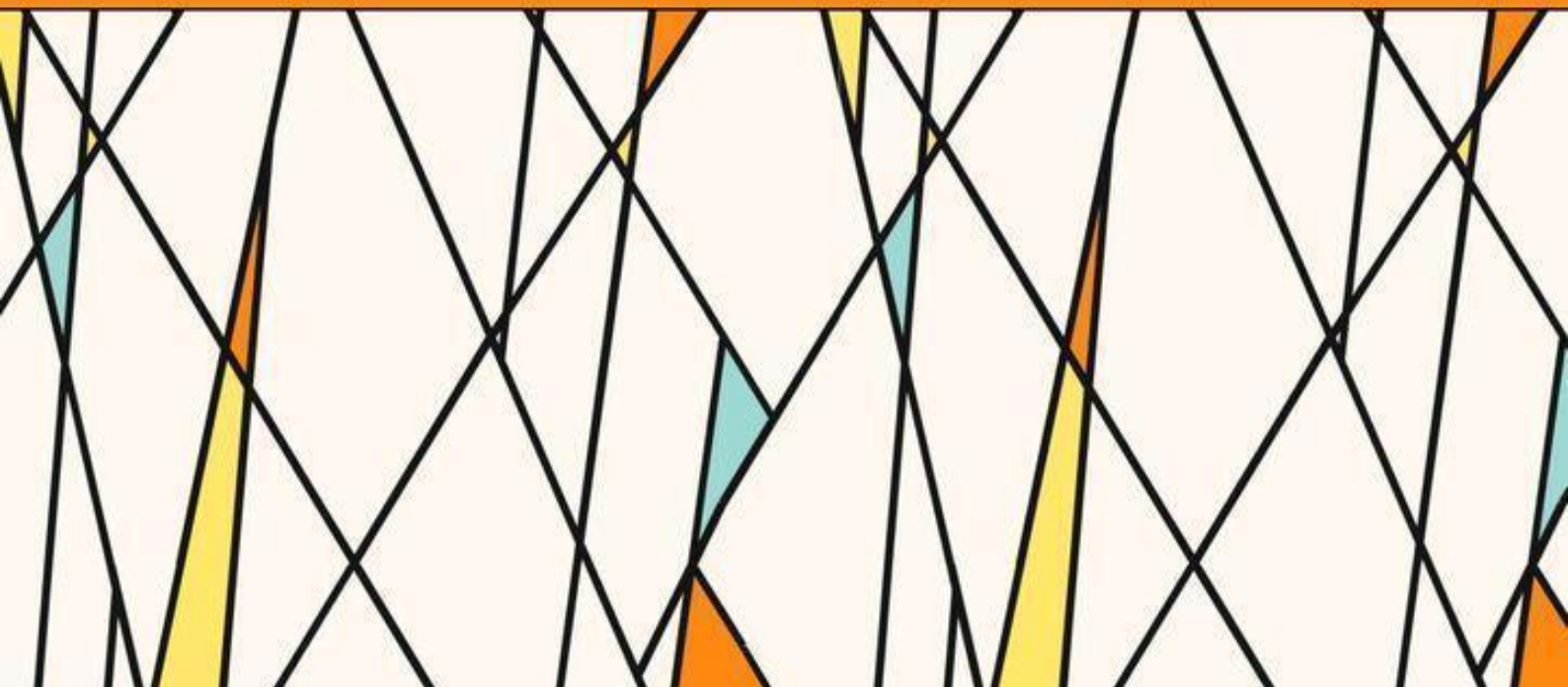
12+

С. Л. Малунова

БЕЗОПАСНОСТЬ

Разработки для классных часов и внеурочной деятельности (7 — 11 классы)

В помощь школьному учителю



Светлана Малунова

Безопасность. Разработки для классных часов и внеурочной деятельности (7 — 11 классы). В помощь школьному учителю

«Издательские решения»

Малунова С. Л.

