

Превентивный практикум «Здоровым быть- КРУТО!»

Цель: пропаганда здорового образа жизни, профилактика и коррекция авитального поведения, формирование навыков устойчивых защитных механизмов поведения подростка, негативного отношения к вредным привычкам. Обучение умению противостоять давлению деструктивного онлайн-контента, развеивание ложного стереотипа современного человека в подростковой среде.

Хронометраж: 60 минут.

Контингент: 7-9 класс.

Ранжирование: три подгруппы.

Необходимый инвентарь: филворд (3 шт.), картинка героини (формат А4), картинка-фраза «Я крутая, угадай, что я люблю», доска магнитная (меловая), мел, яркие стикеры (4 вида), простые карандаши, толковые словари (3 шт. разных авторов: В.И. Даль, С.И. Ожегов, Д.Н. Ушаков), жетоны команд (3 вида), 3 пазла из одного ватмана для составления нового хобби для героини. (Чтобы разделить ватман на три части, необходимо поместить лист формата А4 в середину и по нему вырезать окошко в ватмане. Затем по нижней стороне прорези отрезать лист. Следующий разрез сделать по середине верхней стороны разреза), магнитная лента, песочные часы (3 минуты), три таблички для экспертов («Эксперты здорового питания», «Эксперты психологического здоровья», «Эксперты физического развития»), стимульные листы обратной связи (3шт.).

Зонирование пространства: учебный класс с партами, стульями и доской, который поделен на 3 рабочие зоны. Каждая зона имеет свое обозначение (*Приложение 1*) и жетоны (*Приложение 2*). Входя в аудиторию, ребята заходят через стол с жетонами и, согласно выбранному в закрытую жетону, рассаживаются на свои места.

Ход занятия:

1. Приветствие

Педагог-психолог: Здравствуйте, ребята! Для того чтобы начать наше занятие, нам с вами необходимоделиться на три подгруппы. Для этого прошу вас подойти к столу с жетонами и вытянуть вслепую жетон с изображением лампочки, восклицательного или вопросительного знака и, в соответствии с этим, занять своё место за столом.

Ребята, сегодня мы с вами будем говорить ... А о чём мы будем говорить, нам подскажет филворд, который лежит у вас на столе. Сообща, за три минуты решите его и обобщите все разгаданные слова одним словом – это и будет тема нашего занятия. В вашем распоряжении 3 минуты. (*Песочные часы переворачиваются, визуализируя отведённое время*). (*Приложение 3*) (*Ответы: алкоголь, табак, привычка, желание, рисковать, вред, зависимость, проблема, ложь*).

Педагог-психолог: Давайте озвучим тему нашего сегодняшнего занятия. (*Ответы детей*). Вы правы. Сегодня мы будем говорить о вредных привычках и узнаем, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Педагог-психолог: Предлагаю вам из вариантов, размещённых на доске, определить цель сегодняшнего занятия. (*На доске крепятся варианты*) (**Приложение 4**)

1. Выяснить, из каких аспектов состоит здоровый образ жизни.
2. Выучить танец.
3. Решить задачи по генетике. (*Ответы детей с места*)

Спасибо. Верный выбор.

2. Упражнение «Здоровым быть-КРУТО!»

Педагог-психолог: Ребята, подскажите, пожалуйста, что такое вредная привычка? Что является её основой? Как вы думаете, почему и из-за чего у людей появляются вредные привычки? (*Предполагаемые устные ответы ребят:*

-Особенно привлекает то, что не дозволено.

-Подростки часто стремятся доказать в группе сверстников свою «крутизну».

-Ошибочное мнение от одного раза ничего не будет. Брошу в любой момент.

-Дань моде.

-Низкая культура, неумение сказать «нет».

-Безделье, скука, неумение организовать досуг, желание быть в центре внимания).

-Желание выглядеть «топово»).

Педагог-психолог: Спасибо за ваши ответы. Посмотрите на доску. Представьте, к вам в чат в известном мессенджере прислали фото и надпись к нему. Бывает ведь такое в реальности? *(Ответы детей)*.

