

Департамент образования администрации Города Томска

Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска



ДНИ ПРОФИЛАКТИКИ В ШКОЛЕ

методическая разработка для педагогов

Автор: Лосев Марк Евгеньевич,
педагог-психолог

г.Томск-2024

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Занятие 1. Цифровое благополучие	4
Занятие 2. Профилактика буллинга.....	6
Занятие 3. Профилактика потребления психоактивных веществ (ПАВ)	9
Занятие 4. Как понять, что я чувствую	12
Занятие 5. Проблемы с самоидентификацией.....	14
Занятие 6. Здоровые отношения	16
Занятие 7. Социальные навыки для школьников.....	18

Пояснительная записка

Методическая разработка «Дни профилактики в школе» является универсальным и по усмотрению психолога при сокращении времени на один или несколько блоков из занятия – общая задача и цель будут достигнуты. Психологу, который использует материал следует учитывать возрастные особенности участников занятий.

Разработка включает в себя ряд актуальных тем, направленных на формирование ценностного отношения к себе и другим, профилактику нежелательных социальных проявлений, таких как буллинг, употребление ПАВ, отклоняющегося поведения.

Методическая разработка может быть полезна широкому кругу читателей: педагогам дополнительного образования, социальным педагогам, классным руководителям, тьюторам и др.

Занятие 1. Цифровое благополучие

Цель: Формирование навыков безопасного использования цифровым контентом.

Задачи:

- Обучить основным понятиям: цифровое благополучие, безопасные технологии, социальные сети, правила интернет общения и др.
- Научить использовать ИТ-технологии социальных сетей, положительно влияющих на психическое здоровье.
- Научить устанавливать здоровые границы в использовании технологий.

Форма урока: групповой

Оборудование: проектор, компьютер

Возраст: 10-17 лет

Основные понятия: безопасность, социальные сети, интернет, интернет, школа

Время: 45 минут

Методы организации учебного процесса: наглядно-практический

№ п\п	Этап урока	Время	Деятельность педагога	Деятельность учащихся
1	Организационный	5 минут	Поклон. Приветствие. «Здравствуйте, ребята. Тема нашего занятия «Цифровое благополучие». Проверяет готовность учащихся к занятию: наличие пишущей ручки и тетради	Поклон. Приветствуют педагога и друг друга, занимают свои места. Готовятся к занятию, ждут указаний педагога.
2	Подготовительный	10 минут	«Предлагаю вам предположить, что такое цифровое благополучие?» Варианты представлены и озвучены участниками фиксируются на доске.	Запоминают тему занятий. Отвечают на вопросы. Слушают тему занятия, знакомятся с планом работы.

3	Основной	25 минут	<p>Педагог делит класс на несколько групп и предлагает им ответить на вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как вы используете технологии в повседневной жизни? • Какие плюсы и минусы вы видите в использовании социальных сетей? • Как можно установить здоровые границы в использовании технологий? <p>Каждая группа делится своими выводами с классом «Круг жизни». На этом упражнении участникам выдается циферблат и они распределяют свое время по ним и представляют что им необходимо изменить, что бы все успевать или добавить что-то дополнительное</p>	Занимаются по плану, начиная с деления по группам
4	Заключительный	5 минут	<p>Подводит итог занятия. Проводит рефлексию. - Какие танцевальные движения вызвали у вас затруднения? - Что необходимо повторить для улучшения результата? Дает рекомендации. Прощается.</p>	Беседуют с педагогом. Поклон. Прощаются.

Занятие 2. Профилактика буллинга

Цель: Формирование навыков препятствующему возникновению буллинга

Задачи:

- Обучить основным понятиям: буллинг, конфликт, общение, дружеское общения и др.
- Научить использовать свои возможности для предотвращения возникновения буллинга.
- Научить устанавливать здоровые границы.

Форма урока: групповой

Оборудование: проектор, компьютер

Возраст: 10-17

Основные понятия буллинг, конфликт, общение, дружеское общения

Время: 45 минут

Методы организации учебного процесса: наглядно-практический

№ п/п	Этап урока	Время	Деятельность педагога	Деятельность учащихся
1	Организационный	5 минут	Поклон. Приветствие. «Здравствуйте, ребята. Тема нашего занятия «Буллинг и его профилактика». Проверяет готовность учащихся к занятию: наличие пишущей ручки и тетради	Поклон. Приветствуют педагога и друг друга, занимают свои места. Готовятся к занятию, ждут указаний педагога.
2	Подготовительный	10 минут	Определение буллинга: <ul style="list-style-type: none">• Объяснить, что такое буллинг.	Запоминают тему занятий. Отвечают на