Безопасность. Разработки для классных часов и внеурочной деятельности (7 — 11 классы). В помощь школьному учителю / С. Л. Малунова — «Издательские решения»,

Подробные разработки ориентированы на школьных учителей, занимающихся классным руководством, внеурочной деятельностью и подготовкой школьных проектов. Также разработки могут быть использованы учителями, преподающими историю, обществознание, ОБЖ и литературу. Разработки объединены темой безопасности через развитие критического мышления и воспитание духовно-нравственных ценностей.

© Малунова С. Л.
© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 6
1. МОШЕННИЧЕСТВО КАК ФАКТ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ 7
2. ДИВЕРСИИ В РОССИИ 11
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Безопасность. Разработки для классных часов и внеурочной деятельности (7 — 11 классы) В помощь школьному учителю

Светлана Леонидовна Малунова

© Светлана Леонидовна Малунова, 2026

ISBN 978-5-0071-5798-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Объективная реальность такова, что Российская Федерация на сегодняшний день находится в весьма сложных условиях, которых в новейшей истории наша страна еще не знала. Для предотвращения криминальной активности молодёжи требуется просветительная и воспитательная работа в школах. Взрослые должны осознавать риски бездействия. Под удар на сегодняшний день попадает не только безопасность Российской Федерации, но и сам молодой человек, его жизнь, его судьба. Преступления диверсионной направленности наносят вред государству, но и сам человек вредит себе, одурманенный напутствиями врагов государства. Враги «длинной рукой», через социальные сети, далеко от линии фронта уничтожают молодёжь России. Увлечённые в мошеннические схемы или в диверсии, часто при помощи искусственного интеллекта, они погибают физически или им грозят большие сроки, что, мягко сказать, ломает их судьбы.

Возросшая опасность совершения взрывов, поджогов и иных действий, направленных против экономической безопасности и обороноспособности Российской Федерации, потребовала от законодателя в кратчайшие сроки пересмотреть правовой подход к их уголовно-правовой оценке. Получил правовое закрепление новый институт о преступлениях диверсионной направленности: как ст. 281 УК РФ, так и новые составы преступлений, предусмотренные ст. ст. 281.1, 281.2, 281.3 УК РФ [1].

Молодёжь нужно учить слышать, что им говорят близкие люди, развивая критическое мышление. Они должны уметь отличать правду от лжи и подлога. Нацеленность на будущее убережёт от необдуманных поступков и тем более от преступлений. Уважение к своей семье и к Родине даст опору под ногами. Понимание связи истории и духовности России определит их национальную идентичность. Сила позитивного мышления поможет справляться с трудностями и личностно развиваться.

1. МОШЕННИЧЕСТВО КАК ФАКТ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

Цель: повышение личной ответственности при взаимодействии с внешним миром и, как следствие, развитие критического мышления.

Задачи:

Обучающие: научить противостоять внешним угрозам в виде мошенничества; научить пользоваться статистическими данными государственных ведомств; познакомить с приёмами манипуляций мошенников и способами противодействия им; познакомить с мерами защиты от телефонных мошенников; научить правилам поведения и технологиям защиты от мошенников.

Развивающие: развивать навык сравнения; повышать осознанность и развивать критическое мышление; развивать эмоциональное и духовное состояние единства с близкими людьми.

Воспитательные: воспитывать чувство сопричастности, умение слышать близких во избежание проблем, способность включаться в их трудности и помогать им; воспитывать уважение к старшим.

Оборудование: листы по количеству человек (1/6 часть тетрадного листа), шкатулка-мессенджер.

Содержание занятия:

Приветствие.

Ребята, давайте добавим капельку любви и радости в наше сегодняшнее общение. Я попрошу вас мысленно пожелать всем здоровья, мира и добра, а также подарить тепло и хорошее настроение друг другу.

Ребята, давайте назовём все плюсы использования мобильного телефона (всегда на связи с близкими, доступ к информации, развлечения, работа, мобильность, хранение данных, интерактивные возможности (прослушивание музыки, просмотр фильмов, игры, чтение книг), мгновенный доступ к важной информации, общение в мессенджерах).

