



## МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

### ПРИКАЗ

11 апреля 2024 года

г. Чита

284

#### **О краевой профилактической акции «Актив. Здоровье. Позитив!»**

В соответствии с пунктом 1.3.5. мероприятия «Формирование тематических информационных ресурсов, направленных на профилактику потребления несовершеннолетними алкогольной и табачной продукции, наркотических средств и психоактивных веществ» основного мероприятия «Реализация мероприятий с несовершеннолетними по пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта, профилактике потребления алкогольной и табачной продукции, наркотических средств и психоактивных веществ» региональной программы Забайкальского края «Профилактика деструктивного поведения, безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних Забайкальского края на 2022–2025 годы», утвержденной постановлением Правительства Забайкальского края от 4 апреля 2022 года № 120, **п р и к а з ы в а ю:**

1. Организовать проведение краевой профилактической акции «Актив. Здоровье. Позитив» (далее – Акция).
2. Утвердить прилагаемое Положение о проведении Акции.
3. Отделу воспитания, дополнительного образования (Турицына В.В.) осуществить организацию проведения краевой профилактической акции для школьников «Актив. Здоровье. Позитив».
4. Государственному учреждению «Забайкальский краевой центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья» (далее – ГУ «Центр «Семья») (Н.В. Тоньшевой):  
провести Акцию в период с апреля по ноябрь 2024 года;  
информацию по итогам проведения Акции предоставить в Министерство образования и науки Забайкальского края в срок до 25 ноября 2024 года.
5. Рекомендовать руководителям органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования:  
осуществить информирование образовательных организаций района о проведении Акции;

организовать и провести в период до 8 ноября 2024 года Акцию на муниципальном уровне.

в срок до 15 ноября 2024 года направить отчет о проведении Акции в ГУ «Центр «Семья».

6. Рекомендовать руководителям образовательных организаций информировать обучающихся для участия в мероприятиях Акции.

7. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

И.о. министра



Секержитская М.А.



Утверждено  
приказом Министерства  
образования и науки  
Забайкальского края  
№ \_\_\_\_\_ 2024 г.

## Положение о краевой профилактической акции «Актив. Здоровье. Позитив»»

### 1. Общие положения

1.1. Краевая профилактическая акция для школьников «Актив. Здоровье. Позитив» (далее – Акция) проводится по инициативе Министерства образования и науки Забайкальского края.

1.2. Организаторы проведения Акции – Государственное учреждение «Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья».

1.3. Целью проведения Акции является популяризация физического и психологического здоровья среди детей и молодежи.

1.4. В Акции принимают участие учащиеся 1-11 классов образовательных организаций.

1.5. Для каждой возрастной группы (1-4 классы, 5-8 классы, 9-11 классы) предлагаются мероприятия, объединенные общей темой. Форма мероприятий может варьироваться.

### 2. Порядок проведения Акции

2.1. Акция реализуется в течении года и включает несколько этапов: разработка положения и/или его корректировка (январь 2024 г.), подготовка методических материалов (февраль-март 2024 г.), непосредственное проведение Акции (апрель-ноябрь 2024 г.), сбор отчетов и подведение итогов Акции (ноябрь 2024 г.)

2.2. В муниципальном образовании назначается ответственный за проведение Акции в образовательных организациях (далее – ОО). **Приказ о назначении ответственного направляется в ГУ «Центр «Семья»» до 15.04.2024 г. адресу [retinaacs@yandex.ru](mailto:retinaacs@yandex.ru).**

2.3. Ответственный составляет график участия ОО в Акции, направляет материалы Акции в ОО.

2.4. На уровне ОО в течение апреля – ноября 2024 года (по индивидуальному графику, но не позднее даты отчета) для учащихся 1-11 классов проводятся мероприятия (классные часы), направленные на популяризацию физического и психологического здоровья среди детей и молодежи (приложение 1, 2, 3).

2.5. В акции предусмотрены интерактивные занятия для 1-4 классов, 5-8 классов, 9-11 классов по общей теме. Ежегодно изменяется общая тема занятий и, при необходимости, форма. **В 2024 году тема занятий посвящена физическому и психологическому здоровью.**



Для детей 1-4 классов разработано интерактивное занятие «Здоровье бывает разное» с использованием профилактического мультфильма «НЕконфеты» (совместный проект ГУ «Центр «Семья»» и УНК УМВД «Детям от взрослых») (см. приложение 1).

Для детей 5-8 классов разработано интерактивное занятие «Психологическое здоровье: как сохранить спокойствие» с использованием мультфильма «Про Миру и Гошу. Комната злости» (мультфильм для детей «Простые правила. Про Миру и Гошу» серия «Комната злости», автор мультсериала Н.Ремиш, режиссер О. Лопато) (см. приложение 2).

Для детей 9-11 классов разработано интерактивное занятие «Мое психологическое здоровье зависит от меня» с использованием ролика «Психологическое здоровье: как его сохранить?» (ролик находится в свободном доступе в интернете) (см. приложение 3).

Все занятия полностью готовы к использованию. При необходимости, педагог может вносить коррективы в занятия, в зависимости от технических, материальных или иных условий, но кардинально не изменяя цель и содержание занятия.

#### 2.6. Подведение итогов и направление отчетов:

после проведения мероприятий Акции во всех ОО муниципального района, ответственный получает отчеты от ОО, анализирует результаты и обобщает их,

итоговые отчеты муниципальных органов управления образованием (приложение 4) направляются в ГУ «Центр «Семья»» по адресу [petinacs@yandex.ru](mailto:petinacs@yandex.ru) не позднее 15 ноября 2024 года.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ «СЕМЬЯ»**

**Интерактивное занятие для обучающихся 1-4 классов  
с использованием профилактического мультфильма «НЕконфеты»  
(совместный проект ГУ «Центр «Семья»  
и УНК УМВД по Забайкальскому краю «Детям от взрослых»)**

**Тема: «Здоровье бывает разное»**



## Введение

Младший школьный возраст – это период интенсивного усвоения самых разных правил не только учебной, но и общественной жизни. Профилактику отклоняющегося поведения и немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ необходимо проводить уже в младшем школьном возрасте до того, как поведение детей приобретет дезадаптивные формы.

