагог и представители другой команды могут задать уточняющие вопросы.

Задания командам.

➤ *Представьте, что вы - два рекламных агентства, и вам дали задание придумать слоган, который будет использоваться в рекламе ЗОЖ для подростков.*

Реклама будет в социальных сетях, на ТВ, на билбордах в городах. То есть она рассчитана на очень большую

Слайд № 26
с названием
“Ценность хорошего
самочувствия:
слоганы”

Приложение 4
"Карточки с заданием"
(по количеству
команд,
распечатываются по
предоставленным
шаблонам)

аудиторию подростков.

Ваша задача придумать по три необычных, а, главное, убедительных для подростков аргумента заботиться о своем здоровье и выбирать ЗОЖ.

Фраза (слоган) должна быть короткой, емкой, запоминающейся и убедительной. Она должна привлечь внимание, заинтересовать таких же ребят, как и вы.

Команда 1. Придумывает слоганы о том, зачем подросткам нужен ЗОЖ для учебы, кружков и секций.

Команда 2. Придумывает слоганы о том, зачем подросткам нужен ЗОЖ для самореализации, общения в компании сверстников, творчества.

Примеры вопросов для обсуждения слоганов:

- Почему вы считаете это важным?
- Уточните, что имеется ввиду под этим слоганом?
- Чем этот слоган может привлечь, зацепить подростка?

* Рекомендуется сделать фото команд с карточками с написанными слоганами.

Фото



В завершение педагог подводит итоги упражнения.

➤ Мы с вами проделали очень важную работу. Благодаря вам появилось несколько креативных, ярких, а, главное, убедительных слоганов, которые послужат напоминанием о ценности здоровья для подростков нашей школы.

Педагог предлагает варианты, где слоганы могут быть размещены или опубликованы в школе. Для начала, он предлагает повесить карточки с придуманными слоганами в классе.

Заключительный этап.

Домашнее задание (до следующего занятия)

/ 2 минуты

Домашнее задание.

Самоанализ по теме

Педагог сообщает о том, что содержательная работа первой части занятия подходит к завершению и предлагает участникам задание для самопроверки после занятия.

Участники получают небольшой чек-лист с перечнем действий, направленных на поддержание здоровья.

Список действий:

- нет вредных привычек;
- отказался от фастфуда в пользу сбалансированного питания;
- пью воду\соки вместо сладкой газировки;
- стараюсь регулярно ложиться спать до 23:00;
- регулярно занимаюсь спортом, физической активностью (не реже 2-3 дней в неделю);

Слайд №27
“Домашнее задание”

Приложение 5
"Домашнее задание"
(по количеству участников, распечатываются по предоставленному шаблону)

- соблюдаю гигиену тела;
- соблюдаю информационную гигиену (есть ограничения по времени на просмотр контента в Интернете, общение в чатах);
- забочусь о своем психологическом здоровье;
- другое.

Обучающимся необходимо будет оценить каждое действие из чек-листа от 0 до 5 баллов, на сколько баллов данная активность проявлена в его жизни.

Например, если участник, ложится спать до 23:00 каждый день - он ставит себе 5 баллов, каждый день засыпает после полуночи - 0 баллов. Если иногда ложится позже, но редко - 3-4 балла. Если чаще, после 23:00, то - 1-2 балла. И так по каждому из критериев.

Также участники могут добавить в опросник свой критерий, если он для них важен.

Педагог объясняет участникам, что необходимо сделать и просит выполнить данное задание и принести опросник с собой на вторую часть занятия.

➤ *Наше занятие подходит к концу. Напоминаю, что следующее занятие состоится... (дата следующего занятия).*

И, чтобы вы на него настроились, чтобы между занятиями еще раз уделили внимание своему здоровью, вам предлагается небольшое домашнее задание.

Перед вами чек-лист. Его нужно будет заполнить по инструкции. В ней все подробно написано. В чек-листе нужно дать оценку тому, насколько вы уже заботитесь о своем здоровье и самочувствии.

Вы проводите работу с чек-листом для себя, никто не будет проверять ваши ответы и собирать их. Поэтому будьте максимально честными сами с собой.

Решая какой балл поставить, ориентируйтесь исключительно на свои ощущения и представления.

Еще раз напоминаю, что собирать я их не буду.

Но очень важно, чтобы вы выполнили это задание и принесли свои чек-листы на следующее занятие для продолжения работы с ними.

Они нам понадобятся.

Заключительный этап.
Оценка результативности занятия

Подведение итогов занятия.

Информация о следующем занятии.

Обратная связь от участников

Педагог тезисно называет основные темы и вопросы, которые удалось затронуть на занятии, и ключевые выводы по ним.

Слайд № 28
“Подведение итогов”

/ 3 минуты

➤ *Сегодня мы говорили о ценности заботы о себе и своем здоровье. Пришли к выводу, что важно прикладывать определенные усилия, чтобы позаботиться о своем здоровье, в том числе, не впускать в свою жизнь вредные привычки, например, курение.*

Увидели, где скрывается уязвимость подростков перед влиянием группы, узнали реальные факты о том, что может навредить здоровью, и как этого вреда избежать.

Определили составляющие хорошего и здорового самочувствия.

Придумали мотивирующие слоганы для поддержания себя на пути к цели вести ЗОЖ.

Теперь осталось разобраться с тем, как уверенно и эффективно действовать, если вам предлагают то, что несовместимо с вашими ценностями.

На следующем занятии мы разберемся, как лучше вести себя, чтобы не вредить себе, и при этом сохранить отношения в компании, быть интересным своим ровесникам. Будет очень интересно!

А это занятие подошло к концу, и я прошу вас поделиться своим впечатлением от него, насколько оно было интересным и полезным для вас.

Предлагает участникам кратко дать обратную связь о том, было ли занятие интересным и полезным для них.

На доске/флипчарте нарисованы три шкалы с баллами от 0 до 10:

- было интересно.
- было полезно (узнал новое).
- изменил отношение к своему здоровью (задумался).

Участники подходят по очереди к шкалам и клеят метки/ставят галочки на отметке шкалы, по которой оценивают свой уровень удовлетворенности от занятия.

➤ *Перед вами три шкалы. Оцените, пожалуйста, занятие по трем критериям от 0 до 10. Для этого поставьте соответствующую отметку на каждой шкале.*

* Рекомендуется сделать фото участников в момент, когда они отмечают свои мнения на шкалах.