Давайте перечислим минусы его использования (привыкание, снижение зрения, развитие клипового мышления, рекламные звонки, звонки мошенников, нарушение сна, риск несчастных случаев при использовании за рулём).

Наше занятие мы сегодня посвятим только одному минусу, но он охватил всю страну в последние годы, и от него страдают все: от детей до пожилых людей. Как вы думаете, о чём мы поговорим сегодня? Правильно, о мошенничестве. Мошенничество через телефон, социальные сети и мессенджеры стало фактом жизни.

Основная часть.

Ребята, давайте обратимся к статистике мошенничества (заранее кратко написано на доске или заготовлено в виде слайда). **По данным Центробанка за 2024 год**, в топ-5 самых популярных приёмов кибермошенников входили:

Телефонные звонки или СМС-сообщения — 45,6%.

Атаки через мессенджеры — 15,7%.

Сообщения от мошенников в соцсетях — 10,3%.

Письма на электронную почту — 7,7%.

Доступ к аккаунтам на «Госуслугах» — 7%.

По информации МВД РФ, в январе — июле 2025 года было зарегистрировано 424,9 тыс. преступлений, совершённых с использованием информационно-телекоммуникационных технологий или в сфере компьютерной информации. При этом, по данным ведомства, на 35%

выросло число мошенничеств с использованием мессенджеров (количество таких преступлений — 162 318).

Ребята, давайте **обратимся к цифрам МВД: 424,9 тыс. преступлений** с января по июль 2025 года, то есть за полгода. А теперь посмотрите: у нас в России есть областные города с таким количеством населения. Всего в Российской Федерации 7 городов с населением около 400 000 человек: Брянск, Курск, Иваново, Магнитогорск, Тверь, Ставрополь, Севастополь (статус оспаривается). Самые большие города по населению: Брянск — 415 640 человек и Курск — 414 595 человек. То есть целый город обманутых людей, если бы мы их собрали в одном месте. Давайте посмотрим: если это данные за полгода, то за год почти миллион человек обманут, т.е. два города обманутых. Как вам размах деятельности мошенников?

Ребята, а вы знаете, в чём кроется успех их чёрных, грязных дел? Как вы думаете? (Ответы: люди доверчивые, глупые, жадные, любознательные).

В газете «Известия» нам дают такой ответ. Успех мошенников в их «чёрных» делах может крыться в нескольких факторах:

Манипуляции с эмоциями. Злоумышленники задействуют базовые человеческие эмоции и инстинкты, которые «отключают» разум и мешают мыслить рационально: жадность, страх за себя и за своих близких, любопытство, даже надежду и сострадание.

Маскировка. Поддельные телефонные номера, клоны интернет-сайтов, отредактированные справки, «официальные» бланки — классический набор мошенника.

Спешка. Мошенники осознанно торопят жертву, чтобы она не успела задуматься о своих действиях.

Игра на доверии. Мошенник может оперировать реальной информацией о жертве, чтобы действовать более убедительно.

Отработанный сценарий. У мошенников есть набор приёмов и фраз, которые заставляют людей теряться и принимать необдуманные решения.

Относительная анонимность. По сравнению с другими видами преступлений, в мошенничестве низкий риск быть пойманным.

Ребята, поднимите руку, **кого родители** или другие близкие вам люди **предупреждали о мошенниках**? Поднимите руку, **кто поверил своим близким** людям?

Смотрите, этот небольшой срез показывает, что не всех близкие предупреждали, но всё же подавляющее большинство слышали от близких о мошенниках. А вот то, что вы поверили, что вам могут позвонить, — намного меньше, чем тех, кто об этом слышал и был предупреждён. Мошенники могут позвонить кому угодно, в том числе тебе, именно тебе могут позвонить.

Ребята, а вы знаете басню Льва Толстого «Отец и сыновья» о том, что веник поломать невозможно, а по прутику — легко?