В этом возрасте (особенно 10-11 лет) интересует все, что связано с наркотиками, – их действие, способы употребления. О последствиях злоупотребления если и слышали, то всерьез не воспринимают. Сами наркотики не употребляют (возможна токсикомания), с употребляющими знакомы единицы. Знания отрывочны, недостоверны, получены с чужих слов.

Работа по профилактике с детьми младшего школьного возраста должна быть направлена на воспитание у них общей культуры здоровья на основе понимания уникальности человеческого организма, коррекцию эмоциональных и поведенческих расстройств, развитие защитных личностных черт, таких как стрессоустойчивость, асертивность и т.д.

Обучение здоровому жизненному стилю младших школьников целесообразнее проводить в игровой форме, так как именно игра, как способ организации деятельности участников образовательного процесса дает возможность ребенку выражения чувств и влечений, является источником развития сознания ребенка, произвольности его поведения, особой формой моделирования им отношений со взрослыми. Проиграв и прожив в игре определенные моменты, ребенок автоматически переносит их в реальную жизнь.

Наибольший эффект может принести комбинированное использование элементов различных методов воздействия – арттерапии (сказкотерапия, изотерапия и др.), психогимнастики, видео просмотры (мультфильмы, детские фильмы и т.п.), «классических» дидактических методов и приемов, таких как беседа, дидактические игры, мероприятия с участием родителей, спортивные мастер-классы, встречи с успешными людьми.

В представленном интерактивном занятии в качестве метода воздействия используется просмотр и обсуждение профилактического мультфильма, разработанного Министерством образования Забайкальского края, ГУ «Центр «Семья», УНК УМВД России по Забайкальскому краю в рамках проекта «Детям от взрослых» «Неконфеты» и работа с памятками-картинками.



**Технологическая карта интерактивного занятия  
для обучающихся 1 – 4 классов  
Тема: «Здоровье бывает разное»**

**Цель:** популяризация физического и психологического здоровья среди младших школьников.

**Задачи:**

1. Выделить компоненты психологического и физического здоровья.
2. Обсудить с детьми возможности сохранения психологического и физического здоровья.
3. Выяснить, что стало полезным для детей на занятии и закрепить материал, раздав памятки.

**Форма проведения:** интерактивное занятие

**Оборудование и материалы:** мультимедиа - компьютер, проектор, ручки/фломастеры/маркеры, вырезанные изображения эмоций (приложение А, рис.2).

**Раздаточный методический материал:** листы с определениями (приложение А таблица 2), памятка (приложение А, рис. 1)

**Методические указания:** перед проведением занятия специалисту необходимо познакомиться с темой, самостоятельно посмотреть мультфильм, изучить дополнительную информацию по теме (при необходимости) для того, чтобы свободно использовать материалы, представленные в приложении А.

**Временной регламент:** 30-40 минут (урок)

**Возраст участников:** 7<sup>1</sup>- 10 лет.

№	Этап	Деятельность ведущего	Деятельность обучающихся	Результат
<b>Подробное описание проведения занятия представлено в приложении 1</b>				
1.	<b>Организационный</b> 2 минуты	Приветствует обучающихся. Сообщает о начале работы.	Включаются в работу.	Установлен контакт с обучающимися.
2.	<b>Мотивационный</b> 5 – 6 минут	Показывает мультфильм. Задаёт вопрос «О чем был мультфильм?»	Смотрят мультфильм, включаются в обсуждение.	Проблема становится лично значимой, обучающиеся включаются в обсуждение

<sup>1</sup> Для учеников 1 классов занятие рекомендовано проводить не ранее 4 четверти учебного года.

3.	<b>Групповое целеполагание</b> 3-5 минут	Подводит участников к формулировке цели дальнейшей работы: - выделить компоненты, психологического и физического здоровья, - обсудить возможности сохранения психологического и физического здоровья	Включаются в практическую деятельность, формулируют цель работы	Обучающиеся активно взаимодействуют в группе с целью формулировки цели работы
4.	<b>Практический</b> 15-20 минут	Педагог предлагает детям назвать компоненты психологического и физического здоровья, которые они знают, а также записывает на слайд/ватман/доску. После того как записаны компоненты, педагог уточняет у детей, как их можно поддерживать и также записывает на слайд/ватман/доску (приложение А) Модерирует работу группы	Включаются в обсуждение, называют идеи	Анализ деятельности
5.	<b>Завершающий</b> 3-5 минут	Модерирует работу группы. Подводит итог работы, раздает памятки-картинки	Слушают и дополняют итоги работы, изучают картинки	Резюмируется проделанная работа
6.	<b>Рефлексия</b> 2 минуты	Собирает обратную связь с помощью экраны настроения/цветных стикеров/рисунков эмоций.	Делятся обратной связью. Благодарят друг друга за работу.	Занятие завершается



### План работы

1. Организационный этап. Приветствие
2. Мотивационный этап: знакомство с темой встречи – просмотр мультфильма «Неконфеты» ([https://disk.yandex.ru/i/6zi6\\_uJRUgqllw](https://disk.yandex.ru/i/6zi6_uJRUgqllw)).
3. Этап группового целеполагания: формулирование цели встречи совместно с детьми.
4. Практический этап: групповое обсуждение видов здоровья (психологическое и физическое) и возможностей его поддержания у человека.
5. Завершающий этап: подведение итогов, завершение занятия.
6. Рефлексия: устная обратная связь.

#### **1. Организационный этап**

Приветствие.

Тема занятия: «Здоровье бывает разное».

Выбор настроения: распечатать рис.2 в достаточном количестве для выбора детьми. Выбирая настроение, дети оставляют капельку у себя. В конце занятия они выберут еще раз и сравнят изменилось оно или нет.

#### **2. Мотивационный этап**

Знакомство с темой встречи через просмотр мультфильма «Неконфеты». Вопрос ведущего «О чем был мультфильм?».

