

# Комплект презентаций к пособию для учителей

**«Использование видеоуроков для проведения  
классных часов по здоровому образу жизни в форме  
тренинга в 6-11 классах»**



Использование видеоуроков  
для проведения классных  
часов по здоровому образу  
жизни в форме тренинга  
в 6-11 классах

Пособие для учителей

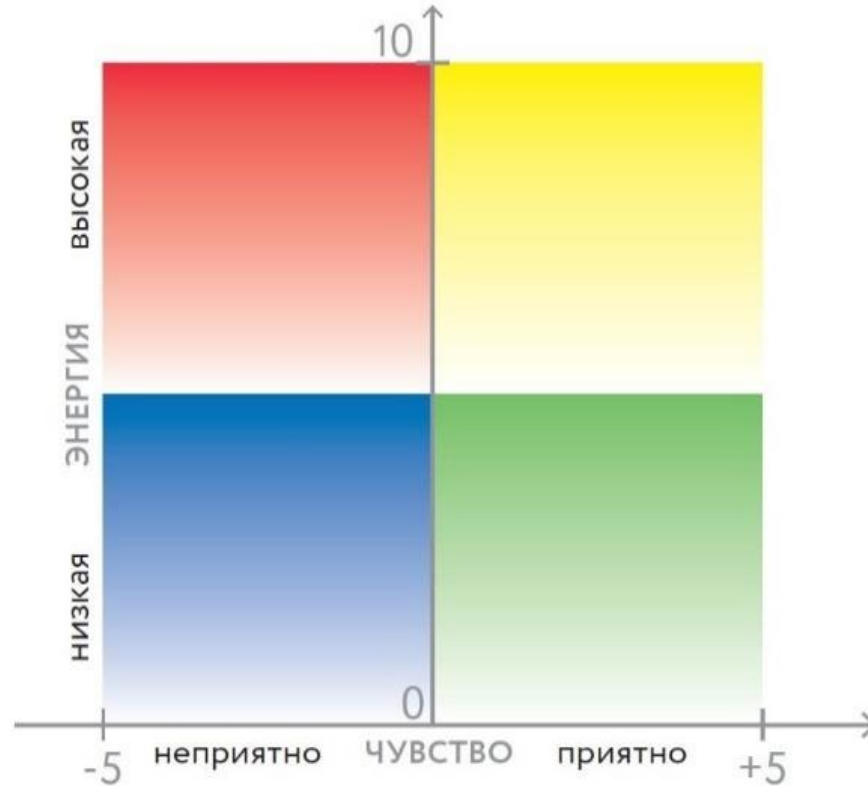
Бишкек  
2024

# Как управлять эмоциями

Занятие “Управляем своими эмоциями”



# Как вы себя чувствуете?



# “Ромашка” Плутчика



# Эмоции на Квадрате настроения



# Диалог: слушаем и понимаем

Занятие “Говорим вежливо”



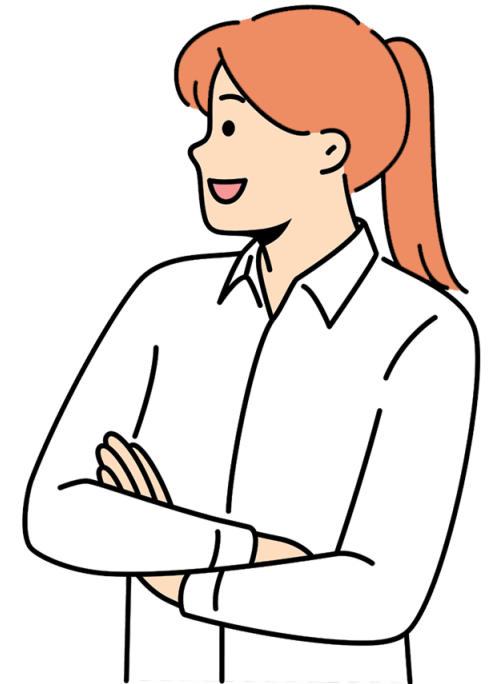
# Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



# Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



# Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



# Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



# Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



# Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



# Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



# Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



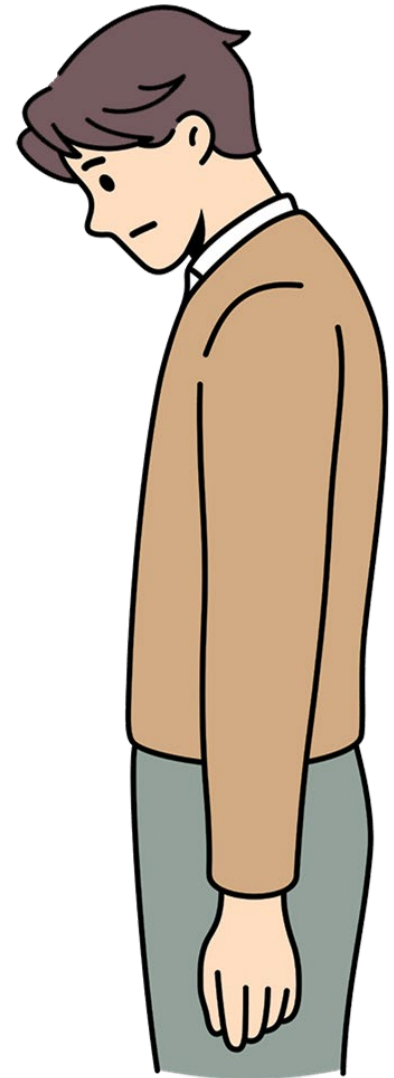
# Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



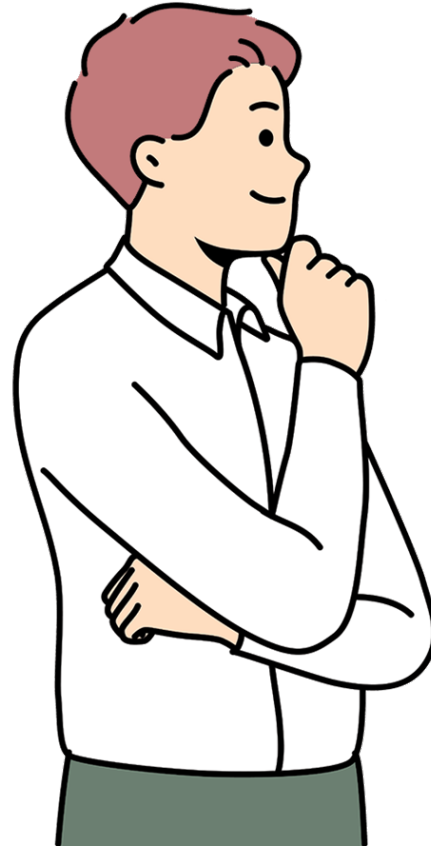
# Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



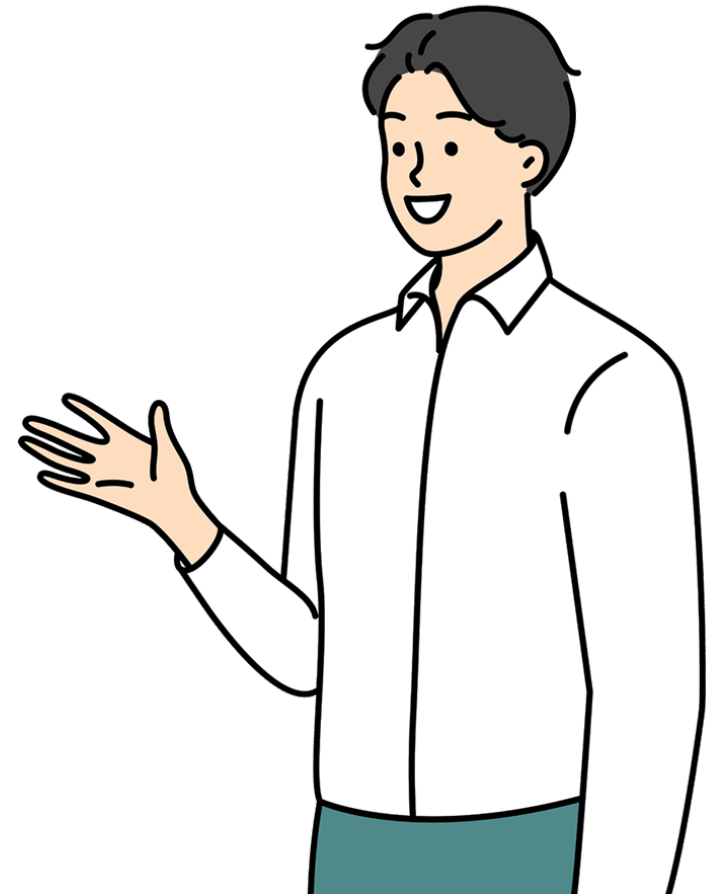
# Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



