

Государственное учреждение образования  
«Гимназия № 10 имени Митрополита Филарета (Вахромеева) г. Гродно»

Номинация

«Разработка внеклассного мероприятия  
с применением технологий ИИ в ходе его проведения»»

Классный час

для учащихся 9 класса

**«Невидимый шрам: увидеть, чтобы остановить»**

Разработала:  
Олихвер Екатерина Васильевна  
учитель английского языка  
высшей квалификационной категории

Контакты:  
e-mail: [katealikhver@gmail.com](mailto:katealikhver@gmail.com)

Гродно, 2026

## Пояснительная записка

Актуальность разработки обусловлена высокой распространённостью буллинга в подростковой среде Республики Беларусь и необходимостью формирования у старшеклассников активной позиции свидетеля, а не пассивного наблюдателя травли. Согласно данным SOS Children's Villages каждый пятый подросток (20%) испытывает дефицит заботы и защиты, более половины детей (10–17 лет) подвергались физическому или психологическому насилию.

Новизна разработки заключается в интеграции в классный час:

- Инструмента Plickers (бумажные QR-карточки) для анонимных опросов без использования личных телефонов учащимися;
- Padlet / Google Forms для анонимной рефлексии;
- Элементов генеративного ИИ (ChatGPT, Pixverse.ai, seaart.ai) для создания ситуационных кейсов и иллюстраций;
- визуализации через интерактивные слайды.

Цель: сформировать у учащихся 9-х классов устойчивое неприятие буллинга, развить навыки безопасного поведения и активного противодействия травле в реальной и цифровой среде.

Задачи:

*Образовательные:*

- определить понятия буллинг, кибербуллинг, его признаки;
- ознакомить с правовыми последствиями (ст. 10.2 КоАП РБ, ст. 145 УК РБ);
- представить алгоритм действий для жертвы, свидетеля.

*Развивающие:*

- развивать эмпатию и критическое мышление;
- тренировать навыки аргументированного отказа от участия в травле;
- обучать приёмам «цифровой гигиены» (сохранение скриншотов, блокировка).

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство личной ответственности за психологический климат в коллективе;
- формировать активную жизненную позицию «Я не буду молчать»;
- способствовать сплочению класса на принципах уважения.

Используемые технологии и ИИ:

1. Plickers – сервис для анонимного опроса с использованием бумажных карточек, который позволяет мгновенно визуализировать мнения учащихся, не требуя от них наличия смартфонов.
2. Padlet / Google Forms – интерактивные доски и формы для сбора рефлексии в анонимном режиме.
3. ChatGPT – генерация ситуационных кейсов (истории буллинга, максимально приближенные к реальности).
4. Pixverse, Seaart, ChatGPT, presenti.ai – создание визуальных метафор (изображения для презентации) с соблюдением этических норм.

5. Character. Ai может выступать в роли модератора с определённой позицией или «адвоката дьявола», подкидывая провокационные вопросы, чтобы углубить обсуждение. Также можно поручить ученикам заранее «поговорить» с персонажем по теме дискуссии, а затем делиться полученными аргументами.

6. Shedevrum.ai – проект, сервис и приложение компании «Яндекс», с помощью которого пользователи могут генерировать изображения и видео по текстовому описанию с помощью нейросети YandexART, а также тексты с помощью YandexGPT.

#### Ожидаемые результаты

Учащиеся смогут:

- назвать три признака буллинга (системность, умысел, неравенство сил);
- привести 2–3 способа поддержки жертвы;
- объяснить, почему кибербуллинг опасен не меньше, чем физический;
- использовать технику «3п» (подойти, поддержать, переключить) в смоделированных ситуациях;
- назвать номера телефонов доверия и понимать, куда обращаться в случае травли.

#### Показатели эффективности:

- не менее 80% учащихся правильно идентифицируют буллинг в предложенных кейсах;
- 70%+ участников назовут конкретные шаги, которые они готовы предпринять в роли свидетеля;
- снижение количества анонимных сообщений о травле после классного часа (отслеживается через педагога-психолога).

#### Целевая аудитория

*Основная:* учащиеся 9-х классов (15–16 лет);

*Дополнительная:* классные руководители, педагоги-психологи;

#### Особенности аудитории:

- высокая значимость референтной группы;
- активное использование социальных сетей;
- потребность в честном диалоге без морализаторства;
- возрастной кризис идентичности, чувствительность к оценке сверстников.

