



Сценарий классного часа «Адреса заботы»



СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ
СЕНТЯБРЬ 2026



ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ
обучающиеся 5–11 классов
Учитель
классный руководитель



МИШЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ
формирование качеств и умений,
повышающих устойчивость
к негативным влияниям среды

Общие организационные моменты

- **Место:** школьный кабинет
- **Участники:** классные руководители
- **Оборудование:** мультимедийный проектор или МЭШ доска
- **Раздаточный материал:** стикеры красного и зеленого цвета, дорожные карты, памятки



Полезные материалы:

- [Единый телефон доверия](#)
- [Анонимный чат поддержки](#)
- [Материалы ГППЦ](#)



Ход занятия

1

Блок 1. Вводная часть

В начале занятия обозначаются тема и правила работы.

Правила занятия:

- говорить от своего лица
- уважать чужое мнение
- использовать право не отвечать
- соблюдать конфиденциальность

Игра-разминка «Светофор»

Учитель зачитывает утверждения. Если ученик согласен — поднимает зеленый стикер, нет — красный.

2

Блок 2. Основная часть. Мозговой штурм «Карта рисков»

На доске рисуется схема из четырех секторов: «В школе», «На улице/в транспорте», «Дома/семья», «Интернет и телефон».

Учитель:

Ребята, постарайтесь назвать ситуации, которые вызывают у вас тревогу или дискомфорт.

Учитель фиксирует их в соответствующих секторах.

Учитель выделяет 3–4 самые частые или острые проблемы, названные учениками.

3

Блок 3. Стратегии поведения

В целях формирования алгоритмов безопасного реагирования производится разбор ситуаций по единой схеме.

1. Определение опасности ситуации (маркеры опасности)
2. Алгоритм действий (обучающиеся вспоминают правила безопасности, на основе которых составляется алгоритм)
3. Меры контроля (обращение ко взрослым и правоохранительным органам)

Совместный разбор ситуации на выбор из карточки для кейсов и разработка конкретного алгоритма.

4

Блок 4. Практикум «Моя дорожная карта»

Формирование индивидуального плана безопасности.

Учитель: Теперь, когда мы с вами научились разбирать потенциально опасные ситуации, я предлагаю вам составить свой индивидуальный план безопасности. Это как шпаргалка, которая будет с вами и поможет, если вы столкнетесь с трудностями.

Каждому ученику выдается шаблон:

Мои стоп-фразы: что я скажу, если мне страшно?

Мои безопасные места: куда я побегу за помощью?

Мои люди: три контакта, которым я позвоню первым делом (адреса анонимной помощи: этот блок заполняется после следующего этапа).

Если во время обсуждения ученик расскажет о реальной опасности для себя или других, учитель обязан после занятия провести индивидуальную беседу, при необходимости сообщить администрации школы, начать работу по случаю



Ход занятия

5

Блок 5. «Адреса заботы»

Предоставление конкретных ресурсов профессиональной помощи.

Учитель выводит на экран или раздает памятку с контактами.

Акцент делается на том, что звонок анонимен и бесплатен.

Ссылка на возможные методические ресурсы

Информационные материалы о ДТД

Всероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122, 124 (круглосуточно, бесплатно, анонимно).

Официальные ресурсы: сайт telefon-doveria.ru (раздел для подростков), портал

мырядом.онлайн, материалы ГППЦ.

Ученики вписывают номера 8-800-2000-122 и 124 в свою дорожную карту.

Карты остаются у учеников.

6

Блок 6. Заключительная часть

Учитель обсуждает с обучающимися получившиеся у них результаты. Что было полезного и нового для детей? Смогли ли они найти ответ (алгоритм) на волнующие их вопросы/ситуации. Если у детей остались вопросы или ситуации, путей разрешения которых они не нашли, педагог предлагает обсудить эти ситуации лично после занятия.

Напутствие ведущего:

Надеюсь, эта карта никогда вам не пригодится, но лучше, чтобы она была под рукой.

Помните, что просить о помощи — это признак силы, а не слабости.