Отец приказал сыновьям, чтобы они жили в согласии, но они не слушались. Тогда отец собрал их вместе и велел принести обычный веник.

Отец попросил сыновей сломать веник. Сыновья старались это сделать, но у них ничего не получилось.

После этого отец разобрал веник на отдельные прутики и предложил сыновьям ломать прутья по отдельности. С этим заданием они справились легко.

Мораль басни Толстого «Отец и сыновья» состоит в том, что **сила людей заключена в их единстве**. Прислушивайтесь к людям, которые вас любят.

Ребята, а в единстве должно быть двустороннее движение: вы должны не только принимать заботу о себе, но и заботиться о близких. У вас есть дедушки и бабушки, у кого-то прадедушки, прабабушки, которые привыкли доверять людям. А вы позаботились о них, рассказали, чтобы они не были доверчивы к звонкам неизвестных им людей? Просто подойдите и скажите: «Бабушка (дедушка), я очень буду расстроен (а), если ты по доверчивости своей ока-

жешься жертвой мошенников (если тебя обманут). Береги себя, и мне будет спокойней». Простые слова, но многих уберегут от беды.

Ребята, самые простые способы не стать жертвой мошенников — это **сразу положить трубку**, если вы не знаете, кто вам звонит.

Если вам представились организацией, которая вас заинтересовала, скажите: «Мне это интересно, но я сейчас сам (а) перезвоню вам на горячую линию», и положите трубку сразу. Позвоните в эту организацию и узнайте, звонили ли вам прямо сейчас из этой организации. Оператор скажет, был звонок или нет на ваш телефон. Если организация в шаговой доступности, сходите и узнайте, предлагают они те услуги или нет, о которых вам сказали, например, замена домофона или код на домофоне.

Никогда не отправляйте коды, пришедшие вам в сообщениях. Отправляя их, вы даёте ключ от сейфа (банковской карты); деньги достанутся не вам, хоть они и ваши.

Переписка в соцсетях, мессенджерах с незнакомыми людьми ещё опасней, но об этом поговорим позже, на другом занятии.

Рассмотрим приведённые на сайте live **меры защиты от телефонных мошенников:** [2]

Использование двухфакторной аутентификации. Помимо обычного ввода пароля, система запрашивает дополнительный код подтверждения.

Разнообразие паролей. Для каждого аккаунта рекомендуется использовать разные пароли. Это минимизирует риск одновременного доступа ко всем данным в случае компрометации одного пароля.

Диверсификация номеров телефонов и аккаунтов. Например, один номер можно использовать для банка, госуслуг и других структур, второй — для проверенного общения, третий — для взаимодействия с магазинами и другими организациями.

Обновление программного обеспечения. Часто вирусы и эксплойты эксплуатируются именно в старых версиях программного обеспечения, имеющих известные уязвимости.

Проверка кредитной истории. Можно дважды в год бесплатно получать отчёт о своей кредитной истории через портал госуслуг.

Контроль налоговых счетов. Через личный кабинет налогоплательщика на сайте ФНС России можно следить за состоянием финансовых обязательств и отслеживать операции с налоговыми выплатами.

Безопасное использование публичных Wi-Fi-сетей. Следует избегать совершения финансовых операций или передачи конфиденциальной информации при подключении к общедоступным Wi-Fi-сетям.

С 1 сентября 2025 года в России вступает в силу новая мера защиты от телефонных мошенников — возможность **установить самозапрет** на заключение договоров на оказание услуг мобильной связи.

Меры защиты от телефонных мошенников включают правила поведения, использование технологий и обращение в официальные инстанции, если злоумышленники совершили противоправные действия. Полностью исключить риск невозможно, но существенно сократить его можно, соблюдая меры предосторожности [3].

Правила поведения:

Не берите трубку с незнакомых номеров, особенно если у них код другого региона или страны. В некоторых случаях мошенники могут подделать номер телефона — например, позвонить с номера 900 и представиться сотрудниками банка.