#### Обоснование выбора форм и методов работы:

Выбор форм и методов обусловлен возрастными и психологическими особенностями старших подростков, а также необходимостью формирования активной гражданской позиции. В основе лежат принципы *интерактивности, безопасности и диалогичности*. Анонимный опрос (Plickers) способствует искренности ответов, предоставляет быструю визуализацию, отсутствие давления «публичности». Ролевая игра «Точка невозврата» способствует отработке навыков в безопасной среде, развитию эмпатии. Анализ кейсов (групповая работа) приближает к реальности, развивает критическое мышление. Групповая дискуссия способствует формированию собственной позиции через обсуждение. Интерактивная рефлексия гарантирует анонимность, дает возможность каждому высказаться. Комбинация методов

позволяет задействовать разные каналы восприятия, удерживать внимание и создавать эмоциональную вовлечённость. Основной акцент остаётся на межличностном взаимодействии, обсуждении и рефлексии. Использование анонимных опросов и рефлексии снижает тревожность и даёт более достоверную обратную связь. Ролевая игра с элементами импровизации помогает «прожить» ситуацию и закрепить навыки на поведенческом уровне.

Разработанный классный час соответствует современным требованиям к воспитательной работе в условиях цифровой трансформации образования. Все виды деятельности спроектированы с учётом рекомендаций СанПиН по использованию электронных средств обучения (ЭСО). Общая нагрузка, связанная с использованием цифровых устройств, не превышает 20 минут непрерывной работы, что соответствует гигиеническим нормативам. Все ИИ-инструменты применяются дозированно, как вспомогательные, а не заменяющие живое общение. Сочетание проверенных педагогических методов (ролевые игры, групповые дискуссии) с доступными ИИ-инструментами и актуальной белорусской статистикой позволяет не только информировать учащихся о проблеме буллинга, но и формировать у них активную, ответственную позицию, навыки безопасного поведения и готовность прийти на помощь.

## Сценарий классного часа

### «Невидимый шрам: увидеть, чтобы остановить»

#### 1. Организационный момент (5 мин)

**Учитель:**

– Здравствуйте, ребята. Давайте начнём с необычного упражнения. Закройте глаза на минуту. Представьте, что ваш телефон перестал работать. Никто не отвечает в чате, ваши сообщения не доходят, в ленте – пустота. Вы одни, хотя вокруг много людей. (Пауза 10 секунд.) Откройте глаза. Как вы думаете, что чувствует человек, который оказался в такой изоляции?

*Учащиеся высказывают предположения: одиночество, ненужность, отчаяние.*

**Учитель:**

– Для кого-то это не игра, а реальность. Каждый день. И причина часто кроется в буллинге – травле, с которой сталкиваются многие подростки.

**Учитель (подходит к доске, на которой приклеены листы с фразами):**

– Перед вами высказывания. Прочитайте их про себя и выберите то, которое кажется вам самым важным или неожиданным. На обратной стороне каждого листа – вопрос. Я приглашаю по одному человеку, вы отрываете лист, читаете вопрос, а класс обсуждает ответ.

**Листы с фразами (лицевая сторона):**

- «Слова могут ранить сильнее кулака»
- «В интернете ничего не исчезает»
- «Каждый пятый подросток в Беларуси нуждается в защите»
- «Молчание – это тоже голос»

**Оборотная сторона (вопросы):**

- Как вы понимаете эту фразу?
- Почему это важно для подростков?
- Какая проблема скрывается за этими словами?

**Учитель (после обсуждения):**

– Все эти фразы говорят об одном и том же явлении. Как оно называется?

*Учащиеся: буллинг, травля, кибербуллинг.*

Как вы думаете, о чем мы с вами будем говорить сегодня? Правильно! О буллинге. Знаете ли вы, как его распознать и его виды? Сегодня мы поговорим о том, как распознать буллинг, почему он опасен и какую роль в его остановке можете сыграть именно вы.

