

# ПУТЬ ГЕРОЯ

ВРЕМЯ ИДТИ К СВОЕЙ МЕЧТЕ

## ПРОГРАММА

для проведения интерактивного занятия  
по профилактике компьютерной зависимости  
среди подростков





**УДК 159.9:37.015.3 (075)**

**ББК 74.005.56я73**

**П-90**

**Авторы-составители:**

*Виктория Васильевна Барцалкина.*

*Кандидат психологических наук, доцент.*

*Дегтярев Алексей Анатольевич.*

*Психолог-педагог по направлению психология зависимости: реабилитация и  
рессоциализация.*

**П-90**

Путь героя:

Программа для проведения интерактивного занятия по профилактике компьютерной зависимости среди подростков / сост.: - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2018. - 10 с.

Программа «Путь героя» представляет собой удобный алгоритм проведения занятия по профилактике компьютерной зависимости среди подростков.

Программа «Путь героя» позволяет провести интерактивное занятие с высокой эффективностью усвоения учащимися информации о пагубности влияния компьютерных игр на жизнь человека и необходимости развития личностных качеств и социально ответственного поведения. В занятии разбираются пути развития мотивационной сферы личности подростка. Большое вниманиеделено практикам, способствующим воспитанию положительных качеств характера и ответственной гражданской позиции.

Программа «Путь героя» рассчитана на проведение занятий силами школьных психологов, педагогов, социальных работников, занимающихся вопросами профилактики аддиктивного поведения среди подростков.

Дизайн: А.В. Кульченко

Верстка: А.В. Паршев

© Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2018

## Пояснительная записка занятия

### Цель занятия:

Профилактика компьютерной зависимости среди подростков 5 - 11 классов средних общеобразовательных школ.

Мотивировать подростков на развитие личностных качеств и социально ответственного поведения.

### Задачи занятия:

Расширить прежние и предоставить новые знания подросткам о пагубном влиянии компьютерных игр на жизнь человека;

способствовать развитию критического мышления, способности адекватно воспринимать поступающую информацию и умений планировать дальнейшую учебную деятельность и досуг;

мотивировать учащихся на развитие положительных качеств характера и ответственной гражданской позиции.

**Форма занятия:** интерактивное занятие с использованием технологии РКМ (развитие критического мышления).

**Тип занятия:** профилактика.

### Ведущие занятий:

Школьные психологи, педагоги, социальные работники, занимающиеся вопросами профилактики аддиктивного поведения.

### Структура занятий:

1. Ведущий представляет план занятия, тему, которой посвящён фильм «Путь героя».
2. Ведущий вместе с учащимися просматривает фильм «Путь героя».
3. Ведущий обсуждает с учащимися содержание фильма «Путь героя», задает учащимся вопросы по содержанию фильма, отвечает на возникающие у них вопросы по теме обсуждения.



**Продолжительность занятия – 45 минут.**

### Материально-техническое оснащение занятия:

- MP4-диск / USB-флеш-накопитель с фильмом «Путь героя»;
- компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы; или телевизор с MP4-проигрывателем / USB-интерфейсом.

### Условия проведения занятий:

Занятия могут проводиться на уроках ОБЖ, технологии, классных часах, кураторских часах, внеклассных занятиях.

Ведущему рекомендуется при подготовке к занятию заранее внимательно посмотреть фильм, который будет обсуждаться в аудитории, обращая особое внимание на моменты, по которым будут задаваться вопросы во время занятия. Это позволяет сделать занятие более интересным, повысить его профилактический эффект.

# Методика проведения интерактивного занятия «Путь героя»

## ■ ШАГ 1

Ведущий представляет себя. Называет свое имя.

## ■ ШАГ 2

Ведущий представляет цель занятия:

Скорее всего, каждый из присутствующих хотя бы раз играл в компьютерные игры. Так ли это? Ответ учащихся. А кто знает, что такое игры RPG? Ответ одного из поднявших руку школьников и желающих дополнить. Всё верно! Это игры, где надо «прокачивать» своего игрока, нарабатывать опыт, получать новые навыки. Поднимите, пожалуйста, руку те, кто уже знаком с такими играми? Интересно, что наша жизнь очень похожа на такую игру, на игру, герои которой мы сами. А я хочу предложить вам сегодня посмотреть на жизнь человека в ракурсе компьютерной игры. Это поможет нам понять, как раскрыть свой потенциал, добиться заслуженного уважения, как стать полноценной личностью в реальной жизни.

## ■ ШАГ 3

Ведущий объявляет регламент занятия:

Сейчас мы вместе посмотрим короткий фильм «Путь героя» и после просмотра побеседуем на эту тему.

## ■ ШАГ 4

Ведущий обращается к аудитории с просьбой смотреть и слушать внимательно, о чем будет идти речь в фильме, и рекомендует учащимся по ходу просмотра записывать все моменты, вызывающие вопросы, для последующего обсуждения.

