

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЦИФРОВОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО РЕСУРСА**

**«МАРАФОН ЗДОРОВОЙ И
УСПЕШНОЙ МОЛОДЕЖИ
«ЗОЖ – ПУТЬ К УСПЕХУ»**

© АНО СРОИ «Цифровая фабрика инноваций», 2021

Министерство образования и молодежной
политики СО
05.07.2021
Вх.№ 12882

Методические рекомендации предназначены для педагогов образовательных организаций, осуществляющих деятельность по образовательным программам основного общего (с 7-го класса), среднего общего, среднего профессионального, дополнительного образования по приобщению обучающихся в возрасте от 13 до 17 лет к здоровому образу жизни, направленному на становление их личностных качеств, создание условий по профилактике возникновения у них вредных привычек и зависимостей. В документе представлены структура и содержание предлагаемого к использованию цифрового образовательного ресурса «Марафон здоровой и успешной молодежи «ЗОЖ – путь к успеху», варианты возможного его использования в рамках образовательной и воспитательной деятельности.

ВВЕДЕНИЕ

Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ¹ были внесены поправки к Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (далее – Закон) по вопросам определения системы организации воспитательной работы. В образовательную программу включены рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы, которые разрабатываются образовательной организацией самостоятельно. В Законе речь идет обо всех уровнях образования, следовательно все организации, реализующие основные общеобразовательные программы, образовательные программы среднего профессионального образования, включают в состав данных программ рабочие программы по воспитанию. При этом под воспитательной деятельностью понимается деятельность, направленная на развитие личности и создание таких условий, которые позволят ей освоить и разделить социокультурные, духовно-нравственные ценности нашего общества, его правила и нормы поведения, его отношение к другим людям, окружающей среде, истории, природе.

Институтом стратегии развития образования Российской академии образования в 2020 году разработана примерная программа воспитания для образовательных организаций общего образования, которая рекомендована образовательным организациям к использованию при составлении собственных программ воспитания. В ней предлагаются приоритеты, которые необходимо учитывать в воспитательном процессе на определенном возрастном этапе развития школьника. Так, например, на уровне основного общего образования предлагается формировать у обучающихся в том числе ценностное отношение к своему здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир, а на уровне среднего общего образования – уже создать условия для получения опыта ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей².

Одной из личностных характеристик выпускника основной школы, согласно федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, является осознанное выполнение правил здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды³. Одной из личностных характеристик выпускника средней школы, согласно федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования, является осознанное выполнение и пропаганда правил

¹ Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон „Об образовании в Российской Федерации“ по вопросам воспитания обучающихся». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74351950/>.

² Примерная программа воспитания. URL: <http://form.instrao.ru>.

³ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г. URL: <https://base.garant.ru/55170507/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#friends>.

здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни⁴. Федеральные образовательные стандарты среднего профессионального образования также предусматривают в числе результатов освоения образовательных программ наличие у обучающихся знаний об основах здорового образа жизни. Следовательно, обучение этим знаниям и навыкам необходимо включать в основные образовательные программы общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций. Тема здорового образа жизни (ЗОЖ) может обсуждаться с обучающимися как в рамках обязательных учебных предметов в части формируемой участниками образовательных отношений, так и в рамках внеурочной деятельности и воспитательной работы.

АНО СРОИ «Цифровая фабрика инноваций» при поддержке и в ходе взаимодействия с Министерством просвещения Российской Федерации, с Союзом «Профессионалы в сфере образовательных инноваций», с Церковно-общественным советом по защите от алкогольной угрозы разработала учебный курс «Путь к успеху», целью которого является создание в образовательной организации оптимальных условий для:

- развития у обучающихся навыков самостоятельного и разумного выбора,
- построения успешной траектории развития с учетом ценностей здорового образа жизни и негативного отношения к вредным привычкам и зависимостям,
- формирования факторов защиты обучающихся от вовлечения их в деструктивные формы поведения.