*На экране – слайд с названием классного часа: «Невидимый шрам: увидеть, чтобы остановить» (Приложение 1, слайд 1,2)*

#### 2. Актуализация знаний. Анонимный опрос с помощью Plickers (5 мин)

**Учитель:**

– Прежде чем говорить серьёзно, давайте выясним, что вы уже знаете о масштабах проблемы. У каждого из вас на парте лежит карточка Plickers – это инструмент для анонимного голосования. Посмотрите, каждая сторона карточки имеет букву: А, В, С, D. Поднимайте карточку той стороной, которая

соответствует вашему ответу. Я просканирую ответы телефоном, результаты сразу появятся на экране. Никто не узнает, как ответил конкретный ученик.

*Учитель раздаёт карточки Plickers (заранее распечатанные и ламинированные) и организует работу с ними. На экране поочерёдно появляются вопросы. Учащиеся отвечают на вопросы, делая свой выбор с помощью карточек (Приложение 1, слайд 3)*

### **Вопрос 1.**

*На слайде: «Как вы думаете, сколько подростков в Беларуси сталкиваются с буллингом или живут в условиях, где им не хватает защиты?»*

Варианты: А) 5%                      В) 20%                      С) 50%                      D) 80%

*Учащиеся поднимают карточки, учитель сканирует. На экране появляется гистограмма распределения ответов.*

### **Учитель:**

– Посмотрим на результаты. (Комментирует гистограмму.) А теперь – официальная статистика. Согласно данным международной организации SOS Children's Villages, каждый пятый подросток в Беларуси (20%) испытывает дефицит заботы и защиты. А более половины детей в возрасте 10–17 лет подвергались физическому или психологическому насилию со стороны близких взрослых. По статистике, до 10 % детей регулярно (раз в неделю и чаще) и 60,1 % эпизодически (время от времени) подвергаются тем или иным формам жестокого обращения со стороны одноклассников. Это не просто цифры – за ними судьбы ваших сверстников.

### **Вопрос 2.**

*На слайде: «Считаете ли вы кибербуллинг (травлю в интернете) серьёзной проблемой?»*

А) Да, очень серьёзной В) Скорее да С) Скорее нет D) Нет, это не проблема  
*Голосование. Учитель показывает результаты. (Приложение 1, слайд 4)*

### **Учитель:**

– По данным на середину 2025 года, почти все белорусские школьники (90,9% в возрасте 6-17 лет) пользуются интернетом ежедневно, что делает проблему **кибербуллинга** и неприемлемого контента актуальной. Хотя общее количество подростковой преступности снизилось, риски травли в цифровой среде остаются высокими

**Вопрос 3.** Считаете ли вы тех, кто наблюдает за травлей со стороны, участниками буллинга? Почему? Давайте в конце классного часа мы вернемся к 3 вопросу и увидим, изменится ли ваше мнение и ответ на данный вопрос.

## **3. Работа с кейсами. Определение признаков буллинга (10 мин)**

### **Учитель:**

– Давайте, ребята, подумаем, каковы же основные признаки буллинга? Какова роль наблюдателей? *Учащиеся в течение минуты дают ответы.*

Верно. Признаки буллинга- **системность** – повторяемость, **умысел** – намерение причинить вред, **неравенство сил** – агрессор сильнее физически, социально или психологически *(Приложение 1, слайд 5).*



– Сейчас вы поработаете в группах. Каждая группа получит карточку с описанием реальной (или очень похожей на реальную) ситуации. Ваша задача:

1. Прочитать историю.
2. Найти в ней три признака буллинга
3. Предложить, как могли бы вмешаться наблюдатели, чтобы остановить травлю.
4. Подготовить короткое выступление от группы (не более 1 минуты).

*Учитель раздает карточки с кейсами. Группы работают 6–7 минут, затем выступают. (Приложение 1, слайды 6,7, Приложение 3)*

**Учитель (после выступлений групп):**

– Спасибо. Вы верно отметили, что почти во всех случаях буллинг происходит на глазах у других. И молчание наблюдателей делает их соучастниками.

Что мы можем сделать, чтобы остановить буллинг? Какова формула победы над буллингом? В чем наша сила? НЕ МОЛЧАТЬ! Давайте заполним памятки, какие же 3 основных признака буллинга.

*Учащиеся заполняют памятку (Приложение 2)*

#### **4. Ролевая игра «Точка невозврата» (14 мин)**

**Учитель:**

– А теперь давайте попробуем на практике отработать, как может действовать свидетель. И здесь нам на помощь приходи правило «3П» (Приложение 1, слайд 8)

- **Подойти** к жертве (физически или в чате).
- **Поддержать** словами: «Я с тобой», «Это несправедливо», «Ты не один».
- **Переключить** внимание: отвлечь агрессора, предложить жертве уйти вместе, сообщить взрослому.