## ■ ШАГ 5

Ведущий просит учащихся выключить звук на мобильных телефонах и подготовить бумагу и ручки для записи.

## ■ ШАГ 6

Ведущий включает фильм «Путь героя».

## ■ ШАГ 7

Ведущий вместе с учащимися внимательно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

## ■ ШАГ 8

По окончании фильма ведущий начинает его обсуждение. В начале занятия ведущий кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма. Затем он задает вопрос аудитории, выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них вслух и дожидается, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Ведущий соглашается с верным ответом учащегося и повторяет его. Если правильный ответ так и не прозвучал, произносит его сам.

# Примеры вопросов для обсуждения и правильных ответов

## Вопрос 1

От тех, кто посмотрел этот фильм часто можно услышать такой вопрос: «Неужели совсем нельзя играть в компьютерные игры?» На самом деле в фильме этого не сказано. В нем есть несколько основных тезисов, один из которых следующий – во что мы вкладываем своё время, то и развиваем.

Ведущий задает вопрос аудитории: Как вы считаете, сколько времени в неделю тратит человек, играющий в компьютерные игры?

### *Правильный ответ:*

В среднем около 15 часов. Бывает, конечно, на порядок больше. Это 750 часов в год или 31 день, т.е. целый месяц, включая день и ночь.

*Ведущий комментирует правильный ответ (пример):*

Например, среднее прохождение игры Fallout-4 занимает 400 часов. Для сравнения, полный курс по программированию и базам данных составляет 270 часов. Стандартный курс обучения водителей на категорию «В» состоит из 160 академических часов - это 120 обычных часов. И вот вопрос: что нам реально пригодится в жизни?

## Вопрос 2

Кто может вспомнить два примера, рассказывающие о том, куда участники фильма вкладывали своё время и как изменилась их жизнь?

### *Правильный ответ:*

В фильме Михаил Носов рассказал, как он научился играть на гитаре, а Злата Ибрагимова рассказала, как она за год выучила французский язык.

## Вопрос 3

Давайте подумаем, куда человек мог бы вложить своё время, потраченное в течение года на компьютерные игры, так, чтобы это могло пригодиться ему в реальной жизни?

Кто может привести примеры? Можно вспомнить их из фильма.

### *Правильный ответ:*

Например, навык умения грамотно и интересно говорить. Для этого можно каждый день уделять время чтению классической, научно-популярной или профессиональной литературы.

Физическое развитие. Особенно важно для парней, чтобы они могли при необходимости постоять за себя или заступиться за девушку. Ведь это странно, когда ты прокачиваешь силу персонажа, но не укрепляешь силу собственного тела. Для этого можно не менее трех раз в неделю делать физические упражнения: например, бегать, заниматься на турниках, кататься на велосипеде, плавать.

Творческое развитие. Можно научиться играть на музыкальном инструменте, например, на гитаре. Заниматься художественным творчеством, рисовать. Участвовать в театральных постановках, поэтических вечерах.

*Ведущий комментирует правильный ответ (пример):*

Если человек уделяет, например, 4 часа в неделю физическому развитию, 4 часа - творческому развитию, 6 часов - чтению литературы или просмотру видео для развития профессиональных навыков, и при этом тратит 2 часа на компьютерные игры, в этом нет проблемы. «Делу время – потехе час». В результате время будет работать на твоё развитие.

#### **Вопрос 4**

Давайте подумаем, что человек теряет, если он проводит много времени за компьютерными играми? Кто может привести примеры из фильма или свои собственные?

*Правильный ответ:*

Он ухудшает свое здоровье, прежде всего зрение.

Также снижает свой творческий потенциал, привыкая действовать по шаблону заложенных в играх вариантов действий.

И, конечно, он теряет время. Помните один из примеров в фильме, который приводил Матвей Северянин: «За 5000 часов можно практически любой навык освоить. Да, это будет не уровень профессионала, но это будет хороший средний уровень, который может позволить тебе зарабатывать деньги, кормить свою семью и делать вещи, которые тебе более интересны».

#### **Вопрос 5**

Ещё один распространенный вопрос от людей, посмотревших фильм: «А как же кибер-спорт? Ведь на играх можно зарабатывать деньги». Ведущий задает вопросы аудитории: Как вы считаете, сколько человек из тех, кто играет в компьютерные игры, участвует в игровых турнирах и зарабатывает на этом? Сколько человек в вашем окружении выбрали участие в играх как профессию?

*Правильный ответ:*

Из миллионов игроманов, как профессию участие в играх выбрали всего несколько сотен людей во всем мире, и это является неким исключением из общего правила.

#### **Вопрос 6**

Насколько применимы в нашей реальной жизни навыки, полученные персонажем в игре? Для чего человеку необходимо приобретать и развивать собственные навыки и способности?