Верно, о том, что нельзя ничего брать у чужих людей, пробовать то, что тебе предлагают незнакомые люди, так как это может быть опасно и вредно для здоровья человека.

#### **3. Этап группового целеполагания.**

Давайте сейчас на основе того, что мы выяснили, попробуем определить какое, бывает здоровье у человека и как же можно поддерживать здоровье человека.

#### **4. Практический этап.**

Здоровье бывает физическое и психологическое. Как вам кажется, какое физическое здоровье, а какое психологическое здоровье человека? Происходит обсуждение двух видов здоровья (информация для обсуждения таблица 1, таблица 2 для раздачи каждому ребенку). А теперь предлагаю вам вспомнить действия, которые помогают человеку сохранять и укреплять и психологическое и физическое здоровье (таблица 3) и, поднимая руку, по очереди, называть их. А я буду записывать все это на доске/слайде/ватмане.

## Понятия и информация, необходимые для проведения занятия

Понятие	Определения	Формулировки для детей
<b>Физическое здоровье</b>	состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов <sup>2</sup> .	Состояние организма человека без болезни и без плохого самочувствия.
<b>Психологическое здоровье</b>	это состояние, при котором человек способен реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего собственного сообщества.	Состояние человека, при котором он может справиться с различными трудностями. можешь помогать другим, просить о помощи, делать что-то полезное и интересное.
<b>Критерии психологического здоровья</b>	<p>1. чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;</p> <p>2. критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;</p> <p>3. соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;</p> <p>4. способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;</p>	<p>1. одинаковые чувства в одинаковых ситуациях (например, радость от встречи с родителями, радость от встречи с друзьями и т.п., печаль при просмотре грустного мультика, ролика, фильма).</p> <p>2. умение человека увидеть, что он умеет хорошо делать, а что нет (например, понимать, что я хорошо читаю, но не умею петь или красиво рисую, но не умею танцевать и т.п.)</p> <p>3. поведение и чувства человека подходят к ситуации (например, если на нас ругаются, то мы расстраиваемся, если нас хвалят, мы радуемся и т.п.).</p> <p>4. умение человека управлять своим поведением (например, на уроке нужно делать то, что говорит учитель; слушать замечания и выполнять требования взрослого и т.д.).</p> <p>5. человек умеет</p>

<sup>2</sup> <https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровье> (дата обращения 08.12.21)



	<p>5. способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;</p> <p>7. способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.</p> <p>7. способность осознавать собственные границы, сохранять их и уважать границы другого человека</p>	<p>планировать свои дела и выполнять их (например, человек планирует прийти домой, отдохнуть после школы, потом приступить к урокам и выполняет это и т.п.).</p> <p>6. умение менять свое поведение (например, в школе нужно слушать и выполнять задания учителя, дома можно поиграть и пошалить, но если родители делают замечание, то нужно прекратить это делать и т.п.)</p> <p>7. умение человека понимать то, что хочется/не хочется ему (например, не хочу сейчас обниматься и говорю об этом спокойно и т.п.) и что хочется/не хочется другому (например, со мной сейчас хотят играть не в догонялки, а в шахматы. Если я хочу играть в догонялки, то мне нужно либо подождать, либо попросить другого, а заставлять – это неправильно, так как если будут заставлять меня, то мне это будет неприятно и т.п.)</p>
--	---	---

Таблица 2

**Определения видов здоровья для детей**

<p><b>Физическое здоровье</b></p>	<p>Это состояние организма человека без болезней и без плохого самочувствия.</p>	
<p><b>Психологическое здоровье</b></p>	<p>Это состояние человека, при котором он может справляться с различными трудностями, может помогать другим, просить о помощи, заниматься чем-то интересным и делать что-то полезное для других и для себя.</p>	

Педагог записывает варианты детей, помогает, при необходимости, корректирует, уточняет и объясняет в процессе работы непонятные моменты.

