

Общество с ограниченной ответственностью «Персона»

Авторская программа: «Цифровой детокс: подключение
офлайн»

Направленность программы – социально-гуманитарная,
экологическая, техническая, художественная, физкультурно-
спортивная

Автор-
составитель:
Иванютенко
Максим
Александрович
Руководитель
Центра
прогрессивного
отдыха Persona
Camp

Новосибирск- 2025

Содержание

1. Информационная карта программы
2. Обоснование программы, актуальность
3. Цели и задачи программы
4. Участники программы
5. Сроки действия программы
6. Основное содержание, план программы
7. Результаты реализации программы, критерии и методика их оценки
8. Игровая модель тематических смен
9. Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение программы
10. Информационное обеспечение программы
11. Список источников и литературы
12. Приложения

1. Информационная карта программы

1.	Наименование педагогического отряда	Persona camp
2.	Наименование детского загородного лагеря	Программы летних лагерей реализуются на базе МБУ ГЦАДР филиал «Социально-оздоровительный центр «Обские зори» и ДСОЛ КД «Тимуровец», ДСОЛ КД «Юбилейный»
3.	Полное наименование программы	«Цифровой детокс: подключение офлайн»
4.	Автор программы	Максим Александрович Иванютенко
5.	Контактный телефон, электронный адрес автора программы	+7 923 150 62 53 persona.camp@mail.ru
6.	Цель программы	Создать условия для снижения цифровой зависимости у подростков через обучение цифровой гигиене, внедрение практик цифрового детокса и вовлечение в разнообразные офлайн-активности
7.	Адресат проектной деятельности (категория и количество участников, география программы)	Дети и подростки от 6 до 17 лет, обучающиеся общеобразовательных организаций
8.	Сроки реализации программы	02.06.2025 – 02.06.2026
9.	Направление деятельности, направление программы	Социально-гуманитарная, экологическая, техническая, художественная, физкультурно-спортивная
10.	Краткое содержание программы	Программа помогает подросткам найти здоровый баланс между цифровым и

		реальным миром, развивая осознанное отношение к технологиям и открывая радость офлайн-жизни. Программа помогает сформировать знание о цифровой гигиене, безопасности в интернете, учит распознавать фейки. Программа носит деятельностный характер и включает в себя челленджи по ограничению экранного времени, спорт и творчество, экологические проекты. Социальная составляющая программы отражена в командных квестах, добровольчестве, формировании сообщества. Программа помогает найти баланс вместо полного отказа от технологий, акцентирует внимание на активности на природе, и предполагает долгосрочную поддержку выпускников программы. Блок федеральной программы воспитательной работы, включающий в себя направленность на сохранение и укрепление российских традиционных ценностей, к которым относится жизнь,
--	--	---

		достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, гуманизм, коллективизм и любовь к труду.
11.	Результат реализации программы	Снижение цифровой зависимости подростков
12.	Место работы автора программы (полное наименование организации)	Общество с ограниченной ответственностью «Персона»
13.	Почтовый адрес организации	630132 г. Новосибирск, ул. Сибирская, д. 57, офис 14.
14.	ФИО руководителя организации	Иванютенко М.А.
15.	Имеющийся опыт реализации проекта. Дата создания программы	Март 2025г.
16.	Особая информация и примечания (при необходимости)	-

2. Обоснование программы, актуальность

Полноценная жизнь в двух мирах — реальном и виртуальном — стала признаком нового поколения. А любовь к социальным сетям — его клеймом. «Дети соцсетей» — можно услышать в адрес молодежи.¹ По информации на 2024 год, согласно отчёту «Ростелекома» «Виртуальный мир глазами детей: особенности поведения детей и подростков в сети интернет», среднее время, проводимое подростками онлайн, составляет около 6,5 часов

¹ Портрет современного школьника: что показал опрос Института воспитания <https://xn--80adrabb4aegksdjbfk0u.xn--p1ai/press-center/stati-i-pamyatki/portret-sovremennogo-shkolnika/?ysclid=m7lfmkfk10618142612> (дата обращения 01.02.2025)

в день. Наиболее популярными занятиями остаются просмотр видео, активность в социальных сетях, компьютерные игры и общение.² Исследование НИУ ВШЭ (2022) указывает, что у 68% школьников наблюдается симптомы цифровой зависимости: снижение концентрации, нарушение сна, эмоциональная нестабильность.³ Это сопряжено с такими рисками, как: ухудшение физического здоровья (гиподинамия, нарушение осанки, зрительные нагрузки), снижение навыков живого общения, эмпатии, критического мышления.

Вместе с тем, Стратегия развития воспитания РФ до 2025 года акцентирует внимание на необходимости формирования осознанного отношения к цифровой среде у подростков⁴. Гигиенические нормативы времени, которое дети могут провести с гаджетами в школе и дома указаны в таблице 6.8 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2.⁵ В 1-2 классе: ученикам проводить время перед экраном компьютера или телефона можно не более 80 минут дома, 40 в школе. В 3–4 классе посвящать обучению, развлечению при помощи гаджетов можно 90 минут дома, 50 в школе. В 5-9 классах, лимит экранного времени увеличивается до 120

минут дома, 60 в школе. В 10-11 классе: для компьютера — 170 минут дома, 70 в школе; для ноутбука, планшета — 150 минут дома, 80 в школе, что в реальности систематически нарушается.

Таким образом, возникает противоречие, которое заключается в несоответствии между фактическим поведением подростков — чрезмерным и неконтролируемым использованием гаджетов и интернета и нормативными требованиями ограничения экранного времени и стратегическими ориентирами государства на формирование осознанного отношения к цифровой среде. Выявленное противоречие отражает социально-педагогическую проблему: на государственном уровне декларируется необходимость контроля за цифровой активностью, но на практике подростки (и часто их родители) не обладают инструментами для соблюдения этих требований. Возникает «разрыв» между теорией (что должно быть) и практикой (что есть). Выявленное противоречие усиливает запрос на решение: без педагогического вмешательства это противоречие приводит к негативным последствиям: риски для здоровья (гиподинамия, снижение зрения), рост цифровой

² Дети в интернете <https://sicmt.ru/press-center/deti-v-internete?ysclid=m7po3e6bcg224918015> (дата обращения 01.03.2025)

³ Репрезентативный опрос населения России в возрасте 14 лет и старше в рамках Мониторинга цифровой трансформации экономики и общества, ИСИЭЗ НИУ ВШЭ, 2022 г. <https://issek.hse.ru/news/837320649.html?ysclid=m7podxmxwe776821247> (дата обращения 01.03.2025)

⁴ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025

года" <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html?ysclid=m7ppf7njlp281383415> (дата обращения 01.03.2025)

⁵ Постановление от 28 января 2021 г. n 2 Об утверждении санитарных правил и норм санпин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" https://ds278-krasnoyarsk-r04.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/19/8/SP123685_21_0.pdf (дата обращения 01.03.2025)

зависимости, кибербуллинга, десоциализации. Оно обосновывает необходимость программы «Цифровой детокс: подключение офлайн». Программа становится медиатором, который помогает устранить противоречие через обучение подростков саморегуляции; практикам, альтернативным соцсетям; просвещение родителей о методах борьбы с детской цифровой зависимостью.

