- здоровья
- безопасности
- развития
- успеха

# Обучение:

- Netkoe
- приятное
- эффективное









Продукция издана при поддержке МБФ «Международный Альянс с ВИЧ/СПИД в Украине» в рамках реализации программы «Преодоление эпидемии ВИЧ/СПИД в Украине», поддержаной Глобальным Фондом для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией.

Т. В. Воронцова В. С. Пономаренко

# ОСНОВЫ ВДОРОВЬЯ пособие для учителя





пособие для учителя

основы здоровья»

# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

### 5 класс

Пособие для учителя



Киев Алатон 2008 Рекомендовано научно-методической комиссией по основам здоровья Министерства образования и науки Украины в качестве учебно-методического пособия

### Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.

В 75 Основы здоровья. 5 класс: Пособие для учителя. – К.: Алатон, 2007. – 264 с. ISBN 978-966-7107-24-8

Пособие является частью учебно-методического комплекта для преподавания основ здоровья в 5-м классе. Оно раскрывает современные подходы к профилактике поведенческих рисков и проблем, которые представляют угрозу для жизни и здоровья учеников, особенно в условиях распространения эпидемий наркомании и ВИЧ/СПИДа. Эти подходы способствуют также повышению личностного и творческого потенциала учеников, их стремлению к самореализации и жизненному успеху.

Преподавание основ здоровья рекомендуется осуществлять на принципах жизненных навыков. В мире признано, что именно образование на принципах развития жизненных навыков способно повысить устойчивость человека к отрицательному социальному влиянию, снизить уровень насилия, неоправданно рискованного поведения и употребления психоактивных веществ в среде подростков.

В отличие от информативных подходов, акцентирующих внимание на проблемах и их серьезных последствиях, такое образование способствует созданию психологических установок, которые помогают нравственному совершенствованию, осознанию жизненных ценностей, развитию коммуникативности, эмпатии и сотрудничества, других классических черт гармонично развитой личности.

Пособие содержит данные о концепции и теоретических основах предмета, практические рекомендации по его введению в школе, материалы для проведения уроков-тренингов.

Часть материалов пособия (вступление, фундаментальные основы предмета и опорные схемы тренингов 17–25) разработана при содействии международного благотворительного фонда «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», который реализует программу «Преодоление эпидемии ВИЧ/СПИД в Украине», поддержанную Глобальным Фондом по борьбе со СПИДом, туберкулезом и малярией.

Пособие предназначено для учителей, школьных психологов, студентов педагогических учебных заведений, методистов и других работников системы образования.

ББК 68.4(4УКР)9я721

### **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Школа должна стать противовесом обществу, которое молится на технологии и проповедует сплошное потребление. Ее задача – помочь детям осознать смысл и ценности жизни. Школа должна стать адвокатом детей при всем разнообразии и сложности их характеров. Педагогика призвана указывать детям пути, ступив на которые, они научатся быть ответственными, разовьют в себе самостоятельность и независимость.

Мы все хотим, чтобы наши дети умели любить, творить, быть добрыми. Мы хотим, чтобы у них хватило мужества решать проблемы, стоящие перед нашей планетой, и чтобы они ощущали свою принадлежность не только к своему народу, но и к многомиллиардному населению всей нашей Земли.

Клаус В. ФОПЕЛЬ

о многих, прежде всего развитых, странах модернизация системы образования происходит одновременно в двух направлениях. Первое условно можно назвать информатизацией, второе – гуманизацией образования.

Процессам информатизации сегодня придается большое значение. И хотя дело это сложное и недешевое, государство многое делает для его реализации. Вместе с тем, несмотря на многочисленные преимущества – неограниченный доступ к информации, интенсификацию процесса обучения, возможность дистанционного образования, – работа с компьютером отбирает время, предназначенное для живого общения учителя с детьми и детей между собой. Кроме того, в Интернете нет цензуры, и ученики получают доступ к любой информации, в том числе к той, которая может нанести вред морально незрелой личности.

Именно поэтому параллельно с информатизацией в образовании внедряются педагогические технологии развития социально-психологических компетентностей (жизненных навыков) учеников. Их цель – улучшение социальной адаптации детей и повышение их стойкости в современном мире. В Украине образование на принципах жизненных навыков внедряется через предмет «Основы здоровья». Ниже приведены некоторые результаты, которых можно достичь благодаря преподаванию этого предмета.

Мы можем подарить ученикам особое время и место в школе. Приглашая детей сесть в круг и обменяться мнениями, мы следуем древним традициям, существующим во многих культурах мира, – создавать своеобразный круг, где у каждого есть возможность высказаться по поводу какого-либо события или проблемы и выслушать мнения других.

Мы можем помочь детям почувствовать единение с группой. Многим подросткам сложно сосредоточиться на учебе, если они чувствуют себя одинокими. Это чувство может подтолкнуть их к компаниям, нормой в которых является употребление алкоголя, наркотиков, насилие, другие противозаконные действия.

Мы можем дать детям «точку опоры». Помогая осознать ценности и приоритеты, мы направляем их на правильный путь, учим избегать неоправданных рисков и созданных ими самими проблем.

Мы можем научить детей принимать решения и действовать с позиций здравого смысла. Развивая у детей навыки критического мышления, мы учим их всесторонне анализировать ситуации, взвешивать альтернативы, делать выбор и брать на себя ответственность за его последствия.

*Мы можем научить детей противостоять социальному давлению.* Тренируя навыки отказа, мы учим их противодействовать манипуляциям, повышаем их устойчивость к предложениям, которые чреваты проблемами.

Мы можем научить детей бороться со стрессами. В условиях интенсивного учебного процесса важно уметь распределять время, отдыхать и расслабляться душой и телом.

Мы можем показать детям, как можно жить в мире без насилия. Обучая школьников общению и пониманию друг друга, мы помогаем им приобрести опыт мирного решения конфликтов и поиска компромиссов. Мы способны пробудить интерес у детей к тому, что чувствуют и как думают другие люди, развить у них толерантность и сочувствие.

Мы можем вселить в детей надежду. Развивая у них навыки самооценки, мы больше всего помогаем детям, вынужденным взрослеть в сложных жизненных обстоятельствах. Убеждая, что их судьба в их руках, мы защищаем детей от неблагоприятного влияния окружения, которое, возможно, каждый день напоминает об отсутствии жизненных перспектив.

Все эти задания могут казаться слишком сложными для школы, которую иногда воспринимают лишь как место, где ученики получают знания. Однако современный выпускник должен быть не только образованной, но и хорошо воспитанной, гармонично развитой и стойкой личностью, знающей, чего хочет в жизни и как этого достичь.

Предлагаемое пособие содержит рекомендации по преподаванию основ здоровья на принципах жизненных навыков. Оно состоит из вступления и пяти частей.

- *Вступление* посвящено рассмотрению актуальных для Украины проблем, в том числе распространения эпидемий туберкулеза, наркомании и ВИЧ/СПИДа. Определяется место школы в профилактике поведенческих рисков и проблем подростков.
- *В Части 1* изложена концепция предмета «Основы здоровья», указаны преимущества его введения, а также возможные препятствия на этом пути.
- *В Части 2* описаны фундаментальные основы предмета, базовые научные концепции и методики обучения.
- *В Части 3* приведены рекомендации по организации тренингов, являющихся неотъемлемой составляющей образования на принципах жизненных навыков.
- *Часть 4* раскрывает процесс введения предмета. Она содержит ориентировочное календарно-тематическое планирование и описание всех этапов введения от подготовки учителей до процедур оценивания.
- *В Части 5* приведены разработки уроков-тренингов по учебнику для 5-го класса.

Желаем успехов и приглашаем к сотрудничеству!

Авторы

### **БЛАГОДАРНОСТЬ**

азработка этого пособия и других составляющих учебно-методического комплекта по основам здоровья для 5-го класса стала возможна при финансовой и организационной поддержке МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине».

Выражаем благодарность руководителю этой организации Андрею Александровичу Клепикову и ее сотрудникам Виталию Альбертовичу Янюку и Наталии Игоревне Нагорной за понимание и поддержку. Особая благодарность Елене Петровне Пурик, которая всем сердцем переживает за здоровье детей и молодежи в Украине и горячо отстаивает их интересы.

Благодаря профессионализму этих людей ресурсы Глобального фонда по борьбе со СПИДом, туберкулезом и малярией направляются не на разовые информационные кампании, а на развитие системной профилактической работы среди детей и молодежи, которая является более эффективной и будет работать много лет.

Выражаем благодарность Детскому Фонду ООН (ЮНИСЕФ) и его сотруднице Елене Трофимовне Сакович за возможность общения с международными экспертами и участие в конференциях, посвященных современным педагогическим технологиям.

Особая благодарность заместителю министра образования и науки Украины Виктору Александровичу Огневюку за поддержку и координацию взаимодействия между государственными, общественными и международными организациями. Искренне благодарим сотрудника этого министерства Олега Викторовича Ересько за системное развитие и поддержку нового предмета «Основы здоровья», а также за то, что он в партнерстве с МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» запланировал семинары-тренинги для учителей основ здоровья.

Эти семинары состоялись при участии тренеров во главе с проректором Днепропетровского института последипломного педагогического образования Верой Валентиновной Морозовой. Благодарим их, а также Олега Александровича Морохова и его команду за техническое обеспечение семинаров и дружескую поддержку на всех этапах нашего сотрудничества.

Выражаем восхищение областным методистам по основам здоровья, которые за чрезвычайно короткий срок овладели тренинговыми методиками и на высоком уровне провели семинары-тренинги, подготовив почти 800 учителей во всех регионах Украины. Об этом свидетельствуют отзывы участников семинаров, отметивших, что впервые в жизни обучение было исключительно интересным и полезным.

Спасибо всем, кто участвовал в рецензировании учебника, тетради и пособия. Особая благодарность тем, кто предоставил для публикации свои разработки. Часть их включена в пособие под авторскими именами, другие будут использованы в последующих изданиях.

Выражаем благодарность коллективу научно-методического центра «Алатон» и Детского фонда «Здоровье через образование», его главе Николаю Юрьевичу Мельникову за плодотворное сотрудничество с методистами, приложенные усилия для организации семинаров-тренингов, адвокацию нового предмета и учебнометодической литературы.

Это и другие издания не были бы изданы без участия наших друзей из редакции журнала «Барвинок». Искренне благодарим Василия Иосифовича и Любовь Михайловну Вороновичей и Елизавету Петровну Руденко за редакционную подготовку изданий в сжатые сроки.

Авторы

# ВСТУПЛЕНИЕ

### Профилактические программы в школе

1. Вызовы для человека и общества	2.5. Прин
1.1. Состояние здоровья молодежи	первично
в Украине8 1.2. Поведенческие риски подростков в контексте эпидемии ВИЧ/СПИДа9	3. Профила школьные і
1.3. Поведенческие риски подростков и травматизм9	3.1. Поче 3.2. На че
2. Адекватный ответ на вызовы	програми
2.1. Уроки эпидемии       10         2.2. Пути эффективной       10         профилактики       10         2.3. Цель и задачи первичной       11         профилактики       11         2.4. Факторы риска девиантного       11	програмя 3.4. Прим в Украин 3.5. Пути профила
поведении11	

2.5. Принципы эс	рфективнои
первичной проф	 илактики11
. Профилактико-р пкольные програм	•
3.1. Почему имен	но школа12
3.2. На чем основ	аны эффективные
программы	12
3.3. Признаки не	эффективных
программ	12
3.4. Примеры эфо	фективных программ
в Украине и мире	÷13
3.5. Пути обеспеч	нения эффективной
профилактики	14

### При подготовке использованы следующие публикации:

- 1. Страшко С. В., Животовська Л. А., Пурік О. П., Гречишкіна О. Д., Міненок А. О., Савонова О. В. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу: Навчально-методичний посібник для студентів педагогічних вищих навчальних закладів, учителів основ здоров'я, викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності. К.: Освіта України, 2005. 292 с.
- 2. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании/Под ред. С. В. Березина, К. С. Лисецкого. Самара: Изд-во «Самарский университет», 2002. 206 с.
- 3. Gilbert J. Botvin. Life Skills Training: Promotion Health and Personal Development// Teacher's Manual and Student Guide. Princeton Health Press, Inc. 1999.
- 4. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Школа проти СНІДу. Профілактика ризикованої поведінки: Посібник для вчителя. К.: Алатон, 2004. 256 с.

### 1. Вызовы для человека и общества

Каждый человек хочет быть здоровым, чувствовать себя в безопасности и достигать успеха в своей жизни. Но на пути к этому немало преград. Среди них те, которые не зависят от нашей воли (наследственность, экологические проблемы, социальные катаклизмы, эпидемии), и те, которые мы создаем себе сами.

С другой стороны, современный мир ставит перед человеком новые вызовы и задачи, справиться с которыми без надлежащей подготовки непросто.

### 1.1. Состояние здоровья молодежи в Украине

По оценкам экспертов, состояние здоровья подростков и молодежи в Украине представляет угрозу национальной безопасности.

Современная молодежь страдает от таких связанных со здоровьем проблем, как стрессы, курение, употребление алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ, ВИЧ/СПИД и другие инфекции, передающиеся половым путем, подростковая беременность, суициды. Приведем некоторую статистику<sup>11</sup>.

За 1991–2000 гг. уровень заболеваемости среди детей школьного возраста вырос более чем на 30%. Только один ребенок из десяти приходит в первый класс здоровым. А за период учебы уровень хронических заболеваний повышается в 1,5–2 раза.

В течение последнего десятилетия население Украины сократилось на 5 млн. человек. Из-за низкого уровня рождаемости ухудшилась демографическая структура населения, возросло число людей пожилого возраста.

Одной из причин снижения рождаемос-

ти является бесплодие, к которому приводят осложнения после искусственного прерывания беременности, а также болезни, передающиеся половым путем. Ежегодно регистрируется свыше 30 тыс. случаев искусственного прерывания подростковой беременности, из них 300 – у девочек в возрасте до 14 лет.

Общее число больных сифилисом в 1991–2000 гг. выросло почти в 10 раз.

Стремительно набирает силу эпидемия ВИЧ/СПИДа. По данным официальной статистики, на начало осени 2005 года число зарегистрированных случаев ВИЧ-инфицирования превысило 82 тыс. человек.

Половина случаев заражения ВИЧ – молодые люди в возрасте до 24 лет, которые являются основой продуктивных сил и репродуктивного потенциала нации. В ближайшее время мы в полной мере ощутим демографические и экономические последствия этого.

Предполагается, что в 2010 г. половина расходов Минздрава будет связана с ВИЧ/ СПИДом. Это будет означать снижение качества медицинских услуг для всех граждан.

Из-за потерь среди трудоспособного населения экономика недосчитается сотен тысяч рабочих рук, и как результат – следует ожидать ухудшения экономической ситуации, усугубления процессов бедности и сиротства.

Эпидемия ВИЧ/СПИДа является одной из причин распространения туберкулеза. Ведь люди, живущие с ВИЧ, чаще болеют такими его формами, которые не поддаются лечению.

Поэтому риск заражения туберкулезом в странах со стремительным распространением ВИЧ-инфекции на 60% выше, чем в тех, где эпидемия взята под контроль, а

люди, живущие с ВИЧ, получают необходимый уход и лечение.

Распространению туберкулеза и ВИЧинфекции способствует увеличение числа потребителей алкоголя и наркотиков.

В 2000 г. в Украине зарегистрировано свыше 700 тыс. человек, страдающих алкогольной зависимостью, и 67 тыс. наркозависимых. Однако реальное число людей, зависимых от алкоголя, в три раза, а от наркотиков – в десять-четырнадцать раз больше официально зарегистрированного. Поэтому специалисты оценивают общее количество зависимых от алкоголя и наркотиков в более чем 3 млн. человек, или свыше 7% трудоспособного населения Украины.

Происходит стремительное распространение алкогольной зависимости у подростков. Это связывают с агрессивной рекламой слабоалкогольных напитков, на продажу которых не установлены возрастные ограничения.

# 1.2. Поведенческие риски подростков в контексте эпидемии ВИЧ/СПИДа

В Украине вступают в силу одновременно три эпидемии: наркомании, туберкулеза и ВИЧ/СПИДа. К сожалению, пока их не удалось остановить, несмотря на усилия со стороны государства и международных организаций.

Уязвимость подростков в условиях эпидемий наркомании и ВИЧ/СПИДа намного больше, чем, например, их родителей. Причина этого – физиологические и психологические особенности подросткового возраста: половое созревание, потребность иметь друзей, принадлежать к группе, желание следовать примеру ровесников и кумиров, стремление к независимости и т. п.

В действительности то, что подростки склонны к рискованному поведению, совершенно нормально для их возраста. Однако иногда под влиянием разных обстоятельств это может вызвать девиантное или адиктивное поведение, что неизбежно порождает проблемы.

Девиантное поведение — от англ. «deviation» – которое отклоняется от социальных норм: кражи, мошенничество, насилие, ранние или неразборчивые половые отношения.

Адиктивное поведение — разновидность девиантного (от англ. «adiction»), которое характеризуется наличием зависимостей: химической, алкогольной, наркотической.

По данным Европейского опроса учащейся молодежи об употреблении алкоголя и наркотиков, проведенного Украинским институтом социальных исследований, всего 10% выпускников украинских школ не употребляли алкоголь в течение года, а свыше 25% опрошенных уже пробовали наркотики.

Подростки, употребляющие алкоголь и наркотики, в 4 раза чаще своих ровесников имеют случайные сексуальные отношения и в 2,5 раза чаще – незащищенные сексуальные контакты. А совместное использование шприцев и рискованное сексуальное поведение – кратчайший путь к заражению опасными инфекциями, в том числе и ВИЧ.

Кое-кто, опираясь на официальную статистику, считает, что в Украине немного подростков, больных СПИДом. Но это потому, что проходят годы между заражением ВИЧ и проявлениями симптомов болезни: люди, больные СПИДом, инфицировались преимущественно в подростковом возрасте.

# 1.3. Поведенческие риски подростков и травматизм

По данным Минздрава Украины, бытовые и другие виды травм являются основной причиной смертности подростков.

Тысячи детей ежегодно гибнут и получают увечья из-за неосведомленности и возрастных особенностей, о которых уже говорилось. Поэтому школьники этой возрастной группы нуждаются в постоянной профилактической работе и контроле со стороны родителей, школы и общества.

### 2. Адекватный ответ на вызовы

### 2.1. Уроки эпидемии

Свыше двадцати лет существования эпидемии ВИЧ/СПИДа убедили человечество, что нет простых способов ее преодоления. Особенно неэффективными оказались попытки применения репрессивных механизмов и изоляции больных.

Во время всех предыдущих эпидемий человечество усвоило определенные уроки. В частности, чума и холера, свирепствовавшие в средние века, научили людей соблюдать правила личной гигиены. Подобно им, эпидемия ВИЧ/СПИДа учит нас быть осторожными при сексуальных отношениях и контактах с кровью других людей. Но не только.

Преодоление эпидемии ВИЧ/СПИДа невозможно без качественно новых подходов к профилактике, которые бы не только учили людей соблюдать меры безопасности, но и влияли на их отношения и поведение, делали их более ответственными и в то же время намного более толерантными и человечными.

Эпидемия также учит нас объединять усилия медиков и педагогов, государственных и негосударственных организаций, взрослых и детей, здоровых и больных, всего общества.

Важно помнить, что ни одной стране мира эпидемию ВИЧ/СПИДа не удалось остановить без массовой профилактической работы среди подростков и молодежи, прежде всего через систему школьного образования.

Директор Объединенной программы ООН по ВИЧ/СПИДу Питер Пиот отметил: «Молодежь, без сомнения, не владеет ни информацией, ни ресурсами для защиты от ВИЧ. Ежедневно инфицируются свыше 6 тысяч молодых людей. Каждый из этих случаев можно было предупредить. Профилактика недорога и доступна, на одного

выпускника школы достаточно 8 долларов в год. В странах, где сократилось число новых случаев инфицирования, наиболее существенные результаты были достигнуты именно среди молодежи».

### 2.2. Пути эффективной профилактики

Не вызывает сомнения, что для преодоления эпидемии наркомании и ВИЧ/ СПИДа необходимо осуществлять профилактику. Но для этого нужно применять эффективные методики. Ведь профилактическая работа проводится у нас много лет, и пока что она была неэффективной.

Этот путь прошли и другие страны. В 70-е годы XX в. антинаркотическое информирование школьников было объявлено одним из национальных приоритетов США. Но уже в 1973 г. национальной Комиссией по марихуане на него был объявлен мораторий. Однако такое информирование было признано неэффективным, а в некоторых случаях даже способствующим возникновению интереса к употреблению психоактивных веществ. Это побудило к разработке новых профилактических методов и программ.

В результате многих исследований была создана модель так называемой конструктивной профилактики, которая охватывает работу с тремя целевыми группами. Это – первичная, вторичная и третичная профилактика.

Первичная профилактика направлена на работу с широкими слоями населения, ее цель – формирование таких навыков поведения, которые снижают уязвимость людей в условиях эпидемии.

Вторичная профилактика работает с «экспериментаторами» и потребителями психоактивных веществ.

Меры *третичной профилактики* направлены на работу с наркозависимыми и больными ВИЧ-инфекцией с целью их лечения и противодействия привлечению новых потребителей наркотиков и передачи инфекции.

### 2.3. Цель и задачи первичной профилактики

Главной целью первичной профилактики является формирование у молодежи определенного типа поведения. Ее сложную задачу можно решить при трех обязательных условиях:

- 1. Обучение и воспитание детей и молодежи.
- 2. Борьба силами правоохранительных органов с распространением наркотиков.
- 3. Создание в обществе положительных жизненных альтернатив потреблению наркотиков.

Сегодня в мире существует две модели первичной профилактики. Одна из них более распространена в Европе, другая – в США. Эти программы отличаются лишь нюансами. Американская делает акцент на развитии навыков принятия решений, а европейская – на овладении навыками эффективного общения. Независимо от приоритетов обе программы предусматривают формирование около 20 благоприятных для здоровья жизненных навыков. Признание необходимости обучения этим навыкам основано на данных интенсивного анализа факторов риска привлечения подростков к употреблению психоактивных веществ (ПАВ).

### 2.4. Факторы риска девиантного поведения

В основе девиантного и адиктивного поведения выделяют три группы факторов риска:

- 1. Индивидуальные низкая самооценка, дефицит положительных ценностей, неумение строить продуктивные отношения, определять жизненные цели и ориентиры.
- 2. *Семейные* отсутствие контроля и четких правил, низкая ценность семейных отно-

- шений, отчужденность, злоупотребление психоактивными веществами в семье.
- 3. Связанные с учебой низкая успеваемость, переходы из одной школы в другую, недостаточный контроль за употреблением ПАВ в школе.

Цель профилактических мер – максимально нейтрализовать эти риски, чтобы к моменту возникновения проблем сформировать у как можно большего числа детей своего рода «иммунитет поведения». Продолжая аналогии, этот процесс можно назвать психологической иммунизацией /2/.

# 2.5. Принципы эффективной первичной профилактики

Принципами эффективной первичной профилактики являются:

Универсальность. Этот принцип основывается на том, что все виды девиантного поведения вызваны внутренними психологическими проблемами и неурядицами. Поэтому не следует осуществлять узконаправленную профилактику, например, курения. Психологическое напряжение будет искать другой выход и может привести к проявлениям насилия или даже к суициду.

Положительность. В отличие от информационных подходов, сосредоточенных на проблемах и их негативных последствиях, главным принципом должно быть создание таких психологических установок, которые помогают моральному развитию, осознанию ценностей, развитию коммуникативности, эмпатии и сотрудничества, других классических черт гармонично развитой личности. Именно это превращает данный процесс в мощную развивающую технику.

Необходимость опережающего влияния. Создание устойчивых психологических установок наиболее эффективно до момента, когда дети сформируют свои представления о том, что им подходит и что не подходит. Попытки изменить уже сформированные установки сложны и непродуктивны.

# 3. Профилактико-развивающие школьные программы

### 3.1. Почему именно школа

Школа является идеальной средой для введения профилактических и развивающих программ. Здесь имеются самые лучшие возможности для осуществления массового, эффективного и превентивного влияния.

- Массовость. Школа охватывает большинство детей в возрасте до 18 лет. Это тот период жизни, когда формируется самоидентичность человека, его личная система ценностей, взгляды и убеждения.
- Эффективность. Школа место, где ученики и учителя проводят вместе много времени. Это позволяет совмещать учебный процесс с воспитанием. Внедрение высококачественных профилактических программ облегчает эту задачу.
- Превентивность. Учебные программы позволяют тщательно спланировать и осуществить влияние еще до того, как в жизни молодого человека возникнут реальные риски и проблемы. Ориентация на зону ближайшего развития делает возможным своевременное формирование социальнопсихологических компетентностей, важных для ближайшего будущего.

# 3.2. На чем основаны эффективные программы

Эффективные профилактические программы имеют общие черты, независимо от того, где их внедряют – в Украине, Южной Африке или США. Они:

 спроектированы на основе системной концепции: имеют четко определенные и согласованные между собой цели, задачи, а также критерии и процедуры оценивания достигнутых результатов;

- применяют адекватные целям и запланированным результатам педагогические методы и приемы;
- учебные и информационные материалы разрабатываются на языке, понятном для тех, кому они предназначены;
- привлекают учеников к планированию и проведению мероприятий (рассматривают их как сознательную силу, от которой зависит успех профилактической работы);
- организуют взаимную поддержку внутри ученического коллектива;
- мобилизуют духовный и творческий потенциал (организуют художественные конкурсы, театральные постановки, дни памяти и т. п.);
- поощряют активное участие и положительные перемены в поведении;
- пытаются создать благоприятное окружение (путем ведения разъяснительной работы среди родителей, общественности).

### 3.3. Признаки неэффективных программ

Неэффективные профилактические программы также имеют общие черты. Они:

- неудачно спроектированы (у них отсутствует научно обоснованная концепция; они содержат общие декларации вместо ясной цели и конкретных учебных задач; используют неэффективные методы обучения; выдвигают размытые и неуместные требования к учебным результатам, формальные или непонятные критерии и процедуры оценивания);
- рассчитаны на размытые и неопределенные социальные группы (например, молодежь в целом или учащихся вообще);

- составлены и внедряются людьми, которые мало знают об условиях жизни целевой группы, ее социально-психологических особенностях;
- рассматривают учащихся как объект влияния;
- предусматривают применение односторонних дидактических подходов (лекции, сообщения, демонстрации материалов);
- основываются на запугивании и применении репрессивных механизмов.

### 3.4. Примеры эффективных программ в Украине и мире

### Программа Life Skills Training (Dr. Gilbert Botwin, USA)

Это программа профилактики употребления табака, алкоголя и марихуаны<sup>/3/</sup>. Она определена как имеющая высокую эффективность.

### Некоторые результаты программы:

- обуславливает снижение числа новых потребителей табачных изделий на 75% (рис. 1);
- эффективна для разных этнических групп;
- продолжительность эффекта как минимум 6 лет.

### Проект «Школа против СПИДа»

Это программа первичной профилактики ВИЧ-инфицирования среди учащихся основной и старшей школы на принципах развития жизненных навыков (Украина) <sup>/4/</sup>, по которой в период с 2004 года обучались свыше 20 тысяч учеников 8–11-х классов из восьми регионов Украины. Вот некоторые результаты:

- осведомленность учащихся в среднем выросла на 30% по сравнению с начальным уровнем;
- у половины учащихся уровень знаний вырос на 42%;
- число учеников, правильно ответивших на 100% вопросов, выросло с 1,4% до 33,7% (рис. 2);
- показатель толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ, вырос в среднем на 28%;
- программа обусловила усиление намерения воздерживаться от сексуальных отношений в среднем на 17% и намерения пользоваться презервативами в случае сексуальной активности на 14%;
- умение уверенно вести себя при угрозе сексуального насилия выросло на 35%;
- умение принимать ответственное решение по использованию презервативов в среднем выросло на 47%.





Рис. 1 Рис. 2

# 3.5. Пути обеспечения эффективной профилактики

Получить представление о пути, который надо пройти украинской школе к высоким стандартам качества современного профилактико-развивающего образования, вам поможет *Таблица* 1.

Пройти этот путь можно быстро, ведь необходимые предпосылки для предмета «Основы здоровья» созданы Министерством образования и науки Украины.

Авторы убеждены, что учитель – главная движущая сила положительных перемен – пройдет этот путь с радостным удивлением от полученных результатов.

Таблица 1

от:	Факторы эффективности	до:
факультативных программ и отношения к остаточному принципу	(масштаб)	<ul><li>применения на национальном уровне</li><li>высокого статуса предмета в школе</li></ul>
фрагментарной тематики и субъективных соображений относительно определения содержания	(содержание)	<ul> <li>интеграции вопросов здоровья, безопасности и развития</li> <li>определения содержания на основе системной и научно обоснованной концепции</li> </ul>
декларативных знаний	(результат)	• жизненных и специальных навыков, благоприятных для здоровья и развития
доминирования учителя и одностороннего сообщения знаний	(методы)	<ul><li>педагогики сотрудничества и развивающего обучения</li><li>применения опорных когнитивных схем</li></ul>
неблагоприятных школьных условий и отстранения	(условия и процесс)	<ul><li>благоприятной среды</li><li>четкого планирования процесса</li><li>поддержки и партнерства на всех уровнях</li></ul>
субъективных оценок	(оценивание)	<ul> <li>системного мониторинга всех составляющих</li> <li>доказательной эффективности по четко определенным критериям и процедурам</li> </ul>

# **ЧАСТЬ І**

# «Основы здоровья». Концепция обучения

1. Предмет «Основы здоровья»	3.5. Взаимодействие с родителями 22
1.1. Особенности предмета       17         1.2. Базовые идеи       17         1.3. Источники предмета       17         1.4. Цель и задачи       18	3.6. Подготовка учителей
2. Содержание и методы обучения	4. Доказательная эффективность обучения
<ul> <li>2.1. Общие требования к содержанию18</li> <li>2.2. Результаты обучения</li></ul>	4.1. Оценивание учебных достижений учащихся
когнитивных схем20	5. Преграды и выгоды
3. Условия и процесс введения	5.1. Объективные преграды26
<ul><li>3.1. Развитие партнерства</li></ul>	5.2. Субъективные преграды
коллективом	Приложение І.1. Оценивание качества и эффективности обучения28



Фото с семинара-тренинга для учителей и методистов основ здоровья. Полтава, 2005 г.

### При подготовке использованы следующие публикации:

- 1. Розвиток партнерства. Формування мотивації до ведення здорового способу життя серед молоді: Практ. поради та приклади: Інформ. зб. з життєвих навичок / Авт.-упоряд. Марі-Ноель Бело. К.: Генеза, 2005. 48 с.
- 2. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок / Авт.-упоряд. Марі-Ноель Бело. К.: Генеза, 2005. 80 с.
- 3. School Health Education to Prevent AIDS and STD. A resource package for curriculum planners. (World Health Organization and United Nations Education, Scientific and Cultural Organizations, Geneva, 1994.)
- 4. Comprehensive School Health Education Suggested Guidelines for Action. (UNESCO/WHO/UNICEF, Geneva, 1992.)
- 5. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я. ВООЗ К., 2004.
- 6. Бадмаев Б. Ц. Психология и методика ускоренного обучения. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. 272 с.

### 1. Предмет «Основы здоровья»

### 1.1. Особенности предмета

Сегодня школы должны учить детей, как вести здоровый и продуктивный образ жизни, как быть достойными гражданами, как в будущем стать конкурентоспособными на рынке труда.

Именно с этой целью введен новый предмет «Основы здоровья». По своему предназначению, содержанию и методам обучения он существенно отличается от других предметов. Его особенности определяются:

- необходимостью влиять на сознание и поведение учеников. Этот тезис основывается на признании того, что качество жизни человека, его здоровье, безопасность и благополучие больше всего зависят от его поведения и образа жизни;
- тем, что учебно-воспитательные влияния следует направлять на формирование у детей положительных ценностей, знаний, отношений, умений и навыков, которые уменьшат риск возникновения проблем поведения и повысят их личностный потенциал для гармоничного развития и жизненного успеха;
- тем, что для усиления мотивации и эффективности обучения необходимо последовательно влиять на школьную политику и создавать благоприятную среду.

Эти особенности требуют применения новых принципов и подходов к учебе.

### 1.2. Базовые идеи

В основу описанного в этом пособии подхода к преподаванию основ здоровья положены следующие базовые идеи:

- необходимым элементом современного качественного образования и эффективных профилактических программ является развитие социально-психологической компетентности (жизненных навыков) учеников. Украинские дети особенно нуждаются в этом из-за сложной эпидемической, экологической, социально-экономической и демографической ситуации в Украине;
- в школах следует вводить только высококачественные программы, доказавшие свою эффективность на международном и национальном уровнях;
- профилактическую работу среди детей и молодежи следует осуществлять на принципах *партнерства* с учениками, их родителями, педагогическим коллективом и местной общиной.

### 1.3. Источники предмета

Основы здоровья – «преемник» таких предметов, как охрана жизни и здоровья учащихся, валеология, основы безопасности жизнедеятельности.

Источниками этого предмета являются также проекты, направленные на мотивацию молодежи к здоровому образу жизни и противодействие эпидемии ВИЧ/СПИДа.

В этом пособии вы не раз встретите ссылку на проект «Школа против СПИДа». И это не удивительно, ведь у них общие авторы и источники.

Они разработаны на основе анализа наиболее эффективных школьных программ, базирующихся на принципах развития жизненных навыков  $^{/3-4/}$ .

### 1.4. Цель и задачи

Цель предмета имеет две составляющие:

профилактическая – уменьшение уязвимости подростков в условиях современного мира (профилактика нарушений здоровья, ВИЧ-инфицирования, употребления психоактивных веществ, дорожно-транспортного, бытового и других видов травматизма);

• развивающая – повышение личностного и творческого потенциала учащихся и их стремления к самореализации и жизненному успеху.

Задачи предмета – повлиять педагогическими методами на сознание и поведение учеников путем развития у них ценностей, отношений, жизненных и специальных навыков, благоприятных для здоровья, безопасности, гармоничного развития и успеха.

### 2. Содержание и методы обучения

### 2.1. Общие требования к содержанию

В соответствии с рекомендациями экспертов содержание предмета должно отвечать следующим критериям:

- *научность* соответствие современному уровню мировой науки;
- практичность приближенность к реальной жизни учащихся, основным сферам их жизнедеятельности, потребностям и проблемам;
- *системность* учет всех существенных факторов, влияющих на безопасность и здоровье человека;
- онтогенетичность учет уровня и актуальных задач развития;
- индивидуальный подход гендерная чуткость, учет этнических, религиозных и других особенностей восприятия и поведения, особенно при рассмотрении деликатных тем, связанных с употреблением психоактивных веществ и проблемами репродуктивного здоровья.

Базовая модель для определения содержания основывается на:

• холистической концепции здоровья;

- экологической модели безопасности;
- достижениях гуманистической психологии, в частности теории потребностей А. Маслоу;
- достижениях психологии развития.

Холистическая концепция основывается на определении ВОЗ: «Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия». Она помогает осознать, что для человека одинаково важными являются все стороны его благополучия: физическая, духовная, эмоциональная, интеллектуальная и социальная.

Экологическая модель безопасности позволяет учесть все существенные факторы, возникающие в результате взаимодействия человека с окружающей средой и влияющие на его жизнь и здоровье.

Теория потребностей помогает понять глубинные причины человеческого поведения. Ведь большинство проблем поведения и расстройств вызваны непониманием людьми своих потребностей и неумением удовлетворить их здоровым способом.

Достижения психологии развития помогают учесть возрастные особенности учащихся, лучше понять причины их поведения, своевременно предотвратить возникновение проблем.

Подробнее об этом – в Части II пособия.

### 2.2. Результаты обучения

В результате обучения ученик получит:

- знания;
- психологические установки (ценности, отношения, убеждения);
- специальные и социально-психологические умения и навыки.

Они помогут ему сохранить свою жизнь и здоровье, хорошо себя чувствовать и гармонично развиваться.

Полученные на уроках здоровья знания, установки и умения будут способствовать здоровью, безопасности, развитию и жизненному успеху школьников.

Здоровье: физическое благополучие, поддержка психологического равновесия, духовно-моральное развитие, установление здоровых межличностных отношений, мышление и действия с позиций здравого смысла.

*Безопасность*: способность избегать опасностей и предотвращать их, умение адекватно реагировать на вызовы и угрозы.

*Развитие*: успешное решение актуальных задач развития.

Жизненный успех: улучшение учебных достижений, облегчение социальной адаптации, адекватное восприятие себя и окружающих, критическое и творческое мышление, способность решать проблемы и управлять стрессами.

Все это поможет детям вести здоровый и продуктивный образ жизни, а в дальнейшем будет способствовать достижению успеха в профессиональной и личной жизни.

### 2.3. Основные методы

Традиционные методы обучения, базирующиеся на принципе «получение зна-

ний», являются неэффективными и неадекватными задачам предмета «Основы здоровья». Мы предлагаем решительно перейти к методам, которые реализуют принцип «учиться — действуя».

Изложенный в этом пособии подход объединяет две высокотехнологичные методики:

- 1. методику развития жизненных навыков;
- 2. методику ускоренного обучения на основе опорных когнитивных схем.

Сочетание в подходе к преподаванию нового предмета этих базовых методов дает возможность:

- спроектировать опорные алгоритмы поведения в типичных ситуациях;
- на их основе отработать базовые умения, моделируя конкретные ситуации и анализируя разные варианты поведения и их последствия.

# 2.4. Методика развития жизненных навыков

Эта методика хорошо известна во всем мире. Она осуществила прорыв в профилактике вредных привычек, насилия, рискованного поведения и ВИЧ/СПИДа.

Ее рекомендуют Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО) и Детский Фонд Объединенных Наций (ЮНИСЕФ) $^{1/2}$ ,  $^{5/}$ .

Методику развития жизненных навыков активно внедряет Министерство образования и науки Украины как наиболее адекватную для решения поставленных перед новым предметом задач.

В процессе обучения жизненным навыкам всегда используют интерактивные формы, предусматривающие отход от директивных (центрированных на учителе) и переход к конструктивистским (центри-

рованным на учениках) образовательным подходам.

Таким образом, обучение на принципах развития жизненных навыков – это:

- подход, сосредоточенный на учениках;
- акцент на социально-психологические умения и навыки;
- интерактивные методы, основанные на привлечении и сотрудничестве;
- более энергичный и привлекательный процесс преподавания;
- предоставление возможности для немедленной отработки навыков.

В основу метода обучения жизненным навыкам положены признанные во всем мире научные теории, подтвержденные практикой:

- гуманистические теории развития личности (А. Маслоу, К. Роджерс);
- идеи положительной психологии (Д. Франкен);
- теория психосоциального развития (Э. Эриксон);
- теория социального влияния (Л. Виготский, А. Бандура);
- достижения когнитивной психологии (Л. Виготский, Ж. Пиаже, П. Гальперин).

Подробное описание этих теорий и методики жизненных навыков подается в *Части II* этого пособия.

# 2.5. Методика ускоренного обучения с помощью опорных когнитивных схем

Эта методика базируется на теории поэтапного формирования умственных действий. Ее автор – известный советский психолог П. Я. Гальперин. Он создал эту

методику в 60-х годах прошлого века, но сегодня, к сожалению, она намного популярнее на Западе, чем в СНГ и в Украине в частности.

Эффективность этой методики поражает. Например, при обучении авиадиспетчеров оператор учится одновременно сопровождать семь-восемь самолетов. По традиционной методике обучение продолжается не менее шести месяцев. При этом далеко не каждый достигает уровня мастерства, достаточного для самостоятельной работы.

По методике Гальперина обучение продолжается всего одну неделю, а безошибочность действий возрастает почти до 100%.

Вот некоторые преимущества обучения на основе опорных когнитивных схем, доказанные практикой обучения взрослых  $^{6/}$ :

- методика ускоряет (минимум в два раза, а иногда и на порядок) процесс приобретения практических умений и навыков;
- она индивидуализирует процесс обучения, обеспечивая высокий уровень мастерства каждого ученика;
- эта методика не предусматривает предварительного заучивания информации;
- она делает процесс приобретения умений безошибочным, то есть ученик не учится методом «проб и ошибок»;
- она обеспечивает такой уровень подготовки, что 95–100% обучающихся по этой методике готовы к выполнению профессиональных обязанностей сразу же после завершения учебы.

### 3. Условия и процесс введения

### 3.1. Развитие партнерства

Партнерство – особый тип отношений, когда люди или организации объединяются для достижения общей цели. Быть партнерами означает использовать сильные стороны и возможности и компенсировать слабые стороны или ограниченные ресурсы партнеров.

В контексте обучения основам здоровья важно развивать партнерские отношения с:

- администрацией вашей школы (в частности, директором и заместителем директора по воспитательной работе);
- коллегами и другими сотрудниками школы (классными руководителями, психологами, социальными педагогами, врачами, учителями физической культуры, ОБЖ и других предметов);
- ученическим коллективом;
- родителями учеников;
- другими школами, которые работают по подобным методикам;
- местными отделами образования и науки;
- детско-юношескими организациями;
- органами местной власти;
- органами внутренних дел (милицией и патрульно-постовой службой);
- учебными центрами гражданской защиты и безопасности жизнедеятельности;
- социальными службами для молодежи;
- детскими поликлиниками и клиниками, дружественными к молодежи;
- центрами борьбы со СПИДом;
- неправительственными организациями;
- международными организациями;

- политиками, меценатами, известными в вашем крае людьми;
- местными СМИ.

Сотрудничество с ними расширит ваши возможности и ресурсы. За счет партнерства вы можете получить новые идеи, единомышленников и помощников, дополнительные ресурсы (информационные материалы, средства и место для проведения мероприятий), новый опыт, советы специалистов и их помощь в проведении тренингов (в частности, по вопросам, в которых вы чувствуете себя неуверенно), моральную и материальную поддержку. Это будет способствовать повышению вашего авторитета и статуса предмета.

### 3.2. Школьные условия

Особое внимание при введении предмета следует уделить созданию в вашем учебном заведении среды, благоприятной для здоровья учащихся и учителей.

С этой целью вам следует наладить сотрудничество с директором школы, заместителем директора по воспитательной работе, классными руководителями, психологами, врачом, другими учителями и сотрудниками школы.

Психолог поможет отслеживать социально-психологическое развитие учащихся, своевременно выявлять существующие проблемы, предоставлять индивидуальные консультации.

Классный руководитель помогает организовать родительское собрание.

Заместитель директора по воспитательной работе станет вашим лучшим другом, ведь именно вы поможете ему наладить внеклассную работу с педагогическим коллективом, родителями и учениками.

Вместе с учителями физической культуры, музыки и изобразительного искусства вы можете организовать ряд интересных мероприятий: спортивные соревнования, художественные конкурсы, выступления агитбригад и т. п.

Врач (из вашей школы или детской поликлиники) может консультировать вас, выступать перед родителями, давать индивидуальные консультации детям, у которых есть проблемы со здоровьем.

### 3.3. Работа с педагогическим коллективом

Успех нового предмета зависит от того, получит ли он соответствующий статус или же будет считаться второстепенным, не стоящим внимания.

Поддержку коллег можно обеспечить, удачно проведя педагогический совет и ознакомив их с методиками преподавания нового предмета и пользой от введения основ здоровья для учащихся, их родителей, школы и учителей.

В рамках педагогического всеобуча желательно провести тренинги профилактики стресса и эмоционального выгорания, об особенностях подросткового возраста, профилактике ВИЧ/СПИДа и т. п.

Подробнее об этом – в Части IV этого пособия.

### 3.4. Привлечение учеников

Привлечение учеников к планированию и проведению тренингов и внешкольных мероприятий является одним из решающих факторов эффективности предмета «Основы здоровья».

Обычно с этим нет проблем, ведь его тематика тесно связана с реальными потребностями и проблемами подростков.

Дети с удовольствием воспринимают информацию и активно обсуждают ее, распространяя в своей среде *методом* «равный – равному».

Они проявляют желание стать волонтерами и помощниками тренера, с энтузиазмом участвуют во внеклассных мероприятиях.

### 3.5. Взаимодействие с родителями

Залогом успеха является также тесное взаимодействие с родителями учеников. Ведь именно они отвечают за здоровье детей и именно ситуация в семье относится к основным факторам нарушений психологического равновесия подростков и употребления ими психоактивных веществ.

В некоторых семьях считается нормальным угощать подростков на праздники шампанским и слабоалкогольными напитками, родители часто не контролируют, с кем дружат их дети, как они проводят досуг. В условиях эпидемии наркомании и ВИЧ/СПИДа это по крайней мере безответственно. Однако взрослые не всегда это понимают. Они воспитывались в других условиях и не знают, как сегодня изменился мир и что надо делать, чтобы вырастить ребенка здоровым. Партнерство с родителями поможет скоординировать влияние семьи и школы. Для этого необходимо:

- в начале учебного года провести родительское собрание, на котором ознакомить родителей с целью и задачей нового предмета, тренинговыми методами и учебной литературой;
- объяснить родителям, как обсуждать уроки с детьми и как помочь им отработать умения, которые они приобретают в школе;
- в рамках родительского всеобуча проведите тренинги о возрастных особенностях учеников, о том, как говорить с ребенком на деликатные темы, как уберечь его от наркотиков.

Больше об этом читайте в *Части IV* этого пособия.

### 3.6. Подготовка учителей

Для успешного введения предмета учителю желательно пройти дополнительную подготовку. Это важно прежде всего потому, что для эффективного преподавания основ здоровья необходимо владеть тренинговыми формами работы.

Учителя, проходившие подготовку в рамках проектов «Школа против СПИДа», «Равный – равному» и других, могут ограничиться подробным ознакомлением с данным пособием.

Тем, кто никогда не учился проводить тренинги, следует сделать это на специальных семинарах, курсах повышения квалификации или просто посетить несколько уроков, которые проводят опытные тренеры.

### 3.7. Учебно-методический комплект

Для эффективного введения нового предмета необходимо качественное учебно-методическое обеспечение. Оно должно отвечать следующим критериям:

- приближенность содержания учебных материалов к потребностям целевых групп;
- использование языка, понятного для тех, кому предназначены материалы;
- высококачественный дизайн и полиграфия;
- комплектность обеспечение всех участников учебно-воспитательного процесса: учеников, учителей и родителей.

Описание учебно-методического комплекта – в *Части IV* этого пособия.

### 3.8. Календарное планирование

Эффективность обучения в значительной степени зависит от четкого поурочного тематического планирования. С этой

целью разработан ориентировочный календарный план, составленный по структуре учебника.

В нем для каждого тренинга определены цель и результаты обучения, а также приведены ссылки на соответствующие разделы учебника и тетради для 5-го класса и этого пособия.

Ориентировочный календарный план приводится на с. 102–122 пособия.

# 3.9. Необходимость соблюдения технологии

Организация учебного процесса является целостной технологией, которая состоит из планирования мероприятий, процессов введения, мониторинга и оценивания.

Организация процесса преподавания основ здоровья охватывает приведенные ниже мероприятия.

- 1. Переговоры с администрацией школы с целью обеспечения стратегической поддержки предмета.
- 2. Проведение педагогического совета.
- 3. Планирование мероприятий по созданию благоприятных школьных условий.
- 4. Организация взаимодействия с родителями.
- 5. Привлечение молодежи к участию в проекте.
- 6. Подготовка к занятиям.
- 7. Проведение тренингов и текущее оценивание.
- 8. Тематическое и итоговое оценивание учебных достижений учеников.

Сделать этот процесс удобным и наглядным вам поможет технологическая карта, бланк которой находится в электронном виде на компакт-диске, входящем в учебно-методический комплект, описанный на с. 126–127 этого пособия.

### 4. Доказательная эффективность обучения

Современные стандарты высококачественного образования предусматривают организацию мониторинга учебного процесса и оценивание его результатов. Эффективность предмета «Основы здоровья» должна быть не декларативной, а доказательной.

Это означает, что от субъективных рассуждений и фрагментарных оценочных суждений необходимо перейти к системному мониторингу и комплексному оцениванию на основе четких критериев и прозрачных процедур.

В оценивании нуждаются все основные компоненты учебного процесса (см. *Приложение I.1.*).

# 4.1. Оценивание учебных достижений учащихся

Результаты учебы учеников следует оценивать как по достигнутому уровню, так и по прогрессу в развитии жизненных и специальных навыков и их составляющих – знаний, умений, отношений и намерений.

Обучение на принципах развития жизненных навыков предусматривает три вида оценивания:

- текущее оценивание;
- тематическое оценивание;
- оценивание по процедуре «ДО» и «ПОСЛЕ».

Текущее и тематическое оценивание осуществляет учитель. Текущее – непосредственно в процессе тренингов, тематическое – по завершении изучения одной или нескольких тем. Соответствующие инструменты оценивания описаны в Части IV этого пособия.

Возможно, именно в вашей школе мониторинговые организации будут осуществлять тестирование учеников по специ-

альной процедуре, получившей название «ДО» и «ПОСЛЕ» (см. ниже). Эта информация даст возможность определить, на что следует обратить особое внимание в дальнейшей работе.

# 4.2. Доказательство эффективности обучения

Администраторы системы образования, учителя, родители и разработчики программ заинтересованы получить аргументированный ответ на вопрос: «Какие реальные перемены произошли в поведении учащихся в результате введения нового предмета?»

Для этого необходимы объективные данные, которые бы подтвердили или опровергли наличие благоприятных для здоровья перемен в знаниях, отношениях, умениях и намерениях учащихся, положенных в основу желаемых перемен в поведении. Такие данные получают с помощью процедуры «ДО» и «ПОСЛЕ». Ее суть заключается в том, что перед началом учебного года и после его окончания проводится анонимный опрос учеников по специально разработанному психологическому тесту. Он дает возможность оценить составляющие поведенческой компетентности учащихся:

- базовые знания;
- опорные умения;
- психологические установки и отношения;
- намерения.

Сравнивая результаты тестирования, полученные до начала и после окончания обучения, определяют величину перемен. Чем больше разница между оцениванием «ДО» и «ПОСЛЕ», тем существеннее пере-

мены, обусловленные введением данного предмета.

Анонимное тестирование учащихся проводят независимые организации с помощью учителей.

После компьютерной обработки анкет получают статистически достоверные результаты, которые доказывают или опровергают эффективность обучения.

### 4.3. Оценивание других составляющих

Оценивание качества других составляющих учебно-воспитательного процесса обычно осуществляется на основе опроса учителей, учеников, родителей, администрации школ.