Таблица 3

### Виды здоровья и некоторые варианты его сохранения

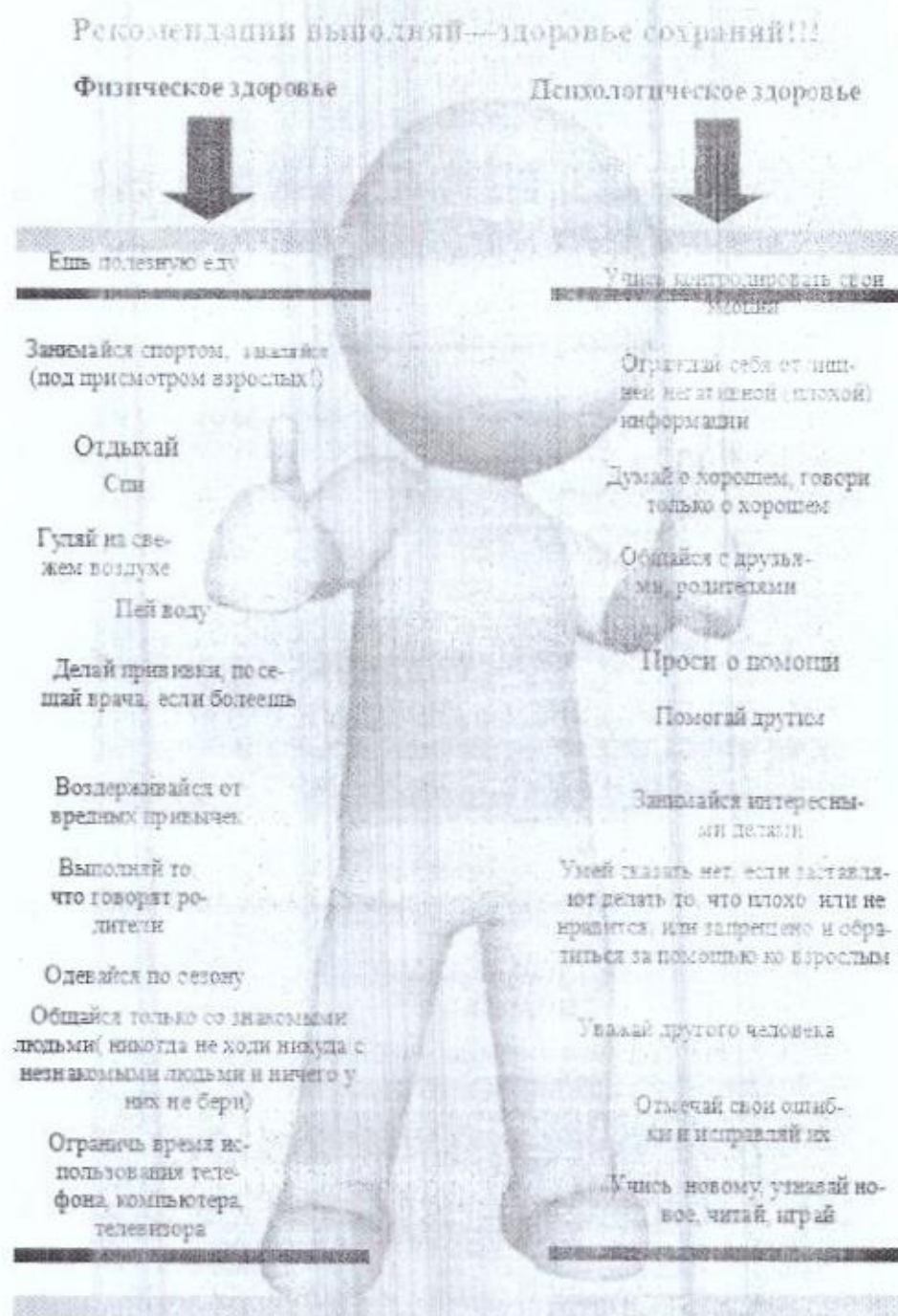
Вид здоровья	Как его сохранить
Физическое здоровье	Здоровое питание
	Физическая активность, закаливание
	Отдых
	Сон
	Свежий воздух (прогулки)
	Питьевой режим (пить воду)
	Делать прививки
	БЕЗ вредных привычек
	Выполнять то, что говорят родители
	Одеваться по сезону
	Общаться только со знакомыми людьми
	Ограничивать время использования телефона, компьютера, телевизора
Психологическое здоровье	Учиться контролировать свои эмоции
	Ограждать себя от лишней негативной (плохой) информации
	Думать о хорошем, говорить о хорошем
	Общаться с друзьями, родителями
	Просить о помощи
	Помогать другим
	Заниматься интересными делами
	Уметь сказать нет, если заставляют делать то, что плохо или не нравится или запрещено
	Уважать другого человека
	Учиться новому, узнавать новое
	Видеть свои ошибки и исправлять их
	Читать

**5. Завершающий этап.** Как мы с вами выяснили, для того, чтобы укреплять и сохранять психологическое и физическое здоровье человека, существует много разных действий. Вы сегодня называли их самостоятельно и это говорит о том, что вы умеете их использовать в своей жизни. И в завершение давайте вспомним, кто из ребят мультика знает, как сохранять здоровье и что они говорят об этом? (Ответ: мальчик и девочка. Девочка выбросила конфеты и сказала, что не нужно рисковать здоровьем ради сомнительного удовольствия. Мальчик заметил, что нельзя разговаривать с незнакомцами и брать у них что-либо).

В завершение работы я вам раздам памятки-картинки (рисунок 1), на которых также представлены методы сохранения психологического и физического здоровья. Пусть они будут вашими помощниками для поддержания вашего психологического и физического здоровья.



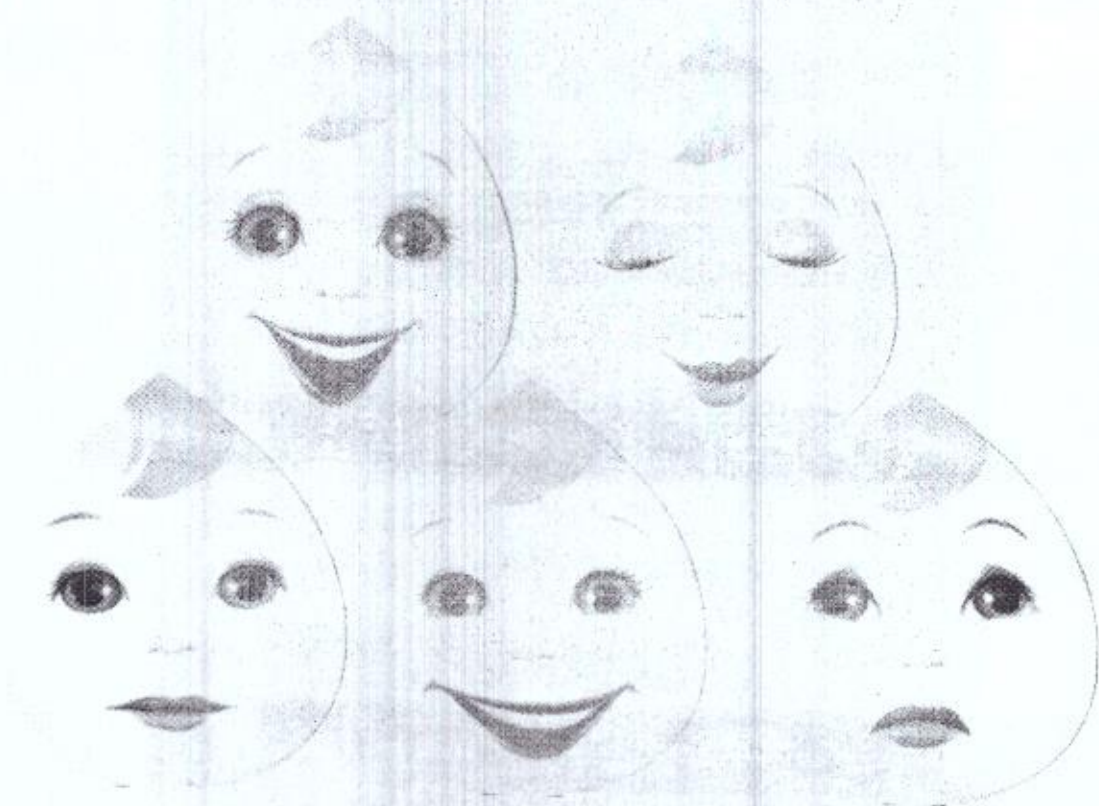
## Памятка «Сохраняем психологическое и физическое здоровье»



## 6. Рефлексия

И в конце нашей встречи прошу вас ответить кратко, что вы узнали нового на занятии и выбрать какое у вас настроение (рис.2<sup>3</sup> - распечатать в достаточном количестве для выбора детьми). На этом мы завершаем. Спасибо за работу!