Новизна программы в её экосистемном подходе. Это не просто набор мероприятий, а продуманная модель, которая меняет отношение подростков к технологиям через образование, игру, природу и социальную активность. Ключевые аспекты новизны представлены в:

- синтезе цифровой гигиены и офлайн-активностей, что подразумевает не просто запрет гаджетов, а обучение осознанному выбору. Участники программы учатся не «отключаться», а перераспределять время между онлайн и офлайн, используя технологии как инструмент, а не замену реальности.

- геймификации как основа мотивации (челленджи с материальными и нематериальными призами. Например, челлендж «100 часов без соцсетей», за участие в котором предусмотрены баллы, которые можно обменять на мастер-классы или экскурсии. Система бейджей: «Офлайн-герой», «Цифровой след», ролевые игры «Суд над социальными сетями», где дети учатся критически оценивать контент.

- интеграции с социальными и экологическими проектами. Добровольчество в программе рассматривается как часть цифрового детокса (уборка леса с последующим созданием арт-объектов из мусора актуализирует связь экологии и творчества). Просветительские мероприятия с Молодежным отделением Русского географического общества Новосибирской области: изучение природы Сибири через призму цифровой фотографии (но без публикации в сеть).

- работе с родителями и семейными форматами мероприятий (совместный пикник с играми 90-х (лапта, фанты, «Я знаю пять имён» резиночки и т.д.), где родители учатся вовлекать детей в офлайн. Рассылка чек-листов «Как поддерживать цифровой баланс дома» (см. Приложение 2), чтобы родители чувствовали себя более информированными и уверенными в советах и поддержке, которую они оказывают своим детям.

Представим ключевые позиции программы «Цифровой детокс: подключение офлайн» в виде схемы.

Рис 1. Ключевые особенности Программы



Педагогическая идея программы «Цифровой детокс: подключение офлайн» заключается в комплексном подходе к решению проблемы цифровой перегрузки у подростков. Через сочетание обучения, игр и активного отдыха участники не только приобретают навыки безопасного использования технологий, но и открывают для себя ценность живого общения, творчества и природы. Программа позволяет создать среду, где отказ от гаджетов становится не ограничением, а возможностью для новых открытий и самореализации.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Цифровой детокс: подключение офлайн» —

социально - гуманитарная, техническая, экологическая, художественная, физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Программа «Цифровой детокс: подключение офлайн» разработана в соответствии с:

- Конвенцией о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990).
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральным законом от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации».
- Приказами №286,287 Министерства просвещения Российской Федерации об утверждении ФГОС начального общего образования и ФГОС основного общего образования от 31 мая 2021 года.
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на

период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 No 996-р).

– Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 No 474

«О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

– Указом Президента Российской Федерации от 09.11.2022 No 809

«Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и

укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

– Планом основных мероприятий, проводимых в рамках

Десятилетия детства, на период до 2027 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 No 122-р).

– Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 26. 12.2017 No 1642).

– Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден

президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 No 16.).

– СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Концепцией дополнительного образования детей, утвержденной

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 No 678-р

– Методическими рекомендациями по проведению тематических смен

в сезонных лагерях для школьников по передовым направлениям дискретной математики, информатики, цифровых технологий в рамках федерального проекта «Кадры для цифровой экономики» национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации».

– Методическими рекомендациями по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ, письмо Минобрнауки России No09-3242 от 18.11. 2015.

– Планом основных мероприятий по проведению в Российской

Федерации Года семьи (утвержден Правительством РФ 26 декабря 2023 г.)

– Указом Президента РФ о проведении в Российской Федерации Года семьи от 22.11.2023 No 875

– Методическими рекомендациями по разработке и реализации

раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной

программы от Института воспитания.

Понятийный аппарат:

DIY-проекты - вид деятельности, при котором человек самостоятельно изготавливает для собственного

использования те вещи, предметы и изделия, которые обычно изготавливаются промышленностью или мастерами-профессионалами.

Soft Skills - межличностные навыки и черты характера, дополняющие профессиональные компетенции (*hard skills*) и важные для эффективного взаимодействия с другими людьми.

Амбассадор цифрового баланса - посланник, представитель ценностей баланса реального и виртуального мира.

Арт-терапия- использование всех видов искусства с лечебными, коррекционными и развивающими целями.⁶

Геймификация- применение игровых механик, которые повышают вовлечённость и мотивацию целевой группы.

Десоциализация- утрата человеком своего социального и общественного опыта.

Кибербуллинг- травля в цифровом пространстве, то есть в интернете. Это могут быть оскорбления и злые шутки в сообщениях или в комментариях, публикация личной информации (например, личного адреса, номера телефона, интимных фотографий), посты с угрозами.

Метакомпетенции- универсальные, гибкие компетенции, которые помогают людям быстро адаптироваться к новым условиям.

Образовательная среда - система педагогических и психологических условий и влияний, которые создают возможность как для раскрытия ещё не проявившихся

интересов и способностей, так и для развития уже проявившихся способностей и личности детей и подростков, в соответствии с присущими каждому индивиду природными задатками и требованиями возрастной социализации.

Проектное обучение - получение знаний через прикладные задачи.

Технологическая грамотность - понимание принципов работы цифровых систем, знание основ безопасности и способность адаптироваться к новым инструментам и процессам.

Цифровая гигиена - формирование полезных привычек в отношении кибербезопасности, позволяющих не стать жертвой киберугроз и избегать проблем сетевой безопасности⁷.

Цифровая грамотность - совокупность знаний, умений и навыков, необходимых для эффективного использования цифровых технологий и ресурсов.

Цифровой детокс - практика сознательного отказа от любых гаджетов (телефон, компьютер, ноутбук) на определённое время.

Цифровая зависимость - это состояние, когда мы не можем контролировать свою потребность в использовании цифровых технологий.