Вы также можете принять участие в оценивании качества учебной программы, учебников и учебно-методических пособий, ответив на следующие вопросы:

1. Хорошо ли спроектированы программа предмета и учебно-методические материалы?

- 2. Какие сильные и слабые стороны обнаружены в процессе их апробации?
- 3. Что следует сделать для их усовершенствования?

В этом вам помогут критерии оценивания качества (см. *Приложение I.1.*), а также отзывы и опросы мнений ваших коллег, учеников и их родителей.

Это позволит определить:

- наиболее удачные составляющие программы и учебных материалов;
- их приемлемость для учителей;
- уровень сложности учебников и учебных пособий;
- восприятие их учениками, родителями и руководителями образования разных уровней.

Приглашаем учителя к творческому сотрудничеству!

### 5. Преграды и выгоды

### 5.1. Объективные преграды

Некоторые учителя могут столкнуться с объективными трудностями по введению предмета из-за:

- недостаточной квалификации для преподавания на принципах развития жизненных навыков и проведения уроков в форме тренингов;
- отсутствия поддержки со стороны администрации школы, например, в предоставлении и оборудовании тренингового кабинета;
- трудностей с обеспечением тренингов канцтоварами, особенно в школах-интернатах и регионах с низким уровнем жизни;
- необеспеченности высококачественной учебной литературой.

### 5.2. Субъективные преграды

У некоторых могут возникнуть субъективные трудности из-за:

- отношения к новому предмету как к второстепенному, например, потому, что учитель преподает его только для получения дополнительных часов;
- непонимания новых подходов и нежелания развиваться в этом направлении;
- склонности к морализаторству, незнания психологических особенностей учащихся, трудностей в общении с ними.

Однако педагоги, овладевающие новыми методиками, успешно преодолевают такие преграды и отмечают, что благодаря этому они становятся лучшими учителями и настоящими друзьями своих учеников.

### 5.3. Выгоды от введения основ здоровья

Для эффективной адвокации нового предмета ознакомьтесь с некоторыми его преимуществами для всех участников учебно-воспитательного процесса.

### Что получают ученики

- Чувствуют себя более уверенными.
- Повышается уровень их самоуважения и самоконтроля.
- Улучшаются их отношения со взрослыми (родителями и учителями).
- В классе создается особая атмосфера дружбы, доверия и поддержки.

### Польза для школы

- Повышается качество образования.
- В школе создается благожелательная для ребенка атмосфера. Это способствует снижению правонарушений, насильственного поведения и употребления психоактивных веществ в ученической среде.
- Педагогический коллектив получает информацию об актуальных проблемах (проблеме эмоционального выгорания, профилактике ВИЧ/СПИДа и т. п.).

### Что получает учитель

- Овладевает современными педагогическими методиками, повышает свою квалификацию.
- Получает больше удовольствия от своего труда.
- Улучшает отношения с учениками. На уроках и тренингах они проявляют за-

- интересованность, в личном отношении доверие и благодарность.
- Улучшает отношения с родителями учеников и коллегами.

### Выгоды для родителей

• Получают актуальную информацию о здоровье и развитии детей.

- Чувствуют, что дети больше защищены.
- Замечают, что они становятся более уверенными и ответственными.
- Отношения с детьми улучшаются, растет доверие между родителями и детьми.
- Снижается риск употребления детьми психоактивных веществ, они позже начинают половую жизнь.

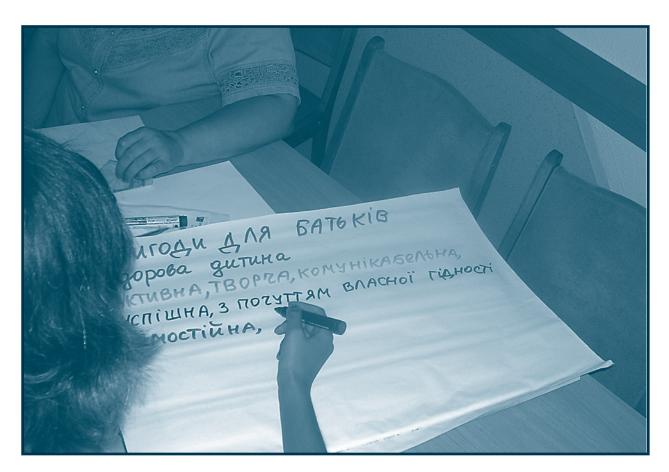


Фото с семинара-тренинга для учителей и методистов основ здоровья, г. Днепропетровск, 2005 г.

# Оценивание качества и эффективности обучения

### Что необходимо оценивать

Оценивать требуется все основные компоненты учебного процесса:

- учебную программу;
- учебно-методическую литературу;
- педагогические технологии;
- подготовку учителей;
- школьные условия;
- партнерство и взаимодействие;
- учебные достижения учащихся.

Результаты обучения учеников следует оценивать по достигнутому уровню и прогрессу в жизненных навыках.

Условием объективного оценивания является наличие четких критериев и прозрачных процедур.

# Критерии оценивания качества учебной программы

- Наличие системной концепции, которая обеспечивает взаимосвязь содержания, методов, процесса, результатов и условий обучения.
- Научная и практическая обоснованность в определении содержания.
- Направленность на жизненные навыки и эффективные педагогические технологии.
- Учет возрастных особенностей учащихся.
- Превентивность в отношении рисков и проблем поведения.
- Учет лучшего мирового и отечественного опыта.

### Критерии оценивания качества учебнометодической литературы

- Направленность на развитие жизненных навыков и восприятие общечеловеческих ценностей.
- Соответствующая возрасту тематика.
- Приближенность содержания к жизни.
- Доступный язык.
- Комплектность.
- Практическая апробированность.

# Критерии оценивания качества педагогических технологий

- Научная обоснованность.
- Эффективность, проверенная практикой.
- Легкость в применении.
- Положительное восприятие детьми и учителями.

# Критерии оценивания готовности учителей к преподаванию предмета

- Понимание концепций здоровья, безопасности и развития.
- Ознакомление с основами обучения на принципах развития жизненных навыков.
- Владение современными педагогическими методиками, прежде всего интерактивными (тренинговыми) формами работы.
- Использование качественных учебнометодических материалов и проверен-

- ных источников дополнительной информации.
- Преданность детям и здоровому образу жизни.
- Понимание и признание актуальных потребностей, интересов и возрастных возможностей учеников.
- Умение обеспечить поддержку родителей и коллег.

### Критерии оценивания школьных условий

- Соответствие современным санитарногигиеническим требованиям.
- Соблюдение техники безопасности.
- Наличие помещений для тренинговых форм работы.
- Обеспеченность качественными учебно-методическими материалами.
- Дружеская к ребенку школьная политика.
- Ученическое самоуправление.
- Доступ к медицинским и психологическим консультациям.

### Критерии оценивания эффективности взаимодействия

• Поддержка руководящих кадров образования, методистов, директора и педа-

- гогического коллектива школы.
- Привлечение учеников и родителей к сотрудничеству и организации обучения.
- Партнерство на уровнях:
  - ▶ «управление образования методисты – директор школы»;
  - ▶ «директор педагогический коллектив – родительский комитет – ученическое самоуправление»;
  - ▶ «учитель ученики родители»;
  - ▶ «школа общественность».

# **Требования к оцениванию учебных** достижений учеников

- Текущее оценивание (проводится на каждом уроке путем наблюдения за деятельностью учеников).
- Тематическое оценивание проводится учителем после изучения каждой темы (например, путем контрольного тестирования).
- Статистическое оценивание (осуществляют независимые эксперты путем анонимного анкетирования учеников по процедуре «ДО» и «ПОСЛЕ»).

# **ЧАСТЬ ІІ**

# ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ. БАЗОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. Теоретический фундамент для	3. Жизненные навыки – путь к	
определения содержания, методов	здоровому образу жизни и элемент         высококачественного образования         3.1. Что такое жизненные навыки	
и результатов обучения		
1.1. Холистическая модель здоровья 32         1.2. Экологическая модель         безопасности		
1.6. Теория социального влияния 36	3.7. Примеры жизненных навыков:	
Приложение II.1. Эксперимент Стивена Милгрема37	навыки самооценки	
2. Жизненные ценности и здоровье	3.9. Примеры жизненных навыков: навыки противодействия социальному	
2.1. Что мы выбираем	давлению	
2.3. Цель и задачи исследования	Приложение II.3. Жизненные навыки, благоприятные для здоровья50	
2.5. Рекомендации Д. Франкена по	4. Обзор теорий развития личности	
методике воспитания характера40 Приложение II.2. Анкеты для определения уровня самоконтроля, ассертивности, социальности41	4.1. Понятие личности	

4.4. Поколение и контекст развития 51
4.5. Поколение 90-х годов XX в 52
4.6. Стадийность процессов развития52
4.7. Стадии психосоциального развития
Эрика Эриксона52
4.8. Стадии когнитивного развития
Жана Пиаже55
4.9. Стадии морального развития Жана
Пиаже57
4.10. Стадии морального развития
Лоренса Кольберга57

### 5. Развитие подростка

5.1. Физическое развитие подростка 5
5.2. Задачи подросткового возраста 5
5.3. Особенности развития учащихся
5-го класса (10–11 лет)5
5.4. Актуальные проблемы учащихся
5-го класса 5

### При подготовке использованы следующие публикации:

- 1. School Health Education to Prevent AIDS and STD. A resource package for curriculum planners. (World Health Organization and United Nations Education, Scientific and Cultural Organizations, Geneva, 1994.)
- 2. Comprehensive School Health Education Suggested Guidelines for Action. (UNESCO/WHO/UNICEF, Geneva, 1992.)
- 3. Основи здоров'я: психолого-медико-педагогічні аспекти викладання. Методичний посібник / За редакцією В. Д. Жукотинської, Д. Д. Романовської. Чернівці: Технодрук, 2005. 256 с.
- 4. Приклади вправ для виконання учнями на уроках з «Основ здоров'я» / Авт.упоряд. Марі-Ноель Бело. — К.: Генеза, 2005. — 68 с.: іл.
- 5. Darrell Franken, Ph. D. Higher Core Values Winners Live By, Wellness Publication, USA.
- 6. Лефранцуа Г. Прикладная педагогическая психология. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 416 с.
- 7. Бех І. Д. Виховання особистості. У 2 кн. К.: Либідь, 2003. 624 с.

# 1. Теоретический фундамент для определения содержания, методов и результатов обучения

### 1.1. Холистическая модель здоровья

До середины XX в. здоровье трактовали лишь как отсутствие болезней. Здоровым считали каждого, кто не был болен. С развитием медицины и фармакологии увеличилась средняя продолжительность жизни людей, и изменилось их представление о здоровье.

Теперь здоровье отождествляют с понятием общего благополучия (не только физического, но и психологического и социального), а его уровень – с качеством жизни человека.

Основой современного представления о здоровье является определение ВОЗ: «Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия».

Если принять во внимание, что психологическое – это эмоциональное, интеллектуальное и духовное, получим пятимерную модель здоровья (рис. 3).

Такой подход к здоровью называют холистическим (от англ. «whole» – целый, целостный). Он учитывает не только физическое благополучие человека, но и соответствующее его эмоциональное состояние, интеллектуальное развитие, уровень его социализации и духовности, ведь каждое из пяти измерений является важным для общего благополучия человека.

Уровни здоровья можно представить как бесконечность динамических состояний на линейке, на одном конце которой – преждевременная смерть, а на другом – идеальное здоровье.

Достижение высокого уровня благополучия зависит от многих факторов. Неко-

торые из них находятся вне нашего контроля (например, наследственность или состояние окружающей среды). Но продолжительность жизни и крепкое здоровье зависят прежде всего от образа жизни, то есть от нашего поведения.

Если мы ничего не делаем для своего здоровья, переживаем много стрессов, имеем вредные привычки и склонность к неоправданным рискам, уровень и резервы здоровья снижаются.

Если же поддерживаем хорошую физическую форму, живем в гармонии со своим внутренним миром и с миром окружающим, противостоим неблагоприятному влиянию окружения, то, как правило, достигаем высокого уровня благополучия.

### 1.2. Экологическая модель безопасности

Здоровье человека тесно связано с его безопасностью. Для изучения проблем безопасности оперируют такими понятиями, как гомеостаз, риск и его величина, личная и общественная безопасность, безопасность жизни, безопасность жизнедеятельности человека.

Гомеостаз — относительная устойчивость организма в условиях нестабильности внешних и внутренних раздражителей. Именно состояние здоровья человека отражает динамическое равновесие между окружающей средой и его организмом. Естественно, человек, как и любое живое существо, заинтересован в сохранении своего гомеостаза, который является условием его существования и развития. Поэтому не

удивительно, что безопасность относится к базовым человеческим потребностям (рис. 4). Потребность в безопасности во многих случаях является мотивом поведения человека или источником его внутренних психологических проблем (если, например, ребенок растет и развивается в нестабильной и враждебной среде).

*Величина риска* является способом прогнозирования уровня угрозы жизни и здоровью человека.

В профилактических программах важно выделять личную безопасность человека – то, что он должен обеспечивать самостоятельно (например, быть осторожным при контактах с кровью других людей), и общественную безопасность – то, что должно обеспечиваться на государственном уровне (контроль донорской крови и т. п.).

В условиях глобального экологического

кризиса важно различать понятие безопасность жизни – действия человека по сохранению собственного гомеостаза (жизни и здоровья) и понятие безопасность жизнедеятельности – действия человека с целью сохранения гомеостаза экосистем.

Определяя содержание обучения навыкам безопасного поведения, необходимо осуществить анализ сфер жизнедеятельности целевой группы. Для учащихся 5–9-х классов это тематика:

- безопасность на дорогах;
- безопасность в быту;
- пожарная безопасность;
- безопасность на природе;
- экологическая безопасность;
- социальная безопасность:
- защита в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.



Рис. 3. Холистическая модель здоровья

### 1.3. Теория потребностей Абрахама Маслоу

Для определения содержания этого предмета необходимо понять, что именно влияет на поведение человека. Над этим вопросом задумывались многие психологи.

Одним из первых был Зигмунд Фрейд, считавший, что в основе всех наших желаний и поведения лежит сексуальный инстинкт. Роль инстинктов в поведении действительно велика, однако нельзя объяснить все проявления человеческого поведения только инстинктами, иначе люди ни в чем не отличались бы от животных.

Психолог-гуманист Абрахам Маслоу разработал теорию, которая объясняла причины поведения человека, и назвал ее теорией потребностей.

По Маслоу, существует две системы потребностей: базовые потребности и метапотребности (рис. 4).

### Базовые потребности — это:

- Физиологические потребности: основываются на инстинктах выживания и продолжения рода (еда, вода, сон, для взрослых сексуальные отношения).
- Потребность в безопасности (защите, порядке, стабильности): наиболее ярко проявляется у детей, взрослые часто реагируют неявно (тревога, стресс).
- Потребность в любви: желание иметь друзей, потребность принадлежать к группе, любить самому и быть любимым.
- Потребность в уважении и самоуважении: желание достичь успеха, завоевать признание.

Эти потребности требуют удовлетворения в иерархическом порядке. Потребности высшего уровня становятся доминантными только после удовлетворения потребностей более низкого уровня. В подтверждение этого существует немало исторических доказательств. Вот свидетельства нашего соотечественника, пережившего голодомор 30-х годов («Ukrainian Famine Survivors», 1983):

«Все, о чем ты думаешь, это еда. Существует только одна твоя мысль о еде. Ты не чувствуешь ни к кому симпатии. Сестра ничего не чувствует к брату; брат не замечает сестры; родители не уделяют внимания своим детям. Ты становишься маленьким голодным животным, бросаешься на еду, как голодный хищник. Вот что бывает, когда ты ужасно голоден. Все человеческое и нравственное рушится вмиг».

### Метапотребности — это:

- Эстетические потребности: истинности, красоты, правды и справедливости.
- Когнитивные потребности: тяга к знаниям.
- Потребность в самореализации: желание максимального использования своего потенциала.

Базовые потребности еще называют потребностями дефицита, поскольку человек ощущает потребность в том, чего ему не хватает.

Метапотребности называются потребностями развития, потому что в данном случае мотивация объясняется желанием развития и самоусовершенствования. Большинство психологов считает самореализацию основным фактором нормального существования человека.

По Маслоу, очень мало людей достигают этого уровня. Большинство пытается удовлетворить потребности более низких уровней. Некоторые не имеют возможностей для самореализации в силу жизненных обстоятельств – бедности или жизни в условиях диктатуры. Однако большинство людей, по мнению Маслоу, подобно библейскому персонажу Иову, отказываются от возможностей своего развития и самореализации.

И как результат – мы не настолько человечны, как могли бы быть, и не настолько счастливы, ведь уровень нашего благополучия связан с уровнем удовлетворения метапотребностей (Уморен, 1992).



Рис. 4. Пирамида потребностей А. Маслоу

## 1.4. Теории развития личности

Физическое, психическое, социальное и моральное развитие ребенка происходит в определенной последовательности (стадиями).

В разделе «Обзор теорий развития личности» (с. 51 данного пособия) у вас будет возможность ознакомиться с выдающимися достижениями в этой отрасли:

- Теорией Эрика Эриксона, определившего и описавшего стадии развития личности.
- Теорией когнитивного развития Жана Пиаже.
- Теориями морального развития Жана Пиаже и Лоренса Кольберга.

## 1.5. Теория самооценки Карла Роджерса

Карл Роджерс исследовал влияние самооценки на поведение человека.

Самооценка — внутренняя характеристика человека (как мы себя оцениваем дома, с друзьями, на работе, в учебе). Но формируется она и под влиянием окружения.

Значение самооценки в том, что поведение человека обычно соответствует тому, что он о себе думает.

Довольно часто у детей формируется заниженная самооценка. Они могут считать себя недостаточно умными, некрасивыми, неспособными к занятиям спортом и т. п. В таких случаях самооценка становится источником серьезных психологических проблем. Она снижает способность ребенка к адаптации, мотивацию к учебе.

Согласно теории Роджерса для воспитания положительной самооценки дети нуждаются в безоговорочном признании.

Даже если ребенок поступил неправильно, нужно объяснить ему, что вы считаете плохим только его поведение, а не его самого. Однажды один социопат признался психиатру, что до сих пор никого не убил

только потому, что когда-то в третьем классе учительница сказала ему: «Несмотря ни на что, я думаю, ты – хороший человек».

Больше о самооценке и ее значении читайте на с. 47.

## 1.6. Теория социального влияния

Кроме внутренних факторов (потребностей, закономерностей развития и самооценки), на поведение человека влияют и внешние факторы. Они являются предметом исследования теории социального влияния.

Основателем этой теории считается Альберт Бандура. Но ее корни уходят в социокультурную теорию выдающегося советского психолога Льва Виготского.

Значение этих теорий для определения содержания, методов и результатов обучения новому предмету трудно переоценить. Ведь тренинговые методы – это практическая реализация теории Виготского, положенная в основу педагогики сотрудничества и развивающего обучения.

Теория социального влияния исследует много проблем, в частности влияние авторитетов на поведение человека.

В исследование этого феномена значительный вклад внес Стивен Милгрем. Он доказал, что это влияние иногда толкает людей на поступки, которые не только противоречат их совести, но и находятся далеко за рамками человечности (Приложение II.1).

Таким образом, существует необходимость обучения людей навыкам противодействия социальному давлению.

## Эксперимент Стивена Милгрема

После окончания Второй мировой войны состоялся Нюрнбергский процесс, на котором нацистские преступники оправдывались тем, что они только выполняли приказы командования. Эти и другие факты шокирующего поведения по приказу авторитетов (самосожжение членов религиозных сект, брак по выбору преподобного Муна и другие) стали стимуляторами проведения исследований в области теории социального влияния.

Одними из ярчайших были эксперименты Стивена Милгрема, получившие огласку благодаря поразительным результатам.

Представьте, что это произошло сегодня, и вы решили принять участие в этом эксперименте.

Придя по указанному адресу, вы встретитесь с еще одним добровольцем – на вид совершенно приятным человеком (на самом деле – помощником экспериментатора). Вам объяснят, что вы оба участвуете в исследовании памяти, в частности влияния наказания на процесс запоминания.

Вам отведут роль «учителя», а вашему партнеру – «ученика». В ходе эксперимента «ученик» должен отвечать на вопросы, а «учитель» наказывать его ударом электрического тока за неправильные ответы.

На ваших глазах заметно изнервничавшегося «ученика» подключат к аппарату, напоминающему электрический стул. А вас проведут в комнату, оборудованную аппаратом для нанесения электрических ударов силой от 15 до 450 В. На панели аппарата есть переключатели. Под каждыми четырьмя переключателями надписи: «слабый ток», «умеренный», «сильный», «очень сильный», «опасный» и так далее. Последняя пара (435 В и 450 В) обозначена «XXX». Вам объяснят, что за первый неправильный ответ вы должны включить самый слабый ток, а за каждую последующую ошибку ток должен быть сильнее на 15 В.

При первом ударе «ученик» ойкнет. На уровне 120 В он закричит: «Мне действительно больно!» На 150 В начнет требовать, чтобы его отпустили.

Увеличивая силу тока, вы услышите его крики о помощи, мольбы, а после очередного удара «ученик» замолчит. Экспериментатор прикажет вам воспринимать молчание за неправильный ответ и увеличивать силу тока до последней отметки «XXX».

Когда вы на каком-либо этапе откажетесь продолжать, экспериментатор последовательно скажет три фразы: «Пожалуйста, продолжайте», «Для этого эксперимента важно, чтобы вы продолжали», «У вас нет выбора, вы должны продолжать». Если, несмотря на это, вы откажетесь, эксперимент завершится.

Как вы думаете, сколько людей продолжали увеличивать силу тока после того, как «ученик» замолкал? А сколько из них дошли до отметки «XXX»?

Милгрем спросил об этом 40 ведущих психиатров. Они спрогнозировали, что 4% участников продолжали после того, как «ученик» замолчал, и примерно 0,01% довели эксперимент до конца.

В действительности же – свыше 80% участников продолжали эксперимент после того, как «ученик» замолчал, а 65% – до самого конца.

## 2. Жизненные ценности и здоровье

## 2.1. Что мы выбираем

Ценности – это то, что мы считаем важным для себя, в соответствии с чем оцениваем события и людей.

Ценности, в которые мы верим и которые исповедуем, являются своего рода компасом в принятии решений. Подобно магниту, они влияют на наше поведение, формируют характер, личные качества, мораль и отношение к миру. Поэтому без преувеличения можно сказать, что ценности определяют нашу судьбу и жизненный путь.

Ценности, которые чаще всего называют люди, это: здоровье свое и близких, дружная семья, интересная работа, благополучие, хорошие друзья и т. п.

Таким образом, люди больше всего ценят любовь, душевное тепло, уважение, доверие, свободу, возможность самореализации и другое из того, что называют универсальными или настоящими ценностями.

Опыт поколений показывает, что когда люди при принятии важных решений руководствуются настоящими ценностями, они, как правило, выигрывают. Что такое настоящие ценности и в чем именно люди выигрывают, исследовал Дарэл Франкен (США).

#### 2.2. Суть исследования Дарэла Франкена

Дарэл Франкен – доктор философии по социальным наукам, психотерапевт, исследователь в области теологии и проповедник. Ниже приводим основные идеи его исследования.

Существует определенное «ядро» ценностей, которое является основой личностного развития и духовного здоровья.

- Следование высшим моральным ценностям приносит конкретные выгоды (блага) человеку.
- Жизненные навыки являются инструментом, который помогает следовать избранным моральным ценностям.

## 2.3. Цель и задачи исследования

Доктор Франкен поставил цель выяснить, какие ценности и жизненные умения способствуют здоровью, счастью и успеху человека, делают его свободным и влиятельным.

Задача исследования заключалась в том, чтобы:

- определить перечень универсальных ценностей, наиболее важных для здоровья и успеха человека;
- установить статистическую связь между ними и выгодами для людей;
- разработать методику оценивания уровня и потенциала личностного развития;
- осуществить исследование уровня личностного развития для религиозной и светской общин и сравнить эти результаты;
- дать рекомендации относительно образовательных подходов формирования характера.

## 2.4. Методика и результаты исследования

Опрос проводили девять профессоров ведущих университетов США. В нем приняли участие 1800 человек из четырех стран мира.

Исследование продолжалось 10 лет. Анкета содержала 896 вопросов.

В общий перечень ценностей были

включены 342 названия, определенных предшественниками Франкена – выдающимися исследователями теории личности.

Результаты сравнивали по 300 параметрам – выгодам. Были получены приведенные ниже результаты.

## Результат 1

Определен перечень ценностей, которые больше всего влияют на здоровье и успех личности.

- 1. Любовь, дружба (социальность вместо изолированности).
- 2. Радость (оптимизм, жизнерадостность вместо депрессии).
- 3. Мир (сотрудничество и переговоры вместо конфликтности).
- 4. Терпимость (толерантность вместо нетерпимости).
- 5. Чуткость (эмпатия и помощь вместо равнодушия).
- 6. Доверие (доверие и чувство безопасности вместо подозрения и страха).
- 7. Душевная щедрость (альтруизм вместо нарциссизма).
- 8. Интеллигентность (ассертивность вместо агрессивности и пассивности).
- 9. Самоконтроль (владение собой вместо импульсивности).
- 10. Самоуважение (уверенность вместо чувства неполноценности).
- 11. Общение(коммуникабельностьвместо стеснительности и молчаливости).
- 12. . Автономность (свободавместозависимости).

Доказано, что ценности 1–9 полностью совпадают с библейскими.

#### Результат 2

В качественном аспекте выгодами (благами), которые получает человек, исповедуя общечеловеческие ценности, являются:

- здоровье лучше среднего;
- менее стрессовая жизнь;
- большая уверенность в себе;
- более стабильная супружеская жизнь;
- влиятельность больше среднего;
- высший уровень финансового благополучия;
- чувство самоуважения и понимания смысла жизни.

Были получены и количественные показатели. Их определяли, сравнивая качество жизни людей с высоким (выше 75%) и низким (до 30%) уровнем социальности, самоконтроля и других ценностей.

#### Социальность:

- на 20% уменьшается уровень стресса (по 15 показателям);
- на 45% уменьшается уровень тревоги;
- на 72% уменьшаются симптомы разных болезней;
- на 100% возрастает уверенность в себе.

#### Самоконтроль:

- на 72% уменьшается количество созданных человеком проблем;
- в 13 раз уменьшается риск злоупотребления ПАВ;
- на 50% уменьшается уровень стрессов;
- на 70% сокращается время, проведенное в больницах.

## Результат 3

Разработана методика оценивания уровня и потенциала развития личности в контексте «ядра» ценностей. Возможность оценки заключалась в том, что:

- ценности проявляются в качествах личности (чертах характера);
- черты характера проявляются в поведении;
- поведение можно оценить по результатам тестирования.

Разработаны инструменты оценивания:

- 1. Анкеты для оценивания уровня и потенциала развития.
- 2. «Фазовые» номограммы для установления дефицита ценностей.

## Результат 4

Проведено исследование религиозной и светской общин и сравнение этих результатов.

Несмотря на то, что «ядро» общечеловеческих и «ядро» христианских ценностей полностью совпадают, всего 25% людей, которые регулярно ходят в церковь и добросовестно соблюдают обряды, имеют более высокий уровень ценностей, чем в среднем те, кто не ходит в церковь. Возможное объяснение данного феномена таково:

- Церковь часто начинают посещать люди, которые уже имеют дефицит ценностей и серьезные проблемы в личной жизни.
- Одного только проповедования ценностей недостаточно. Оно приводит к слепой вере в догматы и к подражанию образцам поведения, оторванным от реальной жизни.

Вывод: церковь должна не только призывать людей в храм, но и указывать путь к нему, предоставлять инструмент для понимания христианских ценностей и воспитания добродетелей.

## Результат 5

И светской, и религиозной общинам необходимы образовательные программы формирования характера, которые помогают понять ценности и обучают жизненным навыкам.

- Понимание выгод от восприятия высших ценностей и воспитания желаемых личностных качеств – основная задача формирования характера.
- Это путь к самореализации, успеху и духовному здоровью. Этому необходимо учить так же, как чтению и письму.

- Предметом обучения является набор универсальных ценностей и жизненных навыков.
- Обучение осуществляется на принципах гуманистической психологии, направленной на позитив и развитие личностного потенциала (образовательная модель), вместо сосредоточения на болезнях, проблемах и отклонениях (медицинская модель).
- Необходимо изменить ошибочный взгляд на то, что психология должна помогать прежде всего людям с психологическими проблемами, а школа отграничиваться от воспитания.
- Психология должна помогать людям максимально реализовывать свой потенциал, а школа – обучать ценностям и жизненным навыкам на научной основе.

# 2.5. Рекомендации Д. Франкена по методике воспитания характера

- 1. Установите дефицит высших ценностей (например, с помощью фазовых номограмм Франкена).
- 2. Определите пакет из универсальных жизненных навыков, связанных с «ядром» высших ценностей.
- 3. Проведите обучение на ситуациях, приближенных к реальной жизни учеников, с учетом их возрастных особенностей.
- Создайте атмосферу взаимодействия и поддержки с целью усиления мотивации к обучению и ответственности за результат.

Приложение II.2 содержит анкеты, по которым Д. Франкен измерял уровень и потенциал личностного развития. По ним вы также можете проверить свой уровень социальности, самоконтроля и ассертивности.

Презентация по исследованию Д. Франкена в формате *Power Point* содержится на компакт-диске с дополнительными материалами для учителей и тренеров.

## Оценка уровня самоконтроля /5/

Прочитайте приведенные утверждения. Выберите ответ, который вам больше всего подходит. Напишите номер этого ответа в заданном промежутке. Подсчитайте результат.

- 0 никогда; 1 очень редко; 2 иногда; 3 время от времени; 4 часто; 5 почти всегда.
- 1. \_\_\_\_\_ Я контролирую себя.
- 2. \_\_\_\_\_\_ Я действую чаще взвешенно, чем импульсивно.
- 3. \_\_\_\_\_ Я сохраняю вещи чистыми и на месте.
- 4. \_\_\_\_\_\_Я тщательно планирую свой бюджет, стараюсь не тратить деньги импульсивно.
- 5. \_\_\_\_\_\_ Я работаю, пока не закончу работу.
- 6. \_\_\_\_\_ Я избегаю спонтанных решений.
- 7. \_\_\_\_\_ Я слишком много работаю.
- 8. \_\_\_\_\_\_Я контролирую свои импульсы, желания и искушения.
- 9. \_\_\_\_\_\_ Я пытаюсь соблюдать свои обязанности, отказывая себе в развлечениях.
- 10.\_\_\_\_\_ Я отказалась(лся) от привычек, которые считаю деструктивными.

Всего баллов

#### Ключ к анкете

Определите ваш результат с помощью таблицы. Например, если вы получили 35 баллов, уровень вашего самоконтроля составляет 60%. Это значит, что 40% опрошенных имеют выше вашего уровень самоконтроля.

К-во баллов	Относитель- ный уровень к 100 людям	К-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	К-во баллов	Относитель- ный уровень к 100 людям	К-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	К-во баллов	Относительный уровень к 100 людям
1		11		21	8%	31	35%	41	90%
2		12	1%	22	9%	32	40%	42	93%
3		13	1 %	23	10%	33	45%	43	94%
4		14		24	13%	34	50%	44	95%
5	10/	15	2%	25	15%	35	60%	45	96%
6	1%	16	3%	26	17%	36	66%	46	97%
7		17	4%	27	20%	37	73%	47	98%
8		18	5%	28	23%	38	80%	48	
9		19	6%	29	27%	39	83%	49	99%
10		20	7%	30	30%	40	87%	50	

С возрастом уровень самоконтроля обычно возрастает. Школьники или студенты могут чувствовать, что их результат слишком низкий, а люди старшего возраста – наоборот, что у них намного выше уровень самоконтроля, чем в действительности. Это объясняется тем, что трудно создать универсальный тест для всех возрастных групп, не переусложняя его.

## Оценка уровня ассертивности /5/

Прочитайте приведенные утверждения. Выберите ответ, который вам больше всего подходит. Напишите номер этого ответа в заданном промежутке. Подсчитайте результат.

	0 – никогда; $1$ – очень редко; $2$ – иногда; $3$ – время от времени; $4$ – часто; $5$ – почти всегда.
1.	Я уверенный человек: принимаю решения, планирую и действую.
2.	Я беру на себя ответственность за положение дел.

- 3. \_\_\_\_\_\_ Я хорошо организовываю работу других людей.
- 4. \_\_\_\_\_ Я люблю соревноваться и побеждать.
- 5. \_\_\_\_\_ Я стараюсь достичь того, чего хочу.
- 6. \_\_\_\_\_ Я даю людям знать, чего я хочу.
- 7. \_\_\_\_\_ Мне нравится быть лидером, а не последователем.
- 8. \_\_\_\_\_ Я действую настойчиво, пока не решу проблему.
- 9. \_\_\_\_\_ Я отстаиваю свои права.
- 10. \_\_\_\_\_ У меня большие надежды в отношении себя и других людей.
  - Всего баллов

#### Ключ к анкете

Определите ваш результат с помощью таблицы. Например, если вы получили 39 баллов, уровень вашей ассертивности составляет 90%. Это значит, что всего у 10% опрошенных уровень ассертивности выше вашего.

К-во баллов	Относитель- ный уровень к 100 людям	К-во баллов	Относитель- ный уровень к 100 людям	К-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	К-во баллов	Относитель- ный уровень к 100 людям	К-во баллов	Относитель- ный уровень к 100 людям
1		11	4%	21	9%	31	50%	41	97%
2		12	4%	22	9%	32	55%	42	
3	10/	13	5%	23	10%	33	60%	43	
4	1%	14	5%	24	13%	34		44	
5		15	60/	25	17%	35	70%	45	
6		16	6%	26	20%	36	75%	46	99%
7	20/	17	7%	27	25%	37	80%	47	
8	2%	18	,,,	28	30%	38	85%	48	
9	20/	19	8%	29	35%	39	90%	49	
10	3%	20		30	40%	40	95%	50	

С возрастом уровень ассертивности обычно возрастает. Школьники или студенты могут чувствовать, что их результат слишком низкий, а люди старшего возраста – наоборот, что у них выше уровень ассертивности, чем в действительности. Это объясняется тем, что трудно создать универсальный тест для всех возрастных групп, не переусложняя его. Если сегодня ваш уровень «ассертивности» оказался низким, знайте, что вы несознательно отказываетесь от многих жизненных благ.

## Оценка уровня социальности/5/

Прочитайте приведенные утверждения. Выберите ответ, который вам больше всего подходит. Напишите номер этого ответа в заданном промежутке. Подсчитайте результат.

0 – никогда; 1 – очень редко; 2 – иногда; 3 – время от времени; 4 – часто; 5 – почти всегда.
 Я принимаю активное участие в жизни общественности.
 Я привлечена (н) к школьной, партийной, церковной, другой общественной деятельности.
 Я с удовольствием общаюсь с людьми и вне общественной деятельности.
 Я посещаю и устраиваю вечеринки в честь семейных, религиозных, других праздников.
 Я предпочитаю быть с людьми, чем находиться в одиночестве.
 Я бы лучше поговорила (л), чем посмотрела (л) телевизор.
 Я привлечена (н) хотя бы к одному виду спорта.
 Я чувствую себя хорошо среди людей.
 Я поддерживаю отношения со своими старыми друзьями.
 Я активно общаюсь с людьми.
 Всего баллов

#### Ключ к анкете

Определите ваш результат с помощью таблицы. Например, если вы получили 15 баллов, уровень вашей социальности составляет 6%. Это значит, что у 94% опрошенных уровень социальности выше вашего.

К-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	К-во баллов	Относительный уровень к 100 людям	К-во баллов	Относитель- ный уровень к 100 людям	К-во баллов	Относитель- ный уровень к 100 людям	К-во баллов	Относительный уровень к 100 людям
1		11	40/	21	9%	31	50%	41	97%
2		12	4%	22		32	55%	42	
3	1%	13	5%	23	10%	33	60%	43	
4	1 70	14	3%	24	13%	34		44	
5		15	6%	25	17%	35	70%	45	99%
6		16	0%	26	20%	36	75%	46	
7	20/	17	7%	27	25%	37	80%	47	
8	2%	18		28	30%	38	85%	48	
9	20/	19	8%	29	35%	39	90%	49	
10	3%	20		30	40%	40	95%	50	

Для некоторых полученный результат может быть приятным сюрпризом. У кое-кого – вызвать шок или разочарование. Если это приятный сюрприз, будьте за него благодарны. Если же шок – не расстраивайтесь, ведь у вас есть потенциал получения дополнительных выгод от повышения уровня своей социальности.

## 3. Жизненные навыки путь к здоровому образу жизни и элемент высококачественного образования

#### 3.1. Что такое жизненные навыки

Жизненные навыки – дословный перевод с англ. Life Skills. Но в английском языке skills означает не только навыки (умения, отработанные до автоматизма), но и способность к чему-либо или компетентность. Поэтому термин «жизненная компетентность», пожалуй, был бы более точным, но в постсоветских странах принят термин «жизненные навыки».

По определению ВОЗ, жизненные навыки – это способность к адаптации, положительному поведению и преодолению трудностей повседневной жизни.

### 3.2. Жизненные навыки и здоровье

Жизненные навыки — ряд психологических и социальных компетентностей, которые помогают человеку ладить со своим

внутренним миром и строить продуктивные отношения с внешним окружением (рис. 5).

Особое место среди них принадлежит навыкам противодействия социальному давлению, которые помогают молодежи научиться независимо действовать в современном мире. Они способствуют формированию гармонично развитой личности, ее лучшей социальной адаптации, интеллектуальному и эмоциональному благополучию, положительному здоровому поведению. Поэтому их еще называют «жизненными навыками, благоприятными для здоровья».

Навыки противодействия социальному давлению являются основой подавляющего большинства эффективных программ профилактики правонарушений, насилия, употребления табака, алкоголя, наркотиков, а также ВИЧ/СПИДа<sup>/1-2/</sup>.

## ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ:

- самоконтроля
- управления стрессами
- мотивации успеха
- закаливания воли

#### ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ:

- самосознания и самооценки
- осознания жизненных ценностей
- определения жизненной цели и планирования будущего
- анализа проблем и принятия взвешенных решений
- критического и творческого мышления
- самосовершенствования

### ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ

(СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ)

#### СОЦИАЛЬНЫЕ:

- уверенного и достойного поведения
- эффективного общения
- сопереживания и оказания помощи
- развития дружеских отношений
- разрешения конфликтов

- противостояния негативному влиянию окружения
- предупреждения и противодействия дискриминации
- коллективной работы
- лидерства

Рис. 5

Поэтому на формирование этих жизненных навыков направлены:

- сотни программ по всему миру;
- активное их введение на территории постсоветского пространства;
- поддержка со стороны влиятельных международных организаций (ВОЗ, ЮНИСЕФ, ЮНЕСКО, Международного Альянса по ВИЧ/СПИД и других).

# 3.3. Жизненные навыки и качество образования

Обучение на принципах жизненных навыков является необходимым элементом высококачественного образования. Они повышают конкурентоспособность выпускников на рынке труда. Ведь сегодня кандидату на приличную должность недостаточно совершенного владения профессией. Ему необходимо приобрести психосоциальные умения: критически и творчески мыслить, адекватно воспринимать себя и окружение, принимать взвешенные решения, строить конструктивные межличностные отноше-

ния, работать в команде, демонстрировать способность быть лидером, заинтересовывать других и создавать мотивации для них, решать проблемы и управлять стрессами.

## 3.4. Особенности метода

Метод развития жизненных навыков является синтезом наиболее успешного педагогического опыта и достижений психологической науки.

Эта педагогическая технология гармонично сочетает функции воспитания (формирование идентичностей, ценностей и убеждений) и развития социально-психологических компетентностей учащихся, что способствует формированию своеобразного «иммунитета поведения» к негативному социальному влиянию и рискованному поведению.

В отличие от многих педагогических подходов, целью развития жизненных навыков являются положительные перемены в поведении учеников. Этот метод предусматривает перемены не только в знаниях, но и в отношениях и навыках, которые будут стимулировать желаемые перемены в поведении (рис. 6).



**Знания** – информация, необходимая для понимания того, какие внутренние и внешние факторы влияют на здоровье, поведение и образ жизни человека.

**Отношения** – психологические установки, определяющие то, что людям нравится или не нравится, что достойно или не достойно их внимания. Отношения зависят от личной системы ценностей и социальных, культурных и моральных норм, которые пропагандируются в обществе.

**Навыки** (специальные и социально-психологические) – способность самоорганизовать свою жизнь здоровым и продуктивным образом.

Рис. 6. Содержание жизненных навыков

В основу этой методики положены уважение к общечеловеческим ценностям и защита прав человека. Она настраивает на осознание прав и обязанностей человека, понимание прав других людей и уважение к ним, воспитывает достоинство, миролюбие, справедливость, коллективизм, чувство ответственности, уверенность в собственных силах, толерантность (признание того, что все люди разные, что существуют разные культуры), другие положительные качества.

Отличие этой методики от традиционных методов воспитания в том, что формирование личностной системы ценностей происходит не путем морализаторства, а благодаря добровольному принятию путем осознания их реальной выгоды.

Обучение на принципах жизненных навыков реализует концепцию личностно ориентированного обучения и воспитания. Этот метод учитывает возрастные и индивидуальные особенности учеников, этнические, религиозные и социально-экономические аспекты их жизни, предусматривает деликатное отношение к гендерным вопросам.

Он направлен на удовлетворение естественных потребностей детей, подростков и молодежи, ведь игнорирование этого приводит к снижению уровня общего благополучия, возникновению поведенческих рисков и проблем.

Обучение осуществляется на ситуациях, приближенных к реальной жизни, с учетом уровня развития детей, их потребностей и проблем. Однако метод развития жизненных навыков учитывает не только актуальные потребности и проблемы, но и те, которые вскоре возникнут в зоне их ближайшего развития.

Предпочтение отдается интерактивным, а не информативным формам обучения: последние до сих пор преобладают в школе и являются, безусловно, полезными, но они не способны полностью обеспечить перемены в отношениях и поведении учащихся.

В отличие от обычных уроков, когда учитель преимущественно говорит, а ученики слушают, широко применяются тренинги, предусматривающие активное участие каждого, творческое сотрудничество учеников между собой и с учителем (рис. 7).

## Обучение на основе развития жизненных навыков: что это?

#### Меньше...

- Ориентации на знания
- Директивных (центрированных на учителе) подходов
- Пассивности учащихся
- Стимулированиятишинывклассе
- Механического запоминания
- Письменных заданий
- Чтения учебников
- Негативных оценок и соперничества

#### Больше...

- Баланса между знаниями, отношениями и навыками
- Конструктивистских(центрированных на учениках) подходов
- Интерактивных методик
- Кооперацииидемократичности
- Учетапотребностейивозрастных особенностей учеников
- Деликатного отношения к индивидуальным отличиям и гендерным проблемам

## 3.5. Состав и классификация жизненных навыков

Четко определенного перечня жизненных навыков не существует. Их насчитывают около двадцати. В их числе: принятие решений, критическое и творческое мышление, эффективное общение, умение решать проблемы, управление стрессами и пр.

Нет и единой общепризнанной классификации жизненных навыков. В некоторых программах, основанных на развитии жизненных навыков, классификация отсутствует, они перечислены в произвольном порядке.

В других программах их делят на психологические и социальные.

В отдельных программах данная классификация углублена: среди социальных навыков выделяют навыки межличностного общения и навыки противодействия социальному давлению. Психологические навыки делят на когнитивные (интеллектуальные) и эмоционально-волевые.

Чаще всего жизненные навыки объединяют в три группы. Например: социальные, когнитивные и эмоционально-волевые навыки (см. *Приложение II.3*).

Сравнивая *Приложение II.3* с *Таблица-ми V.1* — *V.8* из *Части V*, вы убедитесь, что предложенный подход к преподаванию предмета «Основы здоровья» базируется на принципах развития жизненных навыков.

#### 3.6. Методология преподавания

Развитие жизненных навыков – это подход, сосредоточенный на учениках, попытка сделать процесс преподавания более динамичным и привлекательным, возможность немедленной отработки умений с использованием интерактивных методов обучения.

Интерактивные методы (с привлечением учащихся) не являются синонимом жизненных навыков, но они – необходимый элемент и залог успешного обучения. Ведь трудно представить процесс анализа ценностей и отношений, если есть всего одно мнение;

группа людей сформулирует больший перечень аргументов для возможного выбора, чем один человек; нельзя научиться межличностным отношениям, если просто послушать лекцию или прочитать книгу и т. п.

## 3.7. Примеры жизненных навыков: навыки самооценки

Самооценка – это наши представления о себе, то, как мы себя оцениваем в разных аспектах (внешний вид, интеллектуальные способности, жизненная компетентность и т. п.).

Автор теории самооценки Карл Роджерс подчеркивал особую роль самооценки в формировании личности.

Ребенок с высокой положительной самооценкой хорошо себя чувствует, уверен в себе, достойно ведет себя и свободно общается с разными людьми. Положительная самооценка является для него своеобразной психологической защитой, она дает основания отказываться от неоправданного риска хотя бы потому, что ребенок хочет быть здоровым и достичь чего-то в своей жизни.

Некоторым категориям школьников требуется помощь в развитии положительной самооценки. Это, в частности, касается детей из неблагополучных семей, а также живущих в отдаленных и депрессивных регионах Украины с высоким уровнем безработицы и низким уровнем жизни. Дети, которые растут в сложных жизненных обстоятельствах, должны верить, что они не обречены на пьянство, наркотики, проституцию, что каждый из них достоин лучшей участи.

Из-за традиционной гендерной роли некоторым девочкам требуется помощь в развитии самооценки. Их нужно учить уверенно отстаивать свои права и противостоять гендерным стереотипам, например, относительно того, что женщины не должны водить автомобиль или заниматься политикой.

Рекомендации по повышению самооценки учащихся $^{/4/}$ :

• будьте демократичны;

- называйте учеников по имени;
- поручите каждому выполнение определенной обязанности;
- привлекайте внимание класса к положительным результатам работы каждого;
- демонстрируйте одинаковые требования ко всем (не проявляйте к кому-либо особого расположения или антипатии);
- время от времени общайтесь с детьми с глазу на глаз;
- превращайте их неудачи в положительный учебный опыт;
- давайте возможность показать их достижения разными способами;
- позволяйте в безопасных условиях апробировать разные модели поведения;
- избегайте чрезмерной опеки, позволяйте им учиться на собственных ошибках;
- ведите себя как друг, избегайте морализаторства;
- поощряйте взаимоподдержку в классе.

# 3.8. Примеры жизненных навыков: навыки ассертивного поведения

Ассертивность – это умение отстаивать свои права, убеждать, вести переговоры, отказывать.

Основателем методики и практики ассертивности является американский психолог Альберт Салтер. Он разработал ассертивные техники для помощи стеснительным и закомплексованным людям.

Ассертивное поведение отличается от агрессивного, пассивного или манипуляций. В каждом из трех последних случаев вторая сторона воспринимается как противник, не имеющий других намерений, кроме как напасть, обмануть или использовать. При этом агрессор нападет первым, манипулятор будет пытаться обмануть или использовать сам, пассивный отстранится и ничего не станет делать.

Тот, кто ведет себя ассертивно, наоборот,

считает других людей «добрыми», настроенными на сотрудничество. При этом он точно знает, чего хочет, и четко дает понять, что его просьба законна и абсолютно моральна.

Он способен отказать без чувства вины, предложить компромисс, изменить свое мнение, согласиться со справедливыми аргументами.

Он различает справедливую и несправедливую критику и адекватно реагирует на нее.

Он способен распознать манипуляции и спокойно защищается от них.

## 3.9. Примеры жизненных навыков: навыки противодействия социальному давлению

Навыками противодействия социальному давлению являются навыки критического мышления, переговоров, отказа и разрешения конфликтов.

Помните эксперимент С. Милгрема (с. 37)? Он доказывает, что даже взрослым людям нелегко противостоять влиянию авторитетов. Так стоит ли удивляться, что подростки подпадают под влияние кумиров, главарей банд, адептов деструктивных культов и сект? Вспомним хотя бы «Белое братство», которое забрало из семей и погубило судьбы сотен юношей и девушек. Подростки особенно уязвимы к влиянию авторитетов, ведь именно в подростковом возрасте потребность иметь друзей и принадлежать к группе, где тебя признают своим, начинает доминировать над всеми остальными человеческими потребностями. Часто она настолько сильна, что дети из благополучных семей лучше будут общаться с самыми обездоленными прослойками общества, чем оставаться одни.

Обучение навыкам противодействия социальному давлению является необходимым компонентом профилактики поведенческих рисков и проблем подростков, в частности в отношении курения, употребления алкоголя, наркотиков и ВИЧ/СПИДа.

Пятиклассников также необходимо учить отвечать отказом, например, на сомнительные предложения посторонних людей или

когда ровесники предлагают поиграть вблизи дороги или перейти ее в опасном месте.

Обучение навыкам отказа осуществляется путем наблюдения и практики. Существует мнение, что необходимо около 29 повторений в разных ситуациях, чтобы это умение стало автоматическим (4).

## 3.10. Примеры жизненных навыков: навыки управления стрессами

Стресс имеет плохую репутацию. Однако, по определению Ганса Селье, – это нейтральная реакция организма на изменения в окружающей среде. В зависимости от обстоятельств, он может быть как полезным, так и вредным.

Недостаточный уровень стресса делает жизнь слишком скучной. А скука – это одна из причин, побуждающих подростков к рискованному поведению и употреблению психоактивных веществ (ПАВ).

Чрезмерный уровень стресса еще опаснее. Его называют дистрессом.

Мало кто из пятиклассников страдает от скуки. Ведь на них действуют немало стрессовых факторов: новые учителя, новые требования, которые к тому же не одинаковы у разных учителей. Один говорит: «Пиши меленько, экономь бумагу». Другой: «Что это за почерк, мне что, под микроскопом его рассматривать?»

Пятый класс можно назвать переломным моментом в жизни ребенка. Если ему удается успешно адаптироваться и не утратить интерес к учебе, у него больше шансов нормально развиваться и избежать многих рисков и проблем.

Однако при срыве адаптации и потере интереса к учебе исправить ситуацию очень трудно.

Исследования ученых Московского государственного университета подтверждают снижение познавательной активности учеников в 5-м классе по сравнению с уровнем, который у них был в начальной школе.

Важно учить детей рационально планировать время, самостоятельно выполнять домашние задания, снижать уровень стресса перед контрольными, правильно отдыхать.

