



Методические материалы

ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ

«Курс на здоровье» для обучающихся 10-11 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 10-11 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>27</u>
Сценарий второй части занятия “Курс на здоровье”	<u>28</u>
Методические рекомендации к занятиям	<u>44</u>
Рекомендации к проведению занятия. Часть 1	<u>47</u>
Рекомендации к проведению занятия. Часть 2	<u>53</u>
Дополнительные активности	<u>59</u>

Интерактивное занятие “Курс на здоровье” (в 2 частях) для обучающихся 10-11 классов

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

Общие задачи занятия:

- 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;
- 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;
- способствовать повышению уровня ответственного отношения к сохранению собственного здоровья и заботе о себе.

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	Упражнение "Да, нет, не знаю"	Приложение 2 "Карточки "Да, нет, не знаю"
			Приложение 3 "Дополнительные материалы о вреде курения ЭСДН "
4	Основной этап. Тематический блок 2	Эксперимент с Пирамидой Маслоу	Приложение 4 "Трафарет пирамиды"
5	Основной этап. Тематический блок 3	Работа в командах	Приложение 5 "Карточки с заданием для работы в малых группах"
		Работа в подгруппах	Приложение 6 "Пустые брендированные карточки"
6	Заключительный этап	Домашнее задание	Приложение 7 "Домашнее задание"
Часть 2			
7	Все этапы		Приложение 8 "Презентация к занятию "Курс на здоровье". Часть 2"
8/9	Основной этап	Просмотр видеокейсов	Ссылки на 2 видеокейса
			Приложение 9 "Дополнительные материалы по самопомощи в стрессовой ситуации"
10	Заключительный этап	Письмо в будущее своему здоровью	Приложение 10 "Письмо себе в будущее о своем здоровье"
11	Заключительный этап	Подведение итогов	Приложение 11 "Постер/карточка с вопросами, стилизованная под пост в социальной сети"
12	Заключительный этап	Эмоциональное завершение. Совместное фото	Приложение 12 "Заготовка для облачков с фразами"
13	Заключительный этап	Итоговый опрос	Ссылка на электронный опрос

Сценарий первой части занятия “Курс на здоровье”

Задачи:

- актуализировать у обучающихся представление о здоровье как о самом ценном ресурсе в жизни человека, важном и неотъемлемом атрибуте счастья и жизненного благополучия;
- проинформировать обучающихся и создать условия для понимания необходимости заботы о здоровье, преимуществах выбора ЗОЖ независимо от возраста;
- проинформировать обучающихся о рисках, связанных с нарушением законодательства РФ о курении и распространении сигарет и вейпов;
- проинформировать обучающихся о последствиях курения вейпов и электронных сигарет для здоровья, в т.ч. развенчать миф о безвредности электронных систем доставки никотина;
- на примере пирамиды потребностей Маслоу, сформировать у обучающихся представление о причинах, по которым некоторые подростки пробуют курить, часто подвергаются негативному влиянию сверстников несмотря на то, что осведомлены о вреде курения;
- создать условия для переосмысления отношения обучающихся к своему здоровью, повышения ценности здоровья и убежденности в выборе ЗОЖ;
- создать условия для анализа и наблюдения за своим самочувствием, составления плана по улучшению здоровья и самочувствия.

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 игрового упражнения “Да, нет, не знаю” с целью информирования о преимуществах ЗОЖ, опровержения мифов о курении.	презентация, карточки “Да, нет, не знаю” (распечатываются предоставленные шаблоны)
3. Основной этап. Блок 2	Проведение беседы об особенностях иерархии потребностей в подростковом возрасте и интерактивного упражнения с Пирамидой Маслоу, работа с метафорой перевернутой пирамиды потребностей.	презентация, 2 макета пирамиды из картона/бумаги (изготавливаются на основе макета в предоставленных шаблонах), стикеры самоклеющиеся, заготовка на флипчарте с изображением Пирамиды Маслоу (рисует сам педагог)
3. Основной этап. Блок 3	Проведение беседы о здоровье, своем самочувствии и его индикаторах. Проведение интерактивного упражнения по работе с ценностным отношением к здоровью, поиск 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, 12 пустых карточек (распечатываются предоставленные шаблоны), рисунок дерева на листе флипчарта (рисует сам педагог), магниты или заготовки бумажного скотча для карточек
4. Заключительный этап	Проведение упражнения по работе с личными смыслами выбора ЗОЖ, создание “Облака смыслов”. Анонсирование домашнего задания. Проведение оценки результативности занятия.	самоклеющиеся стикеры, бланки с домашним заданием по количеству участников (распечатываются предоставленные шаблоны), нарисованная шкала на листе флипчарта или доске для проведения обратной связи (рисует сам педагог), метки-наклейки 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 / 3 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, важности его 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</p>	<p>Приложение 1 "Презентация к занятию "Курс на здоровье". Часть 1"</p> <p>Титульный слайд № 1</p> <p>Слайд № 2</p>

	<p>порядке изображены слова, из которых нужно составить фразу.</p> <p>➤ <i>Обратите внимание на экран. Перед вами фрагменты некой фразы. Вам нужно поставить слова в правильном порядке так, чтобы эту фразу можно было прочитать. Какая фраза у вас получилась?</i></p> <p>Участники отвечают. Педагог открывает слайд с правильным ответом и проводит обсуждение заложенных в фразе смыслов.</p> <p>➤ <i>Здоровье - это возможность возможностей. Верно! Как вам кажется, что здесь имеется в виду?</i></p> <p>Участники отвечают. Педагог резюмирует их ответы и рассказывает о целях и содержании занятия.</p> <p>➤ <i>Действительно, здоровье - самый ценный и важный ресурс, который есть у человека. Благодаря заботе о своем здоровье мы получаем силы и возможности достигать своих целей, заниматься любимым делом и радоваться жизни.</i></p> <p><i>Но, к сожалению, людям свойственно забывать о значимости своего здоровья, относиться к нему попустительски или даже причинять ему вред, например, вредными привычками и неправильным образом жизни.</i></p> <p><i>Сегодня я предлагаю уделить внимание этой важной теме, разобраться в причинах, по которым подросткам иногда свойственно вредить своему здоровью, и, самое главное, найти смыслы и мотивы быть бережным к себе и выбирать заботу о себе и своем здоровье. И делать это не для других и не из-за контроля со стороны взрослых, а по личной инициативе и убежденности в необходимости чувствовать себя хорошо.</i></p> <p><i>Взрослые порою заставляют что-то делать, 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 своем здоровье нужно именно вам, а не вашим родителям или учителям. Сделаем это в ходе равного диалога и совместного исследования.</i></p> <div style="border: 1px dashed purple; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Методический комментарий</p> <p>В ходе занятия педагог должен сделать несколько фото процесса для внесения в презентацию следующей части занятия.</p> <p>В сценарии указаны моменты, где сделать фото целесообразнее.</p> </div>	<p>с интерактивным заданием</p> <p>Слайд № 3 с ответом</p> <p>Телефон с фотокамерой</p> 
<p>Основной этап.</p> <p>Блок 1</p> <p>/12 минут</p>	<p>Информирование о рисках, связанных с курением, и о преимуществах выбора ЗОЖ</p> <p>Педагог открывает слайд презентации и информирует участников о Федеральном законе "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма,</p>	<p>Слайд № 4 о 15 ФЗ</p>

последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции" от 23.02.2013 N 15-ФЗ.

➤ *Так как наше занятие будет затрагивать проблему курения, 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, Федеральный закон № 15.*

Затем педагог предлагает начать занятие и поговорить о том, что участники знают о ЗОЖ и как к нему относятся, насколько осведомлены о рисках, связанных с курением и о его влиянии на организм человека, а также о законах, регулирующих курение. Для этого проводит опрос + информирование в формате упражнения-опроса.

Упражнение “Да, нет, не знаю”

В разных частях кабинета на стенах прикреплены карточки с ответами “да”, “нет”, “не знаю”.

Педагог последовательно озвучивает утверждения, отражающие мнение по теме ЗОЖ и курения, а также распространенные мифы о курении.

Подростки должны будут сделать выбор, выразить свое отношение к утверждению через три эти варианта ответа, подойдя к соответствующей карточке ответа.

Участники делают выбор, педагог спрашивает, по желанию, несколько представителей от каждой группы ответов, почему они сделали такой выбор, просит привести несколько аргументов или примеров, подтверждающих их позицию.

После ответов участников педагог резюмирует их ответы и делает ключевой вывод.

* Рекомендуется сделать фото участников в момент обсуждения ответов на фоне табличек с ответами.

➤ *Начать наше занятие я предлагаю с обсуждения того, как вы относитесь к теме заботы о себе и своем здоровье, и что вы знаете по этой теме, а также о вреде курения. И делать мы это будем следующим образом.*

Обратите внимание, на стенах приклеены карточки с надписями “да”, “нет” и “не знаю”. Сейчас я прочитаю утверждение. Вам нужно будет выразить свое мнение по его поводу: если согласны с утверждением, подойдите к табличке “да”, если не согласны - к табличке “нет”, а если затрудняетесь с ответом или считаете, что не все так однозначно, идите к табличке “не знаю”.

Понятно задание? Тогда начинаем.

О здоровье заботиться нужно нашим родителям и бабушкам с дедушками. Подросткам пока рано из-за этого

Приложение 2
“Карточки “Да, нет, не знаю”
(распечатываются из предоставленного шаблона)

Фото



переживать и прилагать активные усилия, чтобы сохранить здоровье.

Участники подходят к табличкам в соответствии со своим выбором. Проводится обсуждение.

Ключевой вывод (в тексте отражены ключевые смыслы, которые важно донести, но педагогу следует соотносить и связывать свою речь с тем, какие аргументы к своим ответам приводили участники):

➤ *Забота о здоровье в каждом возрасте разная. Взрослым и пожилым людям гораздо чаще, чем детям и молодым людям, приходится уже что-то лечить. Людям старшего возраста необходимо чаще ходить на проверки и к большему количеству врачей, потому что риск многих серьезных заболеваний повышается с возрастом. У большинства молодых людей такой необходимости нет. Но важно помнить, что забота о здоровье это не только лечение заболеваний, а, в первую очередь, это профилактика болезней. Действия, благодаря которым снижается риск ухудшения здоровья.*

Педагог предлагает участникам метафору и открывает слайд.

➤ *Здоровье - это, увы, исчерпаемый ресурс, как банковский счет. Если его только расходовать и не пополнять, то в определенный момент окажется, что средств на нем не осталось. Такое же может произойти и со здоровьем. Поэтому о здоровье важно заботиться в любом возрасте, чем раньше начнете, тем лучше.*

Далее педагог предлагает участникам проверить уровень своей осведомленности о вреде курения, его влиянии на организм и о положениях законодательства РФ по данной теме.