			<ul style="list-style-type: none"> Задать вопросы: "Что вы понимаете под буллингом?" и "Какие формы буллинга вы знаете?" 	<p>вопросы. Слушают тему занятия, знакомятся с планом работы.</p>
3	Основной	25 минут	<ul style="list-style-type: none"> Разделить класс на небольшие группы. Каждой группе предложить обсудить одну из следующих тем: Как распознать буллинг? Каковы последствия буллинга для жертвы? Как можно помочь человеку, который стал жертвой буллинга? Какие меры можно предпринять для предотвращения буллинга в школе? Каждая группа делится своими выводами с классом. Ролевые игры: провести ролевую игру, где учащиеся могут проиграть 	<p>Занимаются по плану, начиная с деления по группам</p>

			<p>ситуации буллинга и способы реагирования на него.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обсудить, какие действия были правильными, а какие нет. • Создание "Правил доброты": попросить учащихся разработать список правил доброты и уважения, которые они могут применять в школе. • Обсудить, как эти правила помогут предотвратить буллинг. 	
4	Заключительный	5 минут	<p>Подводит итог занятия. Проводит рефлексию. - Какие моменты вызвали у вас затруднения? - Что необходимо повторить для улучшения результата? Дает рекомендации. Прощается.</p>	<p>Беседуют с педагогом. Поклон. Прощаются.</p>

Занятие 3. Профилактика потребления психоактивных веществ (ПАВ)

Цель: Формирование навыков безопасного использования цифровым контентом.

Задачи:

- Обучить основным понятиям: психоактивные вещества, здоровый образ жизни, друзья, здоровье.
- Научить использовать внешние возможности для профилактики употребления ПАВ.
- Научить устанавливать здоровые границы в качестве профилактики употребления ПАВ.

Форма урока: групповой

Оборудование: проектор, компьютер

Возраст: 10-17

Основные понятия: психоактивные вещества, здоровый образ жизни, друзья, здоровье.

Время: 45 минут

Методы организации учебного процесса: наглядно-практический

№ п/п	Этап урока	Время	Деятельность педагога	Деятельность учащихся
1	Организационный	5 минут	Поклон. Приветствие. «Здравствуйте, ребята. Тема нашего занятия «Профилактика употребления ПАВ». Проверяет готовность учащихся к занятию: наличие пишущей ручки и тетради	Поклон. Приветствуют педагога и друг друга, занимают свои места. Готовятся к занятию, ждут указаний педагога.

2	Подготовительный	10 минут	<p>Определение ПАВ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Виды и последствия ПАВ (10 минут): презентация о различных видах ПАВ: алкоголь, наркотики, табак и др. • Обсуждение краткосрочных и долгосрочных последствий для здоровья и жизни. 	<p>Запоминают тему занятий. Отвечают на вопросы. Слушают тему занятия, знакомятся с планом работы.</p>
3	Основной	25 минут	<p>Групповая работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разделить класс на небольшие группы. Каждой группе предложить обсудить одну из следующих тем: почему молодежь начинает употреблять ПАВ? Каковы последствия потребления ПАВ для здоровья и общества? Как можно помочь другу, который столкнулся с проблемой ПАВ? Какие альтернативы есть для развлечений и снятия стресса без использования ПАВ? Каждая группа делится своими выводами с классом. <p>Практическая часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ролевые игры: провести ролевую игру, где учащиеся могут проиграть ситуации, связанные с давлением со стороны сверстников и отказом от употребления ПАВ. Обсудить, какие 	<p>Занимаются по плану, начиная с деления по группам</p>

			<p>действия были правильными, а какие нет.</p> <ul style="list-style-type: none"> Создание "Кода здоровья": попросить учащихся разработать список правил или принципов здорового образа жизни, которые помогут избежать употребления ПАВ. Обсудить, как эти принципы могут помочь им в повседневной жизни. 	
4	Заключительный	5 минут	<p>Подводит итог занятия. Проводит рефлексию. - Какие танцевальные движения вызвали у вас затруднения? - Что необходимо повторить для улучшения результата? Дает рекомендации. Прощается.</p>	<p>Беседуют с педагогом. Поклон. Прощаются.</p>

Занятие 4. Как понять, что я чувствую

Цель: Развитие эмоционального интеллекта у школьника

Задачи:

- Обучить основным понятиям: эмоциональный интеллект, эмоции.
- Научить использовать свои навыки и знания для определения собственных чувств.
- Научить устанавливать здоровые границы.