Посмотрите, это наша сегодняшняя героиня из чата! Привлекательная внешность, согласитесь?! Она не представилась. Давайте сами дадим ей имя. *(Ребята предлагают имена и решают наибольшим количеством голосов, педагог пишет имя героине на доске)*. **(Приложение 5)**

Педагог-психолог: Она *(Имя)* нам написала: «**Я крутая, угадай, что я люблю**». **(Приложение 6)**

(Рядом с картинкой героини педагог-психолог крепит фразу: «Я крутая, угадай, что я люблю!» Педагог под картинкой лица девушки мелом внизу проводит черту для дальнейших ответов детей).

Педагог-психолог: А давайте по внешности героини предположим, что эта девушка любит, какие у неё увлечения, хобби. Можно даже то, что нам покажется важным, смешным, секретным или даже запретным. Как вы думаете, что бы это могло быть? Варианты обсудите в группе, запишите на стикер и разместите на доску под чертой. Можете приступать. У вас 3 минуты. *(Ребята пишут на цветных стикерах, выходят по одному к доске, озвучивая, размещая свой вариант на стикере под чертой. Предполагаемые негативные ответы: «электронка», слабоалкогольные напитки, фастфуд, прогулки по ночам, слушает громко музыку, злоупотребляет наушниками, катается на мотоцикле, знакомится в интернете, стриминг, шопинг, уколы красоты, скорость, кальян, татуаж и др.)*.

Педагог-психолог: Спасибо за ваши варианты. Ваши стикеры очень разнообразные. Все знают, что вредные привычки, такие как... *(педагог-психолог делает акцент на негативных вариантах, предложенных детьми)*

– это не просто «нехорошо», это опасно. Но все ваши варианты мы принимаем и начинаем с ними работать!

Педагог-психолог: У нас с самого начала была установка, что девушка «**КРУТАЯ**». А что же на самом деле означает слово «крутая»? Давайте воспользуемся толковыми словарями, которые лежат у вас на столах, и посмотрим обозначение этого слова.

Ваша задача- ознакомиться с толкованием слова, выписать его значение на стикер, презентовать и разместить рядом с фразой «Я крутая! Угадай, что я люблю». Не забываем указывать автора толкового словаря. На это у вас три минуты. *(Песочные часы переворачиваются, визуализируя отведённое время, дети выписывают варианты толкования слова «крутая»).*

Педагог-психолог: Резюмируем, что же означает слово «крутой». Выходите по одному и презентуйте автора и значение слова. *(Участники выходят с выписанными словами на стикерах к доске, называют автора толкового словаря и значение слова «крутой», крепят на доску рядом с фразой героини. Слова, на которые делается упор педагог-психолог: недостижимый, не такой как все, уникальный, подающий пример).*

Спасибо, ребята!

Педагог-психолог: Стикер с качеством вредного хобби хоть как-то связан со значением слова «**КРУТОЙ**»? Что со стикером хочется сделать? *(Предполагаемые ответы детей: снять, убрать, разорвать и т.д.)*

Педагог-психолог: Ребята, самое время дать возможность вам высказаться и обозначить свою точку зрения. Как вы видите сейчас образ этой девушки? *(Предполагаемые ответы детей: девушка хочет казаться не такой, кем является на самом деле, самоутверждается за счёт других,*

социальная недалёковидность, подмена понятий и ценностей и др.).

Спасибо за выводы.

Педагог-психолог: Делая общий вывод, можно предположить, что девушка пытается соответствовать стереотипам современной молодёжи, используя средство самоутверждения как слепое стремление к обретению статуса «крутышки». Без наличия высоких духовных и интеллектуальных целей происходит замена ценностей, как правило, на наиболее доступные, вредные и опасные, формируя таким образом ложный образ. А внутреннюю пустоту заполняет вредными привычками как самым простым и доступным способом компенсации собственной уязвимости.

3. Упражнение «Нет опасному внедрению» в технике коллаж.

Педагог-психолог: А сейчас я вам предлагаю сделать героиню по-настоящему **КРУТОЙ** при помощи упражнения «Нет опасному внедрению» в технике коллаж. Для начала давайте определимся со сферами жизни героини. Что самое важное и неотъемлемое в жизни любого человека? *(Ответы детей с места).*

Спасибо за ответы.

