

Управление образования Сморгонского райисполкома  
Государственное учреждение образование  
«Средняя школа №1 г. Сморгони»



# СЕМЬ ШАГОВ К СЕБЕ

Кубибокс "Перезагрузка 6.0"



## Ч.3 Позитивная линия жизни

Сморгонь 2025

## Кубибокс «Перезагрузка 6.0 ч.3 Позитивная линия жизни»

Данная игра является третьей в серии игр. Первая часть «Здоровый образ жизни» посвящена закреплению знаний по формированию здорового образа жизни, вторая – «Преступление и наказание» способствует закреплению у несовершеннолетних полученных знаний по правовому просвещению.

Почему такое название?

- Игра состоит из двух частей. Кубика и коробки (бокса) с заданиями. Она позволяет по-новому посмотреть на привычные нам темы, а также позволяет разносторонне изучить вопрос. Кубик имеет 6 граней. В итоге и получается кубибокс «Перезагрузка 6.0».

На какое количество участников рассчитана игра?

- В игре могут принимать участие от 2 до 12 человек. Игра возможна как индивидуально, так и в команде.

Чем кубик в игре отличается от обычного?

- За основу взят кубик Блума, который представляет собой объёмный куб, на гранях которого написаны вопросы:

- Назови.
- Почему.
- Объясни.
- Предложи.
- Придумай.
- Поделись.

Об авторах игры

Данная игра разработана специалистами социально-педагогической и психологической службы государственного учреждения образования «Средняя школа № 1 г. Сморгони»:

Вайдо Светлана Владимировна – педагог социальный;

Бурячок София Вадимовна – педагог-психолог;

Шапутько Александра Витальевна – педагог социальный.

Авторские методы работы с игрой:

метод настольной игры

Цель:

профилактика кризисных состояний у подростков, актуализация внутренних ресурсов личности для поиска конструктивного решения критических ситуаций, повышение заинтересованности в контакте с другими людьми, развитие умения выражать свои чувства во взаимоотношениях.

Инструкция: участники по очереди бросают кубик и вытягивают вопрос из категории, соответствующий выпавшей грани. В случае игры по командам возможно присуждение баллов за ответы на вопросы.

Вопросы для обсуждения:

Какие впечатления вызвала у вас данная игра?

Как бы вы описали игру в трёх словах?

Что понравилось вам больше всего?

Что не понравилось/хотелось бы поменять?

Какие вопросы для вас были самыми сложными?

Что нового вы узнали в процессе игры?

Дополнительное упражнение «7-я грань»

Цель:

развитие творческого мышления, закрепление полученных знаний.

Инструкция:

После прохождения игры каждому участнику предлагается придумать 7-ю грань кубика и вопросы к ней по заданной тематике. После чего каждый участник представляет и защищает свою грань и вопросы к ней.

Вопросы для обсуждения:

Какие впечатления вызвало у вас данное упражнение?

Что понравилось вам больше всего?

Что было сложнее всего?

Что нового вы узнали в процессе упражнения?

Все материалы для создания и организации игры представлены в конце документа.

Учебно-методическое издание  
Кубибок «Перезагрузка 6.0 ч.2 Позитивная линия жизни»  
Специалисты СППС  
ГУО «Средняя школа № 1 г. Сморгони»  
Телефон (факс): 80159246148

Обратную связь по результатам использования ждём на адрес электронной почты: [sch1-smorgon@mail.grodno.by](mailto:sch1-smorgon@mail.grodno.by)

Вместе с данными материалами Вы получаете права на копирование, печать и распространение игры кубибок «Перезагрузка 6.0 ч.3 «Позитивная линия жизни» при условии сохранения авторства.

Назови 3 эмоции, которые могут сигнализировать о том, что человеку нужна поддержка.

Назови 2-3 способа, которые помогают тебе успокоиться, когда ты расстроен.

Назови несколько людей в твоём окружении (в школе или дома), к которым можно обратиться за помощью.

Назови три места, где ты чувствуешь себя в безопасности и спокойно.

Назови два признака, по которым можно понять, что твой друг находится в подавленном состоянии.

Назови три занятия, которые помогают «перезагрузить» мозг и снизить стресс.

Назови телефон экстренной психологической помощи.

Назови три самые важные для тебя ценности.

