

Региональный
центр
патриотического
воспитания



Нет ничего невозможного
для тех,
кто верит в себя

ПЕРЕ
2 сезон
ЗАГРУЗКА



Ф. И. участника _____

Ф. И. О. наставника _____

Привет!

Если эта рабочая тетрадь в твоих руках, то ты являешься участником проекта для несовершеннолетних «Перезагрузка».

Здесь ты можешь записывать важную информацию, полученную на проекте, оценивать свое настроение, эмоции, отмечать свои идеи и планы.

Надеемся, время, проведенное на проекте, будет плодотворным, насыщенным, интересным, принесет пользу и удовольствие!

Во время проекта организаторы будут вести рейтинг активности на проекте среди юношей и среди девушек. Участники, занявшие первые три места в рейтинге (среди юношей и среди девушек), станут победителями проекта и будут награждены дипломами, призами, благодарственными письмами.

Участники, занявшие первое место в каждом рейтинге (среди юношей и среди девушек), будут награждены поощрительной экскурсионной поездкой за пределы нашей области.

Каждый день на полях рабочей тетради вы будете раскрашивать свои эмоции до и после занятий.

Цвета эмоций,
которые ты сегодня испытал:

Радость — желтый
Печаль — голубой (синий)
Гнев — красный
Страх — лавандовый (светло-фиолетовый)
Брезгливость — зеленый
Тревожность — оранжевый
Зависть — бирюзовый
Хандра — фиолетовый (темный)
Стыд — розовый
Ностальгия — бежевый

Удачи!

Успех начинается с твоей
внутренней уверенности

Правила поведения на проекте для несовершеннолетних «Перезагрузка»

На проекте ты обязан:

- посещать все мероприятия проекта, выполнять задания в срок;
- соблюдать правила, не опаздывать, проявлять уважение к другим участникам и спикерам проекта;
- использовать включенную видеокамеру компьютера/ноутбука на онлайн-мероприятиях проекта;
- быть вежливым и доброжелательным;
- проявлять активность;
- называть свой аккаунт на площадке проведения согласно **примеру**:
 - фамилия, имя, название округа (в случае самостоятельного подключения);
 - номер школы, название округа (в случае подключения двух или более участников);
- включать микрофон только в случае необходимости задать вопрос;
- фиксировать полученные баллы в листе активности участника.

Ты имеешь право:

- участвовать во всех мероприятиях проекта;
- обращаться за помощью к организаторам проекта и наставнику;
- получать информацию о программе и организации проекта.

Будь готов к трудностям, потому что они — часть пути к цели

ПРОЕКТ «ПЕРЕЗАГРУЗКА»

ЛИСТ АКТИВНОСТИ УЧАСТНИКА

Фамилия, имя: _____

Посещаемость

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Участие в очных мероприятиях

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Активность на мероприятиях

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Выполнение заданий

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Активность в социальной сети ВКонтакте

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Дисциплина

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

#Мой_остров



1. Мероприятие на знакомство

Успех начинается
с твоей внутренней уверенности

2. Вводное занятие с психологом «Я и мои эмоции»

Верь в себя даже тогда,
когда другие сомневаются

3. Домашнее задание

Нет ничего невозможного для тех,
кто верит в себя

4. Лист самоанализа

Дорогой дневник!

Сегодня я посетил следующие занятия и мероприятия:

.....
.....

Я узнал

Наиболее интересным было

Я задумался о

Жду следующего дня!

Раскрась свои эмоции, которые ты сегодня испытал

После занятий До занятий

#Остров_семьи

1. Занятие с психологом на тему «Я в гармонии с семьей»

Семья — это компас, который нас ведет.
Она вдохновение для достижения больших высот и утешение,
когда мы время от времени терпим неудачу

2. «Традиции семьи как дело жизни»

3. Домашнее задание

ПЕРЕ
ЗАГРУЗКА

4. Лист самоанализа

Дорогой дневник!

Сегодня больше всего мне запомнилось:

Мои главные результаты за день

Я уверен: если буду и дальше посещать все занятия, то

Я верю в свои силы!

Раскрась свои эмоции, которые ты сегодня испытал

После занятий До занятий

Мероприятие с НАСТАВНИКОМ.
Составление генеалогического древа.