⁶ Вальдес Одриосола, М. С. (2005). Некоторые теоретические подходы к организации арттерапевтического процесса. Коррекционная педагогика, 2, 69–73.

⁷ Цифровая гигиена поможет обеспечить безопасность в сети <https://www.kaspersky.ru/resource-center/preemptive-safety/cyber-hygiene-habits?ysclid=m7pzt7blmn618490780> (дата обращения 01.03.2025)

Экосистемный подход - взаимовыгодное сотрудничество индивидов, институций, образовательных структур, включённых в сети совместного творчества.⁸

3. Цель и задачи программы «Цифровой детокс: подключение офлайн»

Цель: создать условия для снижения цифровой зависимости у подростков через обучение цифровой гигиене, внедрение практик цифрового детокса и вовлечение в разнообразные офлайн-активности.
Задачи сгруппированы по трём направлениям (блокам): знания, практика, социум.

Блок 1. Знание.

- 1.1. Обучить базовым принципам цифровой гигиены.
- 1.2. Познакомить с методами цифрового детокса.

Блок 2. Практика.

- 2.1. Сформировать навыки управления экранным временем.
- 2.2. Показать альтернативы гаджетам через спорт, творчество, добровольчество.

Блок 3. Социум.

- 3.1. Создать поддерживающее сообщество участников программы.
- 3.2. Сформировать экологическую культуру и ответственное отношение к окружающей среде.

Блок 4. Духовно – нравственный.

4.1. Расширение и укрепление знаний о традиционных ценностях нашей страны.

4.2. Формирование информационного поля в единой системе воспитания Российской Федерации.

Для каждой задачи предлагаются методы оценки, сочетающие количественные и качественные данные. Материалы для диагностики представлены в Приложении 1.

Табл. 1. Методы измерения достижения результатов и объективной оценки прогресса

Блок 1. Знание		
Задача	Методы измерения	Примеры
Обучить базовым принципам цифровой гигиены	Тестирование	Входной и итоговый тест с вопросами о безопасности дан «Как создать надёжный пароль «Как распознать фишинговую ссылку?»
	Кейс-стади	Анализ участниками смоделированных ситуаций (поддельные письма, фейковые аккаунты) и предложение реш
	Наблюдение	Фиксация ошибок/успехов в р играх
Познакомить с методами цифрового детокса	Опросники самооценки	Заполнение опросных листов, участники отмечают, насколько знакомы с методами mindfulne другими методами до и после программы.

⁸ Королева Д., Хавенсон Т., Томасова Д. (2023) Генезис и прогнозный потенциал экосистемного подхода в образовании. Форсайт, 17(4), сс. 93–109. DOI: 10.17323/2500-2597.2023.4.93.109

			Сформировать экологическую культуру и ответственное отношение к окружающей среде	Анкетирование	Проведение входного и выходного анкетирования, оценивающего практические действия. Пример вопроса: «Выберите, как вы обступаете с пластиковыми бутылками (выбрасываю вместе с обычным мусором/сдаю в переработку/использую повторно/задумываюсь над этим)
	Дневники практик	Учёт частоты использования терапии и т.д.			
	Групповая дискуссия	Обсуждение, какие методы оказались наиболее эффективными.			
Блок 2. Практика					
Задача	Методы измерения	Примеры			
Сформировать навыки управления экранным временем	Трекинг через приложения	Сравнение данных Screen Time до и после программы.		Наблюдение за практической деятельностью	Фиксация конкретных действий (правильно ли сортируют отходы, экономно ли используют природные ресурсы, соблюдают ли правила поведения на природе)
	Чек-листы	Участники отмечают, какие инструменты (трекеры, челленджи) использовали			
	Самодиагностика	Отчёты о субъективном ощущении контроля над временем (по шкале от 1 до 10)			
Показать альтернативы гаджетам	Статистика участия	Количество посещённых спортивных мероприятий, завершённых творческих проектов, часов добровольчества	Блок 4. Духовно - нравственный		
	Фото-/видеоотчёты	Участники документируют активности совместного мероприятия с Молодежной организацией Русского географического общества Новосибирской области		Задача	Методы измерения
	Опросы удовлетворённости	Оценка интереса к активности по шкале от 1 до 5		Расширение и укрепление знаний о традиционных ценностях нашей страны.	Оценка уровня знаний о традициях народа, страны в целом
				Формирование информационного поля в единой системе воспитания Российской Федерации.	Оценка усвоения памяти нашей страны, дней единения действий
Блок 3. Социум					
Задача	Методы измерения	Примеры			
Создать поддерживающее сообщество	Анализ коммуникации	Количество совместных проектов, отзывы о взаимной поддержке			
	Социометрический опрос	Участники отмечают, с кем из команды чувствуют связь			
	Карта коллабораций	Визуализация взаимодействий между участниками			

4. Участники программы:

Дети и подростки от 6 до 17 лет, обучающиеся общеобразовательных организаций. Программы летних лагерей реализуются на базе МБУ ГЦАДР филиал «Социально-оздоровительный центр «Обские зори» и ДСОЛ КД «Тимуровец», ДСОЛ КД «Юбилейный».

5. Срок действия программы: 02 июня 2025 – 02 июня 2026.

6. Основное содержание, план программы:

Программа «Цифровой детокс: подключение офлайн» базируется на следующих принципах:

1. Осознанность вместо запретов

- Обучение осознанному взаимодействию с технологиями, а не полному отказу от них. Участники учатся анализировать свои цифровые привычки и делать выбор в пользу баланса.

2. Интеграция теории и практики

- Сочетание знаний о цифровой гигиене с реальными инструментами (трекеры, челленджи) и активностями (спорт, творчество).

3. Постепенность и адаптивность

- Поэтапное сокращение экранного времени (через короткие «детокс-интервалы») с учётом индивидуальных возможностей участников.

4. Геймификация и мотивация

- Использование игровых механик (бейджи, рейтинги, квесты) для повышения вовлечённости и превращения процесса в увлекательное приключение.

5. Сообщество и взаимоподдержка

- Создание среды, где подростки делятся опытом, работают в команде и мотивируют друг друга.

6. Научная обоснованность

- Включение методов, подтверждённых исследованиями: mindfulness-практики для снижения стресса, арт-терапия для самовыражения, когнитивно-поведенческие техники для управления привычками.

7. Экологичность и связь с природой

- Акцент на активности на воздухе (походы, экскурсии) и экологические проекты, чтобы показать ценность реального мира.