Для этого он озвучивает высказывания в формате мифов и фактов. В этой части участники могут выбрать только из 2 вариантов ответов: “да” - факт или “нет” - миф.

Перед началом второй части упражнения педагог убирает табличку “не знаю” и сообщает о том, что дальше будут вопросы, связанные с мифами и фактами о ЗОЖ и курении, и выбирать нужно будет только между двумя ответами.

➤ *Пожалуй, самой популярной рекомендацией о сохранении и поддержании здоровья является отказ от вредных привычек. Вредных привычек, на самом деле, много, но сегодня мы будем говорить об одной из самых распространенных - курении. Следующие вопросы будут связаны с проблемой курения.*

Правила немного поменяются, я буду озвучивать утверждения, ваша задача понять, это миф/выдумка или, все же, факт. Если вы считаете, что это факт, то подходите к табличке “да”, если считаете, что это миф - к табличке “нет”.

Если все понятно и вы готовы, то первое утверждение

Слайд № 5
с метафорой
банковского счета

звучит так: “Курить вообще не модно, сейчас взят курс на ЗОЖ”.

После того, как участники сделают свой выбор, педагог озвучивает, сколько человек проголосовало за каждый вариант, и демонстрирует на презентации правильный ответ, поясняет его участникам, приводит наглядные аргументы и примеры.

➤ Это **Факт:** есть тенденция к сокращению количества курящих людей среди молодежи. Исследование, проведенное в 2013 и 2022 гг, показало, что общая доля курящих 18–24-летних сократилась в 1,7 раза: с 48 до 29 процентов. Информация взята из открытых источников в интернете. Данные Всероссийского центра исследования общественного мнения тоже подтверждают эту тенденцию. В 2013 году был 41% курящих россиян, в 2022 - 33%.

После демонстрации правильного ответа педагог проводит беседу о возможных причинах тренда на снижение количества курящих людей и информирует участников о преимуществах 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 больше выбора для позитивного самовыражения и способов провести свободное время с пользой для здоровья. Многие чем-то увлечены, например, блогингом: придумывают и снимают интересные видео для своих соцсетей и подкастов. Другие участвуют в творческих и спортивных проектах, многие бегают марафоны вместе со взрослыми, придумывают и участвуют в разных челленджах, занимаются экотуризмом.

➤ Есть заметный тренд на ЗОЖ в информационном поле (в тех же социальных сетях), мы видим примеры знаменитых людей, ценности которых нам откликаются. Есть звезды, призывающие 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.

➤ Выбор ЗОЖ и отказ от курения приводит к тому, что на порядок снижаются риски различных заболеваний, например, сердца или легких, у человека повышается выносливость: тело становится сильнее, человек реже болеет ОРВИ. Внешний вид у некурящих гораздо привлекательнее: улучшается цвет лица, качество волос

Слайды № 6-10
с ответами

Слайд № 7
Бонусы ЗОЖ

и кожи, зубы не покрываются коричневым налетом 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 у курящих электронные сигареты и вейпы.

Педагог зачитывает второе утверждение.

➤ *Кстати о вейпах, про них следующий вопрос.*

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

Участники делают выбор. Педагог озвучивает, сколько человек проголосовало за какой-либо вариант, и демонстрирует на презентации правильный ответ, поясняет его участникам, приводит наглядные аргументы и примеры, раздает каждому памятки с дополнительными материалами по теме.

➤ *Это **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 электронные сигареты и вейпы. 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,

Приложение 3
"Дополнительные материалы о вреде курения ЭСДН" (на каждого участника, распечатываются из предоставленного шаблона)

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.

➤ *Следующие вопросы будут затрагивать правовую сторону проблемы курения. Давайте проверим ваши знания российского законодательства.*

➤ *Представьте ситуацию: 15-летняя Катя просит свою 18-летнюю подругу Нину купить им покурить. Нина отказывается, говорит, что у нее будут проблемы с законом, если она это сделает. Это миф или факт?*

Участники делают выбор. Педагог озвучивает, сколько человек проголосовало за какой-либо вариант, и демонстрирует на презентации правильный ответ, поясняет его участникам, приводит наглядные аргументы.

➤ **Факт:** *проблем при покупке у Нины не возникнет, ей уже есть 18 лет, поэтому продавец может ей продать табачную продукцию. Но, если Нина передаст табачную продукцию несовершеннолетней подруге, то ей грозит статья за административное правонарушение и штраф 5000 рублей. Передача несовершеннолетним сигарет и вейпов запрещена законом!*

Следующая жизненная ситуация: 16-летний Петя приносит в школу вейп и курит его в туалете. На предупреждения друзей не реагирует, говорит, что его за это никак не накажут и не оштрафуют, это же не сигареты. Это миф или факт?

Участники делают выбор. Педагог озвучивает, сколько человек проголосовало за какой-либо вариант, и демонстрирует на презентации правильный ответ, поясняет его участникам, приводит наглядные аргументы.

➤ **Миф:** *с 16 лет подростки лично несут административную ответственность за нарушение законодательства. В данной ситуации, Петя нарушает и федеральный запрет на курение в общественных местах, к которым относится территория школы, и запрет на курение несовершеннолетними. Петю могут привлечь к административной ответственности и оштрафовать на 1500 рублей. Курение вейпов приравнено к курению сигарет.*

Основной этап.
Блок 2
/10 минут

Исследование особенностей иерархии потребностей в подростковом возрасте. Выявление рисков вовлечения в курение и других опасных для здоровья ситуаций, связанных с особенностями подросткового возраста

Педагог просит участников сесть на свои места и продолжить тему выбора ЗОЖ и рисков курения. Для этого он предлагает

участникам провести исследование потребностей подростков, всего того, что важно в возрасте участников. Данное исследование поможет участникам лучше понять, почему некоторые подростки пробуют курить, часто подвергаются негативному влиянию сверстников несмотря на то, что знают о вреде курения. Данная рефлексия поможет более осмысленно отнестись к своим жизненным приоритетам, сместить фокус внимания в сторону выбора ЗОЖ и повысить ценность здоровья как базовой основы для реализации других жизненных потребностей.

➤ *Сейчас мы поговорили о том, что вредные привычки, в том числе, курение, причиняют здоровью ощутимый вред. Об этом, как мне кажется, знают, если не все, то очень многие. Но! Несмотря на знания о преимуществах ЗОЖ и вреде курения, только часть людей, в том числе, ваших ровесников, выбирает ЗОЖ и осознанный отказ даже от пробы курения в компании. А другая часть все равно пробует курить, вовлекается в это и вредит своему здоровью.*

И сейчас я предлагаю нам всем вместе исследовать, почему так происходит.

В нашем исследовании будет несколько этапов. Мы через них пройдем, и в конце у нас появится понимание, почему знание о вреде курения не всегда спасает некоторых ваших сверстников от пробы курения, и что еще важно в себе формировать, развивать, чтобы суметь отказаться от рискованных и опасных для своего здоровья действий, если на этом настаивают сверстники, в том числе, манипулируют.

Разберемся, почему важно иметь свою личную убежденность в выборе ЗОЖ и отказе от вредных привычек. И узнаем о том, почему важно, чтобы потребность в хорошем самочувствии и заботе о здоровье лежала в самой основе, была фундаментом человеческих потребностей.

Педагог просит участников назвать самые главные потребности в подростковом возрасте, что для них самое ценное, о чем они все время думают, что постоянно в фокусе их внимания.

➤ *На первом этапе нашего исследования поговорим о потребностях.*

Какие, на ваш взгляд, у подростков самые главные потребности?

Что современным подросткам нужно больше всего сейчас в жизни?

Что в фокусе внимания подростков, о чем они думают?

Но постарайтесь отвечать не только за себя, а попробуйте мыслить более глобально и представить

совокупный портрет современного подростка. Какие бы ответы дало большинство подростков?

Участники отвечают. Педагог записывает ответы на доске/флипчарте.

Педагог просит участников выбрать из получившегося списка 4-5 самых значимых. Назначенный участник записывает выбранные ответы на стикерах. Стикеры нужны будут дальше для работы в упражнении.

➤ *Итак, у нас получился список. Давайте сейчас из него выберем 4-5 самых важных потребности.*

Запишем их на стикерах, на одном стикере - одна потребность. Даша (имя назначенного участника), сделай это, пожалуйста.

С высокой долей вероятности, в этот список войдут потребности, связанные с учебой, профессиональным самоопределением, дружбой, общением, отношениями, признанием, самовыражением через хобби и увлечения.

После того, как список будет составлен, педагог демонстрирует слайд с пирамидой Маслоу и кратко рассказывает о ней.

➤ *Отлично! У нас получился топ потребностей. Пока отложим их, но мы к ним обязательно вернемся. А сейчас пришло время второго этапа исследования.*

Я хочу вас познакомить с одной теорией, возможно, вы уже про нее слышали. Это Пирамида потребностей Абрахама Маслоу. Кто слышал про нее, поднимите руки?

Итак, Пирамида Маслоу - это такая наглядная модель, которая показывает нам иерархию человеческих потребностей, что для человека важно, в определенной последовательности по значимости для жизни человека. Эта пирамида помогает объяснить причины возникновения желаний и поступков человека.

Пирамида перед вами на экране. Смотрите, у пирамиды 5 уровней (ступеней):

Первый уровень - физиологические потребности в еде, воде, сне, физической активности, чистом воздухе и т.д.

Следующий уровень - потребность в безопасности, доме, защите.

Третий уровень - уровень социальных потребностей: общение, дружба, желание быть частью коллектива.

Четвертый уровень - потребность в уважении и признании. Здесь важны достижения, успехи в обществе, признание и высокая оценка со стороны других людей моих достижений.

И пятый уровень, самый высокий и продвинутый - самореализация, творчество, профессиональное развитие.

Самоклеющиеся стикеры

Слайд № 11 с пирамидой Маслоу

По теории Маслоу, первый уровень - базовые потребности, они лежат в основе пирамиды и обеспечивают ее устойчивость. И, только если базовые потребности человека удовлетворены, у него появляются ресурсы и возможности для удовлетворения потребностей следующих, более высоких уровней. И каждый последующий уровень потребностей может быть удовлетворен только, если хотя бы частично удовлетворены предыдущие.

К данной теории имеются отдельные замечания в научных кругах ввиду разнообразия подходов к определению потребностей человека, но мы с вами будем опираться на нее как на условную модель, которая очень наглядно показывает, что у человека есть разные уровни потребностей и что есть база/основание, связанная с физиологией, на которую человек должен опираться, чтобы в дальнейшем реализовывать себя в обществе, профессии, приходить к каким-либо жизненным достижениям и результатам.