В контексте благоприятной школьной политики нужно заботиться и о здоровье ваших коллег. Работа учителя нелегка. Почти треть педагогов считает ее слишком стрессовой (Чан, 1998).

На с. 136 этого пособия вы найдете информацию о стрессе и эмоциональном выгорании педагогов. Навыки управления стрессом очень важны для учителя. Ведь педагог, страдающий от эмоционального выгорания, становится источником стрессов и для тех, кого он учит.

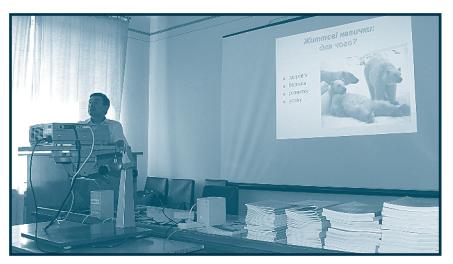


Фото с семинара-тренинга для учителей и методистов основ здоровья, г. Хмельницкий, 2005 г.

# ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ, БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Навыки, способствующие социальному благополучию	Навыки, способствующие психологическому благополучию (внутриперсональные навыки)	кому благополучию выки)
(межперсональные навыки)	Когнитивные (интеллектуальные) навыки	Эмоционально-волевые навыки
<ol> <li>Навыки эффективного общения:</li> <li>активное слушание</li> <li>умение четко выражать свое мнение</li> <li>умение четко выражать свои чувства без тревоги и обвинений владение «языком жестов»</li> <li>алекватная реакция на критику</li> <li>умение попросить об услуге, помощи</li> <li>Навыки сомереживания:</li> <li>способность понимать чувства, потребности и проблемы других подей</li> <li>ужение выразить это понимание</li> <li>умение оказать поддержку и помощь</li> <li>Навыки разрешения конфликты взтлядов и конфликты интересов</li> <li>способность различать конфликты взтлядов и конфликты интересов</li> <li>умение оразрешать конфликты интересов путем конструктивных переговоров</li> <li>Навыки противодействия дискриминации):</li> <li>навыки уверенного поведения</li> <li>умение отказывать свою позицию</li> <li>умение преодолевать застенчивость</li> <li>умение обыть членом команды, работать на результат</li> <li>умение быть членом команды, работать на результат</li> <li>умение выразить уважение к вкладу других людей</li> <li>навыки влияния убедительности</li> <li>навыки влияния убедительности</li> <li>навыки установления контактов и мотивирования</li> </ol>	1. Самоосознания и самооценки:  • способность осознать свою уникальность  • положительное отношение к себе, другим  пюдям и жизненным перспективам  • способность реально оценивать свои  возможности и умственный потенциал, преимущества и недостатки  • способность адекватно воспринимать оценки других людей  • способность осознать свои права, потребности, ценности и приоритеты  • постановка жизненной цели  2. Анализ проблем и принятие решений:  • умение определить суть проблемы и причины ее возникновения  • умение определить суть проблемы и причины ее возникновения  • умение определить суть проблемы  • умение предусмотреть последствия каж минимум три варианта решения этой проблемы  • умение предусмотреть последствия каждого варианта, учитывая собственные возможности и жизненные обстоятельства возможности и жизненные обстоятельства возможности и жизненные обстоятельств умение отличать факты от мифов, стереотипов и личных представлений и внализ отношений, ценностей, социальных норм, верований и воздействующих на них факторов  • анализ влияния ровесников и средств	1. Навыки самоконтроля:  • контроль проявлений гнева  • умение преодолевать тревогу  • умение переживать неудачи  • умение справляться с горем, утратой, травмой, насилием  2. Управление стравляться с планирование времени  • планирование времени  • положительное мышление  • методы релаксации  3. Мотивация успеха и закаливание воли:  • вера в то, что ты являешься хозяином своей жизни  • настроенность на успех способность  концентрироваться на достижении цели  • развитие  настойчивости  и трудолюбия

## 4. Обзор теорий развития личности $^{6/}$

#### 4.1. Понятие личности

Личность – комбинация уникальных черт характера, психологических установок и других качеств.

Частично черты личности определены на уровне генов, а частично формируются под влиянием окружения. Поэтому говорят, что процесс формирования личности является биосоциальным.

#### 4.2. Развитие личности

Развитие – качественные физиологические и психологические изменения от рождения до зрелости (или до конца жизни). Оно охватывает процессы роста, созревания и приобретения опыта.

- Рост изменение физических параметров, прежде всего веса и роста.
- Созревание изменения, относительно независимые от окружающей среды. Однако иногда влияние окружающей среды на созревание является существенным. Например, то, когда ребенок научится ходить, зависит от строения тела и способности к координации, но также и от того, была ли у него возможность тренироваться.
- Приобретение опыта относительно устойчивые изменения, которые происходят под влиянием окружающей среды. Почти все поведенческие изменения являются следствием социального влияния и условий развития.

# 4.3. Значение психологии развития для педагогов

Психология развития – отрасль психологии, изучающая изменения человеческой

психики во времени и причины этих изменений. Педагогам необходимо знать возрастные особенности учащихся, чтобы:

- 1) лучше понимать причины поведения детей. Почему? Опытного педагога трудно удивить. Его не шокирует стеснительность шестилетнего ребенка, неосторожность младшего школьника или непоследовательность подростка. Он осознает причины этого, и его реакция на их поведение является наиболее адекватной;
- 2) требовать от учащихся то, на что они объективно способны. Невозможно объяснить пятилетнему ребенку, что объем воды, перелитой из широкого стакана в высокий, не изменился. Он ведь видит, что воды стало больше (рис. 9);
- 3) помогать решать актуальные задачи развития и своевременно предупреждать проблемы. Англичане недаром говорят, что фунт профилактики лучше тонны лекарств.

## 4.4. Поколение и контекст развития

Одним из важнейших факторов, влияющих на развитие человека, является место и время его рождения, а также условия, в которых он развивается. Все это называют контекстом развития.

- Контекст развития время, место рождения, экономическая и политическая ситуация, система образования, культура.
- Поколение группа людей, родившихся в определенный период времени (например, поколение 50-х родилось в период с 01.01.50 до 31.12.59).

Как правило, поколение в пределах одной страны имеет общий контекст разви-

тия. Именно контекстом развития можно объяснить то, что дети (несмотря на генетическое сходство) вырастают в совсем других людей, чем их родители.

## 4.5. Поколение 90-х годов XX в.

Далее приведен неполный перечень того, что характеризует контекст развития поколения 90-х годов XX в.

- 1. Родились в годы политического, экономического и социального кризиса. Многие семьи оказались за чертой бедности, сотни тысяч родителей выехали на заработки. Для нормального развития ребенку требуется чувство безопасности. Если он растет в атмосфере нестабильности и тревоги, это может вызвать психологические проблемы.
- 2. Изменение культурной среды. Детям теперь доступен намного более широкий спектр видеопродукции (полезной и не очень).
- 3. Смена идеологий. Происходит смена тоталитарной идеологии демократической. Взрослые, даже школа, часто дезориентированы в том, как воспитывать детей. Это снижает потенциал развития этого поколения и увеличивает его уязвимость в условиях эпидемии наркомании и ВИЧ/СПИДа.
- 4. Быстрые темпы развития технологий (компьютеры, Интернет, мобильная связь).
- 5. Более широкие жизненные перспективы становление гражданского общества, рыночная экономика, прозрачные границы.

Как видим, поколение 90-х в контексте своего развития имеет определенные преимущества и недостатки по сравнению со старшими поколениями.

Контекст развития зависит также от культурных особенностей разных этнических групп. Учителям полезно знать и учитывать

контекст развития своих учеников, чтобы по возможности компенсировать его отрицательное влияние и усилить положительное.

## 4.6. Стадийность процессов развития

Развитие человека – постепенный и достаточно прогнозируемый процесс. Сначала ребенок учится держать головку, потом сидеть, стоять, ходить. То же самое происходит и с психологическим развитием. Сначала ребенок учится узнавать тех, кто за ним ухаживает, улыбаться, произносить первые звуки, слоги, затем слова, короткие предложения и т. д.

Все люди по-своему уникальны. Каждый имеет собственный генетический код и находится под влиянием уникальной комбинации внешних факторов. Несмотря на это, в каждом ребенке можно выделить то, что является общим и для других детей его возраста.

Большинство теорий развития личности базируется на признании того, что физическое, психическое, социальное и моральное развитие личности происходит в определенной последовательности (стадиями). Это существенно упрощает изучение данной проблемы.

Все теории развития оперируют понятием «среднестатистический человек» (которого в природе не существует), поэтому не дают готовых рецептов воспитания, а лишь помогают лучше понимать детей, их возможности и причины их поведения.

Ниже рассмотрены несколько самых выдающихся теорий развития личности.

## 4.7. Стадии психосоциального развития Эрика Эриксона

По теории известного шведского психолога Эрика Эриксона, психосоциальное развитие человека охватывает 8 стадий. Из них 5 – в детстве, 3 стадии – в зрелом возрасте.

Стадии — конфликты (кризисы) или задачи, которые человек пытается решить в определенный период своей жизни (рис. 8).

# 1. Доверие против недоверия (до 1 года)

Задача формирования доверия к окружающему миру решается в возрасте до 1 года и больше всего зависит от людей, которые ухаживают за малышом. Если мир представляется ребенку непредсказуемым и опасным, то он не может преодолеть кризис, вырастает недоверчивым и нервным. Крайний случай – формируется склонность к суициду.

## 2. Независимость против неуверенности (1–3 года)

Вначале дети не в состоянии действовать, они реагируют. Но уже на втором году жизни ребенок постепенно начинает действовать по собственной воле. Так формируется чувство независимости. Если ребенка ограничивать и слишком опекать на этом этапе, он вырастет зависимым и неуверенным в себе.

# 3. Инициативность против чувства вины (3–5 лет)

Время развития креативности, активного исследования себя и окружающего мира.

На этом этапе важно обеспечить ребенка разнообразными игрушками, материалами для рисования, лепки. Полезны занятия музыкой, танцами, гимнастикой. Те, у кого эта задача не решена, могут постоянно чувствовать себя виноватыми (повод для этого найдется).

# 4. Преуспеваемость (трудолюбие) против комплексов неполноценности (6–13 лет)

Эта стадия охватывает первые годы учебы. Разрешение конфликта происходит путем познания своих сильных и слабых качеств, умения достичь успеха (прежде всего в учебе).

На данном этапе важно хвалить ребенка

не столько за реальные достижения, сколько за активность и приложенные усилия.

Если активность ребенка не стимулируется, это может сформировать заниженную самооценку и комплексы неполноценности.

Нерешенный кризис обычно приводит к тому, что ребенок начинает считать себя неудачником, утрачивает мотивацию к учебе.

Обратите внимание на то, что пятиклассники находятся именно на этой стадии психосоциального развития.

# 5. Идентичность против диффузии (подростковый возраст)

Задача – формирование самоидентичности, развития самосознания. Самоидентификация – не столько в том, кто ты есть, сколько в том, кем ты хочешь быть.

Источником конфликта является наличие практически неограниченных альтернатив развития. Подросток «примеряет» на себя разные социальные роли, формирует собственную шкалу ценностей, делает выбор.

## 6. Интимность против изоляции (молодость)

Задача – создание семьи, рождение и воспитание детей.

# 7. Продуктивность против стагнации (зрелый возраст)

На этой стадии доминирует стремление человека к самореализации, труду на благо родины, общества. Конфликт между тенденцией к эгоцентризму (как у подростков) и возможностью самореализации во благо других.

## 8. Мудрость против отчаяния (пожилой возраст)

Решение предыдущих задач помогает человеку ощутить полноту жизни, осознать ее смысл.

Нерешенные кризисы развития могут привести к недовольству своей жизнью, отчаянию перед неизбежной смертью.

Практическое значение теории Эриксона заключается в том, что она дает учителю понимание, как развивается личность ребенка, подчеркивает роль учителя и родителей

в воспитании (видит в них людей, которые помогут разрешить кризисы развития) и дает понимание того, что разрешение кризисов не бывает полным и окончательным.



Рис. 8. Стадии психосоциального развития (Э. Эриксон, 1980)

# 4.8. Стадии когнитивного развития (по Жану Пиаже)

Классификация стадий когнитивного развития Жана Пиаже – неоценимый вклад в когнитивную психологию, которая пытается понять процессы восприятия и обработки информации. В ней полно и понятно описаны стадии когнитивного развития ребенка. Каждая из этих стадий характеризуется определенным стилем мышления и способом решения поставленных задач.

## Сенсомоторная стадия (до 2 лет)

Ребенок в этот период воспринимает окружающий мир относительно своих действий и ощущений. Он живет «здесь и сейчас».

Игрушка существует только тогда, когда ребенок ее видит, слышит, прикасается к ней. Когда игрушка исчезает с поля ощущений – для ребенка ее не существует, он ее не ищет.

По истечении этого периода ребенок начинает понимать объективный характер окружающей среды (например, что вещи могут существовать даже тогда, когда он их не видит), а также осознавать простейшие причинно-следственные связи (например, то, что получит десерт, если съест основное блюдо).

# Дооперационная стадия (2–7 лет) состоит из двух подстадий:

## Предпонятийной (2-4 года)

Ребенку трудно осознать, что существует много вещей с одинаковыми характеристиками (что игрушка в руках другого малыша такая же, как у него, а не та, что у него дома).

## Интуитивной (4-7 лет)

Ребенок способен решать много задач интуитивно, но его мышление все еще базируется больше на восприятии, чем на логике.

## Пример с горошинами

Мальчика просят взять одну горошину и положить ее в широкий низкий контейнер.

Как только он это сделает, экспериментатор тоже берет одну горошину и кладет ее в другой контейнер такого же объема, но высокий и узкий.

Они продолжают класть по очереди горошины в свои контейнеры, пока не заполнят их наполовину.

Потом экспериментатор спрашивает, в каком контейнере больше горошин. Ребенок отвечает, что в высоком, потому что они лежат выше. Он также может сказать, что в широком, потому что горошины лежат шире. В этом возрасте дети делают ошибки в классификациях, тестах на сохранение объема, длины, материи (рис. 9).

## Стадия конкретных операций (7–11(12) лет)

На этой стадии постепенно формируются зачатки логического мышления. Однако сохраняется способность решать задачи, которые легко представить.

# Стадия формальных операций (12–14 (15) лет)

Формируется способность оперировать абстрактными понятиями, логично мыслить, анализировать последствия и делать выводы. Обратите внимание, что только после завершения этой стадии ребенок способен самостоятельно делать сознательный выбор (!) и отвечать за его последствия.

Это учтено в уголовном и гражданском законодательстве, которое подходит к правонарушениям ребенка иначе, чем к правонарушениям взрослого. Возраст наступления административной и уголовной ответственности – 16 лет, за некоторые особо тяжкие преступления – 14 лет.

До этого возраста ребенок считается не полностью дееспособным, то есть не имеющим возможности осознавать и управлять своим поведением, следовательно,

и нести ответственность за его последствия.

В контексте предмета «Основы здоровья» необходимо учитывать это при формировании содержания и результатов обучения.

Мы не можем требовать от десятилетнего ребенка умения ухаживать за немощными (например, новорожденными) хотя бы потому, что даже уход за скотом разрешается лишь тем, кому исполнилось 14 лет.

## Ошибки в классификациях



Ребенок понимает, что ромашек больше, чем тюльпанов. Поэтому когда его спрашивают, чего на рисунке больше – ромашек или цветов, он отвечает, что ромашек.

## Ошибки в задачах на сохранение материи



Ребенку показывают два глиняных шарика, он подтверждает, что они сделаны из одинакового количества глины.



Если один из шариков деформировать, ребенок уже не уверен в этом.

## Ошибки в задачах на сохранение длины

Нарисовано два отрезка. Ребенок подтверждает, что они одинаковой длины.

Если один сместить, ребенок в этом уже не уверен.

## Ошибки в задачах на сохранение объема



Два одинаковых стакана наполнены водой на одинаковом уровне. Ребенок подтверждает, что в них одинаковое количество воды.



Если содержимое одного стакана перелить в более высокий, но более узкий стакан, ребенок может сказать, что воды стало больше.

Рис. 9. Результаты тестов для детей, находящихся на дооперационной стадии когнитивного развития

## 4.9. Стадии морального развития Жана Пиаже

Моральность – это вопросы этики, ценностей и защиты прав человека. Это личностные представления о том, что является приемлемым и неприемлемым.

Жан Пиаже выделил две стадии морального развития.

## 1. Стадия морального реализма

На этой стадии моральные нормы не подлежат сомнению. Что есть хорошо, а что – плохо, устанавливают моральные авторитеты.

Моральный авторитет – человек, обладающий властью наказывать, которого нужно слушаться (родители, учительница). «Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха: «Что такое хорошо, что такое плохо?» (В. Маяковский).

## 2. Стадия морального релятивизма

Это опора на собственные моральные стандарты, уверенность, что каждый имеет право на справедливость.

## 4.10. Стадии морального развития Лоренса Кольберга

Лоренс Кольберг развил достижение Пиаже. Он выделил три уровня и шесть стадий морального развития.

- 1. Доконвенционный уровень (оценка по последствиям):
  - стадия «поощрения и наказания»;
  - стадия наивного гедонизма.
- 2. Конвенционный уровень (оценка на основе социальных норм):
  - стадия социального одобрения;
  - стадия закона и совести.
- 3. Постконвенционный уровень (оценка по личным моральным принципам):
  - стадия моральности;
  - стадия универсальных этических принципов.

Л. Кольберг определяет стадии моральности с помощью моральных дилемм.

Примером была история Хейнца, жена которого умирала. Ее могло спасти только одно лекарство, но человек, разработавший и продававший его, требовал непосильную плату. Хейнц не мог найти эту сумму, он умолял аптекаря снизить цену или продать лекарство в кредит, но тот отказался. Правильно ли будет, если Хейнц украдет это лекарство?

## Стадия 1. Поощрение и наказание

Неправильно. Если он украдет лекарство, его арестуют и посадят в тюрьму.

## Стадия 2. Наивного гедонизма

Правильно. Он украдет лекарство и спасет свою жену. Пусть его арестуют, но он отсидит свой срок и будет наслаждаться жизнью с женой.

## Стадия 3. Социального одобрения

Правильно. Люди понимают, почему он так поступил, если же он этого не сделает, они осудят его.

#### Стадия 4. Закона и совести

Правильно. Долг мужа – спасти свою жену, даже если для этого придется украсть (законы выполняются всегда, если это не противоречит долгу).

#### Стадия 5. Моральности

Правильно. Муж имеет право получить лекарство, даже если ему нечем платить. Если аптекарь этого не понимает, за этим должно следить государство.

# Стадия 6. Универсальных этических принципов

Правильно. Несмотря на то, что воровать запрещено законом, будет неправильно, если муж не украдет это лекарство. Жизнь человека ценнее прибылей аптекаря, законы социально полезны, но не священны, совесть индивидуальна.

## 5. Развитие подростка

## 5.1. Физическое развитие подростка

В физическом развитии подростка выделяются два периода:

- предпубертатный период 10–12 (13) лет;
- пубертатный период 12 (13)–15 (18) лет.

Процесс развития юношей и девушек существенно отличается. От рождения и примерно до 11 лет мальчики в среднем выше девочек и имеют большую массу тела. В период с 12 до 14 лет девочки выше мальчиков. Примерно с 14–15 лет статускво восстанавливается.

Временное преимущество девочек объясняется тем, что их половое созревание начинается и завершается в среднем на 2 года раньше.

Слишком раннее и запоздалое половое созревание обычно негативно воспринимается подростками, у которых есть сомнения относительно своей «нормальности».

Считается, что раннее половое созревание положительно сказывается только на мальчиках, которым преимущество в росте и физической силе дает основания для завоевания большего авторитета среди ровесников. Позднее половое созревание может снизить самооценку ребят, хотя доказано, что они во взрослом возрасте более конкурентоспособны, чем их ровесники, созревшие рано.

У девочек – наоборот: проблемы вызывает раннее половое созревание. Такие девочки могут становиться объектами нехороших шуток и сексуальных оскорблений. Родителям и учителям следует быть особо деликатными с этими подростками, морально поддерживать их и защищать.

## 5.2. Задачи подросткового возраста

- Достижение автономии от семьи (с сохранением теплых отношений).
- Развитие дружеских отношений с ровесниками.
- Формирование идентичности.
- Развитие морального сознания.

# 5.3. Особенности развития учащихся 5-го класса (10–11 лет)

## Физическое развитие

Начало предпубертатного периода, наблюдается быстрый «скачок» роста, нарушение пропорций (быстро растут ступни, конечности).

## Психическое развитие

В интеллектуальном аспекте начинается постепенный переход от конкретного мышления к абстрактному. Однако абстрактное мышление еще недостаточно развито, поэтому следует избегать учебного материала, в котором много новых понятий (не более трех новых терминов за урок). Больше интересного, конкретного, практичного, актуального.

#### Социальное развитие

В целом велика зависимость от родителей, учителей, но в связи с переходом в основную школу усиливается автономность. Многие пятиклассники после школы до прихода родителей остаются без надзора.

В структуре класса формируются группы, преимущественно из детей одного пола. Лидерами чаще всего становятся ученики,

которые хорошо учатся или могут заинтересовать других особыми способностями или даже новыми игрушками, модными вешами.

## 5.4. Актуальные проблемы учащихся 5-го класса

## Адаптация к учебе в средней школе. Угроза «срыва адаптации»

Как уже отмечалось, жизнь пятиклассника весьма стрессовая. Много новых предметов и учителей, разные требования, необходимость самостоятельного выполнения домашних заданий (если ученик посещал группу продленного дня в начальной школе) и как результат – снижение успеваемости – такие проблемы встают перед многими учениками. Первое полугодие в 5-м классе считается более трудным, чем в 1-м.

Главная проблема в том, что дети не умеют эффективно спланировать время, чтобы его хватило не только на занятия, но и на отдых. Это приводит к переутомлению, снижению оценок и потере интереса к учебе.

5-6-е классы считаются решающими в том, будет ребенок учиться или он от-кажется от усилий в этом направлении и начнет самореализовываться другим образом. Поэтому профилактика «срыва адаптации» и стрессов должна быть решающей в 5-м классе.

## Отношения с новыми учителями

Многим детям, в частности стеснительным, трудно общаться с новыми учителями. Поэтому пятиклассников важно учить эффективным приемам общения, в том числе умению преодолевать стеснительность (как попросить об услуге, помощи и т. п.).

## Рост рисков в результате большей автономности

Главная проблема заключается в том, что пятиклассники, как правило, уже не посещают группу продленного дня, большинство ходят домой самостоятельно и часто бывают дома одни.

В связи с этим следует особое внимание уделить обучению дорожной и бытовой безопасности, а также умениям общаться с посторонними людьми и отказу от предложений поиграть в опасных местах и с опасными предметами.

Возрастные особенности и актуальные проблемы подростков 6–9-х классов есть на компакт-диске с дополнительными материалами для учителей и тренеров.



## **ЧАСТЬ III**

## Тренинг – эффективный метод групповой работы

1. Понятие тренинга	4. Полезные советы тренеру
1.1. Педагогика сотрудничества и развивающего обучения – источник тренинга	4.1. Акцент на деятельность       72         4.2. Как установить доверие       72         4.3. Как справиться с непредвиденными обстоятельствами       72         4.4. Сложные вопросы       73         4.5. Сложные условия       73
1.5. Что спрашивают о тренингах 65	4.6. Личная поддержка участников 73
2. Организация и обеспечение тренинга	5. Тренинговые упражнения
2.1. Минимальные требования к тренинговому кабинету	5.1. Договоренность о правилах
<ul><li>3.1. Работа в группах</li></ul>	5.6. Объединение в группы
3.4. Мозговой штурм       69         (мозговая атака)       70         3.5. Ролевые игры       70         3.6. Анализ историй и ситуаций       70         3.7. Дебаты       71         3.8. Другие методы       71	на тренинге86



Фото с семинара-тренинга для учителей и методистов основ здоровья, г. Днепропетровск, 2005 г.

## При подготовке использованы следующие публикации:

- 1. Паркин М. Сказки для бизнес-тренеров. Как использовать сказки, истории и метафоры в обучении сотрудников / Пер. с англ. М.: ООО «Издательство «Добрая книга», 2005. 304 с.
- 2. Рэйс Ф., Смит Б. 500 лучших советов тренеру. СПб.: Питер, 2002. 128 с.
- 3. Выготский Л. С. Психология развития человека. М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2003. 1136 с., илл. (Серия «Библиотека всемирной психологии»).

## 1. Понятие тренинга

Удовольствие и обучение движутся плечо к плечу, но удовольствие идет впереди.

Уильям Уордсворт

## 1.1. Педагогика сотрудничества и развивающего обучения – источник тренинга

В основу педагогики сотрудничества и развивающего обучения положены идеи советского психолога Л. С. Выготского, сформулированные им в 20-е годы XX в. В кратком изложении они сводятся к следующему<sup>/3/</sup>:

- 1. Социальное окружение ребенка является основным источником его развития. Все, чему учится ребенок, должны дать ему люди, которые его окружают.
- 2. Обучение новому происходит путем подражания. Подражание это то, что ребенок не в состоянии выполнить самостоятельно, но чему может научиться от других или в сотрудничестве с ними.

При этом недостаточно учитывать то, что ребенок в состоянии делать здесь и сейчас (например, какие задачи он может решать). Определяя, что он может выполнить самостоятельно, мы исследуем вчерашний день, так называемую зону актуального развития. Важнее то, что ребенок может сделать завтра, какие процессы уже назревают. То, что сегодня он может выполнить только в сотрудничестве, а завтра – уже самостоятельно, и является знаменитой зоной его ближайшего развития.

Идеи Выготского определяют сущность современного подхода к образованию, который называют педагогикой сотрудничества и развивающего обучения. Развивающее обучение – процесс интериоризации, «вращивания» внешнего коллективного со-

циального взаимодействия во внутренний опыт ребенка, его образ мышления.

Обучение и воспитание осуществляются в процессе коллективной деятельности учащихся. Смысл работы учителя не в том, чтобы доминировать, а в том, чтобы направлять и регулировать эту совместную деятельность.

Практическое применение этого подхода означает, что:

- 1) содержание обучения должно носить превентивный характер, то есть ориентироваться на зону ближайшего развития детей с учетом уровня их актуального развития. Воспитание социально направленного и ответственного поведения целесообразно начинать до того, как ученики столкнутся с реальными проблемами в своей жизни;
- 2) учебно-воспитательный процесс должен ориентироваться не только на усвоение учениками опыта других людей, но и на формирование собственной стратегии самообразования и саморазвития;
- 3) для эффективного влияния необходимо использовать педагогические методы, основанные на активном участии и сотрудничестве учеников между собой и с учителем.

## 1.2. Что такое тренинг

Тренинг – это форма групповой работы, которая обеспечивает активное участие и творческое взаимодействие участников между собой и с учителем.

Тренинг – это тщательно спланированный процесс предоставления или пополнения знаний, отработки умений и навыков, изменения или обновления определенных отношений, взглядов и убеждений. Таким образом, в педагогике сотрудничества и развивающего обучения тренинг – это:

- 1. Новые подходы (сотрудничество, открытость, активность, ответственность).
- 2. Новые знания (интенсивное усвоение, уточнение).
- 3. Положительные ценности, отношение, идеалы.
- 4. Новые умения и навыки (эффективной коммуникации, самоконтроля, лидерства, работы в команде, умение оказывать и получать помощь, анализ ситуаций и принятие решений).

Вы можете провести мозговой штурм, вместе с участниками называя признаки тренинга. Они могут сказать, что:

- «Тренинг не похож на уроки».
- «Тренинг это то, что происходит в школе».
- «На тренинге учащиеся не сидят за партами»
- «На тренинге нет жесткой дисциплины».
- «На тренинге все добровольно соблюдают правила».
- «Тренинг это то, что происходит под руководством тренера».
- «На тренинге можно на равных общаться с тренером».
- «На тренинге можно многому научиться». «На тренинге не надо учиться».

Эти мнения на первый взгляд противоречивы. Однако все они ярко характеризуют процессы, происходящие на тренинге. Ведь хотя тренинг – форма организации учебного процесса, он не похож на классические уроки.

На тренинге утрачивают силу многие правила, которые учащиеся привыкли соблюдать в школе (вставать, когда отвечаешь; сидеть за партами; не пересаживаться). Однако у этой формы работы свои правила. Первое из них – участники сами разрабатывают и берут добровольное обязательство придерживаться определенных правил (не опаздывать, не перебивать, быть доброжелательным, толерантным, активным).

Учащиеся действительно не сидят за партами, они садятся полукругом или кругом, чтобы хорошо видеть друг друга и учителя, сидящего рядом.

Педагог, которого чаще всего называют тренером или фасилитатором (от англ. «facilitate» – облегчать, способствовать), не доминирует, а лишь направляет деятельность группы. Для этого, например, существует правило, что на тренинге все обращаются друг к другу по имени. Это помогает наладить контакт с группой и устранить психологические барьеры.

Тренинг как форма педагогического влияния прежде всего предусматривает использование активных методов групповой работы (например, ролевых игр).

Именно поэтому тренинги очень нравятся детям и вызывают у них чувство праздника, хотя в ходе их проведения можно научиться и понять намного больше, чем во время классического урока.

## 1.3. Структура тренинга

Тренинг имеет определенную структуру (рис. 10).

Вступительная часть тренинга предусматривает решение следующих заданий:

• оценка уровня усвоения материала предыдущего тренинга (получение обратной связи). Как правило, это происходит в форме опроса (что больше всего запомнилось или понравилось на прошлом тренинге) либо проверки домашнего задания;

- **»** актуализация темы текущего тренинга и выявление ожиданий;
- создание доброжелательной и продуктивной атмосферы (этот этап называют общим термином «знакомство». Он проходит в форме самопрезентации или взаимопрезентации участников тренинга);
- поддержание демократичной дисциплины в форме принятия, уточнения или повторения правил группы.

Основная часть тренинга – несколько тематических заданий в сочетании с упражнениями на снятие мышечного и психологического напряжения.

В основной части тренинга иногда выделяют теоретический и практический блоки. Однако это разделение является весьма условным. Ведь знания (как и умения и навыки) на тренинге получают в процессе выполнения практических заданий (минилекции в форме беседы, презентации, взаимообучение, работа в группах).

Заключительная часть тренинга охватывает:

- подведение итогов;
- **»** получение обратной связи по тематике текущего тренинга;
- релаксацию и процедуры завершения тренинга.

## І. Вступительная часть:

- обратная связь (или проверка домашнего задания)
- > выявление ожиданий
- знакомство
- > повторение правил

## Теоретический блок:

- > интерактивные презентации
- > информационные сообщения
- > мозговые штурмы
- мини-лекции с элементами беседы
- > самообучение и взаимообучение
- > ответы на вопросы
- > опрос мнений

## **II.** Основная часть

## III. Заключительная часть:

- подведение итогов
- обратная связь по тематике текущего тренинга
- релаксация
- процедуры завершения тренинга

## Практический блок:

- работа в группах
- > выполнение проектов
- анализ историй и ситуаций
- ролевые игры
- инсценировки
- управляемые дискуссии и дебаты

## Вспомогательные упражнения:

- объединение в группы
- упражнения на снятие мышечного и психологического напряжения – подвижные игры

Рис. 10. Структура тренинга

## 1.4. Содержание тренинга

Форма проведения тренинга имеет существенное значение, однако главным является его содержание. Чтобы реально повлиять на сознание и поведение учеников, содержание тренинга должно:

- быть тщательно спроектированным;
- быть максимально приближенным к потребностям и проблемам участников;
- учитывать уровень их актуального развития и задачи ближайшего развития;
- ориентироваться на формирование ценностей, знаний, умений и навыков, которые являются основой положительного поведения;
- включать деликатные темы не изолированно, а в контексте других важных проблем.

## 1.5. Что спрашивают о тренингах

В педагогической практике Украины тренинги начали применяться не так давно. Это вызывает много вопросов. Приводим некоторые из них.

Можно ли провести тренинг за 45 минут? Говорят, что полноценный тренинг должен продолжаться не менее двух часов.

Ни в одном определении тренинга не заданы часовые ограничения. В соответствующих источниках по школьным программам продолжительность большинства тренингов – от 40 до 50 мин., отдельные из них рассчитаны на 20 мин.

Можно ли стать тренером только с помощью этой или другой подобной книги?

К сожалению, нет. Чтобы стать тренером, одной информации недостаточно. Нужно ощутить преимущества тренинговых методов на практике. Здесь все важно: атмосфера и темп работы, заряженность тренера, его компетентность и актерские способности.

Тренером может стать только тот, кто обладает актерскими способностя-ми?

Проведение тренинга – не искусство, а скорее технология. Каждый учитель способен овладеть ею. Тем более что даже элементы тренинга весьма положительно воспринимаются учащимися и вдохновляют педагогов на совершенствование своего мастерства.

Провести тренинг очень просто, нужно только изучить несколько упражнений?

Это не так. Тренинговые методики не освобождают от необходимости владения в совершенстве учебным материалом. Тренинг требует тщательной подготовки и поминутного планирования.

Я была на тренинге, и мне казалось, что это не обучение, а одни развлечения и разговоры обо всем на свете. Так ли это?

Вам не повезло. Возможно, тот тренинг был неудачно спланирован. Тренинг – весьма эффективная форма обучения. Что же касается посторонних разговоров, то, по подсчетам ученых, 98% разговоров на тренинге касается заданных тренером тем.

Возможно, уроки по всем предметам должны проходить в форме тренингов?

Представьте, что вас три раза в день угощают одним блюдом (пусть даже вашим любимым). Считается, что на тренинги следует отводить не более 20% времени в школьном расписании. Однако в Украине пока речь идет всего об одном уроке в неделю.

Действительно ли тренинги очень нравятся детям?

Это действительно так. Об этом свидетельствует почти стопроцентная посещаемость тренингов. Родители спрашивают: «Что вы делаете на этих тренингах? Детей обычно утром не добудишься, да и отговорок у них немало. А если на тренинг – сразу вскакивают, дома не удержишь, даже если болеет».

## 2. Организация и обеспечение тренинга

Проведение тренинга требует определенных условий. Ведь переставлять парты до и после каждого тренинга очень неудобно.

Поэтому в школе целесообразно оборудовать тренинговый кабинет, который одновременно будет служить и кабинетом основ здоровья.

# 2.1. Минимальные требования к тренинговому кабинету

Тренинговый кабинет – это:

- ▶ Помещение площадью не менее 40 квадратных метров.
- > Стулья. Их расставляют по кругу или буквой «U». Постарайтесь достать стулья с мягкими сиденьями и спинками. Ведь концентрация внимания участников непосредственно будет зависеть от того, насколько удобно им сидеть.
- ▶ 4-5 столов для работы в группах.
- **>** Доска обычная или специальная (флипчарт).
- ▶ Небольшой шкаф для хранения канцтоваров.
- > Как можно больше свободного места.
- ➤ Свободные стены.
- Набор канцтоваров.

## 2.2. Дополнительное оборудование

Со временем желательно оборудовать тренинговый кабинет техническими средствами: магнитофоном, компьютером с проектором (для интерактивных пре-

зентаций), телевизором и видеомагнитофоном.

Однако помните, что техника может отказать в самый ответственный момент, поэтому проверяйте ее исправность каждый раз перед использованием.

Уют и комфорт тренингового кабинета обеспечат уголок для кофе-пауз и комнатные растения (рис. 11).





Рис. 11. Тренинговый кабинет ОСШ № 80 г. Днепропетровска

## 2.3. Ресурсное обеспечение тренинга

Вы не проведете урок физкультуры, если у учеников не будет спортивной формы. Проведение тренингов также требует определенного обеспечения, прежде всего – канцтоварами.

Опыт внедрения проекта «Школа против СПИДа» свидетельствует, что легче всего «раздобыть» канцтовары, проведя родительское собрание в форме тренинга. Как правило, растроганные родители без проблем обеспечивают тренинги всем необходимым.

Вы также можете завести для каждого класса отдельную папку с перечнем всех необходимых материалов и попросить учеников принести их.

Ниже приводится перечень того, что понадобится на тренинге (рис. 12):

- мел (белый и цветной);
- специальные фломастеры для флипчарта, если вы (счастливчик!) его имеете;
- бумага формата А2 или А3 для выполнения групповых проектов, записи правил группы и ожиданий участников. С этой целью можно приобрести отходы полиграфических предприятий или использовать обратную сторону плакатов, оставшихся после закрытия избирательных участков;
- листы формата А4 (белые и цветные), тетради или блокноты для записей;
- бейджики (для каждого участника);
- ▶ фломастеры, маркеры, клейкие и неклейкие бумажки, безопасные булавки, скрепки, кнопки, ножницы, салфетки, мячик, скотч, ценники.



Рис. 12. Что может понадобиться на тренинге

## 3. Обзор интерактивных методов

Педагогические методы должны облегчать процесс открытого и доброжелательного общения участников тренинга. Ниже приводятся методы, обеспечивающие активное участие и взаимодействие участников друг с другом и с тренером:

- работа в группах;
- интерактивные презентации;
- опрос мнений;
- мозговые штурмы;
- ролевые игры;
- анализ историй и ситуаций;
- дебаты;
- выполнение проектов;
- творческие конкурсы.

## 3.1. Работа в группах

Дискуссии и обсуждения можно проводить всем классом. Однако они намного эффективнее, когда их проводят в группах (в частности, если класс большой, а время ограничено).

Групповое обсуждение максимально повышает активность и вклад каждого участника. Дискуссия помогает уточнить свои представления, понять чувства и отношения. Обсуждение в группах дает



возможность больше узнать друг о друге, стимулирует свободный обмен мнениями, повышает вероятность того, что ученики лучше поймут чувства и позиции других, больше будут считаться с ними.

Работа в группах развивает жизненные навыки активного слушания, сопереживания, сотрудничества, уверенного поведения и толерантности.

Для организации обсуждения в группах тренер:

- четко формулирует цель: изучить тему, обсудить ситуацию, проблему, сформулировать вопросы, предложить идеи или варианты решений, выполнить проект, отрепетировать сценку или способ действия;
- сообщает, сколько времени отводится на это задание;
- формирует группы (желательно из 2– 6 человек) разными приемами, примеры которых вы найдете в разделе «Тренинговые упражнения»;
- размещает группы так, чтобы участники каждой сидели рядом и хорошо слышали друг друга;
- предлагает группам выбрать того, кто будет записывать варианты и следить за соблюдением простых правил. После обсуждения по просьбе тренера протоколисты рассказывают о том, как прошло обсуждение и какие решения приняты.

Для оживления дискуссии перед обсуждением можно рассказать историю или ситуацию из реальной жизни.

Ниже приводим несколько дополнительных рекомендаций для работы с группами.

• Лучше всего начать работу с группами, состоящими из 2–4 человек. В неболь-

ших группах ученикам легче преодолеть стеснительность. Если вы почувствуете, что участники приобрели уверенность, группы можно увеличить до 5–6 человек.

- Лучше не поручать участникам формировать группы по собственному желанию, ведь в таком случае «непопулярные» дети будут чувствовать себя обиженными. Формируя группы, следите, чтобы их состав менялся как можно чаще.
- Подчеркните важность принципа «один за всех и все за одного» (другой вариант «плыть или тонуть вместе»). Все члены группы должны внести свой вклад в решение поставленной задачи. Успех группы зависит от вклада каждого.
- В некоторых случаях целесообразно формировать группы по признакам пола.

## 3.2. Интерактивные презентации

Эта форма работы зарекомендовала себя как лучшая альтернатива лекциям. Для использования интерактивных презентаций требуется компьютер с проектором.

При отсутствии необходимого оборудования используйте собственные наглядные материалы, в том числе и созданные при выполнении проектов. Хорошо, если у вас есть возможность показать на тренинге фильм, слайды или фотографии.

#### 3.3. Ответы на вопросы и опрос мнений

Эта форма работы требует от тренера деликатности и толерантного отношения. Интересуясь мнением участников или проводя групповую дискуссию, помните о недопустимости грубого вмешательства с целью резко возразить или раскритиковать чье-то мнение. Если тренер не будет воспринимать положительно высказывания участников, они будут смущаться и не станут принимать участия в обсуждении.

Старайтесь избегать вопросов, требую-

щих закрытых ответов «да» или «нет». Если вы хотите, чтобы участники заговорили, задавайте им открытые вопросы, требующие объяснения своего мнения.

Важно также не спешить и не требовать от участников немедленного ответа на вопросы. Они должны иметь время на размышления, но не слишком много. Для того чтобы тренинги проходили оживленно, следует поддерживать темп.

Эти требования могут показаться взаимоисключающими, но это – как раз то, чему невозможно научиться с помощью книги. Вы должны сами почувствовать темп и ритм тренинга.

## 3.4. Мозговой штурм (мозговая атака)

Мозговой штурм – метод опроса, при котором принимаются любые ответы участников по обсуждаемому вопросу или теме.

На первом этапе участники активно выдвигают свои идеи, в том числе и нереалистические, фантастические и нелогичные. Главная задача – количество идей, а не их качество.

На этом этапе запрещается оценивать выдвинутые идеи. Каждое предложение принимают и записывают на доске или на листе бумаги. Участники знают, что от них не требуется обоснование их предложения или объяснение, почему они так думают. Время для выдвижения идей обычно ограничено.

Второй этап – оценивание и обсуждение идей, ранжировка их по уровню значимости, разделение на группы и т. п. Преимуществами этого метода является то, что он:

- позволяет за короткое время собрать максимальное количество разных мнений;
- помогает привлечь к работе тех, кто обычно пассивен и стесняется принимать участие в дискуссиях;
- активизирует представления и творческие возможности участников, делает возможным их отход от стереотипных представлений и стандартных схем;

• является интересным началом для следующего обсуждения в группах.

Для организации мозгового штурма необходимо:

- сформулировать вопросы, проблему или ситуацию и попросить участников высказать свои идеи и предложения;
- избрать протоколиста;
- сообщить, что участники могут предлагать любые идеи, которые придут им в голову;
- не обсуждать идеи сразу после того, как их предложили;
- записывать там, где их будет видно;
- после того, как будут названы 10–15 идей, подвести черту;
- обработать вместе с участниками список идей: добавить новые, изъять те, которые не относятся к теме, разделить идеи по категориям, отобрать лучшие и т. п.

## 3.5. Ролевые игры

Ролевая игра – неформальная постановка, в процессе которой участники без предварительной подготовки разыгрывают сценки или ситуации.

Во время ролевой игры участники не действуют от своего имени, а демонстрируют поведение и выражают чувства условного персонажа. Обычно это намного легче, чем действовать от себя лично.

Ролевая игра является эффективным методом апробации новых моделей поведения. Она дает возможность «примерять» их на себя в безопасных условиях. Действие «под маской» позволяет формировать собственные представления участников о том, как можно решить подобную ситуацию в реальной жизни. Это также помогает лучше понять чувства воображаемого персонажа и развить навыки эмпатии (сопереживания).

Кроме того, благодаря ролевой игре участник имеет возможность лучше понимать

и выражать свои чувства без опасения раскрыться и быть высмеянным. Это – отличные условия для практической отработки навыков в ситуациях, близких к реальным.

Ролевая игра требует определенных навыков от тренера и от участников тренинга. Чтобы организовать ее:

- опишите модельную ситуацию, которую надо инсценировать;
- расскажите участникам, как они должны действовать, или предложите сценарий;
- отберите желающих или раскованных энергичных участников, чтобы продемонстрировать сценку перед классом. Выберите для себя одну из ведущих ролей;
- используйте вспомогательный реквизит: шляпки, карточки с именами, парики, костюмы, маски все, что можно изготовить на месте, или приготовленное заблаговременно;
- начинайте ролевую игру;
- если это возможно, обыграйте ситуацию с юмором;
- по окончании сценки обсудите ее;
- объедините класс в группы, пусть они сыграют между собой эту или подобную сценку. Так можно избежать неловкости, вызванной необходимостью выступать перед всем классом.

## 3.6. Анализ историй и ситуаций

Анализ историй и ситуаций – детальный разбор реальной или вымышленной истории, в которой описывается, что произошло в жизни конкретного человека, группы людей, семьи, школы или громады.

Это позволяет участникам проанализировать и обсудить ситуации, с которыми они могут столкнуться в реальной жизни. Учащиеся анализируют поведение персонажей, прогнозируют, оценивают последствия разных вариантов их поведения.

История может быть незавершенной. В таком случае участники сами решают, ка-

кие последствия могут иметь место и как именно нужно действовать, чтобы история закончилась счастливо.

Главная ценность этого метода в том, что участники имеют возможность экспериментировать с «почти реальной жизнью» и апробировать разные варианты поведения в безопасных условиях, прогнозировать, «что из этого получится».

Преимущества метода анализа историй и ситуаций:

- выработка навыков комплексного анализа проблем и ситуаций с учетом многих факторов, действующих одновременно;
- он способствует выработке навыков критического мышления и принятия решений;
- реалистические, важные для подростков ситуации – мощный стимул для обсуждения в группах;
- он способствует развитию жизненных навыков творческого и критического мышления, сотрудничества и групповой работы.

#### 3.7. Дебаты

Дебаты – это организованный процесс формулировки и защиты своих позиций двумя или больше участниками по конкретной проблеме.

Цель дебатов – всесторонний анализ и обсуждение проблемы, которая не имеет простого решения. Для проведения дебатов сначала формулируют определенную проблему или вопрос, например: «Телевидение: «за» и «против». Участникам предлагают занять определенную позицию по этой проблеме.

Затем в течение определенного времени они формулируют аргументы в защиту своей позиции и выбирают того, кто будет выступать от имени группы. Спикеры обмениваются речами, а потом каждой команде предоставляется возможность опровергнуть аргументы оппонентов.

Для организации дебатов важно соблюдать приведенные ниже рекомендации.

- Позвольте участникам избрать позицию на свое усмотрение. Если у одной позиции слишком много сторонников, попросите желающих отстаивать противоположную точку зрения или стать судьями.
- Дайте участникам время и возможность для изучения проблемы. Подготовьте для этого информационные материалы.
- Объясните правила ведения дебатов.
- В ходе дебатов внимательно следите, чтобы ни один из участников не доминировал, пытаясь выступить за счет другого.
- Следите, чтобы дебаты не выходили за рамки заданной темы.
- По окончании дебатов подведите итоги, объяснив, что аргументы обеих сторон являются одинаково важными для прояснения проблемы.

Правильно организованные дебаты позволяют не только всесторонне рассмотреть проблему, ознакомиться с аргументами ее сторонников и противников, но и научиться вести дискуссию с уважением к оппоненту.

Дебаты развивают жизненные навыки самоконтроля, критического мышления, толерантности, адвокации и уверенного отстаивания своей позиции.

## 3.8. Другие методы

Выполнение проектов, создание портфолио (альбомов творческих разработок учащихся), конкурсы рисунков, эссе, выступления агитбригад, спектакли, концерты и другие внеклассные мероприятия способствуют развитию творческих способностей учеников и навыков работы в команде.

Для учителя они являются показателем для оценивания прогресса в формировании жизненных навыков.

#### 4. Полезные советы тренеру

#### 4.1. Акцент на деятельность

Люди намного быстрее учатся, когда вместо того чтобы слушать, как что-то делали другие, пытаются выполнить это самостоятельно. Поэтому стройте тренинг таким образом, чтобы в нем было как можно больше личной деятельности учащихся.

Лучший тренинг – это несколько практических заданий, а в промежутке между ними – короткие дискуссии и так называемые подвижные игры (упражнения на снятие мышечного напряжения).

Старайтесь давать понятные и простые инструкции. Если сам тренер и участники хорошо осознают, что нужно делать, возрастает вероятность успешного выполнения задания.

Если вы вдруг поймете, что задание не отвечает потребностям участников, будьте готовы обсудить его и сделать более при-емлемым.

Следите за временем. Если задекларированное время вышло, а участники не закончили работу, прибавьте еще немного времени. Если же заметите, что они закончили раньше, предложите двигаться дальше.

Не забывайте оценивать действия участников. При этом будьте максимально лояльны и благожелательны. Даже если ктото не справился с заданием, можно сказать: «Это действительно сложное задание. Я и сам долго не мог справиться с ним». Обратитесь к остальным участникам группы: «Кто может помочь?»

#### 4.2. Как установить доверие

Приводим несколько советов, как не превратить участников тренинга в личных врагов.

Первый касается тех, кто проводит тре-

нинг с незнакомой аудиторией. Постарайтесь запомнить имена как можно большего количества участников.

На первом же тренинге попросите всех четко записать свои имена на бейджиках или небольших листочках бумаги и прикрепить их к одежде.

Это очень важно – обращаться друг к другу по имени (включая тренера), хотя кое-кому из учителей это вначале может показаться неприемлемым. Но этот прием значительно облегчит вашу работу, поможет создать на тренинге дружескую атмосферу, устранить психологические барьеры и преодолеть отчуждение, которое может существовать между вами и вашими учениками.

Вы можете предложить и условные имена, например, Скарлет, Белоснежка, Дед Мороз. Если не можете преодолеть неловкость или переживаете за свой авторитет, назовитесь просто Тренером.

Старайтесь относиться одинаково ко всем участникам. Даже если кто-то вам не нравится, не проявляйте к нему антипатии и не демонстрируйте открыто благожелательности к тем, кто вам нравится.

# 4.3. Как справиться с непредвиденными обстоятельствами

Некоторые сложные ситуации можно и нужно предусматривать и готовиться к ним.

В частности, кто-то может высказывать опасные стереотипы, задавать вопросы о вашей личной жизни, провоцировать вас или демонстрировать проблемное поведение.

Реагируйте на неправдивые и опасные стереотипные высказывания, в частности, такие как: «Нельзя пускать ВИЧ-инфицированных детей в школу». Обсудите, к ка-

ким последствиям может привести такое высказывание, кто от этого пострадает и кто выиграет.

Уверенно реагируйте на вопросы личного характера. Заметьте: «Эта тема личная. Она не для публичного обсуждения».

Ликвидируйте «баррикады» и «галерку». Некоторые ученики неохотно выходят на открытое пространство, «прячутся» за столами или партами. Поэтому следует подготовить помещение, чтобы у них не было другого выбора, как сразу же сесть в круг.

С каким бы энтузиазмом вы ни относились к своему труду, в группе может быть участник с неадекватными реакциями. Старайтесь не оставлять его где-то в углу комнаты. Когда все сидят в кругу, начинают действовать компенсаторные возможности группы, и все участники невольно включаются в работу.