8. Индивидуализация

- Учёт личных интересов и потребностей участников: возможность выбора активностей, гибкие планы детокса, персонализированная обратная связь.

9. Профилактика и устойчивость

- Обучение навыкам, которые помогают сохранять баланс после окончания программы (саморегуляция, тайм-менеджмент).

10. Вовлечение семьи и социума

- Работа с родителями через семинары и чек-листы, а также интеграция добровольческих проектов для закрепления социальной ответственности.

11. Безопасность и конфиденциальность

- Обучение защите персональных данных и этичному поведению в сети как части цифровой гигиены.

12. Добровольность участия

- Программа строится на интересе и готовности подростков к изменениям, а не на принуждении.

Эти принципы обеспечивают системный подход, где образование, психология, игра и социальное взаимодействие

объединяются для формирования здорового отношения к технологиям. Программа не просто ограничивает экранное время, а создаёт условия для гармоничного развития личности в цифровую эпоху.

Этапы реализации программы представлены в таблице.

Табл. 2. Этапы реализации программы

Этап 1 «Блок - знание»				
Цель	Диагностика	Базовые навыки	Старт детокса	Офлайн-знакомство
Познакомит с цифровой гигиеной, выявит личные привычки, начать детокс	- Анкетирование «Мои цифровые привычки». - Практикум: Анализ экранного времени (приложения Screen Time, Forest)	- Мастер-классы: «Настройка приватности», «Распознавание фейков». - Разговорные клубы на темы оффлайн жизни	- Челлендж «Первые 48 часов без гаджетов». - Утренние шоу с погружением в программу. - Шоу знакомств (общий старт программы)	- Мастер-класс по фотографии на плёнку, - Мастер-класс от Человека в красном по контролю экранного времени
Этап 2. «Блок - практика»				
Цель	Продвинутые техники	Творчество	Спорт и природа	Социальные проекты
Углубить практики детокса, раскрыть творческий потенциал.	- Отрядное дело «Замена функций» - Мастер класс «Игры прошлого» - Игра «Зарница»	- Отрядное дело «Связь старыми способами» - Написание эссе «Письмо себе из офлайна» - Презентация без компьютера	- Поход в лесную зону (ориентирование, навыки выживания). - Турниры по разным видам спорта	Просветительские мероприятия совместно с Молодежной организацией Русского географического общества Новосибирской области
Этап 3. «Баланс и сообщество»				

Рис.2 «12 принципов программы «Цифровой детокс: подключение офлайн»



Программа реализуется в три этапа:

- Еженедельные тематические блоки.
- Долгосрочные челленджи (на весь сезон).
- Итоговые мероприятия.

Цель	Цифровая экология	Командные квесты	Командная коммуникация	Работа с родителями	Итог этапа	Гость месяца	Приглашённые
Закрепить навыки, создать устойчивое сообщество	Мастер-класс от эксперта: «Как технологии могут помогать, а не вредить?». - Конкурс мемов на тему цифрового баланса (только ручная графика!)	-Игра «Узнать информацию без поисковика» - Квест «Цифровой след» (расшифровка данных без гаджетов).	-Офлайн чат смены - Конкурс фото «Мы офлайн».	- Вебинар «Как поддерживать баланс дома». - Совместный пикник с играми 90-х	Педагогическая и социальная значимость программы 1. Соответствие современным трендам в образовании⁹: - Программа способствует развитию метакомпетенций: саморегуляция (управление временем, эмоциями); обеспечивает социальное взаимодействие (работа в команде, разрешение конфликтов). - Интегрирует элементы Soft Skills: креативность, адаптивность, стрессоустойчивость. 2. Профилактика девиантного поведения: - Кибербуллинг, участие в деструктивных онлайн-сообществах и игровая зависимость — ключевые риски подростковой среды.¹⁰ - Программа учит распознавать угрозы и формирует механизмы психологической защиты. 3. Восполнение дефицита офлайн-активностей: - По опросу ВЦИОМ (2023), 74% родителей отмечают, что дети практически не занимаются спортом и творчеством вне школы. - Лагерь компенсирует это через: - Ежедневные активности на воздухе (велопоходы, спортивные турниры). - Творческие мастерские (арт-терапия, DIY-проекты).		
Долгосрочные челленджи	«Ежедневные офлайн челленджи»		Вместе с планом получают челленджи				
	«Офлайн-марафон»		Накопить 300 минут активностей (с творчеством, добровольчеством)				
«Фишки» программы	Рейтинговая система		Баллы за челленджи значки				
	Цифровая «копилка»		Участники фиксируют сэкономленное время, а далее и в валюту лагеря «магазине»				

⁹ Мировые тренды образования в российском контексте-2024 https://ioe.hse.ru/edu_global_trends/2024/?ysclid=m7qzhbetay995281563 (дата обращения 02.03.2025)

¹⁰ Риски интернет-коммуникации детей и молодежи: учебное пособие / под общ. ред. Н. Ю. Лесконог, И. В. Жилавской, Е. В. Бродовской. – Москва: МПГУ, 2019. – 80 с

4. Методическая база программы

Образовательные технологии:

- Геймификация: челленджи и рейтинговая система мотивируют к соблюдению правил.

- Рефлексивные практики: дневники впечатлений, вечерние «круги доверия».

- Кейс-стади: даёт возможность проявить свои лидерские, аналитические и креативные способности, развить навыки взаимодействия с командой и навыки презентации.

- Проектное обучение: итоговые проекты («Манифест офлайн-поколения») развивают критическое мышление.

5. Цифровая социализация

- Подростки воспринимают онлайн-среду как естественную: программа не отрицает технологии, а учит осознанному использованию (настройка приватности, анализ контента).

6. Здоровое будущее

- Через ежесменные мероприятия, создание условий, для усвоения социально – значимых знаний, для развития социально – ценностных отношений, для приобретения опыта в осуществлении социально значимых действий.

7. Собственный пример

- Для участников команды, которые работают на сменах, так же разработаны специальные челленджи, которые направлены на получения опыта коммуникации без современных средств связи.

7. Результаты реализации программы, критерии и методика их оценки

Программа направлена на снижение цифровой зависимости через три ключевых блока: знания, практика, социум. Итоги оцениваются по количественным и качественным показателям, а также долгосрочным эффектам. Критерии и методы оценки результатов программы представлены в таблице 1. Методы измерения достижения результатов и объективной оценки прогресса.