Цифровой образовательный ресурс «Марафон здоровой и успешной молодежи «ЗОЖ – путь к успеху» (далее – «Марафон «ЗОЖ – путь к успеху», «Марафон») является приложением к учебному курсу «Путь к успеху» и, следовательно, нацелен на решение тех же задач, а именно:

- на формирование и развитие у обучающихся осознания и принятия общечеловеческих ценностей, в частности ценности человеческой жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- на содействие активному и заинтересованному отношению обучающихся к познанию мира;
- на развитие у обучающихся критического мышления;

⁴ Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 413 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г. URL: <https://base.garant.ru/70188902/8ef641d3b80ff01d34be16ce9baf6ce0/>.

- на становление у обучающихся социальной активности и формирование уважения к другим людям, умения вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;
- на осознанный выбор и выполнение обучающимися правил здорового и экологически целесообразного образа жизни.

«Марафон «ЗОЖ – путь к успеху» так же, как и курс «Путь к успеху», призван:

- обеспечить всестороннее развитие личности обучающегося (в т. ч. расширение социально значимых знаний);
- способствовать формированию у него ценностно-смысловых установок, развитию морально-волевых качеств, его духовно-нравственной культуры, культуры поведения на основе жизненных ценностей;
- содействовать пониманию необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- способствовать предупреждению образования и развития вредных привычек и зависимого поведения;
- обеспечить становление у обучающихся активной жизненной позиции через выражение своего отношения к происходящему, обоснование собственного мнения;
- развивать положительную мотивацию и устойчивый учебно-познавательный интерес к здоровому образу жизни.

Особенности, структура и содержание цифрового образовательного ресурса «Марафон «ЗОЖ – путь к успеху»

«Марафон «ЗОЖ – путь к успеху» — это цифровой образовательный ресурс, который, с одной стороны, дополняет программу учебного курса «Путь к успеху», а с другой – может быть использован самостоятельно. При этом за счет применения цифровых технологий он позволяет повысить мотивацию обучающихся к изучению вопросов здорового образа жизни, предоставляет им возможность самостоятельного изучения материалов без какого-либо участия педагогов в этом процессе.

Особенности «Марафона «ЗОЖ – путь к успеху»:

- целостность цифрового образовательного контента (теоретические материалы разбиты на тематические блоки, но объединены общей идеей – продвижения идеи здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, разделения обучающимися общечеловеческих ценностей, соблюдения культуры общения и поведения и других);
- контент содержит основные сведения из учебного курса «Путь к успеху» (тематика его разделов приведена ниже в данных рекомендациях);
- наглядное представление теоретического материала (в форме видеороликов и презентаций, что облегчает его понимание и усвоение со стороны обучающегося);
- предъявление практических упражнений в интерактивном формате, который облегчает, с одной стороны, работу обучающегося по их выполнению за счет наглядности, доступности в понимании сути заданий, с другой – повышает интерес к их выполнению, способствует получению наглядного результата и закреплению теоретических знаний, полученных из материалов видеороликов и презентаций;
- использование тестов как формы контроля усвоения знаний, формы их закрепления, а также развития практических навыков, в частности критического мышления;
- наличие ссылок на внешние ресурсы, которые помогают дополнить и/или расширить компетенции обучающихся, а также педагогов по рассматриваемым вопросам.

«Марафон «ЗОЖ – путь к успеху» создан для педагогов и обучающихся. Педагог может использовать его материалы для обсуждения и закрепления тем, проведения тематического контроля знаний. Обучающиеся, принимая участие в «Марафоне «ЗОЖ – путь к успеху»,

приобретают новые знания, умения, могут самостоятельно проконтролировать качество усвоения материала по теме.

Предлагаемый цифровой контент состоит из трех основных и двух дополнительных разделов, которые называются спринтами (своеобразная отсылка к спринтам в спорте как соревнованиям на короткие дистанции). Контент не зря назван марафоном, то есть многоступенчатым соревнованием. Обучающемуся предлагается принять участие в своеобразном образовательном «забеге», который включает в себя основной маршрут (три спринта) – тематические блоки и дополнительный маршрут (два спринта) – материалы в помощь обучающемуся для познания себя и своих возможностей, а также полезные тематические ссылки на сторонние ресурсы. По окончании «Марафона «ЗОЖ – путь к успеху» обучающийся получает электронный диплом и титул чемпиона. Эти награды подтверждают освоение обучающимся курса, а также являются инструментом повышения его мотивации.