Избегайте морализаторства и воздерживайтесь от осуждения личных ценностей и убеждений участников, поскольку это может привести к обратному эффекту и к тому, что вы наживете себе врагов.

#### 4.4. Сложные вопросы

Не бывает тренинга без сложных вопросов. Если у вас все прошло идеально, это был не тренинг, а тщательно подготовленный спектакль. На каждом нормальном тренинге возникают неудобные вопросы, непредсказуемые дискуссии – все, как в реальной жизни.

От тренера никто не требует знать ответы на все вопросы. Если вы чего-то не знаете, не говорите общих фраз, а лучше признайте это и попытайтесь найти ответ к следующему тренингу.

#### 4.5. Сложные условия

Рассмотрим два вида сложных условий, в которых вам, возможно, придется проводить тренинги, – слишком много участников и слишком мало времени. Эти проблемы взаимосвязаны. Ведь большое количество участников требует больше

времени для проведения таких упражнений, как знакомство, обратная связь и других, когда опрашивают всех участников.

12–20 учеников – оптимальное количество участников тренинга. А как же проводить тренинги с целым классом, в котором бывает более 30 учеников? Лучше всего поделить класс на подгруппы, как это делают для изучения иностранных языков. В необходимости этого вам придется убеждать руководство, а это дело хоть и не безнадежное, но в большинстве случаев требует усилий и времени.

Поэтому вы должны учиться экономить время. Это поможет преодолеть и другую проблему – продолжительность урока. 45 минут может не хватить для выполнения запланированных вами упражнений и процедур. Эта проблема является особенно острой для неопытного тренера.

Но не отчаивайтесь. Учитесь экономить время, комбинируя разные упражнения: знакомство и актуализацию темы (например, назвать свое имя и сказать, какой вид общественного транспорта тебе нравится), объединение в группы и подвижные игры, обратную связь и прощание.

При дефиците времени используйте работу в больших группах. Это позволит выслушивать не каждого участника, а только представителей групп.

#### 4.6. Личная поддержка участников

Если вы работаете тренером, будьте готовы к тому, что к вам будут обращаться с самыми разными вопросами и проблемами. Главное – ведите себя так, чтобы дети чувствовали к вам доверие. Проявляйте внимание и заботу о ваших учениках. Для некоторых из них вы будете единственным взрослым, которому они доверяют. Выслушивая тех, кто к вам обращается, постарайтесь вести себя не как судья или прокурор, а как адвокат. Займите позицию: «Я на твоей стороне», всегда внимательно выслушивайте ребенка и постарайтесь помочь.

#### 5. Тренинговые упражнения

#### 5.1. Договоренность о правилах

Для результативного и эффективного тренинга важно достичь двух, на первый взгляд, несовместимых целей. С одной стороны, необходимо создать атмосферу открытости, раскованности и дружеского общения, а с другой – обеспечить демократическую дисциплину, то есть сознательное выполнение определенных правил, понятных и добровольно принятых всеми участниками.

Учитывая это, на первом же тренинге надо установить правила. Пятиклассникам лучше всего предложить готовый набор правил, подробно объяснив значение каждого из них. Старшие подростки могут разработать собственные правила, сосредоточив внимание на приведенных вами аспектах.

- Приходить вовремя. Это правило помогает не только на тренингах. Обсудите, как чувствует себя опоздавший на урок или важную встречу, и тот, кто ждет его. Вывод: пунктуальность полезна для здоровья.
- *Быть положительным* выполнять программу «Улыбка»\*.
- *Говорить по очереди* не перебивать, внимательно слушать других.
- Быть доброжелательными относиться доброжелательно к другим участникам, уважать их чувства.
- *Хранить тайны* не обсуждать за пределами группы те моменты личной жизни, которые стали известны на тренинге.
- «Здесь и сейчас» сосредоточиться на том, что участники думают и чувствуют в данный момент, а не вообще и когда-либо.

- Каждое мнение имеет автора и на тренингах, и в жизни надо избегать выражений типа: «Большинство людей считает...», «Никто не поймет...», а использовать «Я-сообщения» или ссылки на автора: «Я думаю...», «Моя мама сказала...».
- *Быть толерантными* не критиковать, уважать право участников иметь взгляды, отличные от взглядов других.

Вы можете художественно оформить правила на плакате, записав их в виде солнечных лучей или на лепестках цветка. На каждом последующем тренинге следует в определенной форме повторять правила, обращая внимание на то, какие из них было выполнять легко, а какие – сложно. На последнем тренинге разрежьте плакат с правилами на «пазлы» и соберите его.

#### 5.2. Ожидания участников

После объявления цели тренинга попросите участников письменно выразить свои ожидания.

Это могут быть разные пожелания: интересно провести время, что-то узнать, чему-то научиться, получить положительные эмоции и т. п. Обычно каждый тренер придумывает оригинальный способ выполнения этого упражнения.

• Вы можете нарисовать на бумаге гору, а ожидания участников, записанные на клейких бумажках, разместить у ее подножия. В конце тренинга участники анализируют, какие ожидания оправдались, и переносят их ближе к вершине горы (В. А. Савченко).

 $<sup>^{*}</sup>$  О программе «Улыбка» читайте в *Приложении III.1*: «Использование историй, легенд и сказок на тренинге».

- Другой вариант грибы, которые растут вокруг корзинки. В завершение тренинга оправдавшиеся ожидания складывают в корзинку.
- Ожидания записывают на лодочках. На листе бумаги рисуют речку. Лодочки прикрепляют на берегу надежд. В конце тренинга оправдавшиеся ожидания переносят на берег свершений (рис. 13).
- Ожидания записывают на птичках, которые летают вокруг дерева, нарисованного на листе бумаги, а под конец тренинга «садятся» (или не «садятся») на него.
- Ожидания в форме песчинок прикрепляют в верхней части песочных часов. В конце тренинга оправдавшиеся ожидания перемещают в нижнюю часть песочных часов.
- Клейкие бумажки прикрепляют в виде лучей вокруг солнечного диска.
- Ожидания записывают на пушечных ядрах и прикрепляют их рядом с пушкой. В конце тренинга участники снимают заряды, анализируют свои ожидания и вместо оправдавшихся прикрепляют разноцветные огоньки в форме салюта (В. А. Савченко).

# 5.3. Как получить и использовать обратную связь

На тренингах важно постоянно получать обратную связь как от участников тренинга, так и с помощью специальных процедур оценивания. Ниже приводим некоторые упражнения, которые помогут вам в этом.

- «Открытый микрофон». Завершая тренинг, дайте участникам возможность высказать то, что они думают.
- Предложите продолжить фразу: «На этом тренинге я...» (понял, что..., узнал о том, что...).
- Попросите участников проанализировать свои ожидания и по очереди выска-

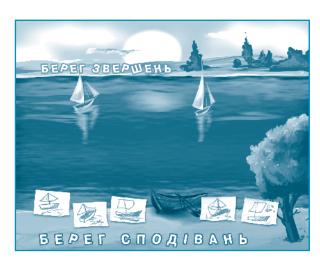


Рис. 13

заться, оправдались ли они (в полной мере, частично), не оправдались или оказались неуместными.

- Сделайте «Карту впечатлений». Это может быть лист бумаги где-то в углу комнаты, а под ним клейкие бумажки, на которых участники напишут то, что они чувствуют по поводу тренинга.
- После нескольких первых тренингов специалисты рекомендуют провести короткий опрос: «Прекратить. Начать. Продолжить». Раздайте участникам по три клейкие бумажки и попросите их написать эти три слова как заголовки. Затем пусть они напишут, что именно, по их мнению, вам следует прекратить, начать или продолжить делать. Это позволит подкорректировать стиль вашей дальнейшей работы.
- Тематическое оценивание и оценивание по процедуре «ДО» и «ПОСЛЕ» также дает обратную связь. Вы можете увидеть объективные результаты своего труда и учесть их в дальнейшей работе.

#### 5.4. Знакомство

Это – одно из ключевых упражнений. Его проводят не только с незнакомой группой, но и с теми, кто давно знает друг друга. Советуем проводить знакомство в начале каждого тренинга.

- Группу незнакомых людей можно познакомить, объединив их в пары и предложив узнать за пять минут как можно больше друг о друге (имя, где учатся или работают, хобби, что-нибудь интересное из биографии). Таким образом, участники по очереди представляют своих партнеров в виде положительной рекламы.
- Упражнение «Кто я?» также больше всего подходит для первого знакомства, способствует созданию заинтересованной и доброжелательной атмосферы. На листах бумаги напишите цифры от 1 до 5 и пять раз дайте ответы на вопрос «Кто я?». Обратите внимание на черту характера, чувства, интересы. Например: «1. Я веселый; 2. Я люблю читать...» Затем приколите листочки себе на грудь и начинайте ходить и читать, что написали другие участники тренинга (Л. В. Риздванецкая).
- На большом листе бумаги запишите свои имена и расскажите, почему вас так назвали (или почему ваше имя вам нравится).
- Упражнение «Снежный ком». Первый участник называет свое имя. Следующий сначала это имя, а потом свое. Третий называет два предыдущих, а потом свое. Четвертый и остальные участники называют три предыдущих имени и свое.
- Для этого варианта потребуется клубок ниток, который участники бросают друг другу в произвольном порядке. Поймавший клубок рассказывает что-то о себе. Потом образовавшуюся паутину распутывают в обратном порядке, называя имя ученика, которому бросают клубок. Это упражнение можно выполнять с мячиком.
- Упражнение «Герб». Раздайте участникам листы со схематическим изображением герба (рис. 14). Предложите нарисовать свой герб, заполнив схему рисунками в соответствии с приведенными вопросами. Затем каждый открывает заданное тренером количество окошек (например, рас-

сказывает о месте, являющемся идеальным домом для его души).

• Это упражнение развивает креативность, способствует самоосознанию и повышению самооценки. Запишите свои имена в столбик и напротив каждой буквы – слово, которое начинается с нее и характеризует вас с лучшей стороны. Например, ВИКТОР:

В - волевой

И – инициативный

К - красноречивый

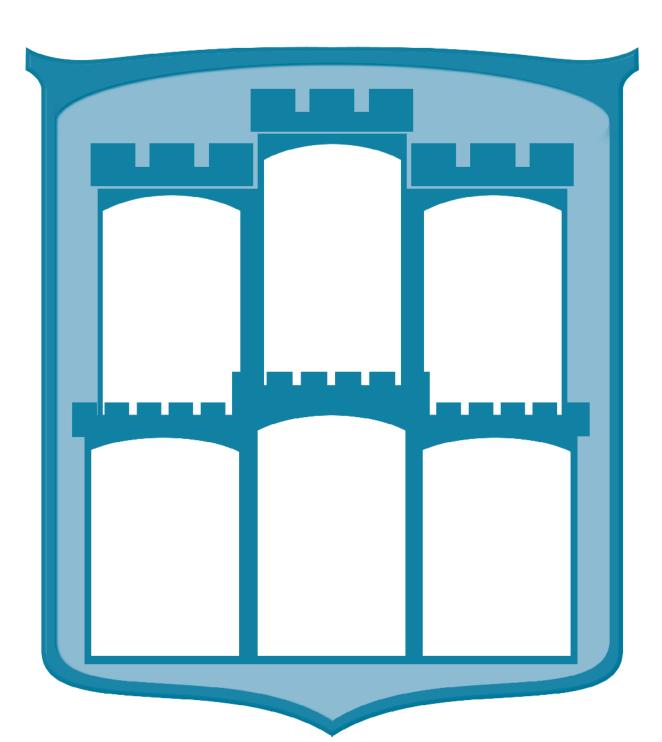
Т – терпеливый

О - оригинальный

Р - решительный.

По очереди зачитайте написанное. При выполнении этого упражнения помните правило «Не критиковать». Даже если не слишком старательный ученик назвал себя трудолюбивым, не критикуйте его и не позволяйте смеяться над ним другим.

- Если участники давно знают друг друга, попросите их рассказать забавный случай из своей жизни или то, что больше всего запомнилось из детства, о своей семье, лучшем друге, любимой книге, фильме. Можно предложить продолжить фразу: «В людях я больше всего ценю...» или «Мое жизненное кредо это...».
- Продолжите фразу: «Я горжусь тем, что...» Цель повышение самооценки.
- Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Цель повышение самооценки, настроенность на успех. Участникам раздают листы бумаги, на которых они рисуют солнце со множеством лучей. На лучиках нужно написать свои положительные качества (добрый, умный). Лучше всего проводить это упражнение перед контрольной (А. М. Куцый).
- Спустя некоторое время, когда в коллективе воцарится доброжелательная атмосфера, вы можете предложить участникам открыть себя с другой стороны. Для этого поиграйте в игру «Корзина для мусо-



- 1. Нарисуйте две вещи, которые вы делаете хорошо.
- 2. Нарисуйте ваш наибольший успех в жизни.
- 3. Нарисуйте место, являющееся идеальным домом для вашей души.
- 4. Нарисуйте трех людей, которые имели на вас наибольшее влияние.
- 5. Напишите три слова, которые бы вы хотели услышать о себе.
- 6. Нарисуйте отпуск (каникулы) вашей мечты.

ра». Скажите, что люди – это неповторимые личности. Но не совершенные. Каждый хотел бы что-то изменить в себе: черту характера, привычку, другой недостаток. Предложите участникам продолжить фразу: «Я хотел бы выбросить в корзину для мусора...»

- Упражнение «Портрет класса». Участники рисуют свои ассоциации на листах бумаги. Прикрепив их к стене, получите групповой «портрет» класса (А. М. Куцый).
- Упражнение «Что моя вещь знает обо мне». Взять любую свою вещь и от ее имени рассказать что-то о себе.
- Продолжите фразу «Мой друг (мой папа, моя учительница) сказал бы обо мне...». Цель отработка навыков рефлексии (оценивание себя с позиций других людей).
- Продолжите фразу: «Если бы я был едой (новогодним подарком, природным явлением, запахом, мебелью, деревом, цветком...), то был бы...» и объясните почему.
- Игра «Узнай, кто это». Один участник выходит, а остальные договариваются, о ком будут говорить. Затем приглашают вышедшего стать в центре круга. Участники дают характеристику одному из товарищей (например, «этот человек любит путешествовать, у него дома есть собака, его любимый цветок роза...»), а тот, кто в кругу, пытается угадать, о ком идет речь.
- Упражнение «Остров». На доске рисуют шесть островов с надписями: «дружба», «любовь», «здоровье», «семья», «слава», «богатство». Участники пишут свои имена на клейких бумажках и «селятся» на определенном острове, объясняя свой выбор. Цель осознание ценностей. Это упражнение лучше всего проводить в ходе объяснения преимуществ духовных ценностей над материальными. Однако следует избегать морализаторства, поскольку

это может дать обратный эффект (A. M. Куцый).

- Упражнение «Мне в жизни везет» (Л. В. Совенко). Все сидят в кругу. Тренер предлагает ученикам рассказать о тех моментах их жизни, когда им повезло. Начать рассказ надо словами: «Мне в жизни везет...» Цель развитие положительного мышления, настроенности на успех.
- Упражнение «Ты нравишься мне». Участники объединяются в пары, становятся лицом друг к другу, берутся за руки и ведут диалог:
  - Ты нравишься мне.
  - Почему?
  - Ты нравишься мне, потому что...

И называют одну характерную черту партнера, которая нравится. Затем меняются ролями (Л. В. Совенко).

- Упражнение «Дружные ладошки». Раздайте участникам листы бумаги. На них дети обводят свои ладошки и в верхнем углу пишут свои инициалы. Листы с ладошками пускают по кругу, чтобы другие могли написать что-то хорошее о «хозяине ладошки» (Л. В. Совенко).
- Упражнение «Ты молодец». Цель – повышение самооценки, получение поддержки группы. Все стоят в кругу, один выходит в центр, называет свое имя и то, что он любит или умеет хорошо делать («я люблю танцевать» или «я умею садиться в шпагат»). В ответ все говорят: «Ты – молодец!» и поднимают вверх большой палец (Л. В. Риздванецкая).

# 5.5. Подвижные игры – упражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения

Знаете ли вы, что солдат, стоя на посту, устает больше, чем в походе? Это потому, что его тело продолжительное время находится в неподвижном состоянии. Следова-

тельно, не забывайте об упражнениях на снятие мышечного напряжения, которые еще называют энергейзерами, или просто подвижными играми. Вот несколько упражнений, которые вы можете использовать на тренингах.

- Участники становятся в круг, а тренер говорит: «Саймон сказал: «Сделай так» и по-казывает определенное движение (присесть, похлопать в ладоши, поднять ногу, покрутиться, подпрыгнуть, выполнить танцевальное движение). Остальные повторяют за ним. Затем следующий участник говорит: «Саймон сказал: «Сделай так», показывает другое упражнение и так далее по кругу.
- Упражнение «Ураган для тех...». Для этого упражнения уберите лишние стулья. Все сидят, а тренер стоит (ему не хватает стула). Он говорит: «Ураган для тех, кто родился (он называет то время года, когда родился сам). Все, родившиеся в это время года, встают со своего места и пытаются сесть на другое. Тот, кому не хватило стула, становится ведущим и говорит: «Ураган для тех, у кого длинные волосы (короткие волосы, кто любит ходить в школу, видел море, любит сладкое...)».
- Каждый выбирает себе животное и в течение минуты имитирует его голос (лает, шипит, хрюкает, свистит) и движения (прыгает, бегает, машет крыльями). Упражнение прекращают по команде тренера (рис. 16, б).
- Тренер предлагает участникам закрыть глаза и построиться в шеренгу по росту.
- Тренер говорит, а участники имитируют движениями: «Море волнуется, раз. Море волнуется, три. Смешная фигура на месте замри!» Все замирают в смешных положениях. Тренер выбирает самую смешную фигуру. Это новый ведущий. Он может сказать: «Море волнуется, раз. Море волнуется, два. Море волнуется, три. Спортивная (ленивая, игривая, сидящая, лежащая) фигура на месте замри». И так далее.



Рис. 15. Упражнение «Тостеры-гренки»

- «Тостеры-гренки». Участники объединяются в тройки. Двое берутся за руки и становятся тостером. Один заходит вовнутрь. Он гренка. По команде «тостер» тостеры меняются местами. По команде «гренка» гренки меняются местами. По команде «Гренка готова» гренки подпрыгивают на месте (рис. 15).
- «Дома-хозяева-землетрясение». Участники объединяются в тройки. Двое берутся за руки и становятся домом. Один заходит вовнутрь. Он хозяин. По команде «дом» дома меняются местами. По команде «хозяин» хозяева меняются местами. По команде «землетрясение» все меняются местами.
- Упражнение «Футбол» (А. М. Куцый). Стать в круг, наклониться. Ноги поставить так, чтобы они касались ног соседей. Руки «вратарь», ими нужно защищать «ворота» (пространство между ногами).

Цель – забить мяч в ворота другого и не пропустить его в собственные. Пропускаешь один гол – убираешь одну руку, еще один – выбываешь из игры.

• Подвижная игра «Буратино» (Л. И. Иваха). Стать в круг. Рассказывать стихотворение, имитируя движения:

Буратино подтянулся, Раз нагнулся, два нагнулся. Руки вверх свои поднял – Раз! – и ключик потерял. Чтобы ключик отыскать, На цыпочки нужно стать.

- Упражнение «Погода в Занзибаре». Стать в круг, повернуться направо и идти, повторяя движения за тренером (рис. 16, в):
- «В Занзибаре греет солнышко (гладить по плечам впереди идущего), дует легкий ветерок (провести пальцами по спине). Но вот тучки закрыли солнце, начал накрапывать дождик (стучать пальцами), поднялся

ветер (тереть спину), начался ливень (энергично стучать пальцами по спине), град (кулаками). Но что это? Буря утихает (все в обратном направлении). Ливень переходит в мелкий дождик, буря превращается в легкий ветерок. В Занзибаре снова солнышко».

Можно продолжить игру, развернув участников на 180° и предложив «поблагодарить» тех, кто стоял позади:

«А в Украине холодно. Когда выходишь на улицу, мороз хватает за щеки (щипать за щеки), за уши (массажировать уши), пробирается под куртку (щипать спину), мерзнут ноги (топать ногами). Но когда заходишь в дом, становится теплее, пощипывают уши, щеки (тереть уши, щеки). Постепенно согреваешься и расслабляешься (гладить по плечам, спине)».









Рис. 16. Упражнения на снятие мышечного и психологического напряжения (фото с семинаров-тренингов для учителей и методистов основ здоровья, 2005 г.)

- «Распутать змею» (Н. В. Голик). Один участник выходит из помещения. Другие берутся за руки, образуя цепочку «змею». Тренер помогает запутать цепочку. Во время запутывания можно переступать через сомкнутые руки, подлезать под них. Тот, кто за дверью, должен распутать «змею». Можно подсказать, что у нее есть голова и хвост.
- «Поезд дружбы». Цель сплочение участников, снятие эмоционального напряжения. Все становятся друг за другом, держа руки на поясе впередистоящих. Тот, кто впереди, «паровозик». Он задает темп движения и звуковое сопровождение, остальные подстраиваются, не нарушая движения поезда.
- Игра-разминка «Мы идем охотиться на льва» (В. М. Маркарян). Участники становятся в круг друг за другом. Тренер говорит слова, которые сопровождаются определенными движениями, а все повторяют за ним:

«Мы идем охотиться на льва! (уверенный ход по кругу).

Не боимся мы никого! (запрещающие движения руками).

Ой, а это что? Это болото! Хлюп! Хлюп! Хлюп! (высоко поднимая колени).

Ой, а это что? Это море! Буль! Буль! Буль! (имитация плавания).

Ой, а это что? Это поле! Топ! Топ! Топ! (громкий топот).

Ой, а это что? Такой большой! (показывают какой).

Такой пушистый! (показывают руками, словно поглаживая).

Ой, да это же лев! (показывают, как испугались. Дальше движения повторяются).

Побежали домой! Через поля! Топ! Топ! Через моря! Буль! Буль! Буль!

Через болото! Хлюп! Хлюп! Хлюп!

Побежали домой! Дверь закрыли! Какие мы молодцы!

Какие мы храбрые! (показывают мимикой).

Похвалим себя! (поглаживают себя по голове)».

- Упражнение «Паровозики». Участники становятся в колонну. Тот, кто впереди, паровозик. Двое в разных углах комнаты семафоры. Задача паровозика двигаться в направлении, указанном семафором. Если семафор дает сигнал, надо развернуться на 180° и двигаться в противоположном направлении. Теперь паровозиком становится тот, кто стоял последним.
- Упражнение «Ванька-встанька». Участники становятся в круг как можно плотнее. Один выходит в центр круга. Он пытается максимально расслабиться, а другие осторожно раскачивают его, поддерживая и не давая упасть. В центре круга могут побывать все желающие (Л. В. Риздванецкая).
- Упражнение «Танец свободы» (Л. В. Риздванецкая). Цель психологическая разгрузка, настрой на успех.

Участники становятся в круг. Тренер говорит: «Представьте себе, что вам удалось побороть себя, например, избавиться от плохой привычки. А теперь станцуем танец свободы от своих недостатков и плохих привычек».

Это упражнение лучше всего подходит к теме «Ты – особенный», «Мы – особенные».

- Упражнение «Коллективный возглас». Все становятся в круг, приседают и берутся за руки. По сигналу тренера ученики начинают тянуть какой-либо звук, одновременно поднимаясь и усиливая его. Кульминацией становится подпрыгивание и возглас. Затем все повторяется в обратном порядке (Л. В. Риздванецкая).
- «Затейник» (Л. В. Риздванецкая). Один участник на минутку выходит за дверь. Остальные становятся в круг, выбирают «затейника» и аплодисментами приглашают вышедшего зайти в комнату. Он становится в центре круга и пытается отгадать, кто «затейник». Задание для затейника время от времени давать сигнал о смене движений

(например, после аплодисментов – топать ногами, махать руками или приседать). Когда «затейника» разоблачают, он начинает водить.

- «Вставь слово» (Л. В. Риздванецкая). Все сидят в кругу и бросают друг другу мяч. Тот, кто бросает, называет существительное, а тот, кто ловит, подходящий глагол (например, мяч летит, солнце светит).
- «Зеркало» (Л. В. Риздванецкая). Все участники становятся в круг. Затем по очереди показывают, как они проявляют свои эмоции (радуются, удивляются, грустят): «Я радуюсь вот так...». Остальные повторяют за ним.
- Упражнение «Австралийский дождь». Участники становятся в круг. Тренер говорит: «Друзья, знаете ли вы, что такое австралийский дождь? Если мы будем внимательны, то услышим, какой он. Я буду показывать движения, а вы повторяйте их:
- В Австралии поднялся ветер (тереть ладони).
- Начинает накрапывать дождь (щелканье пальцами).
- Дождь усиливается (поочередное похлопывание по груди).
- Начинается настоящий ливень (похлопывание по ногам).
- A вот гроза, настоящая буря (топот ногами).
- Но что это? Буря начала утихать (похлопывание по ногам).
- Ливень превращается в дождь (похлопывание ладонями по груди).
- Редкие капли падают на землю (щелканье пальцами).
  - Утихает ветер (тереть ладони).
  - Солнце (руки вверх).
- Упражнение «Снежный сугроб». Участники произносят за тренером «считалочку», показывая то, о чем в ней говорится, три раза: первый раз – на соседе справа,

второй – на соседе слева, третий – на себе:

Смотри, какой большой сугроб! Вот это у сугроба лоб.

Вот это уши, это — нос! «Кто ты?» — задай ему вопрос.

И, оправдаться не сумев,

Он скажет:

«Здравствуйте, я лев!»

• Подвижные игры в стихах. Тренер произносит, а дети повторяют за ним только движения.

Травичка низенька-низенька, Дерева високі-високі, Вітер дерева колише-гойдає, То вліво, то вправо їх відхиляє, То вперед, то назад, То вниз нахиляє. Птахи летять-відлітають.

Ми берізки і кленці,
В нас тоненькі стовбурці.
Ми в стрункі стаєм рядки,
Випрямляємо гілки.
Ледь зіп'явшись з корінців,
Дістаєм до промінців.
Ми стискаєм їх вогонь
В зелені своїх долонь.
Хилять свіжі вітерці
Вправо-вліво стовбурці.
Ще й верхівки кожен ряд
Нахиля вперед-назад.

Йшли ведмедики малі, Нахилились до землі. Потім встали, руки в боки, І зробили три підскоки. Потім розминали плечі: Руки вгору, опустили І на стільчик тихо сіли.

\* \* \*

Вітер дме нам у лице,
Захиталось деревце.
Вітерець все тихше, тихше,
Деревце все вище, вище!
Дерева високі-високі,
Травичка низенька-низенька,
Вітер дерева колише-гойдає,
Діти на місце тихенько сідають.

• Упражнение «Гуфи» (О. П. Колодуб). Тренер выбирает участника на роль Гуфи (сказочного существа), но так, чтобы другие этого не заметили. Все становятся в круг, тренер сообщает, что среди присутствующих есть молчаливое существо – Гуфи. Найти его можно, прикоснувшись и спросив: «Ты Гуфи?» Если ответа не будет, это настоящий Гуфи. А тот, кто прикоснулся, сам становится Гуфи.

Закрыв глаза, участники начинают ходить по комнате и спрашивать: «Ты Гуфи?» – пока все не превратятся в сказочных существ.

• Упражнение «Колпак» (Н. В. Голик). Цель – тренировка внимания и координации движений, поднятие настроения и психологическая разгрузка.

Тренер предлагает повторять за ним: «Колпак ты мой треугольный. Треугольный ты мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак».

Затем он предлагает повторить сказанное, но вместо слова «колпак» дважды (в соответствии с количеством слогов) похлопать себя по голове, не произнося этого слова.

Потом тренер предлагает заменить жестами другие слова.

Слово «треугольный» показывают двумя жестами. Вместо слога «тре-» показывают три пальца, а вместо «-угольный» – выпячивают локоть.

Слово «не» замените соответствующим движением головы, а вместо слов «это», «ты» и «мой» показывайте пальцем на что-

то, на кого-то и на себя. Остановите игру на этапе, когда дети начинают допускать много ошибок. Отметьте тех, кто выполнял упражнение лучше всех.

#### 5.6. Объединение в группы

Объединение в группы – один из обычных ритуалов тренинга. Существует множество вариантов объединений.

Как объединиться в заданное количество групп

- Если вы знаете, сколько групп вам нужно образовать (например, восемь), рассчитайте участников от одного до восьми.
- Если необходимо объединить участников в две группы, рассчитайте их на: день и ночь; я и ты; левый и правый; жаворонок и сова; земля и небо и т. п.
- Объединить в три группы можно расчетом по цветам светофора (зеленый, желтый, красный), именами сказочных персонажей (Ниф-Ниф, Нуф-Нуф, Наф-Наф) и т. п.
- В четыре группы можно объединить по временам года (зима, весна, лето, осень), названиям океанов (Индийский, Атлантический, Тихий, Северный Ледовитый), сторонам света (север, юг, восток, запад) и т. п.
- Если нужно объединить участников в семь групп, можно рассчитать их по цветам радуги (Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан), нотам (до, ре, ми, фа, соль, ля, си) или дням недели (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота, воскресенье).
- Объединение в 12 групп целесообразно осуществить по названиям месяцев.
- Разрежьте открытки на 2–6 частей. Раздайте их участникам и предложите объединиться в группы, сложив из частей целые открытки. Открыток должно быть столько, сколько вы желаете создать групп. Например, на тренинге 20 участников, вы

желаете объединить их в пять групп. Вам потребуется 5 открыток, каждую из которых вы разрезаете на 4 части.

- Раздайте участникам геометрические фигуры (круги, квадраты, треугольники, ромбы, параллелепипеды). Предложите им объединиться по этим формам.
- Рассчитайте участников на котиков, собачек, петушков и поросят. Предложите закрыть глаза и лишь с помощью характерных звуков объединиться в группы. Это упражнение не только помогает сформировать группы, но и хорошо снимает мышечное и психологическое напряжение.
- Рассчитайте участников по названиям цветов (розы, лилии, ромашки, подснежники), фруктов (яблоки, бананы, апельсины, виноград), овощей (капуста, огурец, свекла, морковь), видам зерновых (рожь, пшеница, рис, гречка), маркам автомобилей (БМВ, мерседес), мобильных телефонов (самсунг, нокиа, сименс, моторола), напитков (фанта, пепси, кола, спрайт) и т. п.

Как объединиться в группы с заданным количеством человек

• Объединение в пары. Рассчитаться на первый-второй. Первые номера делают шаг вперед и объединяются в пары со вторыми номерами.

- «Отыщи свою половинку». Раздать участникам половинки открыток и предложить найти «свою половинку».
- «Найди себе пару». Цель объединение в пары, физическая и психологическая разгрузка, развитие креативности, умение использовать невербальные средства общения. Участникам раздают листики, на которых написаны названия животных. Не разговаривая, каждый должен найти свою пару. Затем пары по очереди демонстрируют животных, остальные отгадывают (Л. В. Совенко).
- Сформируйте две группы и предложите им посостязаться на скорость построиться в две колонны по росту, по цвету волос (от темного до светлого), по алфавиту. Образуйте из колонн пары (первые в колоннах, вторые, третьи...).
- Игра «Ручеек» (рис. 16, а). Отличный вариант подвижной игры и объединения в пары. Участники становятся в пары (пара за парой), берутся за руки и поднимают их вверх. Тот, кто остался один, проходит под руками, выбирая себе кого-то для пары. Тот, кто остался, делает то же самое.

Через 2–3 минуты остановите игру и предложите выполнить следующее задание в парах, образовавшихся на данный момент.

• Напишите на небольших листочках





Рис. 17. Упражнение «Приветствие». Фото с семинара-тренинга для учителей и методистов основ здоровья, г. Киев, 2005 г.

парные номера, например: две единицы, две двойки, две тройки... Всего листочков должно быть столько, сколько участников тренинга. Сверните бумажки и сложите в шапку или на поднос. Предложите разобрать их и найти того, кто имеет такой же номер.

- Упражнение «Приветствие». Участники энергично двигаются, пока вы не скомандуете: «Рука к руке!» Участники как можно быстрее образуют пары, касаясь руками. Затем снова движение и ваша команда: «Спина к спине!» И так далее (рис. 17). Через 2–3 минуты остановите игру и предложите выполнять следующее задание в парах, образовавшихся на данный момент.
- Игра «Молекулы». Это отличная подвижная игра для объединения в группы из двух, трех, четырех или пяти человек. Предложите участникам представить себя атомами, которые хаотично двигаются в пространстве. Потом скомандуйте: «Объединитесь в молекулы по двое!» Участники как можно быстрее становятся в пары. Затем снова свободное движение и команда: «Молекулы, по трое!» Остановите игру, когда пожелаете, и предложите участникам выполнять следующее задание в этих парах, тройках или четверках.

#### 5.7. Завершение тренинга

Каждый раз завершайте тренинг ритуалом прощания. Предлагайте несколько его вариантов.

- Участники становятся в круг, передают другу другу свечу (цветок) и высказывают добрые пожелания или слова благодарности.
- Они кладут руки друг другу на плечи и трижды говорят: «Мы молодцы!»
- «Вальс-комплимент». Участники становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера делают шаг вперед и поворачиваются лицом ко вторым номерам. Пары соединяют свои ладони и

говорят друг другу комплименты. Затем те, кто стоит во внутреннем кругу, делают шаг вправо и соединяют ладони с другим участником тренинга. Упражнение завершается, когда все пары обмениваются комплиментами. Если не хватает времени, можно делать вправо два или три шага.

- Все берутся за руки и, начиная с тренера, передают друг другу пожатие руки. Когда этот сигнал поступает к тренеру с другой стороны, поднимают руки вверх и произносят: «До свидания! До следующей встречи!»
- Очень хорошо завершать тренинг песней, например: «Как хорошо, что все мы здесь сегодня собрались».
- Стать боком в тесный круг. Положить правые руки одна на другую в центре. Поднять левую ногу и, прыгая на правой, вместе сказать: «Пусть сегодня нам везет, пусть нам завтра повезет, пусть всегда всем сопутствует удача!».
- Упражнение «Веночек пожеланий»
   (В. В. Морозова).

Первый день. Взять за руку соседа и продолжить фразу: «Я желаю тебе...» Не отпускать руку. По завершении закрыть глаза и мысленно пожелать всего наилучшего тем, кого вы любите.

Второй день. Положить правую руку на левое плечо соседу и продолжить фразу: «Я желаю тебе...» Не снимать руку. По завершении закрыть глаза и мысленно пожелать всего наилучшего тем, кого вы любите.

*Третий день*. Обнять соседа за талию. Дальше то же самое, что в предыдущие дни.

Четвертый день. Обнять соседа за плечи. Дальше то же самое, что в предыдущие дни.

• Упражнение «Подарок». Участникам предлагают нарисовать на листе бумаги прощальный подарок кому-нибудь из участников тренинга. Каждый по очереди представляет свой подарок. Группа отгадывает, кому он адресован.

# Использование историй, легенд и сказок на тренинге

Тысячи лет устное народное творчество существовало не только для развлечений. Оно служило определенным средством, с помощью которого старшее поколение передавало знания и опыт младшему.

В сказках, мифах и легендах разных народов мира есть много общего. Они – сочетание реальности и вымысла. И это неудивительно. Когда люди еще не умели писать, они интуитивно использовали то, что сегодня называют метафорами или мнемоническими приемами (методами лучшего запоминания).

Истории (сказочные и реальные) не утратили своего значения и сегодня. Информация в форме интересной истории воспринимается и запоминается лучше, чем в виде сухих фактов или инструкций.

Лучше всего воспринимают сказки дети. Именно поэтому в учебнике, тетради и этом пособии вы найдете много ссылок на литературные произведения (сказки, рассказы) и фильмы, которые помогут заинтересовать участников ваших тренингов.

Например, сказка «Волк и семеро козлят» иллюстрирует опасность открывания двери незнакомцам, даже если они выглядят совершенно безобидными.

Сказка «Репка» описывает прекрасный образец работы в команде, из которого можно сделать вывод, например, о том, что вклад самого слабого члена группы может быть решающим.

Вы можете прочитать историю (миф, легенду или сказку) из этой или другой книги.

Вы можете рассказать историю, придуманную вами, или случай из собственной жизни (как в программе «Улыбка», см. ниже). Вы можете рассказать историю, придуманную или рассказанную другим человеком («Нашего мусора здесь не будет» – см. на следующей странице).

Вы можете модифицировать историю таким образом, чтобы она подходила к теме вашего тренинга и участникам (как мы заменили «Молитву тренера» (1) на «Молитву учителя»).

#### Программа «Улыбка»

Эту реальную историю рассказывает Вера Валентиновна Морозова – опытный тренер, проректор ДОИППО, когда объясняет правила поведения на тренинге. На наш взгляд, это отличный пример того, как можно использовать на тренинге ситуации из собственной жизни.

Когда-то, в начале 1990-х годов, украинская образовательная делегация выехала на семинар, целью которого была выдача международных грантов странам Восточной Европы на образовательные программы содействия здоровью.

Украинская делегация чувствовала себя весьма уверенно. Проблем со здоровьем детей в Украине хватало, а в 90-е годы тем более. Тут и последствия Чернобыльской катастрофы, и социальный и экономический кризисы, и многое-многое другое.

Представители организации, выдававшей грант, были поражены выступлением нашей делегации. Они сказали, что ситуация, безусловно, ужасающая, требует немедленного решения и гуманитарной помощи. Но, к сожалению, их ресурсы очень ограничены, их недостаточно для решения глобальных проблем.

На следующий день выступала делегация другой восточноевропейской страны. Они предложили предоставить грант для введения их программы «Улыбка».

- В чем же суть этой программы? спросили их.
- Представьте ситуацию, когда ученики приходят в школу, а их встречает улыбающийся директор, и в течение всего дня дети общаются исключительно с улыбающимися учителями и другими работниками школы. Мы надеемся, что это улучшит психологический климат в коллективе, и дети будут меньше болеть.
- В чем же дело? спросили спонсоры.– Улыбайтесь. Зачем вам грант?
- А мы не умеем улыбаться. Нас этому не научили. Поэтому нам необходимо провести специальные тренинги. А они очень дорогие. У нас нет на это средств.

Так представители этой страны получили грант. Спустя некоторое время в прессе были опубликованы результаты проекта. Оказалось, что в школах, где внедряли программу «Улыбка», существенно уменьшилось количество пропусков из-за болезни и повысился уровень успеваемости.

Если программа оказалась столь эффективной, может, стоит попробовать больше улыбаться даже без международных грантов?

#### Нашего мусора здесь не будет

Эту реальную историю рассказала одна из участниц тренинга В. В. Морозова. Это пример того, как можно использовать историю, рассказанную другим человеком.

Представьте себе типичный рынок в конце базарного дня. Торговля закончилась, продавцы собрали вещи и ушли, оставив после себя кучи мусора. Вполне привычная картина для любого города или села.

По одному из таких рынков шли двое:

мальчик и его мама. Мальчику только что купили мороженое. Он снял обертку и бросил ее на землю.

- Пожалуйста, подними, сказала мама.
- Но почему? Мальчик показал на покрытую многосантиметровым слоем грязи землю.
  - Нашего мусора здесь не будет!

Не стоит подражать другим, если они поступают неправильно. Тогда наши улицы, наши души и отношения станут чище.

#### Ложки

Виолетта Мушеговна Маркарян – опытный тренер и душа нашей команды – знает множество легенд, притч и метафор, которые она с успехом использует на своих тренингах. Приведенную ниже историю-вымысел можно рассказывать на тренингах навыков коммуникации и положительного общения.

Женщина умерла, и ее душа улетела на небо. Она постучалась в ворота, которые открыл архангел. Когда архангел увидел женщину, он глубоко вздохнул и сказал:

- Вот вы и пришли. Мы боялись, что это когда-нибудь случится.
- Что вы имеете в виду? спросила женщина. Почему вы боялись меня?
- Видите ли, ответил архангел, моя работа заключается в том, чтобы направлять людей в ад или в рай. Но мы не знаем, куда направить вас.
  - Как это не знаете?
- Ну, смутился архангел, вам, наверное, известно, что у нас для этого есть весы. Большие и очень точные весы, на одну чашу которых мы складываем все хорошее, что вы сделали в своей жизни, а на вторую все плохое. От того, какая чаша перевесит, зависит, куда вас отправят в рай или в ад.
  - И?
- В этом-то и проблема. Оказалось, что в вашем случае чаши абсолютно уравновешены. Такого раньше не было. Мы не знаем, как быть с вами.

- Не знаете, как быть? И что вы вообще намерены делать?
  - Мы решили предоставить выбор вам.
     Женщина замерла:
- Я должна выбирать? Вы шутите? Я могу выбирать, где мне жить: в аду или в раю?
  - Да, просто ответил архангел.

Женщина надолго замолчала, затем спросила:

- А в чем между ними разница?
- Между раем и адом? Материальной разницы нет. Никакой.
  - Никакой?
- Может, вы хотели бы убедиться сами? вежливо предложил архангел.

Женщина кивнула.

- С чего же начнем? Вниз или вверх?
- Давайте сначала посмотрим рай.
- Отлично. Но он огромный. С чего бы вы хотели начать осмотр?

Женщина выглядела озадаченной.

- Позвольте, я вам помогу. Что вам нравилось больше всего при жизни?
- О, это просто! Больше всего я любила вкусно поесть.
- Значит, сначала посетим ресторан. Co-гласны?

Женщина кивнула, и они зашли в лифт, который мгновенно доставил их в нужное место. Когда дверь открылась, женщина почувствовала несравненный аромат и увидела длинные столы, накрытые белыми скатертями. За столами сидели люди, которые только что поели, и оживленно общались между собой.

На столах стояли огромные серебряные супницы. Женщина захотела отведать блюдо, но вдруг заметила нечто необычное. На столах не было столовых приборов: ни ложек, ни вилок, ни ножей. Даже десертных ложечек – ничего, кроме серебристых половников с ручками длиной больше метра. Архангел поинтересовался, нравится ли ей здесь.

 Все прекрасно, – сказала она, – но мне очень хочется увидеть другой ресторан. Правда ли, что он ничем не отличается от этого?

Они вошли в лифт и спустились вниз. Как только вновь открылась дверь, женщина почувствовала тот же аромат, что и в небесном ресторане. Она увидела такие же столы и блюда на них. Но здесь царила тишина и напряженная атмосфера. За столами сидели люди, как и в небесном ресторане. Однако люди вверху были доброжелательными и сытыми, а здесь все было иначе. Они сидели молча, враждебно и с подозрением наблюдая друг за другом. И хотя на столах было полно еды, все люди выглядели голодными и истощенными, будто не ели несколько недель.

Женщина обернулась к архангелу:

 Рестораны в раю и в аду абсолютно одинаковые. Но почему здесь так много злых и истощенных людей?

Архангел ответил:

– Я уже говорил, что материальной разницы между адом и раем не существует. Разница – в отношениях между людьми. Вы видите эти половники? Их ручки слишком длинные. Разница в том, что в аду люди пытаются наесться сами. А в раю они кормят друг друга.

#### Древнегреческая легенда о Нарциссе

Эта и следующая легенды также из собрания Виолетты Мушеговны Маркарян.

У речного бога Кефеса и нимфы Лаврионы был сын, красивый юноша по имени Нарцисс. Он никогда никого не любил, отказывался даже от любви прекрасных нимф. Однажды одна из них воскликнула: «Полюби и ты, но пусть твоя любовь не будет взаимной!»

Вскоре после этого жарким днем Нарцисс пошел на охоту. Ощутив жажду, он подошел к ручью, чтобы напиться. Вдруг в воде он увидел свое отражение и в тот же миг влюбился в себя.

Забыв обо всем, Нарцисс сидел у ручья

и, не смыкая глаз, любовался собой. Он не спал, не пил, не ел, и силы оставили его. Нарцисс умер. На том месте, где он сидел, вырос ароматный цветок с белыми лепестками. Этот цветок называют нарциссом.

Любовь к себе – это прекрасно, но только пока она не переросла в самовлюбленность.

#### Легенда о высокомерном мандарине

Когда-то давно в древнем Китае жил умный, но очень высокомерный мандарин (государственный муж). Весь день он только то и делал, что примерял богатые одежды и выхвалялся перед подданными своим умом. Так проходили дни, годы... Но вот страну облетело известие, что недалеко поселился монах умнее мандарина. Мандарин разгневался, но не показал этого ни жестом, ни словом.

Задумал он объявить поединок и отстоять славу мудрейшего нечестным путем: «Возьму я в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках – живое или мертвое? Если монах скажет, что живое, я раздавлю бабочку, а если мертвое – я выпущу ее».

И вот наступил день поединка. В пышно убранном зале собралось много людей, всем не терпелось увидеть состязание самых умных людей в мире. Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. Вот дверь отворилась, и в зал вошел невысокий худощавый человек. Он подошел, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой вопрос. Тогда высокомерный мандарин сказал: «Ответь мне, что я держу в руках – живое или мертвое?»

Мудрец улыбнулся и ответил: «ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ!» Обескураженный мандарин выпустил бабочку из рук, и та улетела, радостно трепеща яркими крылышками.

Эту легенду целесообразно использовать,

изучая тему о здоровом образе жизни. Ведь и в этом случае можно сказать: «Все в тво-их руках!»

#### Ю. Яковлев «Багульник»

Этот рассказ В. М. Маркарян советует читать и обсуждать на тренинге «О чувстве и сочувствии».

Костя вызывающе зевал на уроках.

— Почему ты зеваешь?! — раздраженно спрашивала Женечка.

Она была уверена, что он зевает от скуки. Расспрашивать его было бесполезно: он был молчальником. Зевал же потому, что всегда хотел спать.

Он принес в класс пучок тонких прутиков и поставил их в банку с водой. И все подсмеивались над прутиками, кто-то даже пытался подмести ими пол, как веником. Он отнял и снова поставил их в воду. Он каждый день менял воду.

Но однажды веник зацвел. Прутики покрылись маленькими светло-лиловыми цветами, похожими на фиалки. Из набухших почек-узелков прорезались листья, светло-зеленые, ложечкой. А за окном еще поблескивали кристаллики уходящего последнего снега.

Все толпились у окна. Разглядывали. Старались уловить тонкий сладковатый аромат. И шумно дышали. И спрашивали, что за растение, почему оно цветет.

— Багульник! — буркнул он и пошел прочь.

Люди недоверчиво относятся к молчальникам. Никто не знает, что у них, молчальников, на уме: плохое или хорошее. На всякий случай думают, что плохое. Учителя тоже не любят молчальников, потому что хотя они и тихо сидят на уроке, зато у доски каждое слово приходится вытягивать из них клещами.

Когда багульник зацвел, все забыли, что Костя молчальник. Подумали, что он вол-

шебник. И Женечка стала присматриваться к нему с нескрываемым любопытством.

Женечкой за глаза звали Евгению Ивановну. Маленькая, худая, волосы — конским хвостиком, воротник — хомутиком, каблуки с подковками. На улице ее никто не принял бы за учительницу.

Женечка обратила внимание, что каждый раз, когда раздавался звонок с последнего урока, Костя вскакивал с места и сломя голову выбегал из класса. С грохотом скатывался с лестницы, хватал пальто и, на ходу попадая в рукава, скрывался за дверью. Куда он мчался?

Его видели на улице с собакой, огненнорыжей. Очесы длинной шелковистой шерсти колыхались языками пламени.

Но через некоторое время его встретили с другой собакой — под короткой шерстью тигрового окраса перекатывались мускулы бойца. А позднее он вел на поводке черную головешку на маленьких кривых ногах. Головешка не вся обуглилась — над глазами и на груди теплились коричневые подпалины.

Что это были за собаки и какое отношение они имели к Косте, не знали даже его родители. В доме собак не было и не предвиделось.

Когда родители возвращались с работы, они заставали сына за столом: он поскрипывал перышком или бормотал под нос глаголы. Так он сидел допоздна. При чем здесь сеттеры, боксеры, таксы?

Костя же появлялся дома за пятнадцать минут до прихода родителей и едва успевал очистить штаны от собачьей шерсти.

Звонок с последнего урока — сигнальная ракета. Она звала Костю в загадочную жизнь, о которой никто не имел ни малейшего представления. И как зорко ни следила за ним Женечка, стоило ей на мгновение отвести глаза, как Костя исчезал, выскальзывал из рук, улетучивался.

Однажды Женечка не выдержала и бросилась вдогонку. Она вылетела из класса,

застучала подковками по лестничным ступеням и увидела его в тот момент, когда он несся к выходу. Она выскользнула в дверь и устремилась за ним на улицу. Прячась за спины прохожих, она бежала, стараясь не стучать подковками, а конский хвост развевался на ветру.

Она превратилась в следопыта.

Костя добежал до своего дома — он жил в зеленом облупившемся доме, — исчез в подъезде и минут через пять появился снова. За это время он успел бросить портфель, не раздеваясь проглотить холодный обед, набить карманы хлебом и остатками обеда.

Женечка поджидала его за выступом зеленого дома. Он пронесся мимо нее. Она поспешила за ним.

Костя нырнул в косой переулок и скрылся в парадном. Он позвонил в дверь. И сразу послышалось какое-то странное подвывание и царапанье сильной когтистой лапы. Потом завывание перешло в нетерпеливый лай, а царапанье — в барабанную дробь.

— Тише, Артюша, подожди! — крикнул Костя.

Дверь отворилась, и огненно-рыжий пес бросился на Костю, положил передние лапы на плечи мальчику и стал лизать длинным розовым языком нос, глаза, подбородок.

#### — Артюша, перестань!

Куда там! На лестнице послышался лай и грохот, и оба — мальчик и собака — с не-имоверной скоростью устремились вниз. Они чуть не сбили с ног Женечку, которая едва успела прижаться к перилам.

Ни тот, ни другой не обратили на нее внимания. Артюша кружился по двору. При этом он лаял, подскакивал и все норовил лизнуть Костю в щеку или нос. Так они бегали, догоняя друг друга. А потом нехотя шли домой.

Их встречал худой человек с костылем. Собака терлась об его единственную ногу. Длинные мягкие уши сеттера напоминали

уши зимней шапки, только не было завязочек.

- Вот, погуляли. До завтра, сказал Костя.
  - Спасибо. До завтра.

Артюша скрылся, и на лестнице стало темнее, словно погасили костер.

Теперь пришлось бежать три квартала. До двухэтажного дома с балконом, который находился в глубине двора. На балконе стоял пес боксер. Скуластый, с коротким, обрубленным хвостом, он стоял на задних лапах, а передние положил на перила.

Боксер не сводил глаз с ворот. И когда появился Костя, глаза собаки загорелись темной радостью.

