



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ

РАЗГОВОРЫ
О ВАЖНОМ

2024
ГОД СЕМЬИ



Сценарий занятия

С заботой к себе и окружающим

СПО

 взаимопомощь

 жизнь

 коллективизм

 взаимопочтение



СЦЕНАРИЙ
занятия в рамках проекта «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ»
Занятие 12
«С заботой к себе и окружающим»

Дата проведения: 25 ноября.

Цель занятия: актуализация у обучающихся представлений о доброте и заботе как качествах человека и гражданина, потребности оказывать помощь и поддержку, проявлять милосердие; о деятельностном проявлении добрых чувств и заботы; о здоровом образе жизни как проявлении заботы о себе и об окружающих.

Формирующиеся ценности: жизнь, взаимопомощь, взаимоуважение, коллективизм.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Рекомендуемая форма занятия: дискуссия с использованием видеоматериалов, цитат, презентации.

Комплект материалов:

- сценарий;
- методические рекомендации;
- презентация;
- видеоролики.

Партнер: Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования РФ ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет».

Этапы занятия

Мотивационно-целевой этап: просмотр приветственного видеоролика, беседа, работа с цитатами.

Основной этап: беседа, анализ результатов опроса, просмотр и обсуждение видеороликов, интервью с федеральным спикером.

Заключительный этап: беседа, мини-проект, просмотр короткометражного фильма, тестирование, анкетирование.

Мотивационно-целевой этап

Педагог организует просмотр видеоролика-анонса занятия с Витой Корниенко.

Педагог: Давайте сформулируем, чему будет посвящен наш сегодняшний разговор.

Ответы обучающихся.

Педагог: Проявление добрых чувств и заботы об окружающих – показатель духовно-нравственной и гражданской зрелости человека. Что такое доброта и забота? Как соотносятся данные понятия?

Ответы обучающихся, педагог направляет беседу, задавая уточняющие вопросы, например:

- Как часто вы проявляете доброту и заботу?
- По отношению к кому вы чаще проявляете доброту и заботу?
- Приведите примеры проявления доброты и заботы к незнакомым людям.

Педагог организует работу с цитатами:

Принимать близко к сердцу радости и горести Отечества способен лишь тот, кто не может пройти равнодушно мимо радостей и горестей отдельного человека.

В.А. Сухомлинский

Если жить только для себя, своими мелкими заботами о собственном благополучии, то от прожитого не останется и следа. Если же жить для других, то другие сэкономят то, чему служил, чему отдавал силы.

Д.С. Лихачев

Примерные вопросы для обсуждения:

- Какое отношение эти высказывания имеют к теме сегодняшнего разговора?
- Какое из высказываний вы бы выбрали эпиграфом к нашему разговору и почему?

Ответы обучающихся.

Основной этап

Педагог: Как вы считаете, что является самой большой ценностью для человека?

Ответы обучающихся.

Педагог: Конечно, самая большая ценность – это жизнь. Неслучайно в Указе Президента «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» именно жизнь стоит на первом месте.

А мы с вами снова вспомним разговор об ответственности, который начали на предыдущих занятиях. Как связаны ответственность и ценность жизни?

Ответы обучающихся.

Педагог: В первую очередь человек несет ответственность перед самим собой за свою жизнь, здоровье, а значит – за свое будущее. Как мы можем проявлять заботу о своем здоровье?

Ответы обучающихся.

Педагог: По мнению Ибн Сины (*лат. Авиценны*), персидского ученого, философа, врача, жившего более 1000 лет назад, чтобы сохранить здоровье, необходимо уделить внимание уравниванию семи факторов:

- 1) уравнивание природы;
- 2) выбор пищи и питья;
- 3) очистка тела от излишков;
- 4) сохранение правильного телосложения;
- 5) улучшение того, что вдыхается через нос;
- 6) приспособление одежды;
- 7) уравнивание физического и душевного движения.

Как вы считаете, насколько актуальны эти факторы в наше время?