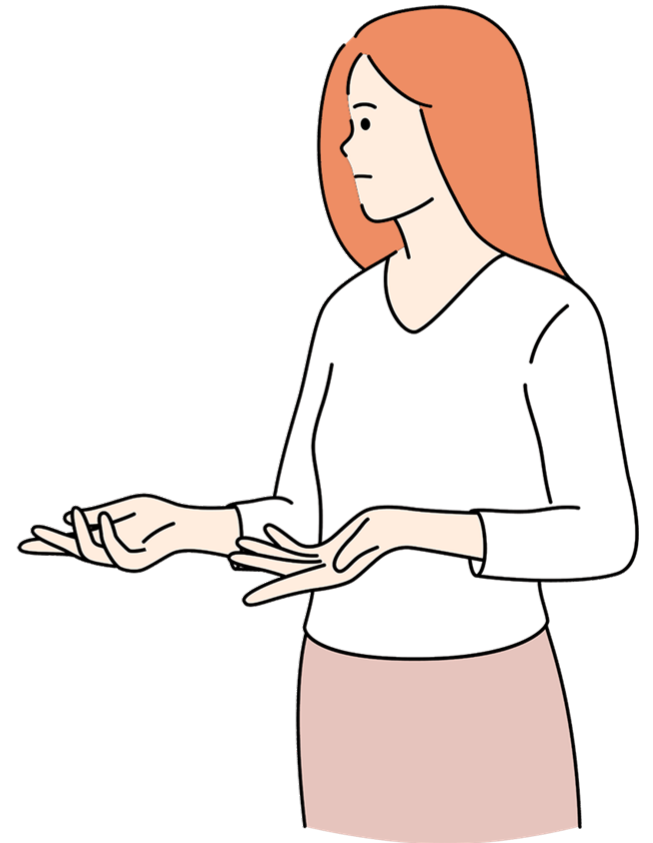
## Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



# Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



# Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



# Повторяем позу и наблюдаем за собой

1. Достаточно ли внимательно я слушаю своего собеседника?
2. Хочу ли я делиться своими мыслями и переживаниями с собеседником?
3. Что мне хочется сказать и сделать?
4. О чём можно было бы поговорить в такой ситуации, чтобы не поссориться?



# Как мы передаём информацию в разговоре



# Заходи ко мне в гости

- Я буду очень рад твоему визиту
- Только попробуй заявиться!
- Я в восторге от тебя и теперь буду мечтать о том, что ты зайдёшь ко мне!
- Да мне всё равно, придёшь ты или нет
- Я умоляю тебя об этом!
- Как же ты мне надоел на самом деле
- Заходи, если не побоишься
- Ты серьёзно готов прийти??
- Ты, конечно, не придёшь, но вдруг?

# Я слышу, что ты...

- «Ты ценишь...»
- «Ты заботишься о...»
- «Ты считаешь, что... имеет большое значение»

# Как слушать, чтобы слышать

- Полностью присутствовать, не отвлекаясь.
- Сфокусироваться на чувствах, потребностях и ценностях собеседника.
- Показать своё понимание, а заодно и свериться в его правильности.
- Не торопиться с советами. Иногда важнее просто быть рядом.

# Что я думаю о себе

Занятие “Как развивать уверенность в себе”



# Что я думаю о себе?..

Я могу спокойно  
вздыхнуть — я в порядке.

Просто я плохой читатель.

Я никогда не получу по  
математике больше тройки!

Будь сильным, успокойся,  
сосредоточься на цели  
и иди к ней!



У меня никогда ничего не получится.

Я не самый лучший читатель,  
но я становлюсь лучше с  
каждым днём.

Хоть математика и трудна,  
я могу выучить её, если мне  
помогут.

Я единственный, кто не  
знает, как это сделать.

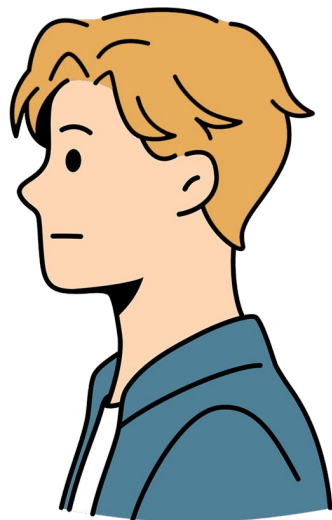
# Что я думаю о себе?..

Я всё равно не попаду в команду.  
Зачем утруждать себя тренировками?

Я такой неудачник.

Я могу поговорить со  
своим учителем и  
попросить о помощи.

Даже если этот парень  
не станет моим другом,  
найдутся другие.



Никто не захочет дружить со мной.

Я провалил этот тест по  
английскому языку.  
Я просто ничего не могу  
сделать правильно.

Родители могут помочь  
мне понять, что делать.

Я не буду пробовать — все  
будут смеяться надо мной.

Я худший игрок в этой  
команде.

# Что я думаю о себе?..

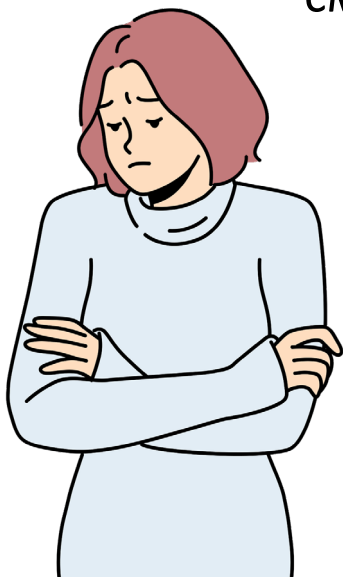
Ой, я забыла свою ручку.  
Я всегда всё забываю!

Не могу поверить, что  
промахнулся. Я такой неудачник.

Что бы ни случилось,  
я справлюсь.

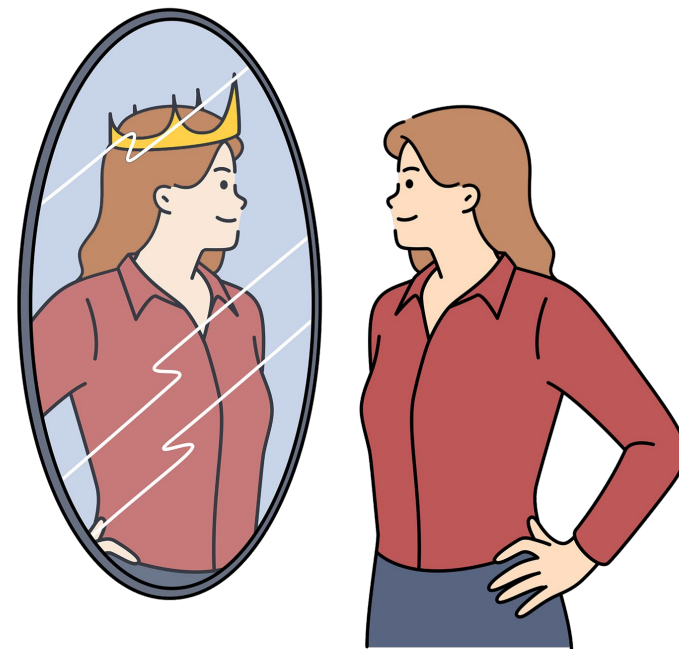
Если я буду заниматься, то  
смогу достичь большего.

У меня здесь есть друзья.



На этот раз у меня ничего не  
вышло, но я попробовал.

Со мной никто не сядет за одну  
парту. У всех больше друзей, чем у  
меня.