*Вызывает 4–5 добровольцев. Распределяет роли:*

- *Агрессор* – тот, кто травит.
- *Жертва* – того, кого травят.
- *Два-три наблюдателя* – те, кто видят ситуацию.
- *Учитель может выступить в роли ведущего или включить в игру.*

**Ситуация для ролевой игры (Приложение 1, слайды 9-10):**

**1 ситуация:**

– Представьте: в классном чате появился мем с некрасивой фотографией одноклассницы, подписанный обидной фразой. Несколько человек ставят «лайки», пишут смешные комментарии. Жертва видит это и пишет в чате: «Пожалуйста, удалите». Агрессор отвечает: «Ой, какая чувствительная». Ваша задача – наблюдателям включиться и применить технику «3П». Начинаем.

Учитель организует работу в группах распределяет роли. Привлекает к работе **ИИ Character.ai**. чтобы ученики чувствовали себя увереннее в реальной ситуации и «прокачали» навыки через диалог с ИИ-персонажем:

- **Персонаж «Агрессор»** — ученик репетирует фразы переключения или твёрдого отказа.
- **Персонаж «Жертва»** — тренирует способы попросить о помощи и сформулировать свою границу.

• **Персонаж «Наблюдатель»** — отрабатывает все три шага техники в безопасной среде, получая от ИИ обратную связь (например, «Твоя поддержка была уместна, но фраза “не обращай внимания” иногда обесценивает чувства — попробуй иначе»). Для отработки «3п» можно разбить класс на группы: одна группа разговаривает с «Агрессором», другая — с «Жертвой», третья — с «Наблюдателем», а затем делятся, какие фразы сработали.

*Учащиеся импровизируют. Учитель при необходимости направляет, останавливает игру для обсуждения.*

## **2 ситуация:**

В районном чате учеников 8–11 классов кто-то создал фейковый аккаунт учительницы и пишет от её имени оскорбления в адрес нескольких девочек. Все думают, что это реальный педагог, и боятся жаловаться.

## **3 ситуация:**

В столовой за большим столом сидят пятеро одноклассников. К ним подходит Саша с подносом. Лидер компании, Антон, громко говорит: «Извини, места нет», хотя рядом есть свободные стулья. Все отворачиваются или делают вид, что не замечают Сашу. Одна девочка, Лена, чувствует себя неловко, но молчит. Саша медленно отходит к пустому столу в углу.

## **Обсуждение после игры (2–3 минуты):**

– Что помогло? Что было сложно? Какая фраза оказалась самой действенной?  
*Учащиеся делятся впечатлениями.*

## **Учитель:**

– Отлично. Запомните: даже один человек, сказавший «стоп», может изменить ситуацию. Не надо ждать, пока кто-то другой сделает это.

*Учащиеся заполняют табличку (Приложение 2) и рубрики Правила 3п и поддержка жертве буллинга*

## **5. Правовая информация (6 мин) (Приложение 1, слайд 11)**

### **Учитель:**

– Часто подростки думают, что травля – это «просто шутки» или «ничего страшного». Но с точки зрения закона это может быть серьёзным правонарушением. Посмотрите на слайд.

*На экране – слайд с выдержками из законодательства Республики Беларусь:*

| Статья                     | Содержание                | Санкция                                                                                                 |
|----------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Статья 10.2 КоАП РБ</b> | Оскорбление               | Штраф до 30 базовых величин (до 1200 руб.)                                                              |
| <b>Статья 145 УК РБ</b>    | Доведение до самоубийства | наказывается арестом, или ограничением свободы на срок до трех лет, или лишением свободы на тот же срок |

### **Учитель:**

– Эти статьи применяются и к несовершеннолетним. Оскорбление в соцсетях



– это не «просто слово», это административное правонарушение. А если травля привела к попытке самоубийства – это уже уголовная ответственность. Помните: цифровой след не исчезает. Ваши слова могут стать доказательством в суде.