Ответы обучающихся, педагог направляет беседу, задавая уточняющие вопросы, например:

- Что значит заботиться о своем здоровье?
- Можете ли вы с уверенностью сказать, что заботитесь о своем здоровье? Подтвердите ответ примерами.
- Какие факторы относятся духовному здоровью, а какие – к физическому?
- Что мы понимаем под духовным здоровьем?
- Как достичь гармонии между физическим и духовным здоровьем?
- Почему забота о здоровье – это вклад в свое будущее?

Педагог организует просмотр и обсуждение видеointервью с Ольгой Александровной Ульяниной, доктором психологических наук, руководителем Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации.

Примерные вопросы для обсуждения:

- Какие из советов психолога были для вас наиболее полезны?
- Какого человека, по мнению спикера, можно считать благополучным?
- Что помогает человеку стать увереннее в себе?
- Как психолог советует справляться с нашим стремительным темпом жизни?
- Что такое личные границы? Нужно ли их отстаивать? Почему?
- До какого момента нужно отстаивать личные границы? Можем ли мы, отстаивая личные границы, навредить кому-то другому?

Ответы обучающихся. Комментарий психолога о том, как можно трактовать понятие "личные границы" содержится в методических рекомендациях к занятию.

Педагог: Только ли о себе должен заботиться человек? О ком еще мы заботимся?

Ответы обучающихся.

Педагог организует просмотр и обсуждение видеоролика «Этажи заботы» по фрагменту из книги Д.С. Лихачева «Письма о добром и прекрасном». Примерные вопросы для обсуждения:

- О каких «этажах заботы» говорит Дмитрий Сергеевич Лихачев?
- Как вы считаете, на каком «этаже заботы» вы находитесь сейчас? Что необходимо сделать, чтобы подняться выше?
- Как вы понимаете фразу «забота ширится»?
- Кто такой эгоист? В каком случае человек вырастает эгоистом?
- Как вы понимаете слова Д.С. Лихачева «Забота объединяет людей, крепит память о прошлом и направлена целиком на будущее»?
- Согласны ли вы с утверждением, что забота объединяет людей? Обоснуйте свой ответ.

Ответы обучающихся.

Педагог: Как люди в современном мире проявляют доброту и заботу? Давайте проанализируем результаты опроса ВЦИОМ, посвященного теме заботы (2022 г.).

Педагог организует обсуждение результатов опроса (Приложение 1) и направляет беседу. Примерные вопросы для обсуждения:

- Какие данные заставляют задуматься и почему?
- Что необходимо сделать, чтобы исправить ситуацию?
- Как бы вы ответили на эти вопросы?
- Умеете ли вы проявлять заботу по отношению к своим близким?
- Как часто и в каких ситуациях вы проявляете сострадание?
- Что включает в себя ответственность за других людей?
- По отношению к кому или чему еще человек может проявлять доброту и заботу?
- Как вы понимаете фразу: «Величие и моральный прогресс нации можно измерить тем, как в этой нации относятся к животным» (Махатма Ганди)?

Ответы обучающихся.

Педагог: Людей, которые чувствуют ответственность за других, за их жизни, здоровье, благополучие в этом году собрала **Добро.Конференция – 2024**. Это ежегодное событие для волонтеров и лидеров социальных изменений нашей страны.

В этом году конференция прошла уже в третий раз. С 10 по 14 июня 2024 года на ВДНХ собрались более 2000 участников. В их числе руководители Добро.Центров и добровольческих организаций, члены федерального клуба и победители премии #МЫВМЕСТЕ, а также пользователи платформы ДОБРО.РФ.

Добро.Центры занимаются развитием социальных и гражданских инициатив в своем городе, а взамен получают дополнительную поддержку и ресурсы на собственные проекты.