Блок 1. Знания

Станет доступно после реализации программы

Блок 2. Практика

Станет доступно после реализации программы

Блок 3. Социум

Станет доступно после реализации программы

Долгосрочные эффекты

Станет доступно после реализации программы

Табл.3. Итоговые показатели

Критерий	Результат
Снижение экранного времени	
Удовлетворённость программой	
Участие в офлайн-активностях	
Сохранение навыков через 3 месяца	

8. Игровая модель тематической смены

Каждая смена, это определенный формат заданный выбранным направлением клиентом, исходя из возрастной категории и интересов ребенка, включающая в себя событие/проект/сюжетно-ролевая игра/реалити-шоу. Все смены с определенной тематикой, погружаясь в которую, ребята участвуют в мероприятиях различного формата (от игрового ажиотажа и квестов до тренингов и ролевых игр живого действия), где главной мотивацией является достижением цели: общей (победа над злодеем, разгадка сюжета), групповая (победа в проекте, в творческих конкурсах), индивидуальная (победа в реалити шоу, победа в расследовании или ролевой игре). Каждый проект и тематика дополняется традициями центра и традициями направления. Так же значительную часть каждой смены занимает вне проектная деятельность, как раз сюда включается программа «Цифровой детокс: подключение онлайн». Начиная с 2025 года программу дополняет федеральная программа воспитания, которая включает в себя такие мероприятия, как «Зарница», «День движения Первых», Дни единых действий, Государственные праздники.

9. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Базой для реализации программы является МБУ ГЦАДР филиал «Социально-оздоровительный центр «Обские зори», ДСОЛ КД «Тимуровец», ДСОЛ КД «Юбилейный».

Для реализации программы рекомендуется наличие следующего материально-технического обеспечения:

1. Звуковая аппаратура.
2. Экран для проектора и проектор - 2 шт.
3. Бесперебойный интернет и зона Wi-Fi.
4. Спортивный инвентарь.
5. Костюмерная.
6. Игровое оборудование.
7. Канцелярские принадлежности.
8. Оргтехника, фото и видео аппаратура.

10. Информационное обеспечение программы

Информационное обеспечение программы осуществляется с помощью разнообразных средств. Каждые три дня в сеть Интернет (на сайт, в социальные сети) выкладываются новости и не менее 50 фотографий прошедшего дня. Методическое обеспечение программы организовано как во время смен, так и на протяжении всего года.

11. Список источников и литературы

Нормативные документы

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 26. 12.2017 № 1642).
2. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990).
3. Концепция дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
4. Методические рекомендации по проведению тематических смен в сезонных лагерях для школьников по передовым направлениям дискретной математики, информатики, цифровых технологий в рамках федерального проекта «Кадры для цифровой экономики» национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11. 2015.
6. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р).
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена

распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

9. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
11. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
12. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
13. Федеральный закон от 30.12.2020 № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации».
14. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
15. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.).
16. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

17. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Источники и литература

1. Благополучие в образовании: современные исследования: сб. научных ст. / науч. ред. Т. Н. Канонир, А. И. Савенков; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. — М.: НИУ ВШЭ, 2024. — 240 с. — 100 экз. — (Современная аналитика образования. № 2 (76)).
2. Вальдес Одриосола, М. С. (2005). Некоторые теоретические подходы к организации арттерапевтического процесса. Коррекционная педагогика, 2, 69–73.
3. Волкова Т. Г., Таланова И. О. Геймификация в образовании: проблемы и тенденции // Ярославский педагогический вестник. 2022 № 5 (128). С. 26-33.
4. Дети в интернете. [Электронный ресурс] – Режим доступа .- URL: <https://sicmt.ru/press-center/deti-v-internete?ysclid=m7po3e6bcg224918015> (дата обращения 01.03.2025)
5. Королева Д., Хавенсон Т., Томасова Д. (2023) Генезис и прогнозный потенциал экосистемного подхода в образовании. Форсайт, 17(4), с. 93–109. DOI: 10.17323/2500-2597.2023.4.93.109
6. Курцева З.И., Кубаева И.В. Урок-суд как вид сюжетно-ролевой игры. Образование и право, № 10. 2021 с. 259-265.
7. Мировые тренды образования в российском контексте-2024. [Электронный ресурс] – Режим доступа .- URL: https://ioe.hse.ru/edu_global_trends/2024/?ysclid=m7qzhbey995281563 (дата обращения 02.03.2025)
8. Портрет современного школьника: что показал опрос Института воспитания. [Электронный ресурс] – Режим доступа .- URL: <https://xn--80adrabb4aegksdjbafk0u.xn--p1ai/press-center/stati-i-pamyatki/portret-sovremennogo-shkolnika/?ysclid=m7lfmkfk10618142612> (дата обращения 01.02.2025)
9. Радаев В.В. Как организовать и представить исследовательский проект: 75 простых правил. – М.: ГУ-ВШЭ: ИНФРА-М, 2001.- 203 с.
10. Репрезентативный опрос населения России в возрасте 14 лет и старше в рамках Мониторинга цифровой трансформации экономики и общества, ИСИЭЗ НИУ ВШЭ, 2022 г. [Электронный ресурс] – Режим доступа .- URL: <https://issek.hse.ru/news/837320649.html?ysclid=m7podxmxwe776821247> (дата обращения 01.03.2025)
11. Риски интернет-коммуникации детей и молодежи : учебное пособие / под общ. ред. Н. Ю. Лесконог, И. В. Жилавской, Е. В. Бродовской. – Москва: МПГУ, 2019. – 80 с

12. Технологии экологического развития. [Электронный ресурс] – Режим доступа .- URL: <http://techno-eco.ru/ecoschool> (дата обращения 27.02.2025)
13. Цифровая гигиена поможет обеспечить безопасность в сети. [Электронный ресурс] – Режим доступа .- URL: <https://www.kaspersky.ru/resource-center/preemptive-safety/cyber-hygiene-habits?ysclid=m7pzt7blmn618490780> (дата обращения 01.03.2025)

Блок задач «Знание»

Входной тест

1. Что такое надёжный пароль? (выберите правильный ответ)
 - а) Дата рождения
 - б) Имя любимого персонажа
 - в) Комбинация букв, цифр и специальных символов
 - г) Название любимой команды
2. Какой из следующих паролей самый надёжный?
 - а) qwerty123
 - б) password123
 - в) Qw!@34ab#\$
 - г) 12345678
3. Как часто нужно менять пароль?
 - а) Каждый день
 - б) Раз в месяц
 - в) Когда есть подозрение на компрометацию
 - г) Никогда
4. Что такое фишинговая ссылка?
 - а) Ссылка на интересный сайт
 - б) Ссылка для скачивания бесплатной программы
 - в) Поддельная ссылка, ведущая на мошеннический сайт
 - г) Ссылка на официальный сайт
5. Как распознать фишинговую ссылку? (выберите все правильные ответы)
 - а) Проверить правильность написания домена
 - б) Навести курсор на ссылку и посмотреть адрес