– Давайте вернемся к 3 вопросу. Считаете ли вы теперь тех, кто наблюдает за травлей со стороны, участниками буллинга? Почему? Как изменилось ваше мнение? Давайте заполним нашу памятку (*Приложение 2*)

*Учащиеся фиксируют ключевые положения в памятках*

## **6. Рефлексия с помощью Padlet (3 мин) (*Приложение 1, слайд 12*)**

**Учитель:**

– Наш классный час подходит к концу. Хочу услышать ваши впечатления, но анонимно. На экране – ссылка на Padlet-доску. Перейдите по ней (можно с телефона или ноутбука). Там три вопроса. Ответьте, пожалуйста, честно. Ваши ответы помогут мне сделать будущие мероприятия лучше.

*На экране – ссылка и QR-код на Padlet (как альтернатива, но для быстрого перехода).*

**Вопросы на Padlet:**

1. Сегодня я понял(а), что буллинг – это ...
2. Если бы я стал(а) свидетелем травли, я бы ...
3. Какая цифра или факт сегодня меня больше всего удивили?

*Учащиеся в течение 3–4 минут оставляют комментарии. Учитель может кратко прокомментировать некоторые ответы (без имён), подводя итог.*

## **7. Заключение (2 мин)**

**Учитель:**

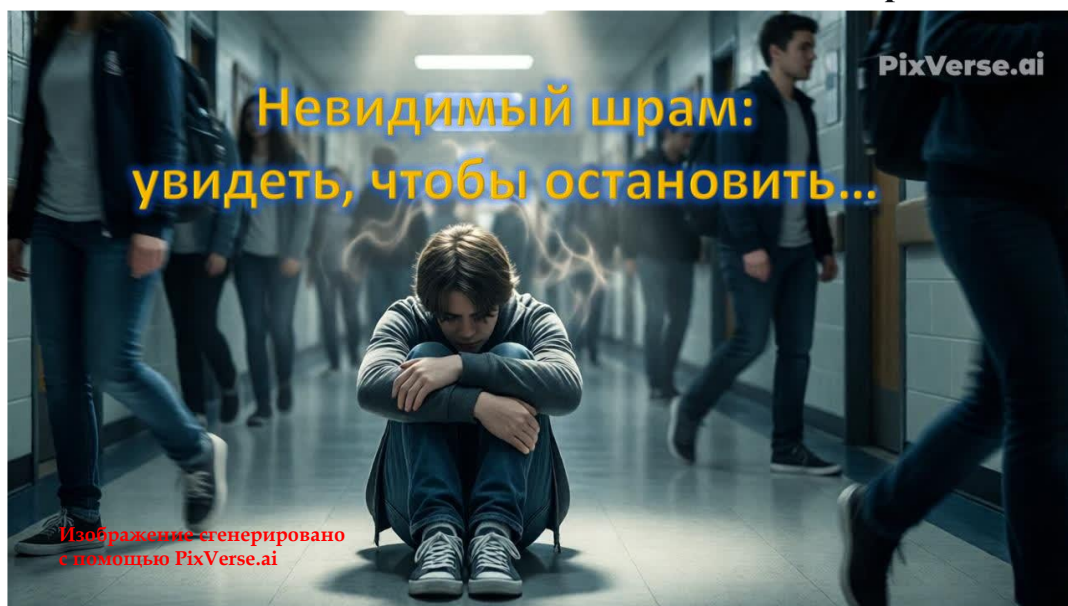
– Посмотрите на экран. Здесь телефоны, которые всегда должны быть у вас под рукой. Если вы столкнулись с буллингом – лично или стали свидетелем – не молчите. Вы не одни! (*Приложение 1, слайд 13*)

– Сегодня вы получили знания, которые можно назвать «антивирусом» против буллинга. Вы сможете распознавать буллинг и пресекать его?

– Помните: ваше молчание делает вас соавтором травмы. А ваше слово может остановить её. Будьте теми, кто пишет добрые истории. Спасибо за активность! (*Приложение 1, слайды 14-15*)

*Учитель раздаёт памятки – их можно распечатать в виде карточек*

Слайд 1



Слайд 2

**Цель:** сформировать устойчивое неприятие буллинга, научиться противостоять травле.

**Задачи:**

- Определить виды буллинга и его причины.
- Узнать правовые последствия.
- Овладеть техникой «3П» (Подойти, Поддержать, Переключить).
- Понять, почему молчание – соучастие.