Чувство ответственности за граждан нашей страны и чувство сострадания находят свое отражение в проектах победителей международной премии #МЫВМЕСТЕ. Так, многие проекты финалистов 2024 года в различных номинациях посвящены улучшению жизни новых территорий Российской Федерации: «Сердца – Донбассу», «Животные зоны СВО», «Комплексная медико-социальная помощь жителям ЛНР, ДНР, Херсонской и Запорожской областей» и др.

Педагог организует просмотр и обсуждение видеофрагмента о мероприятии Добро.Конференция – 2024. Примерные вопросы для обсуждения:

- Зачем нужны такие проекты?
- Как они влияют на общество?
- Какие аналогичные проекты вы знаете? Какие есть в регионе?
- Как вы понимаете выражение «деятельная забота»?
- О ком вы готовы заботиться?

Заключительный этап

Педагог: Есть красивая восточная притча. Однажды ученик задумался: «А есть ли вопрос, на который мой мудрый учитель не сможет дать ответ?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку, спрятал её между ладонями, подошел к учителю и спросил: «Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?» Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их. Учитель ответил: «Все в твоих руках».

Как вы понимаете смысл этой притчи?

Ответы обучающихся.

Педагог: В наших руках наша жизнь. Но не только наша, ведь мы живем среди других людей. Знаете ли вы, что такое **«золотое правило нравственности»**?

Ответы обучающихся.

Педагог: **Золотое правило нравственности** – это моральный закон, который лежит в основе человеческих отношений. Он гласит: **не делай другому того, чего не желал бы себе**. Можно перефразировать его: делай другому то, что ты хотел бы для себя. Этот закон работает во всех сферах человеческих отношений: и в дружбе, и в семье, и в любви, и в учебе или работе. Наверняка вы слышали выражение: один человек живет, чтобы есть, другой ест, чтобы жить. Хорошо, если человек может сказать про себя, что он и ест, и живет для того, чтобы приносить пользу себе самому, другим людям, окружающему миру.

По возможности педагог может организовать прохождение обучающимися экспресс-теста «Умеете ли вы поддерживать себя и своих близких?», разработанного Московской службой психологической помощи населению.



Педагог организует работу обучающихся в группах над мини-проектом «Забота о себе и окружающих»: разработка мудборда (Приложение 2) или проекта социальной рекламы (Приложение 3) (на выбор обучающихся). Данная работа может быть организована и в качестве постразговора.

Также в завершение занятия или в качестве постразговора педагог может предложить обучающимся просмотр и обсуждение короткометражного фильма «Забота», снятого активистами Движения Первых. Примерные вопросы для обсуждения:

- Как вы считаете, типична ли ситуация, показанная в фильме? Почему возникают такие ситуации?
- Проанализируйте образы героев: какие они, почему совершают те или иные поступки?
- Что помогает героям разрешить конфликт?
- Какие выводы вы сделали после просмотра и обсуждения фильма?

Педагог предлагает студентам пройти анкетирование, перейдя по QR-коду.



Насколько мы заботливы?¹

Большинство россиян считают себя заботливыми людьми (89%), среди женщин и представителей старшего поколения в этом однозначно уверен каждый второй (48% и 51% соответственно). Восприятие собственной заботливости подкрепляется поступками: назвать себя таковыми чаще могут те, кто в последнее время заботился о своих детях (93%), бабушках/дедушках (96%), друзьях (98%). Не считают себя заботливыми 7% опрошенных, среди 45–59-летних — каждый восьмой (12%).

Объекты заботы

Приходилось заботиться о ком-нибудь за последние 2–3 месяца 72% наших сограждан. Вопреки расхожему стереотипу о людском эгоизме, чаще думают о членах своей семьи, чем о себе (4%). В первую очередь граждане дарят заботу своим детям и чувствуют ее со стороны подрастающего поколения (35% и 28% соответственно). Каждый пятый заботится о матери / отце и ощущает на себе родительскую заботу (22% и 20% соответственно). Заботятся о своих супругах еще 16%, 27% принимают от избранника заботу в ответ.