*Правильный ответ:*

Эти навыки не имеют ничего общего с реальным миром. Даже для того, чтобы приготовить обед, требуются знания и навыки.

Развитие способностей необходимо для достойного будущего, для получения заслуженного уважения в обществе. Есть профессиональные навыки, которыми мы должны обладать, чтобы получить хорошую работу. Например, быть коммуникабельным, ответственным, непрерывно повышать своё образование.

### **Вопрос 7**

Кто может вспомнить один интересный пример по поводу велогонки, который привел Михаил Носов? Это когда тыучаствуешь в велогонке и кто-то едет за тобой. Зачем это делается?

*Правильный ответ:*

Это драфтинг - когда кто-то «сидит у тебя на колесе», едет за тобой и это позволяет ему экономить силы и при этом ехать с такой же скоростью.

### **Вопрос 8**

Как этот принцип работает в обычной жизни?

*Правильный ответ:*

Когда мы видим людей, которые идут вперед, общаемся с ними и берем с них пример, у нас неожиданно получается в жизни то, чего раньше не получалось. Жизнь показывает, что мы можем добиваться новых успехов, следя за успешными людьми.

Окружение влияет на всю нашу жизнь, на то, кем мы станем. Есть люди, которые тянут нас вниз, а есть и те, кто помогает нам стать лучше, раскрыть свои таланты.

### **Вопрос 9**

Почему важно избегать дурного общения и, наоборот, стремиться к общению с целеустремленными и порядочными людьми?

*Правильный ответ:*

Окружение - это очень важный момент в жизни любого человека. Окружение влияет на всю нашу жизнь, на то, кем мы станем. Если мы общаемся с людьми, которые принимают наркотики, то рано или поздно кто-то предложит нам попробовать дозу. Если наши друзья тратят время только на то, чтобы играть в компьютерные игры, рано или поздно мы тоже можем перенять такой образ жизни.

Если мы общаемся с целеустремленными, ответственными и порядочными людьми, то это делает нас лучше и помогает достигать в жизни хороших результатов. К примеру, если твои друзья серьезно увлечены какой-либо деятельностью, например, изучением языков, программированием, моделированием, тебе будет гораздо легче найти что-то увлекательное и для себя. Известная мудрость гласит: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты».

## Вопрос 10

Давайте подумаем, где мы можем находить интересное общение?

*Правильный ответ:*

Мы можем участвовать в общественных организациях, например, стать волонтером в благотворительном проекте. Посещать литературные и туристические клубы, музыкальные и спортивные кружки, смотреть видео на интересные темы, например, лекции по истории - ведь это тоже общение!

## Вопрос 11

Бывает так, что погружение в игру является попыткой скрыться от проблем, убежать от реальности. К чему это может привести? И почему, на ваш взгляд, человек так поступает?

*Правильный ответ:*

Скрываясь от реальности, проблемы только увеличиваются. Каждый день, проведенный за игрой, приумножает и ни в коем случае не решает те проблемы, которые могут быть в реальной жизни: неуверенность в себе, конфликты со сверстниками и близкими людьми, плохая успеваемость и т.д. Нет неразрешимых проблем, только надо решать их не искусственно, получая временное облегчение, «убегая в игру», а прилагая усилия в реальной жизни.

## Вопрос 12

Как вы понимаете девиз фильма «Не играть в героя, а быть им»?

*Правильный ответ:*

Тратя своё время на развитие компьютерного персонажа, человек перестает развиваться сам. Каждый из нас уникален и приходит в этот мир со своими талантами и предназначением. Путь каждого из нас неповторим. Можно придумать тысячу отговорок, чтобы вместо того, чтобы интересно жить в реальном мире, тратить своё время за компьютером. Самая интересная игра – это реальная жизнь человека, жизнь настоящего героя.



## ■ ШАГ 9. Подведение итогов занятия.

Ведущий благодарит учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание. Самым активным участникам обсуждения можно подарить призы: закладки для книг или диски Организации «Общее дело».

## Для заметок



## ОБ ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ОБЩЕЕ ДЕЛО»

Общероссийская общественная организация поддержки президентских инициатив в области здоровьесбережения нации "Общее дело" осуществляет свою деятельность с 2012 года, представлена в 47 регионах России.

Цель работы Организации «Общее дело» – это укрепление морально-нравственных ценностей и популяризация здорового образа жизни в российском обществе.

Приоритетное направление работы организации «Общее дело» - это широкая просветительская деятельность:

- проведение интерактивных лекций в учебных заведениях;
- создание видео и печатных материалов просветительского характера;
- широкое распространение этих материалов в средствах массовой информации, в сети Интернет.

Организация осуществляет свою деятельность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и придерживается принципов политического, национального и конфессионального нейтралитета.