<sup>3</sup> В занятии использованы материалы из открытых интернет-источников (текстовая информация, картинки)





**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ «СЕМЬЯ»**

**Интерактивное занятие для обучающихся 5-8 классов  
с использованием мультфильма  
«Про Миру и Гошу. Комната злости»  
(мультфильм для детей «Простые правила. Про Миру и Гошу»  
серия «Комната злости»,  
автор мультсериала Н.Ремин, режиссер О. Лонато)**

**Тема: «Психологическое здоровье: как сохранить спокойствие»**

## Введение

В возрасте 11-14 лет возникает масса психологических трудностей (подросток получает представление о самом себе, учится общению с окружающими, пониманию их поведения, сопереживанию, разрешению конфликтных ситуаций, принятию собственных решений). Задача этого периода развития личности - научиться с ними справляться. Именно поэтому работа со старшими подростками должна быть направлена на развитие и закрепление таких жизненно-важных умений и навыков, как умение понимать и выражать свои чувства, противостоять давлению, побуждающему к приему наркотических средств и психотропных веществ, устанавливать и поддерживать гармоничные отношения, преодолевать кризисные и стрессовые ситуации, принимать решения.

В этом возрасте значительную ценность представляют дружеские отношения, принадлежность к значимой группе, социальные связи. Личное отношение к наркотическим средствам и психотропным веществам уже сформировано, но под воздействием группового мнения оно может быть изменено. Таким образом, значительное внимание при работе следует уделять обучению подростков разграничивать свое личное мнение и мнение других людей, противостоять мнению группы. Связано это с тем, что существенную роль в приобщении подростков к употреблению наркотических средств и психотропных веществ играет давление сверстников или более старших подростков. Ввиду того, что в подростковом возрасте потребность в одобрении сверстников является базисной возрастно-психологической потребностью, курение может оказаться минимальной жертвой, на которую подросток готов пойти ради того, чтобы быть принятым в группу.

В данном возрасте основной интерес может вызывать возможность употребления «легких» наркотиков (по их мнению, марихуана за наркотик не признается). О существовании глобальной проблемы задумываются лишь некоторые, пробовали наркотик немногие – из любопытства, знакомы с потребителями многие. О наркотиках знают много – из опыта знакомых или по рассказам. Многие сведения недостоверны. Опасность злоупотребления сильно недооценивается. Говорят о проблеме только между собой.

В связи с тем, что ведущей деятельностью подростков является личностное общение со сверстниками – при работе с подростками целесообразно применение групповых методов работы (дискуссия, мозговой штурм, тренинг, тренинговые занятия, ролевые и деловые игры, моделирование эффективного социального поведения, флэш-мобы, мотивирующие акции, объединение в группы – волонтерские движения, ассоциации и др.).

В представленном интерактивном занятии в качестве методов воздействия используются просмотр и обсуждение мультфильма для детей «Простые правила. Про Миру и Гошу» серия «Комната злости», автор мультсериала Н.Ремиш, режиссер О. Лопато и мозговой штурм.



## Технологическая карта интерактивного занятия для обучающихся 5 – 8 классов

### Тема: «Психологическое здоровье: как сохранить спокойствие»

**Цель:** популяризация психологического здоровья среди старших школьников.

**Задачи:**

1. Обсудить информацию о психологическом здоровье.
2. Рассмотреть способы возвращения спокойствия в случае, если человек злится или раздражен.
3. Составить памятку в виде облака слов.

**Форма проведения:** интерактивное занятие

**Оборудование и материалы:** мультимедиа - компьютер, проектор, ручки/фломастеры/маркеры, подключение к интернету (работа возможна и без подключения).

**Методические указания:** перед проведением занятия специалисту необходимо познакомиться с темой, самостоятельно посмотреть мультфильм, изучить дополнительную информацию по теме (при необходимости) для того, чтобы свободно использовать материалы, представленными в приложение Б.

**Временной регламент:** 45 минут (урок)

**Возраст участников:** 11- 14 лет

№	Этап	Деятельность ведущего	Деятельность обучающихся	Результат
<b>Подробное описание проведения занятия представлено в приложении I</b>				
1.	<b>Организационный</b> 2 минуты	Приветствует обучающихся. Сообщает о начале работы.	Включаются в работу.	Установлен контакт с обучающимися.
2.	<b>Мотивационный</b> 12 минут	Говорит о том, что сегодня будем говорить о здоровье, но не о физическом, а о психологическом. Уточняет «Ребята, что вы знаете о психологическом здоровье?», добавляет и комментирует ответы ребят Далее показывает 1 часть мультфильма Задаёт вопрос «А	Отвечают на вопрос, рассуждают. Смотрят мультфильм, включаются в обсуждение.	Проблема становится лично значимой, обучающиеся включаются в обсуждение

		знаете ли вы способы управления своим состоянием, когда злитесь, раздражены?»		
3.	<b>Групповое целеполагание</b> 4 минуты	Подводит участников к формулировке цели дальнейшей работы: - обозначить какие существуют методы и действия для того, чтобы сохранить спокойствие (справиться со злостью, раздражением)	Включаются в практическую деятельность, формулируют цель работы	Обучающиеся активно взаимодействуют в группе с целью формулировки цели работы
4.	<b>Практический</b> 12 минут	Педагог предлагает в форме мозгового штурма обозначить методы и действия, которые помогают сохранять спокойствие, в случае раздражения, злости Модерирует работу группы.	Включаются в обсуждение, называют идеи	Анализ деятельности
5.	<b>Завершающий</b> 10 минут	Подводит итог работы, предлагает посмотреть вторую часть мультика для завершения работы	Слушают и дополняют итоги работы, смотрят видео	Резюмируется проделанная работа
6.	<b>Рефлексия</b> 5 минут	Собирает обратную связь от участников (с помощью облака слов)	Делятся обратной связью. Благодарят друг друга за работу.	Занятие завершается