Чем больше заботы к близким, тем выше от них отдача. У тех, кто проявляет внимание к своим детям, родителям и супругам, забота чаще носит взаимный характер (38%, 38%, 55% соответственно).

Каждому десятому приходилось проявлять заботу о родственниках (10%), а 17% были окружены их вниманием. Столько же заботились о своих домашних животных и чувствовали на себе заботу друзей (по 10%). В то же время о друзьях, как и о коллегах, россияне думают заметно реже (4% и 1% соответственно). Ни о ком не заботились в последнее время четверть наших сограждан (26%), не ощущали проявлений заботы еще 19%; среди мужчин эта доля выше — 30% и 24% соответственно.

Выбор объекта заботы обусловлен полом и возрастом:

Мужчины склонны заботиться о родителях (26%), женщины — о подрастающем поколении (39%). Именно матери вдвое чаще отцов ощущают заботу о себе со стороны детей (36% и 17% соответственно).

25 лет — условный рубеж, после которого люди из объекта заботы становятся ее источником: если в 18–24 года ни о ком не заботится почти

¹ Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ), 2022 г.: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zabota-po-russki?ysclid=m3n6pt0pix552467404>

каждый второй (45%), то в группе 25–34-летних эта доля в 1,5 раза ниже (26%).

Заботы 35–44-летних хватают и на детей, и на родителей (48% и 36% соответственно), в то время как молодежь 18–24 лет чаще других возрастных групп дарит ее бабушкам/дедушкам (18%) и братьям/сестрам (11%).

Способы проявления заботы

Материальная помощь — наиболее распространенный способ проявления заботы среди россиян (26% среди тех, кому приходилось заботиться о ком-либо). В первую очередь ее оказывают граждане с высшим образованием (29%), хорошим материальным положением (33%) и жители обеих столиц (32%). Выбор в пользу «осязаемой заботы» может объясняться нехваткой времени, сил и других ресурсов для проявления внимания другими способами. На втором месте выполнение просьб, помощь по любым вопросам (20%). Каждый десятый заботился о других путем решения бытовых проблем (11%), совершения необходимых покупок (9%). Столько же заботятся о здоровье — своем и своего окружения (11%). Еще один способ проявления заботы — знаки внимания: россияне выслушивают (11%), навещают (9%), беседуют (6%) с родными и близкими.

Финансовую помощь чаще оказывают мужчины (32% vs. 21% среди женщин), в то время как женскими «языками заботы» чаще становятся внимание к здоровью (15% vs. 4%), беседы (8% vs. 4%) и приготовление еды (7% vs. 1%).

Мудборд (moodboard) – дословно «доска настроения», тематическая подборка изображений и коротких текстов, оформленная в виде плаката, инфографики или поста в социальной сети.

Алгоритм создания мудборда:

1. Определите тему и название будущего мудборда.
2. Подберите материал, отражающий ваше отношение, настроение по выбранной тематике (изображения, цитаты, рисунки и др.).
3. Разместите выбранный материал на листе или в социальной сети, добавьте подписи и иные графические дополнения при необходимости.
4. Попробуйте аргументировать выбранный материал, его расположение и дополнительные графические дополнения на предмет соответствия выбранной тематике.

Примерные материалы для создания мудборда:

- Цитаты (примеры)

Доброта для души то же, что здоровье для тела: она незаметна, когда владеешь ею, и она дает успех во всяком деле (Л.Н. Толстой).

Доброе дело совершается с усилием, но когда усилие повторено несколько раз, то же дело становится привычкой (Л.Н. Толстой).

Добро есть вечная, высшая цель нашей жизни. Как бы мы ни понимали добро, жизнь наша есть не что иное, как стремление к добру (Л.Н. Толстой).

- Изображения (примеры)



Шаблон разработки проекта сценария социальной рекламы

Этап	Примерное время	Содержание
Экспозиция (где происходит действие, кто является героями и др.)		
Развитие действия (сюжет, который разворачивается в ролике)		
Результат (основная идея ролика)		
	Итого:	