



Программа “ЖЕЛЕЗНОЕ ЗДОРОВЬЕ”
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОЛ ОАО “РЖД”
СРЕДНЕЙ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 10-13 ЛЕТ

Оглавление

1. Общие положения	2
2. Рубрикация модулей программы «Железное здоровье» (ЖЗ)	3
3. Игровая модель	4
4. Проведение занятий.....	4
4.1 Блок 1. Погружение в игру	4
4.2 Блок 2. Выполнение тренировок/ селф-чеки.....	5
4.3 Блок 3. База знаний.....	5
4.4 Блок 4. Расшифровка открытки.....	5
4.5 Блок 5. Практика	5
4.6 Блок 6. Выход из игры. Рефлексия.....	5
5. Рейтинговая система	Error! Bookmark not defined.
5.1 Элементы рейтинговой системы	6
6. Призовой фонд.....	Error! Bookmark not defined.

1. Общие положения

Программа «Железное здоровье - 2025» реализуется для детей ДОЛ ОАО «РЖД». Участники программы – дети 10-13 лет.

Освоение программы складывается из формирования личностной компетентности, приобретения здоровьесберегающих навыков и решения таких задач, как обучение здоровьесберегающим технологиям и актуализация жизнесохраняющих знаний, тренировка навыков их применения в быту; освоение алгоритмов здоровьесберегающего поведения. Ключевыми темами программы являются причинно-следственных связи «поступок-результат», факторы, влияющие на здоровье, группы рисков и способы их минимизации; полезные и вредные свойства продуктов питания, механизмы влияния режима дня и двигательной активности на здоровье.

Программа основана на постоянной смене видов деятельности, форматов игр, активностей; поддержании интереса детей с помощью ведения игрового рейтинга; объединения подростков в команды (касты) как пространства для общения и кооперации.

В программу входит проведение обучающих занятий и игровых программ. Занятия построены на основе интерактивных форм работы, которые включают в себя различные игровые технологии с использованием разнообразного реквизита, компьютерные игровые технологии с использованием гаджетов, медиа-технологии (медиа-тренажеры и медиа-информаторы), техники на рефлекссию эмоционального состояния, осознанию подростками своих эмоций, управлению эмоциональным состоянием. Сценарии занятий и игр подробно описаны в приложении к программе.

2. Рубрикация модулей программы «Железное здоровье» (ЖЗ)

Мероприятия / Занятия	Описание
Занятие 1: «Вводное занятие: приглашение в игру»	Погружение участников в игру, постановка игровой цели, знакомство с рейтингом, деление на касты.
Занятие 2: «Уровень 1. Звёздная карта настроения»	Развитие навыков осознания, распознавания эмоций, анализа своего эмоционального состояния.
Занятие 3: «Уровень 2. Секрет коктейля для твоих лёгких»	Кислород и углекислый газ, процессы дыхания, влияние чистоты воздуха на здоровье.
Занятие 4: «Уровень 3. Привет! Меня зовут Тимус!»	Роль тимуса (вилочковой железы) в работе иммунной системы организма, влияние гормонов на рост и развитие организма.
Занятие 5: «Уровень 4. Недостаток сна»	Влияние сна на здоровье, самочувствие и когнитивные способности, нормы сна, режим сна.
Занятие 6: «Уровень 5. Основа хорошего самочувствия – хорошее настроение»	Механизм действия стресса, влияние стресса на иммунную систему, способы эмоциональной саморегуляции.
Занятие 7: «Уровень 6. Полезное питание»	Рациональное питание, влияние питания на здоровье и самочувствие, выбор полезных продуктов.
Занятие 8: «Уровень 7. Серотонин»	Гормоны и их роль в функционировании организма. Беседа о буллинге и его негативных последствиях.
Занятие 9: «Уровень 8. Питьевой режим»	Нормы потребления воды, обезвоживание и его симптомы.
Занятие 10: «Уровень 9. Мышечный тонус»	Мышечный тонус, роль движения в поддержании здоровья
Занятие 11: «Уровень 10. Продром»	Продром, продромальный период, переутомление и его симптомы, развитие навыка наблюдения за сигналами своего тела.
Занятие 12: «Уровень 11. Антисептик»	Что такое антисептик, правила оказания первой помощи, тренировка алгоритма вызова экстренных служб.
Занятие 13: «Уровень 12. Антиэтикет»	Вирусы, вакцинация, правила снижения вероятности заболевания.
Занятие 14: «Уровень 13. Иммунитет»	Повторение и обобщение изученных знаний, закрепление знаний о работе иммунной системы.
Занятие 15: «Уровень 14. Иммуноген»	Итоговая игра программы. Завершение миссии. Окончание легенды. Развязка

3. Игровая модель

Участникам предстоит пройти секретную миссию, чтобы спасти человечество от патогенов. Они становятся агентами и отправляются в альтернативную реальность. Цель их миссии – отыскать излучатель иммуногена и победить патогены, которыми он заражен. Добраться до излучателя можно, только пройдя все уровни. Каждый уровень содержит отсеки с заданиями и испытаниями.