Для нашего эксперимента мы не будем брать всю пирамиду Маслоу целиком. Мы только возьмем саму метафору пирамиды и понимание того, что в основе пирамиды лежат потребности в еде, сне, воде, дыхании, физической активности. То есть все то, что обеспечивает нам хорошее физическое и эмоциональное состояние и, по сути, то, через что мы можем влиять на наше здоровье и самочувствие.

Педагог открывает заготовку нарисованной на листе флипчарта пирамиды из двух уровней: базовые потребности и потребности более высоких уровней.



Педагог спрашивает участников, к каким уровням потребностей из пирамиды на доске относятся те, которые они записали на стикерах.

➤ Теперь мы объединим наш топ подростковых потребностей и пирамиду потребностей и посмотрим, что получится. Я сейчас зачитаю со стикеров потребности, а вы мне скажете, на какой уровень в пирамиде их нужно будет приклеить.

Участники с мест называют, на какой уровень пирамиды

Заготовка на флипчарте с изображением Пирамиды из двух уровней (рисует сам педагог)

следует приклеить каждый стикер. Педагог заполняет стикерами пирамиду.

➤ *Итак, что у нас получилось? Оба уровня пирамиды закрыты? Потребности распределены равномерно между базовым уровнем и уровнем с более высокими потребностями?*

В ходе беседы педагог помогает участникам понять, что в подростковом возрасте весь фокус внимания чаще всего направлен на социальные потребности, а базовые потребности, в особенности, здоровье, часто уходят на второй план.

➤ *Смотрите, что получается: подростков не очень беспокоят базовые потребности, и, на самом деле, это нормально для вашего возраста. Фокус внимания у вас на общении, выстраивании отношений в компании, друзьях, достижениях в спорте, творчестве, успешной учебе.*

Педагог предлагает участникам метафору перевернутой пирамиды потребностей и открывает слайд.

➤ *Получается, что пирамида потребностей подростков, на самом деле, нередко выглядит, как перевернутая пирамида. Подросток как-будто забывает, что базовыми и жизненно важными потребностями являются еда, сон, чистый воздух и так далее, потому что его больше волнуют другие потребности. Ради этого как-будто можно пожертвовать достаточным сном, нормальным питанием, чистым воздухом (если мы говорим о курении), то есть всем тем, что обеспечивает нам здоровье и хорошее самочувствие.*

Педагог делит класс на две подгруппы для удобства работы и раздает командам по одной картонной пирамиде, далее просит перевернуть их и поставить так, чтобы вершина была внизу (после того, как педагог подготовит фигуры пирамид, ему необходимо немного срезать вершины у обеих, чтобы их было реально поставить на стол именно на вершину).

➤ *Сейчас будет настоящий эксперимент с моделью пирамиды. Разделитесь, пожалуйста, на две команды. У вас на столах - пирамиды. Переверните их вершиной вниз и поставьте. Устойчива ли данная конструкция? Сможет ли она устоять при внешнем воздействии? Давайте проверим.*

Участникам предлагается подуть на пирамиду, толкнуть ее. Пирамида падает.

➤ *Толкните пирамиду, подуйте на нее. Что произошло? Она упала. Такая конструкция очень неустойчива. И в этой неустойчивости как раз и таятся риски.*

Если внимания базовым потребностям и даже безопасности не уделяется, все перевернуто с ног на голову, теряется опора.

Слайд № 12
с перевернутой
пирамидой

Приложение 4
“Трафарет
пирамиды”
(распечатываются из
предоставленного
шаблона,
вырезаются,
складываются и
клеятся самим
педагогом)

Как вы думаете, к чему может привести в реальной жизни то, что у нас нет прочной опоры?

Если мы не заботимся о своей безопасности, своем здоровье, не видим их ценности?

Участники отвечают.

➤ *Да, это может привести к склонности рисковать, к игнорированию правил безопасности, игнорированию предупреждений об опасности, к причинению вреда своему здоровью и даже жизни или просто к игнорированию своего физического состояния, потому что мы не считаем это важным. Мы начинаем игнорировать усталость, напряжение, плохое самочувствие, какие-то болезненные симптомы в теле. Это может привести к истощению, как физическому, так и психологическому, или даже к серьезным заболеваниям, симптомы которых мы игнорировали.*

Педагог предлагает участникам привести примеры, как в жизни проявляются эти риски.

➤ *Можете привести примеры такого рискованного поведения, когда, например, для удовлетворения потребности быть признанным в компании, ради принятия в компанию, из-за желания кому-то понравиться подростки пренебрегают своими базовыми потребностями и рискуют своим здоровьем?*

Подростки приводят жизненные примеры того, как подростку предлагают покурить или сделать еще что-то вредное или опасное, берут “на слабо”. и он соглашается, потому что хочет понравиться, хочет быть принятым в новой компании и т.д.

В заключении педагог говорит о необходимости помнить о здоровье и безопасности.

➤ *Да, вы привели очень жизненные примеры. Такие ситуации распространены, и многие попадают в них. Поэтому, несмотря на то что вас волнуют совсем другие вопросы (как стать популярным, как понравиться и т.д.), важно все же регулярно направлять фокус внимания и на себя тоже, на собственную жизнь, ценность своего здоровья и брать за него ответственность уже сейчас.*

Затем педагог просит поставить пирамиду на основание и тоже подуть, толкнуть. Пирамида оказывается устойчивой.

➤ *Переверните пирамиду основанием вниз. Попробуйте теперь ее толкнуть, подуть. Что с ней произошло? Она осталась стоять на своем основании, она устойчива.*

Важно помнить, что подростковый возраст закончится и пирамида потребностей вернется в свое естественное положение, но может оказаться, что фундамент порядком ослаб и даже поврежден, потому что про него совсем забыли на долгое время или намеренно причиняли

	<p><i>вред опасными привычками, не заботились о здоровье и безопасности.</i></p> <p>Педагог предлагает участникам измять основание пирамиды и поставить ее на стол.</p> <p>➤ <i>Сейчас сомните основание пирамиды. Что мы видим? Да, пирамида стоит, но ее всю перекосило, и вид у нее непрезентабельный. А в последствии без хорошего фундамента она может и вовсе развалиться.</i></p> <p><i>Вот, почему важно с самого детства и, тем более, когда вы уже сами становитесь взрослыми и много понимаете, уделять внимание базовым потребностям и, конечно же, здоровью.</i></p> <p><i>Когда человек болеет, ему не важно, какой у него статус в компании, какие у него достижения, сколько ему поставили “лайков”. Ему важно только поправиться. И я думаю, что с этим чувством знаком каждый. Вспомните себя в момент болезни гриппом или отравления. Интересовало ли вас что-то кроме своего состояния в тот момент? Были ли силы на что-то еще?</i></p> <p><i>Поэтому так важно уделять внимание основанию своей пирамиды. Чтобы сил и энергии хватало на все свои другие потребности. И не только сегодня, но и в будущем!</i></p> <p>* Рекомендуется сделать фото команд во время эксперимента с пирамидой (в перевернутом положении пирамиды, обычном и с помятым основанием)</p> <p>Педагог подводит итоги исследования с пирамидой потребностей и открывает презентацию с вопросами для рефлексии.</p> <p>➤ <i>Как это делать? Научитесь регулярно спрашивать себя: какие последствия от моих выборов и решений, в данный момент, могут быть для моей безопасности, моего здоровья? Я и мое здоровье могут пострадать от моих действий, или это безопасно? Действительно ли, то, что я делаю, соответствует моим целям и ценностям? Не изменяю ли я себе и своим ценностям, жизненным целям?</i></p> <p><i>Запомните или лучше сфотографируйте этот слайд с вопросами и старайтесь задавать их себе каждый раз, когда вы не уверены, верное ли решение вы принимаете для своего здоровья.</i></p>	<p>Фото </p> <p>Слайд №13 с вопросами для рефлексии</p>
<p>Основной этап.</p> <p>Блок 3</p> <p>/10 минут</p>	<p>Ценности и жизненные потребности, связанные со здоровьем.</p> <p>Поиск личных смыслов, мотивов ценить и беречь свое здоровье</p> <p>Педагог рассказывает о задачах следующего упражнения. Говорит участникам, что далее им будет предложено поразмышлять о преимуществах, которые дает сохранение и укрепление здоровья и приверженность заботе о себе и своем</p>	

здоровье уже сейчас, пока они подростки, а также, зачем им понадобится крепкое здоровье в будущем, во взрослом возрасте.

➤ *Но, помимо направления внимания на здоровье, важно пониманием того, почему его важно сохранять, зачем именно мне это, какие преимущества это даст сейчас и в будущем.*

Потому что если этого понимания нет, или ценность здоровья просто навязана вам, то и беречь его и поддерживать тоже не получится, потому что не ясно, зачем.

Давайте в завершающей части нашего занятия, попробуем ответить себе на этот вопрос.

Педагог предлагает участникам уточнить, что такое здоровье, как оно проявляется и ощущается, и дает список индикаторов хорошего, здорового самочувствия.

Для этого педагог открывает слайд.

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

Посмотрите на слайд. Это те индикаторы, по которым мы можем понять, все ли в порядке с нашим самочувствием. Мы не будем их подробно обсуждать. Думаю, они хорошо понятны вам как взрослым людям. Но хочу дать одно важное уточнение.

Все мы разные. И здоровье у нас тоже разное. В этом списке не идет речь о серьезных состояниях здоровья, как, например, хронические заболевания, особенности здоровья человека и даже травмы. Это особые случаи, с которыми нам помогают врачи.

Тут обозначены признаки, как в повседневной жизни проявляется наше хорошее самочувствие и здоровье. Ориентируйтесь на них, когда будете выполнять следующее задание.

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).
- Здоровый внешний вид:
 - отсутствие отеков на лице и теле;
 - крепкие зубы, без налета и кариеса;
 - крепкие ногти.
- Свободное дыхание:
 - нет одышки;

Слайд №14
с индикаторами
здорового и
хорошего
самочувствия

- 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).

Далее педагог предлагает упражнение.

Упражнение “Зачем заботиться о здоровье”

➤ *Теперь, когда понятие здоровья не является для нас абстракцией, а обрело конкретные признаки, пришло время поговорить о том, зачем нам все это нужно на практике, то есть в реальной жизни. Ради чего нам важно чувствовать себя хорошо. Это проще будет сделать, если представить себе значимую ценность здоровья в виде конкретного образа. И ответить себе на вопрос: что даст мне забота о здоровье, какие преимущества и возможности в жизни откроет?*

Далее педагог делит класс на две команды и дает задание.