Педагог по итогам голосования озвучивает результаты.

Благодарит за участие, активность.

➤ *У нас получились следующие результаты.....*

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

На следующем занятии, которое пройдет (дата

Шкала для оценки
(педагог рисует
самостоятельно)

Маленькие наклейки-
метки на каждого по 3
штуки или маркеры

Фото



занятия), мы продолжим говорить о важности выбора ЗОЖ, и будем делать это в интересном формате киноклуба.

Посмотрим и обсудим видео с жизненными ситуациями ваших сверстников и узнаем, как можно выходить из подобных ситуаций без потери своего статуса в компании и с пользой для своего здоровья.

До встречи на следующем занятии!

Сценарий второй части занятия “Курс на здоровье”

Задачи:

- создать условия для понимания необходимости и преимуществ выбора ЗОЖ, выбора моделей здоровьесберегающего поведения;
- создать безопасные условия для анализа и понимания стратегий конструктивного поведения обучающихся в рискованных ситуациях, где возможно вовлечение в курение в компании друзей;
- создать привлекательный и убедительный для подростков образ позиции “Я выбираю себя, свою уникальность, свое здоровье” вместо позиции “Быть как все, следовать ложным представлениям о моде, выбирать позицию группы, не думать о своем здоровье и безопасности”;
- познакомить обучающихся с действенными и при этом безопасными для себя и своего здоровья способами быть интересным и заметным в компании друзей;
- создать привлекательный и убедительный для подростков образ позиции “Говорить “нет” — это нормально”, легализовать для них возможность отказаться от того, что для них неприемлемо и не безопасно;
- познакомить обучающихся с эффективными техниками отказа.

Основные смыслы:

- быть интересным для других можно, если ведешь ЗОЖ и заботаешься о себе, важно ориентироваться на себя, свои ценности;
- важно оставаться верным своему стремлению заботиться о здоровье, даже если в окружении некоторые люди имеют вредные привычки\ вредят себе, ошибочно пытаюсь казаться модными и якобы взрослыми;
- если в компании друзей выбор ЗОЖ высмеивается и оказывается давление с целью вовлечения в курение, необходимо подумать о том, стоит ли оставаться в этом круге общения, и как защитить себя, чтобы не поддаваться манипуляциям;
- умение говорить “нет” - важный навык, который необходимо развивать и тренировать в себе;
- люди должны с уважением и принятием относиться к вежливому отказу, если реакция на отказ неадекватная и агрессивная, имеет смысл пересмотреть отношения с человеком.

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
2. Основной этап	Просмотр и обсуждение видеокейса № 1 о том, как можно заявить о себе, быть интересным в группе и показать свою уникальность, не прибегая при этом к	презентация, видеокейсы

	<p>курению.</p> <p>Просмотр и обсуждение видеокейса № 2 о том, как важно уметь говорить “нет”, с демонстрацией техник эффективного отказа от предложения курить.</p>	
3. Заключительный этап	<p>Проведение письменной техники “Письмо себе в будущее о своем здоровье”. Фотосессия со слоганами в поддержку ЗОЖ. Проведение оценки результативности занятия.</p>	<p>презентация, бланки с шаблоном “Письмо себе в будущее о своем здоровье” по количеству участников, облака со слоганами, фотоаппарат или телефон для фотосъемки, стикеры в форме сердца и стикеры в форме книжных закладок по количеству участников, карточка с вопросами, стилизованная под пост в социальной сети</p>

Этапы занятия/ Время	Содержание	Материалы /Реквизит
<p>Мотивационно-целевой этап.</p> <p>Повторение пройденного материала.</p> <p>Обсуждение домашнего задания.</p> <p>Проведение упражнения на закрепление</p> <p>/8 минут</p>	<p>Повторение и закрепление ключевых смыслов и выводов первой части занятия, обсуждение домашнего задания, проведение упражнения на закрепление мотивации к ЗОЖ</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, предлагает вспомнить прошлое занятие 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>Педагог показывает презентацию с фотографиями класса из первой части занятия с отражением 3-х ключевых тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● мифы и факты о ЗОЖ; ● конформизм и влияние группы на принятие решений; ● почему важно заботиться о своем здоровье, какие возможности это дает для самореализации. <p>Педагог просит участников 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. Какие важные вопросы мы обсудили, кто помнит? На фото есть</i></p>	<p>Приложение 6 "Презентация к занятию "Курс на здоровье". Часть 2"</p> <p>Титульный слайд №1 с названием занятия</p> <p>Слайды № 2-4 с фотографиями прошлой части занятия</p>

подсказки.

Наводящие вопросы на случай, если обучающимся будет сложно включиться в задание и сразу же вспомнить содержание предыдущего занятия:

- Что мы узнали о пользе заботы о себе, своем здоровье и о вреде курения?
- С каким экспериментом познакомились? Какие выводы из эксперимента мы сделали?
- Какие важные для себя мотивы вести ЗОЖ мы придумали как слоганы?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Действительно, мы с вами разобрали факты о ЗОЖ, узнали о вреде курения электронных сигарет и вейпов, а также о негативном влиянии на здоровье пассивного курения.*

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

А еще мы познакомились с экспериментом Аша и из него узнали, что люди склонны присоединяться к мнению большинства, даже если это мнение ошибочно, и обсудили возможные риски этого феномена.

Создали рекламные слоганы в поддержку заботы о здоровье, в которых каждый из вас может найти поддержку на пути к ЗОЖ.

Затем педагог проводит обсуждение домашнего задания.

➤ *Скажите, кто выполнил домашнее задание?*

Участники отвечают.

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

➤ *На что вы обратили внимание при оценке своих действий, что показалось важным?*

Участники отвечают.

➤ *Да, вы оценивали свой образ жизни и то, насколько он близок к ЗОЖ.*

Параметры с низкими оценками - это то, на что нужно обратить внимание и скорректировать. Если у вас есть оценки 3 и 2, то это уже повод обратить внимание на данный параметр и свое самочувствие.

И начать делать то, что вы еще не делаете для укрепления своего здоровья или делаете редко и хаотично.

Вы скажете: Легко сказать, трудно сделать.