## Не надо так

- У меня никогда ничего не получается
- Никто не хочет со мной дружить
- Я никому не нравлюсь
- Все смеются надо мной
- Мне никогда не достичь успеха
- Всем всё равно, что со мной происходит
- Мне ничего не нравится в нашей школе



## Лучше так

- ~~никогда~~ и ~~всегда~~, ~~вечно~~

**пока** или **иногда**

- ~~никто~~ и ~~все~~

**кто-нибудь, кто-то;**

- ~~ничего~~

**лучше конкретизировать,**

**что именно ты имеешь**

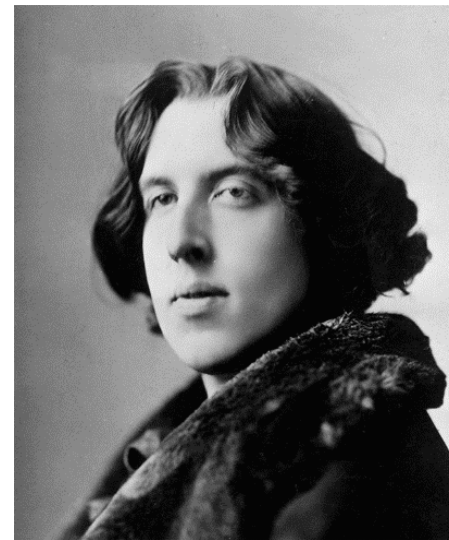
**ввиду**





*О сколько нам открытий чудных  
Готовят просвещенья дух  
И опыт, сын ошибок трудных,  
И гений, парадоксов друг,  
И случай, бог изобретатель...*

Александр Сергеевич Пушкин



*Опыт — это имя, которое  
каждый даёт своим ошибкам.*

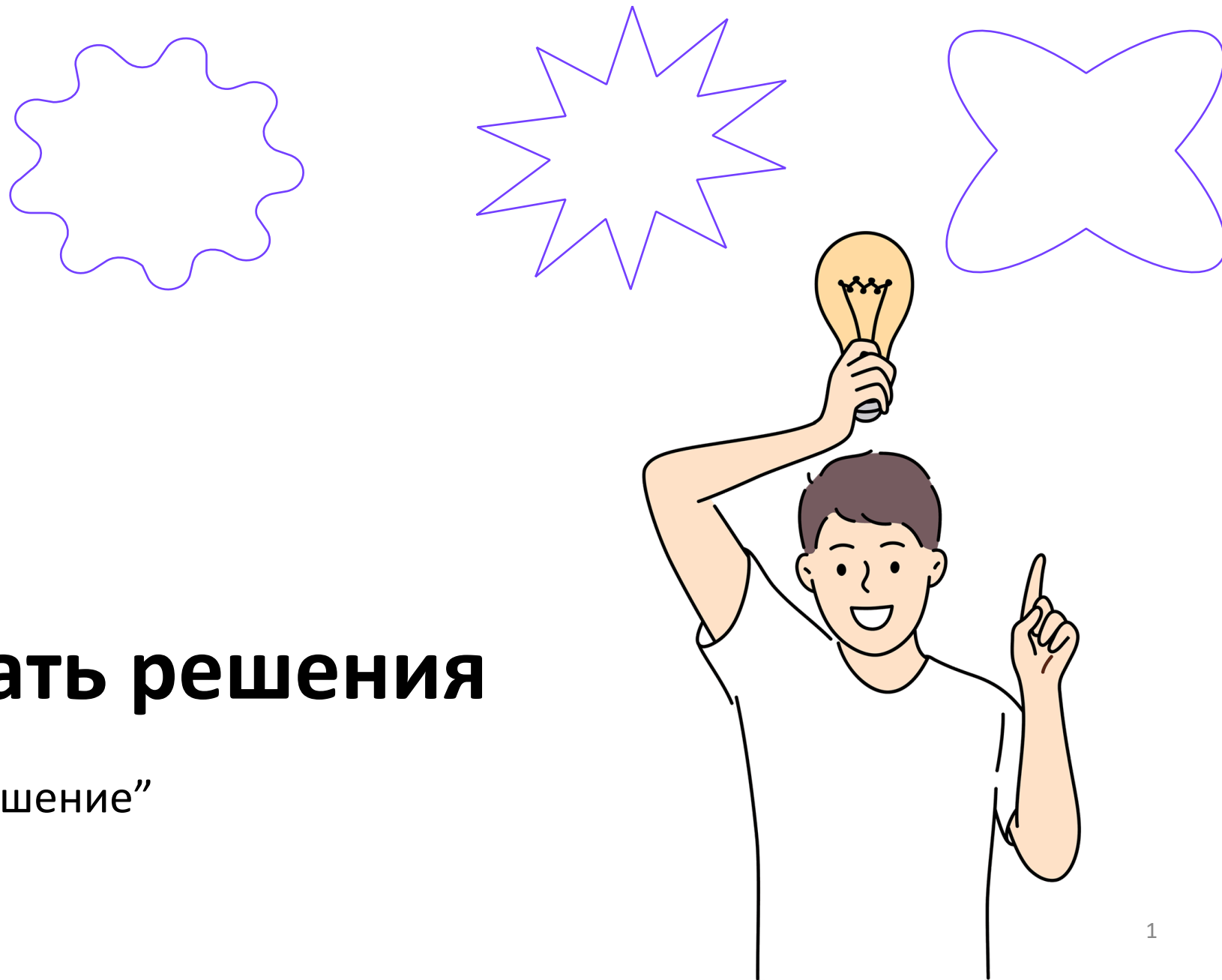
Оскар Уайльд

# Народная мудрость об ошибке

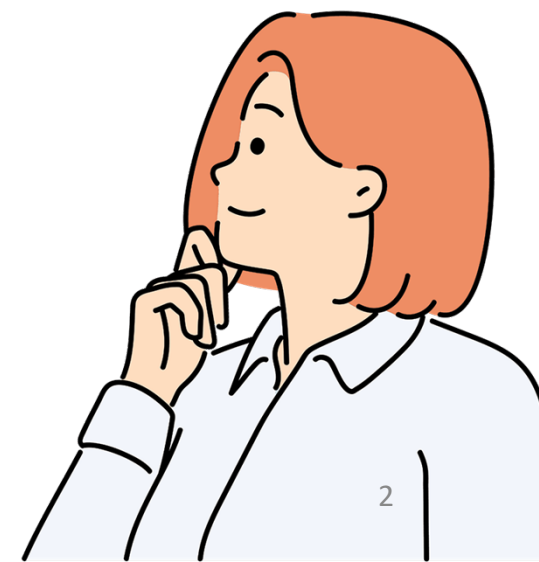
- Не ошибается тот, кто ничего не делает.
- Ошибся, что ушибся: вперёд наука.
- Ошибка не обман.
- Огня без дыму, человека без ошибок не бывает.
- Чины людьми даются, а люди могут обмануться.
- Не бойся первой ошибки, избегай второй.
- Отрицание ошибки — двойная ошибка. Страх ошибок опаснее самой ошибки.
- За ошибку у нас хотя и бьют, но с ног не сбивают.
- Ошибка учит людей уму-разуму.
- Ошибки нужно запоминать, чтобы не повторять.
- Осознанную ошибку не повторяй. Кайся, да вперёд не ошибайся.
- Ошибку переднего замечает задний.
- И на солнце есть пятна.
- Заблудиться не хочешь — разглядывай, ошибиться не хочешь — расспрашивай.
- Ошибается хороший — винит себя, ошибается дурной — винит друга.
- Кто не признаёт ошибку — делает другую.

# Как принимать решения

Занятие “Принимаем решение”



# Наши решения определяют



# Что важно для тебя?

- Любовь
- Хорошие оценки
- Здоровье
- Друзья
- Принципиальность
- Богатство
- Хобби (какое?)
- Семья
- Доброжелательность
- Учёба
- Красивая внешность
- Хорошие отношения
- Популярность
- Лидерство
- Сила воли
- Саморазвитие
- Творчество
- Честность