Форма урока: групповой

Оборудование: проектор, компьютер

Возраст: 10-17

Основные понятия: эмоциональный интеллект, эмоции

Время: 45 минут

Методы организации учебного процесса: наглядно-практический

№ п/п	Этап урока	Время	Деятельность педагога	Деятельность учащихся
1	Организационный	5 минут	Поклон. Приветствие. «Здравствуйте, ребята. Тема нашего занятия «Наши чувства». Проверяет готовность учащихся к занятию: наличие пишущей ручки и тетради	Поклон. Приветствуют педагога и друг друга, занимают свои места. Готовятся к занятию, ждут указаний педагога.
2	Подготовительный	10 минут	Определение эмоций: задать вопросы: "Что такое эмоции?" и "Почему важно понимать свои чувства?" обсудить основные эмоции: радость, грусть, гнев, страх, удивление и др	Запоминают тему занятий. Отвечают на вопросы. Слушают тему занятия, знакомятся с планом работы.
3	Основной	25 минут	Эмоциональный словарь: предложить учащимся составить список эмоций, которые они испытывают в разных ситуациях, обсудить, как разные эмоции могут сочетаться (например, радость и страх).	Занимаются по плану, начиная с деления по группам

			<ul style="list-style-type: none"> • Групповая работа : разделить класс на небольшие группы. Каждой группе предложить обсудить одну из следующих тем: Как я чувствую себя в разные дни недели? Какие ситуации вызывают у меня позитивные или негативные эмоции? Как я реагирую на свои эмоции? Каждая группа делится своими выводами с классом. <p>Практическая часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Эмоциональная карта (в зависимости от возраста можно сменить конструкцию): попросить учащихся нарисовать "эмоциональную карту" — график, где по оси X будут дни недели, а по оси Y — уровень различных эмоций. Обсудить, как они могут использовать эту карту для понимания своих чувств. • Ролевые игры: провести ролевую игру, где учащиеся могут проиграть ситуации, в которых они испытывают различные эмоции, обсудить, как они могут лучше справляться с этими чувствами. 	
4	Заключительный	5 минут	Подводит итог занятия. Проводит рефлексию. - Какие танцевальные движения вызвали у вас затруднения? - Что необходимо повторить для улучшения результата? Дает рекомендации. Прощается.	Беседуют с педагогом. Поклон. Прощаются.

Занятие 5. Проблемы с самоидентификацией

Цель: Формирование знаний и навыков самоидентичности

Задачи:

- Обучить основным понятиям: собственное благополучие, профориентирование, социальные сети, правила общения и др.
- Научить использовать ИТ-технологии социальных сетей, положительно влияющих на самоидентификацию.
- Научить детей выявлять собственные индивидуальные особенности.

Форма урока: групповой

Оборудование: проектор, компьютер

Возраст: 10-17 лет

Основные понятия: собственное благополучие, профориентирование, социальные сети, правила общения

Время: 45 минут

Методы организации учебного процесса: наглядно-практический

№ п/п	Этап урока	Время	Деятельность педагога	Деятельность учащихся
1	Организационный	5 минут	Поклон. Приветствие. «Здравствуйте, ребята. Тема нашего занятия «Самоидентичность и как к ней придти». Проверяет готовность учащихся к занятию: наличие пишущей ручки и тетради	Поклон. Приветствуют педагога и друг друга, занимают свои места. Готовятся к занятию, ждут указаний педагога.
2	Подготовительный	10 минут	<ul style="list-style-type: none">• Групповая дискуссия : разделить класс на небольшие группы. Каждой группе предложить	Запоминают тему занятий. Отвечают на вопросы.

			<p>обсудить следующие вопросы: какие факторы влияют на нашу самоидентификацию (семья, друзья, культура, общество? Какие проблемы могут возникать при поиске своей идентичности? Каждая группа делится своими выводами с классом.</p>	<p>Слушают тему занятия, знакомятся с планом работы.</p>
3	Основной	25 минут	<p>Практическая часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Творческое задание: попросить учащихся создать "коллаж идентичности" — на листе бумаги изобразить или записать, что для них важно в их жизни (хобби, ценности, мечты, окружение). • Обсудить результаты в группе. <p>Рефлексия: попросить учащихся написать короткое эссе или заметку на тему "Кто я?" и "Как я вижу свое место в мире?"</p>	<p>Занимаются по плану, начиная с деления по группам</p>
4	Заключительный	5 минут	<p>Подводит итог занятия. Проводит рефлексию. - Какие танцевальные движения вызвали у вас затруднения? - Что необходимо повторить для улучшения результата? Дает рекомендации. Прощается.</p>	<p>Беседуют с педагогом. Поклон. Прощаются.</p>

Занятие 6. Здоровые отношения

Цель: Формирование навыков безопасной межличностной коммуникации.