Педагог-психолог: Сейчас вы будете в роли экспертов:
первая группа будет экспертами **здорового питания**;
вторая группа будет экспертами **психологического здоровья**;
третья группа будет экспертами **физического развития**. *(На середину стола выставляется название экспертной группы и 3 пазла из одного ватмана для составления нового хобби для героини. (Приложение 7)).*

Педагог-психолог: Перед вами на столе лежат журналы, выберите из них картинки, иллюстрации, слова, лозунги, всё то, чем можно заменить

опасные хобби и привычки героини, и размещайте их на пазле. Важно, чтобы её новое хобби приносило ей настоящую **пользу для здоровья**. *(Ребята советуются и, в зависимости от задачи экспертной группы, подбирают необходимые картинки и клеят их на предоставленный ведущим пазл).*

На подготовку экспертам даётся **10 минут**.

Педагог-психолог: Попрошу вас презентовать то, что у вас получилось. Постарайтесь объяснить, почему это важно и полезно. Почему здоровым быть **«КРУТО»?**

Приглашаются эксперты здорового питания: представьте свой коллаж и прикрепите его рядом с героиней.

Приглашаю экспертов психологического здоровья: продемонстрируйте, в чём заключается психологическое здоровье человека.

Эксперты физического здоровья: представьте свой коллаж. *(Дети выходят экспертной группой, демонстрируют свой пазл, защищают свой выбор, размещают пазл вокруг изображения героини на доске).*

Педагог-психолог: Спасибо, ребята, за ваши креативные идеи! *(Педагог указывает на пазлы вокруг изображения).* Если героиня окружит себя всеми теми качествами, увлечениями и хобби, которые вы для неё составили, то **там не будет места опасному внедрению вредной привычки.**

Сегодня мы разрушили опасный стереотип современной девушки. Теперь видно, из чего должен состоять здоровый образ жизни. И только с помощью здорового образа жизни можно **чувствовать себя уникальным, подающим пример, то есть КРУТЫМ!** Здоровый образ жизни – это модно, полезно и по-настоящему круто.