— Аттила! – крикнул Костя, вбегая во двор.

Боксер тихо взвизгнул. От счастья.

Костя подбежал к сараю, взял лестницу и потащил ее к балкону. Лестница была тяжелой. Мальчику стоило больших трудов поднять ее. И Женечка еле сдержалась, чтобы не кинуться ему на помощь. Когда Костя наконец приставил лестницу к перилам балкона, боксер спустился по ней на землю. Он стал тереться о штаны мальчика. При этом поджимал лапу. У него болела лапа.

Костя достал припасы, завернутые в газету. Боксер был голоден. Он ел жадно, но при этом посматривал на Костю, и в его глазах накопилось столько невысказанных чувств, что казалось, он сейчас заговорит.

Когда собачий обед кончился, Костя похлопал пса по спине, прицепил к ошейнику поводок, и они отправились на прогулку. Отвисшие углы большого черногубого рта собаки вздрагивали от пружинистых шагов. Иногда боксер поджимал больную лапу.

Женечка слышала, как дворничиха им вслед сказала:

— Выставили собаку на балкон и уехали. А она хоть помирай с голоду! Люди ведь!

Когда Костя уходил, боксер провожал его глазами, полными преданности. Его морда была в темных морщинах. Лоб пере-

секала глубокая складка. Он молчал, шевелил обрубком хвоста.

Женечке вдруг захотелось остаться с этой собакой. Но Костя спешил дальше.

В соседнем доме на первом этаже болел парнишка — был прикован к постели. Это у него была такса — черная головешка на четырех ножках. Женечка стояла под окном и слышала разговор Кости и больного мальчика.

- Она тебя ждет, говорил больной.
- Ты болей, не волнуйся, слышался голос Кости.
- Я болею... не волнуюсь, отвечал больной. Может быть, я отдам тебе велосипед, если не смогу кататься.
  - Мне не надо велосипеда.
- Мать хочет продать Лаптя. Ей утром некогда с ним гулять.
- Приду утром, после некоторого раздумья отвечал Костя. Только очень рано, до школы.
  - Тебе не попадает дома?
- Ничего... тяну... Только спать хочется, поздно уроки делаю...
- Если я выкарабкаюсь, мы вместе погуляем.
  - Выкарабкивайся.
  - Ты куришь? спросил больной.
  - Некурящий, отвечал Костя.
  - И я некурящий.
- Ну, мы пошли... Ты болей... Не волнуйся. Пошли.

Таксу звали Лаптем. Костя вышел, держа собаку под мышкой. И вскоре они шагали по тротуару. Рядом с сапогами, ботинками, туфлями на кривых ножках семенил черный Лапоть.

Женечка шла за таксой. И ей казалось, что это пламенно-рыжая собака обгорела и превратилась в такую головешку.

Ей захотелось заговорить с Костей. Расспросить его о собаках, которых он кормил, выгуливал, поддерживал в них веру в человека. Но она молча шла по следам своего ученика, который отвратительно зевал на уроках и слыл молчальником. Теперь он менялся в ее глазах, как веточка багульника...

На другой день в конце последнего урока Костя уснул. Он зевал, зевал, но потом уронил голову на согнутый локоть и уснул.

Зазвенел звонок с последнего урока. Он звенел громко и протяжно. Но Костя не слышал звонка. Он спал.

Евгения Ивановна — Женечка — склонилась над спящим мальчиком, положила ему руку на плечо и легонько потрясла. Он вздрогнул и открыл глаза.

— Звонок с последнего урока, — сказала Женечка, — тебе пора.

Костя вскочил. Схватил портфель. И в следующее мгновение скрылся за дверью.

#### Вопросы для обсуждения

- 1. Иногда люди ведут себя так, что их трудно понять. Как Костя из этого рассказа. Что думала о нем учительница до того, как узнала, куда он бежит ежедневно после уроков?
- 2. Изменилось ли ее отношение к мальчику после этого? Если да, то почему, на ваш взгляд, оно изменилось?
- 3. Заботясь о чужих собаках, Костя вносит в свою жизнь много неудобств. Ему приходится жертвовать своим свободным временем. Почему он это делает?
- 4. Как вы думаете, получает ли он за это какое-то вознаграждение? (Сделайте акцент на моральном вознаграждении.)
- 5. Можно ли назвать Костю сочувствующим человеком?
- 6. Попробуйте объяснить, какие поступки свидетельствуют о том, что человек способен на сочувствие?
- 7. Расскажите о ком-либо из своих знакомых, чертой характера которого является способность сочувствовать. Какие поступки этого человека дают вам основания так о нем думать?

#### Е. Шварц «Сказка о потерянном времени»

На эту сказку есть ссылка в учебнике, и учителя попросили включить ее в пособие. С удовольствием выполняем эту просьбу.

Жил-был мальчик по имени Петя Зубов. Учился он в третьем классе четырнадцатой школы и все время отставал и по русскому письменному, и по арифметике, и даже по пению.

— Успею! — говорил он в конце первой четверти. — Во второй вас всех догоню.

А приходила вторая — он надеялся на третью. Так он опаздывал да отставал, отставал да опаздывал и не тужил. Все «успею» да «успею».

И вот однажды пришел Петя Зубов в школу, как всегда, с опозданием. Вбежал в раздевалку. Шлепнул портфелем по загородке и крикнул:

— Тетя Наташа! Возьмите мое пальтишко!

А тетя Наташа спрашивает откуда-то изза вешалок:

- Кто меня зовет?
- Это я, Петя Зубов, отвечает мальчик.
- А почему у тебя сегодня голос такой хриплый? спрашивает тетя Наташа.
- А я и сам удивляюсь, отвечает Петя. Вдруг охрип ни с того ни с сего.

Вышла тетя Наташа из-за вешалок, взглянула на Петю, да как вскрикнет:

— Ой!

Петя Зубов тоже испугался и спрашивает:

- Тетя Наташа, что с вами?
- Как что? отвечает тетя Наташа. Вы говорили, что вы Петя Зубов, а на самом деле вы, должно быть, его дедушка.
- Какой же я дедушка? спрашивает мальчик. Я Петя, ученик третьего класса.
- Да вы посмотрите в зеркало! говорит тетя Наташа.

Взглянул мальчик в зеркало и чуть не упал. Увидел Петя Зубов, что превратился он в высокого, худого, бледного старика. Выросли у него окладистая борода, усы. Морщины покрыли сеткой лицо. Смотрел на себя Петя, смотрел, и затряслась его седая борода.

Крикнул он басом:

— Мама! — и выбежал прочь из школы. Бежит и думает: «Ну, уж если и мама меня не узнает, тогда все пропало».

Прибежал Петя домой и позвонил три раза. Мама открыла ему дверь. Смотрит она на Петю и молчит. И Петя молчит тоже. Стоит, выставив свою седую бороду, и чуть не плачет.

- Вам кого, дедушка? спросила мама наконец.
- Ты меня не узнаешь? прошептал Петя.
  - Простите, нет, ответила мама.

Отвернулся бедный Петя и пошел куда глаза глядят.

Идет он и думает:

«Какой я одинокий, несчастный старик. Ни мамы, ни детей, ни внуков, ни друзей... И главное, ничему не успел научиться. Настоящие старики — те или доктора, или мастера, или академики, или учителя. А кому я нужен, когда всего только ученик третьего класса? Мне даже и пенсии не дадут — ведь я всего только три года работал. Да и как работал — на двойки да на тройки. Что же со мною будет? Бедный я старик! Несчастный я мальчик! Чем же все это кончится?»

Так Петя думал и шагал, шагал и думал — и сам не заметил, как вышел за город и попал в лес. И шел он по лесу, пока не стемнело.

«Хорошо бы отдохнуть», — подумал Петя и вдруг увидел, что в стороне, за елками, белеет какой-то домик. Вошел Петя в домик — хозяев нет. Стоит посреди комнаты стол. Над ним висит керосиновая лампа. Вокруг стола — четыре табуретки. Ходики

тикают на стене. А в углу горою навалено сено.

Лег Петя в сено, зарылся в него поглубже, согрелся, поплакал тихонько, утер слезы бородой и уснул.

Просыпается Петя — в комнате светло, керосиновая лампа горит под стеклом. А вокруг стола сидят ребята — два мальчика и две девочки.

Большие окованные медью счеты лежат перед ними. Ребята считают и бормочут:

— Два года, да еще пять, да еще семь, да еще три... Это вам, Сергей Владимирович, а это ваши, Ольга Капитоновна, а это вам, Марфа Васильевна, а это ваши, Пантелей Захарович.

Что это за ребята? Почему они такие хмурые? Почему кряхтят они, и охают, и вздыхают, как настоящие старики? Почему называют друг друга по имени-отчеству? Зачем собрались они ночью здесь, в одинокой лесной избушке?

Замер Петя Зубов, не дышит, ловит каждое слово. И страшно ему стало от того, что услышал он.

Не мальчики и девочки, а злые волшебники и злые волшебницы сидели за столом! Вот ведь как, оказывается, устроено на свете: человек, который понапрасну теряет время, сам не замечает, как стареет.

И злые волшебники разведали об этом и давай ловить ребят, теряющих время понапрасну. И вот поймали волшебники Петю Зубова, и еще одного мальчика, и еще двух девочек и превратили их в стариков. Состарились бедные дети и сами этого не заметили: ведь человек, напрасно теряющий время, не замечает, как стареет. А время, потерянное ребятами, забрали волшебники себе. И стали волшебники малыми ребятами, а ребята — старыми стариками.

Как быть? Что делать? Да неужели же не вернуть ребятам потерянной молодости?

Подсчитали волшебники время, хотели уже спрятать счеты в стол, но Сергей Владимирович, главный из них, не позволил.

Взял он счеты и подошел к ходикам. Покрутил стрелки, подергал гири, послушал, как тикает маятник, и опять защелкал на счетах. Считал, считал он, шептал, шептал, пока не показали ходики полночь. Тогда смешал Сергей Владимирович костяшки и еще раз проверил, сколько получилось у него. Потом подозвал он волшебников к себе и заговорил негромко:

- Господа волшебники! Знайте ребята, которых мы превратили сегодня в стариков, еще могут помолодеть.
  - Как? воскликнули волшебники.
- Сейчас скажу, ответил Сергей Владимирович. Он вышел на цыпочках из домика, обошел его кругом, вернулся, запер дверь на задвижку и поворошил сено палкой. Петя Зубов замер как мышка. Но керосиновая лампа светила тускло, и злой волшебник не увидел Пети. Подозвал он остальных волшебников к себе поближе и заговорил негромко:
- К сожалению, так устроено на свете: от любого несчастья может спастись человек. Если ребята, которых мы превратили в стариков, разыщут завтра друг друга, придут ровно в двенадцать часов ночи сюда к нам и повернут стрелку ходиков на семьдесят семь кругов обратно, то дети снова станут детьми, а мы погибнем.

Помолчали волшебники. Потом Ольга Капитоновна сказала:

- Откуда им все это узнать?
- А Пантелей Захарович проворчал:
- Не придут они сюда к двенадцати часам ночи. Хоть на минуту, да опоздают.
  - А Марфа Васильевна пробормотала:
- Да куда им! Да где им! Эти лентяи до семидесяти семи и сосчитать не сумеют, сразу собьются.
- Так-то оно так, ответил Сергей Владимирович. А все-таки пока что держите ухо востро. Если доберутся ребята до ходиков, тронут стрелки нам тогда и с места не сдвинуться. Ну, а пока нечего время терять идем на работу.

И волшебники, спрятав счеты в стол, побежали, как дети, но при этом кряхтели, охали и вздыхали, как настоящие старики.

Дождался Петя Зубов, пока затихли в лесу шаги. Выбрался из домика. И, не теряя напрасно времени, прячась за деревьями и кустами, побежал, помчался в город искать стариков-школьников.

Город еще не проснулся. Темно было в окнах, пусто на улицах, только милиционеры стояли на постах. Но вот забрезжил рассвет. Зазвенели первые трамваи. И увидел наконец Петя Зубов — идет не спеша по улице старушка с большой корзинкой. Подбежал к ней Петя Зубов и спрашивает:

- Скажите, пожалуйста, бабушка, вы не школьница?
  - Что, что? спросила старушка сурово.
- Вы не третьеклассница? прошептал Петя робко.

А старушка как застучит ногами да как замахнется на Петю корзинкой. Еле Петя ноги унес. Отдышался он немного — дальше пошел. А город уже совсем проснулся. Летят трамваи, спешат на работу люди. Грохочут грузовики — скорее, скорее надо сдать грузы в магазины, на заводы, на железную дорогу. Дворники счищают снег, посыпают панель песком, чтобы пешеходы не скользили, не падали, не теряли времени даром. Сколько раз видел все это Петя Зубов и только теперь понял, почему так боятся люди не успеть, опоздать, отстать.

Оглядывается Петя, ищет стариков, но ни одного подходящего не находит. Бегут по улицам старики, но сразу видно — настоящие, не третьеклассники.

Вот старик с портфелем. Наверное, учитель. Вот старик с ведром и кистью — это маляр. Вот мчится красная пожарная машина, а в машине старик — начальник пожарной охраны города. Этот, конечно, никогда в жизни не терял времени понапрасну.

Ходит Петя, бродит, а молодых стариков, старых детей, нет как нет. Жизнь кругом

так и кипит. Один он, Петя, отстал, опоздал, не успел, ни на что не годен, никому не нужен.

Ровно в полдень зашел Петя в маленький скверик и сел на скамеечку отдохнуть. И вдруг вскочил. Увидел он — сидит недалеко на другой скамеечке старушка и плачет. Хотел подбежать к ней Петя, но не посмел.

— Подожду! — сказал он сам себе. — Посмотрю, что она дальше делать будет.

А старушка перестала плакать, сидит, ногами болтает. Потом достала из одного кармана газету, а из другого кусок ситного с изюмом. Развернула старушка газету, — Петя ахнул от радости: «Пионерская правда!» — и принялась старушка читать и есть. Изюм выковыривает, а сам ситный не трогает.

Кончила старушка читать, спрятала газету и ситный и вдруг что-то увидала в снегу. Наклонилась она и схватила мячик. Наверное, кто-нибудь из детей, игравших в сквере, потерял этот мячик в снегу.

Оглядела старушка мячик со всех сторон, обтерла его старательно платочком, встала, подошла не спеша к дереву и давай играть в «трешки».

Бросился к ней Петя через снег, через кусты. Бежит и кричит:

- Бабушка! Честное слово, вы школьница! Старушка подпрыгнула от радости, схватила Петю за руки и отвечает:
- Верно, верно! Я ученица третьего класса Маруся Поспелова. А вы кто такой?

Рассказал Петя Марусе, кто он такой. Взялись они за руки, побежали искать остальных товарищей. Искали час, другой, третий. Наконец зашли во второй двор огромного дома. И видят: за дровяным сараем прыгает старушка. Нарисовала мелом на асфальте классы и скачет на одной ножке, гоняет камешек.

Бросились Петя и Маруся к ней.

- Бабушка! Вы школьница?
- Школьница, отвечает старушка. —

Ученица третьего класса Наденька Соколова. А вы кто такие?

Рассказали ей Петя и Маруся, кто они такие. Взялись все трое за руки, побежали искать последнего своего товарища. Но он как сквозь землю провалился. Куда только ни заходили старики — и во дворы, и в сады, и в детские театры, и в детское кино, и в Дом Занимательной Науки, — пропал мальчик, да и только.

А время идет. Уже стало темнеть. Уже в нижних этажах домов зажегся свет. Кончается день. Что делать? Неужели все пропало? Вдруг Маруся закричала:

— Смотрите! Смотрите!

Посмотрели Петя и Наденька и вот что увидели: летит трамвай, девятый номер. А на «колбасе» висит старичок. Шапка лихо надвинута на ухо, борода развевается по ветру. Едет старик и посвистывает. Товарищи его ищут, с ног сбились, а он катается себе по всему городу и в ус не дует!

Бросились ребята за трамваем вдогонку. На их счастье, зажегся на перекрестке красный огонь, остановился трамвай. Схватили ребята «колбасника» за полы, оторвали от «колбасы».

- Ты школьник? спрашивают.
- А как же? отвечает он. Ученик второго класса Зайцев Вася. А вам чего?

Рассказали ему ребята, кто они такие. Чтобы не терять времени даром, сели они все четверо в трамвай и поехали за город к лесу. Какие-то школьники ехали в этом же трамвае. Встали они, уступают нашим старикам место:

 Садитесь, пожалуйста, дедушки, бабушки.

Смутились старики, покраснели и отказались. А школьники, как нарочно, попались вежливые, воспитанные, просят стариков, уговаривают:

— Да садитесь же! Вы за свою долгую жизнь наработались, устали. Сидите теперь, отдыхайте.

Тут, к счастью, подошел трамвай к лесу, соскочили наши старики — и в чащу бегом. Но тут ждала их новая беда. Заблудились они в лесу. Наступила ночь, темная-темная. Бродят старики по лесу, падают, спотыкаются, а дороги не находят.

— Ах время, время! — говорит Петя. — Бежит оно, бежит. Я вчера не заметил дороги обратно к домику — боялся время потерять. А теперь вижу, что иногда лучше потратить немножко времени, чтобы потом его сберечь.

Совсем выбились из сил старички. Но, на их счастье, подул ветер, очистилось небо, и засияла на небе полная луна. Влез Петя Зубов на березу и увидел — вон он, домик, в двух шагах белеют его стены, светятся окна среди густых елок.

Спустился Петя вниз и шепнул товарищам:

— Тише! Ни слова! За мной!

Поползли ребята по снегу к домику. Заглянули осторожно в окно. Ходики показывают без пяти минут двенадцать. Волшебники лежат на сене, берегут украденное время.

- Они спят! сказала Маруся.
- Тише! прошептал Петя.

Тихо-тихо открыли ребята дверь и поползли к ходикам. Без одной минуты двенадцать встали они у часов. Ровно в полночь протянул Петя руку к стрелкам и — раз, два, три — закрутил их обратно, справа налево.

С криком вскочили волшебники, но не смогли двинуться с места. Стоят и растут, растут. Вот превратились они во взрослых людей, вот седые волосы заблестели у них на висках, покрылись морщинами щеки.

— Поднимите меня, — закричал Петя. — Я делаюсь маленьким, я не достаю до стрелок! Тридцать один, тридцать два, тридцать три!

Подняли товарищи Петю на руки. На сороковом обороте стрелок волшебники стали дряхлыми, сгорбленными старичками.

Все ближе пригибало их к земле, все ниже становились они. И вот на семьдесят седьмом и последнем обороте стрелок вскрикнули злые волшебники и пропали, как будто их и не было на свете.

Посмотрели ребята друг на друга и засмеялись от радости. Они снова стали детьми. С бою взяли, чудом вернули они потерянное напрасно время.

Они-то спаслись, но ты помни: человек, который понапрасну теряет время, сам не замечает, как стареет.

#### Молитва учителя

Это хотя и несерьезный, но неплохой способ разрядить атмосферу после напряженного рабочего дня или утешить коллегу, у которого что-то не ладится в работе. В конце концов, все мы – только люди!

Господи!

Помоги мне стать таким учителем, каким хочет видеть меня директор.

Прошу, дай мне неисчерпаемой мудрости, чтобы объяснять ученикам даже то, чему меня самого не учили.

Помоги наставлять глупцов и лентяев с неизменной выдержкой и терпением. Дай мне такой любви к ближнему, чтобы никчемного ученика, который упрямо не хочет учиться, я мог наставить на путь истины своим примером и мягким убеждением вместо того, чтобы немедленно стереть его в порошок.

Всели в мою душу мир и спокойствие, научи улыбаться даже тогда, когда в школу едет комиссия, а у меня все летит вверх тормашками.

Сделай меня самым мудрым, самым добрым, самым дальновидным и самым проницательным среди смертных.

Если же, Господи, ты поможешь достичь вершин, которых требует от меня директор, когда я наконец стану образцом для всего мира, вот тогда, Господи, тебе придется подвинуться.

#### Конь на дороге

Эту историю часто рассказывает Милтон Эриксон – знаменитый психотерапевт. На наш взгляд, она лучше всего отражает роль учителя и воспитателя в свете гуманистической психологии.

Однажды, когда Эриксон был подростком, во двор их дома забрел чужой конь. На нем не было ни одной приметы, по которой можно было узнать, кто его хозяин, и никто не знал, чей он. Все же Эриксон решил попытаться вернуть его.

Он сел на коня, выехал на дорогу и стал наблюдать, куда тот пойдет. Время от времени конь сворачивал с дороги, чтобы пощипать травку на ближайшем поле. Тогда Эриксон мягко возвращал его на дорогу.

Наконец конь привел его во двор соседей, живших на расстоянии нескольких миль от семьи Эриксона. Здесь он остановился.

Из дома вышел сосед, узнал своего коня, поблагодарил Эриксона за то, что тот вернул его, и спросил: «А как ты узнал, что это наш конь?»

Эриксон ответил: «Я не знал, где его дом. Но он сам это отлично знал. Мне нужно было просто не позволять ему сворачивать с дороги».

#### Все эти булочки

Это семейная история Маргарет Паркин – автора книги, на которую мы ссылаемся  $^{1/}$ , основательницы компании Training Option (Великобритания), тренера с 20-летним стажем. Однако каждый с легкостью может вспомнить подобную историю из своей жизни.

Несколько лет назад умерла бабушка мужа Маргарет Паркин. Ей было 80 лет, и за всю свою жизнь она только раз выезжала из родного Карлтона – небольшого села в Южном Йоркшире. Она не умела водить автомобиль и никогда не летала в самолете. Что и говорить, она была достойным представителем своего поколения.

Когда в двух километрах от ее дома лионская хлебобулочная компания решила построить огромную новую фабрику, бабушка очень удивилась.

Однажды, когда они с Маргарет проезжали мимо нее, бабушка сказала: «Ради всего святого, зачем они построили здесь эту огромную фабрику?» А потом весьма авторитетным тоном добавила: «Им ни за что не продать в Карлтоне все эти булочки!»

Слишком много людей (и не только пожилого возраста) не желают идти в ногу со временем и потому иногда не видят дальше своего носа.

## ЧАСТЬ IV

### Подготовка и введение предмета «Основы здоровья»

1. Статус и нормативно-правовые	3.5. Как вырастить ребенка здоровым.
принципы предмета	Пособие для родителей127
1.1. Место в учебном плане	3.6. Уроки здоровья. Книга для чтения. 5-й класс
2. Программа и календарный план	4.1. Почему необходима дополнительная подготовка учителей128
<ul><li>2.1. Программа предмета</li><li>«Основы здоровья»</li></ul>	4.2. Что получит учитель в результате обучения
2.3. Таблица соответствия учебной программы и учебника «Основы здоровья»102	5. Создание благоприятных школьных условий
3.1. Основы здоровья. 5-й класс: Пособие для учителя	5.1. Школьная политика – решающий фактор эффективности обучения 130 5.2. Индивидуальные консультации 130 5.3. Планирование внеклассных мероприятий
3.4. Компакт-диск с дополнительными материалами для учителя и тренера127	Приложение IV.2. Стресс и эмоциональное выгорание136

, ]	Поддержка и участие родителей
	6.1. Забота о здоровье ребенка –
	общая задача школы и семьи140
	6.2. Почему участие родителей является
	важным140
	6.3. Как обеспечить поддержку
	родителей140
	6.4. Проведение родительского
	собрания140
	Приложение IV.3. Сценарий
	родительского собрания: «Здоровье
	ребенка в современном мире»141
	Приложение IV.4. Меморандум
	ребенка143

7.1. Почему важно привлекать детей к взаимодействию и партнерству...... 145

7.2. Отношение взрослых
к молодежи145
7.3. Обучение методом
«равный – равному»145
7.4. Кто такой волонтер и как он может
помочь учителю146
7.5. Подготовка волонтеров146
Приложение IV.5. Сценарий тренинга «Каждый может стать лидером» 147
8. Оценивание учебных достижений
8.1. Критерии оценивания учебных
достижений учеников150
8.2. Инструменты оценивания 150
8.3. Текущее оценивание 151
8.4. Тематическое оценивание

#### При подготовке использованы следующие публикации:

- 1. Розвиток партнерства. Формування мотивації до ведення здорового способу життя серед молоді: Практ. поради та приклади: Інформ. зб. з життєвих навичок / Авт.-упоряд. Марі-Ноель Бело. К.: Генеза, 2005. 48 с.
- 2. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок / Авт.-упоряд. Марі-Ноель Бело. К.: Генеза, 2005. 80 с.
- 3. Сухарєва О. В. Як виростити дитину здоровою. 5 клас: Посібник для батьків. К.: Алатон, 2005. 32 с.
- 4. Managing the Stress of Humanitarian Emergencies: Staff Welfare Unit Career and Staff Support Service UNHCR HQ. Geneva, 2001. 35 c.
- 5. Основи здоров'я: психолого-медико-педагогічні аспекти викладання. Методичний посібник / За редакцією В. Д. Жукотинської, Д. Д. Романовської. Чернівці: Технодрук, 2005. 256 с.

#### 1. Статус и нормативно-правовые принципы предмета

#### 1.1. Место в учебном плане

Предмет «Основы здоровья» является обязательным для изучения в основной школе всех общеобразовательных учебных заведений Украины. Он вводится в учебный процесс для 5–9-х классов постепенно, начиная с 2005/2006 учебного года.

Нормативно-правовыми документами, которые определяют требования к общеобразовательной подготовке учащихся, устанавливают обязательность предмета и количество часов на его изучение, раскрывают содержание и результаты обучения, а также содержат рекомендации относительно его преподавания, являются:

- Государственный стандарт базового и полного среднего образования, утвержденный постановлением Кабинета Министров Украины № 24 от 14 января 2004 года;
- Типовые учебные планы общеобразовательных учебных заведений (основная школа в структуре 12-летней), утвержденные Приказом МОН Украины № 132 от 23 февраля 2004 года;
- Учебная программа интегрированного курса «Основы здоровья» для общеобразовательных учебных заведений (5-й класс, 12-летняя школа);
- *Методические рекомендации* МОН Украины по изучению предмета «Основы здоровья» в 5-х классах общеобразовательных учебных заведений.

Полный текст этих документов можно найти в официальных публикациях, на официальной интернет-странице Министерства образования и науки Украины (www.mon.gov.ua), а также на компакт-дис-

ке, который входит в учебно-методический комплект. Далее рассмотрим только важнейшие моменты этих документов в контексте предмета «Основы здоровья».

#### 1.2. Государственный стандарт

Содержит общую характеристику семи образовательных отраслей, определяет государственные требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся, устанавливает распределение образовательного времени между образовательными отраслями через инвариантную и вариативную составляющие Базового учебного плана.

На образовательную отрасль «Здоровье и физическая культура», в которую входит предмет «Основы здоровья», суммарно для 5–9-х классов отводится 7,5 часа в неделю.

#### 1.3. Типовые учебные планы

Для учебных заведений с типовыми особенностями составляется Типовой учебный план. Он определяет распределение учебных часов как по годам учебы, так и между предметами, реализующими соответствующую образовательную отрасль.

Согласно утвержденным типовым учебным планам, начиная с 2005/2006 учебного года для основной школы введен обязательный предмет «Основы здоровья», интегрирующий вопросы здоровья и безопасной жизнедеятельности. Его изучение осуществляется в 5–7-х классах по 1 часу в неделю, в 8–9-х – по 0,5 часа в неделю.

#### 1.4. Учебная программа

Учебная программа устанавливает тематику и конкретизирует требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся по годам обучения. Этот вопрос будет рассматриваться в разделе 2.

# 1.5. Методические рекомендации МОН Украины

В соответствии с письмом МОН Украины от 17.02.05 № 1/9-68 относительно изучения предмета «Основы здоровья» в 5-х классах в 2007/2008 учебном году главные рекомендации Министерства образования и науки Украины сводятся к следующему:

• конкретным результатом обучения учеников является развитие их жизненных (психосоциальных) навыков;

- знания и умения необходимое, но недостаточное условие формирования жизненных навыков, поэтому учителю следует уделять особое внимание восприятию учениками положительных ценностей и выработке адекватных отношений;
- навыки формируются в деятельности, следовательно, в процессе преподавания предмета необходимо широко применять интерактивные методы обучения;
- школе следует уделять особое внимание развитию партнерства с родителями учеников и внешкольными учреждениями.

#### 2. Программа и календарный план

# 2.1. Программа предмета «Основы здоровья»

В 2004 году была утверждена программа предмета «Основы здоровья» для 5–9-х классов. Программа провозглашает основной целью формирование у школьников жизненных и специальных навыков, благоприятных для здоровья и безопасности. Однако ее содержание и приведенные результаты обучения не всегда соответствуют поставленной цели. В учебнике и календарном плане мы попытались компенсировать недостатки программы, в частности:

- четко определены результаты обучения в виде конкретного перечня специальных умений и жизненных навыков (в том числе тех, которым в программе уделено мало внимания: развитию положительной самооценки, уверенного поведения и т. п.);
- некоторые темы программы «способы помощи больному в семье», «способы спасения пострадавших на воде», «оказание первой помощи пострадавшим на воде» – адаптированы к возрастным возможностям 10-летних детей;
- дополнительно рассмотрена наиболее важная для пятиклассников проблема адаптация к учебе в основной школе, поскольку она непосредственно влияет на здоровье учеников и их поведение в будущем;
- последовательность рассмотрения тем изменена в соответствии с сезонностью воздействия некоторых факторов риска. Например, тематика дорожно-транспортной и пожарной безопасности рассматривается в начале учебного года, когда ученики пришли в школу после летних каникул;

• вместо разделения занятий на теоретические и практические для всех уроков рекомендуются тренинговые методики, которые работают по принципу «учиться – действуя» и считаются неотъемлемой составляющей обучения на принципах жизненных навыков.

Таким образом, в учебнике и календарном плане содержание программы раскрыто в соответствии с принципами эффективного обучения и признанными в мире стандартами качества (с. 28).

#### 2.2. Ориентировочный календарный план

Во внеурочном планировании учтены:

- возрастные особенности учащихся;
- их актуальные потребности и проблемы;
- сезонный характер воздействия некоторых факторов риска;
- принцип превентивности относительно поведенческих рисков и проблем;
- направленность на развитие жизненных навыков и применение интерактивных педагогических технологий.

Календарный план составлен с учетом количества рабочих недель в семестре: в первом семестре – 15 рабочих недель, во втором – 20.

Первый семестр заканчивается итоговым тематическим оцениванием, второй – завершающим годовым (*Таблица IV.1*).

#### 2.3. Таблица соответствия

С помощью *Таблицы IV.2* вы сможете убедиться, что в учебнике раскрыты все темы официальной программы предмета «Основы здоровья».

# «Основы здоровья» (авт. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Репик И. А.) Ориентировочный календарный план для преподавания по учебнику

# 5 класс, 35 часов

§ учеб- ника	Название (тема) урока	Дата	Цель урока	Учебные задания (результат обучения)	Дополни- тельные материалы	Пункты про- граммы, которые раскрывает урок
			ICEMI	І СЕМЕСТР (15 часов)		
			Вступление. «Ж	Вступление. «Жизнь и здоровье человека»		
Вступ- ление	Мой пер- вый тренинг (вступитель- ный урок)		Познакомиться с учениками, мотивировать их к обучению здоровому образу жизни, ознакомить с методами разработать правила группы, определить ожидания участников, способствовать созданию на тренинге дружеской атмосферы, дать возможность отрабатывать навыки коммуникации и групповой работы	Ученики должны уметь:  1) назвать три правила поведения на тренинге и объяснить, для чего они нужны  2) назвать по два примера опасного и безопасного поведения, а также поведения, которое полезно и которое вредно для здоровья  3) продемонстрировать положительное общение, активность и работу в команде	Тетрадь**, с. 4–5 Пособие, вступи- тельный тренинг 1.1*	1.1*

крыта в учебнике и календарном плане с помощью таблицы соответствия между содержанием программы и учебника (с. 123 этого \*Здесь и далее имеется в виду программа, утвержденная МОН Украины. Вы можете убедиться, что вся тематика программы распособия).

<sup>\*\*</sup>Здесь и далее имеется в виду тетрадь-практикум для учащихся 5-го класса (авт. Воронцова, Пономаренко) и данное пособие для учителя.

^   	Ученики должны уметь: 1) распознавать пять аспектов
	здоровья (олагополучия) 2) принимать решения, к кому обращаться в случае ухудшения самочувствия 3) демонстрировать умение измерять температуру тела с помощью термометра
19 =	4) демонстрировать положительное общение, активность и работу в команде
	Ученики должны уметь:
	,
$\sim$	1) различать понятия безопасность жизни и безопасность
2	<ol> <li>различать понятия ( жизни и безопасность жизнедеятельности</li> </ol>
ци	<ol> <li>различать п жизни и безоп жизнедеятельн</li> <li>называть ка:</li> </ol>
ря	<ol> <li>различать по жизне и безоп жизнедеятельн</li> <li>называть ка опасных ситуа</li> </ol>
Iac Be	<ol> <li>различать понятия безопасност жизни и безопасность жизнедеятельности</li> <li>называть как минимум пять опасных ситуаций</li> <li>называть порядок действий при</li> </ol>
ДЛ	<ol> <li>различать понятия безопасно жизни и безопасность жизнедеятельности</li> <li>называть как минимум пять опасных ситуаций</li> <li>называть порядок действий попадании в опасную ситуацию</li> <li>демонстрировать два приема</li> </ol>
'n	<ol> <li>различать понятия безопаснс жизни и безопасность жизнедеятельности</li> <li>называть как минимум пять опасных ситуаций</li> <li>называть порядок действий ппопадании в опасную ситуацию</li> <li>д демонстрировать два приема самоконтроля для преодоления</li> </ol>
леф	1) различать по жизни и безопа жизнедеятельно 2) называть как опасных ситуац 3) называть пор попадании в оп 4) демонстриро самоконтроля д бурных эмоций
спасения («01», «02», «03», «04»)	1) различать понятия безопас жизни и безопасность жизнедеятельности 2) называть как минимум пятопасных ситуаций 3) называть порядок действи попадании в опасную ситуац ипопадании в опасную ситуац 4) демонстрировать два прие самоконтроля для преодолен бурных эмоций 5) называть телефоны служ6

Пункты про- граммы, которые раскрывает урок		4.6
Дополни- тельные материалы	<b>%</b>	Тетрадь, с. 10–13 Пособие, тренинг 3
Учебные задания (результат обучения)	:Безопасная окружающая среда: дорога в школу»	Ученики должны уметь:  1) называть четыре вида пешеходных переходов и знаки, которыми они обозначены 2) объяснять разницу между двухполосной и многополосной дорогой 3) определять количество полос на дороге с помощью дорожных знаков, дорожной разметки и на глаз 4) распознавать дорожную разметку («зебру», осевую линию и островки безопасности) и объяснять ее значение 5) называть минимальное безопасное расстояние до автомобилей, движущихся по первой, второй и третьей полосам 6) демонстрировать умение принимать решение по переходу сложных участков дороги 7) демонстрировать умение правильно переходить дорогу вблизи школы
Цель урока	Раздел 1. «Безопасная он	Напомнить ученикам правила безопасного перехода дороги. Предоставить возможность хизненные навыки анализа дорожной ситуации, умение принимать ответственное решение по переходу дороги, навыки уверенного поведения и навыки отказа от опасных предложений
Дата	Pa	
Название (тема) урока		Ты – пешеход
§ учеб- ника		8

Цель урока		Дата	Название (тема) урока
тть отс и и и т. Р об ф е	Ознакомить учеников с правилами безопасного поведения на остановках и правилами посадки в общественный транспорт. Научить анализировать дорожную ситуацию, учитывая фактор уменьшения обзора	Ознакоми с правила безопасн на остано правилам в общести транспор анализир дорожнун учитывая уменьшен	Остановка – правила безопасно правилам место в общестн транспору анализиру учитывая уменьшен уменьшен

Продолжение таблицы IV.1

_4)		
Пункты про- граммы, которые раскрывает урок	4.6	
Дополни- тельные материалы	Тетрадь, с. 15–16 Пособие, тренинг 5	
Учебные задания (результат обучения)	Ученики должны уметь:  1) называть самые безопасные места в салоне автотранспорта  2) объяснять преимущества и недостатки троллейбусов и трамваев по сравнению с автобусами  3) называть и объяснять три опасности, которые могут утрожать пассажирам в переполненном транспорте  4) в городах, где есть метрополитен, ученики должны расшифровывать пиктограммы, которые используются в метрополитене, безопасно вести себя на эскалаторе, платформе и в вагоне метро	Ученики должны уметь:  1) называть средства безопасности в общественном транспорте  2) демонстрировать умение принимать безопасное положение при лобовом, боковом столкновении и наезде сзади  3) правильно действовать в случае возникновения пожара в салоне
Цель урока	Ознакомить учеников с правилами посадки, высадки и безопасного поведения в общественном транспорте. Дать возможность практиковать навыки анализа и критического мышления	Средства безопасности в транспорте
Дата		
Название (тема) урока	Ты – пасса- жир обще- ственного транспорта	Средства безопасности в транспорте
§ учеб- ника	\$ 5	§ 6

Продолжение таблицы IV.1

Пункты про- граммы, которые раскрывает урок		3.2
Дополни- тельные материалы	ость»	Тетрадь, с. 17–19 Пособие, тренинг 7
Учебные задания (результат обучения)	Раздел 2. «Безопасная окружающая среда: пожарная безопасность»	Ученики должны уметь:  1) называть три условия возгорания 2) называть три примера того, что может служить источником возгорания 3) называть два примера горючих, трудногорючих и негорючих материалов 4) объяснять роль кислорода в поддержании процесса горения 5) называть три самых распространенных причины возникновения бытовых пожаров: курение, неправильное пользование электрическими и газовыми приборами, неосторожное обращение с открытым огнем
Цель урока	т 2. «Безопасная окруж	Ознакомить учеников с условиями возникновения процесса горения и с принципами предупреждения и тушения пожаров
Дата	Раздел	
Название (тема) урока		Треугольник огня
§ уче6- ника		8 2

Продолжение таблицы IV.1

§ уче6- ника	Название (тема) урока	Дата	Цель урока	Учебные задания (результат обучения)	Дополни- тельные материалы	Пункты про- граммы, которые раскрывает урок
	Планирова- ние времени		Объяснить детям необходимость планирования времени, научить их составлять распорядок дня с учетом всех важных элементов здорового образа жизни	Ученики должны уметь:  1) называть две выгоды от планирования времени 2) называть два негативных последствия неорганизованности 3) составлять режим рабочего и выходного дня, ежедневно выделять время для сна, трех-, четырехразового питания, развлечений и домашних обязанностей	Тетрадь, с. 22–26 Пособие, тренинг 10	2.3
	Домашние задания		Научить учеников рационально использовать время при подготовке домашних заданий, формировать навыки оптимального обустройства рабочего места, выбора и наполнения портфеля	Ученики должны уметь:  1) называть два признака правильно обустроенного рабочего места 2) называть два признака неправильно обустроенного рабочего места 3) категоризировать действия, помогающие и мешающие быстрее выполнить домашнее задание 4) называть два способа передышки во время занятий 5) рассчитывать максимальную массу своего портфеля	Тетрадь, с. 27 Пособие, тренинг 11	2.1 2.3

Пункты про- граммы, которые раскрывает урок	2.1 2.3
Дополни- тельные материалы	Тетрадь, с. 28–30 Пособие, тренинг 12
Учебные задания (результат обучения)	Ученики должны уметь:  1) определять и называть свои особенности восприятия информации  2) называть три этапа активного слушания  3) называть не менее двух мнемонических приемов  4) объяснять, как преодолеть волнение перед контрольной
Цель урока	Ознакомить учеников с основными типами восприятия информации; методами, облегчающими запоминание, и способами снижения эмоционального напряжения перед контрольными. Отработка навыков активного слушания и положительного мышления
Дата	
Название (тема) урока	Как стать отличником
§ учеб- ника	\$ 12

9.3	ge o	98	n	9	ag g
социального и интеллектуального развития и формирования характера 1) называть три предостережения три занятиях спортом 3) выбирать средства безопасности при катании на роликовых коньках и роликовых досках 4) оказывать помощь и самопомощь при падении и спортивных травмах	93	g o	ag o	e o	e c
от запатимах спортом выбирать средства безопасности от катании на роликовых коньках роликовых досках оказывать помощь и самопомощь ои падении и спортивных травмах	зыбирать спортом зыбирать средства безопасности и катании на роликовых коньках оликовых досках оказывать помощь и самопомощь и падении и спортивных травмах	занятима спортом ыбирать средства безопасности катании на роликовых коньках ликовых досках казывать помощь и самопомощь падении и спортивных травмах	банатила спортом бирать средства безопасности сатании на роликовых коньках иковых досках азывать помощь и самопомощь падении и спортивных травмах	ирать средства безопасности итании на роликовых коньках иковых досках зывать помощь и самопомощь идении и спортивных травмах	татила спортом фать средства безопасности гании на роликовых коньках ковых досках ывать помощь и самопомощь дении и спортивных травмах
ои катании на роликовых роликовых досках оказывать помощь и сам ои падении и спортивных	и катании на роликовых оликовых досках оказывать помощь и сам и падении и спортивных	катании на роликовых миковых досках казывать помощь и сам падении и спортивны	сатании на роликовых иковых досках азывать помощь и сам падении и спортивных	тании на роликовых ковых досках зывать помощь и сам дении и спортивных	гании на роликовых ковых досках ывать помощь и сам цении и спортивны
роликовых досках оказывать помощь и самопом эи падении и спортивных траі	оликовых досках оказывать помощь и самопом 1 падении и спортивных тра	оликовых досках казывать помощь и самопом падении и спортивных траі	иковых досках азывать помощь и самопом гадении и спортивных траі	тковых досках зывать помощь и самопом цении и спортивных траі	ковых досках ывать помощь и самопом цении и спортивных тра
оказывать помощь и самопомощь эи падении и спортивных травмах	оказывать помощь и самопомощь и падении и спортивных травмах	падении и спортивных травмах	азыватр помощь и самопомощр тадении и спортивных травмах	зывать помощь и самопомощь идении и спортивных травмах	рьатр помощь и самопомощр дении и спортивных травмах

§ учеб- ника	Название (тема) урока	Дата	Цель урока	Учебные задания (результат обучения)	Дополни- тельные материалы	Пункты про- граммы, которые раскрывает урок
			II CEMI	II CEMECTP (20 часов)		
			Продолжение р.	Продолжение раздела 3. «Учись учиться»		
\$14	Хочешь хорошо учиться – закаляйся!		Ознакомить учеников с принципами и методами закаливания. Предостеречь от рискованного поведения в бассейне и на льду	Ученики должны уметь:  1) называть три принципа  закаливания  2) выбирать пять вещей, которые необходимо взять с собой в бассейн  3) демонстрировать способы помощи и самопомощи при падении под лед	Пособие, тренинг 14	2.7 2.9 4.1 4.5
\$ 15	Хочешь хорошо учиться – отдыхай!		Научить детей выявлять признаки стресса, выбирать соответствующий способ отдыха, создавать условия для ночного сна, взвешенно относиться к просмотру телепрограмм и компьютерным играм	Ученики должны уметь:  1) называть три признака чрезмерного стресса 2) различать активный и пассивный отдых 3) объяснять последствия недосыпания для учебы и здоровья 4) называть два преимущества и два недостатка телевидения 5) называть два преимущества и два недостатка компьютера, Интернета недостатка компьютера, Интернета	Пособие, тренинг 15	2.4 2.5 2.6 2.7

Дата	
аация ников плакти сений ( тивнь нения ам, сн школе	Мотивация школьников к профилактике нарушений осанки и зрения, обучение эффективным упражнениям и приемам, снижающим риск «школьных заболеваний»
жить уч ентами и у приле» , тренир нные на водейст льному, лки веде	Вооружить учеников аргументами в пользу прилежной учебы, тренировать жизненные навыки противодействия социальному давлению и навыки ведения дискуссии

Продолжение таблицы IV.1

§ учеб- ника	Название (тема) урока	Дата	Цель урока	Учебные задания (результат обучения)	Дополни- тельные материалы	Пункты про- граммы, которые раскрывает урок
			Раздел 4. «J	Раздел 4. «Уважай себя и других»		
\$ 17	Ты – особенный		Развивать жизненные навыки положительной самооценки, самоосознания и самоусовершенствования, умения оказывать помощь людям с ограниченными возможностями	Ученики должны уметь:  1) называть два своих преимущества и один недостаток  2) планировать пути повышения самооценки по предоставленному алгоритму	Тетрадь, с. 31–35 Пособие, тренинт 17	2.1
\$ 18	Мы – особенные		Развивать жизненные навыки толерантности, противодействия дискриминации, умения работать в команде, уважать личные качества других людей	Ученики должны уметь:  1) давать определение дискриминации 2) называть два примера дискриминации 3) давать определение толерантности 4) приводить примеры эффективной и неэффективной командной работы	Тетрадь, с. 36–38 Пособие, тренинг 18	2.1 3.2 5.1 5.4

Название (тема) урока	ние	Дата	Цель урока	Учебные задания (результат обучения)	Дополни- тельные материалы	Пункты про- граммы, которые раскрывает урок
О чувствах и сочувствии	твии		Учить детей толерантно (в безоценочной манере) выражать свои негативные чувства, развивать умение понимать чувства других людей, сопереживать и	Ученики должны уметь:  1) различать чувства и эмоции  2) описывать признаки невербального проявления чувств  3) различать «Я-сообщения» и «Ты-сообщения»  4) демонстрировать способность к сочувствию	Тетрадь, с. 39–41 Пособие, тренинг 19	2.1 3.2 5.1 5.3
			Раздел 5	Раздел 5. «Школа общения»		
Правила человеческих отношений	еских гий		Воспитывать у детей уважение к правилам, моральным нормам и законам. Способствовать рассмотрению вопросов о реализации прав ребенка и его обязанностей как ученика и гражданина	Ученики должны уметь:  1) приводить два аргумента в пользу школьных правил 2) приводить два примера, как они реализуют права ребенка (свои или других детей) 3) приводить два примера нарушения прав ребенка 4) объяснять значение моральной заповеди «Относись к другим так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе»	Тетрадь, с. 42–43 Пособие, тренинг 20	3.1 5.3 5.4

Продолжение таблицы IV.1

ни- ые граммы, которые алы раскрывает урок	дь, 2.1 47 5.3 йе, 5.4 гг 21	дъ, 2.1 49 5.2 йе, 5.3 гг 22 5.4
Дополни- тельные материалы	Тетрадь, с. 44–47 Пособие, тренинг 21	Тетрадь, с. 48–49 Пособие, тренинг 22
Учебные задания (результат обучения)	Ученики должны уметь:  1) различать вербальные и невербальные способы общения  2) называть два фактора, которые способствуют эффективному общению  3) называть минимум один фактор, который мешает общению  4) демонстрировать способность преодолевать застенчивость по заданному алгоритму	Ученики должны уметь:  1) различать пассивное, агрессивное и уверенное поведение  2) называть вербальные и невербальные признаки разных типов поведения  3) называть по два негативных последствия агрессивного и пассивного поведения  4) называть два преимущества уверенного поведения
Цель урока	Дать возможность отработать умение слушать и говорить, понимать и использовать «язык жестов», преодолевать застенчивость. Способствовать развитию искренней и доброжелательной манеры общения	Убедить учеников в преимуществах уверенного поведения по сравнению с пассивным и агрессивным. Дать возможность отработать умение различать разные типы поведения и навыки уверенного поведения
Дата		
Название (тема) урока	Что способс- твует взаимо- пониманию между людьми	Уверенное поведение
§ учеб- ника	\$ 21	\$ 22

bie ok		
Пункты про- граммы, которые раскрывает урок	5.3	5.2
Дополни- тельные материалы	Тетрадь, с. 50–51 Пособие, тренинг 23	Тетрадь, с. 52–53 Пособие, тренинг 24
Учебные задания (результат обучения)	Ученики должны уметь:  1) называть двух взрослых людей, которым они доверяют  2) объяснять, что означает выражение «Один за всех и все за одного» в семейных отношениях  3) демонстрировать способность преодолевать застенчивость в общении с учителями	Ученики должны уметь:  1) называть две черты настоящего друга и две черты характера, которые мешают иметь друзей 2) привести пример ситуации, когда не стоит соглашаться на предложение друга 3) назвать две игры, в которые можно играть и мальчикам, и девочкам 4) привести один пример насилия и его негативные последствия обращаться за помощью, если стал жертвой насилия
Цель урока	Осознание семейных ценностей, тренинг навыков эмпатии, коллективной работы, умение преодолевать стеснительность. Отработка навыков общения с взрослыми, воспитание уважения к родителям и учителям	Способствовать осознанию ценности дружеских отношений, приятельских отношений, мальчиками и девочками, предупреждать проявления насилия в ученической среде
Дата		
Название (тема) урока	Общение со взрослыми	Общение со сверстниками
§ учеб- ника	\$ 23	\$ 24

Продолжение таблицы IV.1

Пункты про- граммы, которые раскрывает урок		3.3	
Дополни- тельные материалы		Тетрадь, с. 54–57 Пособие, тренинг 25	
Учебные задания (результат обучения)	«Безопасная окружающая среда: среди людей»	Ученики должны уметь:  1) называть три фактора, которые укрепляют иммунитет и снижают уязвимость человека к туберкулезу 2) называть два фактора, ослабляющих иммунитет 3) различать безопасные и опасные ситуации относительно заражения ВИЧ  4) объяснять, почему общаться и дружить с ВИЧ-инфицированными людьми совершенно безопасно 5) называть, что можно сделать для ВИЧ-положительного друга	
Цель урока	Раздел 6. «Безопасная	Предоставить информацию об опасности эпидемий туберкулеза и ВИЧ/ СПИДа, ознакомить с путями передачи и методами защиты от туберкулеза и ВИЧ-инфекции, развивать навыки толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ	Способствовать снижению риска бытового травматизма, мошенничества и ограблений
Дата	Ą		
Название (тема) урока		Что нужно знать о туберкулезе и ВИЧ/СПИДе	Один дома
§ учеб- ника		\$ 25	\$ 26

Название (тема) урока	Дата	Цель урока	Учебные задания (результат обучения)	Дополни- тельные материалы	Пункты про- граммы, которые раскрывает урок
Один на улице		Способствовать сознательному отношению к личной безопасности, снижению риска при нахождении на улице без сопровождения взрослых. Предоставить возможность отработки навыков безопасного поведения с незнакомцами	Ученики должны уметь:  1) называть пять правил безопасного поведения на улице 2) называть возможные последствия нарушения этих правил 3) называть причины, по которым следует остеретаться людей, находятщихся в состоянии опьянения, ведущих себя странно или агрессивно 4) знать, к кому и как можно обратиться за помощью в случае опасной ситуации с незнакомцами	Тетрадь, с. 59–61 Пособие, тренинг 27	4.4
В опасных местах		Развивать у детей навыки противодействия социальному давлению. Учить отказываться от игр в опасных местах: на стройках, в карьерах, шахтах, подвалах, лифтах. Отрабатывать алгоритмы поведения в местах большого скопления людей	Ученики должны уметь:  1) называть причины, по которым следует избегать мест, где возможно образование толпы, строительных площадок, оживленных автомагистралей, мест, где выгуливают собак, и т. п.  2) называть опасные места в их населенном пункте (микрорайоне)  3) демонстрировать умение решительно отказываться от предложений поиграть в опасных местах	Тетрадь, с. 62–63 Пособие, тренинг 28	4.4

Продолжение таблицы IV.1

Пункты про- граммы, которые раскрывает урок		4.1	4.2
Дополни- тельные материалы	цой»	Тетрадь, с. 64 Пособие, тренинг 29	Тетрадь, с. 65 Пособие, тренинг 30
Учебные задания (результат обучения)	Раздел 7. «Безопасная окружающая среда: общение с природой»	Ученики должны уметь:  1) называть причины, по которым мы должны убирать за собой на природе и воздерживаться от сбора первоцветов (подснежников, ландышей)  2) называть три способа повторного использования пластиковых упаковок  3) называть три действия, способствующих сохранению окружающей среды	Ученики должны уметь:  1) называть пять стихийных бедствий  2) называть две природные приметы приближения стихийного бедствия  3) демонстрировать умение безопасно вести себя во время грозы  4) демонстрировать умение безопасно вести себя в случае подтопления  5) изготовлять спасательные средства из подручных материалов
Цель урока	ел 7. «Безопасная окру	Способствовать становлению у детей экологического сознания, осознанию ими ценности и уникальности природы, учить заботиться о своей окружающей среде и убеждать других не загрязнять ее	Отрабатывать навыки безопасного поведения при неблагоприятных погодных условиях (сильном ветре и грозе) и в случае попадания в зону подтопления
Дата	Разд		
Название (тема) урока		Земля – наш общий дом	Стихийные бедствия
§ учеб- ника		\$ 29	\$ 30

Дополни- тельные граммы, которые материалы раскрывает урок	Тетрадь, с. 66–69 Пособие, тренинг 31			
Учебные задания Таме (результат обучения)	Ученики должны уметь:  1) называть два признака безопасного и опасного пляжа 2) называть время, когда врачи не советуют загорать 3) называть причины, по которым лучше пользоваться солнцезащитными кремами или аэрозолями и не приходить на пляж без головного убора 4) демонстрировать умение помочь пострадавшему при тепловом или солнечном ударе 5) называть четыре ситуации, когда следует воздерживаться от купания 6) называть три опасности, которые утрожают пловцам (судороги, водные растения, стремительное течение) 7) демонстрировать умение оказать адекватную возрасту помощь			
Цель урока	Предостеречь детей от неосторожного поведения во время отдыха на пляже, купания в водоемах			
Дата				
Название (тема) урока	Отдых на природе	Итоговое (годовое) оценивание		
§ учеб- ника	\$31			

# Таблица соответствия учебной программы и учебника «Основы здоровья» (авт. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Репик И. А.)