➤ *Сейчас я прошу вас разделиться на две команды. Каждая команда получит свое задание.*

Команде 1 нужно будет ответить на вопрос: каким подростком я могу быть, если буду заботиться о своем здоровье: как я буду выглядеть внешне, как я буду себя чувствовать и в чем это будет проявляться, какие преимущества у меня будут, к каким достижениям я смогу прийти, если буду хорошо себя чувствовать и мне не нужно будет тратить время на лечение, восстановление?

Какие преимущества у меня будут для учебы, отдыха, досуга, общения, по сравнению с моими сверстниками, которые часто болеют, например, простудой или имеют ограничения в связи со здоровьем (не берем врожденные и хронические заболевания, серьезные травмы, только те проблемы со здоровьем, которые появляются из-за неправильного образа жизни)?

Вопрос команды 2: каким взрослым я смогу стать, если буду заботиться о здоровье уже сейчас: как я буду выглядеть внешне, как я буду себя чувствовать и в чем это будет проявляться, к каким успехам и достижениям я смогу прийти в карьере, отношениях, саморазвитии, если буду хорошо себя чувствовать и мне не нужно будет тратить время на лечение, восстановление? Какие преимущества у меня будут для работы/бизнеса, отдыха, досуга, общения по сравнению с моими взрослыми

Приложение 5
“Карточки с заданием для работы в малых группах” (распечатываются из предоставленного шаблона)

сверстниками, которые часто болеют, например, простудой или уже имеют хронические заболевания, имеют ограничения в связи со здоровьем (не берем врожденные и заболевания, серьезные травмы, только те проблемы со здоровьем, которые появляются из-за неправильного образа жизни)? Каких результатов я смогу достичь в будущем благодаря заботе о здоровье сейчас?

Каждая команда получает карточку с заданием и опорными вопросами. Сначала педагог дает задание провести в командах мозговой штурм, составить максимально возможный список идей. Засекает время.

➤ *У вас на столах карточки с описанием задания. Прочитайте задание внимательно, если есть вопросы, можете их задать.*

Если все понятно, то сейчас я засеку время. У вас будет 3 минуты на то, чтобы сформулировать как можно больше ответов на заданные вопросы и записать их.

Готовы? Время пошло.

Когда время закончится, педагог раздает командам наборы пустых брендированных карточек и просит участников выбрать из получившихся ответов 5-6 самых ценных, мотивирующих аргументов выбирать здоровье как ценность и записать каждый на отдельной карточке.

➤ *Время закончилось. Теперь вам нужно в своих ответах отобрать 5-6 самых ценных и мотивирующих аргументов выбирать свое здоровье. Каждый аргумент нужно будет записать на отдельной карточке, которые я вам раздала. У вас на это есть 2 минуты.*

Затем команды проводят презентации своих идей с обсуждением.

Педагог открывает заготовку с нарисованным на доске/листе флипчарта схематичным деревом. Команда, которая готовит тезисы о том, какими подростками они могут быть, если будут заботиться о своем здоровье, крепят свои карточки на корни и ствол дерева.

Команда, которая готовит тезисы про будущие перспективы располагает карточки на кроне дерева.

Далее педагог раскрывает метафору: если человек заботится о своем здоровье уже сейчас, то получит сильное дерево с крепкими корнями, стволом и кроной, которое в будущем принесет полезные, вкусные, сочные плоды, то есть реальные успехи, жизненные достижения, которые делают его счастливыми.

***Во время презентации команд необходимо сделать фото участников на фоне изображения дерева, дополненного карточками с ответами команд.**

➤ *Перед нами изображение дерева. Дерево во многих культурах является символом жизни. Само дерево, его*

Приложение 6
“Пустые брендированные карточки”
(распечатываются из предоставленного шаблона и нарезаются, по 6 шт. каждой команде)

Магниты или заготовки бумажного скотча по количеству участников

Рисунок дерева (педагог рисует самостоятельно)

Фото



	<p><i>корневая система, ствол, ветви - наше настоящее. Плоды на дереве - наше будущее, наши результаты, достижения. И качество плодов, их количество, зависят от того, как мы заботимся о дереве сейчас. Только крепкое, сильное и здоровое дерево может дать множество спелых плодов.</i></p> <p>➤ <i>Если уже сейчас вы будете беречь и укреплять свое здоровье, откажетесь от вредных привычек, то в будущем это даст вам больше возможностей для достижения желаемых успехов и высот.</i></p> <p><i>Вот ради чего стоит выбрать ЗОЖ, прикладывать усилия для заботы о здоровье. То, что вы сами определили как ценное и значимое.</i></p>	
<p>Заключительный этап.</p> <p>Создание облака смыслов</p> <p>/ 5 минут</p>	<p>Работа с личными смыслами участников выбирать ЗОЖ и заботиться о здоровье</p> <p>Упражнение “Мне это нужно, потому что...”</p> <p>Участники получают по стикеру, на них им нужно будет написать фразу, которая продолжит предложение: “Мне это нужно, потому что...”.</p> <p>Фраза должна отвечать на вопрос, почему лично мне нужно заботиться о здоровье, ради каких ценностей, перспектив, преимуществ я выбираю ЗОЖ и отказываюсь от курения.</p> <p>Педагог открывает слайд с названием упражнения и дает задание.</p> <p>➤ <i>Завершить сегодняшнее занятие я предлагаю вам созданием своего личного образа, ценности здоровья, ради чего лично вы хотите быть здоровы. Это должна быть ценность, которая будет вас вдохновлять, поддерживать и давать опору в трудный момент. Ваше желание заботиться о здоровье и чувствовать себя хорошо может быть связано с настоящим моментом или с вашим будущим, вы можете написать то, что было предложено в работе с группой, если вам это, действительно, откликается, или написать что-то свое. Но нельзя писать просто фразу “все, что до этого говорили”. В слове “все” нет конкретики, а мозгу нужен конкретный образ, чтобы понимать, ради чего лично вам прикладывать усилия.</i></p> <p><i>Попробуйте найти что-то свое, то, что, действительно, больше всего откликается.</i></p> <p><i>На стикере напишите ответ на вопрос, почему вам важно выбрать ЗОЖ. Для этого продолжите фразу: “Мне это нужно, потому что...”</i></p> <p>Далее каждый участник подходит и прикрепляет стикер на доску. Можно нарисовать на доске большую фигуру в виде облака, внутри которой будут размещаться стикеры.</p>	<p>Слайд № 15 с названием задания</p> <p>Самоклеющиеся стикеры</p>

	<p>➤ <i>Теперь по очереди подойдите, пожалуйста, к доске и прикрепите свои стикеры.</i></p> <p><i>У нас получилось облако смыслов, наполненное вашими смыслами выбирать ЗОЖ.</i></p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">Методический комментарий</p> <p>Педагогу после завершения занятия необходимо собрать стикеры и перенести текст в программу “Облако слов” (есть различные бесплатные ресурсы, которые их генерируют). Получившееся облако нужно перенести в презентацию или вордovsky документ и распечатать для следующего занятия. Ссылка на пример электронного ресурса для создания “облака смыслов” представлена в методических рекомендациях.</p> </div>	
<p>Заключительный этап.</p> <p>Домашнее задание</p> <p>/ 2 минуты</p>	<p>Самоанализ по теме: мои актуальные потребности и конструктивные, позитивные способы их удовлетворения.</p> <p>Домашнее задание</p> <p>Педагог предлагает участникам провести самодиагностику удовлетворенности своим состоянием здоровья и поставить себе задачи по его улучшению. Далее раздает бланки\шаблоны с заданием для самостоятельной работы после занятия. Предупреждает, что это задание участники выполняют для себя, бланки не будут собирать и проверять, поэтому они могут заполнять их максимально честно и откровенно для себя.</p> <p>Описание задания:</p> <p>ШАГ 1. Шкала “Удовлетворенности своим самочувствием”.</p> <p>0 баллов - все плохо, 10 баллов - идеальное самочувствие, ничто не беспокоит.</p> <p>ШАГ 2. Вторая шкала “Мое желаемое самочувствие”.</p> <p>0 баллов - все плохо, 10 баллов - идеальное самочувствие, ничто не беспокоит.</p> <p>ШАГ 3. Индикаторы, по которым ты поймешь, что начал(-а) чувствовать себя на желаемом уровне.</p> <p>Что должно измениться в твоём самочувствии, чтобы ты начал(-а) чувствовать себя на желаемый максимум.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ стал(-а) реже болеть простудными заболеваниями; ○ улучшил(-а) физическую форму (тело стало крепче, нормализовался вес); ○ стал(-а) более выносливым(-ой) (физ. нагрузки, умственная работа); ○ вылечил(-а)/стабилизировал(-а) какие-то заболевания (зубы, спина, органы и системы); ○ стал(-а) чувствовать себя бодрее и энергичнее; ○ стал(-а) более спокойным(-ой) и эмоционально устойчивым(-ой); ○ другое. 	<p>Слайд № 16 Домашнее задание</p> <p>Приложение 7 "Домашнее задание" (на каждого участника, распечатываются из предоставленного шаблона)</p>

	<p>ШАГ 4. План конкретных действий по улучшению самочувствия.</p> <p>Что тебе нужно сделать, чтобы улучшить те показатели самочувствия, которые ты определил(-ла) на ШАГЕ 3?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ бросить вредные привычки; ○ наладить четкий режим дня и следовать ему; ○ разобраться в причинах и пройти медицинское обследование; ○ наладить питание; ○ высыпаться; ○ увеличить физическую активность; ○ пройти лечение под контролем врача; ○ добавить правильный уход за своим телом; ○ пить больше воды; ○ больше гулять на свежем воздухе; ○ другое. <p>ШАГ 5. Напиши, что ты сделаешь для своего здоровья уже сегодня.</p> <p>➤ <i>Наше занятие подходит к концу. Напоминаю, что следующее занятие по этой теме состоится (дата следующего занятия).</i></p> <p><i>Чтобы вы на него настроились и еще раз уделили внимание своему здоровью, для вас есть небольшое домашнее задание.</i></p> <p><i>Перед вами чек-лист. Его нужно будет заполнить по инструкции. В ней все подробно написано. В чек-листе нужно оценить свое состояние здоровья на текущий момент, свое желаемое состояние здоровья, что именно, на ваш взгляд, нужно улучшить и что вы можете делать для улучшения своего самочувствия.</i></p> <p><i>Вы делаете работу с чек-листом для себя, никто не будет проверять ваши ответы и собирать их. Поэтому будьте максимально честными сами с собой.</i></p> <p><i>Сейчас послушайте очень внимательно, важная информация!</i></p> <p><i>Если в ходе работы с чек-листом вы придете к пониманию того, что вам нужна помощь или консультация врача, обязательно обсудите это со своими родителями, также вы можете обратиться за советом ко мне или к школьному психологу.</i></p> <p><i>Еще раз напоминаю, что собирать бланки я 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 очень понадобятся.</i></p>	
<p>Заключительный этап.</p> <p>Оценка результативности</p>	<p>Подведение итогов 1 части занятия.</p> <p>Обратная связь от участников</p> <p>Педагог тезисно называет основные темы и вопросы, которые удалось затронуть на занятии, и ключевые выводы по ним.</p>	<p>Слайд № 17</p> <p>Подведение итогов</p> <p>Шкалы на доске или флипчарте</p>

занятия
/ 2 минуты

(педагог рисует
самостоятельно)

Сегодня мы говорили о ценности здоровья и ЗОЖ. Пришли к выводу, что заботиться о здоровье важно в любом возрасте, и важным шагом в заботе о здоровье является отказ от вредных привычек, в том числе, курения.