Да! Путь к лучшей версии себя никогда не бывает легким, но, как говорится, дорогу осилит идущий. Главное, начать

Приложение 7
"Карточки -
кирпичики"
(распечатывается по
предоставленному
шаблону на плотной
бумаге, разрезается
из расчета одного

	<p><i>и знать, ЗАЧЕМ тебе это нужно.</i></p> <p>Упражнение “Кирпичик-мотиватор”</p> <p>Педагог раздает каждому шаблон кирпичика, распечатанный на плотной бумаге, и предлагает написать свои главные мотиваторы вести ЗОЖ.</p> <p>➤ <i>И для этого я предлагаю сейчас укрепить наше стремление заботиться о своем здоровье и вести ЗОЖ.</i></p> <p><i>Скажите, какое здание крепче - из картона, из дерева или из кирпича?</i></p> <p>Участники отвечают.</p> <p>➤ <i>Конечно, из кирпича.</i></p> <p><i>Раздаю каждому из вас по кирпичику, как символу прочности, устойчивости.</i></p> <p><i>Посмотрите еще раз на результаты своего домашнего задания, вспомните ваши прекрасные слоганы с прошлого занятия и подумайте, что самое главное, РАДИ ЧЕГО вы готовы стараться, меняться и уверенно двигаться вперед по пути ЗОЖ.</i></p> <p><i>Напишите ваши ответы на полученных кирпичиках. Так и начните с фразы: “Я буду вести ЗОЖ ради...”.</i></p> <p><i>Продолжите эту фразу и напишите 2-3 самых главных ваших мотива.</i></p> <p>Далее педагог рассказывает, что делать с ними дальше.</p> <p>➤ <i>Когда вернетесь домой, прикрепите свой кирпичик на видное место, например, над своим письменным столом или поставьте в рамку на столе или полке, можете сфотографировать свой кирпичик-мотиватор и сделать заставку на телефоне или просто сохранить в альбомах, можно распечатать фото. Либо придумайте что-то свое.</i></p> <p><i>Главное, чтобы у вас была возможность видеть, обращаться к своим мотиваторам чувствовать себя хорошо. И ваша личная мотивация может вас поддержать в трудный момент или когда захочется сделать что-то вредное или опасное для своего здоровья.</i></p>	<p>кирпичика на человека)</p>
<p>Основной этап.</p> <p>Просмотр и обсуждение видеокейсов</p> <p>/13 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>Педагог рассказывает о темах и содержании второй части занятия.</p> <p>➤ <i>А мы продолжаем. Особенностью сегодняшнего занятия будет то, что мы уделим внимание разбору реальных жизненных ситуаций, которые могут быть потенциально опасными для нашего здоровья.</i></p>	

➤ Для этого мы посмотрим два видеоролика и, на примере их героев, разберем, какие ошибки можно допустить и как следует правильно поступать, чтобы защитить и сохранить здоровье, как суметь отстоять себя и свои ценности.

Алгоритм просмотра видеокейсов

Смотрим видео с двумя паузами.

1. Смотрим негативную завязку ситуации.

Останавливаем на проблемном вопросе в кадре.

Обсуждаем с участниками и даем им сначала самим предложить конструктивную альтернативу.

2. Смотрим вторую часть с позитивной развязкой ДО финального теоретического блока.

Обсуждаем, какие способы увидели в видео.

3. Смотрим финальный теоретический блок как закрепление.

Просмотр видеокейса № 1

Педагог предлагает посмотреть первое видео.

➤ Каждое видео мы сначала смотрим, а потом подробно обсуждаем.

Начать я предлагаю с просмотра и разбора видео, в котором из-за желания быть частью якобы модной и популярной компании подросток подвергает опасности свое здоровье.

Смотреть видео мы будем по частям и каждую часть обсуждать.

Педагог включает видеокейс и показывает первую часть сюжета с завязкой ситуации.

Участники смотрят.

Видео ставится на **ПАУЗУ** после сцены, когда главный герой смотрит вслед уходящим ребятам-спортсменам и появляется проблемный вопрос.

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

➤ Итак, мы познакомимся с двумя компаниями ребят.

Как вы думаете, какие у каждой из них ценности и предпочтения? Что важно для каждой из компаний?

А кто в этой истории главный герой, что важно для него?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ Да, в ролике две компании: спортсмены Максим и

Слайд № 5
с видеокейсом 1

<https://disk.yandex.ru/d/6k74pxFSrr75f>



ПАУЗА



Паша и компания ребят, где курят.

У этих компаний разные ценности и интересы. Одни - за ЗОЖ, другие пытаются выделиться и казаться якобы модными и крутыми, вредя себе.

Есть главный герой - Кирилл. Он находится как бы между двумя компаниями. Кирилл в прошлом - спортсмен, который показывал отличные результаты, но в какой-то момент выбрал другую компанию и ее интересы. Пришел в эту компанию и, мы не знаем почему, в видео нам прямо не рассказывают, тоже стал курить и бросил спорт.

А давайте поразмышляем, почему Кирилл стал курить?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Как вы заметили, Паша в видео предполагает, что Кирилл захотел быть в той компании и стал под нее подстраиваться. В видео был еще момент, который может нас натолкнуть на размышления.*

Макс назвал Кирилла “мелким”. Возможно, главного героя задевало, если про него так говорили в окружении, он хотел повысить свою самооценку, стать более привлекательным и статусным в своих глазах и для других.

Но, к сожалению, в этой компании ребята вредили себе и курили.

Но были ли на самом деле ребята из той компании негативно настроены к спорту и ЗОЖ? Как вы думаете, у кого какие есть мысли по этому поводу?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *На самом деле, нет. Девочки, наоборот, проявляют интерес. И сожалеют, что в их компании не с кем заниматься кроссфитом. Негативно высказался только Сережа, и то он скорее настроен скептически, чем категорически против спорта.*

Педагог отматывает немного назад, еще раз включает фрагмент разговора о спорте и предлагает участникам обсудить, как Кирилл проявлялся в компании, знали ли в ней настоящего Кирилла.

➤ *Давайте еще раз посмотрим этот разговор о спортсменах. Как вам кажется, девочки и Сережа вообще знают, кто такой Кирилл, что он - спортсмен? Знают ли они его по-настоящему?*

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Судя по всему, нет. Девочки огорчаются, что не с кем позаниматься спортом, и не подозревают, что в их компании, оказывается, есть классный спортсмен. Сережа ищет в лице Кирилла поддержку своему скепсису о спортсменах, хотя Кирилл раньше занимался спортом.*

ПЕРЕМОТКА ◀◀
НАЗАД

ПАУЗА 

Получается, что Кирилл совсем ничего о себе не рассказывал, он просто слился с новой компанией, утратил свою индивидуальность, отказался от своих сильных качеств и интересов, почему-то решив, что так будет лучше.

