

## **Аннотация**

*Сборник методических материалов и рекомендаций по проведению интерактивных занятий «Курс на здоровье» создан в рамках просветительского проекта для учителей и родителей о способах предотвращения подросткового курения «Важно не начать!».*

Сборник предназначен для использования специалистами образовательных организаций субъектов Российской Федерации в целях повышения эффективности деятельности, направленной на профилактику подросткового курения и вейпинга, а также на формирование основ здоровьесберегающего поведения у обучающихся.

*Ключевая цель занятий «Курс на здоровье»:*

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

*Содержание и назначение занятий «Курс на здоровье»*

В данном сборнике материалов представлено полное методическое обеспечение занятий «Курс на здоровье» для обучающихся 6-7, 8-9 и 10-11 классов, созданное на основе новых оригинальных разработок и 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.

Полностью готовая к применению, согласованная с ведущими отраслевыми экспертами, методическая разработка занятий позволит специалистам быстро и продуктивно организовать с обучающимися деятельность по теме выбора здорового образа жизни, осознания ценности своего здоровья как неотъемлемого атрибута жизненного благополучия.

Занятия «Курс на здоровье» помогут разнообразить и повысить эффективность превентивной работы с обучающимися о сценариях социально одобряемого поведения, позволит заложить навыки саморефлексии, самоконтроля, устойчивости к негативным воздействиям, групповому давлению. Кроме того, занятие позволит специалистам повысить свой уровень компетентности в вопросах использования современных интерактивных технологий в просветительской и профилактической работе с подростками и родителями.

Интерактивные занятия «Курс на здоровье» могут быть реализованы в цикле мероприятий модуля «Профилактика и безопасность» в программах воспитания общеобразовательных организаций.

*Сборник материалов содержит:*

- Описание необходимых требований и условий для эффективного проведения занятий;
- Подробные сценарии интерактивных занятий для обучающихся;
- Методические рекомендации для эффективного проведения занятия учителями, социальными педагогами и школьными психологами;

- Полный комплект методического обеспечения занятий (презентация, карточки с заданиями, шаблоны для рефлексивных практик, опросы, авторские видеокейсы с инструкциями и т.д.);
- Варианты дополнительных мероприятий и рекомендаций для работы с обучающимися и их родителями в рамках темы.

Данные материалы разработаны на основе ключевых международных и российских исследований и практик в этой области, методически обоснованы, учитывают возрастные особенности целевой аудитории и актуальные требования к эффективности профилактической и просветительской деятельности в работе образовательных организаций.

#### *Уникальность занятий «Курс на здоровье»*

Уникальность данной методической разработки состоит в том, что специально для нее созданы видеокейсы с актуальными проблемными ситуациями из жизни современных подростков. В видео представлены наглядные примеры того, как подростки могут избежать риска вовлечения в курение, выбирая при этом социально одобряемые и приемлемые для себя модели поведения, и конструктивные способы самореализации в группе сверстников. Просмотр и обсуждение данных видео в ходе занятий станет увлекательным и доступным форматом взаимодействия с подростками, существенно разнообразит и повысит эффективность просветительской и профилактической работы специалистов в рамках данной темы.

*Особенности и преимущества методической разработки занятий «Курс на здоровье»:*

- Универсальность. Содержание занятий разработано с учетом последних и даже потенциальных изменений в российском законодательстве. Например, в случае запрета продажи электронных сигарет, содержание занятий не утратит своей актуальности, так как направлено на профилактику курения во всех его видах.
- Возрастная адаптация. Методическая разработка включает в себя три интерактивных занятия для обучающихся 6-7, 8-9, 10-11 классов с разбором типичных проблемных ситуаций по теме, обучающие видеоматериалы, рекомендации и алгоритмы поведения, подобранные для каждой возрастной группы в отдельности.
- Интерактивность. Занятия дают возможность обучающимся активно взаимодействовать с педагогом и друг с другом, работая в режиме дискуссии, обмениваясь опытом в малых группах, просматривая и обсуждая видео, разбираясь в жизненных ситуациях, принимая решения, выбирая алгоритм поведения.
- Динамичность. Благодаря тому, что занятия подразумевают смену видов деятельности, форм работы и типов коммуникации, обучающиеся будут погружены в образовательный процесс, а значит будут с интересом и большей готовностью обсуждать проблемные ситуации, отвечать на вопросы и делиться своим мнением.
- Актуальность и современность. В занятии использованы современные формы коммуникации с использованием новых технологий, делающие материал актуальным в восприятии подростков.