Увидели, где скрывается уязвимость подростков перед вредными привычками, и получили рекомендации, как можно обезопасить себя от рискованных выборов и поступков. И, самое главное, создали конкретный образ, цель, ради которой каждый из вас готов выбирать себя и свое здоровье в любой ситуации.

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

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

На доске/флипчарте нарисованы три шкалы от 0 до 10.

- Было интересно.
- Было полезно (узнал новую информацию, факты, рекомендации, способы поведения и заботы о себе).
- Изменил отношение к своему здоровью (задумался о рисках, пересмотрел свое представление о курении, узнал/осознал, почему мне стоит выбрать ЗОЖ и больше заботиться о себе).

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

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

Педагог, по итогам голосования, озвучивает результаты. Благодарит за участие, активность. Говорит о том, что будет во второй части занятия.

➤ У нас получились следующие результаты.....

Спасибо каждому за участие в занятии, вашу активность и вовлеченность. Во второй части занятия, которая пройдет ... (еще раз дата следующего занятия), мы продолжим говорить о важности выбора ЗОЖ и проблеме курения, и будем делать это в интересном формате киноклуба. Посмотрим и обсудим видеоролики с жизненными ситуациями вовлечения в курение 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 безопасные условия для анализа и понимания стратегий конструктивного поведения обучающихся в рискованных ситуациях, где возможно вовлечение в курение в компании друзей, переживание стресса и нервного напряжения;
- 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;
- развеять миф о том, что курение помогает справляться с нервным напряжением, проинформировать о воздействии никотина на биохимические процессы в организме человека, его негативном влиянии на нервную систему и о роли в усилении стрессовых реакций;
- познакомить обучающихся с различными эффективными техниками самопомощи для регуляции своего психоэмоционального состояния и напряжения при переживании стрессовых ситуаций.

Основные смыслы:

- быть интересным для других можно, если ведешь ЗОЖ и заботаешься о себе, важно ориентироваться на себя, свои сильные стороны и ценности;
- важно оставаться верным своему стремлению заботиться о здоровье, даже если в окружении некоторые люди имеют вредные привычки или вредят себе, пытаюсь казаться модными;
- 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, соглашаясь на опасные для своего здоровья действия;
- то, что курение помогает справиться со стрессом - это миф, опасное заблуждение;
- для эффективной самоподдержки в напряженной и волнительной ситуации подросткам важно освоить техники релаксации и саморегуляции.

Продолжительность 2 части занятия: 45 минут.

Этапы занятия и необходимые материалы:

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 курению. Просмотр и обсуждение видеокейса №2	презентация, видеокейсы

	о том, какие существуют конструктивные способы самопомощи в стрессовой и напряженной ситуации, что, действительно, работает с пользой для тебя.	
3. Заключительный этап	Проведение письменной техники “Письмо себе в будущее о своем здоровье”. Фотосессия со слоганами в поддержку ЗОЖ. Проведение оценки результативности занятия.	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 квадратные стикеры по количеству участников, карточка с вопросами, стилизованная под пост в социальной сети

Этапы занятия/ Время	Содержание	Материалы /Реквизит
<p>Мотивационно-целевой этап.</p> <p>Повторение пройденного материала.</p> <p>Обсуждение домашнего задания</p> <p>/5 минут</p>	<p>Повторение и закрепление ключевых смыслов и выводов первого занятия, обсуждение домашнего задания</p> <p>Участники сидят на своих местах (в кругу или за партами), на экране демонстрируется слайд с названием занятия.</p> <p>Педагог приветствует участников, озвучивает тему занятия, предлагает вспомнить прошлое занятие и обсудить домашнее задание.</p> <p>➤ <i>Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас вторая часть занятия на тему заботы о здоровье и ЗОЖ. Для начала хочется вспомнить нашу предыдущую встречу и обсудить домашнее задание.</i></p> <p>Педагог показывает презентацию с фотографиями класса из первой части занятия с отражением трех ключевых тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> • мифы и факты о курении и ЗОЖ; • конкуренция потребностей; • почему важно заботиться о здоровье, какие возможности дает здоровье 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 подсказки.</i></p> <p>Наводящие вопросы на случай, если обучающимся будет сложно включиться в задание и сразу же вспомнить содержание предыдущего занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какие мифы и факты мы узнали о пользе заботы о своем 	<p>Приложение 8 "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>

здоровье и о вреде курения?

- С какой пирамидой познакомились, в чем ее необычность, и как это связано с темой здоровья?
- Что это за дерево на стене класса, и как оно связано с темой занятия?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы.

➤ *Действительно, мы с вами поняли, что в общественном сознании много мифов о ЗОЖ и курении, узнали об административной ответственности за нарушение законодательства, регулирующего курение и распространение табачной продукции. Убедились в пользе и преимуществах ЗОЖ.*

Обсудили иерархию потребностей, на примере пирамиды Маслоу, и узнали, что у подростков важными потребностями являются общение, признание со стороны сверстников, что они часто не уделяют должного внимания здоровью и безопасности. Но мы убедились и в том, что здоровье важно беречь в любом возрасте, и в конце занятия создали карту ценностей и смыслов, в которой каждый из нас может найти свой ответ на вопрос, почему важно заботиться о здоровье, какие преимущества это дает сейчас и в будущем.

Педагог демонстрирует плакат “Облако смыслов” или слайд с изображением этого “облака”, который получился из ответов на стикерах после выполнения задания в конце первой части занятия “Мне это нужно, потому что”. Педагог предлагает разместить этот плакат в классной комнате после занятия.

➤ *Смотрите, у меня получилось перенести то, что вы написали на стикерах в прошлый раз, завершая фразу про ценность здоровья “Мне это нужно, потому что...”, в “Облако смыслов”.*

И получился такой красивый постер, состоящий из ваших ценностей и мотивов заботиться о здоровье. Предлагаю повесить его в нашем классе, он может служить опорой и напоминанием о настоящих важных ценностях. А пока он будет украшать наше занятие.

Затем педагог проводит обсуждение домашнего задания.

➤ *Скажите, кто выполнил домашнее задание?*

Как вам кажется, для чего вы выполняли это домашнее задание? Что вы оценивали и планировали?

Участники отвечают.

➤ *Есть ли у вас понимание после этого задания, что именно вам нужно изменить в своих привычках, что убрать, что, наоборот, добавить, чтобы чувствовать себя лучше?*

Было ли это понимание раньше, или оно появилось после

Плакат “Облако смыслов” (педагог готовит самостоятельно через любой онлайн-ресурс или по ссылке в методических рекомендациях к первой части занятия, по возможности, распечатывает на цветном принтере в формате А3)

Бланки с выполненным ДЗ на руках у участников

	<p>выполнения задания?</p> <p>Участники отвечают, педагог кратко резюмирует их ответы и делает ключевой вывод.</p> <p>➤ <i>Действительно, данное задание было направлено на то, чтобы вы провели наблюдение за своим самочувствием, обратили внимание на какие-то возможные признаки плохого самочувствия, попробовали проанализировать, все ли у вас хорошо, довольны ли вы тем, как себя чувствуете. А затем поставили себе цель, как бы вы хотели себя чувствовать, и поняли, какие задачи нужно решить для достижения этой цели.</i></p> <p><i>Кому-то нужно будет просто начать вовремя ложиться спать, а кому-то все же посетить специалиста. Кстати, регулярное прохождение медицинских осмотров - это тоже важная часть заботы о себе и своем здоровье. Но сейчас мы не можем уделить много внимания этому вопросу, поэтому я еще раз напоминаю, что если кому-то кажется, что нужно посетить врача, обязательно обсудите это с родителями.</i></p> <p>Если вы не сделали задание к сегодняшнему дню, все же найдите на него время и уделите внимание себе и своему здоровью. Это, правда, важно.</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 таких жизненных ситуаций, когда кто-то может предложить вам сделать что-то опасное для вашего здоровья, то, что вам не хочется и что вы не собирались делать, потому что цените свое здоровье и вам это просто не нужно.</i></p> <p><i>Для этого мы посмотрим два видеоролика и, на примере героев, разберем такие ситуации.</i></p> <p>Алгоритм просмотра видеокейсов</p> <p>Смотрим видео с двумя паузами.</p> <ol style="list-style-type: none"> Смотрим негативную завязку ситуации. <p>Останавливаем на проблемном вопросе в кадре.</p> <p>Обсуждаем с участниками и даем им сначала самим предложить конструктивную альтернативу.</p> <ol style="list-style-type: none"> Смотрим вторую часть с позитивной развязкой ДО финального теоретического блока. <p>Обсуждаем, какие способы увидели в видео.</p>	

3. Смотрим финальный теоретический блок как закрепление.

Просмотр видеокейса № 1

Педагог предлагает посмотреть первое видео.

➤ *Сейчас мы посмотрим два видео. В них будут показаны жизненные ситуации, в которые, на самом деле, может попасть кто-то из вас. И, на примере героев роликов, ваших ровесников, мы разберем ошибки в стратегиях поведения, а, главное, узнаем, как следует правильно и безопасно поступать в подобных случаях, чтобы позаботиться о своем здоровье.*

Каждое видео мы сначала смотрим, а потом подробно обсуждаем.

Смотреть видео мы будем по частям и каждую часть обсуждать.

Педагог включает видеоролик 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 на экране появляется проблемный вопрос.

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

➤ *Итак, мы познакомились 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 Паша и компания ребят, где курят.*

У этих компаний разные ценности и интересы. Одни - за ЗОЖ, другие пытаются выделяться 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.

Слайд № 5
с видеокейсом 1

<https://disk.yandex.ru/d/q1wui0zRY1bp0A>

ПАУЗА



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. 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?

ПЕРЕМОТКА ◀◀
НАЗАД

ПАУЗА |||

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 некомфортную 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.

ПАУЗА 

➤ *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.*

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 открывает слайд и проводит обсуждение.

➤ Кому откликаются эти идеи? Какие именно и почему?

Кто знает “свою фишку”, свою уникальность? Можете поделиться с нами, рассказать о ней?