Проходить уровни агентам помогает система искусственного интеллекта Инфинити. Это роботизированный помощник, который помогает участникам ориентироваться в альтернативной реальности. Инфинити знает все секреты поддержания здоровья и иммунитета. На каждом уровне агенты также получают видео-подсказки от Энбука. Энбук был первым агентом, который начал эту миссию.

Каждый участник обладает личным кристаллом суперсилы. Выполняя задания и тренируя личные скиллы, агент выращивает свой кристалл. Усиленный кристалл поможет агенту в борьбе с патогенами. Только прокаченный агент сможет дать достойный отпор противнику.

В финале игры участникам предстоит собрать ключ к иммуногену, сразиться с патогенами и активировать секретное действие иммуногена.

4. Проведение занятий

Программа “Железное здоровье” состоит из вводного занятия, 13 тематических занятий, 2 встреч, посвященных настольным играм, и итоговой игры.

Важным моментом предварительной работы является подготовка тренером помещения занятия. Большая часть занятия происходит в процессе взаимодействия детей с экраном, на котором транслируется видео. Для погружения в симулятор тренер особым образом готовит помещение к занятию. Помещение должно быть **максимально затемнено**, создана атмосфера полумрака, таинственности. Свет на занятиях включается только во время выполнения практических упражнений.

Задачи вводного занятия:

- введение в сюжет игры
- получение индивидуального набора
- деление отряда на 4 касты, выбор капитанов
- погружение в игровую модель: постановка игровой задачи, знакомство участников с рейтинговой системой, игровыми понятиями и персонажами

Набор тренера для проведения занятий включает в себя:

1. Аудио- и видеоборудование для воспроизведения материалов программы
2. Реквизит для занятия
3. Индивидуальный набор для участников
4. Канцелярия

Каждое тематическое занятие состоит из 5 основных блоков.

4.1 Блок 1. Погружение в игру

В начале каждого занятия важно соблюсти ритуал погружения в игру. Это набор определенных действий, жестов, которые помогут участникам сфокусироваться на выполнении заданий. Здесь происходит “Ритуал сканирования” с помощью цифрового экрана для погружения в альтернативную реальность.

В начале занятия участники надевают **игровые бейджи**. Во время вводного занятия на бейджах подростки пишут свои игровые имена и далее во время занятий обращаются друг к другу по игровым именам. Надевание бейджей также способствует погружению детей в игру.

4.2 Блок 2. Выполнение тренировок/ селф-чеки

Селф-чеки – это личная прокачка навыков. Участники тренируют память, концентрацию и объем внимания, логическое мышление, поиск креативных решений. На этапе проведения селф-чеков отряд делится на пары или в индивидуальном порядке выполняют задания на развитие навыков Soft-Skills. На прохождение селф-чека дается до 5 минут.

За прохождение селф-чека каждый участник получает микрокристы.

4.3 Блок 3. База знаний

На этом этапе происходит мотивирование участников к вовлеченному слушанию, изучению полезной информации. Участникам дается набор фактов. Они должны определить название ключа для активации, который зашифрован в полученной информации. Теория с фактами дается с помощью медиа-контента.

4.4 Блок 4. Расшифровка открытки

На этом этапе на экран выводится открытка по теме занятия. Открытка содержит загадку, зашитую в познавательный материал. Задача каст – расшифровать открытку и дать верные ответы. Расшифрованная открытка символизирует дверь для перехода на следующий уровень.

4.5 Блок 5. Практика

Основным блоком программы являются игры и упражнения на отработку материала занятия. Практика дается в различных форматах: интерактивные игры, игры с использованием реквизита, настольные игры, игры-практикумы и др. Формат практических упражнений всегда носит соревновательный характер. В зависимости от упражнений и реквизита, в этой части занятия участники делятся либо на 4 (остаются в своих кланах), либо на 2 команды – объединяясь по две касты. В конце блока для каст проводится итоговая игра, где выявляется каста-победитель. Активность каст ведет тренер для определения лучшей касты по итогам программы.

4.6 Блок 6. Выход из игры. Рефлексия

В завершении занятия участники выполняют ритуал выхода из игры, участники снимают игровые бейджи, заполняют рефлексивные карты, выращивают кристалл суперсилы. Тренер выдает на руки полученные награды (микрокристы, штриховку). В конце прохождения уровня (занятия) отряд получает метку от ключа к иммуногену.