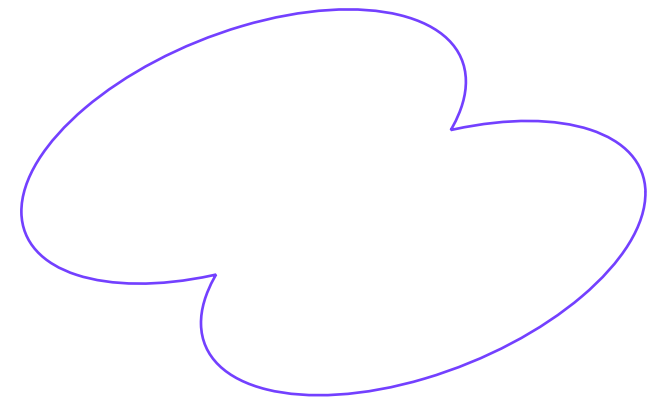
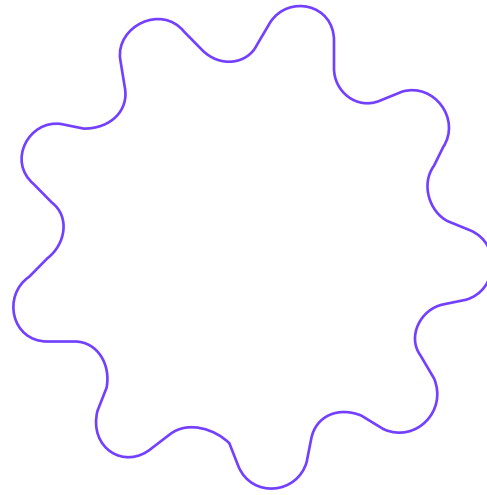
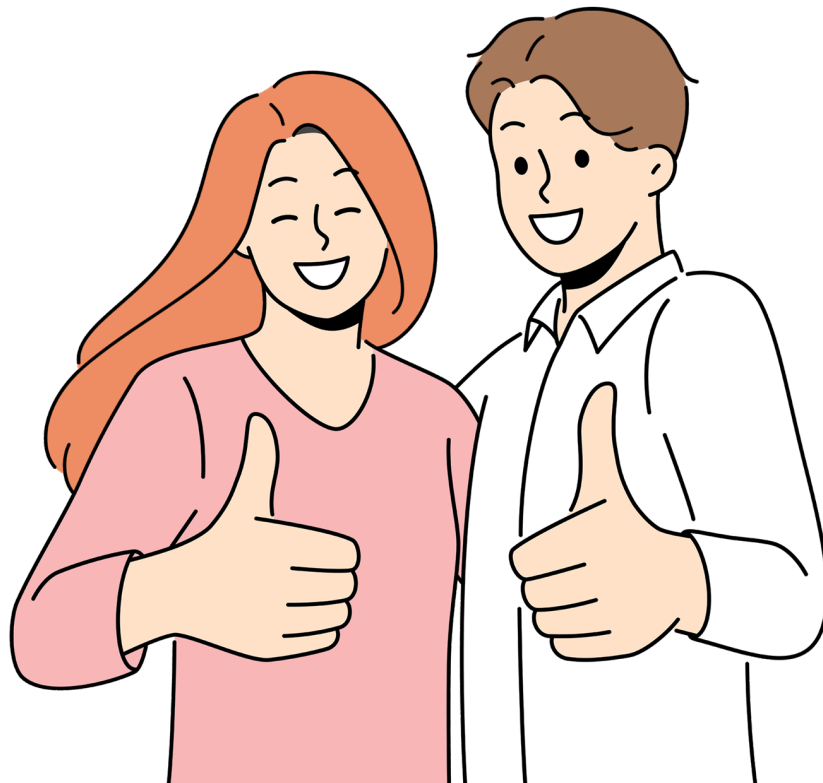
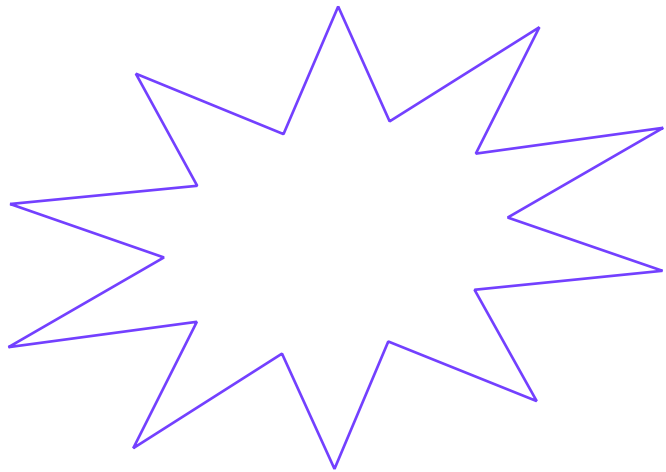


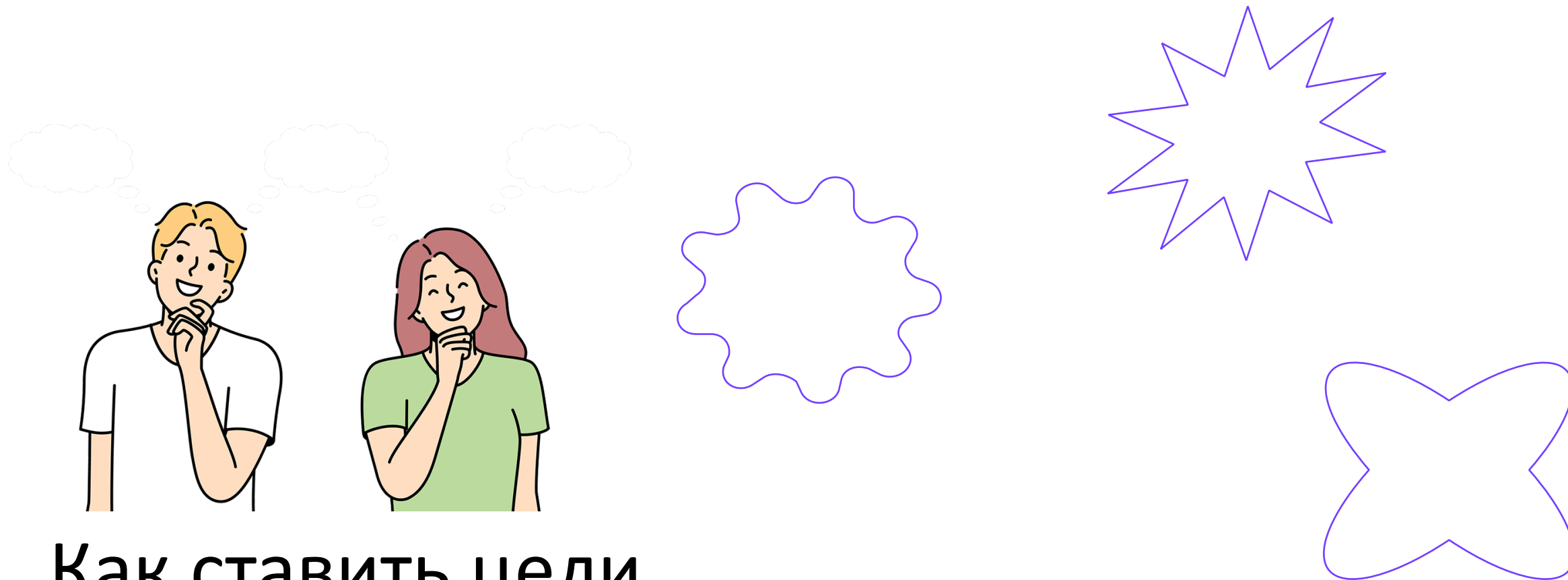
# Как поступить?

- Новый друг или подруга приглашает вас на веселую вечеринку за городом на даче, но вы понимаете, что родители вряд ли одобряют, если вы туда пойдете. Как поступить?
- Вы познакомились с потрясающим, на ваш взгляд, человеком, но родители не разделяют вашего восторга и выступают категорически против вашей дружбы. Как поступить?
- Пару месяцев назад вы взяли у одноклассника книгу, которую обещали вернуть ему ещё на прошлой неделе, и он каждый день напоминает об этом. Сегодня вы опять забыли её дома и вспомнили об этом уже по дороге в школу, когда до звонка оставалось 5 минут, и шансов вернуться за книгой и успеть на урок не было. Как поступить?
- Вы слышите, как одноклассники, ваши добрые приятели, зло шутят над новенькой в классе, которая сильно заикается, чувствует себя очень неуверенно, не может ответить “шутникам” и постоять за себя. Как поступить?



# Тебе решать!





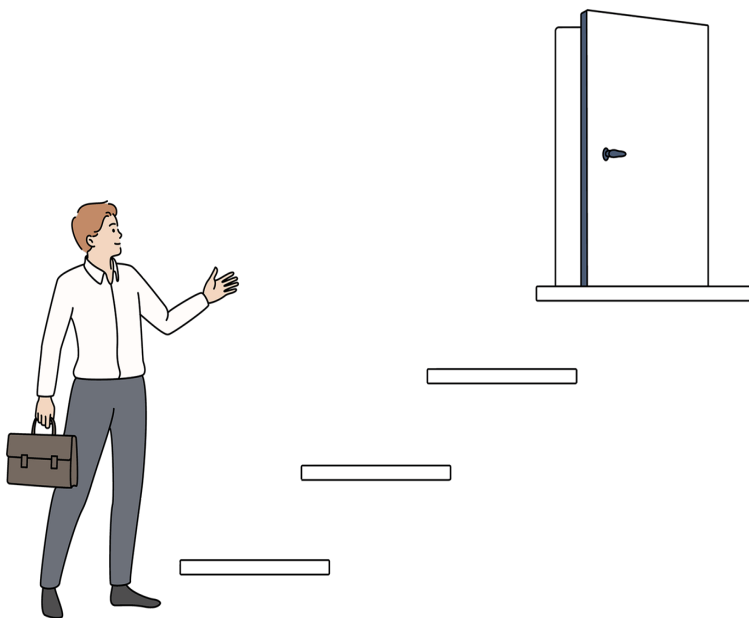
# Как ставить цели и поддерживать себя на пути к ним