Каждый из трех основных спринтов содержит:

- три темы, раскрывающиеся с помощью вступительного и учебных видеороликов, а также презентаций;
- дополнительные материалы по этим темам в виде фильмов, лекций, интервью;
- упражнения на закрепление пройденного материала;
- проверочный тест по материалам спринта.

Структура каждого спринта выглядит следующим образом:

- вступительный видеоролик;
- материалы по темам (видеоролики, презентации, упражнения);
- киносеанс;
- полезные материалы;
- «финишный рывок» (проверочный тест).

Вступительный видеоролик

Вступительный видеоролик в спринтах 1 и 2 представляет собой анимированную притчу по теме спринта (притчи «Два волка», «Полезное умение»), в третьем спринте в качестве вступительного приведен видеоролик «Молодежь о ЗОЖ». Цель вступительных видеороликов – настроить на изучение тематического материала и отразить главную мысль спринта.

С содержанием притч к двум первым спринтам можно также ознакомиться в учебном пособии Ю. А. Соловьевой и О. А. Даниловой «Шаг вперед. Путь к успеху», включенном в состав УМК к учебному курсу «Путь к успеху».

Материалы по темам

Материалы по темам, как уже было отмечено выше, предлагаются в виде видеороликов и презентаций. Они содержат в себе теоретические знания, позволяющие получить минимальное представление по изучаемой теме. Небольшая продолжительность видеороликов (до 15 минут) допускает их использование как во время учебных занятий, так и во внеурочное время. Сюжеты видеороликов построены на проблемных ситуациях из жизни и учебной деятельности четырех основных персонажей-подростков. Обсуждение и решение этих проблемных ситуаций, в ходе которых в доступной и понятной форме излагается и сам учебный материал, позволяют сформировать у обучающихся живой интерес к теме видеоролика, обеспечить эффективность усвоения полученных знаний.

В «Марафон «ЗОЖ – путь к успеху» включены следующие темы:

спринт 1 «Основа успеха: наши ценности и привычки»: «О самом ценном», «Откуда берутся привычки», «Цена зависимости»;

спринт 2 «На пути к успеху: арсенал полезных умений»: «Принимаю решения сам», «Без стрессов и конфликтов», «Учимся ставить цели. Тайм-менеджмент»;

спринт 3 «Так здорово!»: «Начинаем здоровый образ жизни», «Как питаться, чтобы быть здоровым», «Движение – это жизнь».

Их ключевые вопросы и форма представления указаны в таблице 1.

Таблица 1 – Ключевые вопросы тем спринтов и форма представления

Тема	Ключевые вопросы темы	Форма представления
Спринт 1 «Основа успеха: наши ценности и привычки»		
«О самом ценном»	О ценностях, их видах, в частности о здоровье и жизни, о культуре поведения и общения	Видеоролик «Ценности и ориентиры»
«Откуда берутся привычки»	О привычках человека, их видах, в частности о полезных, нейтральных и вредных, об отношении религии, искусства к вредным привычкам	Видеоролик «Привычки вредные и полезные»; презентация «Отношение религии к вредным привычкам»; презентация «Отношение к вредным привычкам в искусстве»
«Цена зависимости»	Об опасности вредных привычек, в частности об их влиянии на здоровье, красоту человека,	Видеоролик «Цена зависимости»;