- в) Кликнуть по ссылке и проверить
- г) Посмотреть на наличие HTTPS

Итоговый тест

1. Какая минимальная длина надёжного пароля?
 - а) 6 символов
 - б) 8 символов
 - в) 10 символов
 - г) 12 символов
2. Какой элемент НЕОБХОДИМ в надёжном пароле?
 - а) Прописные буквы
 - б) Строчные буквы
 - в) Цифры
 - г) Специальные символы
 - д) Всё вышеперечисленное
3. Что НЕЛЬЗЯ делать с паролем? (выберите все неправильные действия)
 - а) Хранить в зашифрованном файле
 - б) Сообщать его другим людям
 - в) Записывать на бумаге и хранить в сейфе
 - г) Использовать один и тот же пароль для разных сервисов
4. Какие признаки могут указывать на фишинговую ссылку? (выберите все правильные ответы)
 - а) Орфографические ошибки в адресе
 - б) Необычное написание известного домена
 - в) Отсутствие HTTPS
 - г) Слишком привлекательные обещания
5. Что делать, если вы подозреваете, что ваш пароль скомпрометирован?
 - а) Ничего не делать

- б) Сменить пароль на всех связанных аккаунтах
 - в) Сообщить друзьям о возможной утечке
 - г) Обратиться в службу поддержки сервиса
6. Дополнительный вопрос для итогового теста:
Как лучше всего хранить пароли?
 - а) В заметках на телефоне
 - б) В таблице Excel
 - в) В менеджере паролей
 - г) На листе бумаги

Правильные ответы:

Входной тест:

1-в, 2-в, 3-в, 4-в, 5-а,б,г

Итоговый тест:

1-б, 2-д, 3-б,г, 4-а,б,в,г, 5-б,г, 6-в

Критерии оценки:

80-100% правильных ответов - высокий уровень

60-79% - средний уровень

40-59% - низкий уровень

менее 40% - критический уровень знаний

Кейс 1: «Розыгрыш айфона»

Ситуация:

Вам приходит письмо от якобы известного блогера, который проводит розыгрыш нового iPhone. В письме говорится, что вы - один из счастливлчиков, и для получения приза нужно только заполнить небольшую анкету с личными данными и перевести небольшую сумму на доставку.

Вопросы для обсуждения:

1. Как проверить подлинность письма?
2. Какие признаки указывают на мошенничество?
3. Как правильно поступить в такой ситуации?

Кейс 2: «Новый друг в соцсетях»

Ситуация:

В вашей любимой социальной сети вы получаете заявку в друзья от симпатичного парня/девушки из вашего города. Новый “друг” быстро начинает общаться, проявляет искренний интерес к вашей жизни, делает комплименты. Через неделю просит одолжить немного денег “на билет домой”, так как якобы потерял все документы.

Вопросы для обсуждения:

1. Как проверить подлинность аккаунта?
2. Какие “красные флажки” должны насторожить?
3. Как обезопасить себя при общении с новыми знакомыми в соцсетях?

Кейс 3: «Помощь близкому»

Ситуация:

Вам приходит сообщение в мессенджере от аккаунта, очень похожего на аккаунт вашей подруги/брата/сестры. В сообщении говорится, что человек потерял телефон, срочно

нужны деньги на новый, и просит перевести их через систему быстрых платежей.

Вопросы для обсуждения:

1. Как проверить подлинность аккаунта?
2. Какие действия нужно предпринять в первую очередь?
3. Как предупредить близких о возможной опасности?

Дополнительные материалы:

- Примеры настоящих фишинговых писем.
- Скриншоты фейковых аккаунтов.
- Чек-листы проверки подлинности.
- Инструкции по защите личных данных.

Способы фиксации результатов индивидуальных достижений:

1. «Карта оффлайн»

- Каждому участнику выдается индивидуальная карта.
- За каждое успешное выполнение задания ставится специальный штамп/наклейка.
- В конце игры подсчитать общее количество достижений

2. «Журнал смены»

- Общий стенд, куда записываются наибольшие достижения.
- В конце смены проводится церемония награждения.

3. «Фото-хроники»

- После каждого задания делаются фото.
- Создаются коллажи успехов и ошибок.
- В конце создается альбом/презентация.

Блок задач «Практика»

Чек-лист

Дата: _____

Имя участника: _____

Отряд _____

1. ТРЕКЕРЫ ЗДОРОВЬЯ

- ☐ Утренняя зарядка
- ☐ Замер пульса
- ☐ Подсчет шагов
- ☐ Контроль водного баланса
- ☐ Здоровое питание
- ☐ Время сна

2. ТРЕКЕРЫ НАСТРОЕНИЯ

- ☐ Утренние эмоции
- ☐ Вечерние эмоции
- ☐ Достижения дня
- ☐ Точки роста
- ☐ Благодарности
- ☐ Интересные события

3. ТРЕКЕРЫ АКТИВНОСТИ

- ☐ Участие в общелагерных мероприятиях
- ☐ Выполнение заданий
- ☐ Помощь другим
- ☐ Новые знакомства
- ☐ Мастер-классы
- ☐ Спортивные мероприятия

4. ЧЕЛЛЕНДЖ-СПИСОК

- ☐ «Чистая комната»
- ☐ «Утренний бег»

- ☐ «Читаем вместе»
- ☐ «Эко-челлендж»
- ☐ «Фото-челлендж»
- ☐ «Творческий челлендж»

5. ТРЕКЕРЫ НАВЫКОВ

- ☐ Новые умения
- ☐ Изученные правила
- ☐ Пройденные испытания
- ☐ Сложные задачи
- ☐ Достигнутые цели
- ☐ Научился чему-то новому

6. СОЦИАЛЬНЫЕ ТРЕКЕРЫ

- ☐ Новые друзья
- ☐ Командная работа
- ☐ Взаимопомощь
- ☐ Лидерство
- ☐ Разрешение конфликтов
- ☐ Коммуникация

7. ТРЕКЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

- ☐ Соблюдение правил лагеря
- ☐ Использование защитной экипировки
- ☐ Следование инструкциям
- ☐ Правило «стоп-слово»
- ☐ Экстренный план
- ☐ Знание маршрутов