Занятие “Как ставить цели и добиваться успеха”

# Карта постановки цели

<b>Ставьте свою личную цель</b>	Как она соотносится с вашей мечтой? Сверьте её со своими ценностями. Сформулируйте от первого лица
<b>Обозначьте первый этап</b>	Найдите и сформулируйте самую близкую цель, достижение которой будет первым шагом к большой цели
<b>Опишите точку старта</b>	Оцените реальное положение дел относительно своей цели
<b>Назначьте дату старта</b>	Обозначьте конкретную дату
<b>Проведите ревизию своих ресурсов</b>	Ресурсы могут быть внешние и внутренние. Внутренние ресурсы – это ваши личные качества, умения, знания, навыки, а внешние – это помощь других людей, материальные ресурсы и т. д.
<b>Подстелите соломку</b>	Подумай о возможных трудностях, а также о том, как ты будешь их преодолевать

# Составьте свою карту!



<b>Ставьте свою личную цель</b>	Я хочу стать ... / научиться ... / реализовать ... / получить ... и т. п.
<b>Обозначьте первый этап</b>	Для этого я должен... / мне необходимо ... / я могу...
<b>Опишите точку старта</b>	На сегодняшний день я умею..., знаю..., могу...
<b>Назначьте дату старта</b>	Я начну (дата) ...
<b>Проведите ревизию своих ресурсов</b>	Я обладаю такими-то качествами, которые мне помогут в достижении цели
<b>Подстелите соломку</b>	Мне может помешать... Тогда я сделаю...

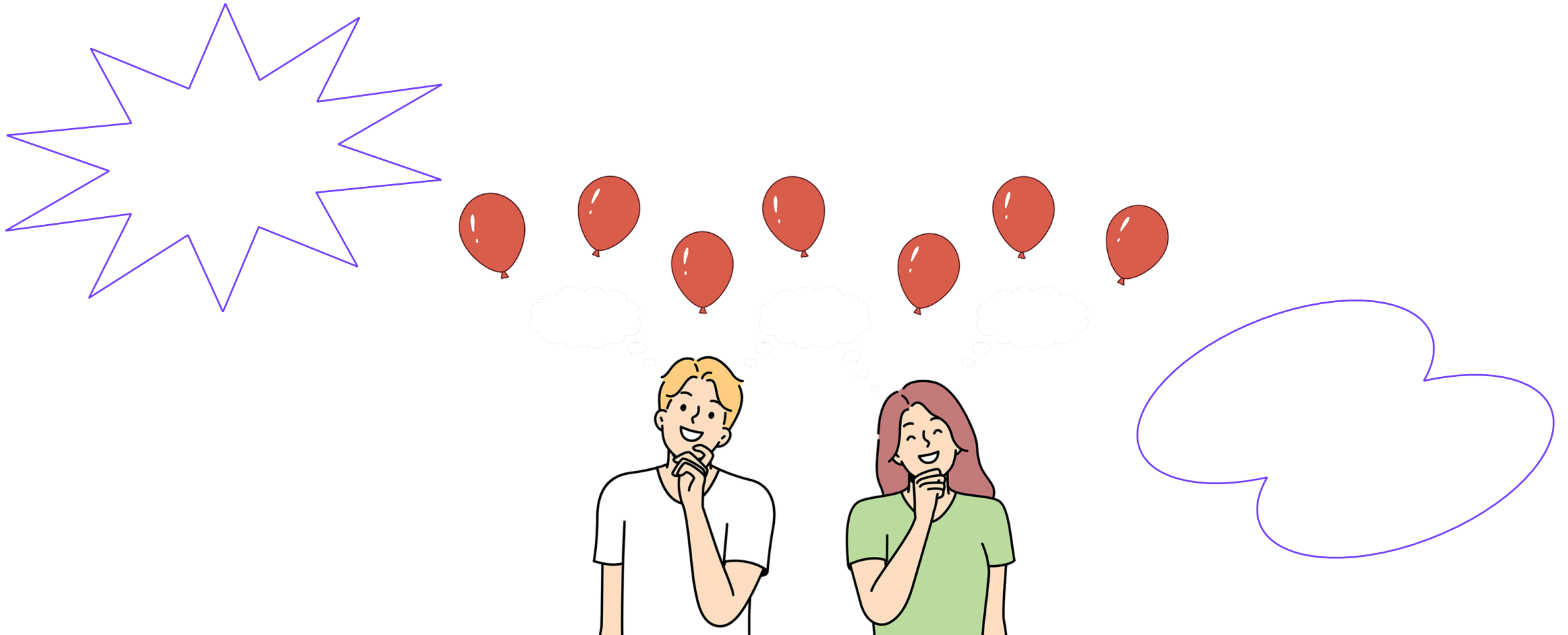
# Метод помидора



- Запланируйте задачу
- Поставьте таймер на 25 минут
- Работайте, не прерываясь и не отвлекаясь, до звонка
- После первого раунда сделайте перерыв в 3–5 минут
- После каждого четвёртого раунда отдохните 15–30 минут

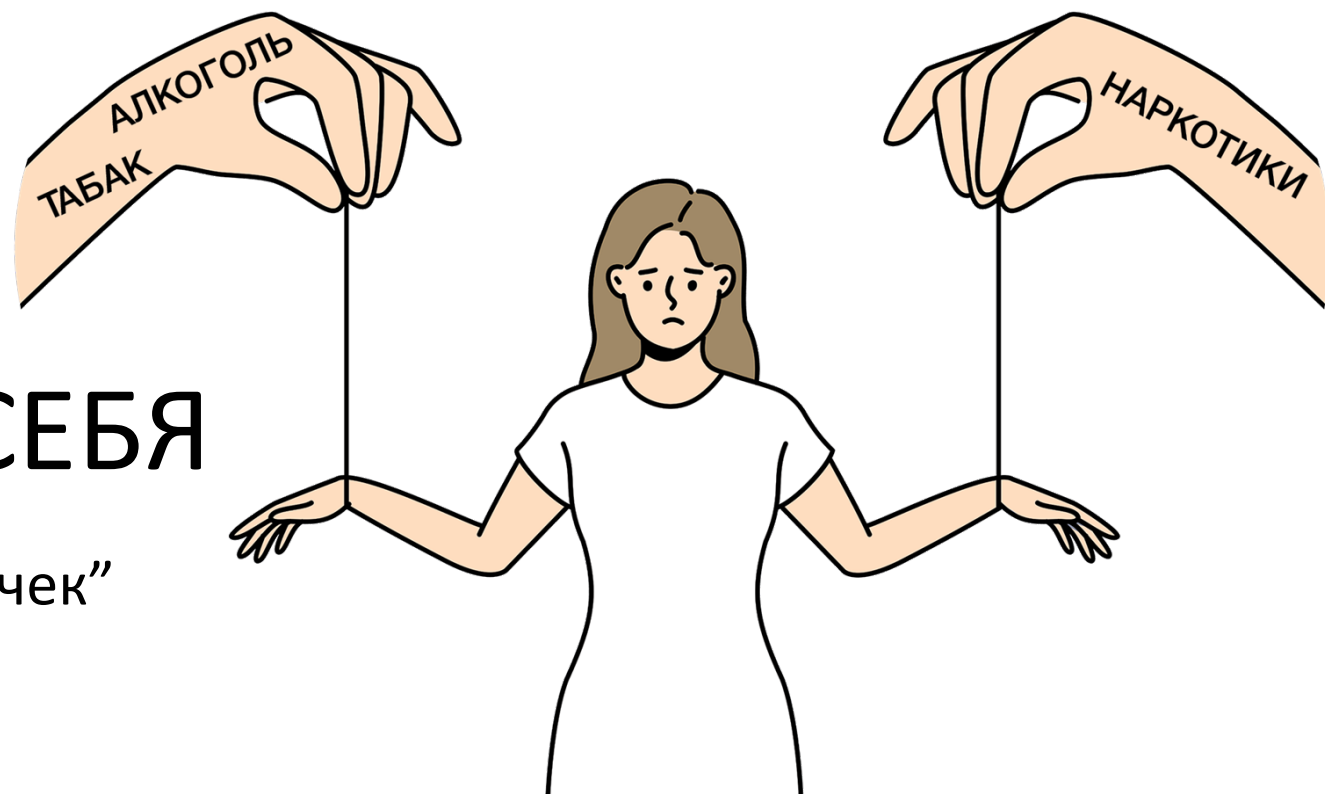
ПОМИДОР СЕГОДНЯ ЕЛ — ПЕРЕДЕЛАЛ КУЧУ ДЕЛ!