### План работы

1. Организационный этап. Приветствие
2. Мотивационный этап: знакомство с темой встречи – просмотр 1 части мультфильма «Про Миру и Гошу. Комната злости» (<https://disk.yandex.ru/i/DzMbeROdzaiDYQ>).
3. Этап группового целеполагания: формулирование цели встречи совместно с детьми.
4. Практический этап: обозначение методов и действий, которые помогают управлять злостью (мозговой штурм).
4. Завершающий этап: подведение итогов, просмотр 2 части мультфильма «Про Миру и Гошу. Комната злости» (<https://disk.yandex.ru/i/sBtOteGEBxq9Vg>).
5. Рефлексия: обратная связь с использованием устных ответов, завершение работы.

#### 1. Организационный этап

Приветствие. Информирование о начале работе, регламенте.

#### 2. Мотивационный этап

Обозначение темы: поговорим о здоровье, но не о физическом, а о психологическом. Уточнение актуальных знаний у детей, комментарии взрослого (таблица 1).

Таблица 1

### Понятия и информация, необходимые педагогу для проведения занятия

Основные понятия
<b>Психологическое здоровье</b> – это состояние, при котором человек способен реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего собственного сообщества.
Данный термин довольно широк, поэтому для определения психологического здоровья обычно выделяют <b>несколько критериев</b> : осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»; - чувство постоянства и идентичности переживаний в одиночных ситуациях; - критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам; - соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям; - способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами; - способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы; - способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.
<b>Характеристики психологически здорового человека:</b> - спонтанность и творчество, жизнерадостность, открытость, самопознание и познание окружающего мира не только разумом, но и чувствами, интуицией; - принятие самого



- себя и признание ценности и уникальности окружающих людей;
- ответственность за свою жизнь и извлечение уроков из неблагоприятных ситуаций;
  - наполненность жизни смыслом, хотя человек не всегда формулирует его для себя;
  - постоянное развитие и способствование развитию других людей;
  - жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда довольно тяжелым, но человек хорошо адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни;
  - способность находиться в ситуации неопределенности, доверие тому, что будет завтра<sup>4</sup>.

Таким образом, можно сказать, что психологическое здоровье человека включает в себя умение человека поддерживать хорошие, дружеские отношения с другими людьми, решать сложности, которые возникают у каждого иногда, а также сохранять спокойствие в разных ситуациях и справляться со своими эмоциями, в том числе со злостью и раздражением. Далее демонстрация 1 части мультфильма <https://disk.yandex.ru/i/DzMbeROdzalDYQ>, вопрос для обсуждения «А знаете ли вы способы управления своим состоянием, когда злитесь, раздражены?»

### 3. Этап группового целеполагания

Давайте сейчас на основе того, что мы выяснили, попробуем узнать, какие существуют методы и действия для того, чтобы справиться со злостью, раздражением и как их может использовать в своей жизни человек.

### 4. Практический этап

Я предлагаю вам провести мозговой штурм, то есть совместное обсуждение идей, и вспомнить и назвать все методы, действия, которые помогают человеку справляться со злостью (таблица 2). А я буду записывать все это на доске/слайде/ватмане.

Педагог записывает варианты детей, помогает, при необходимости, корректирует, уточняет и объясняет в процессе работы непонятные моменты.

В ходе работы педагог акцентирует внимание детей на важности запомнить информацию и использовать ее в своей жизни для того, чтобы конструктивно себя вести, когда злишься или раздражен.

Таблица 2

### Примерные варианты действий, методов, которые помогают человеку справиться со злостью и раздражением

№п/п	Варианты действий, методов, способов
1	Глубоко дышать: носом вдох, ртом выдох
2	Прогуляться на свежем воздухе
3	Попить воды
4	Умыться
5	Досчитать до 10
6	Отойти в сторону
7	Громко спеть или сказать что-то
8	Побить подушку
9	Рассказать кому-то о своем чувстве
10	Поплакаться
11	Остаться одному на 10-15 минут
12	Ударить подушку
13	Порвать бумагу

<sup>4</sup> [https://www.bsuir.by/m/12\\_109229\\_1\\_140072.pdf](https://www.bsuir.by/m/12_109229_1_140072.pdf) (дата обращения 08.12.21)



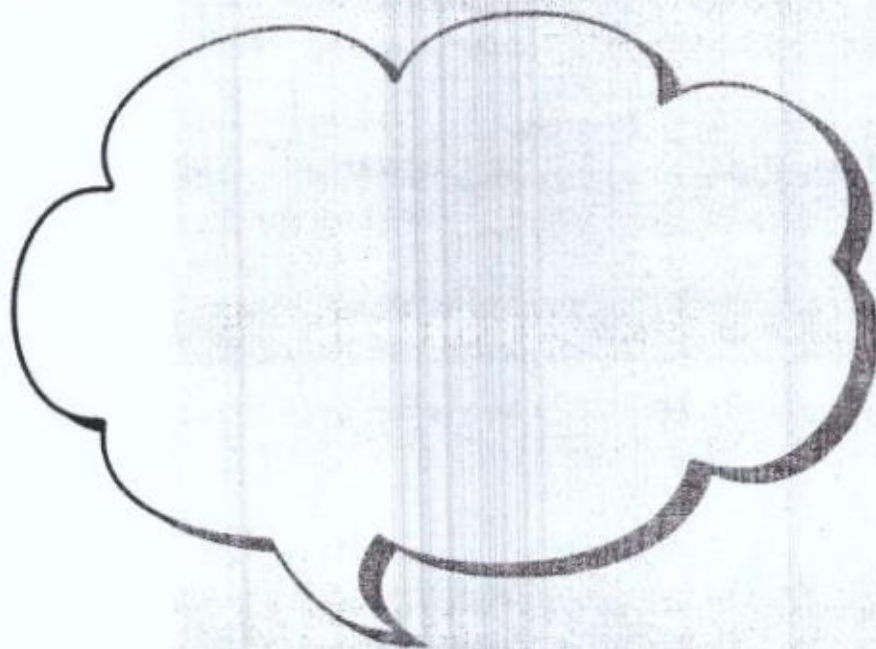
**5. Завершающий этап.** Как мы с вами выяснили, для того, чтобы справиться со своей злостью существует много разных способов, методов и действий. Вы сегодня называли их самостоятельно, надеюсь, что вы пополнили свою копилку знаний на эту тему и будете их использовать в своей жизни. В завершение работы я предлагаю вам посмотреть те варианты, которые предлагали наши герои <https://disk.yandex.ru/i/sBtOteGEBxq9Vg>. Возможно мы узнаем что-то новое или увидим, что наши методы универсальные и широко известные. После просмотра мультфильма педагог предлагает детям обобщить увиденное либо, если не позволяет время, самостоятельно кратко подводит итог.