Что бы вы еще добавили?

Какой для вас главный урок или вывод из ролика про Кирилла?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы, открывает слайд со способами проявления себя и подводит итог обсуждения.

➤ Действительно, очень важно знать свои сильные стороны и таланты, свою уникальность, а она точно есть у каждого! Даже свои недостатки можно, при

Слайд № 6
со способами

	<p><i>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>проявить себя</p>
<p>/ 10 минут</p>	<p>Работа с проблемными ситуациями и вариантами их конструктивного разрешения с демонстрацией конкретных практических техник и приемов поведения в сложной ситуации, связанной с проблемой курения</p> <p>Просмотр видеокейса 2</p> <p>Педагог включает первую часть видеоролика.</p> <p>Участники смотрят до момента появления на экране проблемного вопроса.</p> <p>➤ <i>Пришло время для второго видеоролика. 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>В сюжете две героини, попавшие в ситуацию переживания сильного стресса. И каждая ведет себя в ситуации переживания стресса по-своему. Давайте сначала обсудим, что такое стресс и почему с ним важно уметь справляться. Что вы об этом знаете?</i></p> <p>Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы и подводит итог обсуждения. Открывает слайд и дает теорию о стрессе.</p> <p>➤ <i>Стресс - это реакция нашего организма на опасность. Что происходит с организмом во время стресса? Учащается сердцебиение и ритм дыхания, повышается артериальное давление, уровень глюкозы в крови, тело приходит в сильный тонус, мышцы напрягаются. Все это нужно, чтобы в ситуации угрозы жизни успеть спастись: убежать или отбиться от условного “саблезубого тигра”, как делали наши предки.</i></p> <p><i>У современного человека крайне редко возникают ситуации реальной угрозы жизни, чем у наших первобытных предков, но механизм реагирования на ситуацию, которую мы считаем для себя опасной, остался прежним.</i></p>	<p>Слайд № 7 с видеокейсом 2</p> <p>https://disk.yandex.ru/d/TrOuoL9rGy6cfg</p> <p>ПАУЗА </p> <p>Слайд № 8 с теорией о стрессе</p>

В начале, когда Катя поняла, что опаздывает, стрессовая реакция помогла ей быстро бежать без остановки. Если бы она успела на тест, то ситуация опасности бы завершилась, организму девочки уже не нужно было запускать стрессовые реакции, и Катя бы постепенно успокоилась и пришла в норму.

Но девочка, как она подумала, опоздала на тест, и ситуация угрозы осталась, ее организм продолжал запускать стрессовые реакции. Но Кате уже не нужно никуда бежать. И теперь стрессовое состояние не помогает, а, наоборот, мешает и даже вредит.

Вспомните себя в ситуации, когда вы сильно переживали из-за чего-то, как вы себя чувствовали физически?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы и подводит итог обсуждения.

➤ *Да, физически может быть очень плохо. Поэтому в ситуации стрессовой, но не требующей от нас быстрого бега или способности постоять за себя, важно уметь останавливать физиологические реакции стресса, успокаиваться, возвращаться в расслабленное состояние.*

Вернемся к нашей героине. Знала ли она, как справиться со своим стрессом? Почему вы так думаете?

Участники отвечают. Педагог резюмирует ответы и подводит итог обсуждения.

➤ *Действительно, Катя изначально не знала о правильных и безопасных способах расслабления и снятия напряжения. Она ошибочно думала, что ей станет легче, если она покурит электронную сигарету. Сейчас мы с вами разберем эту тему.*

В прошлый раз мы разбирали мифы и факты. Вот, вам еще одна загадка. Некоторые считают, что курение помогает справляться со стрессом. Как вы считаете, это миф или факт? Поднимите руки, кто за то, что это миф? А кто за то, что это факт? На самом деле, это миф. Кто знает, почему?

Участники отвечают, педагог открывает слайд и дает краткую теорию по теме.

➤ *Никотин - психоактивное вещество. При его потреблении происходит выброс адреналина и кортизола - гормонов стресса, в результате чего у человека происходит спазм сосудов, повышается артериальное давление, повышается частота сердечных сокращений, а также - уровень сахара в крови. Что напоминает это описание? Да, происходят те же биохимические процессы, что и при самом стрессе.*

Можно сказать, что курение и стресс только усиливают друг друга.

Слайд № 9
о влиянии никотина

Ни одно из веществ, содержащихся в табачной продукции или ЭСДН, не обладает успокаивающим эффектом.

Откуда взялся этот миф. Дело в том, что краткосрочно человек может почувствовать успокоение, потому что он просто на время отвлекается, переключает свое внимание на процесс курения. Можно сравнить сигарету или вейп во рту курящего с пустышкой, которую дают младенцу, когда он плачет. Но, увы, они не безвредны, как пустышки.

Итак, именно за счет отвлечения на процесс курения, у человека происходит очень краткое успокоение, но буквально через минуту-две, когда запускаются реакции организма на никотин, человек оказывается под двойным воздействием стресса. Ряд других веществ в вейпах даже без никотина также способны повышать артериальное давление и не помогают снижать стресс и напряжение.

И поэтому, если человек не умеет справляться со стрессом по-другому, ему приходится курить снова и снова, чтобы поддерживать свое краткое, мнимое спокойствие, и тем самым провоцировать новую волну стресса. Замкнутый круг.

А что можно делать в ситуации переживания стресса, что, на самом деле, может помочь? Как вы думаете?

Участники отвечают, педагог резюмирует ответы.

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

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

ПАУЗА



Продолжается обсуждение.

➤ *Мы уже знаем, что курение не помогает при стрессе. Именно поэтому вторая героиня, Соня, в итоге, от курения отказалась и нашла, действительно, эффективные и безопасные для здоровья техники борьбы со стрессом.*

Что это за техники, кто запомнил, что делали девочки?

Участники отвечают. Педагог предлагает еще раз посмотреть, какие техники рекомендовала Соня, включает завершающий блок видео и открывает слайд.

➤ *Давайте еще раз с вами посмотрим, что же делать, чтобы помочь себе успокоиться.*

Участники смотрят видео. Педагог предлагает попробовать техники из ролика.

➤ *А теперь давайте попробуем выполнить некоторые техники из видео.*

Сядьте поудобней. Начнем с дыхания. Сделаем три цикла. Можно закрыть глаза, можно оставить их открытыми.

Слайд № 10
Способы
самопомощи при
стрессе

Вдох на 4 счета: один, два, три, четыре. Задерживаем дыхание на три счета: пять, шесть, семь. Выдох - на восемь. Еще раз:

- *вдох - 1, 2, 3, 4;*
- *задержали - 5, 6, 7;*
- *выдох – 8;*
- *повторяем цикл.*

Теперь сожмем кулаки на десять счетов. Один, два, тридесять. И расслабим, потрясем кистями рук.

Педагог раздает участникам дополнительные материалы о поведении в стрессовой ситуации.

➤ *Эти простые действия помогут вам справиться с острым состоянием стресса, но, после того как вы успокоитесь и замедлитесь, важно удержать себя в этом состоянии, чтобы стресс не запустился снова. Для этого необходимы поддерживающие действия, о них можно будет прочитать здесь, в распечатке дополнительных материалов, которые я раздам каждому.*

Содержание дополнительных материалов:

- Переключите свое внимание на простую, рутинную деятельность: уберитесь в квартире, на своем письменном столе, почистите телефон, компьютер, разложите все по папкам, приготовьте обед/ужин и так далее.
- Выразите напряжение через спорт или творчество: можно пойти в спортивный зал или на пробежку, потанцевать. Если любите творчество: рисуйте, пойте, напишите стихи или рассказ/сказку про свою ситуацию.
- Важно не оставаться одному, поэтому поговорите с кем-то из друзей, близких, не обязательно просить о помощи или поддержке, можно просто поболтать ни о чем («просто поговори со мной»).
- Также важно, чтобы вам было физически комфортно, поэтому сделайте себе что-то приятное: заварите вкусный чай, сядьте в уютное кресло, накройте пледом, включите спокойную или любимую музыку, но только позитивную. Если есть домашнее животное, то погладьте и повозитесь с ним. Контакт с животными - лучший антистресс.
- Еще вы можете воспользоваться советами, размещенными на сайтах психологической помощи детям и подросткам: Детский телефон доверия <https://telefon-doveria.ru/about/>.

Далее педагог спрашивает мнение участников о предложенных техниках и рекомендациях по работе со стрессом.

Приложение 9
“Дополнительные материалы по самопомощи в стрессовой ситуации” (распечатываются по количеству участников по предоставленному шаблону)

	<p>➤ <i>Кому откликнулись Сонины идеи самопомощи при стрессе и напряжении?</i></p> <p><i>Что вас больше всего заинтересовало в видео и рекомендациях?</i></p> <p><i>Что нового вы узнали сегодня о самопомощи, о чем раньше не думали или не знали, что так можно делать?</i></p> <p>Участники отвечают. Педагог завершает обсуждение видео.</p> <p>➤ <i>Надеюсь, что вы возьмете рекомендации Сони и ваших одноклассников себе в жизнь и сможете поддержать себя, ведь у подростков немало поводов для стресса. И заботиться о своем психологическом и ментальном здоровье тоже нужно уметь.</i></p>	
<p>Заключительный этап.</p> <p>Присвоение опыта.</p> <p>Пролонгация результата</p> <p>/7 минут</p>	<p>Письмо в будущее</p> <p>Педагог предлагает участникам завершить занятие необычным образом, а именно: написать письмо самому себе про своё здоровье в будущее. 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 твое 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>Слайд № 11 с названием упражнения</p> <p>Приложение 10 “Письмо себе в будущее о своем здоровье” (распечатываются из предоставленного шаблона)</p> <p>Конверты по количеству участников</p> <p>Сумка/коробка, стилизованная под почтовый ящик</p>

	<p>➤ Если вы закончили письмо, положите его в конверт, запечатайте его и подпишите следующим образом: от кого: “свои ФИО”, “дата занятия”, кому: “свои ФИО”, “дата через месяц после занятия”.</p> <p>И опустите письмо в этот символический почтовый ящик.</p> <p>Я буду вашим почтальоном. Через месяц письма получите вы из будущего.</p> <p>Вспомните наши два занятия и посмотрите, удалось ли что-то начать воплощать из ваших пожеланий себе.</p>	
<p>Подведение итогов / 3 минуты</p>	<p>Подведение итогов 2 части занятия.</p> <p>Обратная связь от участников</p> <p>Педагог тезисно называет основные темы и вопросы, которые удалось затронуть на занятии и ключевые выводы по ним.</p> <p>➤ Итак, сегодня мы говорили о том, как важно не 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Упражнение “Лайк, пост”</p> <p>Педагог предлагает участникам задание на подведение итогов и просит ответить на 2 вопроса.</p> <p>На доске или флипчарте прикрепляется постер/карточка, стилизованная под пост в социальной сети, на ней 2 вопроса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что было интересным на занятии? • Что из этого буду использовать в жизни? <p>Участникам раздаются по два стикера:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Слайд № 12 Подведение итогов</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 11 “Постер/карточка с вопросами, стилизованная под пост в социальной сети”</p>