В финале игры тренер раздает участникам игровые папки. На одной стороне папки располагается кристалл суперсилы, который участник выращивает в конце занятия: наклеивает микрокристы и штрихует низ кристалла в соответствии с полученным образцом. Кристалл растет только в момент возвращения (выхода из игры). Тренер напоминает ребятам, что тренировки важно продолжать, что кристалл может как расти с каждой тренировкой, так и уменьшаться, если не тренироваться.

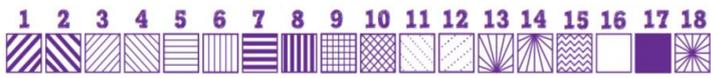
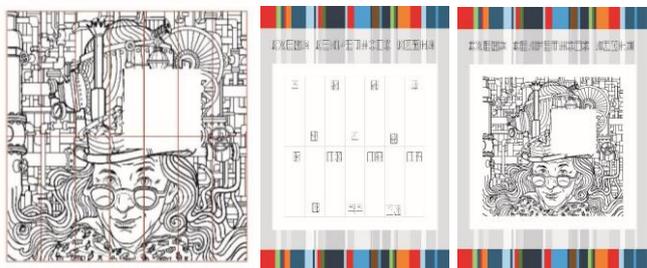
В папку подросток кладет заполненную рефлексивную карту. С каждым занятием папка наполняется все новыми картами о себе. Рефлексивная карта направлена на ежедневную фиксацию настроения и анализ своего эмоционального состояния, осознания участниками полученного опыта с помощью ответов на ключевые вопросы. С картой подросток работает индивидуально. Рефлексивная карта презентуется как уникальный инструмент для того, чтобы ближе познакомиться с самим собой, своим телом, внутренним миром, эмоциями. Тренер подробно рассказывает подросткам о картах на первом тематическом занятии. На звездной карте настроения участник отмечает эмоции, преобладающие в течение дня. Интенсивность эмоций отмечается с помощью различного расположения эмоций от центра карты.

Кристалл суперсилы необходимо участникам для борьбы с патогенами. Для обретения суперспособностей участникам необходимо развить и наполнить свой кристалл Суперсилы. Каждый участник получает шаблон кристалла Суперсилы. Кристалл располагается на оборотной стороне индивидуальной папки участника. Папки участников хранятся у тренера и выдаются подросткам в конце каждого занятия “Железное здоровье”, где и происходит заполнение кристалла. Тренер организует занятия таким образом, чтобы каждый участник к концу программы имел возможность собрать свой кристалл Суперсилы.

5. Рейтинговая система

5.1 Элементы рейтинговой системы

№ п/п	Наименование	Описание	За что выдается
1	Папка с изображением незаполненного кристалла суперсилы + ручка-стилус	<p>На папке приклеена наклейка с изображением пустого кристалла суперсилы, который заполняется участником с помощью микрокрист и штриховки.</p> 	Выдаются каждому участнику на первом занятии. Хранятся у вожатого/ тренера. Выдаются для заполнения своего кристалла.
2	Микрокристы	<p>Это элементы, позволяющие собрать верхнюю часть кристалла. Представляют собой наклейки, которые крепятся на верхнюю часть кристалла. Общее количество микрокрист – 66 штук.</p>	<p>Микрокристы выдаются индивидуально участникам за прохождение селф-чеков. На одном занятии участник получает 4-5 микрокрист. Микрокристы получают все участники, за факт прохождения селф-чеков, независимо от результатов. Тренер планирует в начале смены количество микрокрист на каждое занятие.</p>

			
3	Штриховка	<p>Штриховка предназначена для заполнения нижней части кристалла. Получая штриховку, участник по образцу штрихует свой кристалл. При правильном выполнении штриховки изображение становится объемным.</p> <p>Для выполнения штриховки участники используют специальные черные ручки, которые выдает тренер на занятии вместе с папками участников. Образец штриховки участники могут сфотографировать.</p> <p>Всего нужно собрать 18 видов штриховки.</p> 	<p>Образец штриховки выдается отряду за прохождение одного уровня, то есть в конце каждого занятия.</p> <p>Участники могут сфотографировать образец, чтобы заштриховать кристалл в отведенное для этого время. На каждом занятии тренер выдает 1-2 вида штриховки.</p>
5	Метка для секретного ключа Иммуногена	<p>Представляет собой деталь пазла, который необходимо собрать за время прохождения всей миссии.</p> 	<p>Выдается отряду за прохождение одного уровня, то есть в конце каждого занятия.</p> <p>Задача отряда – собрать все метки и в конце программы собрать ключ к иммуногену. Метки собираются как пазл и приклеиваются к специальному плакату.</p> <p>На финальном мероприятии программы участники активируют QR-код завершают игру – глядя на видео (видео можно воспроизвести с экрана).</p>