Не сообщайте личные данные. К ним относятся дата рождения, ИНН, адрес, ПИН-коды, коды банковских приложений, номера счетов или банковских карт, пароли, кодовые слова.

Перезванивайте в организацию самостоятельно. Если собеседник представился сотрудником полиции, банка или телефонного оператора, положите трубку и перезвоните в организацию по официальному номеру.

Не переходите по ссылкам в сообщениях и не скачивайте файлы. Мошенники могут прислать сообщения в мессенджерах или СМС после разговора и попросить открыть их — в них могут быть вирусы или отслеживающее ПО.

Не поддавайтесь давлению. Мошенники часто создают чувство срочности и критичности — нужно взять паузу и обдумать ситуацию [4].

Технологии защиты от мошенников

Используйте специальные услуги операторов сотовой связи. Они блокируют звонки, отмеченные в базе как спам или мошенничество.

Используйте приложения для распознавания нежелательных вызовов. Программа предупреждает о потенциально опасных номерах или блокирует их в соответствии с настройками.

Используйте функции в банковском приложении. Многие банки предлагают встроенные сервисы распознавания подозрительных номеров [3].

Куда жаловаться. Если злоумышленники совершили противоправные действия, необходимо обратиться в следующие организации: **В полицию —** подать заявление о мошенничестве. В заявлении подробно изложить обстоятельства произошедшего, указать номер телефона, с которого звонили мошенники, сумму ущерба и другую важную информацию. **В свой банк —** если сообщили мошенникам данные банковской карты, немедленно заблокировать её через приложение банка или через звонок на горячую линию. **В Федеральную антимонопольную службу (ФАС) —** обращаться, если поступают навязчивые рекламные звонки или SMS-сообщения без согласия. В обращении приложите к жалобе копии рекламных сообщений или записи телефонных разговоров в качестве доказательства [5].

Ребята, если близкие люди вам ещё не рассказали о том, что вы сегодня услышали, расскажите им, чтобы они смогли своей осознанностью и критическим мышлением противостоять мошенникам.

Заключительная часть.

Задавайте вопросы при звонке: кто может о вас так сейчас заботиться, кроме родителей? Кто может звонить? Зачем могут звонить? Какая цель звонка?

Ребята, вот у нас есть шкатулка «Мессенджер»: хоть она и не подключена к интернету, но позволит нам пообщаться.

Ребята, у вас на столе лежит листок. Напишите вопрос, который вас интересует, или ситуацию, в которой оказались вы или ваши близкие. Подписываться не обязательно. Обязательное условие: всем, кто написал вопрос или ситуацию, и тем, кто не написал, — свернуть листок и отправить в шкатулку. Ответы на вопросы из шкатулки.

Рефлексия.

Что больше всего вам запомнилось из занятия? Что вы будете использовать в жизни из сегодняшнего занятия? Пусть ваш день сегодня и всегда будет удачным, и продуктивным!

2. ДИВЕРСИИ В РОССИИ

Цель: повысить осознанность и критическое мышление относительно происходящего вокруг; определить, кто или что является целью заказчиков диверсий и терактов: релейный шкаф или ты (конкретный человек здесь и сейчас).

Задачи:

Обучающие: определить понятия «диверсия», «соучастник диверсии», «руководство совершением диверсии», «противоборствующие стороны», «пособничество», «финансирование диверсии», «организация диверсии», «руководство диверсией», «предательство Родины»; познакомить с ответственностью за совершенное преступление; дать понимание того, что произойдет с тобой, если ты станешь соучастником диверсии, организованной врагами твоего государства.

Развивающие: развивать чувство самосохранения, приводя примеры того, что произошло с их сверстниками, вставшими на «тропу» диверсии; развивать критическое мышление; развивать осознанность через понимание: если мне что-то предлагают, то кому это нужно — мне или тем, кто предлагает; дать рекомендации для развития критического мышления.

Воспитательные: воспитывать готовность к самосовершенствованию; воспитывать самоуважение и уважение к своей Родине.