# Вперёд к своим целям!

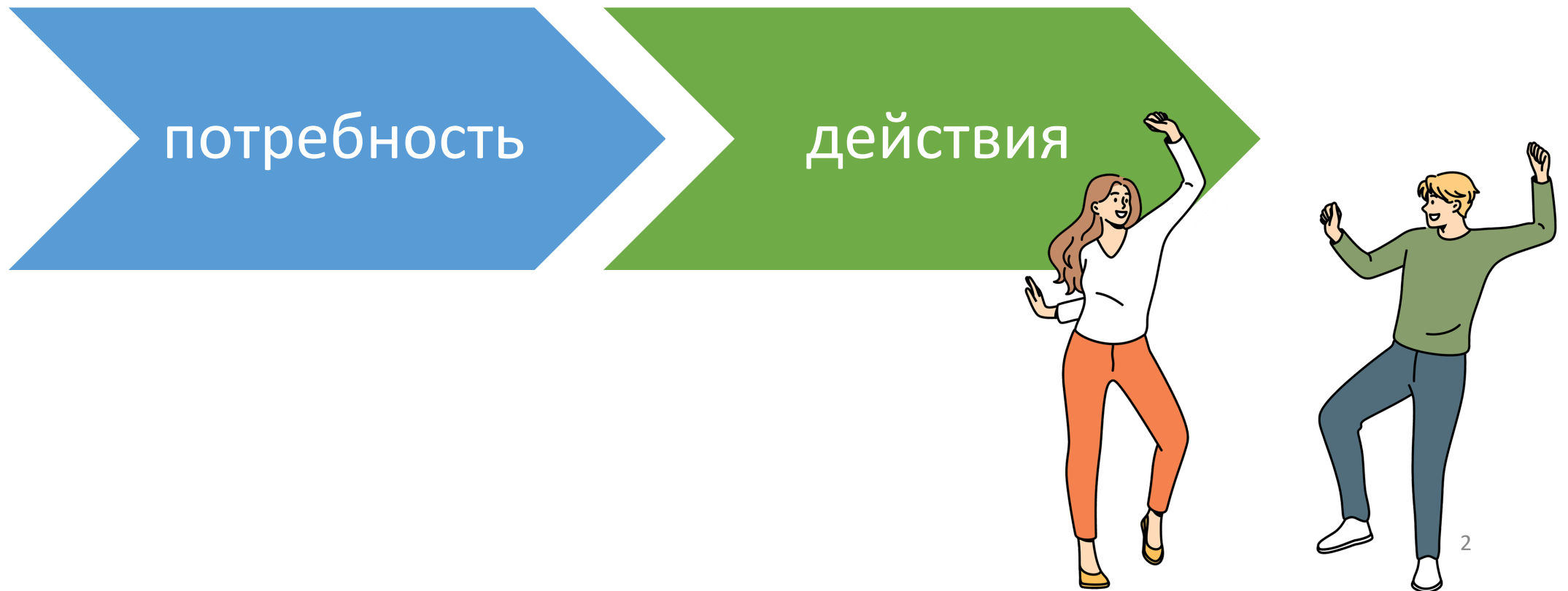


# КАК СКАЗАТЬ «НЕТ», ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ СЕБЯ

Занятие “Профилактика вредных привычек”



# От потребности к действию



# От потребности к действию



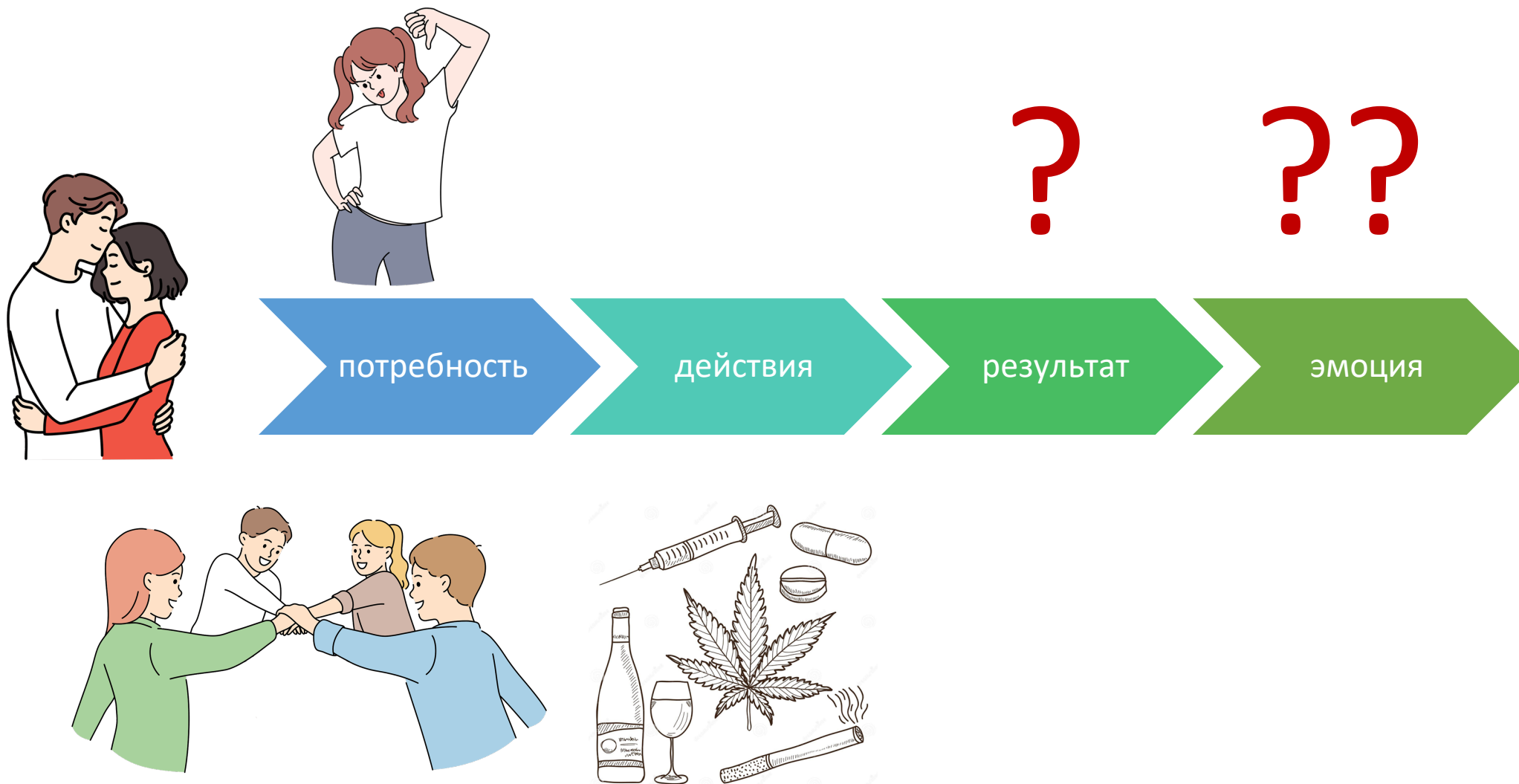
?