	на драгоценное время жизни, на круг общения человека; о потере денег из-за вредных привычек, об их альтернативной стоимости; о роли государства в борьбе с вредными привычками; о видах ответственности и примерах наказаний в нашей стране за правонарушения, связанные с вредными привычками	презентация «Роль государства в борьбе с вредными привычками»; презентация «Мы в ответе за наши привычки»
Спринт 2 «На пути к успеху: арсенал полезных умений»		
«Принимаю решения сам»	О самостоятельности и её правильном понимании, о возможности противостояния негативному воздействию окружающих	Видеоролик «Принимаю решения сам, или «Нет!» – манипуляциям»
«Без стрессов и конфликтов»	О стрессе и его влиянии на организм человека, о его взаимосвязи с вредными привычками, зависимостями, о способах профилактики стрессовых состояний	Видеоролик «Без стрессов и конфликтов»
«Учимся ставить цели. Тайм-менеджмент»	О цели и целеполагании, о важности правильно ставить цели и намечать пути их достижения, о способах целеполагания и планирования, о слагаемых успеха	Видеоролик «Учимся ставить цели. Тайм-менеджмент»; презентация «Слагаемые успеха»
Спринт 3 «Так здорово!»		
«Начинаем здоровый образ жизни»	О том, что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ), как понимают этот термин в разных странах и сколько людей в мире ведет ЗОЖ; о необходимости сознательного и постепенного перехода к ведению здорового образа жизни	Видеоролик «Начинаем здоровый образ жизни»
«Как питаться, чтобы быть здоровым»	О питании правильном и неправильном, о влиянии питания на наше здоровье, о правилах здорового питания	Видеоролик «Как питаться, чтобы быть здоровым»
«Движение – это жизнь»	О физической активности и её роли в жизни человека, о её видах и рекомендуемых Всемирной организацией здравоохранения нормах (по продолжительности и интенсивности)	Видеоролик «Движение – это жизнь»

Теоретические знания, представленные в видеороликах и презентациях, предлагается закрепить с помощью интерактивных упражнений. По каждой из девяти тем трех спринтов составлено девять упражнений. Задания подобраны таким образом, чтобы обучающиеся могли сразу

же выполнить их и получить результат. Они предназначены для самостоятельной работы, но могут быть использованы в учебной деятельности, организованной как дома, так и в образовательной организации, например, во время урока или занятия. Возможен вариант, когда обучающиеся начинают выполнять упражнение в образовательной организации, а заканчивают его дома, либо выполняют дома самостоятельно по предложенному на уроке или занятии примеру. Также некоторые из этих упражнений могут применяться в групповой работе, если их немного видоизменить. Например, можно предложить собрать паре или группе из 3-4 обучающихся «Чемоданчик ценностей» (упражнение к теме 1), включив в него только ценности, разделяемые обоими в паре или всеми в группе, либо составить единую для группы таблицу полезных привычек или найти альтернативную стоимость вредной привычки, которую назовет педагог.

Упражнения на закрепление материала и их назначение представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Интерактивные упражнения спринтов

Тема	Упражнение	Назначение упражнения
Спринт 1 «Основа успеха: наши ценности и привычки»		
«О самом ценном»	«Чемоданчик ценностей»	Закрепить понятие «ценности человека». Показать много- и разнообразие человеческих ценностей. Предоставить возможность обучающемуся проанализировать и определить свои собственные ценности. Соотнести их с общечеловеческими и семейными ценностями.
«Откуда берутся привычки»	«Таблица привычек»	Закрепить материал по теме «Привычки». Предоставить возможность обучающемуся выявить и классифицировать имеющиеся у себя привычки (полезные, вредные, нейтральные); задуматься над своими вредными привычками и путями избавления от них.
«Цена зависимости»	«Альтернативная стоимость»	Закрепить материал по теме «Альтернативная стоимость вредной привычки». Научить анализировать свои вредные привычки с точки зрения их затратности для человека и возможных последствий. Научить находить альтернативную стоимость своих вредных привычек.
Спринт 2 «На пути к успеху: арсенал полезных умений»		
«Принимаю решения сам»	«Польза воды»	Развить у обучающегося умения: критически мыслить; анализировать текстовую информацию; выделять главную мысль в сообщении, приводимые аргументы; находить и составлять собственные контраргументы, выражать свое мнение.
«Без стрессов и конфликтов»	«Поиск положительного»	Показать обучающемуся возможности видеть в любых ситуациях две стороны: отрицательную и положительную. Научить находить плюсы в тех ситуациях, которые изначально могут восприниматься ими негативно.

