

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора «ДЮЦ»
№_____
_____ Е.П.Чукавина

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении онлайн-марафона «7 дней заботы о себе»

1. Общие положения

1.1. В современных условиях особую значимость приобретает формирование у подростков навыков самопомощи, эмоциональной саморегуляции и ответственного отношения к своему психологическому благополучию.

1.2. Онлайн-марафон «7 дней заботы о себе» (далее — Марафон) направлен на развитие у учащихся культуры заботы о себе, осознанного отношения к своему эмоциональному состоянию и формирование навыков самоподдержки.

1.3. Марафон проводится в формате онлайн-челленджа в закрытом чате мессенджера «Макс».

1.4. В ходе Марафона участники выполняют ежедневные задания и формируют личную «копилку самопомощи» — набор практик и приёмов, которые могут использоваться в повседневной жизни.

1.5. Организатором Марафона является Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр» (далее — ДЮЦ).

1.6. Настоящее Положение определяет цели, задачи, порядок и условия проведения Марафона.

2. Цель и задачи Марафона

2.1. Цель

Развитие у учащихся навыков самопомощи и эмоциональной саморегуляции.

2.2. Задачи

- формирование у подростков навыков заботы о своём эмоциональном состоянии;
- развитие навыков рефлексии и самонаблюдения;
- обучение доступным способам самоподдержки;
- снижение уровня эмоционального напряжения у подростков;
- формирование позитивных привычек заботы о себе;
- создание поддерживающего онлайн-пространства для общения участников.

3. Участники Марафона

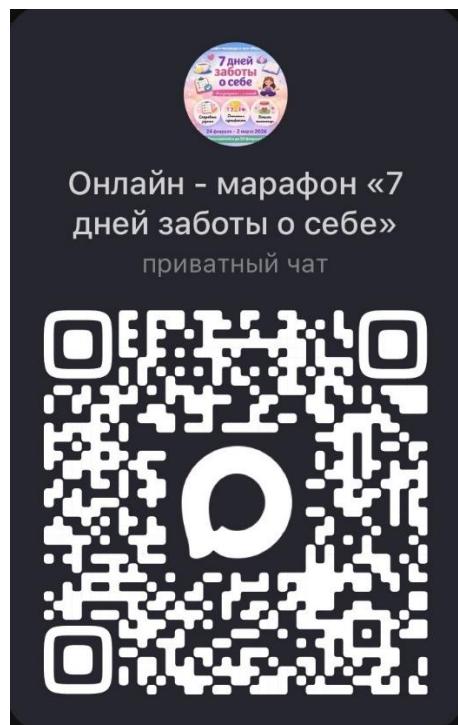
3.1. К участию приглашаются учащиеся 7–11 классов образовательных организаций Верхнесалдинского муниципального округа Свердловской области.

3.2. Участие является добровольным.

3.3. Количество участников не ограничено.

4. Сроки проведения

4.1. Для участия в онлайн-марафоне учащимся необходимо вступить в закрытый чат Марафона, перейдя по ссылке-приглашению, **не позднее 20 февраля 2026 года** - <https://max.ru/join/rFDOJSiSY0Szmo-vZPY0ykq0lJtsQB0BqKBd9cb2juc>



4.2. После завершения регистрации (после 20 февраля 2026 года) всем участникам, вступившим в чат, будет направлена электронная форма для заполнения данных, необходимых для подготовки наградных материалов.

4.3. Заполнение формы является обязательным условием для получения дипломов и сертификатов.

4.4. Заполнение формы подтверждает согласие участника и/или его законного представителя на обработку персональных данных в целях организации Марафона и оформления наградных документов.

4.5. Рассылка наградных материалов осуществляется до **10 марта 2026 года**.

5. Условия и порядок проведения

5.1. Марафон проводится дистанционно в закрытом чате мессенджера «Макс».

5.2. В течение 7 дней участники получают ежедневные задания, направленные на:

- развитие навыков самопомощи;
- эмоциональную разгрузку;
- развитие осознанности;
- формирование позитивного мышления;
- развитие навыков саморегуляции.

5.3. Форматы заданий могут включать:

- мини-практики и упражнения;
- творческие задания;
- рефлексивные задания;
- чек-листы заботы о себе;
- упражнения на эмоциональную разгрузку.

5.4. За выполнение заданий участникам начисляются баллы.

5.5. Баллы фиксируются организаторами Марафона.

5.6. Итогом участия становится формирование личной «копилки самопомощи».

6. Система оценивания

6.1. За выполнение каждого ежедневного задания участникам начисляются баллы.

6.2. Критериями оценки являются:

- своевременность выполнения задания;
- полнота выполнения задания (выполнение всех пунктов задания);
- активность участия (инициатива, творческий подход.).

6.3. Для получения сертификата участник должен выполнить **все 7 заданий марафона**. Участники, выполнившие менее 7 заданий, сертификаты не получают.

6.4. По итогам марафона формируется рейтинг участников по количеству набранных баллов.

6.5. Участники, набравшие наибольшее количество баллов, занимают 1, 2 и 3 место.

6.6. В случае равного количества баллов призовые места распределяются по решению организаторов марафона.

7. Подведение итогов и награждение

7.1. Основанием для награждения является итоговая ведомость организаторов.

7.2. Участники получают:

- дипломы победителей (1, 2, 3 место);
- сертификаты участников.

7.3. Педагоги получают благодарственные письма.

8. Контактная информация

По вопросам участия обращаться: **Серебрякова Юлия Дмитриевна**,
педагог-организатор «ДЮЦ» Тел.: +7 (906) 800-36-74