# От действия к результату



# От действия к результату



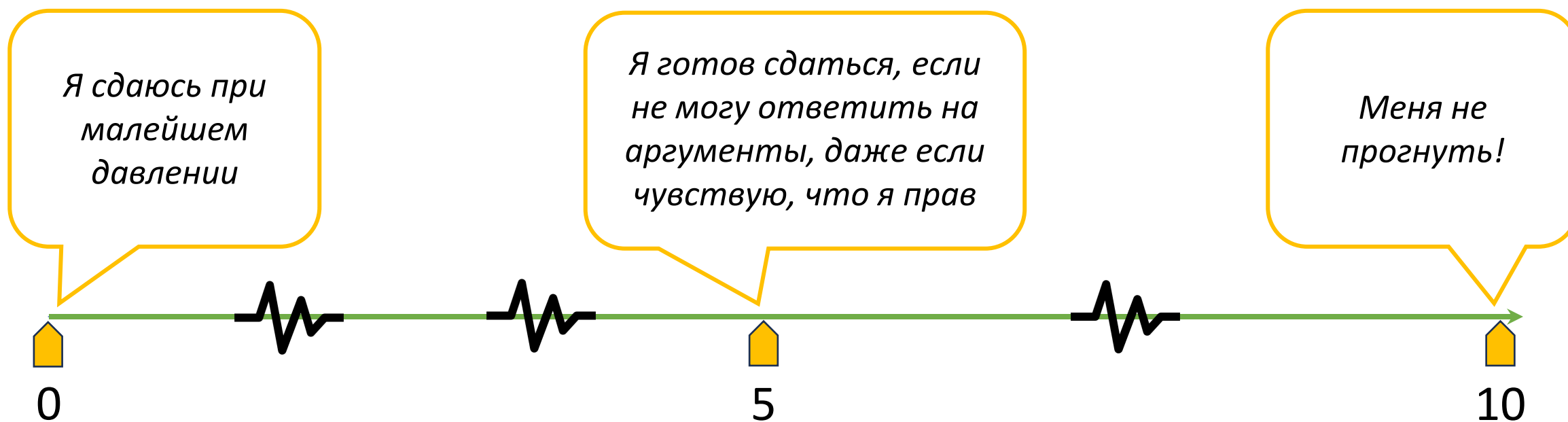
# От действия к результату



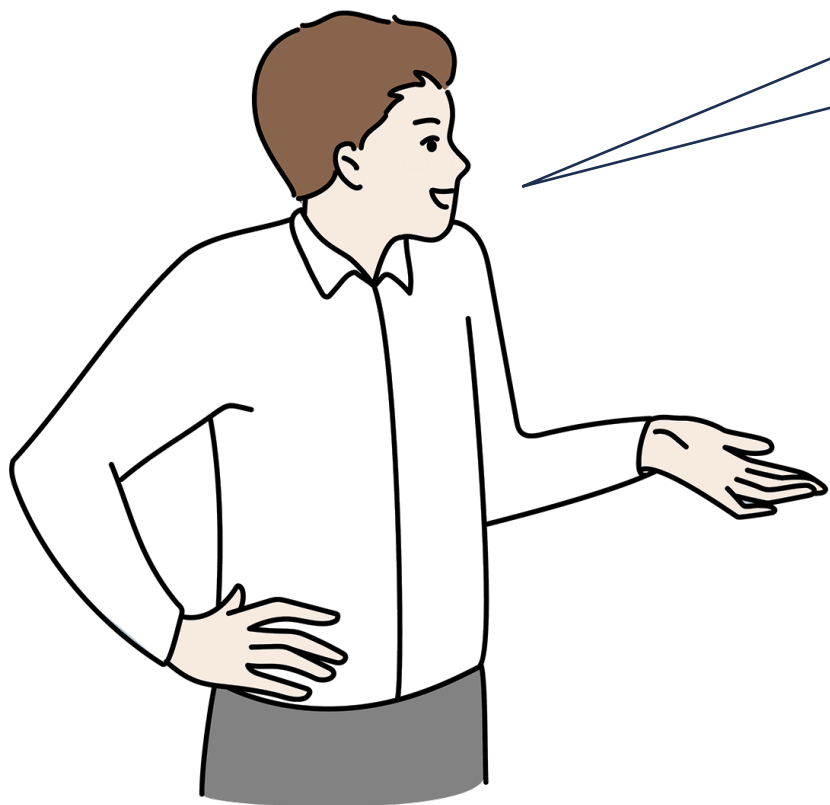
# От действия к результату



# Моя сила сопротивления давлению



Если бы вашей задачей было  
уговорить друга/подругу  
попробовать алкоголь, вейпы,  
сигареты или наркотики, то что бы  
вы сказали?



**Я бы сказал...**

# Как сказать

- Бывает, что достаточно просто не торопиться с ответом, оттянуть, и собеседник отстанет.
- На помощь может прийти юмор.
- «Спасибо, что беспокоишься обо мне, но я найду другой способ. Так что нет»
- В ответ на «Если хочешь, чтобы мы тебя уважали, то...» можно ответить: «Если ты меня уважаешь, то тебе должно быть важно моё мнение»
- Взять паузу «Я должен подумать. Дай мне время»

**НЕТ!**



# Подумай!

*Что именно круто?  
Круто ли это для меня?  
Для кого я хочу стать  
крутым?*

*Это круто!*



# Подумай!

*В чём сила?  
В том, что я позволю другим  
людям, вредным веществам  
управлять своим состоянием,  
перестану быть хозяином своей  
жизни?*

*Только слабак  
откажется!*



# Подумай!

*Да, не хуже, и мне тоже можно,  
но я выбираю от этого  
отказаться – в этом моя воля  
и свобода выбирать*

*Им же можно,  
значит и тебе  
тоже! Ты не хуже!*



# Подумай!

*Хочу ли я быть в этом  
коллективе, где люди не  
заботятся ни о себе, ни о других?*

*Что я здесь получаю,  
чего не нахожу в другом месте?  
Как иначе я могу это получить?*

*Будь как все!  
Не откалывайся  
от коллектива!*



# Подумай!

*Да, таких ощущений я, может быть, и не испытаю,  
но вопрос в цене: а стоит ли оно того?*

*Совершая выбор, мы всегда что-то получаем, а что-то теряем.  
Здесь я получаю какие-то новые ощущения на ограниченное время  
и постоянную тягу к ним, которая будет управлять мною  
всю дальнейшую жизнь.*

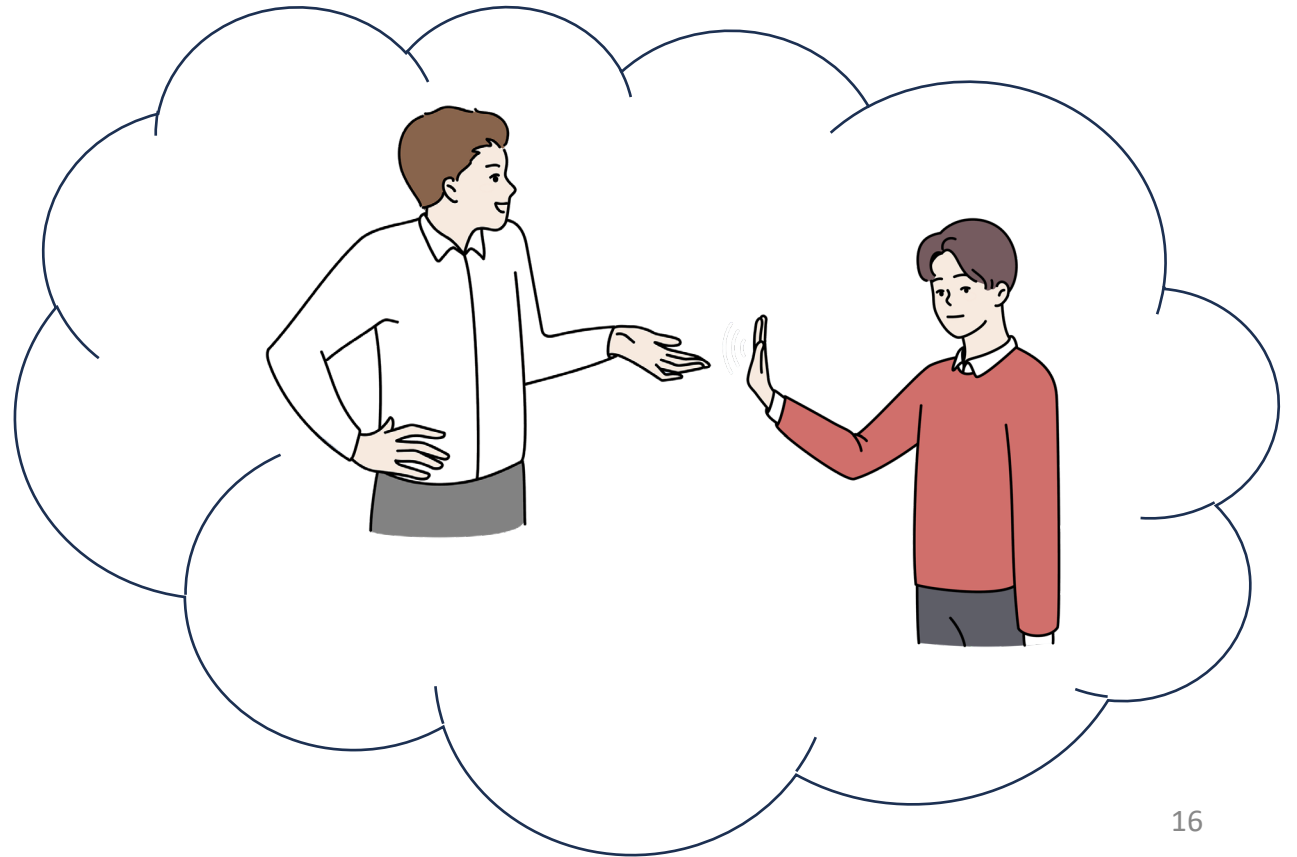
*Теряю независимость в принятии решений, здоровье,  
хорошие отношения... Точно стоит подумать.*