ПЕРЕ
ЗАГРУЗКА

Раскрась свои эмоции, которые ты сегодня испытал
После занятий До занятий

Секрет счастья — это внимание друг к другу

И снова здравствуй, дорогой дневник!
Сегодня я побывал на интересном мероприятии.
Мероприятие с наставником — это для меня:

На нем я смог

Интереснее всего было

Какую пользу мне это принесло? Думаю, что

Обязательно приду на следующие занятия!

Лучшее, за что можно держаться в жизни, — это друг за друга

#Остров_любви_и_дружбы

1. Занятие с психологом на тему «Я в гармонии с друзьями и со второй половинкой»

«Где любовь, там жизнь»

2. Просмотр фильмов о любви и дружбе с обсуждением

Секрет счастья — это внимание друг к другу

3. Домашнее задание

4. Лист самоанализа

Дорогой дневник!

Так хочется с тобой поделиться своими эмоциями и впечатлениями, ведь сегодняшний день был очень интересным и насыщенным.

Сегодня мне было легко раскрыться, потому что

Но некоторые вопросы, например,

вызвали у меня сложности.

Хочу двигаться дальше!

#Остров увлечений



1. Занятие с психологом на тему «Планирование личного времени»

Мечтай больше, чтобы добиваться большего

2. Игра «Правда/миф о деятельности общественных объединений»

Твои возможности бесконечны, если ты веришь в них

3. Домашнее задание

Секрет в том, чтобы начать

4. Лист самоанализа

Дорогой дневник!

Я снова хочу тебе рассказать, как прошел мой день.

Сегодня у меня появилось желание сделать

.....

.....

а также изменить

.....

Самым сложным для меня было

.....

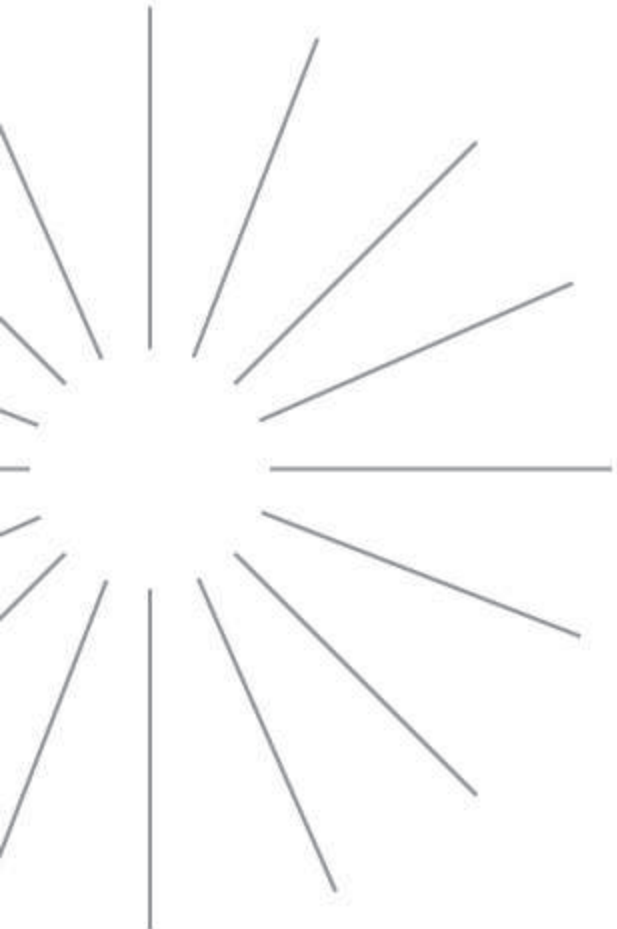
У меня все получится!