«Учимся ставить цели. Тайм-менеджмент»	«Матрица Эйзенхауэра»	Научить обучающегося обдумывать свои планируемые к выполнению дела и оценивать их по критериям срочности, важности. Предоставить возможность проанализировать свое отношение к здоровому образу жизни и полезным привычкам по включенности или отсутствию действий, направленных на их формирование и использование в матрицу запланированных дел.
Спринт 3 «Так здорово!»		
«Начинаем здоровый образ жизни»	«Ромашка здорового образа жизни»	Закрепить понимание понятия «здоровый образ жизни». Показать примеры действий, способствующие переходу к нему. Побудить обучающегося составить свой план действий по переходу к ЗОЖ с помощью упражнения «Ромашка здорового образа жизни».
«Как питаться, чтобы быть здоровым»	«Меню на День рождения»	Закрепить знания по теме «Правильное питание». Научить обучающегося задумываться и оценивать пищу по критериям: «полезная / вредная», «качественная / некачественная», «натуральная / ненатуральная», «разнообразная / однообразная». Научить составлять праздничное меню, отвечающее вышеуказанным критериям.
«Движение – это жизнь»	Плакат «Моя физическая активность»	Закрепить знания по теме «Движение – это жизнь». Показать разнообразие видов физической активности. Научить обучающегося осознавать собственные виды физической активности, их количество, однообразие или разнообразие.

Киносеанс

В разделе «Киносеанс» собраны фильмы по теме каждого спринта, к которым прилагается слово ведущего. Это своеобразная мини-лекция, подводящая к темам и вопросам, раскрытым в фильмах, а также подытоживающая выводы, сделанные авторами фильмов. Проводят киносеансы Моисеев Олег Олегович, психолог, руководитель московского отделения организации «Общее дело» и Махмудова Анна Леонидовна, педагог, практикующий психолог, преподаватель «Института повышения квалификации – РМЦПК».

В «Киносеансе» представлены:

- фильмы о вреде алкоголя, табака, наркотиков и механизмах втягивания во вредные привычки (спринт 1 «Основа успеха: наши ценности и привычки»);
- фильм о зависимости от компьютерных игр и реальных перспективах в жизни каждого человека (спринт 2 «На пути к успеху: арсенал полезных умений»);

- фильм о необходимости развития человека в 4 направлениях: физическом, социальном, интеллектуальном и духовном (спринт 3 «Так здорово!»).

Фильмы позволяют углубить знания по темам спринтов. Некоторые из них продолжительностью до 5 минут (как, например, из первого спринта) можно использовать во время проведения учебных занятий.

Содержание фильмов из данного раздела может стать основой для проведения педагогом дискуссий, диспутов, простого обсуждения во время учебных занятий.

Полезные материалы

Раздел «Полезные материалы» составлен из различного рода материалов, которые углубляют и дополняют знания, приобретенные участниками «Марафона «ЗОЖ – путь к успеху» в рамках основных разделов спринтов. Например, в спринте 1 «Основа успеха: наши ценности и привычки» в этом разделе собраны художественные произведения, предлагаемые к прочтению о вредных привычках и их влиянии на человека: басня «Заяц во хмелю» (аудиозапись), А. С. Пушкин «Станционный смотритель», Н. Лесков «Левша», М. Твен «Приключения Тома Сойера» (фрагмент, как Том и Джо решили научиться курить и что из этого получилось); картины, показывающие последствия действия на человека вредных привычек; мультфильм о вреде курения.

В спринте 2 «На пути к успеху: арсенал полезных умений» в разделе «Полезные материалы» размещены лекция-тренинг о развитии в себе лидерских качеств, обучающий тренажер «Безопасный интернет», информация о перспективных профессиях.

В спринте 3 «Так здорово!» в этом разделе подобраны материалы по ведению здорового образа жизни: видеоролики о популярных видах спорта, о диетах и отношении к ним, мнения знаменитых людей, в том числе спортсменов, о здоровом образе жизни.

Материалы из этого раздела педагог также может обсуждать в рамках учебных занятий с обучающимися, использовать их в учебном процессе. На их основании возможно построение домашних заданий по темам спринта.