Изображение сгенерировано с помощью seaart.ai



### Слайд 3



#### Анонимный опрос (Plickers)

**Вопрос 1.** Сколько подростков в Беларуси сталкиваются с буллингом?  
А) 5% В) 20% С) 50% D) 80%

**Вопрос 2.** Кибербуллинг – серьёзная проблема?  
А) Да, очень В) Скорее да С) Скорее нет D) Нет

**Вопрос 3.** Считаешь ли ты наблюдателя участником травли?  
(ответим в конце урока)

Изображение сгенерировано  
с помощью GigaChat.ai

### Слайд 4



#### Статистика, которая заставляет задуматься

- 20%** подростков в Беларуси нуждаются в защите
  - 50%+** детей 10–17 лет подвергались насилию
  - 15,9%** белорусок сталкивались с кибербуллингом
  - 90,9%** школьников 6–17 лет ежедневно в интернете
- Источники: SOS Children's Villages, Белстат, 2025*

Изображение сгенерировано  
с помощью GigaChat.ai

### Слайд 5

#### Что такое буллинг?

**Буллинг** – это систематическое агрессивное поведение с умыслом и неравенством сил.

#### Три признака:

- Системность** – повторяется неоднократно
- Умысел** – намерение причинить боль
- Неравенство сил** – агрессор сильнее (физически, социально, психологически)





## Слайд 6

### Кейсы для групп

*Работаем с карточками:*

1. Найдите три признака буллинга.
2. Предложите, как наблюдатели могут остановить травлю.
3. Подготовьте выступление (до 1 минуты).

Изображение сгенерировано  
с помощью seaart.ai



## Слайд 7

Карточки для ролевой игры «Невидимый шрам: ищем признаки?»

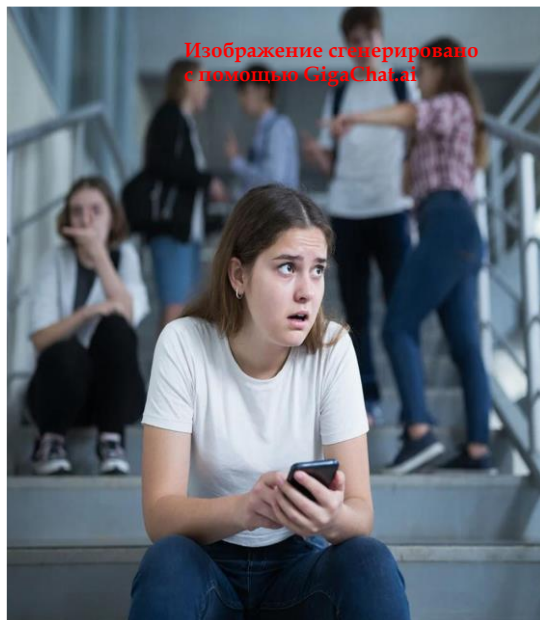
**Карточка 1.** В классном чате создали альбом «Мемы про Лену». Сначала казалось смешно, но через неделю фото Лены с искажённым лицом пересылают все, кто-то создал фейк-аккаунт. Лена перестала выходить в школу.

**Карточка 2.** На физкультуре парни дразнят Сашу за то, что он плохо подтягивается. Снимают его попытки на видео и выкладывают в TikTok с хештегом #слабак. Саша теперь пропускает физру.

**Карточка 3.** В коридоре школы трое старшеклассников каждый день «случайно» задевают Диму, отбирают шапку и перекидывают друг другу. Учителя рядом нет. Класс наблюдает.

**Карточка 4.** Аня выложила новое фото. В комментариях подруги начали писать: «тебе не идёт», «выглядит дешёво». Потом создали опрос: «Кто считает, что Ане не стоило это надевать?» Аня удалила аккаунт.

Изображение сгенерировано  
с помощью GigaChat.ai



## Слайд 8



### Техника «3П» – твой алгоритм действий

1. Подойти к жертве (физически или в чате).
2. Поддержать словами: «Я с тобой», «Это несправедливо».
3. Переключить внимание: отвлечь агрессора, увести жертву, сообщить взрослому.

Изображение сгенерировано  
с помощью shdevrum.ai

## Слайд 9

### Ролевая игра «Точка невозврата»

#### Ситуация 1 (кибербуллинг):

В чате мем с фото одноклассницы, обидные комментарии. Жертва просит удалить.

Агрессор: «Ой, какая чувствительная».