Раскрась свои эмоции, которые ты сегодня испытал

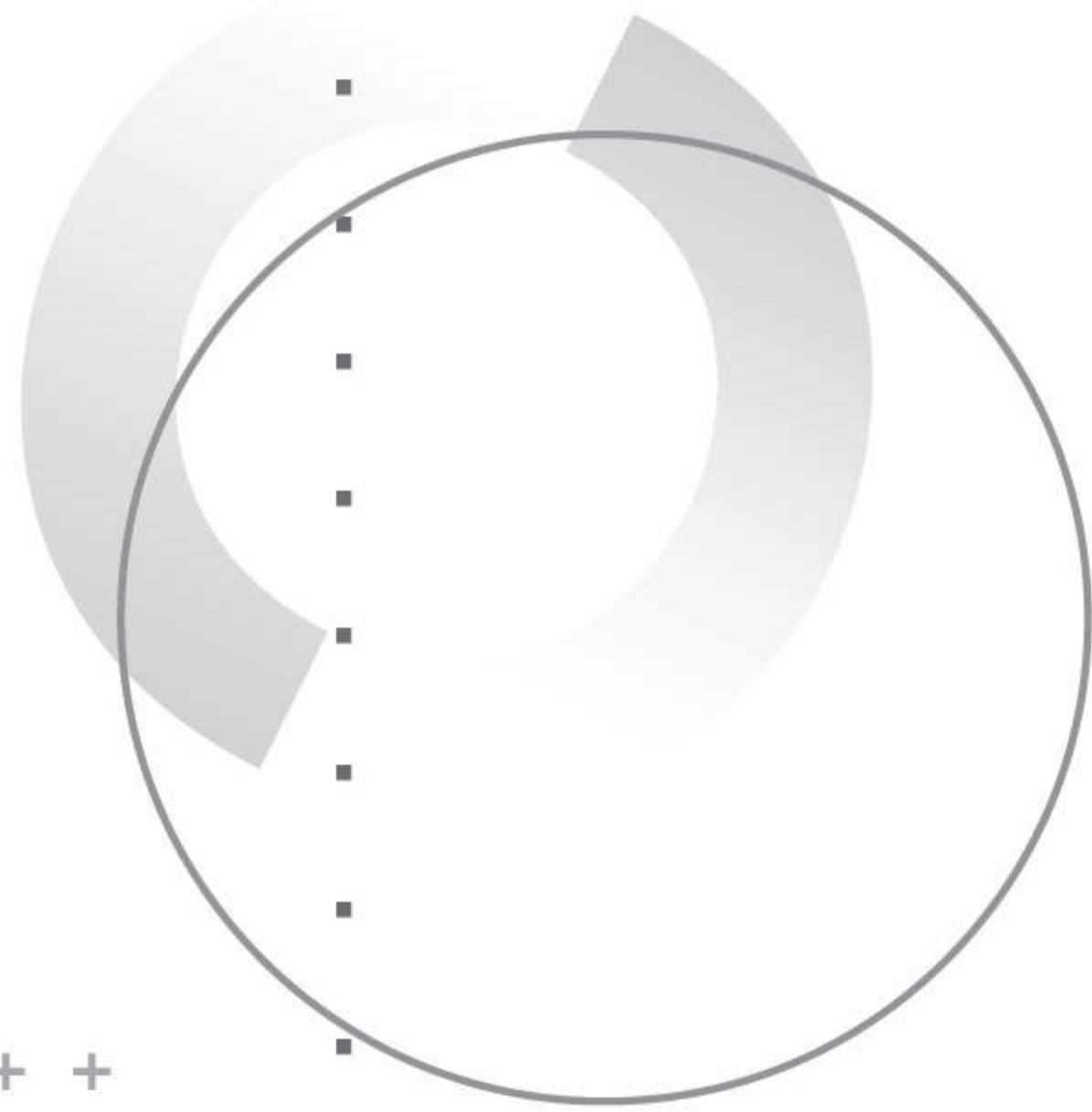
После занятий До занятий

Мероприятие с НАСТАВНИКОМ

Знакомство и участие в деятельности общественного объединения (движение «ЮНАРМИЯ», Движение Первых, добровольчество). Участие в пробных занятиях спортивных секций.

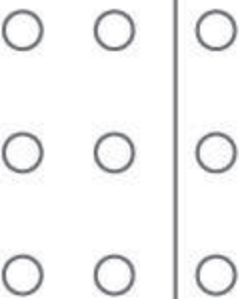


Преодоление трудностей — это путь к совершенству
Не жди идеальных условий, начни действовать прямо сейчас
Тренируйся сегодня, чтобы завтра быть лучше.