<p>Объясни, почему важно говорить о своих чувствах, а не держать их в себе?</p>	<p>Объясни, почему подростковый возраст считается периодом, когда человек особенно уязвим для стресса?</p>	<p>Объясни, цитату, «Кто полон желаний и надежд, тот уже живет в будущем» (Л. Шеффер)?</p>	<p>Объясни, почему для подростка важно уметь распознавать свои сильные стороны?</p>
<p>Объясни простыми словами, что означает «просить о помощи — это не слабость»?</p>	<p>Объясни, как физическая активность (прогулка, танцы, спорт) может повлиять на настроение?</p>	<p>Объясни, как можно понять, что подросток находится в сложной ситуации?</p>	<p>Объясни, цитату «Никогда не осуждайте человека, пока не пройдете долгий путь в его ботинках» (Лао-Цзы)</p>

Предложи план из 2-х шагов, как можно поддержать друга, если он переживает трудные времена.

Предложи идею, как можно безопасно выразить свои негативные эмоции (злость, грусть), никому не навредив.

Предложи список из 3-х приятных мелочей, которые могут поднять настроение тебе или твоему другу.

Предложи, как можно успокоиться, если сильно нервничаешь?

Предложи, как помочь другу, который говорит, что «у него всё безнадежно»? Что ты сделаешь или скажешь?

Предложи, как с помощью творчества (рисования, музыки) можно справиться с плохим настроением.

Предложи, фильм или мультфильм, который улучшит настроение, научит чему-то полезному.

Предложи фразу, которая может поддержать в сложной ситуации.

<p>Придумай свой собственный способ быстро справиться с волнением перед важным событием.</p>	<p>Придумай короткий слоган или хештег для школьной акции в поддержку психического здоровья.</p>	<p>Придумай «чемоданчик спокойствия»: какие 3 простые вещи всегда есть под рукой, чтобы помочь себе в стрессе?</p>	<p>Придумай необычный способ поблагодарить человека, который тебя поддержал.</p>
<p>Придумай ритуал приветствия для одноклассников.</p>	<p>Придумай дизайн для браслета или брелока, который будет напоминать тебе и твоим друзьям о поддержке.</p>	<p>Придумай антистресс-ритуал на 5 минут, который можно выполнять перед сном.</p>	<p>Придумай, как помочь новенькому, адаптироваться в школе и классе.</p>

<p>Почему в состоянии сильного гнева или обиды не стоит сразу писать сообщения или делать публичные посты?</p>	<p>Почему важно иногда просто молчать и быть рядом с расстроенным человеком, а не давать советы?</p>	<p>Почему хобби и увлечения считаются хорошей профилактикой кризисных состояний?</p>	<p>Почему, по-твоему, некоторым подросткам бывает сложно говорить о своих проблемах вслух?</p>
<p>Почему «старый друг, лучше новых двух»?</p>	<p>Почему важно не ставить себе диагнозы по интернету, а обращаться к специалисту?</p>	<p>Почему важно замечать не только свои проблемы, но и небольшие радости каждый день?</p>	<p>Почему важно, поддерживать хорошие, доверительные отношения с родителями, делиться с ними своими радостями и горестями?</p>

<p>Поделись, что обычно помогает лично тебе справляться с трудностями?</p>	<p>Поделись историей (можно вымышленной) о том, как поддержка друга или взрослого помогла кому-то справиться со сложной ситуацией.</p>	<p>Поделись, какой совет ты бы дал своему младшему «я», который только вступает в подростковый возраст?</p>	<p>Поделись, событием, которое огорчило, расстроило тебя, недавно. Как ты справился в этой ситуации?</p>
<p>Поделись, какая книга, фильм или песня помогала тебе в трудную минуту и почему.</p>	<p>Поделись, какую фразу тебе хочется услышать, когда тебе грустно или страшно?</p>	<p>Поделись, что тебя больше всего злит или расстраивает в общении со сверстниками или взрослыми?</p>	<p>Поделись, самым радостным и приятным событием произошедшим недавно.</p>

**Предложи**

**Предложи**

**Предложи**

**Предложи**

**Предложи**

**Предложи**

**Предложи**

**Предложи**

**Объясни**

**Объясни**

**Объясни**

**Объясни**

**Объясни**

**Объясни**

**Объясни**

**Объясни**

**Почему**

**Почему**

**Почему**

**Почему**

**Почему**

**Почему**

**Почему**

**Почему**

**Поделись**

**Поделись**

**Поделись**

**Поделись**

**Поделись**

**Поделись**

**Поделись**

**Поделись**

**Назови**

**Назови**

**Назови**

**Назови**

**Назови**

**Назови**

**Назови**

**Назови**

**Придумай**

**Придумай**

**Придумай**

**Придумай**

**Придумай**

**Придумай**

**Придумай**

**Придумай**

Придумай

**Предложи**

**Поделись**

**Объясни**

**Почему**

**НазОВИ**



Общая модель кубика Блума

## Вариант оформления игры