8. ТРЕКЕРЫ ТВОРЧЕСТВА

- ☐ Участие в конкурсах
- ☐ Создание поделок
- ☐ Музыкальные выступления
- ☐ Театральные постановки
- ☐ Рисование
- ☐ Литературные работы

9. ТРЕКЕРЫ ЗДОРОВЬЯ И ГИГИЕНЫ

- ☐ Чистка зубов
- ☐ Прием душа
- ☐ Смена одежды
- ☐ Уход за вещами
- ☐ Порядок в комнате
- ☐ Гигиена питания

10. ТРЕКЕРЫ ОТДЫХА

- ☐ Время на чтение
- ☐ Прогулки
- ☐ Медитация/расслабление
- ☐ Хобби
- ☐ Дневной отдых
- ☐ Развлечения

Дополнительные заметки:

Подсчет баллов:

- ☐ Каждый выполненный пункт = 1 балл
- ☐ Особые достижения = дополнительные баллы

Система поощрений:

50-60 баллов в неделю - бронзовый значок «Офлайн»

61-75 баллов в неделю - серебряный значок «Офлайн»

76-90 баллов в неделю - золотой значок «Офлайн»

91+ баллов в неделю - специальный приз и значок «Офлайн герой»

Опрос: оценка контроля над временем

Пожалуйста, оцените каждое утверждение по шкале от 1 до 10, где:

1 - совершенно не согласен/никогда

10 - полностью согласен/всегда

1. Я успеваю выполнить все запланированные дела в срок
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
2. Я чувствую, что время уходит быстрее, чем я успеваю что-то сделать
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
3. Я могу эффективно распределять свое время между разными задачами
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
4. Меня часто застают врасплох срочные дела
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
5. Я заранее планирую свой день/неделю
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
6. Я часто отвлекаюсь на посторонние дела во время работы
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
7. Я чувствую, что управляю своим временем
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
8. Я часто не успеваю закончить дела вовремя
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
9. Я умею правильно оценивать время, необходимое для выполнения задач
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
10. Я чувствую давление нехватки времени
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Дополнительные вопросы:

11. Что чаще всего мешает вам эффективно использовать время?

12. Какие методы планирования времени вы используете?

13. Что бы вы хотели изменить в своем отношении ко времени?

Обработка результатов:

- Подсчитать сумму баллов по пунктам 1, 3, 5, 7, 9 (прямые показатели).
- Вычесть из 10 баллы по пунктам 2, 4, 6, 8, 10 (обратные показатели).
- Сложить полученные числа.
- Разделить на 10.

Интерпретация результатов:

70-100 баллов: Высокий уровень контроля времени

50-69 баллов: Средний уровень контроля времени

30-49 баллов: Низкий уровень контроля времени

0-29 баллов: Критический уровень контроля времени

Опрос: оценка интереса к активностям

Пожалуйста, оцените каждую активность по шкале от 1 до 5, где:

1 - совершенно не интересно

5 - очень интересно

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

1. Утренняя зарядка

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Спортивные соревнования

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. Подвижные игры на свежем воздухе

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. Туристические походы

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5. Плавание

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

ТВОРЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

6. Конкурсы талантов

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

7. Театральные постановки

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

8. Музыкальные выступления

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

9. Мастер-классы по рукоделию

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

10. Рисование и арт-проекты

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИГРЫ

11.Квесты и головоломки

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

12.Викторины

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

13.Ролевые игры

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

14.Научные эксперименты

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

15.Дебаты и дискуссии

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

СОЦИАЛЬНЫЕ АКТИВНОСТИ

16.Командные проекты

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

17.Волонтерская деятельность

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

18.Встречи с интересными людьми

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

19.Тематические вечера

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

20.Дискотеки

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Открытые вопросы

21.Какие активности вам понравились больше всего?

22.Какие новые активности вы хотели бы добавить?

23.Что можно улучшить в существующих активностях?

24.В какое время дня вам больше всего нравится
участвовать в мероприятиях?

Обработка результатов:

1. Подсчитать среднее значение по каждой категории:

- Физическая активность.
- Творческие мероприятия.
- Интеллектуальные игры.
- Социальные активности.

2. Определить наиболее популярные активности (5-4 балла).

3. Выявить наименее интересные активности (2-1 балл).

4. Составить рейтинг активностей по убыванию интереса.

Блок задач 3 «Социум»

Социометрический опрос «Команда»

Часть 1: Карта связей

1. Пожалуйста, отметьте в списке участников команды тех, с кем вы:

а) Общаетесь каждый день:

- ☐ Имя 1
- ☐ Имя 2
- ☐ Имя 3

...

б) Делитесь личными переживаниями:

- ☐ Имя 1
- ☐ Имя 2
- ☐ Имя 3

...

в) Совместно выполняете задания:

- ☐ Имя 1
- ☐ Имя 2
- ☐ Имя 3

...

г) Готовы помочь в сложной ситуации:

- ☐ Имя 1
- ☐ Имя 2
- ☐ Имя 3

...

Часть 2: Оценка взаимодействия

2. Оцените по шкале от 1 до 5:

а) Насколько комфортно вам работать в команде:

- ☐ 1 (совсем некомфортно)
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5 (очень комфортно)

б) Насколько вы доверяете членам команды:

- ☐ 1 (совсем не доверяю)
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5 (полностью доверяю)

в) Насколько эффективно команда решает задачи:

- ☐ 1 (очень неэффективно)
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5 (очень эффективно)

Часть 3: Открытые вопросы

3. С кем из команды у вас сложились самые близкие отношения? Почему? _____

4. С кем бы вы хотели больше взаимодействовать, но пока не получается? _____

5. Что, по вашему мнению, может улучшить работу команды? _____

Карта коллабораций

Визуализация:

1. Круговая диаграмма:
 - Центральные участники.
 - Периферийные участники.
 - Группы по интересам.
2. Сетевой график:
 - Узлы (участники команды).
 - Связи между участниками.
 - Интенсивность взаимодействия.
3. Цветовая кодировка:
 - Красный: конфликтные отношения.
 - Зеленый: продуктивное сотрудничество.
 - Синий: нейтральные отношения.
 - Желтый: потенциальные связи.

Элементы карты:

- Имена участников.
- Роли в команде.
- Направления взаимодействия.
- Проекты/задания.
- Временные рамки.