Раскрась свои эмоции, которые ты сегодня испытал

После занятий До занятий



Дорогой дневник!
Сегодня я задумался о
.....
.....
Наибольший интерес у меня вызвало
.....
.....
Сложнее всего мне было
.....
Хочу попробовать себя
.....
.....
Я знаю, что мне это нужно!

#Остров_дела

ПЕРЕ
ЗАГРУЗКА

1. Занятие с психологом на тему «Дело жизни, которое приносит удовольствие»

Лучший способ предсказать будущее — создать его

2. Практический опыт в профессии

3. Домашнее задание

Будь позитивом в мире,
который постоянно меняется

4. Лист самоанализа

Дорогой дневник!

Сегодня я много узнал о мире профессий. В дальнейшем я хочу
попробовать себя. Для этого мне нужно

В дальнейшей жизни мне пригодится

Хочу поблагодарить

Я верю в себя!

Раскрась свои эмоции, которые ты сегодня испытал

После занятий До занятий

Мероприятие с НАСТАВНИКОМ.

Профориентационная экскурсия с участием
в мастер-классе по данной тематике.

Преодоление трудностей — это путь к совершенству.
Не жди идеальных условий, начни действовать прямо сейчас.
Тренируйся сегодня, чтобы завтра быть лучше.

ПЕРЕ
ЗАГРУЗКА

Раскрась свои эмоции, которые ты сегодня испытал

После занятий До занятий

Дорогой дневник!
Сегодня я задумался, как важно
.....
.....
Мне было интересно
.....
.....
У меня не получилось
.....
.....
А вот получилось
.....
.....
Я хочу двигаться дальше!

#Остров_безопасности

1. « Информационная безопасность в сети Интернет. Виды зависимости»

Лучший способ предсказать будущее — создать его

2. « Моя безопасность в экстремальных ситуациях»

Будь позитивом в мире, который постоянно меняется

3. Домашнее задание

ПЕРЕ
ЗАГРУЗКА

Мечтай больше,
чтобы добиваться большего

4. Лист самоанализа

Дорогой дневник!

И снова приветствую тебя. Хочу поделиться эмоциями, которые я испытал сегодня. Я узнал много нового, например

Теперь я буду внимательнее относиться к

Я могу рассказать свои друзьям о том, что

Я хочу узнавать больше!

Раскрась свои эмоции, которые ты сегодня испытал

После занятий До занятий

Мероприятие с НАСТАВНИКОМ.

Ориентирование на местности (в лесу),
отработка навыков безопасности.

Не бойтесь провалов, они —
часть пути к успеху

ПЕРЕ
ЗАГРУЗКА

Раскрывай свои эмоции, которые ты сегодня испытал

После занятий До занятий

Добрый день, дорогой дневник!
Сегодня был насыщенный и очень интересный день.
Я научился
.....
Мне пригодится
.....
Сложнее всего было
.....
Хочу поблагодарить
.....
Мне это нужно!

Великие дела начинаются с малых шагов

#Остров_общества

1. Занятие с психологом на тему «Я в гармонии с обществом»

Будущее зависит от того, что ты делаешь сегодня

2. Занятие на тему «Общественная деятельность для защиты Родины» / «Общественная деятельность как дело жизни»

3. Домашнее задание

ПЕРЕ
ЗАГРУЗКА

Неважно, как медленно ты идешь,
главное — не останавливаться

4. Лист самоанализа

Дорогой дневник!

Сегодня я раскрыл в себе много нового:

Для меня общество — это

Жить в гармонии с обществом очень важно, поскольку

Я уверен, что дальше будет еще интереснее!

Раскрыв свои эмоции, которые ты сегодня испытал

После занятий До занятий

Мероприятие с НАСТАВНИКОМ.
«Время добрых дел»

Не жди идеальных условий,
начни действовать прямо сейчас



Раскрась свои эмоции, которые ты сегодня испытал
После занятий До занятий

Не сравнивай свой успех с чужим,
каждый путь индивидуален

Дорогой дневник!
Труднее всего мне было сегодня
.....
.....
Навыки, которые я сегодня приобрел, помогут мне.....
.....
.....
Помогать другим важно, потому что.....
.....
.....
Когда я оказываю безвозмездную помощь, я чувствую, что.....
.....
.....
Я верю в свои силы!