Проверочные тесты

Проверочные тесты по каждому спринту составлены таким образом, чтобы участник «Марафона «ЗОЖ – путь к успеху» не наугад подбирал один или несколько правильных ответов, а с помощью критического мышления находил правильные ответы. Вопросы тестов заставляют задуматься над предлагаемыми вариантами ответов, соотнести их с полученными знаниями, отсеять неправильные или неполные ответы и выбрать единственный или единственные правильные. Еще одна особенность тестов состоит в том, что их можно проходить несколько раз. Таким образом, у участников «Марафона» появляется возможность улучшить свои результаты.

Дополнительные спринты

Дополнительные два спринта помогают участникам «Марафона «ЗОЖ – путь к успеху» больше узнать о себе, своих возможностях и получить доступ к внешним ресурсам, полезным для них в вопросах ведения здорового образа жизни. Спринт 4 называется «Интересное обо мне». В нем собраны психологические тесты на разные темы: оценка ценностных ориентаций, выявление профессиональных предпочтений, творческого потенциала и физического состояния, особенностей межличностных отношений и степени ответственности за свои поступки (локус контроля). Данный спринт предназначен только для обучающихся. Они получают возможность узнать что-то новое о себе и для себя. Педагог может рекомендовать его обучающимся, но не вправе требовать или заставлять их проходить, а тем более интересоваться его результатами. Это личностная информация, персональные данные, которые защищены от постороннего вмешательства. Обучающиеся могут по собственному желанию поделиться какими-то из них, но только по собственной инициативе и на добровольной основе.

В спринте 5 «Полезно для себя» отобраны ссылки на внешние курсы по ведению здорового образа жизни, на книги, памятки по той же тематике, на полезные сервисы, а также приведен обзор мобильных приложений, которые помогают вести здоровый образ жизни. Данный раздел полезен как для самого педагога, так и для обучающихся. Его материалы можно использовать для собственной самореализации и самосовершенствования, углубления познаний по темам основных спринтов.

«Марафон «ЗОЖ – путь к успеху» предполагает последовательное прохождение обучающимися основных спринтов в соответствии с логикой построения учебного курса «Путь к успеху» (темы плавно и последовательно переходят одна в другую). Однако содержание материала спринтов допускает их использование педагогами в качестве самостоятельных тематических блоков. Другими словами, возможно их обособленное применение в рамках учебной рабочей программы педагога. На усмотрение педагога возможен вариант применения спринтов в другой интересующей его последовательности (например, сначала – спринт 2, затем – спринт 1, после – спринт 3).

Дополнительные спринты (4 и 5) не обязательны для прохождения обучающимся, поскольку, как уже было отмечено, они содержат дополнительные материалы. Они могут быть использованы обучающимися в любое удобное для них время.

Для представления о преемственности содержания учебного курса «Путь к успеху», учебного пособия «Шаг вперед. Путь к успеху» и «Марафона «ЗОЖ – путь к успеху» в таблице 3 показано их соотношение.

Таблица 3 – Соотношение материалов

Тема учебного курса «Путь к успеху»	№	Главы и параграфы учебного пособия «Шаг вперед. Путь к успеху»	Цифровое УМО
Глава 1. Ценностные ориентации: что такое хорошо, а что такое плохо	I	Ценностные ориентации: что такое хорошо, а что такое плохо	Спринт 1 «Основа успеха: наши ценности и привычки»
Вечные ценности	1	Вечные ценности	Тема «О самом ценном»
Духовные ориентиры человека	2	Духовные ориентиры человека	
Быть культурным – что это значит?	3	Быть культурным – что это значит?	
Привычки в жизни человека: полезные и вредные привычки	4	Привычки в жизни человека: полезные и вредные привычки	
Отношение к вредным привычкам в культуре и искусстве	5	Отношение к вредным привычкам в искусстве	
Отношение религии к вредным привычкам	6	Отношение религии к вредным привычкам	
Глава 2. Цена вредных привычек	II	Цена вредных привычек	Тема «Цена зависимости»
Роль государства в борьбе с вредными привычками	7	Роль государства в борьбе с вредными привычками	
Мы в ответе за наши привычки	8	Мы в ответе за наши привычки	
Как вредные привычки «съедают» деньги и время	9	Как вредные привычки «съедают» деньги и время	
Красота человека и вредные привычки	10	Красота и вредные привычки	
Здоровье человека и вредные привычки	11	Здоровье человека и вредные привычки	
Вредные привычки и круг общения	12	Вредные привычки и круг общения	
Глава 3. Жизнь без зависимостей: арсенал полезных умений	III	Жизнь без зависимостей: арсенал полезных умений	Спринт 2 «На пути к успеху: арсенал полезных умений»
Умение самостоятельно принимать решения и критически мыслить	14	Умение самостоятельно принимать решения и критически мыслить	Тема «Принимаю решения сам»
Умение говорить «нет» и не поддаваться манипуляциям	15	Умение говорить «нет» и не поддаваться манипуляциям	
Жизнь без стрессов и конфликтов	16	Жизнь без стрессов и конфликтов	Тема «Без стрессов и конфликтов»
Глава 4. Слагаемые успеха	IV	Слагаемые успеха	Тема «Учимся ставить цели. Тайм-менеджмент»
Что такое успех?	19	Успех и успешность	
Секреты успеха	20	Секреты успеха	
Учимся ставить цели	21	Учимся ставить цели	
Управление временем	22	Управление временем	
Беречь свое здоровье – это двигаться к успеху	23	Беречь свое здоровье – это двигаться к успеху	
Глава 5. Формируем привычку	V	Формируем привычку жить	Спринт 3 «Так