Оборудование: листы по количеству человек (1/6 часть тетрадного листа), шкатулка-мессенджер.

Содержание занятия:

Приветствие.

Здравствуй, школьная семья! Ребята, давайте добавим капельку любви и радости в наше сегодняшнее общение.

Ребята, сейчас я назову вам слова и словосочетания, а вы скажите одним словом, что их объединяет, как это называется.

Соцсети, люди, которых я не знаю, мессенджеры, релейный шкаф, мосты, схрон, тайник, взрывчатка. Каким словом это можно объединить? Правильно — ДИВЕРСИЯ.

Ребята, сегодня мы поговорим о таком явлении, как диверсия, и о том, как она вошла в нашу повседневную жизнь.

Основная часть.

Ребята, начнем с того, что **цель — это ВЫ, а не релейный шкаф!** Давайте рассмотрим определения, которые касаются нашей темы, в военном деле, так как сейчас идет СВО.

Диверсия (от лат. diversio — «отклонение, отвлечение») — скрытные специальные мероприятия диверсионно-разведывательных групп (ДРГ) или отдельных разведчиков (диверсантов) по выводу из строя наиболее важных объектов или их элементов.

Цели диверсии: вывод из строя военных, промышленных и других объектов; разрушение путей и средств сообщения, узлов и линий связи, объектов жизнеобеспечения населения; нарушение управления войсками; уничтожение живой силы и техники; воздействие на морально-психологическое состояние войск и населения противника.

Наказание за диверсию варьируется в зависимости от наличия отягчающих обстоятельств: совершение акта диверсии — лишение свободы на срок от десяти до пятнадцати лет; диверсия, совершенная группой лиц или повлекшая причинение значительного имущественного ущерба либо наступление иных тяжких последствий — лишение свободы на срок от двенадцати до двадцати лет; диверсия, повлекшая за собой умышленное причинение смерти человеку — лишение свободы на срок от пятнадцати до двадцати лет или пожизненное лишение свободы [6].

Соучастник диверсии. Закреплена новая уголовно-правовая оценка действий подстрекателей и пособников в преступлениях диверсионной направленности (ст. 281.1 УК РФ), организаторов и участников в составе диверсионного сообщества как новой разновидности преступного сообщества (ч. 2 ст. 281.3 УК РФ) [1].

Сама же статья об ответственности за диверсию в редакции до 2023 года предусматривала ответственность за ее совершение в составе организованной группы (п. «а» ч. 2 ст. 281 УК РФ в редакции 2008 года), а все деяния соучастников, не охватываемые диспозицией ст. 281 УК РФ, квалифицировались со ссылкой на соответствующую часть ст. 33 УК РФ. С 2023 года п. «а» ч. 2 ст. 281 УК РФ был дополнен указанием на возможность совершения диверсии группой лиц по предварительному сговору [1].

Подготовка лица к совершению диверсии также относится к особому виду **пособничества. Роль пособника** состоит в том, что он посредством физического и психологического воздействия проводит адресную работу по формированию готовности лица совершить диверсию. В отличие от организатора диверсии, пособник не участвует в планировании и координации диверсии, а лишь предоставляет необходимые умения и навыки тем лицам, которые в последующем станут ее исполнителями, повышает их преступную квалификацию посредством имеющегося у него опыта и специальных знаний [1].

Финансирование диверсии также относится к деятельности пособника и определено законодательно в примечании 1 к ст. 281.1 УК РФ: «предоставление или сбор средств либо оказание финансовых услуг с осознанием того, что они предназначены для финансирования организации, подготовки или совершения хотя бы одного из преступлений, предусмотренных статьей 281 настоящего Кодекса, либо для финансирования или иного материального обеспечения лица в целях совершения им хотя бы одного из этих преступлений, либо для обеспечения организованной группы, незаконного вооруженного формирования, преступного сообщества (преступной организации), созданных или создаваемых для совершения хотя бы одного из этих преступлений» [1]. Поэтому, когда вас просят незнакомые люди в соцсетях занять или помочь купить хлеба и переслать им 200—500 руб., вам это может обернуться реальным сроком 20—25 лет тюрьмы.