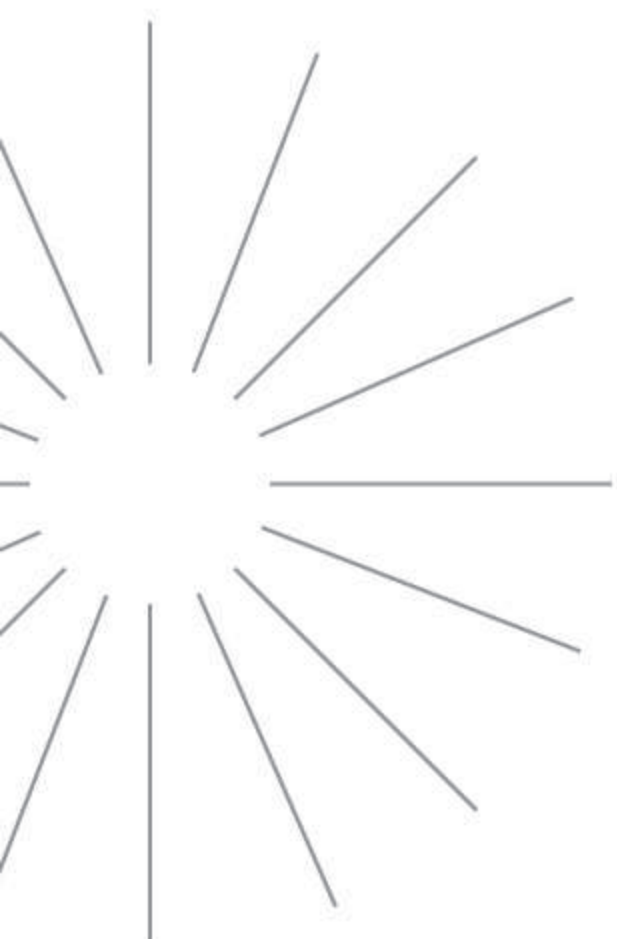
#Остров_возможностей

1. Мотивационная встреча « Все зависит от нас самих»