Как вам кажется, почему он так себя повел?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Да, возможно, он боялся, что его высмеют, будут осуждать, обсуждать. Видимо, он решил, что не проявлять себя - безопаснее.*

Но, как вам кажется, насколько доволен Кирилл своим выбором?

Все ли устраивает его в своей новой жизни или нет, что вы думаете по этому поводу?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *То, как Кирилл смотрит на уходящих Максима и Пашу, может нам говорить о том, что ему все же ближе их ценности и образ жизни. Что, возможно, он скучает по занятиям спортом, по разговорам о тренировках, по общению с людьми со схожими ценностями. Есть ощущение, что ему не очень комфортно в новой компании.*

Какой вывод мы можем сделать по первой части ролика?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Иногда, ради желания быть якобы модным, популярным, ради общения в определенном кругу людей кто-то готов отказаться от своей уникальности, своих интересов, того, что важно и ценно. Готов подстраиваться, скрывать свое истинное мнение и отношение, играть некую не комфортную для себя роль и даже начать вредить своему здоровью.*

Но все это не делает человека счастливым и, тем более, модным и крутым в глазах окружающих.

Близкие по духу люди не осуждают, а поддерживают и помогают развиваться, становиться лучше, и тем самым увереннее в себе.

А нахождение в чужом для себя круге общения, где ты вынужден играть не комфортную для себя роль и делать то, что не нравится и вредит тебе, ведет к разочарованию, неуверенности в себе и другим проблемам.

И очень важно это вовремя понять и не допускать в своей жизни подобных ситуаций или исправить их, если в них оказались.

А может ли Кирилл изменить ситуацию? Что он может для этого сделать? Чтобы вы ему посоветовали или как поступили на его месте?

Участники отвечают.

Затем педагог включает вторую часть видео.

Затем снова ставит на **ПАУЗУ** перед финальным теоретическим блоком.

➤ *К счастью, Кирилл переосмыслил свой выбор, и мы это видим во второй части ролика. Давайте поговорим об этом.*

Что произошло во второй части видео?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Да, в итоге Кирилл вернулся к занятиям спортом, и даже ребята из той якобы модной компании пришли позаниматься.*

Спорт победил, потому что он про заботу о себе, про желание быть лучше, чувствовать себя лучше, про поддержку друзей. Эти ценности вне моды, они истинные, настоящие и будут актуальны и важны всегда.

В этой части видео происходит интересный разговор между Пашей, Максимом и Кириллом, в котором Паша говорит Кириллу очень важные слова, какие, как вам кажется?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Не стоит стесняться своих талантов. Про что для вас эта фраза?*

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Да, мне кажется, здесь про поддержку. Паша таким образом говорит Кириллу, что он талантлив, что может быть интересен другим и ему достаточно просто быть собой и проявляться.*

Кто считает, что это классная поддержка?

Участники поднимают руки.

➤ *Возможно, если бы Кирилл получил такую поддержку раньше, то он бы поступил совершенно по-другому.*

А давайте пофантазируем, что если бы Кирилл не стал подстраиваться под новую компанию. Начал бы с ними общаться, но не бросил спорт и не стал курить. То что бы произошло. Как вам кажется?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Скорее всего, эта компания приняла бы Кирилла и проявила бы интерес к его увлечению и его образу жизни. Потому что мы знаем, что ребята потенциально сами хотели заниматься спортом, но не знали, с чего начать.*

ПАУЗА



И, возможно, если бы Кирилл не боялся проявлять свою индивидуальность, то он бы положительно повлиял на своих новых друзей еще раньше, благодаря ему они могли начать заниматься спортом, а ему бы не пришлось вредить своему здоровью и скрывать свои истинные увлечения.

Но в жизни может быть и другая ситуация, когда не принимают, высмеивают. Что тогда, как быть в этом случае? Подстраиваться, жертвовать своими интересами и вредить здоровью? Как быть?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы, дает алгоритм поведения в ситуации высмеивания, давления.

➤ *Если ребята в компании адекватные и неагрессивные, то достаточно будет одного спокойного разговора, когда вы обозначите свои границы и донесете свои ценности, что выбираете ЗОЖ и не хотите, не собираетесь курить и даже просто пробовать. Можно подчеркнуть то, что вам нравится в этой компании, ваши общие интересы. Упомянуть, что вы в чем-то похожи, а в чем-то отличаетесь, и это нормально. И что эти отличия не мешают вам с ними общаться и дружить.*

Если же понимания с их стороны не будет, и насмешки и попытки склонить к вредным привычкам продолжатся, то это повод задуматься, а ваши ли это люди. И, возможно, лучшим решением для вас будет уйти из этой компании или хотя бы проводить вместе меньше времени.

А что же мода? Нужно ли следовать всем модным тенденциям, как вы считаете?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *На самом деле, можно быть модным, популярным и при этом не изменять себе. Если какая-то тенденция и мода не совпадают с вашими ценностями или здравым смыслом, то можно им не следовать.*

Отличаться внешне, в ценностях, выборах, интересах - это хорошо. Есть то, чем мы похожи с другими людьми и то, чем не похожи, уникальны. Поэтому не нужно бояться отличаться от других, не нужно бояться выделяться. Особенно в вопросах отказа от курения. Тем более, что это не ценность, не убеждение, а просто вредные и опасные для здоровья действия.

Так как же быть ярким и модным и при этом не изменять себе и своим ценностям? Давайте посмотрим!

Педагог включает завершающий блок ролика. После просмотра проводит обсуждение.

