

**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

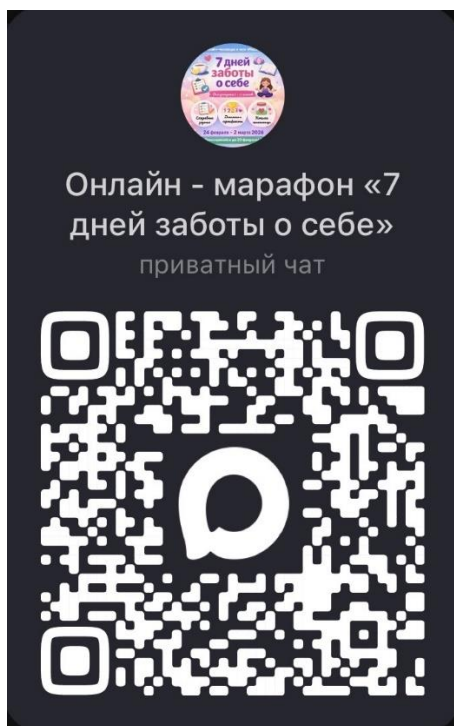
3.1. К участию приглашаются учащиеся 7–11 классов образовательных организаций Верхнесалдинского муниципального округа Свердловской области.

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