жить здорово		«правильно» и здорово	здорово!»
Здоровый образ жизни	24	Здоровый образ жизни	Тема «Начинаем здоровый образ жизни»
Движение – это жизнь	25	Движение – это жизнь	Тема «Движение – это жизнь»
Как питаться, чтобы быть здоровым	26	Как питаться, чтобы быть здоровым	Тема «Как питаться, чтобы быть здоровым»
Как начать здоровый образ жизни, чтобы стать успешным	28	Как начать здоровый образ жизни, чтобы стать успешным	Тема «Начинаем здоровый образ жизни»

Применение «Марафона «ЗОЖ – путь к успеху» в образовательном процессе

Цифровой образовательный ресурс «Марафон «ЗОЖ – путь к успеху»» может быть использован в следующих областях:

- в урочной деятельности;
- в воспитательной работе;
- в системе дополнительного образования детей;
- в процессе психологического сопровождения обучающихся;
- при получении образования вне организаций, осуществляющих образовательную деятельность (в форме семейного образования и самообразования).

В урочной деятельности материалы «Марафона «ЗОЖ – путь к успеху» могут быть использованы при реализации образовательных программ по таким учебным предметам (предметным областям), как «Обществознание», «Искусство», «Биология», «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», а также в рамках реализации программы учебного курса «Путь к успеху» в качестве цифрового приложения к нему.

В воспитательной работе цифровой образовательный ресурс «Марафон «ЗОЖ – путь к успеху» может быть использован для формирования предусмотренных примерной программой воспитания социально значимых (и, прежде всего, ценностных) отношений обучающихся:

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение; к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Материалы «Марафона «ЗОЖ – путь к успеху» могут применяться в ходе классных часов (посвященных личностному и профессиональному самоопределению, формированию и развитию жизненных навыков и компетенций, здоровому образу жизни, ценностям, нормам и культуре поведения, профилактике употребления психоактивных веществ), различных курсов внеурочной деятельности по таким видам внеурочной деятельности, как «Спортивно-оздоровительная деятельность», «Проблемно-ценностное общение», «Познавательная деятельность».

В системе дополнительного образования детей «Марафон «ЗОЖ – путь к успеху» может быть использован при реализации дополнительных общеразвивающих программ для обеспечения достижения следующих его ориентиров (согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»):

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- профессиональная ориентация обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Материалы «Марафона» будут полезны на занятиях по таким направлениям реализации дополнительных общеразвивающих программ, как физкультурно-спортивное и социально-педагогическое. Отдельной зоной применения «Марафона «ЗОЖ – путь к успеху» в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ является система отдыха и оздоровления детей при проведении различных тренингов, циклов занятий, кружков, групп социально-педагогической направленности.