### **6. Рефлексия**

И в конце нашей встречи прошу вас оценить пользу занятия и составить памятку в виде облака слов (ссылка на заполнение ведущим <https://wordscLOUD.pythonanywhere.com/>). Задание «назовите одним-двумя словами то, что было полезным и/или новым на занятии для вас». В таком варианте ведущий сразу вносит ответы в программу, а потом генерирует облако и выводит его на экран. Далее просит детей сделать фото облака и сохранить его себе, либо самостоятельно сохраняет его и направляет в общую группу, либо распечатывает по количеству участников (это зависит от технических и иных возможностей).

В случае невозможности использования программы облака слов онлайн, возможно использовать заготовку на слайде (рисунок 1), заполнить ее ответами детей, а потом попросить их сделать фото экрана и сохранить как шпаргалку. На этом мы завершаем. Спасибо за работу!

Рисунок 1



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ «СЕМЬЯ»**

**Интерактивное занятие для обучающихся 9-11 классов  
с использованием ролика «Психологическое здоровье»  
(ролик находится в открытом доступе в интернете)**

**Тема: «Психологическое здоровье: как его сохранить?»**



## Введение

Период взросления детей с 15 до 17 лет характеризуется значительным личностным ростом: формируется система ценностей, мировоззрение, определяются жизненные перспективы, намечаются конкретные планы профессиональной самореализации. Все это обеспечивает повышение ответственности за свое поведение, осознание возможности самостоятельного профессионального образования и дальнейшего трудоустройства.

Среди старшеклассников по отношению к наркотикам формируются 3 группы:

1. Употребляющие и сочувствующие. Их интересуют вопросы, связанные со снижением риска при употреблении, с продолжительностью употребления без образования зависимости.

2. Радикальные противники («сам никогда не буду и не дам гибнуть другу»). Многие из членов этой группы считают употребление наркотиков признаком слабости и неполноценности.

3. Не определившиеся. Группа, не определившая своего отношения к наркотикам. Значительная ее часть может начать употребление под влиянием друзей.

Работа с детьми данного возраста должна быть направлена на формирование жизненных ценностей (здоровье, семья, дружба, и т. п.), препятствующих вовлечению их в наркогенную ситуацию.

Профилактическая работа со старшеклассниками предполагает использование широкого спектра различных методов, которые использовались ранее и новые с опорой на рефлексивные: написание сочинений, эссе, групповая и межгрупповая работа, дискуссии, обсуждение, создание тематических видеороликов и т.д. Действенным в работе со старшеклассниками является связь профилактической работы с ведущей для них учебно-профессиональной деятельностью. Например, можно обсудить с ними те ограничения, которые накладывают разные виды зависимости на выбор, освоение и возможность выполнения той или иной профессиональной деятельности. Необходимо постараться убедить молодых людей в том, что в постоянно усложняющемся (в техническом, технологическом отношении) мире требуются ответственные, грамотные, интеллектуально развитые специалисты, а это не совместимо с употреблением наркотических средств или психотропных веществ.

В представленном интерактивном занятии в качестве методов воздействия используются обсуждение, работа в группах и просмотр ролика.



**Технологическая карта интерактивного занятия  
для обучающихся 9 – 11 классов**

**Тема: «Психологическое здоровье: как его сохранить?»**

**Цель:** популяризация психологического здоровья среди старшеклассников.

**Задачи:**

1. Выделить компоненты психологического здоровья.
2. Составить памятку о способах сохранения здоровья.

**Форма проведения:** интерактивное занятие

**Оборудование и материалы:** мультимедиа - компьютер, проектор, ручки/фломастеры/маркеры/карандаши, чистые листы (формата А4).

**Методические указания:** перед проведением занятия специалисту необходимо познакомиться с темой, самостоятельно посмотреть клип, изучить дополнительную информацию по теме (при необходимости) для того, чтобы свободно использовать материалы, представленными в приложение В.

**Временной регламент:** 45 минут (урок)

**Возраст участников:** 15-17 лет

№	Этап	Деятельность ведущего	Деятельность обучающихся	Результат
<b>Подробное описание проведения занятия представлено в приложении 1</b>				
1.	<b>Организационный</b> 1 минута	Приветствует обучающихся. Сообщает о начале работы.	Включаются в работу.	Установлен контакт с обучающимися.
2.	<b>Мотивационный</b> 7 минут	Задает вопрос «Известно ли вам понятие «психологическое здоровье?»»	Отвечают на вопрос, включаются в обсуждение.	Проблема становится лично значимой, обучающиеся включаются в обсуждение
3.	<b>Групповое целеполагание</b> 5 минут	Подводит участников к формулировке цели дальнейшей работы: выделить компоненты, психологического здоровья и составить памятку о способах сохранения психологического здоровья человека.	Включаются в практическую деятельность, формулируют цель работы	Обучающиеся активно взаимодействуют в группе с целью формулировки цели работы