➤ *Кому откликаются эти идеи? Какие именно и почему?*

	<p><i>Кто знает “свою фишку”, свою уникальность? Можете поделиться с нами, рассказать о ней?</i></p> <p><i>Что бы вы еще добавили?</i></p> <p><i>Какой для вас главный урок или вывод из ролика про Кирилла?</i></p> <p>Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы, открывает слайд со способами проявления себя и подводит итог обсуждения.</p> <p>➤ <i>Действительно, очень важно знать свои сильные стороны и таланты, свою уникальность, а она точно есть у каждого! Даже свои недостатки можно, при желании, превратить в свои достоинства. И важно всегда выбирать себя и свое здоровье.</i></p> <p><i>И, конечно же, важно выбирать своё окружение. Поэтому ищите своих, тех кто будет относиться к вам с уважением, кто будет принимать вас и любить за вашу уникальность, с кем будет безопасно и при этом интересно. И сами будьте бережны к уникальности других людей.</i></p> <p><i>И, главное, помните, что вред своему здоровью это не то, в чем надо проявляться.</i></p>	<p>Слайд № 6 со способами проявить себя</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 ответить о предложении взять с собой вейпы на пикник, и на экране появился проблемный вопрос.</p> <p>➤ <i>Пришло время для второго видео. Мы также посмотрим его с паузами. Внимание на экран.</i></p> <p>Педагог ставит видео на ПАУЗУ.</p> <p>Далее проводится обсуждение. После каждого вопроса сначала высказываются участники, затем педагог кратко резюмирует ответы и делает ключевой вывод.</p> <p>➤ <i>Итак, в начале сюжета мы видим, как один из героев, Вася, ошибочно решил, что казаться взрослее в компании более старших ребят ему и его друзьям помогут электронные сигареты. И предложил эту идею в чате.</i></p> <p><i>Как реагируют его друзья на это предложение?</i></p> <p>Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.</p>	<p>Слайд № 7 с видеокейсом № 2</p> <p>https://disk.yandex.ru/d/q1wui0zRY1bpQA</p> <p>ПАУЗА </p>

➤ Да, сначала реакции разные, в чате мы видели, что кто-то согласился, но кто-то сомневался. Но, в итоге, почти все согласилось. 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 хочет 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 этой ситуации очень важно проявить взрослую, зрелую позицию, а именно: показать устойчивость своих убеждений, понимание последствий своих поступков и умение заявить о своих желаниях и отстоять их.

Эти качества Вася и компания не проявили. Они 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 раздумьи.

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 видео и ставит его на ПАУЗУ после развязки перед финальным теоретическим блоком.

Продолжается обсуждение.

ПАУЗА



➤ *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: “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, 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 видео 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 окончание видео.

Педагог предлагает подвести его итоги.

Слайд № 8
с техникой “Прямой вопрос”

Слайд № 9
с техникой “Частичное согласие”

Слайд № 10
с техникой “Перевод темы”

➤ *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 прислушайтесь 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).

Второй способ: Что ты хочешь, на самом деле, почему тебе важно, чтобы я это сделал (-а)? (произносится спокойным тоном без повышения голоса, с интересом)

Есть разница? Какой вопрос и интонация приглашают к диалогу, а какой вызывает раздражение и желание напасть в ответ?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *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.*

Будьте уверены, спокойны и вежливы. Тогда у вас обязательно получится отстоять себя и свою позицию.

И помните, что говорить “нет” – это нормально и естественно, это просто забота о себе.

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.

Заключительный этап.
Присвоение

Письмо в будущее

Педагог предлагает участникам завершить занятие необычным образом, а именно: написать письмо самому себе про своё

Слайд № 11
с названием упражнения
Приложение 8



<p>опыта. Пролонгация результата /7 минут</p>	<p>здоровье в будущее. Открывает слайд с названием этапа и раздает участникам шаблоны писем, в которых нужно будет продолжить фразы.</p> <p>➤ <i>Наше занятие постепенно подходит к концу. Сейчас, как и в конце прошлого занятия, предлагаю вам сделать шаг в сторону, отойти от общего обсуждения и погрузиться в собственные смыслы и ценности. Сегодня 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 шаблоне 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"> ● Я желаю себе и своему здоровью... Я хочу, чтобы в будущем мое здоровье... (напиши несколько вариантов важных для тебя пожеланий, чтобы твоё здоровье было крепким, чтобы быть привлекательным и полным сил). ● Чтобы быть интересным(-ой) для окружающих сейчас и в будущем я могу... (выбери способы, о которых мы говорили на занятии или предложи свой). ● 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). <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, запечатайте его 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, вспомните наши два занятия и посмотрите, удалось ли что-то начать воплощать из ваших пожеланий себе.</i></p>	<p>“Письмо себе в будущее о своем здоровье” (распечатываются из предоставленного шаблона)</p> <p>Конверты по количеству участников Сумка/коробка стилизованная под почтовый ящик</p>
<p>Подведение итогов / 3 минуты</p>	<p>Подведение итогов 2 части занятия. 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>Итак, сегодня мы говорили о том, как важно не</i></p>	

подвергать свое здоровье опасности из-за желания следовать моде или для того, чтобы стать частью якобы модной компании. Ведь, следуя за ложными ценностями, можно не только утратить свою уникальность, но и навредить здоровью.

Также, на примере видео про Кирилла, мы увидели, насколько важно окружение и люди, с которыми мы общаемся. И насколько важно выбирать себе друзей со схожими ценностями.

А также благодаря героине другого видео Нике мы узнали эффективные техники отказа, которые можно использовать в ситуации, когда предлагают, уговаривают сделать что-то, вредное для здоровья.

Упражнение “Лайк, пост”

Педагог предлагает участникам задание на подведение итогов и просит ответить на 2 вопроса.

На доске или флипчарте прикрепляется постер/карточка, стилизованная под пост в социальной сети, на ней 2 вопроса:

- Что было интересным на занятии?
- Что из этого буду использовать в жизни?

Участникам раздаются по два стикера:

- один - в форме сердечка, как символ лайка в социальных сетях, на нем нужно написать ответ на первый вопрос: что было интересным;
- второй - в форме флажка-книжной закладки, как значок “Сохранить в закладках” в социальных сетях (педагог может взять квадратные стикеры и разрезать их полосками или приобрести уже нужной формы), данный стикер нужен для ответа на вопрос о том, что участники планируют использовать в жизни.

Участники пишут на соответствующих стикерах ответы на поставленные вопросы. Затем по очереди подходят к доске/флипчарту и приклеивают стикеры рядом с картинкой с вопросами.

➤ Пришло время подвести итоги второй части занятия. Делать мы это будем следующим образом.