Анкета экологического поведения

Часть 1: Повседневные привычки

1. Как вы обычно поступаете с пластиковыми бутылками?
 - ☐ Выбрасываю вместе с обычным мусором
 - ☐ Сдаю в переработку
 - ☐ Использую повторно
 - ☐ Не задумываюсь над этим
2. Используете ли вы многоразовые сумки в магазине?
 - ☐ Всегда
 - ☐ Часто
 - ☐ Иногда
 - ☐ Никогда
3. Отключаете ли вы свет, уходя из комнаты?
 - ☐ Всегда
 - ☐ Часто
 - ☐ Иногда
 - ☐ Никогда

Часть 2: Экологические действия

4. Участвуете ли вы в экологических акциях?
 - ☐ Регулярно
 - ☐ Время от времени
 - ☐ Никогда не участвовал
5. Сортируете ли вы мусор?
 - ☐ Да, всегда
 - ☐ Иногда
 - ☐ Нет
6. Используете ли вы общественный транспорт?
 - ☐ Часто

- ☐ Иногда
- ☐ Никогда

Часть 3: Знание экологических проблем

7. Знаете ли вы о проблеме микропластика в океане?
 - ☐ Да, много знаю
 - ☐ Немного знаю
 - ☐ Не знаю
8. Знакомы ли вы с принципами Zero Waste?
 - ☐ Да, активно применяю
 - ☐ Знаю, но не применяю
 - ☐ Не знаю

Часть 4: Готовность к изменениям

9. Готовы ли вы изменить свои привычки ради экологии?
 - ☐ Да, готов(а)
 - ☐ Возможно
 - ☐ Нет
10. Что может мотивировать вас к экологичному поведению?
 - ☐ Финансовая выгода
 - ☐ Влияние на окружающую среду
 - ☐ Пример других людей
 - ☐ Забота о будущем

Блок 4. Духовно – нравственный.

1. Конкурс рисунков на заданные темы
2. Конкурс эссе на тему патриотизма, гражданственности
3. Игровое тестирование (в разработке)

Чек-лист для родителей: Как поддерживать цифровой баланс дома

Безопасность устройств

- ✓ Настроены сложные пароли на всех устройствах
- ✓ Включена двухфакторная аутентификация
- ✓ Установлены актуальные антивирусные программы
- ✓ Включены настройки родительского контроля
- ✓ Регулярно обновляется ПО на всех устройствах

Контроль контента

- ✓ Установлены настройки приватности в соцсетях
- ✓ Проверяются публикации и фотографии перед публикацией
- ✓ Отфильтрованы нежелательные теги и упоминания
- ✓ Ограничен доступ к подозрительным сайтам
- ✓ Регулярно проверяется история браузера

Правила общения

- ✓ Обсуждены правила общения в сети
- ✓ Установлен запрет на общение с незнакомцами
- ✓ Проговорены правила сетевого этикета
- ✓ Объяснены последствия кибербуллинга
- ✓ Регулярно обсуждаются онлайн-взаимодействия

Управление временем

- ✓ Установлены четкие временные рамки использования гаджетов
- ✓ Определены “цифровые каникулы” (например, за столом)
- ✓ Планируется время для офлайн-активностей
- ✓ Используется таймер для контроля времени
- ✓ Ведется дневник цифрового потребления

Альтернативные активности

- ✓ Запланированы регулярные физические активности
- ✓ Организованы творческие занятия
- ✓ Устроены семейные мероприятия
- ✓ Заведены хобби без использования гаджетов
- ✓ Планируются встречи с друзьями офлайн

Коммуникация

- ✓ Регулярно проводятся беседы о цифровой жизни
- ✓ Создана атмосфера доверия для обсуждения проблем
- ✓ Обсуждаются положительные и отрицательные стороны интернета
- ✓ Делятся собственным опытом использования технологий
- ✓ Слушаются мнения подростка о цифровом мире

Техническая защита

- ✓ Установлены приложения для родительского контроля
- ✓ Настроены фильтры контента

- ✓ Ограничен доступ к определенным приложениям
- ✓ Установлены временные ограничения на использование
- ✓ Отслеживается местоположение устройства

Мониторинг

- ✓ Регулярно проверяется активность в соцсетях
- ✓ Отслеживается изменение поведения подростка
- ✓ Анализируется успеваемость и настроение
- ✓ Оценивается качество сна и отдыха
- ✓ Контролируется выполнение домашних обязанностей

Совместное развитие

- ✓ Изучаются новые технологии вместе
- ✓ Обсуждаются тренды и новинки
- ✓ Участвуем в онлайн-обучении
- ✓ Создаются совместные проекты
- ✓ Планируются цифровые активности

Дополнительные рекомендации

- ✓ Создать семейный договор использования гаджетов
- ✓ Установить четкие правила для каждого члена семьи
- ✓ Регулярно пересматривать и обновлять правила
- ✓ Быть примером в использовании технологий
- ✓ Поощрять ответственное поведение

Важно помнить:

- ✓ Регулярно обновляйте чек-лист

- ✓ Адаптируйте правила под возраст подростка
- ✓ Сохраняйте открытый диалог
- ✓ Будьте последовательны в соблюдении правил
- ✓ Поощряйте самостоятельность в принятии решений

Образец план-сетки лето 2025

Базовые мероприятия:

- Инструктаж (Обские Зори)
- Линейка открытия смены (подъем флага, гимн)
- Тренировочная пожарная эвакуация
- Отрядное дело первого дня
- 2ой/3ий день - Тимбилдинг
- Разработка ЛВК х3(ОЗ)/х4(ТИМ)
- Тематический отбой х1
- День Здоровья и Спорта
- «Зарница» - Игра на территории
- День Первых (движение первых)
- Тематические итоги дня х1
- 3 и 8/9 дни – час отдыха (клуб по интересам от ЛВК один)
- Дисотека (без серебра)
- Линейка закрытия смены (спуск флага)
- День Семьи (день родных)

Традиции Обские Зори:

- Bingo
- Persona Welcome
- Persona Games 2.0 x3
- Persona Box
- Persona Disco x1
- Persona Sport x1/x2
- Persona Style/Photo
- Persona Holli Fest

- 5/6 день – *Persona Relax* (2 часа отдыха, без клуба по интересам)
- *Persona Семья*
- *Persona Family Day*
- *Persona Cinema*
- *Persona Pena Party* (Обские Зори)
- *Persona Shop*
- *Persona Show*
- *Emotion x3*
- *Persona Goodbye*

Дни единых действий:

День России – 12 июня

День молодежи – 27 июня

День семьи, любви и верности – 8 июля

День физкультурника – 13 августа

День Государственного флага России – 22 августа