4.	<b>Практический</b> 18 минут	Педагог предлагает детям посмотреть ролик. После просмотра ролика уточняет все ли понятно ученикам, комментирует, при необходимости отдельные моменты видео. Далее педагог предлагает детям составить памятку о способах сохранения здоровья, разделив группу на подгруппы.	Включаются в обсуждение, реализуют работу в группах	Анализ деятельности
5.	<b>Завершающий</b> 9 минут	Модерирует работу групп. Подводит итог работы	Презентуют результаты работы. Слушают и дополняют итоги работы	Резюмируется проделанная работа
6.	<b>Рефлексия</b> 5 минут	Собирает обратную связь от участников (с использованием облака слов)	Делятся обратной связью. Благодарят друг друга за работу	Занятие завершается

## Приложение В

### План работы

1. Организационный этап. Приветствие
2. Мотивационный этап: знакомство с темой встречи
3. Этап группового целеполагания: формулирование цели работы совместно с детьми.
4. Практический этап: просмотр ролика (<https://disk.yandex.ru/i/Rr4Mm-KOifT0KA>), работа в группах.
5. Завершающий этап: презентация результата работы групп, подведение итогов.
6. Рефлексия: завершение встречи, обратная связь в виде облака слов.

#### 1. Организационный этап

Приветствие.

Тема занятия: «Психологическое здоровье: как его сохранить?»

Регламент времени - урок.

#### 2. Мотивационный этап

Задаёт вопрос: «Известно ли вам понятие «психологическое здоровье»?» Для комментариев используется материал таблицы 1.

**Понятия и информация,  
необходимые для работы на мотивационном этапе**

Понятие	Определение/характеристики
<b>Психологическое здоровье</b>	это состояние, при котором человек способен реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего собственного сообщества.
Данный термин довольно широк, поэтому для определения психологического здоровья обычно выделяют <b>несколько критериев:</b>	осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»; чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях; критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам; соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям; способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами; способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы; способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.
<b>Характеристики психологически здорового человека:</b>	спонтанность и творчество, жизнерадостность, открытость, самопознание и познание окружающего мира не только разумом, но и чувствами, интуицией; - принятие самого себя и признание ценности и уникальности окружающих людей; ответственность за свою жизнь и извлечение уроков из неблагоприятных ситуаций; наполненность жизни смыслом, хотя человек не всегда формулирует его для себя; постоянное развитие и способствование развитию других людей; жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда довольно тяжелым, но человек хорошо адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни; способность находиться в ситуации неопределенности, доверие тому, что будет завтра <sup>5</sup> .

### 3. Этап группового целеполагания.

Давайте сейчас на основе того, что мы выяснили, попробуем узнать, как же можно сохранять психологическое здоровье человека. Для этого нам необходимо провести групповую работу. Но перед этим давайте определимся, как мы обозначим результат нашей работы? Педагог дополняет ответы детей и, в итоге, подводит к тому, что группам необходимо составить памятку о способах сохранения психологического здоровья.

<sup>5</sup> [https://www.bsuir.by/m/12\\_100279\\_1\\_140072.pdf](https://www.bsuir.by/m/12_100279_1_140072.pdf) (дата обращения 08.12.21)



#### **4. Практический этап.**

Я предлагаю вам перед началом работы в группах посмотреть ролик, который будет вам опорой для составления памятки (<https://disk.yandex.ru/i/Rr4Mm-KOift0KA>).

После просмотра ролика педагог отвечает на вопросы, если они появятся и просит класс разделиться на две группы: «группа генераторы идей» и «группа дизайнеры». Обе группы выполняют одно задание: составляют памятку о способах сохранения психологического здоровья, но «группа генераторов идей» формулирует конкретные способы, а «группа дизайнеров» придумывает как эти способы представить графически (это могут быть рисунки/образы, нарисованные карандашами/фломастерами/маркерами/ручками, либо компьютерная программа).

Таким образом, две группы должны работать совместно, для этого им необходимы модераторы, которых выбирают дети или педагог. Модераторы групп координируют работу, договариваются о выполнении действий.

**5. Завершающий этап.** После завершения работы, участники групп презентуют полученную памятку, кратко характеризуя основные способы и их изображение. Педагог подводит итоги: как мы с вами выяснили, для того, чтобы сохранять психологическое здоровье человека существует много разных способов, методов и действий. Вы сегодня называли и обозначали их самостоятельно и составили памятки, которые будут для вас напоминанием о возможных способах сохранения психологического здоровья и результатом вашего труда.

#### **6. Рефлексия**

И в конце нашей встречи прошу вас оценить наше занятие, используя облако слов ([ссылка на заполнение ведущим https://wordsclooud.pythonanywhere.com/](https://wordsclooud.pythonanywhere.com/)). Задание «назовите одним-двумя словами смысл сегодняшнего занятия». В таком варианте ведущий сразу вносит ответы в программу, а потом генерирует облако и выводит его на экран. Далее просит детей сделать фото облака и сохранить его себе, либо самостоятельно сохраняет его и направляет в общую группу, либо распечатывает по количеству участников (это зависит от технических и иных возможностей).

В случае невозможности использования программы облака слов онлайн, возможно использовать заготовку на слайде (рис. 1<sup>6</sup>), заполнить ее ответами детей, а потом попросить их сделать фото экрана и сохранить как напоминание. На этом мы завершаем. Спасибо за работу!

Рисунок 1

<sup>6</sup> В занятии использованы материалы из открытых интернет-источников (текстовая информация, картинки)

## Форма отчета

Наименование муниципального района \_\_\_\_\_

Ф.И.О. ответственного \_\_\_\_\_

Контактные данные \_\_\_\_\_

Количество ОО, принявших участие в Акции	Количество детей, принявших участие в Акции	Из них 1-4 классы	Из них 5-8 классы	Из них 9-11 классы	Замечания по проведению Акции

**!ВАЖНО** Дополнительно к отчету направляются фото мероприятий:  
не более 3 штук от всего муниципалитета (по 1 фото от параллели классов)