В социальных сетях мы оставляем эмоциональную реакцию на посты, которые нам понравились, в виде лайков/сердечек. А те посты, где нашли полезную для себя информацию, сохраняем в закладки, чтобы не потерять и потом попробовать применить полезные советы и рекомендации.

Сейчас таким же образом мы поставим лайки и добавим в сохраненное советы и рекомендации сегодняшнего занятия.

Педагог раздает стикеры.

Слайд № 12

Подведение итогов

Стикеры
самоклеющиеся в
форме сердечек по
одному на каждого
Стикеры
самоклеющиеся в
форме книжных
флажков-закладок по
одному на каждого

Приложение 9
“Постер/карточка с
вопросами,
стилизованная под
пост в социальной
сети”

	<p>➤ <i>Вы получили по два стикера: сердечко - это ваш лайк, на нем нужно написать, что было интересным сегодня на занятии, какая информация, какие советы и рекомендации вам понравились?</i></p> <p><i>А флажок-книжная закладка - то, что вы берете себе в жизнь, что вам показалось полезным, наиболее практичным, подходящим, и вы будете это использовать.</i></p> <p>Участники пишут ответы на стикерах.</p> <p>➤ <i>Теперь я прошу вас по очереди подойти к доске и приклеить стикеры рядом с картинкой с вопросами.</i></p> <p>Участники выходят и приклеивают стикеры. 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. После занятия подойдите и почитайте, что писали ваши одноклассники.</i></p> <p><i>Наше занятие постепенно завершается, но осталось еще два очень важных дела.</i></p>	
<p>Эмоциональное завершение / 1 минута</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>Расставляет участников для группового фото и раздает реквизит (картонные облачка с названием занятия и слоганами о ЗОЖ).</p> <p>Примеры фраз</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Здоровье - мой ответственный выбор. ● Сумей сказать “нет”. Отказать — это нормально! ● Мне есть чем гордиться! ● 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>Фото </p> <p>Слайд № 13 Общее фото</p> <p>Приложение 10 "Заготовка для облачков с фразами"</p>
<p>Заключительный этап. Оценка результативности занятия / 3 минуты</p>	<p>Прохождение итогового опроса обучающимися</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 организаторами проекта “Важно не начать!”.</p> <p>➤ <i>Мы завершаем занятие, и я прошу вас пройти итоговый опрос, чтобы узнать ваше мнение об обеих</i></p>	<p>Телефоны/планшеты по количеству участников.</p>

частях занятия, о том, насколько оно было интересным и полезным для вас.

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.

Педагог открывает слайд с QR- кодом или присылает ссылку на опрос в чат класса, либо организует доступ к сайту опроса каким-либо иным образом.

Возьмите ваши телефоны, пройдите по ссылке, выберите один из предложенных вариантов ответа и поставьте баллы на шкалах в соответствии с вашей оценкой.

После прохождения опроса педагог завершает занятие и прощается с участниками.

➤ *Спасибо за ваше активное участие, ваше мнение. С вами было очень интересно. Используйте полученный опыт, чтобы заботиться о себе. На этом наше занятие завершено.*

До свидания!

Ссылка на опрос для отправки в чат

<https://forms.yandex.ru/u/68945b7d84227c37656d368b>

Слайд № 14
с QR-кодом на опрос

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 с целью оценки эффективности занятия и его результатов организаторами проекта “Важно не начать!”.

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/68945afdd04688378a3c930a>

- 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/68945b7d84227c37656d368b>

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/68945ba484227c37556d36de>

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 в, 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/стать здоровым” — это цель и результат, к которому 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:

- брендовые презентации;
- видеокейсы;
- брендовые 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 / 4 минуты	Введение в тему и формат занятия. Постановка целей и задач	Приложение 1 "Презентация к занятию "Курс на здоровье". Часть 1"

	<p>Форма проведения: беседа + упражнение на концентрацию внимания и активизацию мышления.</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; ● актуализировать представление о проблеме негативного влияния неправильного образа жизни на здоровье человека; ● содействовать проявлению познавательной активности, готовности к работе на занятии; ● создать благоприятную психологическую атмосферу занятия. <p>Рекомендации по проведению</p> <p>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 заботиться о здоровье нужно, в первую очередь, именно вам, а не вашим родителям или учителям. Сделаем это в ходе равного диалога и совместного исследования” - было бы не просто заготовкой сценария, а отражало истинную позицию педагога.</p>	
<p>Основной этап. Блок 1 / 15 минут</p>	<p>Информирование о рисках, связанных с курением и о преимуществах выбора ЗОЖ</p> <p>Форма проведения: викторина по мифам и фактам о ЗОЖ и вреде курения, беседа.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● проинформировать обучающихся о необходимости заботы о своем здоровье и преимуществах выбора ЗОЖ; ● проинформировать обучающихся о рисках, связанных с пассивным курением; ● развенчать миф о безвредности электронных систем доставки никотина и проинформировать обучающихся о негативных последствиях курения вейпов и электронных сигарет для здоровья; ● сообщить участникам о рисках, связанных с нарушением законодательства РФ, запрещающего курение несовершеннолетних. 	<p>Приложение 1 "Презентация к занятию "Курс на здоровье". Часть 1"</p> <p>Приложение 2 "Карточки для викторины" (красного и зеленого цвета, каждой команде - по комплекту)</p>

	<p>Методический комментарий к викторине</p> <p>При составлении вопросов для викторины учитывались следующие особенности возрастной группы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Согласно данным социологических исследований, на возраст 13-15 лет приходится пик проб курения. Поэтому можно предположить, что некоторая доля обучающихся средних классов, с большой долей вероятности, уже имеют опыт проб курения. 2. Также данные социологических опросов говорят о том, что обучающиеся 8-9 классов уже располагают основными знаниями о вреде курения, интересовались данной темой или принимали участие в профилактических занятиях, в прошлом. 3. “Мода” на курение электронных систем доставки никотина в молодежной и подростковой среде. 4. Данная возрастная группа с высокой долей вероятности подвержена рискам пассивного курения, так как в окружении подростков могут курить и, находясь в компании курящих, подростки тоже подвергаются воздействию дыма (вовлечение через пассивное курение и нанесение вреда здоровью через вторичный дым). <p>В связи с этим в данной викторине не рассматриваются многие вопросы вреда курения, а уделяется внимание наиболее актуальным для 8-9 класса вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● последствия курения электронных систем доставки никотина; ● личные преимущества и выгоды выбора ЗОЖ и отказа от вредных привычек; ● риски пассивного курения. <p>По данной проблеме в викторину включены утверждения, информирующие участников занятия, что регулярное пассивное курение не только вредно само по себе, но и повышает риск приобщения к активному курению. Важно убедительно рассказать о вреде пассивного курения для здоровья и развеять заблуждение о том, что пассивное курение не опасно.</p> <p>В рамках данной темы также важно проинформировать о законодательном регулировании курения в общественных местах, чтобы дети знали свои права на чистый воздух, в частности, о том, что у них есть законное право не дышать дымом (в компании, на остановке общественного транспорта и т.д.).</p> <p>Важно также убедить участников, что, в первую очередь, они сами несут ответственность за собственное здоровье.</p>	
<p>Основной этап.</p>	<p>Информирование о результатах реального эксперимента о подверженности влиянию группы.</p>	<p>Приложение 1 "Презентация к</p>