**Ваша задача:** наблюдатели применяют «3П».

**Помощник – ИИ [Character.AI](#)**

- Персонаж «Агрессор» – тренируем фразы переключения.
- Персонаж «Жертва» – учимся просить о помощи.
- Персонаж «Наблюдатель» – отработываем все три шага.

Изображение сгенерировано  
с помощью seaart.ai



## Слайд 10

### Ситуации для ролевой игры (продолжение)

#### Ситуация 2 (фейк-аккаунт):

В районном чате создан фейк учительницы, от её имени оскорбляют девочек. Все боятся жаловаться.

#### Ситуация 3 (социальная изоляция):

В столовой Сашу не пускают за стол, хотя места есть. Все молчат.

Изображение сгенерировано  
с помощью GigaChat.ai

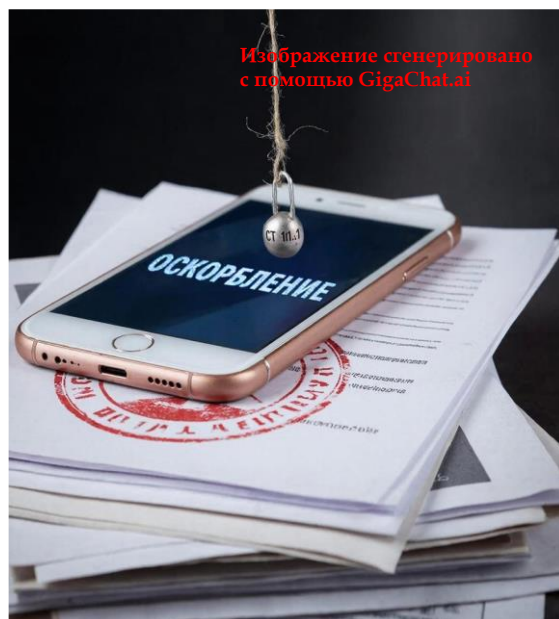


Слайд 11

## Правовая ответственность

| Статья           | Содержание                   | Санкция                                                       |
|------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| ст. 10.2 КоАП РБ | Оскорбление                  | Штраф до 30 б.в.<br>(до 1200 руб.)                            |
| ст. 145 УК РБ    | Доведение до<br>самоубийства | Арест,<br>ограничение или<br>лишение<br>свободы до 3–5<br>лет |

Цифровой след не исчезает.  
Ваши слова – доказательство.



Слайд 12



### Рефлексия (Padlet)

#### Ответьте анонимно:

1. Сегодня я понял(а), что буллинг – это ...
2. Если бы я стал(а) свидетелем травли, я бы ...
3. Какая цифра или факт меня больше всего удивили?

Изображение сгенерировано  
с помощью seaart.ai

Слайд 13



### Телефоны, которые всегда под рукой

- **Детская линия** (анонимно, круглосуточно) – **8-801-100-16-11**
- **Экстренная психологическая помощь** – **170** (с мобильного)
- **Милиция** – **102**

*Сохрани эти номера. Они могут спасти чью-то жизнь.*

Изображение сгенерировано  
с помощью GigaChat.ai



## Слайд 14

Ваше молчание делает  
вас соавтором травмы.  
Ваше слово может  
остановить её.  
**Будьте теми, кто пишет  
добрые истории.**  
*Спасибо за активность!*

Изображение сгенерировано  
с помощью PixVerse.ai



## Слайд 15

Изображение сгенерировано  
с помощью PixVerse.ai



## Приложение 2.

### Памятка для учащихся

#### «Невидимый шрам: увидеть, чтобы остановить»

Заполняй по ходу классного часа. Эти знания помогут тебе и твоим друзьям.

#### 1. Три признака буллинга (запиши своими словами)

| Признак | Что это значит?                                            |
|---------|------------------------------------------------------------|
|         | (повторяется неоднократно, не случайный конфликт)          |
|         | (намерение причинить боль / унижить)                       |
|         | (агрессор сильнее физически, социально или психологически) |

#### 2. Как поддержать жертву (выбери и запиши 2–3 способа)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Примеры:** сказать «Я с тобой», отвлечь внимание, предложить уйти вместе, сообщить взрослому