Содержание учебной программы МОН Украины	Параграфы учебника
1. Тема: Жизнь и здоровье человека 1.1. Ценность и неповторимость жизни человека 1.2. Здоровье – главное условие развития человека 1.3. Основные составляющие здоровья: физическая, социальная, психическая, духовная. Их связь и взаимовлияние	Вступление, § 1
1.4. Безопасность и опасность для жизни 1.5. Основные опасности: природные, техногенные, вызванные человеком	§ 2
1.6. Практическая работа: Отработка сообщения об опасных ситуациях (пожар, утечка газа, нападение)	§ 2
2. Тема: Развитие и сохранение здоровья школьников 2.1. Рост и развитие девочек и мальчиков	§ 9
2.2. Двигательная активность и ее влияние на развитие подростков	§ 13
2.3. Организация жизненного ритма. Распорядок дня подростков	§§ 10, 11, 12
2.4. Сон и здоровье 2.5. Усталость и переутомление. Предупреждение переутомления 2.6. Активный отдых. Виды активного отдыха	§ 15
2.7. Упражнения и процедуры для сохранения и укрепления здоровья 2.8. Особенности формирования осанки у подростков. Влияние осанки на здоровье	§ 16
2.9. Закаливание, его значение. Комплексное закаливание солнцем, воздухом и водой	§ 14
2.10. Практическая работа: Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки	§ 16

Содержание учебной программы МОН Украины	Параграфы учебника
3. Права и обязанности подростков по сохранению и укреплению здоровья 3.1. Права и обязанности по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Личная ответственность за здоровье	§§ 1, 20
3.2. Обязанности членов семьи по сохранению и укреплению здоровья. Основные функции семьи и общины по сохранению здоровья. Влияние образа жизни семьи на здоровье подростков. Помощь людям с ограниченными возможностями	§§ 23, 17, 19
3.3. Право подростков на то, чтобы обезопасить себя от ВИЧ и СПИДа. Пути заражения ВИЧ	§ 25
3.4. Практическая работа: Моделирование способов помощи больному в семье	<b>§</b> 1
4. Тема: Безопасная окружающая среда и службы защиты населения 4.1. Понятие о безопасной окружающей среде. Основные опасности окружающей среды 4.2. Стихийные бедствия. Опасные ситуации и их последствия	§§ 29, 30
4.3. Условия возникновения пожара	§§ 7, 8
4.4. Правила безопасного поведения дома, на улице, в толпе	§§ 26, 27, 28
4.5. Правила безопасного поведения на воде. Способы спасения пострадавших на воде	§§ 31, 14
4.6. Правила дорожного движения. Переход многополосной дороги. Дороги в микрорайоне школы, общественный транспорт, остановки. Поведение при ДТП	§§ 3, 4, 5, 6
4.7. Человек в автономной ситуации. Основные правила поведения при возникновении опасных ситуаций. Средства и способы защиты	§§ 2, 28
4.8. Службы защиты населения: пожарная служба, милиция, скорая помощь, служба газа, служба гражданской защиты	§ 2

#### Окончание таблицы IV.2

Содержание учебной программы МОН Украины	Параграфы учебника
Практические работы: 4.9. Моделирование ситуации поведения в толпе 4.10. Моделирование ситуации вызова служб защиты населения 4.11. Моделирование оказания первой помощи пострадавшим на воде	\$\$ 8, 28 \$ 2 \$\$ 14, 31
<b>5. Тема: Общение и здоровье</b> 5.1. Настроение и здоровье. Влияние настроения на общение и здоровье. Сопереживание. Сочувствие	§§ 17, 18, 19
5.2. Положительное влияние на здоровье дружеских отношений между одноклассниками, мальчиками и девочками	<b>§§</b> 19, 22, 24
5.3. Уважение к старшим и младшим, слабым и немощным, членам семьи	§§ 19, 20, 21, 22, 23
5.4. Противодействие проявлениям насилия в ученической среде	§§ 18, 20, 22, 24
Практическая работа: 5.5. Моделирование ситуации общения с одноклассниками и друзьями	§ 24

### 3. Учебно-методическое обеспечение

Для эффективного введения нового предмета необходимо качественное учебно-методическое обеспечение. Оно должно отвечать следующим критериям:

- учебники и пособия следует разработать для всех участников учебновоспитательного процесса учеников, учителей и родителей;
- содержание учебников и пособий должно быть приближенным к потребностям целевых групп;
- их следует писать на языке, понятном для тех, кому они предназначены;
- они должны иметь качественный дизайн и полиграфию.

### 3.1. Основы здоровья. 5-й класс: Пособие для учителя

Это издание, которое вы держите в руках. Оно содержит:

- концепцию и теоретические принципы предмета «Основы здоровья»;
- информацию о методах обучения и групповой работы;
- рекомендации по введению предмета в школе и развитию партнерства;
- материалы для проведения уроковтренингов.

# 3.2. Основы здоровья: Учебник для 5-го класса общеобразовательных учебных заведений

Учебник реализует концепцию жизненных навыков, признанную в мире наиболее эффективной методикой для обучения здоровью и профилактике поведенческих рисков и проблем.

Он ориентирует на применение интерактивных методов обучения, которые являются эффективными и воспринимаются детьми. Знания и практические навыки получают не только из текстовых объяснений, но и в процессе продуктивной деятельности учащихся: во время игр, обсуждения ситуаций, мозговых штурмов, работы в группах, разработки проектов.





#### 3.3. Основы здоровья: Тетрадь-практикум для 5-го класса общеобразовательных учебных заведений

Издание содержит раздаточные материалы для 25 уроков-тренингов и упражнения для домашних заданий по учебнику.

### 3.4. Компакт-диск с дополнительными материалами для учителя и тренера

Диск содержит:

- электронные копии нормативных документов, программы, календарного плана, технологической карты и других документов;
- видеоматериалы в помощь педагогутренеру: педсовет и родительское собрание в форме тренинга, тренинг для привлечения лидеров-волонтеров и другие;
- мультимедийные презентации в формате Power Point.

### 3.5. Как вырастить ребенка здоровым. Пособие для родителей

Издание содержит материалы о психологических особенностях 10–11-летних детей и советы психологов по воспитанию детей этого возраста. Также о том, как предостеречь детей от употребления психоактивных веществ и как говорить с ними о ВИЧ и СПИДе.

#### 3.6. Уроки здоровья. Книга для чтения. 5-й класс

Содержит тексты для чтения украинских и зарубежных авторов и задания для учащихся, мотивирующие к здоровому образу жизни и безопасному поведению, профилактике вредных привычек, ВИЧ-инфицирования.

### 3.7. Основы здоровья: Материалы для тематического и итогового оценивания

Содержит стандартизованные тесты для тематического оценивания, разработанные с участием методистов и учителей-практиков.









### 4. Подготовка учителей

### 4.1. Почему необходима дополнительная подготовка учителей

Несмотря на то, что существует базовый комплект учебно-методической литературы, педагогам, которые начинают преподавать новый предмет, желательно повысить свою квалификацию на специальных семинарах-тренингах по следующим причинам:

- 1) преподавание основ здоровья базируется на новой для Украины концепции развития жизненных навыков. Учителя нуждаются в разъяснении этой концепции и необходимости ее внедрения;
- 2) подавляющее большинство учителей не владеет практическими навыками применения интерактивных методик, которые являются неотъемлемой частью обучения на принципах развития жизненных навыков;
- 3) для достижения эффективных результатов необходимо знать и использовать эффективные методы развития партнерства с учениками, их родителями, педагогическим коллективом и общиной;
- 4) некоторые проблемы, рассматриваемые в контексте нового предмета (в частности, профилактика употребления психоактивных веществ и ВИЧ/СПИДа), связаны с деликатными темами, рассмотрение которых требует от педагога особых навыков, как и сотрудничество в этом контексте с родителями учеников.

## 4.2. Что получит учитель в результате обучения

В процессе обучения учитель:

• получит целостное представление о концепции обучения: базовые идеи,

цель, основные задачи, принципы обучения, методы организации учебно-воспитательного процесса, координации действий его участников и процедуры оценивания;

- получит базовую информацию о возрастных особенностях, потребностях и проблемах учеников;
- ознакомится с методом обучения на принципах развития жизненных навыков;
- узнает о результатах исследования, подтверждающего роль жизненных навыков в моральном воспитании ребенка (осознании и восприятии им общечеловеческих ценностей);
- овладеет современными методиками интерактивной групповой работы;
- вместе с другими курсантами отработает базовые тренинги;
- в случае успешного окончания тренинга получит сертификат педагогатренера.

#### 4.3. Где пройти подготовку

Подготовку учителей осуществляют квалифицированные педагоги и методисты на семинарах-тренингах по 40-часовой программе.

Фрагменты тематического плана этого семинара приведены в *Таблице IV.3*.

Полный текст тематического плана включен в компакт-диск (см. с. 127 данного пособия).

По вопросам организации тренинга учителей обращаться к региональным методистам по предмету «Основы здоровья».

## Фрагменты тематического семинара-тренинга для учителей основ здоровья (5-й класс, 40 часов)

No		Коли	ичество ч	асов
п/п	Тема занятий	Лекции		Всего
	1-й день			
	Блок 1. Вступительная часть			
1.1.	Знакомство, правила, ожидания			
	• Открытие семинара			
	• Приветственные выступления			
	• Презентация тренеров и участников	0,5	2,5	3,0
	• Установление правил работы	·	ĺ	ŕ
	• Выявление ожиданий			
	• Самооценка по овладению тренинговыми методиками			
1.2.	Цель и задачи тренинга			
	• Ознакомление с целью, тематическим планом			
	и программой семинара-тренинга	0,5	0,5	1
	• Презентация ресурсных материалов			
	• Организационные вопросы			
	2-й день			
	Блок 5. Роль универсальных общечеловеческих ценностей	для здор	овья, усп	exa
	и самореализации личности	1		
5.1.	Влияние жизненных ценностей на судьбу человека			
	• Мозговой штурм «Мои жизненные ценности»			
	• Игра «Что ты выберешь»			
5.2.	Презентация по исследованию Дарэла Франкена (США).			
	Светский и религиозный аспекты			
	• Цель исследования			
	• Ценности, влияющие на здоровье человека и его	0,5	2,0	2,5
	жизненный успех	0,0	_,,	_,c
	• Какую пользу получает человек от восприятия			
	общечеловеческих ценностей			
	• Выводы исследования уровня нравственности			
	религиозной и светской общин			
<b>5</b> 2	• Образование и воспитание характера			
5.3.	Самотестирование			
	• Оценка уровня и потенциала личного развития			
	по пяти универсальным ценностям			

### 5. Создание благоприятных школьных условий

### 5.1. Школьная политика – решающий фактор эффективности обучения

Необходимо всегда помнить, что предмет «Основы здоровья» вводится не для ознакомления школьников с еще одной наукой или отраслью знаний. Его цель – повлиять на сознание и поведение учеников, мотивировать их к здоровому и продуктивному образу жизни. А об этом должен заботиться не только учитель основ здоровья.

Опыт проекта «Школа против СПИДа» показывает, что благоприятная школьная политика является одним из решающих факторов его эффективности. Лучшие результаты были достигнуты там, где администрация проникалась важностью проблемы, способствовала привлечению молодежи, педагогического коллектива, родителей и общественности к участию в проекте.

Далее приводится ряд мероприятий, которые помогут убедить учеников, коллег и администрацию в том, что сегодня нет более важного предмета, чем «Основы здоровья». Мероприятиями по созданию благоприятных школьных условий являются:

- организация доступа молодежи к индивидуальным психологическим и медицинским консультациям;
- организация внеклассных мероприятий по усилению мотивации учеников к здоровому и безопасному поведению;
- работа с педагогическим коллективом школы.

#### 5.2. Индивидуальные консультации

Учащиеся нуждаются в доступе к индивидуальным медицинским и психологическим консультациям. Учителя основ здоровья автоматически становятся консультантами по тем вопросам, в которых они компетентны. Они также предоставляют информацию о других медицинских и психологических службах поддержки детей и молодежи, существующих в их населенном пункте.

### **5.3.** Планирование внеклассных мероприятий

Не стоит ограничиваться уроками основ здоровья, даже если они проходят в форме тренингов. Эффективность обучения возрастет, если вы привлечете подростков к:

- ученическому самоуправлению;
- конкурсам плакатов и эссе;
- ученическим конференциям, дебатам, «круглым столам», спортивным соревнованиям и экологическим проектам;
- конкурсам художественной самодеятельности, агитбригадам, постановке сценических представлений;
- мероприятиям к Всемирному дню борьбы со СПИДом, Дню памяти жертв СПИДа, Всемирному дню борьбы с курением;
- участию в работе детско-юношеских организаций, действующих в вашем населенном пункте.

#### 5.4. Педагогический всеобуч

С целью поддержки идеи создания школьных условий, благоприятных для здоровья учеников и педагогов, следует планировать специальные мероприятия для педагогического коллектива.

Так, в гимназии № 136 г. Днепропетровска, входящей в Европейскую сеть школ со-

действия здоровью, проводятся следующие тренинги для педагогов: «Использование современных педагогических технологий в профилактике вредных привычек подростков», «Давая знания, не забирай здоровье» и другие.

Во многих школах проводят тренинги для педагогов по профилактике ВИЧ-инфицирования, поскольку здесь также работают люди сексуально активного возраста, и они нуждаются в точной и взвешенной информации по этой проблеме.

Особенно актуальна эта тема для школ, где учатся ВИЧ-положительные дети. Своевременно и корректно предоставленная информация предупреждает возникновение СПИДофобии среди учи-

телей и родителей и дискриминации таких учеников.

#### 5.5. Педагогический совет

Для ознакомления педагогического коллектива с содержанием нового предмета рекомендуется провести педагогический совет в форме тренинга.

Это позволит одновременно с презентацией предмета ознакомить коллег с интерактивными методиками, которые являются его неотъемлемой составляющей.

Вы можете использовать план-сценарий педагогического совета, приведенный в *Приложении IV.1*. Также стоит ознакомиться с видеоматериалами этого тренинга на компакт-диске.



Конкурс плакатов «Мы против СПИДа» (Днепропетровская область, 2004 г.)

# Сценарий педагогического совета: «Применение современных педагогических технологий в обучении здоровому образу жизни»

Разработан на основе тренинга Л. В. Савчук, заместителя директора ОСШ № 187 г. Днепропетровска



#### Цель

Ознакомить педагогический коллектив школы с особенностями преподавания нового предмета «Основы здоровья», мотивировать коллег к партнерству.



#### Продолжительность

90 минут.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А4;
- карандаши, ручки, фломастеры, маркеры;
- скотч (или ценники), стикеры.



#### Что подготовить заранее

- плакат «Правила группы»;
- плакат «Школьное образование» для выявления ожиданий (рис. 18, с. 135);
- схема для выполнения упражнения «Герб» (рис. 14, с. 77);
- ксерокопии материалов о стрессе и эмоциональном выгорании (с. 136).

После определения повестки дня и вступительного слова администратора выступить приглашают учителя основ здоровья. Он сообщает, что педсовет будет проходить в форме тренинга. Это означает максимальное использование интерактивных методов, то есть привлечение участников к процессу.

## Знакомство (10 мин.). Упражнение «Герб»

*Цель*: снять психологическое напряжение, создать условия для эффективного сотрудничества.

Слово тренера: «Каждый тренинг начинается со знакомства. Хотя все присутствующие хорошо знакомы, но духовный мир каждого человека непостижим. Всегда интересно узнать что-то новое о тех, кого, кажется, знаешь всю свою жизнь».

Описание упражнений на с. 76-77 пособия.

#### Упражнение «Правила группы» (5 мин.)

*Цель*: ознакомить педагогический коллектив с методами поддержки дисциплины на тренинге.

Слово тренера: «На тренинге мы стремимся достичь двух, на первый взгляд, несовместимых целей. С одной стороны – создать на нем доброжелательную и непринужденную атмосферу, а с другой – поддерживать демократическую дисциплину. В этом нам помогают правила группы, которые мы составляем на первом тренинге, а потом в начале каждого последующего обсуждаем и повторяем. Вот, например, правила, принятые учениками 5-го класса. Как вы думаете, какие правила труднее всего соблюдать детям? А какие бы правила добавили вы?».

#### Упражнение «Наши ожидания» (5 мин.)

*Цель*: знакомство с методикой получения обратной связи на тренингах.

Слово тренера: «Тренеру важно постоянно получать от участников обратную связь. Для этого существует много возможностей. Одна из них – выявление ожиданий в начале тренингов (одного или нескольких) и подведение итогов после их завершения.

Этот тренинг посвящен новому предмету «Основы здоровья». Я предлагаю написать на стикерах ваши ожидания относительно этого предмета и разместить их на свободных кирпичиках плаката «Школьное образование».

#### Информационное сообщение «Современные подходы к обучению здоровью» (10 мин.)

*Цель*: ознакомить коллег с холистическим представлением о здоровье и методикой обучения здоровью на принципах развития жизненных навыков.

Ознакомьте коллег с современным представлением о здоровье, объясните необходимость заботиться не только о физическом, но и о психологическом (интеллектуальном и эмоциональном) и социальном благополучии ребенка.

Объясните, что такое жизненные навыки (это навыки, повышающие способность человека к адаптации, положительному поведению и преодолению трудностей повседневной жизни).

Расскажите о тех жизненных навыках. которые необходимо развивать, в частности, педагогам. Например, это навыки управления стрессом. Работа, связанная с необходимостью оказывать поддержку и помощь (как у учителей, врачей, работников социальных служб), несет высокий риск эмоционального выгорания, которое снижает качество работы специалиста. Он устает от чужих проблем, чувствует раздражение, теряет способность сочувствовать, начинает относиться к своей работе формально. От этого страдают ученики, пациенты, клиенты. Но не только. Эмоциональное выгорание опасно для самого человека. Оно может вызвать сердечный приступ, заболевания нервной системы и внутренних органов. Но даже понимание того, что это – естественная реакция на стресс, способно существенно помочь. Если же овладеть некоторыми навыками управления стрессом, жизнь становится намного легче и интереснее.

#### Работа в группах (15 мин.)

Объедините участников в две группы. Раздайте ксерокопии материалов о стрессе и эмоциональном выгорании.

Задание группам:

- первая группа готовит сообщение о стрессе, эмоциональном выгорании и его признаках;
- вторая группа о методах управления стрессом и действиях в случае эмоционального выгорания.

Презентации, обсуждения.

# Мозговой штурм «Что угрожает здоровью школьников в современном мире» (5 мин.)

*Цель*: ознакомить коллег с методикой проведения мозгового штурма, осознать риски и проблемы детей и молодежи.

#### Информационное сообщение (5 мин.)

«К жизненным навыкам, помогающим детям лучше учиться, общаться, избегать лишнего риска и проблем, относятся: умение планировать свое время, слушать и говорить, преодолевать стеснительность, вырабатывать навыки достойного поведения, лидерства, групповой работы и многие другие.

Методика учебы на принципах развития жизненных навыков признана наиболее эффективной для профилактики ВИЧ/СПИДа, поведенческих рисков и проблем, курения, употребления алкоголя и наркотиков.

Кроме того, эти навыки помогают детям лучше развиваться и адаптироваться, повышают конкурентоспособность выпускников на рынке труда, формируют характер, ориентируют на осознание и восприятие общечеловеческих ценностей.

Иными словами, это именно то, чего не хватает современной школе».

#### Работа в группах (15 мин.)

Объединение в пять групп.

Группы формулируют пользу от нового предмета для:

- государства;
- школы;
- учителя;
- учеников;
- родителей.

Презентации, оформление плаката «Польза от введения предмета «Основы здоровья».

#### Подвижная игра «Ураган» (5 мин.)

«Ураган для тех, кто преподает точные, естественные науки, родной и иностранный языки и литературу, другие предметы». Описание упражнения – на с. 79 данного пособия.

#### Упражнение «Открытый микрофон» (5 мин.)

Цель: получить обратную связь.

Учителя по очереди высказывают свои мнения по такому поводу:

- что нового они узнали;
- почему проблема здоровья учеников касается каждого;
- что необходимо для эффективного введения нового предмета.

## Упражнение «Место нового предмета в системе школьного образования» (5 мин.)

Участники снова возвращаются к плакату «Школьное образование» и определяют, где место нового предмета в фундаменте современного образования. Тренер отворачивает нижнюю часть плаката с надписью «Основы здоровья» и подытоживает, что, по его мнению, этот предмет должен быть в основе нашего образования. Те, кто соглашается с этим, переклеивают свои ожидания (рис. 18).

Упражнение «Веночек пожеланий» (5 мин.)

Цель: ознакомление коллег с ритуалом

завершения тренинга, настрой на успех и сотрудничество. Описание упражнения – на с. 85 данного пособия.



Рис. 18

### Стресс и эмоциональное выгорание/4/

Работа учителя, как и другие профессии, которые предусматривают интенсивный график и общение с людьми, связана с высоким уровнем стресса и риском эмоционального выгорания.

Отдаваясь работе, люди иногда не замечают накопления стресса и воспринимают свои стрессовые реакции как отклонение от нормы. Важно помнить, что проявление стрессовых реакций в напряженной и интенсивной рабочей среде не является признаком непрофессионализма.

Способность преодолевать стресс и эмоциональное выгорание начинается с момента признания того, что стресс может вызвать проблемы, а также умение своевременно распознать стрессовые реакции.

#### Что такое стресс?

Обычно мы воспринимаем стресс как негативное явление, связанное с высоким уровнем психологического напряжения. В действительности же *стресс* является нейтральной реакцией на изменения в окружающей среде.

Источниками стресса может быть ряд факторов, в том числе:

- организационная среда высокий уровень бюрократизации, стиль руководства;
- межличностные факторы конфликты с коллегами, семейные проблемы, нездоровые отношения с другими людьми;
- личностные факторы неправильное, а также идеализированное восприятие собственной роли, что иногда

- приводит к разрушению идеалов и чувству провала;
- биологические факторы физическое состояние, острые или хронические заболевания, аллергия, травма, усталость, истощение;
- психологические факторы травматический опыт в прошлом, недостаток уверенности в себе, неадекватная самооценка, чувство тревоги.

Организм человека обладает системой выживания, которая мгновенно реагирует на потенциальную опасность.

Как правило, реакция человеческого организма на стресс проявляется в инстинктивном желании преодолеть причину стресса или же, наоборот, избежать столкновения с ней путем полного отстранения или побега.

Именно поэтому особенность человеческой реакции на стресс иногда описывается формулой: «БОРОТЬСЯ или УБЕГАТЬ».

Поскольку все люди разные, реакции на стресс отличаются даже в одинаковых ситуациях.

Однако способность мобилизовать физические и психические механизмы защиты от стресса иногда ослабевает, поскольку запасы гормонов уменьшаются, и организм теряет свои защитные способности.

Среди разнообразных видов стресса следует выделить ежедневный стресс, накопительный стресс и стресс критического события.

Весьма опасным в контексте сопротивления организма является накопительный стресс, который проявляется тогда, ког-

да человек страдает от продолжительного действия стрессовых факторов.

Он опасен именно потому, что в случае усугубления стрессовых реакций может перерасти в эмоциональное выгорание.

#### Что такое эмоциональное выгорание

Эмоциональное выгорание – это особенность, характерная для социальных профессий (тех, кто постоянно работает с людьми). Оно наступает тогда, когда человек изнуряется из-за постоянного конфликта между собственными потребностя-

ми и требованиями выполняемой работы.

Подобно стрессу, эмоциональное выгорание влияет на качество работы, особенно если человек находится на руководящей должности.

Симптомами эмоционального выгорания являются: пренебрежение к работе или полное погружение в нее и исключение любой другой деятельности.

Особенности эмоционального выгорания глубоко индивидуальны, но распознать его признаки можно по типам реакций, приведенным в таблице.

#### Признаки эмоционального выгорания

Физические	Эмоциональные	Интеллектуальные	Поведенческие
Потеря энергии  Хроническая усталость  Частые и долгие простуды  Головные боли  Проблема со сном (бессонница, неприятные сновидения, слишком долгий сон, раннее пробуждение)  Язвы, расстройства желудка  Потеря или набирание веса  Травмы вследствие рискованного поведения  Возобновление болезней  Ухудшение симптомов предменструального синдрома	Депрессия Беспомощность Раздражительность Злость Отчаяние Страх психического расстройства Усиленные/ ослабленные реакции	Усталость мышления Навязчивое мышление Негативное (пессимистическое) мышление Ригидное (негибкое) мышление Проблемы с концентрацией Проблемы высказывания мнений устно или письменно Снижение уровня умственной трудоспособности и эффективности	Чрезмерное употребление кофеина, алкоголя, табака, наркотиков Неуважение, обвинение других Повышенная/ сниженная активность Снижение качества труда Нежелание брать отпуск Тяга к риску

#### Как преодолевать стресс и предупреждать эмоциональное выгорание

Нередко коллеги замечают симптомы эмоционального выгорания раньше, чем человек, страдающий от него. Поэтому очень важны взаимопомощь и поддержка коллег, а также правильный выбор времени и метода выхода из стрессового состояния.

Из приведенной на рис. 19 пирамиды поддержки следует, что основой выхода из любого психологического расстройства являются ресурсы самоподдержки и поддержка ближайшего окружения.

#### Способы самоподдержки

Самоподдержка является базовым и наиболее эффективным способом выхода из стрессового состояния. Ниже приводятся некоторые идеи по управлению стрессом, которые помогут предупредить эмоциональное выгорание.

Физические упражнения – ключ к сохранению силы и снижению уровня психоло-

гического напряжения. Даже 20 мин. физической активности в день (упражнений на тренировку всего тела, дыхания и сердцебиения) значительно улучшат физическое и психологическое состояния, которые по своей природе взаимосвязаны.

Питание – один из факторов влияния на самочувствие. Прерванные обеды, недостаточное количество выпитой жидкости, чрезмерное употребление сахара, жирной пищи, алкоголя нередко вызывают пищевой стресс. Вы можете обратиться к коллегам, ведущим здоровый образ жизни, за советом относительно рационального питания.

Отдых и сон зависят от индивидуальных особенностей человека. Но сокращение сна и отдыха, вызванное стрессовой ситуацией, может быть одним из важных факторов усиления стресса. Каждый человек ответственен за то, чтобы иметь достаточный отдых.

Релаксация и здоровые способы получения удовольствия подбираются индивидуально в свободное от работы время, когда человек может на определенный период забыть о проблемах. Кто-то любит музыку, другой



Рис. 19. Пирамида поддержки

занимается кулинарией ради удовольствия, некоторые находят душевный покой в созерцании природы. Каждый человек имеет свои секреты релаксации и отдыха.

Последним, но не менее важным, чем предыдущие, элементом управления стрессом является умение устанавливать баланс между официальной и личной жизнью.

Никто не обязан работать 24 часа в сутки семь дней в неделю. Для предупреждения перегрузки работников в школе должна быть разработана гибкая система замен.

В таблице приведены примеры маленьких радостей, которые помогут расслабиться и снизить уровень стресса.

Понаблюдайте за восходом солнца Спойте песню Послушайте музыку Выпейте чашку чая Сделайте перерыв Заведите дневник Поднимитесь рано Посадите цветок Зажгите свечу Пройдитесь под дождем Поиграйте с ребенком Примите ванну Сделайте комплимент Погуляйте с собакой

Выдуйте мыльные пузыри Поговорите с другом Попросите то, что хотите Избегайте неприятных людей Расставьте приоритеты Просто скажите «нет» Установите границы Попросите помочь Сделайте это сейчас! Попрактикуйте терпение Помолитесь Помедитируйте

Засмейтесь громко
Пробегитесь по парку
Ложитесь спать вовремя
Расскажите или
послушайте анекдоты
Улыбнитесь
Погуляйте
Потянитесь
Немного поспите
Обнимите
Посмотрите фильм
Почитайте
Полежите на солнце
Пройдитесь босиком
Напишите письмо

## Что делать в случае эмоционального выгорания

Эмоциональное выгорание является последним этапом эмоционального истощения. Оно характеризуется рядом тяжелых симптомов. В целом люди, испытавшие эмоциональное выгорание, имеют проблемы с объективным оцениванием ситуаций, расстановкой приоритетов и поиском альтернатив.

Поведение учителя, испытавшего эмоциональное выгорание, может привести к негативным изменениям в отношении к коллегам и школе, к ученикам и самому себе.

Если у человека наблюдаются симптомы

эмоционального выгорания, ему необходима помощь в:

- изменении его нынешней ситуации на работе;
- длительном отпуске;
- решении медицинских проблем;
- переосмыслении карьеры;
- разработке плана восстановления, включая управление стрессом;
- изменении приоритетов для достижения жизненного баланса.

Наслаждайтесь жизнью и берегите себя!

### 6. Поддержка и участие родителей

### 6.1. Забота о здоровье ребенка – общая задача школы и семьи

Как уже отмечалось, поддержка родителей по введению нового предмета имеет важное значение, потому что за здоровье ребенка отвечает прежде всего его семья.

Она играет важную роль в формировании ценностных ориентиров, усвоении морально-этических норм, отработке моделей поведения и принятии жизненных решений своих детей.

Но ситуация складывается таким образом, что и школа не может оставаться в стороне от этой проблемы. К тому же именно она является идеальной средой для профилактических программ, цель которых – влияние на поведение подростков и молодежи (см. с. 12 данного пособия).

#### 6.2. Почему важно участие родителей

Привлечение родителей к партнерству полезно как для самих учеников, так и для их семей. Оно будет способствовать:

- информированию родителей, родственников и других детей в семье по вопросам здорового образа жизни и безопасного поведения;
- усилению роли родителей в процессе воспитания своих детей;
- поддержке педагогов, внедряющих предмет, со стороны семей;
- более тесному контакту школы и семьи;
- улучшению отношений между взрослыми и детьми.

#### 6.3. Как обеспечить поддержку родителей

Ниже приводим рекомендации, которые помогут вам получить поддержку родителей:

- в начале учебного года проведите родительское собрание, на котором ознакомьте родителей с целью и задачей нового предмета и тренинговыми методами;
- подготовьте для них информацию о состоянии здоровья детей и молодежи в Украине;
- объясните, как обсуждать уроки с детьми и как помочь им выработать навыки соответствующего поведения;
- в рамках родительского всеобуча проведите тренинги: «Осторожно: подростковый возраст!», «Как разговаривать с ребенком о ВИЧ и СПИДе», «Как уберечь ребенка от наркотиков» и т. п.

#### 6.4. Проведение родительского собрания

К родительскому собранию необходимо тщательно подготовиться. Мы советуем провести его именно в форме тренинга. Это трогает родителей, они говорят: «Мы еще никогда не получали такого удовольствия от родительского собрания», «Жаль, что нас так не учили».

Удачно проведенный тренинг с родителями поможет вам решить проблему обеспечения тренингов канцтоварами и обустройства кабинета основ здоровья.

В *Приложении IV.3* приведен ориентировочный план-сценарий родительского собрания в форме тренинга.

На компакт-диске вы найдете видеофрагменты из этого тренинга.

# Сценарий родительского собрания: «Здоровье ребенка в современном мире»

Разработан на основе тренинга А. М. Куцего − заместителя директора по воспитательной работе гимназии № 136 г. Днепропетровска



#### Цель

Ознакомить родителей с целью и содержанием нового школьного предмета, тренинговыми методиками, мотивируя их к партнерству.



#### Продолжительность

50-60 минут.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2, А4 А5;
- карандаши, ручки, фломастеры, маркеры;
- скотч (или ценники), стикеры.



#### Что подготовить заранее

- яркий плакат «Правила группы», разрезанный на пазлы;
- плакат «Чего я жду от школы».



#### Упражнение «Портрет нашего класса»

*Цель*: познакомить участников, создать дружескую атмосферу.

На листах бумаги (формата А5) участники пишут свое имя и рисуют животное, с которым они себя ассоциируют. Презентация, создание коллажа «Портрет родителей нашего класса».

#### Упражнение «Правила группы»

*Цель*: ознакомление родителей с методами поддержки дисциплины на тренинге.

Родителям раздаются пазлы и предлагается сложить их и прочитать правила, которые соблюдают дети на тренингах.

#### Упражнение «Наши ожидания»

*Цель*: ознакомить родителей с методикой получения обратной связи.

Родителям предлагают написать, чего они ждут от школы, и наклеить свои ожидания на плакат с изображением школы.

#### Упражнение «Мозговой штурм»

Участники по очереди продолжают фразу: «Я желаю своему ребенку...». Тренер записывает эти пожелания на доске.

# Информационное сообщение «Обучение здоровью на принципах развития жизненных навыков»

*Цель*: ознакомить родителей с современным холистическим представлением о здоровье и методиками обучения здоровью на принципах развития жизненных навыков.

Обратите внимание на то, что все пожелания родителей касались разных аспектов благополучия ребенка, следовательно, его здоровья (например, вырасти хорошим человеком – духовное и социальное благополучие, получить уверенные знания – интеллектуальное благополучие, чувствовать себя счастливым – эмоциональное благополучие,

вырасти красивым, не болеть – физическое благополучие).

Профилактические программы на принципах развития жизненных навыков являются наиболее эффективными в профилактике поведенческих рисков и проблем, в частности насилия, курения, употребления алкоголя и наркотиков, ВИЧ/СПИДа. Кроме того, они помогают молодым людям лучше развиваться и адаптироваться, формируют характер, ориентируют на осознание и восприятие общечеловеческих ценностей.

### Подвижная игра «Кошечки, собачки, петушки, поросята»

*Цель*: создать непринужденную атмосферу, объединиться в четыре группы.

Описание упражнения – на с. 84 данного пособия.

#### Упражнение «Работа в группах»

*Цель*: ознакомить родителей с методиками групповой работы, дать возможность осознать факторы риска для здоровья детей.

- Первая группа создает плакат «Здоровый ребенок».
- Вторая группа плакат «Что угрожает здоровью детей в современном мире».
- Третья группа «Как сохранить здоровье ребенка».
- Четвертая группа «Десять заповедей здорового образа жизни» (с. 61).

Демонстрация, обсуждение.

#### Подвижная игра «Футбол»

Описание упражнения – на с. 79 данного пособия.

#### Упражнение «Открытый микрофон»

Цель: получить обратную связь.

Родители по очереди высказывают свои впечатления от тренинга и предложения.

Раздайте родителям «Меморандум ребенка», обсудите организационные вопросы.

Приложение IV. 4

### Меморандум ребенка

Уважаемые родители! Возможно, вам пригодится полушутливый меморандум ребенка, составленный психологами от его имени $^{/3/}$ :

- Не порть меня. Я прекрасно знаю, что мне вовсе не нужно все, что я прошу. Я просто проверяю тебя.
- Не бойся быть твердым со мной. Это лучше, потому что придает мне уверенность.
- Не применяй ко мне силу. Это учит меня тому, что сила самое главное в мире.
   Лучше, если ты меня просто убедишь.
- **>** Будь последовательным. Непоследовательность беспокоит меня и вынуждает пытаться избегать делать то, что мне под силу.
- Не обещай, когда не уверен, что сможешь сдержать свое обещание. Это ослабит мою веру в тебя.
- Игнорируй мои провокации. Иначе я буду стремиться одерживать все новые и новые «победы».
- Не очень огорчайся, когда я скажу тебе: «Я тебя ненавижу». На самом деле я не это имею в виду, я хочу, чтобы ты пожалел о том, что ты мне сделал.
- Не вынуждай меня чувствовать себя ребенком, потому что я наверстаю «взрослым» поведением.
- Не делай за меня то, что я могу сделать сам. Не вынуждай меня чувствовать себя грудным ребенком, потому что я постоянно буду требовать твоей помощи.
- Не поправляй меня перед людьми. Я охотно послушаю, если поговоришь со мной тихо, без свидетелей.
- Не пытайся обсуждать мое поведение во время конфликта. Тогда я почему-то не очень хорошо слышу, а слушаюсь еще хуже. Я сделаю все, что ты хочешь, но давай поговорим об этом позже.
- Не читай мне нотации. Ты бы удивился, если бы узнал, что я хорошо понимаю, что плохо, а что – хорошо.
- Не вынуждай меня чувствовать себя так, словно мои ошибки это грехи. Я должен учиться делать ошибки без чувства того, что я плохой.
- > Не цепляйся ко мне. Потому что я буду защищаться и оглохну.
- Не требуй объяснений моего поведения. Иногда я действительно не знаю, почему я это сделал.

- Не испытывай слишком мою честность. Меня легко напугать, и тогда я стану говорить неправду.
- Не забывай, что я люблю экспериментировать. Я учусь жизни, поэтому прошу тебя смириться с этим.
- Не защищай меня от последствий моего поведения. Я должен учиться по опыту.
- Не отталкивай меня, когда я задаю честные вопросы. Иначе ты увидишь, что я буду искать ответы не известно где.
- Не отвечай на «глупые» или бессмысленные вопросы. Если будешь отвечать, то скоро поймешь, что я просто хочу держать тебя около себя.
- Никогда не намекай на то, что ты безупречный и непогрешимый. Это будет слишком много требовать от меня.
- > Не жалей, что мы немного времени вместе. Главное то, как мы его провели.
- Не позволяй, чтобы мои страхи растревожили тебя. Тогда я еще больше буду бояться. Демонстрируй мне свою смелость.
- Не забывай, что я не могу жить без хорошего понимания и поощрения. Честно заработанное одобрение иногда забывается, а ругань никогда.
- Относись ко мне так, как ты относишься к своим друзьям, тогда и я буду твоим другом. Помни, я больше научусь по примера, а не из-за критики.

И, кроме того, я тебя так люблю! И всегда жажду твоей любви!

#### 7. Как наладить партнерство с учениками

# 7.1. Почему важно привлекать детей к взаимодействию и партнерству

Успешные программы, целью которых является влияние на поведение детей, предусматривают активное привлечение подростков и молодежи на всех этапах работы, включая планирование мероприятий и принятие решений.

Многие взрослые считают, что мнение детей не является важным, потому что они не в состоянии вносить весомый вклад даже в решение тех проблем, которые непосредственно их касаются. Они недооценивают знания и творческий потенциал детей, легко отбрасывают их идеи и не прислушиваются к их мнению.

Подобное формальное отношение вредно для обеих сторон. Взрослые теряют возможность сверить свои планы и усилия с реальными потребностями и интересами целевых групп, и поэтому эффективность многих профилактических программ низкая. А дети растут пассивными, привыкают получать от взрослых готовые решения и перекладывать на них ответственность за свою жизнь.

#### 7.2. Отношение взрослых к молодежи

Называют по крайней мере три вида отношений взрослых к молодежи: молодежь как объект влияния, молодежь как реципиент, молодежь как равноправный партнер /1/

1. Молодежь как объект влияния. Взрослые, которые относятся к детям как к объекту, уверены, что всегда знают, как будет

лучше для них. Поэтому пытаются их контролировать и защищать от потенциальных опасностей и ошибок.

- 2. Молодежь как реципиент. Взрослые с таким отношением считают полезным привлекать молодежь к планированию действий и принятию решений, но при этом не готовы использовать в полной мере их творческий потенциал. Как правило, детям поручают незначительные обязанности, сохраняя влияние и полный контроль над ними.
- 3. Молодежь как партнер. Отношение к молодым людям как к партнерам означает готовность взрослых признать, что в некоторых вопросах молодые люди и дети могут быть более компетентными, чем они.

Это предусматривает такое распределение обязанностей, когда участие молодежи в той же мере обогащает взрослых, как и опыт старших обогащает детей.

# 7.3. Обучение методом «равный – равному»

Примером равноправного партнерства является организация волонтерских отрядов для передачи знаний методом «равный – равному». Ведь в вопросах относительно личного здоровья, безопасности, выстраивания отношений, в том числе и с противоположным полом, и других важных тем подростки больше настроены воспринимать мнение своих друзей, чем взрослых.

Исследования подтверждают, что:

• подростки склонны подражать тем, кто им нравится;

- молодые люди скорее прислушаются к мнению сверстников, которых они уважают;
- сверстники, ведущие здоровый образ жизни и демонстрирующие ответственное поведение, могут положительно повлиять на поведение своих друзей и предостеречь их от многих рисков;
- молодые люди могут вдохновлять, поддерживать и оказывать помощь друг другу в разных проблемных ситуациях.

Некоторые ученики пользуются особым авторитетом в своей среде. Они устанавливают правила и нормы поведения, которые воспринимаются референтной группой (в данном случае – классом). Именно такие подростки могут стать волонтерами, способными:

- помочь учителю в проведении тренингов, организовывая и дисциплинируя учащихся, и, следовательно, сэкономить время;
- помочь решить проблемы, которые могут возникнуть в процессе работы.

# 7.4. Кто такой волонтер и как он может помочь учителю

Волонтеры – ученики, помогающие тренеру, что позволяет уделять больше времени на подготовку к занятиям, индивидуальные действия с учениками и организацию работы в классе. Волонтеры могут:

- раздавать учебные материалы;
- проводить наглядные демонстрации;
- организовывать ролевые игры;
- управлять командой, например, в ходе проведения викторины;
- читать рассказы, вопросы и ответы на задания;
- соглашаться отвечать на вопросы при выполнении задания;

- личным примером демонстрировать модели адекватного поведения;
- проводить опросы и подсчет мнений учащихся, например, когда учитель хочет знать, сколько учеников ответили «да»;
- чертить на доске диаграммы, записывать предложения в ходе мозговых штурмов.

Тренер может привлекать волонтеров и в других случаях, когда он считает их деятельность полезной.

#### 7.5. Подготовка волонтеров

Для того чтобы эффективно оказать помощь тренеру, волонтерам желательно пройти специальную подготовку – 4–5 часов дополнительных тренингов.

Их можно организовать для волонтеров нескольких классов или школ на базе районных управлений образования. В результате подготовки волонтеры:

- осознают роль лидеров в профилактической работе среди подростков;
- приобретают умения и навыки эффективной помощи тренеру и ровесникам при выполнении заданий и обеспечения эффективной работы в группах;
- учатся внимательно слушать, понимать чувства других людей, поощрять и поддерживать;
- узнают, где можно получить дополнительную информацию, а также куда и как обратиться за консультацией и помощью.

Если вы решили специально готовить волонтеров, вам следует подумать о дополнительных стимулах, например, предусмотреть специальный диплом об окончании курсов или футболки с надписями «Лидер» или «Волонтер».

# Сценарий тренинга «Каждый может стать лидером»

На основе тренинга, разработанного В. А. Савченко, многопрофильная гимназия № 33, г. Днепропетровск



#### Цель

Мотивация детей к партнерству, начало в школе волонтерского движения и распространение знаний методом «равный – равному». Содействие осознанию учениками приоритетных ценностей, необходимых для самостоятельной жизни, формирование положительной самооценки, лидерских качеств, развития эмпатии, навыков принятия ответственных решений, групповой работы, умения убеждать и создавать мотивации для других.



#### Продолжительность

120 минут.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А4 (белой и цветной);
- карандаши, ручки, фломастеры, маркеры;
- скотч (или ценники), стикеры, мячик.



#### Что подготовить заранее

- плакат «Солнышко» и лучики (по количеству участников) для оформления правил группы;
- плакат «Я лидер!» для определения ожиданий.



#### Упражнение «Знакомство»

*Цель*: познакомить участников, повысить их самооценку, создать дружескую атмосферу.

Каждый по очереди называет себя и продолжает фразу: «Я горжусь тем, что...», называя свою черту характера или поступок, которым он гордится.

#### Упражнение «Правила группы»

*Цель*: поддержание демократической дисциплины.

На лучиках участники пишут правила, которые они предлагают соблюдать в ходе тренинга.

Презентация правил, оформление плаката «Солнышко». Тренер: «Если мы будем выполнять эти правила, наше солнышко всегда будет улыбаться».

#### Упражнение «Ожидания»

*Цель*: активизировать внимание группы, выявить индивидуальные ожидания.

На стикерах написать свои ожидания от тренинга и прикрепить у подножия горы на плакате «Я – лидер!».

# Информационное сообщение «Кто такие волонтеры»

*Цель*: мотивировать учеников развивать лидерские качества, присоединиться к волонтерскому движению.

Слово тренера: «Состояние здоровья детей и молодежи в Украине беспокоит ваших родителей, учителей, руководителей государства, даже международные организации. Последнее свидетельствует, что здоровье молодых украинцев хуже, чем здоровье молодежи во многих других странах мира. В Украине набирают силу одновременно три эпидемии: туберкулеза, наркомании и ВИЧ/СПИДа.

При этом 80% тех, кто употребляет наркотики, – молодежь, а курение и употребление слабоалкогольных напитков рас-

пространено даже среди 11-летних детей. Угрозой жизни и здоровью подростков стало употребление токсичных веществ и некоторых лекарств. О чем говорят эти факты? О том, что вы не готовы принимать ответственные решения, легко поддаетесь влиянию рекламы и сверстников.

Хочется задать вопрос: «Есть ли из этого выход?». Ответ: «Да!» Сегодня в школе вам помогают научиться защищать себя. И это очень хорошо. Однако вы способны на большее! Теперь у вас есть возможность присоединиться к волонтерскому движению.

Во всем мире волонтеры – это люди, которые своим трудом и личным примером спасают человеческие жизни. Они умеют развенчивать мифы и стереотипы, навязываемые молодежи производителями табака, алкоголя и наркотиков. Они сами не употребляют психоактивные вещества, могут отказаться, когда им предлагают что-то опасное, и главное (!) – умеют отговорить от этого своих друзей.

Каждый может стать волонтером. Но чтобы к вам прислушивались, вы должны быть авторитетом для своих друзей, приобрести лидерские качества. Кто он – лидер?

Это человек, который берет ответственность не только за себя, но и за живущих рядом. Лидер – это тот, кого уважают, к мнению которого прислушиваются. По выражению одного социального работника, «лидер – это такой же человек, как все, только лучше».

#### Подвижная игра «Приветствие»

*Цель*: снять мышечное и психологическое напряжение, содействовать созданию на тренинге непринужденной дружеской атмосферы.

Тренер: «Выберите себе пару. Пожмите друг другу руки. А теперь выберите себе другую пару и вспомните, как здороваются эскимосы. Они трутся носами. Поздоровайтесь и вы так. Далее я буду говорить, какими частями тела вы должны здороваться, а вы каждый раз выбираете для приветствия

другого человека. «Правая рука к левой руке, рука к ноге, спина к спине, ухо к уху…»

# Упражнение «Каким должен быть волонтер?»

Бросая друг другу мячик, участники высказывают свои мнения о том, какими личными качествами должен обладать волонтер.

*Цель*: определить область деятельности волонтеров, мотивируя участников присоединиться к волонтерскому движению.

Объединение в три группы (актеры, художники, журналисты).

- *Актеры* готовят пантомиму о том, что может делать волонтер на тренингах.
- *Художники* разрабатывают плакат о том, какие мероприятия можно провести в школе.
- *Журналисты* берут интервью у волонтеров.

Демонстрация, подведение итогов, обсуждение.

#### Подвижная игра «Ураган»

«Ураган для актеров, художников, журналистов» (с. 79).

#### Упражнение «Модель волонтера»

*Цель*: активизировать креативное мышление участников, конкретизировать их представления о волонтерах.