Задачи:

- Обучить основным понятиям: общение, личные границы, конфликты.
- Научить использовать личные границы для формирования личных границ.
- Научить устанавливать здоровые границы.

Форма урока: групповой

Оборудование: проектор, компьютер

Возраст: 10-17

Основные понятия: общение, личные границы, конфликты

Время: 45 минут

Методы организации учебного процесса: наглядно-практический

№ п/п	Этап урока	Время	Деятельность педагога	Деятельность учащихся
1	Организационный	5 минут	Поклон. Приветствие. «Здравствуйте, ребята. Тема нашего занятия «Здоровые отношения». Проверяет готовность учащихся к занятию: наличие пишущей ручки и тетради	Поклон. Приветствуют педагога и друг друга, занимают свои места. Готовятся к занятию, ждут указаний педагога.
2	Подготовительный	10 минут	Групповая дискуссия : разделить класс на небольшие группы. Каждой группе предложить обсудить следующие вопросы: Какие признаки здоровых отношений вы знаете? Какие признаки нездоровых отношений можно выделить? Каждая группа делится своими выводами с классом.	Запоминают тему занятий. Отвечают на вопросы. Слушают тему занятия, знакомятся с планом работы.

3	Основной	25 минут	<p>Примеры и ролевые игры :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Привести примеры ситуаций из жизни, связанных с отношениями (дружба, семья, романтические отношения). • Провести ролевые игры, где учащиеся могут разыграть ситуации здоровых и нездоровых отношений. Обсудить, как можно изменить нездоровую ситуацию на здоровую. <p>Практическая часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Создание "Правил здоровых отношений»: - Попросить учащихся вместе составить список правил для здоровых отношений (например, уважение, доверие, открытость). Записать их на доске. • Рефлексия: попросить учащихся подумать о своих отношениях и написать короткое размышление о том, как они могут улучшить свои отношения с окружающими. 	Занимаются по плану, начиная с деления по группам
4	Заключительный	5 минут	<p>Подводит итог занятия. Проводит рефлексия. - Какие танцевальные движения вызвали у вас затруднения? - Что необходимо повторить для улучшения результата? Дает рекомендации. Прощается.</p>	Беседуют с педагогом. Поклон. Прощаются.

Занятие 7. Социальные навыки для школьников

Цель: Формирование навыков безопасного использования цифровым контентом.

Задачи:

- Обучить основным понятиям: общение, вербальная активность, невербальная активность, дружба.
- Улучшить социальные навыки школьника.
- Научить устанавливать здоровые границы в общении.

Форма урока: групповой

Оборудование: проектор, компьютер

Возраст: 10-17 лет

Основные понятия: общение, вербальная активность, невербальная активность, дружба.

Время: 45 минут

Методы организации учебного процесса: наглядно-практический

№ п/п	Этап урока	Время	Деятельность педагога	Деятельность учащихся
1	Организационный	5 минут	Поклон. Приветствие. «Здравствуйте, ребята. Тема нашего занятия «Социальные навыки». Проверяет готовность учащихся к занятию: наличие пишущей ручки и тетради	Поклон. Приветствуют педагога и друг друга, занимают свои места. Готовятся к занятию, ждут указаний педагога.
2	Подготовительный	10 минут	Общение. <ul style="list-style-type: none">• Обсудите различные формы общения, такие как вербальное, невербальное и письменное.• Практикуйте активное слушание, задавая вопросы и перефразируя.	Запоминают тему занятий. Отвечают на вопросы. Слушают тему занятия, знакомятся с планом работы.

			<ul style="list-style-type: none"> • Ролевая игра различных сценариев общения, таких как представление себя или просьба о помощи. 	
3	Основной	25 минут	<p>Сотрудничество</p> <ul style="list-style-type: none"> • Объясните важность сотрудничества и работы в команде. • Разделите класс на группы и поручите им выполнить задание, требующее сотрудничества. • Обсудите стратегии эффективного сотрудничества, такие как распределение ролей и общение. <p>Разрешение конфликтов Обсудите различные типы конфликтов и способы их разрешения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ролевая игра сценариев конфликтов и практика мирного разрешения. • Подчеркните важность компромисса, сочувствия и поиска взаимовыгодных решений. 	Занимаются по плану, начиная с деления по группам
4	Заключительный	5 минут	<p>Подводит итог занятия. Проводит рефлексию. - Какие танцевальные движения вызвали у вас затруднения? - Что необходимо повторить для улучшения результата? Дает рекомендации. Прощается.</p>	Беседуют с педагогом. Поклон. Прощаются.