	<p>планируют использовать в жизни.</p> <p>Участники пишут на соответствующих стикерах ответы на поставленные вопросы. Затем по очереди подходят к доске/флипчарту и приклеивают стикеры рядом с картинкой с вопросами.</p> <p>➤ <i>Пришло время подвести итоги второй части занятия. Делать мы это будем следующим образом.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Сейчас таким же образом мы поставим лайки и добавим в сохраненные советы и рекомендации сегодняшнего занятия.</i></p> <p>Педагог раздает стикеры.</p> <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>Фото </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"> • Держи курс на здоровье! • Учись управлять собой! • Будь собой и найдешь своих! • Выгляди здорово - будь здоровым! • Лайк, если ты за здоровье! • Здоровье - это моя тема! • Живи здорОво! • Прокачай себя - будь здоров! • Здоровье - это стиль жизни: выбери свой! • Я у руля своего здоровья! • Моё здоровье – моя суперсила! <p>Педагог делает снимки. Для оживления снимков просит участников прокричать слоганы, помахать руками и т.п.</p>	<p>Слайд № 13 Общее фото</p> <p>Приложение 12 "Заготовка для облачков с фразами"</p>
<p>Заключительный этап.</p> <p>Оценка результативности занятия</p> <p>/ 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 частях занятия, о том, насколько оно было интересным и полезным для вас.</i></p> <p><i>Опрос анонимный. Никто не узнает, как именно ответил каждый из вас, там не нужно указывать свои имя и фамилию, поэтому, пожалуйста, будьте максимально честными и откровенными в своей оценке.</i></p> <p>Педагог открывает слайд с QR- кодом или присылает ссылку на опрос в чат класса, либо организует доступ к сайту опроса каким-либо иным образом.</p> <p>➤ <i>Возьмите ваши телефоны, пройдите по ссылке, выберите один из предложенных вариантов ответа, поставьте баллы на шкалах в соответствии с вашей оценкой и ответьте на один открытый вопрос.</i></p> <p>После прохождения опроса педагог завершает занятие и прощается с участниками.</p> <p>➤ <i>Спасибо за ваше активное участие, ваше мнение. С вами было очень интересно. Используйте полученный опыт, чтобы заботиться о себе. На этом наше занятие завершено.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>До свидания!</i></p>	<p>Телефоны/планшеты по количеству участников.</p> <p>Ссылка на опрос для отправки в чат</p> <p>https://forms.yandex.ru/u/68945c8702848f373ef5ea29</p> <p>Слайд № 14 с QR-кодом на опрос</p>

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЮ

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

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

А именно:

- общие рекомендации по проведению занятия по первичной профилактике курения среди подростков;
- требования и рекомендации, касающиеся проведения каждой из частей занятия “Курс на здоровье”, в том числе, по 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/68945c32eb6146372eca9369>

- 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/68945c8702848f373ef5ea29>

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/68945cd3eb61462f68ca939b>

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 видеоклипов, 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:

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

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

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

4. Соблюдать рекомендации к проведению первой части занятия.

Этапы занятия/ Время	Содержание	Материалы /Реквизит
<p>Мотивационно-целевой этап / 3 минуты</p>	<p>Введение в тему и формат занятия. Постановка целей и задач</p> <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 у обучающихся 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>Приложение 1 "Презентация к занятию "Курс на здоровье". Часть 1"</p>
<p>Основной этап. Блок 1 / 12 минут</p>	<p>Информирование о рисках, связанных с курением и о преимуществах выбора ЗОЖ</p> <p>Форма проведения: упражнение “Да, нет, не знаю”, беседа.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проинформировать обучающихся о необходимости заботы о своем здоровье, независимо от возраста, и преимуществах выбора ЗОЖ по сравнению с выбором курения; • проинформировать обучающихся о рисках, связанных с нарушением законодательства РФ о курении и распространении сигарет и вейпов; • развенчать миф о безвредности электронных систем 	<p>Приложение 1 “Презентация. Часть 1”</p> <p>Приложение 2 “Карточки “Да, нет, не знаю””</p> <p>Карточки размещаются в классе заранее на расстоянии друг от друга, например, на трех разных</p>

	<p>доставки никотина и проинформировать обучающихся о негативных последствиях курения вейпов и электронных сигарет для здоровья.</p> <p>Методический комментарий к упражнению</p> <p>При составлении вопросов для упражнения “Да, нет, не знаю” учитывались следующие особенности возрастной группы:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Подростки в старших классах, согласно данным социологических исследований, с большой долей вероятности уже имеют опыт проб курения либо курят периодически или постоянно.2. Также данные социологических опросов говорят о том, что обучающиеся старших классов располагают знаниями о вреде курения, интересовались данной темой или принимали участие в профилактических занятиях в прошлом.3. С 16 лет подростки несут личную административную ответственность за нарушения законодательства РФ.4. “Мода” на курение электронных систем доставки никотина в подростковой среде. <p>В связи с этим в данном упражнении не рассматриваются многие вопросы вреда курения сигарет, а уделяется внимание наиболее актуальным для старшеклассников вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none">• правовые аспекты проблемы курения несовершеннолетних;• последствия от курения электронных систем доставки никотина;• личные преимущества и выгоды выбора ЗОЖ и отказа от вредных привычек. <p>Рекомендации по проведению</p> <p>В первой части упражнения участникам будет предложена фраза/ вопрос, не подразумевающая поиска правильного ответа. Ответы обучающихся будут отражать их личное мнение и позицию по данному вопросу.</p> <p>В связи с этим, в ходе обсуждения педагогу важно не давать оценку ответам обучающихся, с точки зрения правильности, адекватности, целесообразности и т.д.</p> <p>Обсуждение должно вестись с максимальным уважением к позиции обучающегося, даже если педагог с ней не согласен.</p> <p>Также формат упражнения не предполагает дискуссии между участниками, мнения могут быть разными, и на этапе упражнения нет цели прийти к единому. Педагог собирает мнения участников в каждой подгруппе и в конце обсуждения подводит краткий итог и делает резюме с акцентом на том, что все же уделять внимание заботе о</p>	<p>стенах. Должна быть предусмотрена возможность для группы детей свободно подойти к карточке</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>здоровье следуют в любом возрасте, и объясняет, почему, в том числе, опираясь на те ответы, которые давали участники.</p> <p>В ходе проведения упражнения важно удерживать активную динамику и темп. Не допускать длительных пауз. Если обучающийся испытывает затруднения в формулировании своей мысли, педагог может ему помочь, предложив конкретные фразы или задав наводящие вопросы.</p> <p>Опрашиваются не все участники, а 2-3 представителя каждого ответа.</p> <p>Отвечающий определяется по его собственному желанию, либо назначается педагогом в зависимости от ситуации и активности обучающихся в конкретном классе.</p>	
<p>Основной этап.</p> <p>Блок 2</p> <p>/10 минут</p>	<p>Исследование особенностей иерархии потребностей в подростковом возрасте. Выявление рисков вовлечения в курение и другие опасные для здоровья ситуации, связанные с особенностями подросткового возраста</p> <p>Форма проведения: лекция-демонстрация, практическое упражнение, беседа.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на примере пирамиды потребностей Маслоу, объяснить обучающимся причины, по которым подростки могут пробовать курить, часто подвергаются негативному влиянию сверстников несмотря на то, что знают о вреде курения; • создать предпосылки для переосмысления отношения обучающихся к своему здоровью, повысить ценность здоровья для подростков. <p>Методический комментарий</p> <p>Данный блок работы направлен на то, чтобы, на примере известной многим пирамиды Маслоу, наглядно объяснить и продемонстрировать участникам то, что здоровье и ЗОЖ являются основой, фундаментом жизненного благополучия человека, а также обсудить с обучающимися причины рискованного поведения в подростковом возрасте, склонности подростков вовлекаться и приобщаться к вредным привычкам.</p> <p>Для наглядной демонстрации особенностей иерархии потребностей в подростковом возрасте и связанных с этим рисков используется метафора перевернутой пирамиды.</p> <p>У перевернутой пирамиды основание становится узким, а вершина широкой, из-за этого она очень неустойчива и может упасть от малейшего воздействия.</p> <p>И подросток с перевернутой иерархией потребностей неустойчив к негативному воздействию сверстников, так как в основе его пирамиды потребностей желание нравиться и</p>	<p>Приложение 1 “Презентация. Часть 1”</p> <p>Приложение 4 “Трафарет пирамиды”. 2 комплекта (у пирамид необходимо срезать вершину так, чтобы была возможность поставить пирамиду на нее)</p> <p>Заготовка с изображением пирамиды на доске или флипчарте (образец пирамиды в сценарии)</p> <p>Изображение должно быть нарисовано крупно, названия уровней должны хорошо читаться обучающимися</p>

	<p>быть принятым в группе, а потребности, обеспечивающие здоровье, уходят из поля его внимания.</p> <p>Идея с перевернутой пирамидой не является научной!</p> <p>Это только метафора, которая позволяет показать уязвимость подростков из-за смещения фокуса внимания на другое.</p> <p>Работа с пирамидой потребностей на занятии не предполагает глубокой рефлексии с участниками. Пирамида - лишь метафора, которая поможет легче и нагляднее донести мысль о разных уровнях потребностей и о том, что забота о здоровье – это основа жизненного благополучия.</p> <p>Рекомендации по проведению</p> <p>В ходе проведения данного блока важно удерживать темп и динамику ведения. В данном блоке происходит чередование лекционного формата работы с диалогом, а также регулярная смена заданий. И педагогу важно удерживать фокус внимания на последовательности заданий:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. составление списка потребностей подростков; 2. мини-лекция о пирамиде Маслоу; 3. соотнесение топ 4-5 подростковых потребностей с Пирамидой + анализ результатов; 4. эксперимент с перевернутой пирамидой + обсуждение; 5. беседа о жизненных ситуациях, когда подростки подвергаются рискам из-за отсутствия фокуса внимания на здоровье и безопасности; 6. подведение итогов. <p>В ходе проведения беседы с обучающимися важно следить за временем, ограничивать время на ответ, если ответ будет затягиваться.</p>	
<p>Основной этап. Блок 3 /10 минут</p>	<p>Ценности и жизненные потребности, связанные со здоровьем. 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 здоровья и хорошего самочувствия; • актуализировать у обучающихся знание и понимание преимуществ, которые дает здоровье и приверженность ЗОЖ сейчас в их возрасте, на данный момент, а также во взрослом возрасте; • создать предпосылки для переосмысления отношения обучающихся к своему здоровью, повышения его ценности, понимания необходимости 	<p>Приложение 1 “Презентация. Часть 1”</p> <p>Приложение 5 “Карточки с заданием для работы в малых группах” (необходимо распечатать)</p> <p>Приложение 6 “Пустые брендированные карточки” (для подготовки 12-ти карточек)</p>