Не бойся неудач, бойся не попробовать



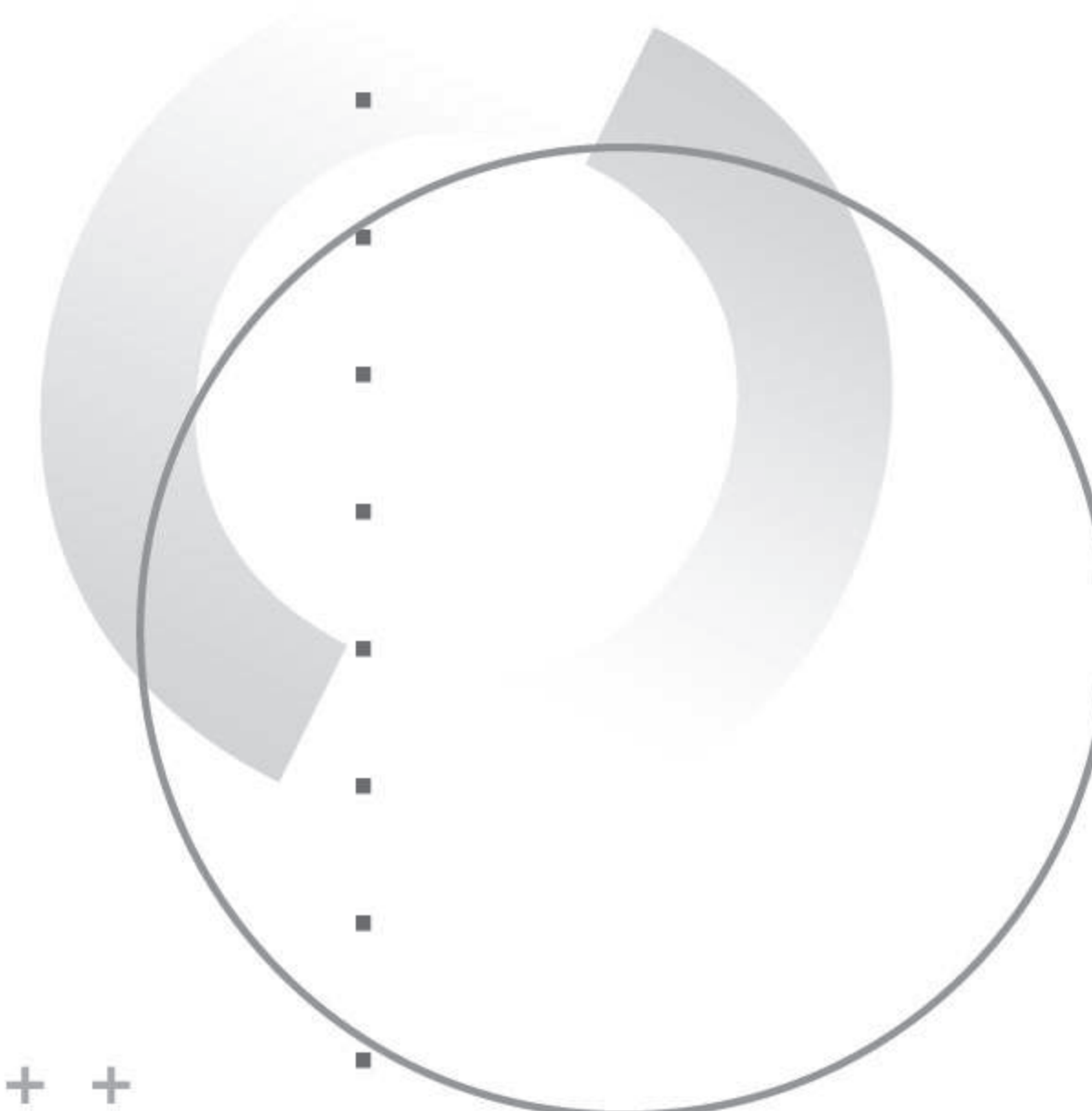
Ты можешь добиться чего угодно,
если будешь верить в себя



Не сдавайся, потому что путь к успеху
может быть долгим и трудным

2. Итоговое занятие с психологом

Чем больше ты делаешь, тем больше ты можешь



Победитель — это не тот, кто всегда выигрывает,
а тот, кто никогда не сдается



3. Лист самоанализа

Дорогой дневник! Вот и подошло к концу мое участие в проекте.

Моими главными результатами я считаю

.....

Больше всего мне запомнилось

.....

Самым важным для меня стало то, что

.....

Хочу пожелать себе

Теперь я точно знаю, что все в моих руках!

Раскрась свои эмоции, которые ты сегодня испытал

После занятий До занятий



Отметь все,
ЧТО ТЫ СДЕЛАЛ ЗА ВРЕМЯ ПРОЕКТА:

☐	Познакомился и подружился с участниками
☐	Сделал доброе дело
☐	Выбрал свою будущую профессию
☐	Осознал свою роль в современном мире
☐	Познакомился с интересным человеком
☐	Поставил цели на будущий год
☐	Что-то свое, особое
☐	Посетил все занятия и мероприятия проекта
☐	Был вежлив
☐	Соблюдал все правила
☐	Не боялся включать камеру

Подборка фильмов для участников

Фильмы о подростках:

1. «Коробка». Костя, Серж, Мел и Танцор — лучшие друзья. Они молоды и увлечены уличным футболом. Самый крутой из них — Костя. Его девушка Настя считает, что он должен попробовать себя в профессиональной футбольной команде, но для Кости уличный футбол — это его жизнь, а футбольная коробка — второй дом, где играют только друзья, только свои. Однажды команда Кости сталкивается на коробке с чужой компанией во главе с Дамиром, профессиональным футболистом. Не желая делить коробку, они устраивают жесткий бескомпромиссный турнир, в который постепенно втягиваются все жители района. Ставки растут, и на кону уже не только коробка. На кону дружба и любовь, пути назад нет. Теперь это не просто игра, это война.