- Полное методическое обеспечение. В распоряжении специалиста, проводящего занятие, будут подробные дословные сценарии с полным набором методических рекомендаций и демонстрационных материалов.
- Позитивная мотивация. В отличие от традиционного подхода, построенного на информировании обучающихся о негативных последствиях курения, ключевая концептуальная идея занятий - в опоре на социальную тенденцию популяризации ЗОЖ и формирование ценностного и осознанного отношения к своему здоровью, заботе о себе, а также в предложении конструктивных способов удовлетворения ключевых потребностей в подростковом возрасте. Участники занятий получают варианты действенных стратегий и способов поведения в ситуациях, где есть риск вовлечения в курение. Они легко воспринимают позитивные примеры выстраивания коммуникаций со сверстниками, регуляции своего психоэмоционального состояния и способов самовыражения.

*Разработка методических материалов занятий «Курс на здоровье» проводилась в рамках работы Экспертной группы образовательного проекта для родителей и учителей о способах предотвращения подросткового курения «Важно не начать!». В состав Экспертной группы проекта 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 г. 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»;
- 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.

*При разработке сборника материалов были учтены требования следующих регламентирующих документов:*

- «Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотинсодержащей продукции в Российской Федерации на период до 2035 года», Распоряжение Правительства РФ, 2019 г.;
- «Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде», Министерство просвещения РФ, 2021 г.;
- Методические рекомендации «Разработка просветительских программ формирования у детей и молодежи устойчивых стереотипов здорового образа жизни», ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021 г.,
- Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников образовательных организаций «Деятельность образовательных организаций по профилактике употребления психоактивных веществ среди обучающихся и формированию

культуры здорового образа жизни», ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2023 г.;

- Методические рекомендации «Организация межведомственного взаимодействия при реализации мероприятий по раннему выявлению незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ среди обучающихся», ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2023 г.;

- «Здоровье и безопасность: методические ресурсы». Сборник работ. победителей Всероссийского конкурса методических материалов по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся, ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2023 г.;

- «Межведомственный стандарт антинаркотической профилактической деятельности», Государственный антинаркотический комитет, 2024г.;

- «Внедрение межведомственного стандарта антинаркотической профилактической деятельности в работу образовательных организаций», ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2025 г.

*О проекте «Важно не начать!»*

Проект МОО «Общественный совет по проблеме подросткового курения» «Важно не начать!» создает условия для объединения усилий всех агентов социализации детей, осуществляет комплексную и системную информационную поддержку родителей и учителей, позволяя им решать проблему подросткового курения и вейпинга с гораздо большей результативностью.

Проект внедряет и передает инновационный опыт, уникальные методические разработки для повышения эффективности работы образовательных организаций в рамках данной проблематики.

В июне 2025 года проект получил поддержку Фонда Президентских грантов.

*Проект включает в себя:*

- Внедрение инновационных практик профилактики подросткового курения в системную работу образовательных учреждений, оказание методической поддержки специалистам.

- Создание интерактивного сетевого ресурса ([важноначать.рф](http://важноначать.рф)) с просветительскими материалами: методическими пособиями и видеокейсами, памятками и пошаговыми инструкциями, советами психологов и вебинарами для обучения и поддержки родителей и учителей в вопросах профилактики подросткового курения в любой из возможных форм.

- Организация кампании социальной рекламы, стимулирующей родителей отнестись с вниманием к проблеме подросткового курения, уделять время и силы воспитанию у детей приверженности принципам здорового образа жизни и здоровьесберегающим моделям поведения.

Организаторы просветительского проекта «Важно не начать!» приглашают всех заинтересованных лиц к сотрудничеству!