*Это прикольно!*



# Просто сказать: «Нет!»

Это нужно постараться сказать спокойно и чётко, желательно глядя на собеседника. Иногда помогает усилить отрицание жестом



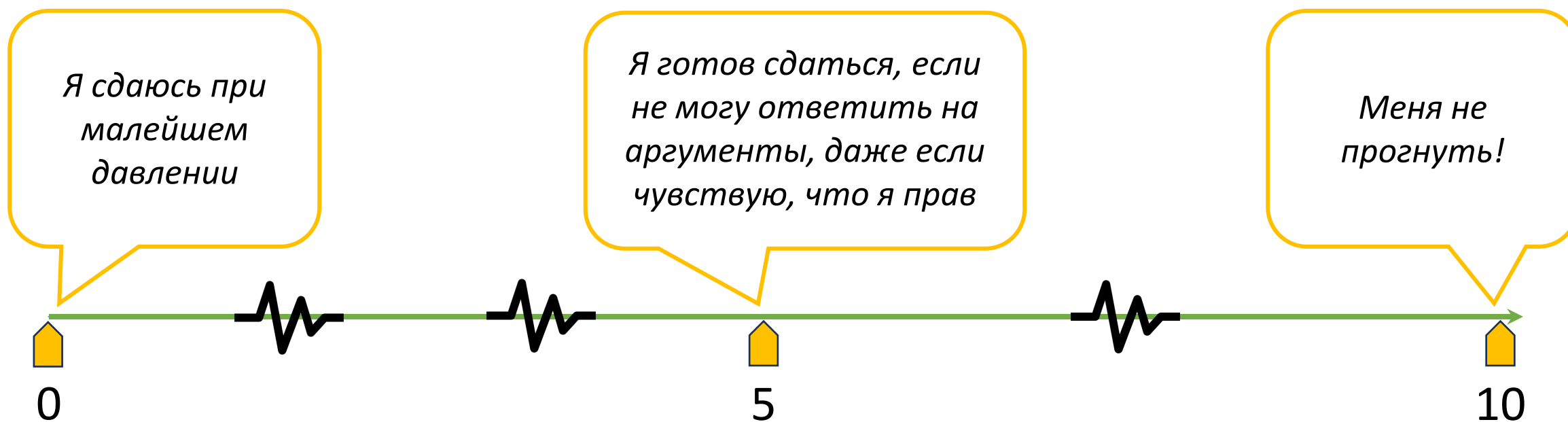
# Как сказать

- Бывает, что достаточно просто не торопиться с ответом, оттянуть, и собеседник отстанет.
- На помощь может прийти юмор.
- «Спасибо, что беспокоишься обо мне, но я найду другой способ. Так что нет»
- В ответ на «Если хочешь, чтобы мы тебя уважали, то...» можно ответить: «Если ты меня уважаешь, то тебе должно быть важно моё мнение»
- Взять паузу «Я должен подумать. Дай мне время»
- Просто сказать «нет»
- Будьте настойчивы в своём решении, в конце концов скажите, что будете вынуждены обратиться за помощью

НЕТ!



# Моя сила сопротивления давлению



# КАК НЕ ДОПУСТИТЬ НАСИЛИЯ



Занятие “Насилие и травля. Как не допустить и как защититься”

# КЛИМ

На прошлой неделе в наш класс пришёл новенький, и я чувствую, что ему пока трудно вписаться в наш коллектив.

В первый день он пришёл в школу в странной одежде.

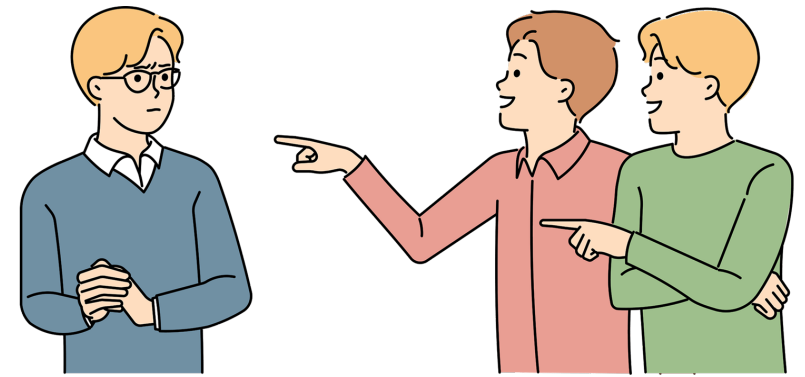
У нас большинство ходит в джинсах и футболке, поэтому его вид вызвал у многих смех. А некоторые решили, что он хочет казаться круче всех, поэтому так оделся.

На перемене он упал, зацепился за свой развязавшийся шнурок на ботинке, а в обед не решился сесть за общий стол, потому что ребята подсмеивались над ним.

Вся эта ситуация мне жутко не нравится, я бы, наверное, хотел с ним подружиться. Но боюсь, что, если я это сделаю, ребята начнут издеваться надо мной. Что мне делать?

## Вопросы для размышления

- В чём сложность ситуации?
- Как вы думаете, что чувствует новый ученик?
- Как вы думаете, что чувствует Клим?
- Какие у Клима есть варианты действий?
- Каковы возможные положительные или отрицательные последствия этих действий?
- Как вариант выбираете вы и почему?



# ОВОА

В нашем классе есть мальчик, он немного странный и большинство ребят смотрит на него косо. С ним постоянно что-то происходит, что вызывает смех. Вчера на уроке он умудрился споткнуться и упасть, когда выходил к доске, а в столовой пролил на себя апельсиновый сок. В общем, он частенько становится предметом дурацких шуток. Мне плохо, когда я оказываюсь свидетелем всего этого.

Я бы даже хотел подружиться с ним, но боюсь, что, если я это сделаю, одноклассники могут начать смеяться и надо мной, а то и издеваться. Что мне делать?

## Вопросы для размышления

- В чём сложность ситуации?
- Как вы думаете, что чувствует новый ученик?
- Как вы думаете, что чувствует Оова?
- Какие у Оовы есть варианты действий?
- Каковы возможные положительные или отрицательные результаты этих действий?
- Как вариант выбираете вы и почему?



# ВАН ЛИ

Меня зовут Ван Ли, мой папа — китаец.

И я действительно горжусь своими китайскими корнями, но боюсь говорить об этом в школе, потому что я недавно перешёл сюда, и ребята смотрят на меня как будто с недоверием. Я мог бы рассказать много интересного про Китай, его культуру, и, возможно, моим одноклассникам было бы это интересно. Но я опасаясь, что я и моя семья с её китайскими традициями и особенностями покажутся всем странным никто не захочет со мной общаться. Тогда останусь совсем без друзей в новой школе. Что же мне делать?

## Вопросы для размышления

- В чём сложность ситуации?
- Как вы думаете, что чувствует Ван Ли?
- Какие варианты выхода из ситуации есть у мальчика?
- Каковы возможные положительные или отрицательные результаты этих действий?
- Как вариант выбираете вы и почему?
- А что бы вы посоветовали новым одноклассникам Ван Ли?



# АННА

В нашем классе появился новый ученик — Руслан. Мы с ним очень похожи: любим одних и тех же животных, играем в одни и те же компьютерные игры и читаем одинаковые книги! Я думаю, что мы могли бы стать лучшими друзьями! Но мои друзья сказали, что я не должна дружить с Русланом, потому что он немного отличается от нас — он пользуется инвалидным креслом. Но я вовсе не считаю это препятствием для дружбы. Руслан рассказал мне о том, что его мышцы работают немного по-другому и его инвалидное кресло помогает ему передвигаться, точно так же, как мои ноги помогают мне. Я действительно хочу, чтобы мы все могли дружить и играть вместе. Но мои друзья, к сожалению, этого пока не понимают. Я чувствую, что они не очень-то вежливы. Что мне делать?

## Вопросы для размышления

- В чём сложность ситуации?
- Как вы думаете, что чувствует Анна? А Руслан?
- Какие варианты выхода из ситуации есть у Анны?
- Каковы возможные положительные или отрицательные последствия этих действий?
- Как вариант выбираете вы и почему?