<p>Блок 2 /6 минут</p>	<p>Актуализация проблемы вовлечения в курение</p> <p>Форма проведения: лекция-демонстрация, беседа.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. на примере эксперимента Соломона Аша (изучение феномена конформизма), сформировать у обучающихся представление о причинах, из-за которых подростки могут подвергаться негативному влиянию сверстников; 2. создать условия для переосмысления отношения обучающихся к своему здоровью, повышения ценности здоровья и убежденности в выборе ЗОЖ. <p>Данный блок работы направлен на то, чтобы на примере эксперимента Аша, посвященного исследованию влияния мнения большинства на решения одного человека, рассказать о человеческой склонности подвергаться влиянию и обсудить с обучающимися, как данная особенность может стать причиной рискованного поведения в подростковом возрасте, вовлечения и приобщения к вредным привычкам.</p> <p>Ведущими видами деятельности в подростковом возрасте являются интимно-личностное общение со сверстниками и социально-психологическое экспериментирование. Поэтому потребность в принадлежности к группе и принятии в среде сверстников, а также проба различных способов самореализации в группе, во многом, начинают определять поступки и поведение подростка. Ради удовлетворения этих потребностей некоторые подростки готовы следовать за мнением, выборами и позицией референтной группы, даже если их собственные мнение и желание отличаются от мнения большинства.</p> <p>Эксперимент, в целом, показывает, что люди склонны к конформному поведению. А в подростковом возрасте данная особенность может приводить, в том числе, к пробам и вовлечению в курение.</p> <p>Таким образом, выводы из эксперимента позволят обсудить с обучающимися, в том числе, риски вовлечения в курение в компании сверстников. А также подвести подростков к пониманию необходимости тщательного и осознанного выбора окружения, людей со схожими ценностями, ответственно и бережно относящихся к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p>Рекомендации по проведению</p> <p>В ходе проведения данного блока важно удерживать темп и динамику. В данном блоке происходит чередование лекционного формата работы с диалогом. В ходе проведения беседы с обучающимися важно следить за временем, ограничивать время на ответ, если он будет затягиваться.</p>	<p>занятию "Курс на здоровье". Часть 1"</p>
<p>Основной этап.</p>	<p>Ценности и жизненные потребности, связанные со здоровьем.</p>	<p>Приложение 1 "Презентация к</p>

<p>Блок 3 /15 минут</p>	<p>Поиск личных смыслов, мотивов ценить и беречь свое здоровье</p> <p>Форма проведения: беседа, работа в подгруппах, презентация.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● проинформировать о базовых критериях здорового и хорошего самочувствия; ● актуализировать у обучающихся знание и понимание преимуществ, которые дают забота о здоровье и приверженность ЗОЖ в их возрасте; ● создать предпосылки для переосмысления отношения обучающихся к своему здоровью, повышения его ценности, понимания необходимости целенаправленно заботиться о нем. <p>Рекомендации по проведению</p> <p>В рамках данного блока также происходит регулярная смена заданий. И педагогу важно удерживать фокус внимания на последовательности заданий:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа с базовыми критериями здорового и хорошего самочувствия. 2. Работа в подгруппах, подготовка рекламных слоганов в поддержку ЗОЖ и мотивации подростков выбирать ЗОЖ и беречь свое здоровье. 3. Презентация результатов работы + обсуждение. <p>В данном задании также необходимо уложиться в указанное время. Поэтому важно не позволять участникам затягивать выполнение задания, заранее предупреждать их об истечении срока на подготовку слоганов, использовать таймер.</p>	<p>занятию "Курс на здоровье". Часть 1"</p> <p>Приложение 4 “Карточки с заданием” (по количеству команд, распечатываются по предоставленным шаблонам)</p>
<p>Заключительный этап. Домашнее задание / 2 минуты</p>	<p>Объяснение домашнего задания</p> <p>Форма проведения: работа с шаблоном.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● закрепить результаты работы с ценностью здоровья для обучающихся; ● создать условия для анализа своего образа жизни и понимания того, что необходимо скорректировать в своих привычках, поведении, чтобы улучшить здоровье и самочувствие. <p>Рекомендации по проведению</p> <p>Подробная инструкция по выполнению задания будет указана на бланке домашнего задания. Педагог не проговаривает инструкцию, но просит обучающихся прочитать задание и, если что-то не понятно, задать вопросы. Важно замотивировать обучающихся на выполнение задания</p>	<p>Приложение 5 “Бланки с домашним заданием” (по количеству участников, распечатываются по предоставленному шаблону)</p>