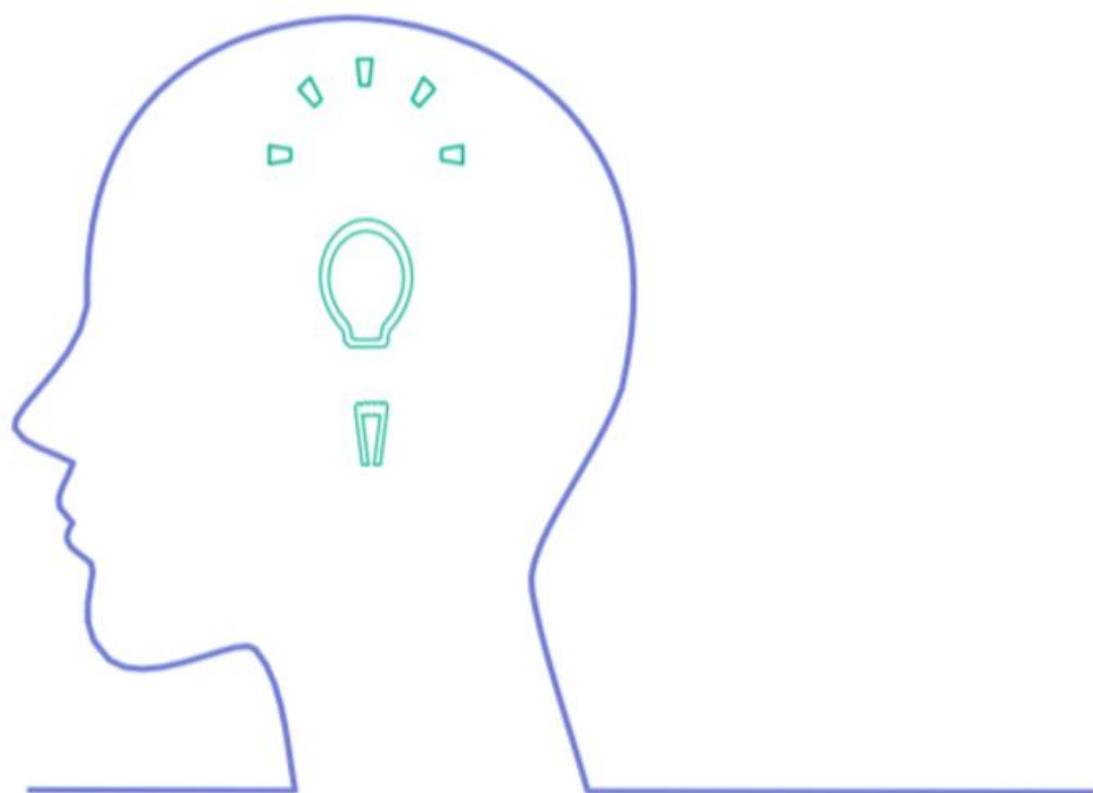
4. Рефлексия

Педагог-психолог: Ребята, предлагаю вам на заключительном этапе занятия сделать свои выводы и озвучить их по подгруппам. Что понравилось, что удивило, о чём хотели бы узнать в следующий раз? *(Ребятам выдаются стимульные листы обратной связи, они их совместно заполняют и озвучивают).* **(Приложение 8).**

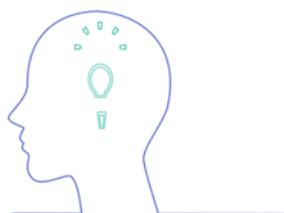
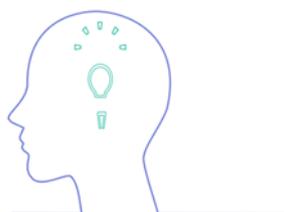
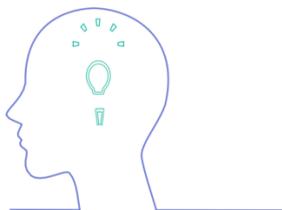
Педагог-психолог: Можете взять на память свои стикеры с обозначением слова «Крутой». Спасибо за участие!

Превентивный практикум «Здоровым быть — КРУТО!» как действенный инструмент работы с подростками в профилактическом направлении был успешно апробирован 17 апреля 2025 года в рамках губернаторской программы «Антинарко», регионального проекта «Антинаркотическая безопасность» в Кущёвском районе, станице Кущёвской. Это отражено в фотоотчёте *(Приложение 9).*









**Решите филворд
и обобщите все разгаданные слова одним
СЛОВО**

В	А	З	В	Р	Е	Д	А
И	С	И	М	О	С	К	Л
Ы	В	И	Р	П	Т	О	Г
Ч	К	Ж	Е	Л	Ь	Л	О
Т	А	И	Н	А	Ь	Ь	Р
А	Л	Е	П	Р	Т	А	И
Б	Е	Н	Ь	О	Б	В	С
А	К	А	М	Е	Л	О	К

ОТВЕТ _____

1. Выяснить, из каких аспектов состоит здоровый образ жизни.

2. Выучить танец.

4. Решить задачи по генетике.



Я КРУТАЯ!

Угадай, что я люблю;)