2. «14+». Это история первой любви в 14 лет, разворачивающаяся в спальном районе большого города. История современных Ромео и Джульетты, живущих и в социальных сетях, и на улице с их жесткими правилами и законами, по которым влюбленные не хотят и не будут играть. Чтобы быть вместе, главным героям придется преодолеть многое: их школы враждуют между собой, поэтому их любовь — предательство своего района и своей компании. Родители не готовы принять тот факт, что дети стремительно взрослеют и что каждый подросток — личность, имеющая право выбора. Им мешают собственные комплексы и неуверенность в себе, боязнь сделать первый шаг и страх, что тебя не любят и оттолкнут. Но, несмотря на все эти препятствия, настоящая любовь победит все.

3. «Император». Пятнадцатилетний Арс из-за психологических особенностей провел большую часть жизни на домашнем обучении. После переезда с мамой в небольшой городок он принимает решение пойти в школу. Арсу предстоит сложный путь социализации и проверки его моральных убеждений.

4. «Голова-жестянка». 16-летняя Женя, которую все зовут Жесть, сполна оправдывает свое прозвище: «жестит» и разрушает отношения со всеми вокруг. Такой она стала после сотрясения мозга и травмы ноги. Теперь она хромает и видит мир далеко не в розовом цвете. В своей травме Женя винит лучшего (а теперь бывшего) друга Приходько и направляет на него весь свой гнев и искрометный цинизм. Но, кроме Приходько, достается всем: родителям, старшему брату, друзьям и одноклассникам. Все меняется после знакомства с руководителем кружка робототехники Святославом, который становится

наставником Жени. Взаимодействуя с роботами, она учится общению с людьми, начинает снова радоваться жизни, а главное — вновь обретает старого друга.

5. «Асфальтовое солнце». Артёму Белову 15 лет. Тот самый возраст, когда еще вчера ты был ребенком, а сегодня — не взрослый, но и не маленький. Именно в это последнее лето детства на Артема сваливается сразу все: предательство отца, первая любовь, которая смотрит на другого, дружба навек и ссора навек же. У Артёма остается один крепкий якорь, одна отдушина — роликовая доска. Так в 1980-е называли скейтборд, о котором только-только начали узнавать советские подростки. И Артёму во чтобы то ни стало нужно победить в уличных соревнованиях.

6. «Хороший мальчик». Обычная, казалось бы, неделя из жизни ничем не примечательного школьника Коли Смирнова превращается в череду невероятных происшествий: Коля влюбляется в учительницу английского, кто-то поджигает школьную пристройку с новыми компьютерами, а папа Коли заявляет семье о необходимости отказа от ночного сна, из-за чего никому в доме не удастся выспаться и собраться с мыслями. Вдобавок в самого Колю влюбляется дочка директора, старшеклассница Ксюша, решившая, что это именно он поджег школу. Остается всего несколько дней до субботнего праздника школы, где должны встретиться все действующие лица этого водоворота событий, и теперь хорошему мальчику Коле необходимо успеть разобраться со своей личной жизнью, расследовать поджог и наладить взаимоотношения с родителями.

7. «Курьер». Выпускник школы Иван, дожидаясь призыва в армию, работает курьером в редакции. Окружающие его солидные взрослые люди с трудом приспособляются к удивительной способности этого парня любое событие превратить в невероятное происшествие — порой уморительно веселое, а подчас и непоправимо грустное.

8. «Светлячок». Света Василькова — мамин «Светлячок» — переезжает из крошечной деревни в город, чтобы учиться в элитной школе. Появление странной новенькой в красной шапке, которая кажется чересчур улыбчивой и наивной, сразу меняет привычную жизнь класса. Будущая элита общества вынуждена взглянуть на себя со стороны и обнаружить не самые лучшие черты. К этому готовы не все, и в группе происходит раскол. Чтобы как-то вернуть внимание парня, красotka и лидер компании Женя решает раскрыть секрет девушки.

9. «Класс коррекции». «Класс коррекции» — это искусственно созданное школьное гетто для «проблемных детей». Герои фильма уже почти стоят на пороге взрослой жизни. У них остается последний шанс изменить судьбу. Их ждет первая любовь, первое соперничество и первое предательство.