Таким образом, обобщая все вышесказанное, отметим, что вооружение, подготовка лица к совершению диверсии, а также финансирование диверсии — это формы (способы), однозначно расширяющие классическое толкование пособничества [7].

Содействие диверсионной деятельности предусматривает также триаду **организационно-распорядительных действий**, направленных на совершение хотя бы одной диверсии (ч. 4 ст. 281.1 УК РФ).

Первым таким действием является **организация диверсии**. Некоторые ученые относят ее к особой форме подстрекательства [8], но мы полагаем, что субъектом в названном случае будет выступать не подстрекатель, а организатор, что вполне логично, исходя из общего законодательного подхода к определению функционала данных соучастников. Полагаем, что главным условием, которое гарантирует юридическую привязку организатора к совершаемому преступлению, выступает то, что его деятельность носит системный, интенсивный и постоянный характер и направлена на то, чтобы была совершена хотя бы одна диверсия. В учебной литературе подчеркивается [1], что «организатор не принимает личного участия в совершении преступления, его деятельность ограничивается лишь стадией подготовки, процессом которой он руководит» [9].

Главное при **организации диверсии** состоит в совершении таких активных действий, которые сопряжены с созданием благоприятных условий не только для реализации самой диверсии, но и для вовлечения иных лиц в целях ее совершения. В наиболее простом виде к организационным действиям традиционно относятся предоставление денежного вознаграж-

дения и указание на объекты, которые необходимо повредить (уничтожить). *Актуальные примеры.*

Руководство совершением диверсии — вторая разновидность содействия диверсионной деятельности, закрепленная в ч. 4 ст. 281.1 УК РФ. Отдельные исследователи воспринимают руководство совершением преступления в качестве логического продолжения его организации, поскольку «такая деятельность сопряжена с координацией преступного поведения иных соучастников» [10; 11], в том числе исполнителей.

Этимологически слово «организовать» означает «1. Основать, учредить. 2. Подготовить, наладить. 3. Объединить. 4. Упорядочить» [12], а «руководить» — «направлять чью-либо деятельность, быть во главе чего-нибудь» [12]. Исходя из этого толкования, совершенно очевидна разница в указанных действиях; и «организовать», и «руководить» — это не синонимичные понятия. В этой связи мы полагаем, что руководство совершением диверсии является самостоятельной преступной деятельностью, что предполагает юридическое выделение еще одного вида соучастника — руководителя [1].

Противоборствующие стороны — это участники конфликта, которые непосредственно совершают активные (наступательные или оборонительные) действия друг против друга. Зачастую в литературе их именуют «противостоящими сторонами», изредка — «конкурентами», «соперниками» или «противниками» [13].

Актуальные примеры.

Т. М. Лопатина справедливо относит часть указанных форм (склонение, вербовка или иное вовлечение) к подстрекательству и толкует их как «умышленные действия, направленные на возбуждение у другого лица желания совершить диверсионное преступление или участвовать в нем» [14].

Предательство Родины — это государственная измена, преступление, заключающееся в деянии, сознательно направленном против суверенитета государства его гражданином (подданным). Относится к особо тяжким преступлениям, поскольку направлено против основ конституционного строя и безопасности государства [15].

Ответственность за государственную измену предусмотрена статьей 275 Уголовного кодекса Российской Федерации (УК РФ).

Пуля так извилисто не летит, как летит слово и мысль… и сегодня на прицеле очень много россиян, в основном молодёжи.

Актуальные примеры.

По данным СК, подобные преступления расследуются в Татарстане, Белгородской, Волгоградской, Кировской, Тюменской, Владимирской, Свердловской, Воронежской областях и ряде других регионов. Как отметила Петренко, каждый соучастник отвечает самостоятельно и несет персональную уголовную ответственность.