В ходе психологического сопровождения обучающихся «Марафон «ЗОЖ – путь к успеху» позволит обеспечить решение следующих задач работы психологической службы образовательной организации (согласно Концепции развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017):

- содействие созданию условий для сохранения и укрепления психологического и психического здоровья и развития обучающихся, оказание им психологической поддержки и содействия в трудных жизненных ситуациях;
- содействие в построении индивидуальной образовательной траектории обучающихся;
- содействие созданию условий для самостоятельного осознанного выбора обучающимися профессии (или профессиональной области) и построения личных профессиональных планов;
- содействие в позитивной социализации;
- организация и участие в мероприятиях по профилактике и коррекции отклоняющегося (агрессивного, аддиктивного, виктимного, суицидального и т. п.) и делинквентного (противоправного) поведения детей, молодежи с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- содействие реализации программ духовно-нравственного воспитания обучающихся;
- участие в развитии у обучающихся межкультурной компетентности и толерантности, профилактика ксенофобии, экстремизма, межэтнических конфликтов;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, включая применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, мониторинг здоровья, оптимизацию нагрузки обучающихся, формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, воспитание осознанного устойчивого отрицательного отношения к употреблению алкоголя, психоактивных веществ, наркотиков, табакокурению и другим вредным привычкам.

При получении образования вне организаций, осуществляющих образовательную деятельность (в форме семейного образования и самообразования) «Марафон «ЗОЖ – путь к

успеху» может быть использован в качестве дополнительного учебного и общеразвивающего материала как при освоении образовательных программ по таким учебным предметам (предметным областям), как «Обществознание», «Искусство», «Биология», «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», так и для самостоятельного обучения и развития в таких направлениях, как: личностное и профессиональное самоопределение, построение своей индивидуальной личностной траектории; развитие жизненных навыков и компетенций; формирование навыков и культуры здорового образа жизни; физическое и духовно-нравственное совершенствование.

Ниже представлены варианты использования цифрового образовательного ресурса во всех вышеперечисленных областях.

Вариант 1. Самостоятельная работа обучающихся с «Марафоном «ЗОЖ – путь к успеху». В этом случае педагог рекомендует обучающимся принять участие в «Марафоне «ЗОЖ – путь к успеху» и дает им ссылку на платформу цифрового образовательного ресурса, кратко объясняя его назначение. В случае получения образования вне образовательной организации (семейное образование и самообразование) обучающийся получает информацию о ресурсе самостоятельно либо от образовательной организации, к которой он прикреплен. Обучающиеся проходят предусмотренные в «Марафоне» спринты, знакомятся с материалами видеуроков, презентаций, полезными материалами, закрепляют полученные знания посредством упражнений и проверяют себя, выполняя проверочные тесты.

Вариант 2. Использование материалов «Марафона «ЗОЖ – путь к успеху» на занятиях. Педагог полностью или выборочно использует материалы «Марафона «ЗОЖ – путь к успеху» (видеоролики, презентации, тесты, практические задания и другие) в образовательной деятельности при реализации своей рабочей программы по учебному предмету (дисциплине) или программы курса внеурочной деятельности, факультатива. Например, во время учебного занятия демонстрирует видеоролик, а на дом задает практическое упражнение.

Вариант 3. Применение «Марафона «ЗОЖ – путь к успеху» в рамках реализации учебного курса «Путь к успеху». Педагог проводит обучение по учебному курсу «Путь к успеху» на основе предлагаемой учебной программы с использованием разработанного учебного пособия «Шаг вперед. Путь к успеху». Цифровой образовательный ресурс «Марафон «ЗОЖ – путь к успеху» применяется в процессе реализации программы курса как способ повторения пройденного материала и контроля усвоения знаний, а также их расширения.

Цифровой образовательный ресурс «Марафон «ЗОЖ – путь к успеху», благодаря использованию в нем дистанционных образовательных технологий, является надежным источником знаний и отработки умений в период ухудшения эпидемиологической обстановки и перевода образовательного процесса в дистанционный формат.

Таким образом, «Марафон «ЗОЖ – путь к успеху» может применяться педагогами, осуществляющими реализацию основных и дополнительных образовательных программ, обучающимися самостоятельно, родителями, организующими обучение детей на дому в форме семейного образования.