Фильмы о преодолении, личностном развитии, достижениях:

1. «Движение вверх». Фильм, основанный на реальных событиях и повествующий о победе сборной СССР над сборной США в финальном матче мужского баскетбольного турнира XX летних Олимпийских игр в Мюнхене. В тот год Советский Союз не просто выиграл в баскетбол, а сделал это с триумфом, забив решающий бросок на последних трех секундах.

2. «Чемпионы». Пять реальных историй больших побед российских спортсменов. И за каждой победой стоят человеческие истории, в которых переплетаются любовь, предательство, дружба, уважение, труд, вера в себя и победу.

3. «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее». В мире их называли «Асфальтоукладчик», «Королева брусьев» и «Русская торпеда». Борец Александр Карелин, гимнастка Светлана Хоркина и пловец Александр Попов — реальные истории трех легендарных российских спортсменов, на общем счете которых 9 золотых олимпийских медалей и множество побед! У каждого был свой путь, своя уникальная драматическая история восхождения. Три яркие новеллы, основанные на реальных событиях, расскажут о том, что осталось за кадром спортивной хроники и каким был путь к высшему спортивному достижению — Олимпийский чемпион. Они стали легендами мирового спорта и дали возможность всей стране сказать: «Мы победили!»

4. «Белый снег». Фильм повествует о том, как маленькая девочка Лена из Магадана, преодолев все испытания, достигла высочайших успехов в спорте, а также о реальных событиях, произошедших в 1997 году на Чемпионате мира по лыжным видам спорта в Норвегии, когда впервые в истории лыжных гонок российская лыжница Елена Вяльбе завоевала пять золотых медалей из пяти возможных.

5. **«Пеле: Рождение легенды».** История стремительного восхождения талантливого мальчика Пеле из трущоб Сан-Паулу — от дворовой босоногой команды до победы на Чемпионате мира.

6. **«Легенда № 17».** Драма о жизни и о самой решающей игре знаменитого советского хоккеиста Валерия Харламова. Фильм рассказывает историю Валерия Харламова и эпохальной суперсерии 1972 года «СССР — Канада».

7. **«Со дна вершины».** Алексей Царев — семнадцатилетний лидер школы и подающий большие надежды чемпион юношеской сборной по горным лыжам. У Алексея есть любимая девушка Лина и друг Костя, его соперник и в спорте, и в любви. Алексей — первый во всем. Он уверен в себе, не умеет и не желает проигрывать. Но все меняется в один миг.

8. **«Чучело».** Фильм рассказывает о девочке, которую в новой школе травили одноклассники. Лена Бессольцева приехала в небольшой город к деду. Одноклассники издевались над дедом девочки и над новой одноклассницей. Это драматическая история о настоящей дружбе, предательстве и подростковой жестокости.

Фильмы об отношениях (дружба, любовь, предательство)

1. **«Нахимовцы».** Фильм расскажет о братьях-близнецах из семьи потомственных моряков, их отец хочет, чтобы они хорошо отучились в Нахимовском училище и отправились на морской флот моряками, но братьев это не устраивает, и жажда веселья и легких денег в итоге приводит их к преступникам.

2. **«Лед», «Лед 2», «Лед 3».** Трогательная история о взрослении, поиске своего пути, отношениях отцов и детей, а также о силе настоящей любви, которая способна преодолеть любые трудности.

3. **«Артек. Большое путешествие».** В приключенческой комедии современные дети переносятся на 30 лет в прошлое и знакомятся с юными версиями своих родителей.

Приобщайся к позитивным формам досуговой деятельности

1. Участие в деятельности общественных объединений



ВВПОД «ЮНАРМИЯ»



Движение Первых



добро.рф

2. Участие в областных молодежных проектах.

3. Занятия в учреждениях дополнительного образования (спортивных, театральных, художественных и др.).

4. Участие в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни (тренировки, участие в спортивных мероприятиях и др.).

5. Участие в акциях, направленных на профилактику употребления запрещенных веществ, никотина, алкоголя.

6. Участие в деятельности органов ученического, студенческого самоуправления.

7. Участие в волонтерской деятельности.