	<p>и в своем сообщении сделать акцент на том, что бланки с заданием не нужно будет сдавать на проверку. Чтобы участники выполняли задание максимально честно и осмысленно, потому что они делают его только для себя, а не для учителя или класса. Но при этом подчеркивается, что выполнение задания обязательно, потому что полученный опыт и выводы важны и понадобятся участникам на следующей части занятия.</p>	
<p>Заключительный этап.</p> <p>Оценка результативности занятия</p> <p>/ 3 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 опытом взаимодействия и информацией. <p>Критерии для оценки: было интересно, было полезно, переосмыслил отношение к своему здоровью.</p> <p>Рекомендации по проведению</p> <p>Участники оценивают каждый критерий по шкале от 0 до 10, ставя соответствующую отметку при помощи клеящейся метки или галочки.</p> <p>Обсуждения позиции каждого обучающегося не проводится. В завершение педагог просто подводит итоги оценки и фотографирует результаты для отчета.</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>/ 8 минут</p>	<p>Повторение и закрепление ключевых смыслов и выводов первой части занятия, обсуждение домашнего задания</p> <p>Форма проведения: беседа с использованием фотоматериалов, упражнение на закрепление.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● повторить темы, ключевые смыслы и выводы первой части занятия; ● закрепить полученные на прошлом занятии опыт и мотивацию к ЗОЖ; ● содействовать проявлению у обучающихся познавательной активности, готовности к работе на занятии. 	<p>Приложение 6 "Презентация к занятию "Курс на здоровье". Часть 2"</p> <p>Педагогу необходимо будет вставить фотографии первого дня занятия в презентацию на слайдах, специально для</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Создать благоприятную психологическую атмосферу на занятии. <p>Рекомендации по проведению</p> <p>Перед началом второй части занятия проводится ретроспектива первой. Это особенно важно, если между двумя частями был длительный временной интервал. В этом случае обучающиеся могут забыть информацию, и им будет необходимо приложить больше усилий, чтобы настроиться на предложенные педагогом активности и вопросы о первой части занятия. Педагогу следует проявить большую вовлеченность, задавать участникам наводящие вопросы, проговаривать, что происходит на фотографиях, которые он демонстрирует на слайдах.</p> <p>При обсуждении домашнего задания важно помочь участникам понять ключевые задачи и ценность проделанной работы, чтобы они осознали, для чего они отвечали на вопросы опросника, какую важную информацию о себе они получили? А также уделить внимание тому, как участники могут использовать полученную информацию для дальнейшей самостоятельной работы по укреплению здоровья и заботе о себе.</p> <p>В завершении обсуждения домашнего задания педагог проводит упражнение на закрепление “Кирпичик-мотиватор”.</p> <p>Рекомендации по проведению упражнения</p> <p>На проведение упражнения отводится немного времени, но, если качественно обсудить домашнее задание и вспомнить важные смыслы прошлой части занятия, оно не составит для обучающихся труда.</p> <p>Подписанные кирпичики станут для участников, своего рода, артефактом, который будет напоминать им о полученном на занятии опыте.</p>	<p>этого предназначенных.</p> <p>Приложение 7 "Карточки - кирпичики" (распечатывается по предоставленному у шаблону на плотной бумаге, разрезается из расчета одного кирпичика на человека)</p>
<p>Основной этап.</p> <p>Просмотр и обсуждение видеокейсов / 23 минуты</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>Форма проведения: просмотр видеокейсов + беседа.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● проинформировать обучающихся об опасных ситуациях потенциального вовлечения в курение в компании друзей, в референтной группе; ● создать привлекательный для подростков образ конструктивной позиции “Я выбираю себя, свою уникальность, свое здоровье” в противовес деструктивной позиции “Быть как все, следовать ложной моде, выбирать позицию группы, рискуя своим здоровьем и безопасностью”; 	<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>

- познакомить обучающихся с эффективными техниками отказа.
- познакомить обучающихся с эффективными и позитивными способами быть интересными и заметными в компании друзей;
- 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.

Рекомендации по проведению

Видео просматриваются с паузами. В сценарии обозначены места для пауз. Просмотр перемежается с обсуждением.

В сценарии подробно расписана прямая речь педагога, вопросы для обсуждения, логика обсуждения видео-кейса, ключевые акценты, смыслы и выводы, к которым важно прийти вместе с участниками.

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.

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 динамику и интерес группы и не выбиваться из временных рамок.

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.

Например: “Катя, ты говоришь ерунду. Это неправильно” и т.п.

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.

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 и убежденного поведения в вопросах сохранения своего здоровья, как физического, так и психологического.

Видеокейс №1

<https://disk.yandex.ru/d/q1wui0zRY1bpOA>

Видеокейс №2

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

<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, и пролонгации этих смыслов во времени. <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 из дома, но, в любом случае, иметь несколько на случай, если кто-то забудет принести конверт.</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>Заключительный этап.</p> <p>Подведение итогов / 3 минуты</p>	<p>Подведение итогов второй части занятия.</p> <p>Обратная связь от участников</p> <p>Форма проведения: опрос</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>Рекомендуется оставить получившийся постер на стене в классе для напоминания о содержании занятия.</p>	<p>Стикеры самоклеющиеся в форме сердечек по одному на каждого</p> <p>Стикеры самоклеющиеся в форме книжных флажков-закладок по одному на каждого</p> <p>Приложение 9 “Постер/карточка с вопросами, стилизованная под пост в социальной сети”</p>
<p>Эмоциональное завершение / 1 минута</p>	<p>Фото</p> <p>Формат: групповая фотосъемка.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> сделать яркое, эмоциональное завершение занятия; 	<p>Приложение 10 “Заготовка для облачков с фразами”</p> <p>В приложении педагог найдет</p>

	<ul style="list-style-type: none"> сделать фото на память о занятии и для публикации на электронных ресурсах школы. <p>Рекомендации по проведению</p> <p>Педагог предлагает участникам сделать общую фотографию на память о занятии и для публикации на сайте и в социальных сетях школы. Расставляет участников для группового фото и раздает реквизит (картонные облачка с названием занятия и слоганами).</p> <p>Педагог делает снимки. Для оживления снимков просит участников прокричать слоганы, помахать руками и т.п.</p> <p>Если позволит время, можно дать детям написать свои слоганы.</p> <p>Потом эти облачка можно также повесить в классе на память.</p>	<p>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.</p> <p>/ 3 минуты</p>	<p>Итоговый опрос</p> <p>Формат проведения: электронный опрос.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> подвести итоги и собрать обратную связь от участников для оценки эффективности проведения обеих частей занятия. <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.</p> <p>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> <p>Ссылка на опрос представлена в сценарии и п.1 методических рекомендаций</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 онлайн (на родительских собраниях и встречах) повысит уровень вовлеченности родителей.

- В сообщении родителям обязательно должно быть: ссылка на сайт «важнотеначать.рф», плакат социальной рекламы для родителей, памятка для родителей (эти материалы размещены на сайте «важнотеначать.рф», а также в виде ссылок в конце этого пункта).
- Можно также рассказать в сообщении о том, что сайт «важнотеначать.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@ospk.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 «важнотеначать.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 интерес 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