Актуальные примеры.

Депутат Пискарев: в России выросло количество диверсий. По его словам, в прошлом году было зарегистрировано 204 таких преступления, а уже за первое полугодие 2025-го их число составило 174 [16].

Ребята, обратите внимание! Все предотвращенные диверсии — это благо для страны, но это сломанная жизнь у того, кто встал на преступный путь. А кто его надоумил это сделать — он пострадал? Тот, кто с радостью застрелил бы тебя на поле битвы, но ты далеко, не дотянутся, — поэтому в ход идут другие приемы по уничтожению россиян.

Диверсиями пользовались воюющие стороны в разных войнах. Партизаны во время Великой Отечественной войны взрывали железнодорожные пути и мосты на территории своей страны, чтобы защитить Родину и людей, живущих тут, от фашистов, а сегодня диверсии происходят в пользу врага, и делают это предатели. Ребята, что-то не так с нашим обществом, оно больно…

Начинайте смотреть на мир открытыми глазами. Взвешивайте ваши поступки. Думайте, к чему могут привести ваши действия. Что станет с вами и вашими родителями, если вы будете помогать врагам? Развивайте критическое мышление. **Если совершили проступок — он пока еще ПРОСТУПОК, — придите и расскажите взрослым, чтобы проступок не перерос в ПРЕСТУПЛЕНИЕ.** Родители, близкие люди вам помогут выбраться из сети организаторов диверсий.

Рекомендации, которые помогут развить **критическое мышление:**

Читать и анализировать разнообразную литературу. Нужно не просто поглощать информацию, а задавать вопросы: «Какие доказательства? Есть ли альтернативы?». Например, вместо чтения новостей только из одного источника стоит сравнивать их.

Практиковать самоанализ. Можно вести дневник, где фиксировать свои мысли и решения. Нужно спрашивать себя: «Почему я думаю так? Какие эмоции влияют?». Это помогает распознавать предвзятости.

Общаться с людьми, имеющими разные взгляды. Можно присоединиться к дискуссионным клубам или онлайн-форумам. Важно слушать и аргументировать, а не спорить.

Обучаться новым навыкам. Можно изучать логику, статистику или философию.

Придумывать варианты. Нужно учиться видеть разные варианты развития ситуации в зависимости от тех или иных факторов и уметь вычленять из этих вариантов самый оптимальный, удобный и эффективный.

Заключительная часть.

Анализируйте ошибки. Ошибка — это не повод для самоуничижения, а способ разобраться, как поступить в следующий раз умнее, лучше и эффективнее.

Чтобы **анализировать ошибки** в повседневной жизни, можно использовать следующий алгоритм:

1. **Описать ситуацию.** Нужно понять, что произошло, кто был вовлечен, какие были условия.

2. **Определить тип ошибки.** Например, это была ошибка слепой зоны, ошибка намерения или системный сбой.

3. **Найти коренную причину.** Нужно задать вопрос: «Почему я ошибся?». Например, был ли человек уставшим, отвлечен.

4. **Оценить последствия.** Нужно понять, кто пострадал, какие ресурсы потеряны.

5. **Разработать решение.** Нужно продумать, как предотвратить ошибку в будущем. Например, нужен ли чек-лист, обучение или изменение процесса.

6. **Документировать выводы.** Их нужно записать, чтобы не забыть.

Также для **анализа ошибок** в повседневной жизни можно использовать следующие рекомендации:

— Отделять факты от эмоций. Эмоции (стыд, злость, разочарование, обида, вина) мешают объективному анализу.

— Вести дневник ошибок. В нём нужно записывать ситуации, чтобы видеть закономерности собственных ошибок и изменения.

— Изучать чужие ошибки и делиться своими. Можно обсуждать близкими или друзьями их неудачи.

— Практиковать «маленькие ошибки». Нужно сознательно выходить из зоны комфорта, чтобы привыкнуть к тому, что ошибки — это нормально.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.