Тренер: «На мой взгляд, волонтер – это современный человек, который добросовестно работает и активно отдыхает, имеет много друзей и сам является верным другом, всегда старается принимать верные решения и помогать тем, кто в этом нуждается. А что вы об этом думаете? Создайте собственную модель волонтера. Используйте все подручные материалы».

Объединение в группы, разработка моделей, презентация, обсуждение.

#### Анкетирование

Участники заполняют анкеты, содержащие следующие вопросы:

- Определитесь со своими интересами (чем бы вы хотели заниматься).
- Определитесь со своими умениями (вы хороший собеседник, умеете рисовать, у вас есть актерские способности).
- Определитесь со своими возможностями (сколько времени вы можете тратить на волонтерскую деятельность).
- Определитесь для себя, почему вы хотите это делать.

#### Упражнение «Подведение итогов»

Тренер: «По очереди подходим к плакату «Я – лидер!» и говорим, оправдались ли наши ожидания. Если да, переносим стикер на вершину горы».

#### Упражнение «Прощание»

*Цель*: эмоциональное завершение тренинга.

Стать в тесный круг, сложить правые руки одна на другую в центре, левой рукой обнять за плечи соседа. Прыгая на одной ноге, хором сказать: «Пусть сегодня нам везет, пусть нам завтра повезет, пускай всем всегда везет!»



Модель волонтера

#### 8. Оценивание учебных достижений

# 8.1. Критерии оценивания учебных достижений учеников

Оценивание учебных достижений является одной из важнейших и в то же время самых сложных проблем в учебе на принципах развития жизненных навыков.

С одной стороны, мы всегда должны помнить, что настоящую оценку по этому предмету поставит ребенку жизнь, с другой – оценка была и есть одним из действенных инструментов в руках учителя.

«Оценка жизненных навыков не только возможна, но и необходима. В ее основу должны быть положены учебные задачи, которые четко определяют навыки и знания, ожидаемые от учеников. Много проблем, традиционно связанных с оценкой в обучении здоровому образу жизни, возникло из-за невыразительных целей, неверно определенных или бессмысленных и, как результат, не воспринятых учениками и учителями» /2/.

Поэтому оценивание учебных достижений должно отвечать следующим критериям:

- иметь в своей основе четкие и понятные требования к учебным результатам;
- давать возможность легко достичь этих результатов и превзойти их;
- позволять показать свои достижения разными способами;
- поощрять учащихся апробировать модели поведения без риска получить за это негативную оценку;
- развивать положительное отношение к самому себе, уверенность в своих способностях и возможностях;

- использовать самооценивание как важный элемент обучения;
- предоставлять обратную связь учащимся и учителю.

#### 8.2. Инструменты оценивания

В программах развития жизненных навыков используют разные инструменты оценивания.

*Тесты* – разработанные учителем или стандартизированные перечни вопросов типа:

- «да/нет/не знаю»;
- «согласен/частично/не согласен»;
- дополнение предложений;
- установление соответствий;
- выбор правильных или неправильных ответов и т. п.

Тесты позволяют оценить уровень знаний, опорных умений, отношений и намерений. Но проблема в том, что оценивание умений, отношений и намерений с помощью тестов может не дать реальной картины. Ученики будут пытаться отвечать так, как сочтут правильным, а не так, как думают и делают в действительности. Более точные результаты можно получить при анонимном тестировании, когда результаты обрабатываются в обобщенном виде для целого класса, как при оценивании по процедуре «ДО» и «ПОСЛЕ» (с. 24).

Наблюдение дает более надежную информацию относительно умений, отношений и намерений, но требует больше времени.

*Интервью* – ответы на вопросы в структурированном или неструктурированном формате. Выгодно отличаются от теста тем,

что учитель во время интервью получает информацию и по невербальным каналам. Недостатком является то, что интервью требуют намного больше времени.

Дебаты позволяют оценить отношение к определенной проблеме, а также умение вести дискуссию с уважением к оппоненту, навыки самоконтроля, толерантность, логичное и креативное мышление.

Презентации, проекты демонстрируют знание содержания и способность логично мыслить, анализировать, доказывать, мотивировать. Они могут быть теоретическими (научно-поисковые работы, исследования) или практическими (выпуск наглядной агитации, разработка фото- и видеопрезентаций, ролевые игры, сценические спектакли, выступления агитбригад).

Портфолио – сборник творческих работ ученика за определенный период. Учеников следует мотивировать к собственным размышлениям о важных проблемах. Например, в портфолио можно включить анализ статьи, ответы на письма, эссе на заданные учителем темы.

Оценивание ровесниками – акцент делается на наблюдении и получении критической обратной связи. Уровень усвоения учебного материала можно проверить, объединив участников в три группы. В течение 5 минут они готовят по пройденному материалу два вопроса для других групп. Затем по очереди задают вопросы и оценивают ответы, аргументируя свою оценку 15/.

Самооценивание развивает у учеников способность к самоанализу, постановке цели и анализу личных достижений. Сначала ученик определяет, чего бы он хотел достичь (этапы достижения), а в заключение – оценивает, как ему удалось это сделать.

Творческие методы – способ оценить знания, навыки и отношения учеников, используя их творческий потенциал. Это могут быть:

- плакаты в виде символов или пиктограмм, отражающие, например, знания прав ребенка;
- тематический коллаж или альбом, изготовленный из иллюстрированных журналов;
- карточки с тестами или ситуациями для интерактивных игр;
  - памятка по пройденной теме;
- стихотворение, песня, сценарий игры или спектакля, касающиеся темы занятия.

#### 8.3. Текущее оценивание

Учитель, работающий по этому учебно-методическому комплекту, имеет широкий набор заданий для текущего оценивания.

В *учебнике* – это задания рубрик «Проверь себя», «Потренируйся», «Обсудите».

В *темради* – это разнообразные тексты, творческие задания, задания для самооценивания.

Тетрадь-практикум можно рассматривать как портфолио или рекомендовать ученикам создавать портфолио на ее основе.

#### 8.4. Тематическое оценивание

Тематическое оценивание рекомендуется осуществлять одним из трех приведенных ниже способов.

- 1. На основе самооценивания и оценивания отдельных творческих заданий.
- 2. На основе стандартизованных тестов.
- 3. На основе тестов, разработанных учителем.

# 8.4.1. Тематическое оценивание на основе самооценивания и оценивания отдельных заданий

В данном случае тематическое оценивание рекомендуется осуществлять по следующим заданиям:

Раздел 1. Безопасная окружающая среда: дорога в школу — на основе оценивания ответов на письма ровесников (тетрадь-практикум, с. 10–13) и перечня советов тем, кто решится ехать в переполненном транспорте (тетрадь-практикум, с. 16).

Раздел 2. Безопасная окружающая среда: пожарная безопасность — на основе оценивания разработанного учеником плана пожарной эвакуации из своего дома (тетрадь-практикум, с. 19).

Раздел 3. Учись учиться — на основе самооценивания учебных достижений учащихся (тетрадь-практикум, с. 21) и оценивания их участия в дебатах «Телевидение: «за» и «против», «Компьютер, Интернет: «за» и «против», «За» и «против» обучения».

Раздел 4. Уважай себя и других — на основе самооценивания и других заданий творческого характера (тетрадь-практикум, с. 31–41).

Раздел 5. Школа общения — на основе тестов и творческих заданий (тетрадыпрактикум, с. 42-53).

Раздел 6. Безопасная окружающая среда: общение с людьми – на основе самооценивания (тетрадь-практикум, с. 55), других заданий творческого характера (тетрадьпрактикум, с. 58–63) и итогового задания к разделу (учебник, с. 145).

Раздел 7. Безопасная окружающая среда: общение с природой – на основе творческого задания (тетрадь-практикум, с. 64) и итогового задания к разделу (учебник, с. 165, тетрадь-практикум, с. 69).

# 8.4.2. Тематическое оценивание на основе стандартизованных тестов

Стандартизованные тесты для тематического оценивания по основам здоровья содержатся в отдельном издании (с. 127).

# 8.4.3. Тематическое оценивание на основе тестов, разработанных учителем

Вы сами можете разработать тесты для тематического оценивания на основе определенных в календарном плане результатов обучения. Это так же просто, как АБВГ.

- А. Возьмите календарный план (с. 103–122 данного пособия) и найдите в нем колонку «Учебные задания (результат обучения)».
- Б. Отбросьте результаты, которые будете оценивать путем наблюдения.
- В. Сформулируйте задания к каждому результату обучения.
- Г. Оцените задания в баллах так, чтобы ученики легко могли достичь максимального результата и превзойти его.

#### Например:

А. Тема: «Вступление. Жизнь и здоровье человека»

Учебные задания (результат обучения):

- 1) назвать три правила поведения на тренинге и объяснить, для чего они нужны;
- 2) назвать два примера опасного и безопасного для жизни поведения, а также поведения, которое является полезным и которое является вредным для здоровья;
- 3) продемонстрировать положительное общение, активность и работу в команде;
- 4) различать понятия безопасность жизни и безопасность жизнедеятельности;
- 5) называть минимум пять опасных ситуаций;
- 6) называть порядок действий при попадании в опасную ситуацию;
- 7) демонстрировать два приема самоконтроля для преодоления бурных эмоций;
- 8) называть телефоны спасательных служб («01», «02», «03», «04»);

- Б. Отбросьте те, которые будете оценивать путем наблюдения пп. 3–7.
- В. Сформулируйте задания к каждому результату:
- 1. Назови три правила поведения на тренинге.
- 2) Назови два примера поведения, опасного для твоей жизни и здоровья.
- 3) Назови пять опасных ситуаций.
- 4) Соедини части предложений:
  - а) Безопасность жизни это...
  - б) Безопасность жизнедеятельности это...
  - в) ...деятельность человека с целью сохранения своей жизни и здоровья.
  - г) ...деятельность человека с целью сохранения безопасности окружающей среды.
- 5. Установи порядок действий при попадании в опасную ситуацию:
  - а) если сам справишься с ситуацией, составь план действий и выполняй его;
  - б) оцени уровень опасности. Если ситуация угрожает твоей жизни времени на размышления нет, действуй немедленно;

- в) если помощь не приходит, не теряй надежды, ситуация может измениться к лучшему в следующую минуту;
- г) если тебе требуется помощь, обратись к спасательным службам, родственникам, соседям, прохожим;
- д) если угрозы твоей жизни нет, сначала постарайся успокоиться.
- 6. Вставь пропущенные номера телефонов «01», «02», «03», «04»:
  - 1) Если возник пожар, звони \_\_\_.
  - 2) Если чувствуешь запах газа, звони \_\_\_\_.
  - 3. Если на тебя напали или ты стал свидетелем преступления, звони \_\_\_\_\_.
  - 4. Скорую медицинскую помощь вызывают по телефону \_\_\_\_.
  - Г. Оцените задания в баллах:
- 1. 2 балла + 1 балл за дополнительные ответы;
- 2. 1 балл + 1 балл за дополнительные ответы;
- 3. 2 балла + 1 балл за дополнительные ответы;
  - 4. 2 балла;
  - 5. 3 балла:
  - 6. 2 балла.

# ЧАСТЬ V

## Опорные схемы уроков-тренингов

Тренинг 1. Формула здорового образа жизни	Вступление. Жизнь и здоровье человека	Тренинг 13. Хочешь хорошо учиться –
тренинг 2. Формула оезопасной жизнедеятельности	Тренинг 1. Формула здорового образа жизни160	двигайся!
среда: дорога в школу       Итоговый тренинг.         Тренинг 3. Ты – пешеход		тренинг 13. дочешь хорошо учиться – отдыхай!201 Тренинг 16. Профилактика «школьных
Среда: дорога в школу       Итоговый тренинг.         Тренинг 3. Ты – пешеход	Раздел 1. Безопасная окружающая	заболеваний»203
Тренинг 3. Ты – пешеход		<u>-</u>
Тренинг 6. Средства безопасности в транспорте	Тренинг 4. Остановка – место повышенной опасности	·
Раздел 2. Безопасная окружающая среда: пожарная безопасность         Тренинг 7. «Треугольник огня»	общественного транспорта172 Тренинг 6. Средства безопасности	•
Среда. пожарная оезопасность         Тренинг 7. «Треугольник огня»		·
Тренинг 8. Пожарная тревога	среда: пожарная безопасность	Раздел 5. Школа общения
Тренинг 9. Ты – талантлив!	Тренинг 8. Пожарная тревога182	отношений222 Тренинг 21. Что способствует
	Тренинг 10. Планирование времени191 Тренинг 11. Домашние задания 193	Тренинг 22. Уверенное поведение 226 Тренинг 23. Общение со взрослыми 229

# Раздел 6. Безопасная среда: общение с людьми

Тренинг 25. Что нужно знать	
о туберкулезе и ВИЧ/СПИДе	238
Тренинг 26. Один дома	241
Тренинг 27. Один на улице	243
Тренинг 28. В опасных местах	

# Раздел 7. Безопасная среда: общение с природой

Тренинг 29. Земля – наш общий	
дом	250
Тренинг 30. Стихийные бедствия	
Тренинг 31. Отдых на природе	255
Итоговый тренинг	257

#### При подготовке использованы следующие публикации:

- 1. Приклади вправ для виконання учнями на уроках з «Основ здоров'я»/Авт.упоряд. Марі-Ноель Бело. — К.: Генеза, 2005. — 68 с.: іл.
- 2. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Репік І. А. Основи здоров'я: Підручник для 5-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. К.: Алатон, 2005. 176 с.
- 3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я: Зошит-практикум для учнів 5-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. К.: Алатон, 2005. 72 с.

#### Вступление. Жизнь и здоровье человека

- Вступительный тренинг
- Тренинг 1. Формула здорового образа жизни
- Тренинг 2. Формула безопасной жизнедеятельности

#### Опорные тезисы

- Проблемы здоровья, безопасности и развития необходимо рассматривать комплексно.
- В процессе обучения необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.
- Важно опираться на холистическую модель здоровья. Ведь в основе поведенческих рисков и проблем лежат прежде всего нарушения психологического равновесия, вызванные неразвитой социально-психологической компетентностью человека: его негативной самооценкой, неспособностью строить межличностные отношения, принимать взвешенные решения, противодействовать негативному влиянию окружения.
- Экологическая модель безопасности позволяет системно подойти к нейтрализации угроз природного, техногенного и социального характера.
- Жизненные навыки являются базой для формирования моделей поведения, благоприятных для здоровья, безопасности, гармоничного развития и жизненного успеха.
- Интерактивные методы с привлечением учеников зарекомендовали себя в Украине и мире как наиболее эффективные технологии обучения здоровью и профилактике поведенческих проблем.

#### Цель обучения

Создание мотивации к здоровому образу жизни и безопасной жизнедеятельности, а также условий для активного привлечения учеников. Ознакомление с методами работы на тренинге.

#### Обобщенные задания

Ученики учатся:

- соблюдать правила поведения на тренинге (быть активным, доброжелательно и с уважением относиться к другим участникам);
- заботиться не только об отсутствии болезней и физическом здоровье, но и о психологическом, социальном и духовном благополучии;
- развивать жизненные навыки, благоприятные для здоровья;
- распознавать признаки ухудшения самочувствия и правильно вести себя во время болезни;
- распознавать опасные ситуации;
- предусматривать последствия своего поведения во избежание возникновения опасностей;
- брать себя в руки и адекватно действовать, попав в опасную ситуацию;
- обращаться в спасательные службы.

Таблица V.1

Жизненные навыки в контексте личной безопасности и здорового образа жизни

Цель и тематика		Психологические навыки	ие навыки
учебника	Социальные навыки	Когнитивные	Эмоционально-волевые
Поддержка мотивации к здоровому образу жизни и безопасной жизнедеятельности	Навыки коммуникации и групповой работы Ученики учатся:	Навыки самооценки и самоосознания Ученики учатся:	Навыки мотивации успеха и закаливания воли Ученики учатся:
Вступление  § 1. Формула здорового образа жизни  § 2. Формула безопасной жизнедеятельности	• слушать и говорить	• осознавать ответственность за жизнь и здоровье свои и окружающих Навыки критического мышления	• поддерживать положительную мотивацию к здоровому образу жизни и безопасному поведению
		Ученики учатся:  • понимать и объяснять разницу между безопасным и опасным приводить примеры опасных ситуаций дома и на улице, называть действия, провоцирующие их е понимать и объяснять разницу между здоровьем и болезнью, называть действия, которые вредят здоровью	

# ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

Разработан при участии Л. В. Риздванецкой, г. Днепродзержинск



#### Цель

Познакомиться с учениками, продемонстрировать учебник и тетрадь, по которым они будут учиться в 5-м классе, ознакомить с методами работы на тренинге, разработать правила группы, определить ожидания участников, создать дружескую атмосферу для отработки навыков коммуникации и групповой работы.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны:

- назвать как минимум три правила поведения на тренинге и объяснить, для чего они нужны;
- назвать как минимум два примера опасного и безопасного поведения, а также полезного и вредного для здоровья;
- продемонстрировать положительное общение, активность и работу в команде.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2, А3, А4;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- журналы и газеты с иллюстрациями;
- ножницы, скотч, клей;
- бейджики или листочки бумаги с безопасными булавками.



#### Что подготовить заранее

- заготовки для правил работы на тренинге и ожиданий участников;
- вырезки (рисунки и фотографии) из журналов и газет о безопасных и опасных ситуациях и поведении, которое полезно для здоровья и которое вредит ему.



#### Домашнее задание

• Учебник, с. 6–7. Тетрадь-практикум (с. 5) «Правила моей группы».



- 1. Предложите ученикам сесть в круг, поприветствуйте их (2 мин.).
- 2. Упражнение «Знакомство»: «Кто я?» (5 мин.). Больше всего подходит для первого знакомства, способствует созданию доброжелательной атмосферы и заинтересованности.

На листах бумаги (формата A4 или A5) проставьте цифры от 1 до 5 и пять раз ответьте на вопрос «Кто я?». Используйте черты характера, чувства, интересы. Например: «1. Я веселый; 2. Я люблю читать…». После этого приколите листы бумаги себе на грудь и начинайте ходить и читать написанное у других.

- 3. Раздайте бейджики (или листочки бумаги и безопасные булавки), предложите участникам написать на них свои имена и прикрепите их к одежде (3 мин.).
- 4. Правила группы (10 мин.). Разработайте правила группы. Оформите их на листе бумаги. Объясните значение каждого правила.
- 5. Работа в группах (10 мин.). Объедините участников в две группы (игра «Ручеек»). Оформите коллажи из журнальных вырезок:
  - первая группа оформляет плакат «безопасно-опасно»;
  - вторая группа «полезно-вредно».
- 6. Презентация (5 мин.). Представьте предмет, учебник и тетрадь-практикум «Основы здоровья». Используйте материал учебника (с. 3), тетради-практикума (с. 3–4).
- 7. Упражнение «Ожидания». Спросите учеников, чего они ожидают от следующих тренингов (будет интересно, узнаем что-то важное). Раздайте клейкие бумажки, вырезанные в форме зернышек, и предложите написать одно свое пожелание. Оформите плакат «Наши ожидания», «посадите» зерна в землю.
- 8. Получите обратную связь (3 мин.). Предложите по очереди продолжить фразу: «На этом тренинге я...»
- 9. Прощание. Упражнение «Поблагодарить соседа» (2 мин.).

#### Дополнительная информация

Советуем предварительно ознакомиться с правилами проведения тренинга и примерами упражнений «Знакомство», «Правила», «Ожидания», «Объединение в группы», «Обратная связь», «Прощание» и другие (с. 74–85).

#### ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Разработан при участии Л. В. Риздванецкой, г. Днепродзержинск



#### Цель

Ознакомить учеников с современным представлением о здоровье, здоровом образе жизни и жизненных навыках, благоприятных для здоровья. Научить простейшим действиям в случае ухудшения самочувствия. Создать на тренинге дружественную атмосферу, дать возможность отработать навыки коммуникации и групповой работы.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- распознавать пять аспектов здоровья (благополучия);
- называть по два действия, которые помогают сохранять здоровье, укреплять или развивать его, при необходимости правильно себя вести, чтобы выздороветь;
- знать, к кому обратиться при ухудшении самочувствия;
- уметь измерять температуру тела термометром;
- демонстрировать положительное общение, активность и работу команде.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей;
- два термометра (ртутный и цифровой).



#### Что подготовить заранее

• Плакат «Цветник здоровья».



#### Домашнее задание

Учебник, § 1. Тетрадь, задания 1, 2 (с. 6–7).



- 1. Знакомство (2 мин.). Цель самопознание и самовыражение при помощи метафорических средств. Продолжите фразу: «Если бы я был(а) цветком, я бы был(а)...»
- 2. Напоминание правил: «Какие из наших правил помогают сохранить здоровье» (3 мин.).
- 3. Обратная связь (3 мин.). Продолжите фразу: «На прошлом тренинге я узнал...»
- 4. Работа в группах (10 мин.).
  - Объединение в четыре группы (например, красный, синий, желтый, зеленый). Раздайте листы бумаги. Предложите нарисовать цветок с пятью лепестками и вырезать их.
  - Используя материал учебника (с. 8, рис. 2), необходимо изобразить на лепестках цветка то, что характеризует духовный, физический, социальный, интеллектуальный и эмоциональный аспекты благополучия человека.

Примечание. Подскажите, как изобразить духовное благополучие (сердце, ладони, вершина горы, солнышко).

- Высаживание цветов в цветнике.
- 5. Мозговой штурм: «Что нужно, чтобы цветы хорошо росли?» (4 мин.). Записать на доске предложения детей. Добавить или подчеркнуть следующее: 1) оберегать их, пропалывать от сорняков; 2) поливать, питать, чтобы они хорошо развивались; 3) лечить, если на них нападут насекомые-вредители.

Подведите итоги: «Так и наше здоровье требует, чтобы его берегли (что мы для этого делаем?); развивали, укрепляли его (как мы укрепляем свое здоровье?); а в случае необходимости восстанавливали, то есть правильно лечили (что это значит?)». Запишите на доске формулу здорового образа жизни: «Беречь, развивать, восстанавливать».

- 6. Информационное сообщение: «Навыки, благоприятные для здоровья» (учебник, с. 9 или тетрадь, с. 3), 3 мин.
- 7. Работа в группах (10 мин.).
  - Объединение в четыре группы (например, ромашка, роза, мак, тюльпан).
  - При помощи блок-схемы в учебнике (с. 10) подготовить и показать пантомиму по одной из ситуаций, изображенных на рис. 4.
- 8. Демонстрация (5 мин.). Тренер демонстрирует, как пользоваться ртутным и цифровым термометрами.
- 9. Обратная связь (3 мин.). Продолжите фразу: «На этом тренинге я...»
- 10. Прощание (2 мин.). Стать в круг, взяться за руки и хором сказать: «Будем здоровы!» Приветствовать друг друга аплодисментами.

#### ФОРМУЛА БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



#### Цель

Ознакомить учеников с современным представлением о безопасности человека и его жизнедеятельности. Научить простейшим действиям при попадании в опасную ситуацию. Дать возможность отработать навыки владения собой, анализа ситуаций и принятия решений.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- различать понятия безопасность жизни и безопасность жизнедеятельности;
- называть как минимум пять опасных ситуаций;
- называть порядок действий при попадании в опасную ситуацию;
- демонстрировать два приема самоконтроля для преодоления бурных эмоций;
- называть телефоны служб спасения («01», «02», «03», «04»).



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

• ничего.



#### Домашнее задание

• Учебник, § 2, задание «Проверь себя» на с. 17. Тетрадь-практикум, задания 1, 2 (с. 8–9).



- 1. Актуализация темы, знакомство: «Я был свидетелем опасной ситуации (наводнения, урагана, пожара, ДТП и др.)» (5 мин.).
- 2. Обратная связь («С прошлого тренинга мне больше всего запомнилось...») (3 мин.).
- 3. Вступление (2 мин.).

«Во все времена существования человечества старшее поколение передавало следующему знания и навыки избежания опасностей – безопасности жизни. В древние времена – это защита от диких зверей, неблагоприятных погодных условий и стихийных бедствий. Позже люди научились неплохо защищаться от природных опасностей. Но в то же время появились опасности, связанные с жизнедеятельностью самих людей. Это – опасность на дорогах, в быту, на производстве, а также экологические опасности, возникающие из-за того, что люди загрязняют окружающую среду, делают ее непригодной для своей жизни. Поэтому в наше время следует говорить о безопасности не только жизни, но и деятельности человека – то есть о безопасности его жизнедеятельности».

#### Сформулируйте определение:

*Безопасность* – это отсутствие угрозы твоей жизни, здоровью и благополучию. *Опасность* возникает тогда, когда появляется угроза твоей жизни, здоровью и благо-

4. Игра «Ассоциации» (10 мин.).

получию.

- Запишите на доске слова: дом, двор, дорога, общественный транспорт, лес, река, кинотеатр.
- Дети называют опасности, которые ассоциируются с ними.
- 5. Работа в группах (10 мин.).
  - Объедините участников в три группы («01», «02», «03»).
  - Предложите открыть учебник на с. 16 и с помощью блок-схемы определить порядок действий в одной из приведенных ситуаций.
- 6. Демонстрация (5 мин.). Тренер или подготовленные помощники демонстрируют приемы, помогающие унять бурные эмоции и предупредить возникновение паники. Остальные участники повторяют за ними.
- 7. Обратная связь: «Проверим, какие зернышки у нас уже проросли. Дорисовываем к таким ожиданиям растение» (5 мин.).
- 8. Прощание: «Вальс-комплимент» (5 мин.). Участники рассчитываются на первый-второй. Первые номера делают шаг вперед и поворачиваются лицом ко вторым номерам. Дети прикасаются друг к другу ладонями и обмениваются комплиментами. Потом первые номера отступают на шаг вправо и обмениваются комплиментами с другими.

# **Раздел 1. Безопасная окружающая среда: дорога в школу**

- Тренинг 3. Ты пешеход
- Тренинг 4. Остановка место повышенной безопасности
- Тренинг 5. Ты пассажир общественного транспорта
- Тренинг 6. Средства безопасности в транспорте

#### Опорные тезисы

- Ситуация с дорожно-транспортной безопасностью в Украине сложная. Развитие автомобилизации приводит к росту числа дорожно-транспортных происшествий.
- Доля ДТП по вине пешеходов резко увеличивается в начале учебного года. Среди пострадавших больше всего детей в возрасте 10–11 лет (ежегодно около 500 человек).
- Традиционно в сентябре объявляется месячник безопасности дорожного движения, призывающий водителей быть особо внимательными вблизи учебных заведений, родителей заботиться о безопасности детей на дорогах, а школы изучать и повторять Правила дорожного движения.
- Профилактику дорожно-транспортного травматизма целесообразно осуществлять в начале учебного года, ведь после летних каникул дети забывают об осторожности и ведут себя неосмотрительно. Особенно это касается учеников-пятиклассников, которые начинают массово ходить в школу без сопровождения взрослых.

#### Цель обучения

Отработка специальных и жизненных навыков, которые способствуют профилактике дорожно-транспортного травматизма, формированию ответственного отношения к безопасности дорожного движения.

#### Обобщенные задания

Ученики учатся:

- переходить сложные участки дороги (многополосные, с ограниченным обзором);
- безопасно вести себя на остановках и в общественном транспорте;
- защищать свою жизнь при дорожно-транспортном происшествии.

Жизненные навыки в контексте профилактики дорожно-транспортного травматизма

Цель и тематика	(	Психологические навыки	ские навыки
учебника	Социальные навыки	Когнитивные	Эмоционально-волевые
Предупреждение дорожно-транспортного	Навыки коммуникации	Навыки принятия решений	Навыки самоконтроля
травматизма	Ученики учатся:	Ученики учатся:	• преодолевать тревогу,
§ 3. Ты – пешеход	• расспрашивать учителя,	• ПОЛЬЗОВАТЬСЯ	уверенно вести себя на
§ 4. Остановка – место	родителей о самых	достоверными	дороге и в общественном
повышенной опасности	безопасных маршрутах	источниками информации	транспорте
S 5 Ter Holosoph	движения, возможных	о дорожных знаках,	• сосредотачиваться
9 J. 1bi – Haccarip Ofmectbenhoro	опасностях на улицах	сигналах светофора,	на дорожной ситуации,
TENNING TO THE TENNING THE TENNING TO THE TENNING TO THE TENNING TO THE TENNING THE TENNING TO THE TENNING THE TENNIN	и дорогах	правилах перехода дороги,	не отвлекаться на
транспорта	• внимательно и активно	посадке, высадке и	посторонние мысли при
<ul><li>у 6. Средства оезопасности</li></ul>	слушать эти объяснения,	движении в общественном	переходе дороги
в транспорте	при необходимости	транспорте, поведении на	и поездках в транспорте
	переспрашивать и	тротуарах и остановках	
	уточнять то, что плохо	• предусматривать и	Навыки управления
	поняли	объяснять возможные	стрессами
	• при необходимости	опасности на улице, на	
	на дороге обращаться	дороге, в общественном	Ученики учатся:
	за помощью к	транспорте, особенно	P A VICTORION OF THE CHILD
	милиционеру, а в	по дороге от дома к школе	• yellokanbal bea,
	общественном транспорте		сосредотачиваться и
	– к кондуктору или		adenbatho dencibobatb R eketpemanthik
	водителю (только во		CUTVAINGX (IIDN ЛТП)
	время остановки)		

# Продолжение таблицы V.2

Цель и тематика		Психологиче	Психологические навыки
учебника	Социальные навыки	Когнитивные	Эмоционально-волевые
	Навыки отказа Ученики учатся: • отказываться от предложения перейти дорогу в неположенном месте	• называть разные вари- анты перехода дороги (по подземному, наземному, оборудованному переходу, на перекрестке и открытом участке дороги) • самостоятельно опреде- лять приоритеты выбора этих вариантов по уровню безопасности • определять безопасное расстояние до движущего- ся автомобиля • анализировать дорож- ную ситуацию, интенсив- ность дорожного движе- ния, учитывать факторы, ограничивающие обзор и видимость • переходить многополос- ную дорогу и дорогу с трамвайными путями	Навыки мотивации успеха Ученики убеждаются: • что их безопасность больше всего зависит от их собственного поведения



# Окончание таблицы V.2

Психологические навыки	Эмоционально-волевые	0		а	-00- M-	FI FI			
Психоло	Когнитивные	Навыки критического мышления	Ученики учатся:	• оценивать последствия неправильного перехода дороги, поездки в пере- полненном транспорте	• учитывать фактор воз- можной недисциплиниро- ванности других участни-	ков дорожного движения (водителей, пешеходов)			
	Социальные навыки								
Цель и тематика	учебника								

#### ТЫ – ПЕШЕХОД



#### Цель

Напомнить ученикам правила безопасного перехода дороги. Дать возможность отрабатывать жизненные навыки анализа дорожной ситуации, умения принимать ответственное решение о переходе дороги, уверенного поведения и навыки отказа от опасных предложений.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- называть четыре вида пешеходных переходов и знаки, которыми они обозначаются;
- объяснять разницу между двухполосной и многополосной дорогой;
- определять количество полос на дороге при помощи дорожных знаков, дорожной разметки и на глаз;
- распознавать дорожную разметку («зебру», осевую линию и островки безопасности) и объяснять ее значение;
- называть минимальное безопасное расстояние до автомобилей, которые движутся по первой, второй и третьей полосам;
- демонстрировать умение принимать решение о переходе сложных участков дороги;
- демонстрировать умение правильно переходить дорогу возле школы.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

- на плакате «Ожидания» нарисовать голубой вагончик, подготовить фигурки людей (бинго) по количеству участников;
- план дорог в микрорайоне школы;
- шесть игрушечных автомобилей и две куклы соответствующего размера;
- разрезанные в форме пазлов изображения дорожных знаков, которыми обозначают пешеходные переходы (подземный, наземный, надземный).



#### Домашнее задание

Учебник, § 3. Тетрадь-практикум, задания 1, 2 (с. 10–13).



- 1. Знакомство-ассоциации (5 мин.): «Приветствую всех. Сегодня мы начинаем изучать раздел, посвященный безопасности дорожного движения. Предлагаю каждому назвать свое имя и продолжить фразу: «Я думаю, что дорога это...» Записывайте на доске ассоциации со словом «дорога». Подчеркните или добавьте слова «ДТП» и «пешеходный переход».
- 2. Ожидания (3 мин.). Раздайте фигурки бинго, предложите участникам написать свои ожидания и разместить их в вагончике: «Наши ожидания отправляются в путешествие, а мы приложим усилия, чтобы они оправдались».
- 3. Напоминание правил (2 мин.): «Какие из наших правил помогут на дороге, в транспорте?» (быть доброжелательным, приходить вовремя и пр.).
- 4. Вступление (3 мин.). Информация о месячнике безопасности дорожного движения и статистике ДТП.
- 5. Повторение выученного в младшей школе (5 мин.). Вопросы рубрики «Проверь себя» (учебник, с. 20). Обсудите, какие виды пешеходных переходов есть в вашем населенном пункте. Обозначьте на плане те, которые находятся недалеко от школы.
- 6. Презентация «Многополосная дорога» (учебник, с. 21) (2 мин.).
- 7. Объединение в две группы (водитель, пешеход). Демонстрация: «Безопасное расстояние до автомобиля» (10 мин.).
  - С помощью четырех помощников, игрушечных автомобилей и куклы (пешехода) продемонстрируйте ситуацию, изображенную в учебнике на рис. 11. По вашему сигналу автомобили начинают двигаться, а пешеход переходит дорогу. Следите за тем, чтобы автомобили не превышали скорость.
  - Дайте задания группам. Первая готовит демонстрацию, поставив все автомобили на расстоянии, где стоял второй автомобиль. Продемонстрируйте, как автомобиль, едущий по третьей полосе, сбивает пешехода. Вторая группа готовит демонстрацию ситуации, если автомобиль на третьей полосе превышает скорость.

#### Подчеркните!

Если безопасное расстояние до автомобиля на первой полосе – 50 м, то на второй – 100 м, а на третьей – 150 м. Нельзя переходить дорогу, увидев автомобиль с сигнальным маячком, сиреной или слишком быстро едущий автомобиль.

- 8. Работа в группах (10 мин.).
  - Объедините участников в три группы (при помощи разрезанных на пазлы рисунков дорожных знаков подземного, наземного и надземного пешеходных переходов).
  - Предложите выполнить задание при помощи блок-схемы (учебник, с. 22–23) и по очереди продемонстрировать и объяснить свой выбор.
- 9. Прощание (5 мин.). Участники становятся в круг, берут соседа за руку и продолжают фразу: «Желаю, чтобы в своем жизненном путешествии ты... (например, избегал дорожно-транспортных происшествий)». Потом все хором прощаются: «Счастливого пути!»

# ОСТАНОВКА – МЕСТО ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ

Разработан при участии Л. А. Клопотюк, г. Апостолово, Днепропетровская область



#### Цель

Ознакомить учеников с правилами безопасного поведения на остановках и правилами посадки в общественный транспорт. Научить анализировать дорожную ситуацию, учитывая фактор уменьшения зоны обзорности.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- распознавать дорожные знаки, обозначающие остановки общественного транспорта, и объяснять информацию, которую они несут;
- называть как минимум две опасности, которые могут возникнуть на остановках;
- объяснять, почему опасно переходить дорогу на остановке;
- демонстрировать умение переходить дорогу с ограниченной обзорностью в случае крайней необходимости;
- демонстрировать умение совершать посадку в трамвай, который останавливается посредине дороги.



#### Оборудование и материалы

- учебник;
- тетрадь-практикум;
- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

• ничего.



#### Домашнее задание

• Учебник, § 4. Тетрадь-практикум, задание 1 (с. 14).



- 1. Знакомство, напоминание правил (5 мин.): «У нас есть правила, которые мы договорились выполнять. Соблюдение какого правила тебе больше всего по душе и почему? Начинай так: «Я Надя (Катя, Иван), мне больше всего нравится правило..., потому что...»
- 2. Повторение, актуализация новой темы (10 мин.). Прочитайте и обсудите ситуацию: «Осень. Целый день идет дождь, но Васе нужно в библиотеку. Взяв зонт, он вышел на улицу. Дождь громко барабанил по зонту, заглушая все остальные звуки. Мальчик огляделся по сторонам. Машин поблизости не было видно. Опустив зонт, он стал переходить дорогу. Вдруг послышался резкий звук автомобильного сигнала и тормозов. Он увидел, как автомобиль на мокрой дороге развернулся в другую сторону. К счастью, никто не пострадал».
  - Как вы считаете, чего не учел Вася? (Дождь уменьшил обзорность и заглушил звук приближающегося автомобиля.)
  - Что может помешать увидеть или услышать приближение транспорта? (Стоящий на дороге транспорт снижает обзорность. Шум самолета, поезда, другого транспорта на дороге приглушает звук.)
  - Как вы думаете, где опаснее всего переходить дорогу: на перекрестке, на остановке, на открытом участке дороги? (Наибольшее число ДТП происходит на остановках, поскольку стоящий транспорт снижает обзорность.)
- 3. Работа в группах (5 мин.). Объединение в три группы по цветам (зеленый, желтый, красный).
  - Выполнение задания по рисунку (учебник, с. 25, рубрика «Потренируйся», задание 1).
- 4. Кросс-тест (учебник, с. 25–26), 10 мин. В первый раз для выполнения кросс-теста ученикам может понадобиться больше времени.

Объединение в четыре группы. Ролевая игра «Поведение на остановке», 10 мин.

- Первая группа разыгрывает сценку об опасности ожидания транспорта на краю тротуара (учебник, кросс-тест, п. 3).
- Вторая демонстрирует, почему опасно обходить автобус спереди и как это следует делать, если нет другого выхода (учебник, кросс-тест, п. 5, рис. 14).
- Третья объясняет опасности при обходе автобуса сзади и показывает, как это следует делать в случае крайней необходимости (учебник, кросс-тест, п. 6, рис. 15).

#### Подчеркните!

Опасно обходить стоящий на дороге транспорт! Лучше дождаться, пока он уедет, или перейти дорогу в безопасном месте.

- Четвертая показывает, как осуществляется высадка и посадка из трамвая, пути которого проложены посредине дороги (учебник, с. 28, рис. 16).
- 5. Обратная связь: «Дорога мой добрый друг, если...»
- 6. В завершение тренинга подвижная игра: «Пусть сегодня нам везет, пусть нам завтра повезет, пускай всем всегда везет!»

#### ТЫ – ПАССАЖИР ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА

Разработан при участии Н. Б. Хубулавы, г. Киев



#### Цель

Ознакомить учеников с правилами посадки, высадки и безопасного поведения в общественном транспорте. Дать возможность практиковать навыки анализа и критического мышления.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- называть наиболее безопасные места в салоне автотранспорта;
- объяснять преимущества и недостатки троллейбусов и трамваев по сравнению с автобусами;
- называть три опасности, которые могут угрожать пассажирам в переполненном транспорте;
- расшифровывать пиктограммы, используемые в метрополитене, демонстрировать умение безопасно вести себя на эскалаторе, платформе и в вагоне метро (для учеников городов, где есть метрополитен).



#### Оборудование и материалы

- учебник;
- тетрадь-практикум;
- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры.



#### Что подготовить заранее

 длинный шарф, широкополую шляпу, лыжи (санки, большой чемодан, рюкзак), обувь на шпильках, полиэтиленовый пакет, сумку с длинной ручкой и другие вещи, которые лучше не брать с собой в переполненный транспорт.



#### Домашнее задание

 Учебник, § 5, «Проверь себя», с. 29. Тетрадь-практикум, задания 1, 2 (с. 15–16).



- 1. Знакомство (4 мин.). Назвать имя и на первую букву придумать слово, ассоциирующееся с транспортом.
- 2. Напоминание правил: «Какие правила мы изучали на предыдущих тренингах?» (2 мин.).
- 3. Вступление (5 мин.). Это задание можно задать домой.
  - Информация о безопасных и опасных местах в салоне автобуса (учебник, рис. 18, с. 29).
  - Самопроверка (задание «Проверь себя», с. 29).
- 4. Работа в группах (10 мин.):
  - Объединение в четыре группы (троллейбус, автобус, маршрутное такси, метрополитен). Можно использовать изображения этих видов транспорта, разрезанные в форме пазлов (пазлы по количеству участников).
  - Задание группам: назвать преимущества и недостатки того или иного вида транспорта (можно пользоваться учебником, с. 29–30, 32–33).
  - Обсуждение и дополнение результатов.
- 5. Подвижная игра (2 мин.): «Ураган для тех, кто подъезжает к школе на автобусе, троллейбусе, маршрутке, идет пешком...»
- 6. «Согласен не согласен» (10 мин.).
  - Объединение в шесть групп (один, два, три, четыре, пять, шесть).
  - Каждая группа анализирует соответствующие утверждения (учебник, рубрика «Обсудите», с. 30).
- 7. Решите, как выполнить это задание:
  - а) пантомима (в тех же группах), 5 мин. Разыграть сценки об опасности поездок в переполненном транспорте, используя предлагаемые вещи: длинный шарф, широкополую шляпу, лыжи (санки, большой чемодан, рюкзак), обувь на шпильках, полиэтиленовый пакет, сумку с длинной ручкой и др.;
  - б) обсуждение (3 мин.). По рис. 20, с. 31 обсудите, какие вещи в переполненном транспорте могут быть опасны для самого человека и для окружающих.
- 8. Мозговой штурм (5 мин.). Запишите советы для тех, кто собирается ехать в переполненном автобусе.

Подвести к выводу: всегда лучше пропустить переполненный транспорт и дождаться следующего.

- 9. Обратная связь (4 мин.). Перебрасывать друг другу мяч со словами: «Я буду таким пассажиром..., а ты?»
- 10. Прощание. Вместе сказать: «До свидания» и помахать другу другу руками.

#### СРЕДСТВА БЕЗОПАСНОСТИ В ТРАНСПОРТЕ

Тренинг разработан при участии В. А. Щербины, г. Днепропетровск



#### Цель

Ознакомить учеников с правилами посадки, высадки и безопасного поведения в транспорте.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- называть средства безопасности, которыми укомплектован общественный транспорт;
- быстро принимать безопасное положение при лобовом, боковом столкновениях и при наезде сзади;
- правильно действовать в случае возникновения пожара в салоне.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

 автомобильную аптечку, автомобильный огнетушитель, молоток для разбивания стекла (или нарисовать либо написать на стикерах).



#### Домашнее задание

• Учебник, § 6, «Потренируйся», с. 35.



- 1. Знакомство (3 мин.). Назвать свое имя и продолжить фразу: «Приятное путешествие это...»
- 2. Напоминание правил. Назвать имя, на его первую букву придумать слово, которое ассоциируется с правилами поведения в транспорте, на дороге или с правилами работы в группе. Например: «Я Оксана (Оля, Олег). Я знаю такое правило поведения на дороге, как осторожность».
- 3. Обратная связь (4 мин.). По очереди назвать советы для тех, кто вынужден ехать в переполненном транспорте.
- 4. Информационное сообщение (5 мин.). «На этом тренинге мы заканчиваем наше путешествие. Во время последнего этапа ознакомимся с опасностями, которые могут возникнуть в транспорте: авария, пожар, травма или недомогание пассажира».
- 5. Упражнение «Безопасное положение при ДТП». Работа в группах (15 мин.).
  - Объедините участников в три группы (красный, желтый, зеленый).
  - Предложите научиться принимать одно из безопасных положений при аварии (лобовом столкновении, боковом столкновении, наезде сзади).
  - Группы по очереди демонстрируют это положение и учат других.
- 6. Подвижная игра «Паровозики» (5 мин.).
- 7. Отработка навыков с помощью блок-схем (10 мин.).
  - Объединение в пять групп. Отработка алгоритмов безопасного поведения с помощью блок-схем (учебник, с. 37–38):
  - первая группа Что в первую очередь следует предпринять, увидев в салоне огонь или ощутив запах дыма?
  - вторая группа Как защитить органы дыхания от ядовитых газов?
  - третья группа Как выбраться из салона, если двери не открываются?
  - четвертая группа Какое окно легче разбить: лобовое или боковое? Почему?
  - пятая группа Чем нужно воспользоваться для оказания помощи пострадавшим?
- 8. Подведение итогов, обратная связь (5 мин.): «Вернемся к нашим ожиданиям. Оправдались ли еще какие-нибудь ожидания, высаженные зернышками на нашем первом тренинге? Если да, дорисуйте над ними растения или цветы. А теперь посмотрим на пассажиров нашего вагончика. Если ваши ожидания от раздела «Дорога в школу» оправдались, то пусть они выйдут на поляну. А если нет, они будут ждать следующего года, когда мы снова будем изучать Правила дорожного движения».
- 9. Прощание (5 мин.). Вместе спеть песню: «Голубой вагон бежит-качается, скорый поезд набирает ход. Ах, зачем же тренинг наш кончается, лучше б он продлился целый год!»

# **Раздел 2. Безопасная окружающая среда: пожарная безопасность**

- Тренинг 7. «Треугольник огня»
- Тренинг 8. Пожарная тревога

#### Опорные тезисы

- Ежегодно в мире происходит до 5 млн пожаров.
- В Украине ежедневно возникает до 130 пожаров.
- В 2004 году в Украине возникло 47670 пожаров, унесших жизни 3783 людей, в том числе 92 детей.
- Большинство пожаров возникает из-за незнания правил пожарной безопасности или пренебрежения ими. Самыми распространенными причинами пожаров являются: курение, неправильное использование электрических и газовых приборов и неосторожное обращение с открытым огнем.
- Особенно страшны последствия пожаров в школах. Весной 2004 года почти одновременно в нескольких российских учебных заведениях возникли пожары, унесшие жизни пятидесяти детей.
- Эвакуация детей при пожаре усложняется тем, что дети могут неадекватно отреагировать на опасность. В частности, распространенной реакцией является стремление ребенка спрятаться в шкафу, кладовой или туалете, что усложняет организованную эвакуацию.
- Ученики нуждаются в отработке навыков поведения при пожаре. Эти занятия необходимо проводить в начале каждого учебного года, ведь даже день задержки может стоить кому-то жизни.

#### Цель обучения

Отработать специальные и жизненные навыки, способствующие формированию ответственного поведения в обращении с открытым огнем, электрическими приборами, легковоспламеняющимися веществами и материалами.

#### Обобщенные задания

Ученики учатся:

- осторожно обращаться с открытым огнем и электроприборами, особенно там, где есть условия для возникновения пожара;
- предупреждать возникновение паники, организованно эвакуироваться из зоны пожара;
- тушить небольшие пожары, в том числе возникшие от воздействия электрического тока;
- защищать органы дыхания при пожаре.

# Жизненные навыки в контексте профилактики пожаров

Пель и тематика		Психологиче	Психологические навыки
учебника	Социальные навыки	Когнитивные	Эмоционально-волевые
Противопожарная	Навыки коммуникации	Навыки принятия	Навыки самоконтроля
профилактика, спасение		решений	и управления стрессами
при пожаре	Ученики учатся:		
	• сообщать взрослым	Ученики учатся:	Ученики практикуют
§ 7. «Треугольник огня»	о возможной пожарной	• читать план эвакуации	способы:
§ 8. Пожарная тревога	опасности, неисправных	• быстро и решительно	• контроля над своими
	электроприборах	тушить небольшой пожар	чувствами и предупрежде-
		(залить водой, засыпать	ния паники при возникно-
	Навыки сотрудничества	песком, накрыть плотной	вении пожара
	и групповой работы	тканью)	
	1	• различать пожары,	Создание мотивации
	Ученики учатся:	вызванные электрическим током, объяснять	Ученики убеждаются:
	• в случае возникновения	особенности тушения	INCOMPANY OF THE
	пожара немедленно	таких пожаров	6 ольше всего зависит
	сообщить пожарным		от их поведения
	• ВЫПОЛНЯТЬ		
	распоряжения учителя		
	при эвакуации из		
	помещения школы		

Пель и тематика		Психологические навыки	ские навыки
учебника	Социальные навыки	Когнитивные	Эмоционально-волевые
	Навыки отказа Ученики учатся:	Навыки критического мышления	
	• решительно отказываться от игр с открытым огнем, отговаривать от этого других	Ученики учатся:  • анализировать пожарную безопасность своего дома при наличии горючих веществ и материалов, а также возможных источников возгорания • оценивать последствия легкомысленного обращения с открытым огнем	

#### «ТРЕУГОЛЬНИК ОГНЯ»

Тренинг разработан при участии Н. О. Холодовой, г. Харьков, и В. М. Чичкан, Днепропетровская область



#### Цель

Ознакомить учеников с условиями возникновения процесса горения и с принципами предупреждения и тушения пожаров.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- называть три условия возгорания;
- называть два примера источников возгорания;
- называть два примера горючих, трудногорючих и негорючих материалов;
- объяснять значение кислорода для поддержания процесса горения;
- называть три самые распространенные причины возникновения бытовых пожаров: курение, неправильное использование электрических и газовых приборов, неосторожное обращение с открытым огнем.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры.



#### Что подготовить заранее

- изображение костра, облака и капельки для определения ожиданий (по количеству участников);
- оборудование для демонстрации опыта (стакан, песок, огарок свечи, спички);
- образцы горючих, трудногорючих и негорючих веществ и материалов (бумага, вата, дерево, кирпич, вода, песок, стекло, резиновая и пластиковая игрушки и др.).



#### Домашнее задание

• Учебник, § 7. Тетрадь-практикум, задание 1 (с. 18).



- 1. Знакомство (4 мин.): «Назвать имя и черты своего характера, личные качества, вкусы, которые ассоциируются со словом «огонь» (зажигательный, горячий поклонник..., у меня теплые отношения с...).
- 2. Обратная связь (3 мин.): «Из прошлого тренинга мне запомнилось…» Вспомнить, что может стать причиной пожара в транспорте.
- 3. Ожидания (3 мин.): «Сегодня мы начинаем изучать раздел «Безопасная окружающая среда: пожарная безопасность». Поэтому размещаем на нашей поляне костер. Напишите ваши ожидания на капельках. Мы развесим их над костром на облаке».
- 4. Вступление (5 мин.).
  - Учитель показывает вырезанный из бумаги треугольник и спрашивает, как называется эта геометрическая фигура (межпредметные связи).
  - Для определения трех условий возгорания предлагается схема: «Что? Где? Когда?»:
    - 1) ЧТО необходимо, чтобы возникло возгорание? Горючие вещества или материалы (дерево, бумага и т. д.).
    - 2) ГДЕ может произойти возгорание? Там, где есть кислород.
    - 3) КОГДА это может произойти? Когда есть источник возгорания (искра, открытый огонь, высокая температура и т. д.).