Приложения

Блок 1. Вводная часть (5 минут)

Рекомендации для ведущего

- с пятиклассниками следует избегать сложных психологических терминов, использовать метафоры, со старшими подростками говорить на равных
- при обсуждении возможных рисков для 5-7 классов акцент смещается на физическую безопасность, для 8-11 классов – на цифровой след, манипуляции, личные границы и зависимость
- при необходимости можно дополнить список номерами школьной психологической службы, школьной службы примирения, классного руководителя, социального педагога

Игра-разминка «Светофор»

Заранее ученикам раздаются зеленые и красные стикеры. Учитель зачитывает утверждения, если участник согласен с ним, то поднимает зеленый стикер, если не согласен, то красный.

Утверждения:

- я знаю номер телефона родителей наизусть
- я умею блокировать пользователя в социальных сетях
- я знаю номер телефона службы доверия
- я знаю, где находится ближайшее отделение полиции/больница
- я всегда сообщая родителям место своего нахождения и время, когда планирую вернуться домой
- я никогда не ввожу данные карты на подозрительных сайтах
- я не сохраняю паспортные данные или пароли в заметках или галерее
- у нас с родителями есть кодовое слово на случай, если кто-то звонит якобы от их имени
- я знаю разницу между дружескими подшучиваниями и травлей
- я делаю скриншоты потенциально опасных переписок
- я умею говорить твердое «нет» давлению со стороны



Стикеры для игры «Светофор»



Блок 3. Стратегии поведения

Схема разбора сложных ситуаций

1. **Определение опасности** ситуации (как понять, что ситуация становится опасной, например, тревога в теле, давление, просьбы прислать фото, угрозы и т.д.)
2. **Алгоритм действий**, например, в случае телесной опасности привлекать внимание громким голосом, в случае цифровой опасности использовать двухфакторную аутентификацию и отказываться переходить по подозрительным ссылкам, использовать правило трех «Н»:
 - НЕ спорить
 - НЕ оправдываться
 - НЕ медленно уходить
3. **Меры контроля**: обратиться к родителям/взрослым, проинформировать правоохранительные органы, предпринять меры цифровой гигиены

Блок 4. «Моя дорожная карта»

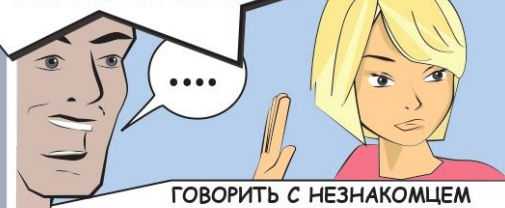


СТОП-ФРАЗЫ	БЕЗОПАСНЫЕ МЕСТА
МОИ ЛЮДИ	АДРЕСА АНОНИМНОЙ ПОМОЩИ

Карточки для кейса

4

ПРЕДЛОЖЕНИЯ,
ОТ КОТОРЫХ **НУЖНО**
ОТКАЗАТЬСЯ



ПУСТИТЬ В ДОМ

В ТЕМНОЕ ВРЕМЯ СУТОК
ЛУЧШЕ ПЕРЕДВИГАТЬСЯ НА
ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ.



ЕСЛИ САДИШЬСЯ В ТАКСИ,
СФОТОГРАФИРУЙ НОМЕР МАШИНЫ
И ЗАНИМАЙ ТОЛЬКО ЗАДНЕЕ
СИДЕНИЕ.
УСТАНОВИ НА ТЕЛЕФОН «ГОРЯЧИЕ
КЛАВИШИ», ЧТОБЫ БЫСТРО
СООБЩИТЬ ОБ ОПАСНОСТИ
ВЗРОСЛОМУ.



ЕСЛИ ТЕБЯ ПРИГЛАСИЛИ НА ВЕЧЕРИНКУ,
ЗАРАНЕЕ УЗНАЙ О СОСТАВЕ
УЧАСТНИКОВ. ЕСЛИ В КОМПАНИИ
ОКАЗАЛИСЬ НЕЗНАКОМЫЕ ЛЮДИ, ПРИ
ОЩУЩЕНИИ ЛЮБОГО ДИСКОМФОРТА ТЫ
ИМЕЕШЬ ПРАВО СРАЗУ УЙТИ, НЕ
ЗАДУМЫВАЯСЬ О ТОМ, ЧТО МОЖЕШЬ
КОГО-ТО ОБИДЕТЬ СВОИМ УХОДОМ.



НИКОГДА
НЕ ЗАХОДИ В
ЛИФТ С
НЕЗНАКОМЫМ
ЧЕЛОВЕКОМ