	<p>целенаправленно заботиться о нем.</p> <p>Рекомендации по проведению</p> <p>В рамках данного блока также происходит регулярная смена заданий. Педагогу важно удерживать фокус внимания на последовательности заданий:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. работа с базовыми индикаторами хорошего самочувствия; 2. работа в малых группах, подготовка ответов на вопросы: <ul style="list-style-type: none"> ○ каким подростком я могу быть, если буду заботиться о своем здоровье; ○ каким взрослым я смогу стать если буду заботиться о своем здоровье; 3. презентация результатов работы в малых группах + обсуждение; 4. работа с метафорой (дерево как символ результатов заботы о здоровье в настоящем и будущем). <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 списков и выбор ключевых преимуществ ЗОЖ, использовать таймер.</p>	<p>необходимо распечатать шаблон и вырезать карточки)</p> <p>Рисунок дерева на листе флипчарта (изображение дерева для презентации результатов работы в малых группах рисуется заранее, либо во время занятия, пока идет работа в малых группах, достаточно схематичного изображения дерева. Важно, чтобы у изображенного дерева были ствол, корни, ветви и крона)</p> <p>Колечки/отрезки из бумажного скотча или магниты по количеству карточек (для их приклеивания на дерево)</p>
<p>Заключительный этап.</p> <p>/ 3 минуты</p>	<p>Работа с личными смыслами участников выбирать ЗОЖ и заботиться о здоровье</p> <p>Упражнение “Мне это нужно, потому что...”</p> <p>Форма проведения: индивидуальная работа, презентация результатов.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • создать предпосылки для переосмысления отношения обучающихся к своему здоровью, повышения его ценности и понимания необходимости целенаправленной заботы о нем; • актуализировать у обучающихся знание и понимание преимуществ, которые дает здоровье и 	<p>Приложение 1 “Презентация. Часть 1”</p> <p>Стикеры самоклеящиеся по количеству участников</p>

	<p>приверженность ЗОЖ сейчас в их возрасте, на данный момент, а также во взрослом возрасте.</p> <p>Рекомендации по проведению упражнения “Облако смыслов”</p> <p>После завершения занятия необходимо собрать стикеры и перенести их содержание в любую онлайн-программу “Облако слов”. Например, на этом сайте https://wordscLOUD.pythonanywhere.com</p> <p>Получившееся “облако” нужно распечатать для следующего занятия или вставить в виде фото в презентацию. Но рекомендуется именно распечатать как постер формата А3 и повесить в классе как напоминание о ценности ЗОЖ.</p>	
<p>Заключительный этап.</p> <p>Домашнее задание</p> <p>/ 3 минуты</p>	<p>Самоанализ по теме: мои актуальные потребности и конструктивные, позитивные способы их удовлетворения</p> <p>Форма проведения: работа со шкалами, работа со списками.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепить результаты работы с ценностью здоровья для обучающихся; • создать условия для самостоятельного исследования обучающимися своего самочувствия и составления плана по его улучшению. <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. Педагогу важно мотивировать обучающихся на выполнение задания 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. 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>Приложение 7 "Домашнее задание"</p>
<p>Заключительный этап.</p> <p>Оценка результативности занятия</p> <p>/ 3 минуты</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>Шкалы на доске или флипчарте (педагог рисует три шкалы на доске или флипчарте заранее или во время упражнения “Мне это важно, потому что...”)</p>

	<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 завершении педагог просто подводит итоги оценки и фотографирует результаты для отчета.</p>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

5. Соблюдать рекомендации к проведению второй части занятия.

Этапы занятия/ Время	Содержание	Материалы /Реквизит
<p>Мотивационно-целевой этап.</p> <p>Повторение пройденного материала.</p> <p>Обсуждение домашнего задания</p> <p>/ 5 минут</p>	<p>Повторение и закрепление ключевых смыслов и выводов первой части занятия, обсуждение домашнего задания</p> <p>Форма проведения: беседа с использованием фотоматериалов</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повторить темы, ключевые смыслы и выводы первой части занятия; • содействовать проявлению у обучающихся познавательной активности, готовности к работе на занятии; • 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. В этом случае, педагогу следует проявить большую вовлеченность, задавать участникам наводящие вопросы, проговаривать, что происходит на фотографиях, которые он демонстрирует на слайдах.</p> <p>Обсуждение домашнего задания не предполагает подробного рассказа участников о результатах их исследования своего самочувствия.</p> <p>В ходе обсуждения педагогу важно помочь понять ключевые задачи и ценность проделанной работы, чтобы они ответили на вопрос: 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</p>	<p>Презентация 8 “Презентация. Часть 2”</p> <p>Педагогу необходимо будет вставить фотографии первого дня занятия в презентацию на слайдах, специально для этого предназначенных</p>

	<p>работы по укреплению здоровья и заботе о себе.</p> <p>Также педагогу важно обратить внимание обучающихся на ситуацию, когда они в ходе самоанализа они пришли к выводу о том, что им требуется консультация врача, и донести до них информацию о необходимости обсудить данный вопрос с родителями или другим значимым взрослым. Также педагогу важно быть открытым для общения с участниками занятия в случае, если кому-то потребуются рекомендации или если у них возникнет потребность обсудить свои переживания, связанные с их самочувствием.</p> <p>В случае обращения за помощью кого-то из участников занятия, педагогу следует внимательно выслушать подростка и предложить ему поговорить с родителями или школьным психологом. В случае необходимости, если по каким-то причинам подросток выразит нежелание сообщать родителям, педагог вместе со школьным психологом могут предложить инициировать эту беседу, выступить посредниками или инициаторами разговора с родителями. Если у подростка возникают страхи и переживания из-за своего состояния здоровья, педагог может направить его на консультацию к школьному психологу, позвонить на Всероссийский детский телефон доверия https://telefon-doveria.ru, 8 800 2000 122 или на короткий номер для мобильных телефонов 124.</p> <p>Важно, что педагог только дает подростку поддержку, предоставляет возможность поделиться переживаниями и задать вопросы. Но затем направляет его к родителям для дальнейшего обращения к медицинскому специалисту, психологу или к школьному психологу для работы с этой ситуацией.</p>	
<p>Основной этап.</p> <p>Просмотр и обсуждение видеокейсов</p> <p>/ 25 минут</p>	<p>Работа с жизненными ситуациями и вариантами их конструктивного разрешения с демонстрацией правильных и безопасных алгоритмов поведения</p> <p>Форма проведения: просмотр видеокейсов + беседа.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> создать условия для исследования обучающимися опасных ситуаций потенциального вовлечения в курение в компании друзей, когда есть риск того, что подросток может начать курить\попробовать курить ради соответствия правилам или принятым нормам 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 №1 и №2</p> <p>Изначально видеокейсы встроены в презентацию к занятию с возможностью воспроизводить оттуда</p> <p>На случай технических неполадок, необходимо загрузить видеокейсы отдельно на компьютер</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • познакомить обучающихся с действенными и эффективными конструктивными и позитивными способами быть интересными и заметными в компании друзей вместо вовлечения в курение; • создать условия для исследования обучающимися рискованных ситуаций потенциального вовлечения в курение при переживании сильного стресса; • развенчать миф о курении как способе снятия нервного напряжения, проинформировать о воздействии никотина на биохимические процессы в организме человека, его негативном влиянии на нервную систему и о роли в усилении стрессовых реакций. <p>Рекомендации по проведению</p> <p>Видео просматриваются с паузами. В сценарии обозначены места для пауз. Просмотр перемежается с обсуждением.</p> <p>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.</p> <p>Однако, в прямую речь сценария педагогу также необходимо будет включать реакции на высказывания участников. Поэтому прямая речь может дополняться и частично меняться в зависимости от того, что будут говорить участники занятия.</p> <p>В ходе обсуждения важно проводить его модерацию: вовлекать участников, которые мало активны, давать возможность участникам высказываться и развивать свою мысль, но при этом не затягивать обсуждение, чтобы не терять динамику и интерес группы и не выбиваться из временных рамок.</p> <p>Также педагогу важно поддерживать доброжелательную и безопасную атмосферу в классе. Самому не давать оценочных суждений о высказываниях учеников и не допускать оценочных высказываний учеников по отношению к друг другу.</p> <p>Например: “Катя, ты говоришь ерунду. Это неправильно” и т.п.</p> <p>Педагог дает возможность для исследования, переосмысления ситуации и понимания, как правильно и безопасно для себя и своего здоровья поступать в том или ином случае. А также предоставляет возможность увидеть негативные реальные последствия выборов героев роликов и узнать, как можно действовать по-другому, в позитивном ключе, увидеть, понять и убедиться, что это, действительно, правильный и обоснованный выбор для поддержания своего жизненного благополучия.</p> <p>Педагогу важно деликатно и без излишнего менторства</p>	<p>Видеокейс №1 https://disk.yandex.ru/d/q1wui0zRY1bpOA</p> <p>Видеокейс №2 https://disk.yandex.ru/d/TrOuoL9rGy6cfg</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>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.</p>	
<p>Заключительный этап.</p> <p>Присвоение опыта.</p> <p>Пролонгация результата / 7 минут</p>	<p>Письмо в будущее</p> <p>Форма проведения: письменная техника.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> создать условия для выявления обучающимися собственных смыслов и мотивов выбирать ЗОЖ, заботиться о своем здоровье, избегая вреда, 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 10 “Шаблон письма в будущее”</p> <p>(распечатываются по количеству участников по предоставленному шаблону)</p> <p>Конверты по количеству участников</p> <p>Сумка/коробка стилизованная под почтовый ящик</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"> получение обратной связи 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 самоклеящиеся в форме сердечек по одному на каждого</p> <p>Стикеры самоклеящиеся в форме книжных флажков-закладок по одному на каждого</p> <p>Приложение 11 “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; • 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>Приложение 12 “Заготовка для облачков с фразами”</p> <p>В приложении педагог найдет подборку облачков с различными слоганами</p> <p>Данные облачка необходимо распечатать, желательно на плотной цветной бумаге и вырезать</p> <p>Если такой возможности нет, то можно использовать белую бумагу</p>
<p>Заключительный этап.</p> <p>Оценка результативности занятия / 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 занятия в 2 частях. <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 офлайн (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, старшекласники, 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