**ЭКСПЕРТЫ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ**

**ЭКСПЕРТЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ**

**ЭКСПЕРТЫ ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ**

Рефлексия. Запиши свои выводы по итогам занятия



**Вот это да!
Мои открытия на занятии**



**Надо бы запомнить!
Самые важные мысли**



**Самый важный вопрос
на который я нашел ответ!**

Фото №1. Место проведения

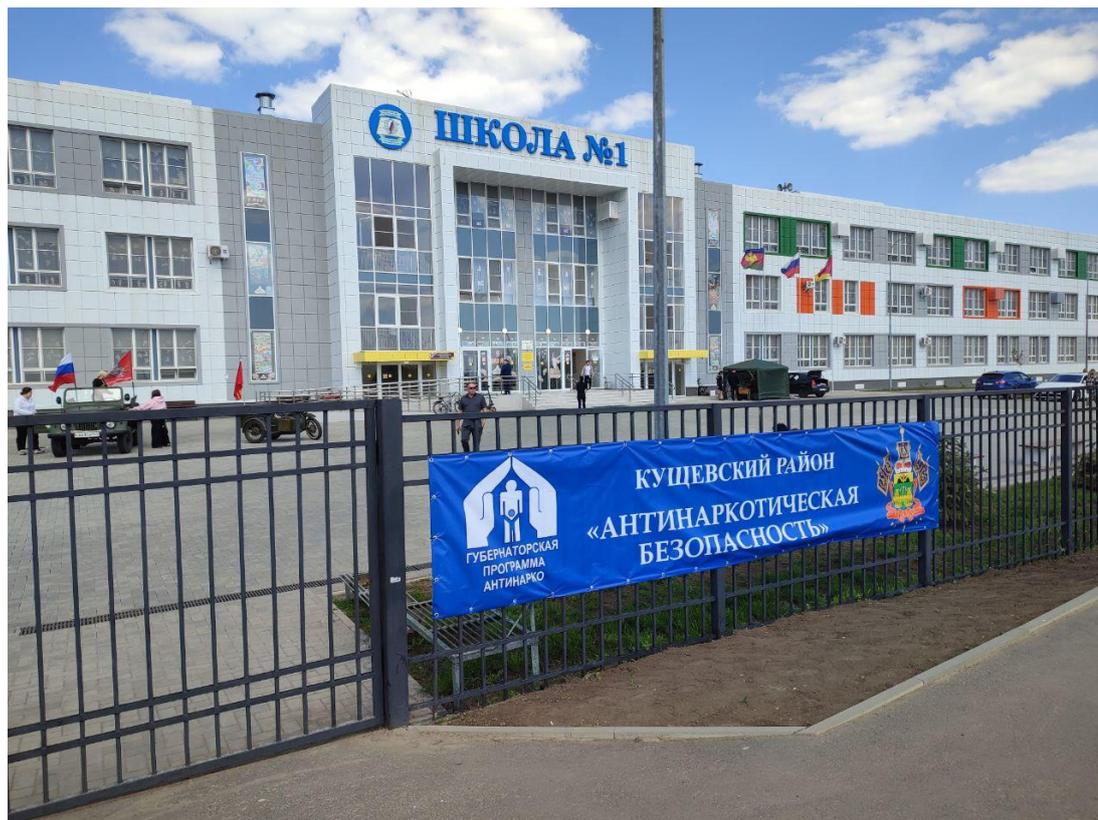


Фото №2. Зонирование пространства



Фото №3. Ранжирование по подгруппам. Жетоны

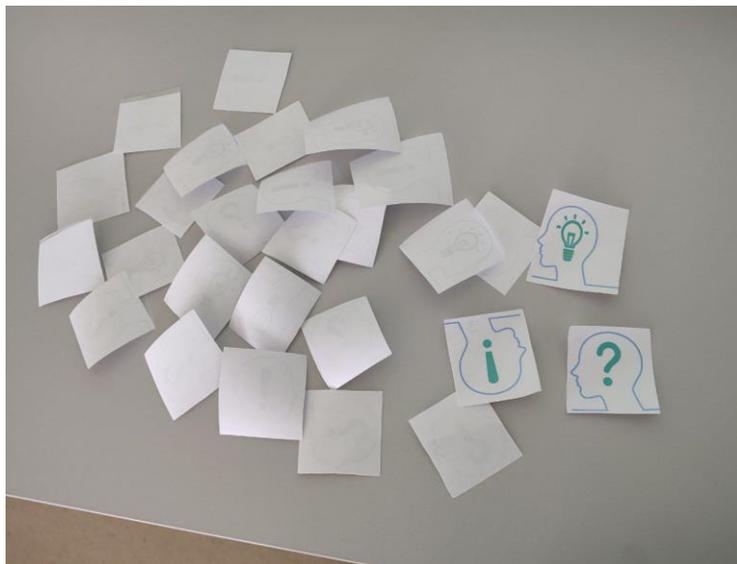


Фото №4. Оснащение подгрупп (набор вспомогательных предметов)



Фото №5. Упражнение «Здоровым быть - Круто!»



Фото №6. Упражнение «Нет опасному внедрению» в технике коллаж



Фото №7. Рефлексия