#### 3. Техника «Зп» – алгоритм действий свидетеля

| Шаг        | Что делаю                                                | Мои слова / действия |
|------------|----------------------------------------------------------|----------------------|
| 1. П _____ | (физически или в чате)                                   | _____                |
| 2. П _____ | (сказать слова поддержки)                                | _____                |
| 3. П _____ | (отвлечь агрессора / увести жертву / сообщить взрослому) | _____                |

#### 4. Правовая информация

|                        |       |                                                                 |
|------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------|
| Статья 10.2<br>КоАП РБ | _____ | Штраф до 30 базовых величин (до 1200 руб.)                      |
| Статья 145<br>УК РБ    | _____ | наказывается арестом, или ограничением свободы на срок до _____ |

|  |  |                                               |
|--|--|-----------------------------------------------|
|  |  | трех лет, или лишением свободы на тот же срок |
|--|--|-----------------------------------------------|

### 5. Телефоны, которые всегда под рукой

| Куда звонить                               | Телефон                   |
|--------------------------------------------|---------------------------|
| _____ линия (анонимно, круглосуточно)      | <b>8-801-100-16-11</b>    |
| Экстренная _____ помощь                    | <b>170</b> (с мобильного) |
| _____ (в случае угрозы жизни или здоровью) | <b>102</b>                |

*Сохрани эти номера в телефоне. Они могут спасти чью-то жизнь.*

### 6. Мои выводы:

1. Сегодня я понял(а), что буллинг – это ...
2. Если бы я стал(а) свидетелем травли, я бы ...
3. Какая цифра или факт сегодня меня больше всего удивили?

**Карточки для ролевой игры «Точка невозврата»**

*Вопросы для обсуждения в группе:*

1. Это буллинг? Почему? Назови три признака.
2. Какую роль в этой ситуации играли наблюдатели?
3. Что можно было сделать, чтобы остановить травлю?

**1. Карточка 1.**

В классном чате создали альбом «Мемы про Лену». Сначала казалось смешно, но через неделю фото Лены с искажённым лицом пересылают все, кто-то создал фейк-аккаунт. Лена перестала выходить в школу.

**2. Карточка 2.**

На физкультуре парни дразнят Сашу за то, что он плохо подтягивается. Снимают его попытки на видео и выкладывают в TikTok с хештегом #слабак. Саша теперь пропускает физру.

**3. Карточка 3.**

В коридоре школы трое старшеклассников каждый день «случайно» задевают Диму, отбирают шапку и перекидывают друг другу. Учителя рядом нет. Класс наблюдает.

**4. Карточка 4.**

Аня выложила новое фото. В комментариях подруги начали писать: «тебе не идёт», «выглядит дешёво». Потом создали опрос: «Кто считает, что Ане не стоило это надевать?» Аня удалила аккаунт



## **Список использованных источников**

### **Нормативные правовые акты**

1. Кодекс Республики Беларусь об административных правонарушениях : Закон Республики Беларусь, 6 января 2021 г., № 91-З : в ред. Закона Респ. Беларусь от 17 июля 2023 г. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2025. – Ст. 10.2.
2. Уголовный кодекс Республики Беларусь : Закон Республики Беларусь, 9 июля 1999 г., № 275-З : в ред. Закона Респ. Беларусь от 5 января 2024 г. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2025. – Ст. 145.

### **Основные источники**

3. Белстат. Официальная статистическая информация о распространённости интернета среди детей и подростков [Электронный ресурс] / Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – Минск, 2025. – Режим доступа: <https://www.belstat.gov.by>. – Дата доступа: 20.03.2026.
4. SOS Children's Villages Belarus. Дети в Беларуси: статистика и проблемы [Электронный ресурс]. – 2025. – Режим доступа: <https://www.sos-barnebyer.no/her-jobber-vi/europa/belarus>. – Дата доступа: 20.03.2026.

### **Электронные ресурсы**

5. Character.AI [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://character.ai>. – Дата доступа: 20.03.2026.
6. ChatGPT (OpenAI) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://chat.openai.com>. – Дата доступа: 20.03.2026.
7. Padlet [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://padlet.com>. – Дата доступа: 24.03.2026.
8. Pixverse.ai [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pixverse.ai>. – Дата доступа: 19.03.2026.
9. Plickers [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://plickers.com>. – Дата доступа: 20.03.2026.
10. Seaart.ai [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://seaart.ai>. – Дата доступа: 20.03.2026.
11. Shdevrum.ai [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://shdevrum.ai>. – Дата доступа: 24.03.2026.