Вывод. Итак, существует три условия возгорания: горючее вещество, кислород и источник возгорания. Эти составляющие образуют «треугольник огня» (учебник, с. 41, рис. 26).

- 5. Демонстрация опыта (3 мин.).
  - Насыпьте в стакан песок, воткните в него огарок свечи и зажгите. Потом накройте стакан блюдцем. Через какое-то время огонь погаснет из-за недостатка кислорода.
  - Обсудите вопросы из рубрики «Проверь себя» (учебник, с. 43).
- 6. Решите, как выполнить следующее упражнение.

Вопросы-ответы (5 мин.).

 Вы называете вещество, а ученики хлопают в ладоши, если оно относится к горючим (или негорючим).

Игра «Кто больше?» (10 мин.).

- Объедините участников в две команды и предложите за 5 мин. записать на отдельных листах бумаги как можно больше: 1) горючих, 2) негорючих, 3) трудногорючих веществ.
- Выберите трех представителей команд для соревнования по видам веществ.
- Каждая пара называет один пункт из своего списка (повторяться нельзя). Тот, кто заканчивает первым, получает жетон для своей команды.
- Выигрывает команда, набравшая в сумме больше жетонов.



#### 7. Подвижная игра (2 мин.).

Участники становятся в круг и повторяют движения за тренером:

На поляне костер,

Пламя стелется низко-низко (приседают),

Дальше огонь разгорается (поднимаются),

И пламя колышется (показывают руками).

Мы взяли водичку прямо из колодца (наклоняются),

Полили, загребли (имитация руками)

И с поляны ушли (шагают).

- 8. Обсуждение: «Причины возникновения пожаров» (10 мин.).
  - В кругу или в маленьких группах ответьте на вопросы рубрики «Обсудите» (учебник, с. 43).
  - Найдите соответствующие нарушения правил пожарной безопасности в доме, изображенном в учебнике на рис. 28, объясните возможные последствия. Найдите на рисунке единственное существо, не нарушающее правил пожарной безопасности.
- 9. Обратная связь (3 мин.).

Назвать три самые распространенные причины возникновения пожаров (курение, неправильное использование электрических и газовых приборов, неосторожное обращение с открытым огнем).

10. Прощание: «Тепло ладоней» (2 мин.).

Участники становятся в круг, берутся за руки и ощущают тепло ладоней.

#### ПОЖАРНАЯ ТРЕВОГА

Тренинг разработан при участии Н. О. Холодовой, г. Харьков, и В. М. Чичкан, Днепропетровская область



#### Цель

Ознакомить учеников с алгоритмами тушения небольших пожаров, особенностями тушения электроприборов, научить защищать органы дыхания при пожаре и осуществлять эвакуацию из помещения школы.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- демонстрировать способы тушения небольшого пожара, в том числе вызванного электрическим током;
- демонстрировать, как защитить органы дыхания от ядовитых газов;
- показывать пути эвакуации из помещения школы.



#### Оборудование и материалы

- учебник;
- тетрадь-практикум;
- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

- план эвакуации из помещения школы;
- учебный огнетушитель, изделие из плотной ткани (ковер, одеяло, пальто), веник, песок, макет электроприбора для демонстрации (игрушка или неработающий).



#### Домашнее задание

• Учебник, § 8. Тетрадь-практикум, задание 2 (с. 19).



- 1. Знакомство (4 мин.). Продолжите фразу: «Огонь я использую...»
- 2. Обратная связь подвижная игра (3 мин.): «Передай товарищу (спичку, огнетушитель, свечу...)» (пантомима).
- 3. Напоминание правил (3 мин.). Желающие показывают пантомимой правило, которое им сложнее всего выполнять.
- 4. Мозговой штурм (5 мин.). Обсуждение последствий пожаров в жилых домах, в общественных помещениях (на вокзале, в школе, кинотеатре), на промышленном предприятии, военном складе.
- 5. Работа в группах (10 мин.).
  - Объедините участников в три группы (предупреждать, избегать, действовать).
  - Предложите группам, пользуясь учебником (с. 45–47), подготовить демонстрации того, как:
    - 1) быстро потушить небольшой пожар (с. 45, рис. 29);
    - 2) безопасно потушить электроприбор (с. 46, рис. 30);
    - 3) защищать органы дыхания и выбираться из задымленного помещения (с. 47, рис. 31).
- 6. Подвижная игра «Пожарная тревога» (8 мин.). Тренер раздает детям предметы пожаротушения или пишет их названия на листочках бумаги: земля, песок, ветки, огнетушитель и т. д., а также вилка, розетка. Тренер называет разные ситуации, когда возник пожар, а дети стараются потушить его. Например: «Пожар в автомобиле». Тогда в круг выходят те, у кого огнетушители, и имитируют тушение. Или «Загорелась трава». В круг выходят те, у кого вода, ветки, земля.

В завершение тренер говорит: «Задымленное помещение» – и все показывают, как правильно выходить из задымленного помещения.

- 7. Обратная связь (2 мин.). Проанализируйте свои ожидания на капельках. Если они оправдались, потушите ими костер, если не оправдались или оказались неуместными уберите их с плаката, они просто испарились.
- 8. Эвакуация из помещения школы (5 мин.).
  - Ознакомьте учеников с планом эвакуации из помещения школы.
  - Проведите организованную эвакуацию, предупредив об опасности образования давки на лестницах, в дверях и узких проходах. Лучше всего построиться цепочкой и выйти, держась за руки.
- 9. Прощание на улице (5 мин.). Зажечь свечу и передавать ее по кругу с теплыми пожеланиями.



# Раздел 3. Учись учиться

- Тренинг 9. Ты талантлив!
- Тренинг 10. Планирование времени
- Тренинг 11. Домашние задания
- Тренинг 12. Как стать отличником
- Тренинг 13. Хочешь хорошо учиться двигайся!
- Тренинг 14. Хочешь хорошо учиться закаляйся!
- Тренинг 15. Хочешь хорошо учиться отдыхай!
- Тренинг 16. Профилактика «школьных заболеваний»
- Итоговый тренинг. Учись учиться

#### Опорные тезисы

- Переход в основную школу и смена привычных школьных условий являются чрезвычайно стрессовым фактором для психики десятилетнего ребенка. С переходом в основную школу связывают такие проблемы, как снижение познавательной активности учеников и срыв адаптации. Поэтому пятиклассники особенно нуждаются в создании и поддержке мотивации к учебе.
- Уроки основ здоровья не могут оставаться в стороне от этой проблемы. Ведь низкая успеваемость является причиной негативной самооценки и связанных с ней проблем. Именно поэтому все аспекты интеллектуального и физического благополучия в 5-м классе рассматриваются в разделе «Учись учиться».
- Объем информации в мире стремительно возрастает. Поэтому заданием современного образования является не усвоение учениками определенной суммы знаний, а овладение технологиями, которые помогут учиться всю жизнь. То есть акцент переносится с содержания образования на методы обучения. Другими словами, вместо ответа на вопрос «Что учить?» современная школа ищет ответ на вопрос «Как учить?».
- Когнитивная психология предлагает:
  - 1) учитывать индивидуальные особенности восприятия информации;
  - 2) обучать эффективным приемам ее усвоения;
  - 3) обучать методикам снижения эмоционального напряжения перед экзаменами.
- Навыки планирования времени одни из самых важных среди тех, что помогают учиться. Ведь главная проблема пятиклассников в том, что им не хватает времени и для учебы, и для полноценного отдыха.



- Умение выбирать здоровые способы отдыха также важно. Многие пятиклассники проводят все свободное время перед телевизором или компьютером, что отрицательно отражается на их здоровье и школьных оценках.
- Двигательная активность важный компонент здорового образа жизни. Умеренные физические нагрузки помогут детям лучше учиться, предупреждать переутомление и стрессы, развивать физические возможности организма, организованность, научат достигать успеха, закалять волю.
- Начало зимы традиционно ассоциируется с повышением уровня заболеваемости гриппом и OP3 (это объясняется срывом адаптации, который проявляется в снижении защитных функций организма). Поэтому ученикам 5-го класса рекомендуют закаливание, укрепляющее иммунитет. Особое внимание методам закаливания, доступным зимой. Среди самых полезных прогулки на свежем воздухе и посещение бассейна.
- Если в вашем населенном пункте есть озеро, пруд или река, уделите особое внимание безопасному поведению на льду. Ведь именно школьники младшего подросткового возраста очень любят игры на льду и часто оказываются в опасных ситуациях.

#### Цель обучения

Отработать специальные и жизненные навыки, способствующие лучшей успеваемости и профилактике «школьных заболеваний».

#### Обобщенные задания

Ученики учатся:

- создавать и поддерживать мотивацию к учебе;
- развивать навыки постановки цели и достижения успеха;
- эффективно осваивать учебный материал и снижать эмоциональное напряжение перед контрольными;
- эффективно планировать свое время, чередовать физические и умственные нагрузки, полноценно отдыхать;
- закаляться, безопасно вести себя на льду;
- не допускать нарушения осанки и снижения остроты зрения.

# Жизненные навыки в контексте профилактики «срыва адаптации» и «школьных заболеваний»

<b>Дель и тематика</b>	Сопиальные навыки	Психологические навыки	ские навыки
учебника	COHMANDIDIC HADDING	Когнитивные	Эмоционально-волевые
Профилактика снижения познавательной актив-	Навыки межличностного общения	Навыки принятия решения и улаживания	Навыки управления стрессами
ности учеников, стрессов,		проблем	ı
срыва адаптации, наруше-	Ученики учатся:		Ученики учатся:
нии осанки и снижения остроты зрения	• внимательно и	Ученики учатся:	• положительно оценивать
1	активно выслушивать	• демонстрировать	свои способности и перс-
	объяснения учителя,	понимание того, как	пективы
§ 9. 1bi – TajiahTjinB:	при необходимости	правильно обустроенное	• различать признаки ус-
§ 10. Планирование вре-	переспрашивать то,	рабочее место, а также	талости и переутомления
	что плохо поняли	умение планировать время	• рапионально планиро-
§ 11. Домашние задания	• преодолевать	влияют на самочувствие	вать время, чтобы его хва-
§ 12. Как стать отличником	застенчивость,	и успехи в учебе	тило на учебу и на отдых,
§ 13. Хочешь хорошо	обращаться к учителю	• объяснять	чередовать разные виды
учиться – двигайся!		необходимость	активности (физическую
§ 14. Хочешь хорошо		соблюдения правил	и умственную)
учиться – закаляйся!	и групповои работы	школьного распорядка	
§ 15. Xoyemb xonomo		и поведения на уроках	Навыки управления
VYVTECS — OTHEIXAЙ!	Ученики учатся:	• собирать информацию	эмоциями
A 16 Theoperation		об эффективных способах	
y 10.11populakinka	• понимать и уважать	усвоения учебного	Ученики учатся:
ыл эасслевании»	разные стили	материала (концентрации	•
	преподавания	внимания, запоминания)	• преодолевать волнение
	- -	и подготовки к	перед выходом к доске,
		контрольным	контрольной работой

Пель и тематика		Психологиче	Психологические навыки
учебника	Социальные навыки	Когнитивные	Эмоционально-волевые
	Навыки отказа	Навыки критического мышления	• Настраиваться на конструктивное решение про- блем с учебой
	Ученики учатся: • отказываться от предложений прогулять	Ученики учатся: • критично анализировать	Создание мотивации
	урок, не выполнить домашнее задание,	высказывания, снижающие роль учебы,	Ученики учатся:
	распоряжение учителя	и адекватно реагировать на них	• создавать и поддержи- вать мотивацию к учебе

#### ТЫ – ТАЛАНТЛИВ!



#### Цель

Создание и поддержка мотивации к учебе. Предоставление возможности отрабатывать навыки постановки цели и достижения успеха.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- объяснять, почему нужно работать над развитием врожденных способностей;
- называть пользу, которую получает человек от изучения различных школьных предметов;
- планировать достижение успеха по алгоритму (определение достижимой цели, настроенность на успех, разделение процесса на отдельные этапы, поощрение).



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

• рисунок портфеля, мясорубки и урны для определения ожиданий.



#### Домашнее задание

• Учебник, § 9. Тетрадь-практикум (с. 20–21), задание 1.



- 1. Знакомство (3 мин.): «Мой любимый школьный предмет это...»
- 2. Напоминание правил (3 мин.): «Какие из наших правил помогают лучше учиться?»
- 3. Вступление, обратная связь (4 мин.): «Друзья, мы начинаем изучать новый раздел. Мы знаем, что наше здоровье зависит от множества факторов, в том числе и от успехов в учебе...» Используйте материал учебника, с. 49.
- 4. Обратная связь (3 мин.). Дети пишут на клейких листочках то, чего они ожидают от изучения этого раздела, и крепят их на плакат ожиданий.
- 5. Подвижная игра-мотивация (3 мин.). Участники становятся в круг и, перебрасывая друг другу мяч, продолжают фразу: «Учиться нужно для того, чтобы...»
- 6. Прочтите вслух библейскую притчу (учебник, с. 50). Ответьте на вопросы внизу страницы (7 мин.).
- 7. Тестирование (3 мин.). Предложите ученикам тест на интеллект и креативность (учебник, с. 51). Он отражает активность левого и правого полушарий головного мозга, которые связывают в основном с интеллектуальными или творческими способностями человека.

#### Это важно!

Цель данного тестирования – повышение мотивации к развитию своих способностей, а не ограничение человека в его желании развиваться в любом направлении.

- 8. Обсудите в группах (10 мин.).
  - Объясните, что, независимо от врожденных способностей и наклонностей, любой ученик способен усвоить школьную программу по всем предметам (учебник, с. 52).
  - Объедините участников в семь групп.
  - Предложите обсудить пользу от изучения разных школьных предметов, например:
    - 1) математика учит логически мыслить, приводить аргументы;
    - 2) уроки украинского языка и литературы учат понимать язык, художественные произведения, грамотно писать, правильно выражаться;
    - 3) на уроках истории дети узнают, как жили их предки, начинают понимать причины и последствия разных общественных событий;
    - 4) уроки природоведения учат любить и беречь природу;
    - 5) уроки иностранного языка учат общаться со сверстниками из других стран (например, по Интернету), смотреть зарубежные фильмы, понимать песни зарубежных исполнителей. Знание иностранного языка одно из важнейших и для будущей профессии;
    - 6) уроки изобразительного искусства и музыки учат понимать прекрасное, развивают творческие способности;

- 7) уроки физической культуры помогают детям улучшить свою физическую форму, развивать силу, ловкость, выносливость, закалять волю.
- Какую пользу получают дети от уроков здоровья?
- 9. Информация об алгоритме достижения цели (тетрадь-практикум, «Шаги к успеху») (5 мин.).

#### Обратите внимание!

Умение планировать и достигать успеха важно для каждого. Это помогает человеку чувствовать себя хозяином своей судьбы, не полагаясь во всем на других или счастливое стечение обстоятельств.

- 10. Обратная связь (3 мин.). Продолжите фразу: «На этом тренинге я понял(а)...»
- 11. Прощание (2 мин.). Все берутся за руки и вместе произносят: «Мы талантливы!»

#### ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ



#### Цель

Умение эффективно распределять и использовать свое время – один из жизненных навыков, которые играют важную роль в предупреждении переутомления и стрессов. Цель этого тренинга – объяснить детям необходимость планирования времени, научить их составлять распорядок дня с учетом всех важных элементов здорового образа жизни.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- называть две выгоды от планирования времени;
- называть два негативных последствия неорганизованности;
- составлять режим рабочего и выходного дня;
- ежедневно, кроме сна, трех-четырехразового питания, выделять время для развлечений и домашних обязанностей.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

• ничего.



#### Домашнее задание

Учебник, § 10. Тетрадь-практикум (с. 22–26), задания 1–4.



- 1. Обратная связь (5 мин.). Продолжить фразу: «Из прошлого тренинга мне больше всего запомнилось…»
- 2. Знакомство (5 мин.). Рассказать об одном из случаев в твоей жизни, когда ты пострадал из-за своей неорганизованности.
- 3. Напоминание правил (2 мин.). Какие правила помогают экономить время (свое и других участников тренинга)?
- 4. Актуализация темы (3 мин.). Тестирование на ощущение времени. Предложите детям по вашей команде закрыть глаза ровно на одну минуту. Когда, по их мнению, минута пройдет, они открывают глаза и молча (чтобы не мешать другим) смотрят на положение вашей руки. Если она поднята вверх прошло меньше минуты, если рука в среднем положении это ровно одна минута, если опущена прошло больше минуты.
- 5. Вступление (2 мин.): «Как вы догадались, этот тренинг посвящен времени». Вопросы рубрики «Обсудите», учебник, с. 53.
- 6. Мозговой штурм: «Что это похитители времени» и обсуждение рис. 33 (учебник, с. 53) (5 мин.).
- 7. Работа в группах (15 мин.).
  - Объедините участников в две группы.
  - Предложите первой разработать режим рабочего дня, второй выходного.
  - Проанализируйте разработки при помощи кросс-теста (учебник, с. 54).

Обратите внимание на необходимость ежедневно выделять достаточно времени для сна, 3–4-разового питания, развлечений и выполнения домашних обязанностей.

- 8. Обратная связь. Продолжите фразу: «Сегодня на тренинге я понял...» (4 мин.).
- 9. Прощание: «Веночек пожеланий» (4 мин.).
- 10. Объедините участников в такое количество групп, сколько есть правил. Домашнее задание группам: проиллюстрировать свое правило при помощи песни или стиха. Например, правило «Быть доброжелательным («Улыбка»)» можно проиллюстрировать песней «От улыбки хмурый день светлей».

# ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Разработан при участии Н. И. Гусарчук, г. Ровно



#### Цель

Часть учеников только в 5-м классе начинает самостоятельно выполнять домашние задания. Цель урока – научить рационально использовать время при подготовке домашних заданий, формировать навыки оптимального обустройства рабочего места, выбора и наполнения портфеля.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- называть два признака правильно обустроенного рабочего места;
- называть два признака неправильно обустроенного рабочего места;
- разбивать на категории действия, которые помогают, и действия, которые мешают быстрее выполнить домашнее задание;
- называть два способа передышки во время занятий;
- рассчитывать максимальную массу своего портфеля.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

- образцы портфелей, сумок, рюкзаков;
- весы (кантор);
- плакат для фиксации массы рюкзака для всех учащихся.



#### Домашнее задание

• Учебник, § 11. Тетрадь-практикум (с. 27), задание 1.



- 1. Обратная связь (3 мин.). Назвать три любимых занятия.
- 2. Напоминание правил (4 мин.). Группы, получившие на предыдущем занятии домашнее задание, демонстрируют правила группы песнями или стихами.
- 3. Знакомство, мотивация (3 мин.): «Как я выполняю домашние задания (сколько времени трачу, кто мне помогает)».
- 4. Работа в группах (5 мин.).
  - Объединение в девять групп.
  - Обсуждение утверждений, приведенных в учебнике, с. 56.
- 5. Ролевая игра (10 мин.).
  - Объединение в тройки (подвижная игра «Молекулы»), расчет на «один-два-три».
  - Первые номера забыли записать домашнее задание; вторые знают, что задали домой; третьи номера наблюдают за тем, как первые номера выходят из трудного положения.
  - Выступления наблюдателей, обсуждение.
- 6. Информационные сообщения «Экономь свое время», «Углубись в работу» и «Вовремя отдыхай» (5 мин.).
- 7. Демонстрация: «Вовремя отдыхай» (5 мин.).
  - Предложите подготовить пантомиму об одном из способов передышки во время выполнения уроков (учебник, с. 58).
  - Группы по очереди демонстрируют свои пантомимы, остальные отгадывают, какой способ они обозначают.
- 8. Работа в группах (5 мин.).
  - Объединение в четыре группы (сумка, портфель, рюкзак, дипломат).
  - Группы изучают учебник (с. 59), а потом объясняют, что лучше выбрать:
    - группа 1 «Портфель, сумку или рюкзак?»;
    - группа 2 «С узкими лямками или широкими?»;
    - группа 3 «С одним или несколькими отделениями?»;
    - группа 4 «Кожаный или синтетический?».
- 9. Объяснение учителя об определении максимальной массы рюкзака (учебник, с. 59). Демонстрация плаката, на котором со следующего дня будет отмечаться масса рюкзака каждого ученика. Выбор доверенного лица, которому вручают кантор (5 мин.).

#### Важно!

Эта информация полезна для родителей, с которыми на собрании можно обсудить способы снижения сверхнормированной массы рюкзака.

10. Обратная связь, прощание (5 мин.). Складываем в портфель то, о чем узнали сегодня на уроке. Вопрос: «Тяжелый или легкий ваш портфель?» Вывод: «Знание – легкая ноша!»

#### КАК СТАТЬ ОТЛИЧНИКОМ



#### Цель

Целью данного тренинга является ознакомление учеников с основными типами восприятия информации; методами, облегчающими запоминание (мнемоническими приемами) и способами снижения эмоционального напряжения накануне контрольных тестов. У учеников будет возможность отработать жизненные навыки активного слушания и положительного мышления.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- определять и называть собственные особенности восприятия информации;
- называть три этапа активного слушания;
- называть не менее двух мнемонических приемов;
- объяснять, как преодолеть волнение перед контрольной.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

- 20 карточек для запоминания информации;
- эта же информация на одном листе бумаги;
- школьная медаль или ее модель.



#### Домашнее задание

Учебник, § 12. Тетрадь-практикум (с. 22–26), задания 1–4.



- 1. Обратная связь, проверка домашнего задания (5 мин.). Ученики сообщают, удалось ли им после прошлого тренинга не перегружать свой портфель.
- 2. Знакомство, напоминание правил (5 мин.).
- 3. Вступление: «Особенности восприятия информации» (5 мин.). После сообщения ученикам предлагается тест для определения индивидуальных особенностей восприятия (учебник, с. 60–61).

#### Обратите внимание!

Независимо от того, какие каналы восприятия являются для человека основными, он получает информацию всеми возможными способами. Поэтому для каждого важно, например, развивать навыки слушания, в том числе активного.

4. Игра «Испорченный телефон» (9 мин.). Постройте участников в колонну (например, по росту). Покажите первому рисунок. Он тихонько объясняет содержание рисунка тому, кто стоит за ним, а тот – дальше по цепочке. Переспрашивать нельзя. Последний произносит услышанное вслух. Как правило, результат существенно отличается от первого сообщения.

Обсуждение: «Что больше всего мешало передаче информации?» Ответ: «Нельзя было переспрашивать».

- 5. Информация учителя: «Активное слушание» (5 мин.).
- 6. Работа в группах (7 мин.).
  - Объединение в четыре группы. С помощью учебника (с. 63–64) группы готовят и демонстрируют, что нужно делать для меньшего волнения перед контрольной:
    - группа 1 за несколько дней перед контрольной;
    - группа 2 накануне контрольной;
    - группа 3 в день контрольной;
    - группа 4 после контрольной.
- 7. Обратная связь: «Мой секрет лучшего запоминания таков...» (4 мин.).
- 8. Прощание. Передавать по кругу золотую медаль со словами: «Я передаю эту медаль тебе с пожеланием...» (5 мин.).

# ХОЧЕШЬ ХОРОШО УЧИТЬСЯ – ДВИГАЙСЯ!



#### Цель

5-й класс – пора выбора спортивной секции. Именно сейчас пятиклассникам важно объяснить преимущества физической активности и мотивировать их к соответствующим занятиям. Однако во время подвижных игр и занятий спортом дети часто получают травмы. Поэтому они должны приобрести специальные умения для оказания неотложной помощи и самопомощи.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- называть по два вида пользы от занятий спортом для безопасности школьника, его физического, социального и интеллектуального развития и формирования характера;
- называть три предостережения при занятиях спортом;
- выбирать средства безопасности при катании на роликовых коньках и роликовых досках;
- оказывать помощь и самопомощь при падении и спортивных травмах.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

• попросите учеников принести роликовую доску и роликовые коньки, а также шлем и защиту для рук, локтей, коленей.



#### Домашнее задание

Учебник, § 13.



- 1. Знакомство (3 мин.). Вспомнить название и вид двигательной активности на одну из букв своего имени.
- 2. Напоминание правил (2 мин.): «Какие из наших правил помогут спортсменам?»
- 3. Мозговой штурм (3 мин.). Назвать виды двигательной активности. В перечне должны присутствовать: утренняя зарядка, уроки физкультуры, танцы, физический труд, подвижные игры, туризм и другие виды спорта, которые назовут дети.
- 4. Работа в группах: «Польза от занятий физическими упражнениями» (15 мин.).
  - Объединение в четыре группы (футбол, волейбол, гимнастика, плавание).
  - Задание группам: с помощью учебника (с. 65–67) подготовить плакаты, демонстрирующие:
    - группа 1 как физические упражнения помогают учиться (с. 66);
    - группа 2 как физические упражнения помогают спасаться в опасных ситуациях (с. 65);
    - группа 3 какую пользу для физического, эмоционального и социального благополучия человека дают занятия физическими упражнениями (с. 67);
    - группа 4 предостережения при занятиях спортом (с. 68).
  - Демонстрация проектов, обсуждение.
- 5. Подвижная игра «Футбол» (5 мин.). Стать в круг, нагнуться. Ноги поставить так, чтобы они касались ног соседей. Руки «вратарь», ими нужно оборонять «ворота» (пространство между ногами). Цель забить мяч в ворота другого и не пропустить его в свои. Пропускаешь один гол убираешь руку, еще один выходишь из игры.
- 6. Информационное сообщение тренера: «Какой вид спорта выбрать» (учебник, с. 66) (3 мин.).
- 7. Мозговой штурм: «Опасности при занятиях экстремальными видами спорта» и демонстрация спортивного снаряжения для катания на роликах и роликовых досках (с. 69) (5 мин.).
- 8. Работа с блок-схемой (5 мин.).
  - Объединение в три группы. В каждой группе определить пострадавшего, его друзей и наблюдателя.
  - Задание: при помощи блок-схемы (учебник, с. 70) продемонстрировать оказание помощи при спортивных травмах:
    - группа 1 тому, кто ощущает боль в руке;
    - группа 2 тому, кто ощущает боль в спине;
    - группа 3 тому, кто подвернул ногу.
  - Демонстрация, оценка наблюдателей.
- 9. Обратная связь, прощание (3 мин.). Перебрасывая друг другу мячик, назвать любимый вид двигательной активности и выразить пожелание другим (быть ловкими, выносливыми, уверенными в себе, организованными...).

# ХОЧЕШЬ ХОРОШО УЧИТЬСЯ – ЗАКАЛЯЙСЯ!



#### Цель

Ознакомить учеников с принципами и методами закаливания. Предостеречь от рискованного поведения в бассейне и на льду.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- называть три принципа закаливания;
- выбирать пять личных вещей, которые нужно взять с собой в бассейн;
- демонстрировать способы помощи и самопомощи при попадании под лед.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

- вещи, которые можно взять с собой в бассейн (косметика, бигуди), и те, которые необходимо взять (учебник, с. 73, рис. 47);
- статьи из Интернета, прессы об опасных ситуациях на льду;
- подготовьте с волонтерами демонстрации: «Что делать, когда лед вдруг стал трещать?», «Как выбраться из полыньи?», «Как помочь утопающему?».



#### Домашнее задание

Учебник, § 14.



- 1. Обратная связь, актуализация темы (2 мин.). Какие виды спорта способствуют закаливанию?
- 2. Мозговой штурм: «Какие вы знаете процедуры закаливания» (3 мин.). Можно показать пантомиму, когда дети по очереди имитируют одну из процедур закаливания. Тренер фиксирует виды закаливания на листе бумаги.
- 3. Вступление: «Незакаленный школьник легкая добыча для инфекций» (2 мин.).
- 4. Работа в группах (10 мин.).
  - Объедините участников в три группы (солнце, воздух, вода).
  - С помощью учебника (с. 72) группы готовят плакат или выступление агитбригады о процедурах закаливания. Например, рисуют плакат: «Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы был я счастлив, чтобы был здоров». В виде информационных дорожных знаков изображают процедуры закаливания водой (умывание, контрастный душ, обтирание, обливание, купание в водоемах, бассейне), а также в виде запрещающих дорожных знаков хождение по лужам, игра в снежки без перчаток, забрасывание снега за воротник, купание до дрожи.
  - Демонстрация плакатов, обсуждение.
- 5. Напоминание о правилах поведения на тренинге и информация о правилах безопасного закаливания (учебник, с. 72) (4 мин.).
- 6. Игра «Что взять в бассейн» (4 мин.). Объединение в две группы. Задание: выбрать из предложенных вещей те, которые нужно взять в бассейн (первая группа), и которые брать не нужно (вторая группа). Объяснить почему.

Обратите внимание на необходимость брать резиновые тапочки для предупреждения заражения грибком.

- 7. Подвижная игра «Снежный сугроб». Описание упражнения на с. 82 данного пособия.
- 8. Обсуждение опасных ситуаций на льду (7 мин.). Расскажите или зачитайте сообщения из местной прессы об опасной ситуации на льду, например, о такой:
  - «Трое друзей спешили на тренировку. Они опаздывали, а им еще нужно было обойти озеро. Вдруг они заметили, что за ночь оно покрылось льдом. «Пойдемте напрямик», предложил Сережа и побежал. Друзья уже собирались идти следом, как внезапно Сережа провалился под лед. Ребята позвали на помощь взрослых. Кто-то позвонил спасателям, а один мужчина сам бросился на помощь. Но тонкий лед крошился, и ему никак не удавалось дотянуться до мальчика. Через 10 минут прибыли спасатели со специальным снаряжением, но спасти Сережу не удалось».
  - Обсудите: стоило ли рисковать жизнью, чтобы не опоздать? Правильно ли поступили Сережины друзья?
- 9. Демонстрация с подготовленными помощниками: «Что делать, если лед вдруг стал трещать?», «Как выбраться из полыньи?», «Как помочь утопающему?» (5 мин.).
- 10. Обратная связь, прощание (5 мин.).

# ХОЧЕШЬ ХОРОШО УЧИТЬСЯ – ОТДЫХАЙ!



#### Цель

Полноценный отдых имеет решающее значение для здоровья школьника. Цель данного тренинга – научить детей распознавать признаки излишнего стресса, выбирать подходящий способ отдыха, создавать условия для здорового сна, взвешенно относиться к просмотру передач и компьютерным играм.

Целью данного тренинга также является ознакомление учеников с правилами ведения дебатов. Это довольно сложная форма тренинговой активности, но при правильной организации она развивает важные жизненные навыки, в том числе ассертивность, толерантность, самоконтроль, навыки ведения дискуссии и переговоров. На этом тренинге ученикам предлагается упрощенная форма проведения дебатов.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- называть три признака чрезмерного стресса;
- различать активный и пассивный отдых;
- объяснять последствия недосыпания для учебы и здоровья;
- называть два преимущества и два недостатка телевидения;
- называть два преимущества и два недостатка компьютера, Интернета.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

карточки с надписями «ЗА» и «ПРОТИВ».



#### Домашнее задание

Учебник, § 15.



- 1. Знакомство (3 мин.). Продолжить фразу: «Для меня лучший отдых это...»
- 2. Напоминание правил: «Для меня самое важное правило это..., потому что...»
- 3. Информационное сообщение: «Стресс опасен для здоровья» (4 мин.).
  - Что вызывает стресс.
  - Признаки стресса.
  - Последствия стресса.
  - Как управлять стрессом.
- 4. Игра «Шнуровка» (5 мин.).
  - Объединение в две команды (активный, пассивный).
  - За две минуты ученики должны написать как можно больше видов активного или пассивного отдыха.
  - Далее команды по очереди (как шнуруют обувь) называют по одному виду отдыха. Выигрывает команда, закончившая последней.
  - Поблагодарите всех участников.
- 5. Информация учителя: «Условия здорового сна» (3 мин.).
- 6. Подвижная игра и объединение в четыре группы.
- 7. Дебаты (20 мин.).
  - Пригласите на тренинг четырех родителей или учителей, которые присоединятся к командам.
  - С помощью жеребьевки определите позиции, которые будет защищать каждая команда:
    - команда 1 телевидение: «ЗА»;
    - команда 2 телевидение: «ПРОТИВ»;
    - команда 3 компьютер, Интернет: «ЗА»;
    - команда 4 компьютер, Интернет: «ПРОТИВ».
  - Дайте командам 5–10 минут на подготовку. Можно пользоваться материалом учебника (с. 78–81, рис. 51, 52).
  - Объясните правила ведения дебатов (учебник, с. 81).

#### Подчеркните!

Главная цель дебатов – не победа, а определение всех весомых точек зрения и обучение ведению дискуссии с уважением к оппонентам.

- Объявите дебаты «Телевидение: «ЗА» и «ПРОТИВ». Команды 3 и 4 будут судьями.
- Объявите дебаты «Компьютеры и Интернет: «ЗА» и «ПРОТИВ». Команды 1 и 2 судьи.
- 8. Обратная связь: «Какая из команд была более убедительна?» (отвечают за те дебаты, где они были судьями) (3 мин.).
- 9. Прощание (2 мин.): «В нашей игре нет побежденных, потому что все внесли одинаковый вклад в определение проблемы. Так что давайте возьмемся за руки и вместе скажем: «Спасибо тебе» (если есть возможность, прослушайте песню группы «Океан Эльзы» «Дякую тобі»).

# ПРОФИЛАКТИКА «ШКОЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»



#### Цель

По данным медиков, заболеваемость опорно-двигательного аппарата и органов зрения – одно из самых распространенных последствий интенсивного и малоподвижного учебного процесса. Цель данного занятия – мотивировать школьников к профилактике нарушений осанки и остроты зрения, научить их эффективным упражнениям и приемам, снижающим риск так называемых «школьных заболеваний».



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- демонстрировать правильную осанку;
- распознавать ситуации, которые могут привести к нарушению осанки;
- выполнять три упражнения для укрепления мышц торса;
- различать ситуации, которые могут привести к снижению остроты зрения;
- показывать, как правильно читать, писать, смотреть телевизор и работать за монитором;
- выполнять два упражнения гимнастики для глаз.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

- отработайте с волонтерами упражнения, изображенные в учебнике на рис. 54–55, или другие, развивающие мышцы торса. Можно обратиться к специальной литературе, пригласить на урок учителя физкультуры, а если есть возможность врача-физиотерапевта из детской поликлиники;
- электрический фонарик.



#### Домашнее задание

• Учебник, § 16, подготовить рисунок или написать сочинение на тему: «Глаза моей мамы».



- 1. Обратная связь, напоминание правил (4 мин.).
- 2. Знакомство (4 мин.): «Я выбрасываю в урну для мусора (то, что мне мешает вести здоровый образ жизни)».
- 3. Вступление: «Осанка и здоровье» (2 мин.).
  - Сформулируйте определение: Осанка это обычное положение тела.
- 4. Тест «Правильная ли у меня осанка?» (3 мин.). Можно дать это задание домой.
  - Предложите ученикам стать прямо в привычном для них положении и определить, какими частями тела они касаются стены или косяка.
  - Сравните результаты с нормами правильной осанки (затылок, лопатки, ягодицы, икры, пятки).
- 5. Работа в группах (7 мин.).
  - Объединение в три группы (ходить, сидеть, спать). Группы разыгрывают пантомимы правильного и неправильного положения тела, когда человек:

```
группа 1 – ходит;
группа 2 – сидит;
группа 3 – спит.
```

Подчеркните необходимость правильного положения за рабочим столом и ношения рюкзака, а также опасность сна в слишком мягкой (раскладушка) либо слишком твердой или наклоненной кровати.

- 6. Демонстрация: «Упражнения для формирования правильной осанки» (5 мин.).
  - При помощи волонтеров продемонстрируйте и отработайте с учениками упражнения для формирования осанки (модельное агентство, фитнесс-центр).
  - Покажите другие упражнения для формирования осанки.
- 7. Игры с закрытыми глазами (учебник, с. 85) (5 мин.).
- 8. Работа в группах (7 мин.).
  - Объединение в четыре группы. С помощью учебника (с. 85–86) они готовят и демонстрируют, как правильно:

```
группа 1 – читать; группа 2 – писать; группа 3 – смотреть телевизор; группа 4 – работать за монитором.
```

- 9. Гимнастика для глаз (3 мин.). Выполните упражнения для глаз (учебник, с. 87, «Потренируйся»).
- 10. Обратная связь. Сказать, что для тебя значат глаза человека (3 мин.).
- 11. Прощание: «Импульс» (2 мин.). Стать в круг, взяться за руки, закрыть глаза и, начиная с тренера, передать по кругу рукопожатие.

# **ИТОГОВЫЙ ТРЕНИНГ**

#### УЧИСЬ УЧИТЬСЯ



#### Цель

По собственному опыту каждый учитель может назвать классы, в которых дети учатся охотно, и классы, где успешная учеба не является престижной. Чаще всего это происходит из-за одного или нескольких учеников, которые меняют отношение остальных учеников. Цель данного тренинга — показать детям пользу прилежной учебы, тренировать жизненные навыки противодействия социальному давлению. Дать возможность отработать навыки ведения дискуссии с уважением к оппоненту.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- назвать три аргумента в пользу прилежной учебы;
- опровергнуть два аргумента противников прилежной учебы.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

- карточки с надписями «ЗА» и «ПРОТИВ»;
- плакат «Правила дебатов»;
- подготовить класс к дебатам (как в учебнике на с. 88).



#### Домашнее задание

• нет.



- 1. Знакомство (4 мин.): «Когда я вырасту, я хочу стать...»
- 2. Вступительное слово учителя (3 мин.) (учебник, с. 88).
- 3. Напоминание правил проведения дебатов (4 мин.):
  - на подготовку 10 мин.;
  - выступления представителей групп по 3 мин.;
  - ответы на вопросы по 2 мин.;
  - на опровержение аргументов оппонентов по 2 мин.
- 4. Объединение в группы («за», «против», судьи):
  - группа 1 защищает позицию «ЗА» прилежную учебу;
  - группа 2 защищает позицию «ПРОТИВ»;
  - группа 3 судьи.
- 5. Подготовка (10 мин.). Используйте материалы учебника, с. 88, 49.
- 6. Выступления спикеров (12 мин.). Два представителя групп в течение 3 мин. приводят аргументы в защиту своей позиции и по 2 мин. отвечают на вопросы.
- 7. Опровержение аргументов (6 мин.). Представители групп по 2 мин. стараются опровергнуть аргументы противников.
- 8. Судьи следят за временем и за тем, как команды отстаивают свои позиции.

#### Жетоны выдаются:

- за приведение аргументов (один логический аргумент 1 жетон);
- за опровержение аргументов (одно удачное опровержение 1 жетон).

#### Жетоны отбираются:

- за оскорбление оппонентов (одно оскорбление 1 жетон);
- за превышение лимита времени (одна минута 1 жетон).
- 9. Подсчет, объявление результатов.
- 10. Обратная связь. Анализ ожиданий, которые формулировались в начале изучения раздела «Учись учиться» (тренинг 9). Наклеивание оправдавшихся на изображение портфеля, не оправдавшихся на изображение мясорубки; оказавшихся неуместными на урну. Предложите участникам еще раз проанализировать свои ожидания от предмета «Основы здоровья».
- 11. Подвижная игра прощание: «Те, кто умеет учиться в любой ситуации, успешные люди. А теперь все произнесем: «Пусть сегодня нам везет, пусть нам завтра повезет, пускай всем всегда везет! Успеха нам!»

#### 300**0000000**

# Раздел 4. Уважай себя и других

- Тренинг 17. Ты особенный
- Тренинг 18. Мы особенные
- Тренинг 19. О чувствах и сочувствии

#### Базовые идеи

- Самооценка играет важную роль в поддержке психологического равновесия человека.
- Довольно часто у детей формируется заниженная самооценка. Они могут считать себя недостаточно способными, привлекательными, популярными среди сверстников и т. д.
- Заниженная самооценка может стать источником серьезных психологических проблем. Она снижает способность ребенка к адаптации, мотивацию к учебе, толкает на самоутверждение путем асоциального поведения, употребления психоактивных веществ.

#### Цель обучения

Отработка жизненных навыков, способствующих формированию положительной самооценки и поддержке эмоционального равновесия.

#### Обобщенные задания

Ученики учатся:

- положительно относиться к себе и своим жизненным перспективам;
- доброжелательно относиться к другим людям;
- толерантно относиться к существующим отличиям между людьми;
- работать в команде;
- понимать и правильно выражать свои чувства;
- ставить себя на место другого, сочувствовать.

# Жизненные навыки в контексте нарушений эмоционального равновесия

Ой         Навыки коммуникации         Навыки самоосознания           ой         Навыки коммуникации         и самоосознания           Ученики учатся:         Ученики учатся:           ти,         выражать свои чувства         • осознавать и ценить свою уникальность           особенности и         • считать себя достойным людей           • понимать свои         • считать себя достойным людей           • понимать свои         • сособенности и особенности и поступков           и поступков         • критично анализировать последствиях           и поступков         • в своих действиях           учитывать чувства         • корта они основываются учитывать чувства           учитывать чувства         над другими, в частности других людей (родителей, на половых, этических, пиодей сособыми           потребностями)         культурных отличиях	Пель и тематика		Психологиче	Психологические навыки
Навыки коммуникации       Навыки самоосознания         Ученики учатся:       Ученики учатся:         Формирование       • считать себя достойным людей гособенности других людей         • понимать свои особенности и особенности и поступков       Ученики учатся:         • предусматривать последствия своих действиях своих действиях своих действиях учитывать чувства других людей (родителей, учителей, сверстников, потребностями)       Ученики учатся:         • предусматривать последствия своих действиях отличиях пюдей сверстников, потребностями)       • критично анализировать над другим, в частности других людей (родителей, сверстников, потребностями)	учебника	Социальные навыки	Когнитивные	Эмоционально-волевые
<ul> <li>Ученики учатся:         <ul> <li>четко и без обвинений выражать свои чувства</li> <li>Формирование</li> <li>сосознавать и ценить свою уникальность побви и уважения пкобенности и особенности и особенности и особенности и поступков постедствия своих слов и поступков</li> <li>в своих действиях учитывать чувства других людей (родителей, учитывать чувства других людей (родителей, учителей, сверстников, потребностями)</li> <li>кунитывати и потребностями)</li> <li>кунитывать чувства над другими, в частности культурных отличиях</li> </ul> </li> </ul>	ственной	Навыки коммуникации	Навыки самооценки и самоосознания	Навыки управления эмоциями
Формирование свои чувства осознавать и ценить свои уникальность особенности и особенности и поступков и преимуществ одних людей учителей, сверстников, когда они основываются и потробностями) культурных отличиях		Ученики учатся: • четко и без обвинений	Ученики учатся:	Ученики учатся:
формирование         • считать себя достойным пюбви и уважения пюбви и уважения           Ученики учатся:         Навыки критического мышления           • понимать свои особенности и особенности других людей последствия своих слов и поступков         Ученики учатся:           • предусматривать последствия своих слов и поступков         высказывания относительно преимуществ одних людей и премуществ одних людей учитывать чувства других людей (родителей, учителей, сверстников, подвей с особыми потробностями)         культурных отличиях культурных отличиях		выражать свои чувства	• осознавать и ценить свою уникальность	<ul> <li>понимать свои чувства</li> <li>сообщать о них без</li> </ul>
Ученики учатся:  • понимать свои особенности и особенности и особенности и последствия своих слов и поступков  • в своих действиях учитывать чувства других людей (родителей, учителей, сверстников, пюдей с особыми	ио	Формирование эмпатии	<ul> <li>считать себя достойным любви и уважения</li> </ul>	оскорблений и обвинений
особенности и особенности и особенности других людей • предусматривать последствия своих слов и поступков • в своих действиях учитывать чувства других людей (родителей, учителей, сверстников, людей с особыми	чувства § 17. Ты – особенный	Ученики учатся: • понимать свои	Навыки критического мышления	
<ul> <li>предусматривать последствия своих слов и поступков</li> <li>в своих действиях учитывать чувства других людей (родителей, учителей, сверстников, людей с особыми потребностями)</li> </ul>	<ul><li>§ 18. Мы – особенные</li><li>§ 19. О чувствах</li></ul>	особенности и особенности других людей	Ученики учатся:	
к телей, ков,		<ul> <li>предусматривать последствия своих слов и поступков</li> </ul>	<ul> <li>критично анализировать высказывания относительно</li> </ul>	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		• в своих действиях учитывать чувства других людей (родителей, учителей, потребностями)	преимуществ одних людей над другими, в частности когда они основываются на половых, этнических, социальных или культурных отличиях	

		Психологиче	Психологические навыки
цель и тематика учеоника	Социальные навыки	Когнитивные	Эмоционально-волевые
	Навыки сотрудничества и групповой работы		
	Ученики учатся:  • понимать, что некоторых целей можно достичь только вместе с другими людьми  • проявлять уважение к тому, что делают другие  • вносить посильную лепту в общее дело		

# ТЫ – ОСОБЕННЫЙ



#### Цель

Цель тренинга – дать возможность ученикам развивать жизненные навыки положительной самооценки, самоосознания и самоусовершенствования, а также умение предложить помощь людям с ограниченными возможностями.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- называть два своих преимущества и один недостаток;
- определять пути повышения самооценки по приведенному алгоритму.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

- попросите учеников принести из дому фотографии, где они изображены еще малышами;
- для определения ожиданий вырежьте солнечный диск и лучики по количеству участников.



#### Домашнее задание

• Учебник, § 18. Тетрадь-практикум (с. 31–35), задания 1–4.



- 1. Напоминание правил (2 мин.). Какие правила помогают нам чувствовать уважение к себе?
- 2. Ожидания (2 мин.). В этом разделе мы будем учиться уважать (ценить) самих себя и других людей. Раздайте участникам лучики и предложите написать на них свои ожидания, а потом прикрепить их к солнечному диску на плакате «Наши ожидания».
- 3. Информационно-мотивационный блок «Ты особенный!» (8 мин.).
  - «Друзья, сегодня мы познакомимся с вашим лучшим другом. Сначала определим, достойны ли мы этого лучшего друга. Поднимите руку те, кто считает себя хорошим человеком. А теперь те, кто не считает себя таким. А теперь те, кто не определился. То, что вы сделали, это ваша самооценка».
  - Сформулируйте определение:

Самооценка – это отношение человека к самому себе.

- Объясните, почему людям важно иметь положительную самооценку: «Обратимся к учебнику (с. 90, абзацы 1–3). Что в нем сказано о самооценке и о загадочном лучшем друге? (Читает вслух один ученик.) У тех из вас, кто сомневается, хороший ли он человек, заниженная самооценка. А зря. Ведь в каждом из вас есть что-то хорошее, и за это вы должны себя любить и уважать (подвести к пониманию заповеди «Полюби ближнего, как самого себя»). Также каждый из вас уникален, не похож на других».
- Прочтите отрывок из стихотворения В. Симоненко:

Бо ти на Землі – людина.

I хочеш того чи нi -

Усмішка твоя єдина,

Мука твоя єдина,

Очі твої одні...

- Мозговой штурм по вопросам рубрики «Обсудите» в учебнике (с. 91).
- 4. Знакомство (3 мин.): «Сложно любить того, кого вы не знаете. Поэтому сегодня, как и на предыдущих тренингах, мы выполним упражнение «Знакомство», а также упражнение «Мое имя» (учебник, с. 91, тетрадь-практикум, с. 31).
- 5. Игры «Ты хороший», «Угадайте, кто это» (7 мин.). Поиграйте в игры, описанные в учебнике на с. 92. Можно поиграть и в другие игры на повышение самооценки.
- 6. Мозговой штурм: «Какими недостатками обладают люди?», обсуждение (5 мин.).
  - Слово учителя: «Каждый из вас добрый человек. Но не совершенный. В начале урока некоторые себя недооценили. Давайте подумаем, какие недостатки есть у людей».
  - Назовите как можно больше недостатков. Подчеркните одним цветом то, что можно изменить, другим то, что изменить нельзя.
  - Обсудите: «Есть ли на свете люди без недостатков?», «Как нужно относиться к недостаткам других людей?».
  - Прочтите сообщение:
    - «В трехлетнем возрасте Пол Хокки заболел раком костей. Врачи были вынуждены ампутировать Полу руку. Но это не помешало ему стать альпинистом и в июне 2005 года со второй попытки покорить Эверест. Его физический недостаток сделал



его уникальным. Многие люди покоряли вершину мира, но Пол Хокки превратил свой недостаток в преимущество».

- Спросите, знает ли кто-нибудь о других подобных случаях.
- 7. Моделирование ситуации помощи немощным и людям с ограниченными возможностями (на основе разработки Н. И. Новиковой, г. Львов) (10 мин.).
  - Цель: воспитание у детей отзывчивости и милосердия к людям, нуждающимся в помощи.
  - Информация: «Беспомощные люди это в первую очередь новорожденные, люди пожилого возраста и лица с тяжелыми физическими или психическими недостатками.
     Люди с ограниченными возможностями – это пожилые люди и инвалиды».
  - Объединение в восемь групп.
  - Распределить между группами четыре ситуации (одну и ту же ситуацию будут рассматривать две группы).
    - Ситуация 1. Тебя оставили со спящим младенцем. Вдруг он стал плакать. Каковы твои действия?
    - Ситуация 2. В твоей семье живет бабушка. Она очень старенькая и все забывает. Однажды, когда дома никого не было, бабушка вышла из двора и отправилась вдоль по улице. Ты боишься, что она может заблудиться. Твои действия?
    - Ситуация 3. Представь, что ты стоишь на перекрестке дорог рядом со слепым человеком. Видишь, что он не решается переходить дорогу. Твои действия?
    - Ситуация 4. В соседней квартире (рядом в подъезде) живет одинокий пожилой человек. Какую помощь ты можешь ему предложить? Твои действия?
  - Назначить наблюдателей, а также тех, кто будет играть роль немощных и людей с ограниченными возможностями (лучше всего с помощью жеребьевки).
  - Обсуждение и постановка ситуаций в группах (5 мин.).
  - Спросите наблюдателей из групп, которые разыгрывали ситуации 1 и 2: «Как вы считаете, смогли бы дети оказать помощь немощным?»

#### Подчеркните!

Недопустимо оставлять беспомощного человека дома одного или под присмотром ребенка. Если этого нельзя избежать, ребенок должен четко знать, к кому обращаться в случае необходимости.

• Спросите людей с ограниченными возможностями из групп, которые разыгрывали ситуации 3 и 4: «Вас спросили, хотите ли вы помощи?»

#### Подчеркните!

Навязывание помощи людям с ограниченными возможностями может обидеть их. Поэтому нужно обязательно сначала спросить: «Могу ли я вам помочь?», а если человек отказывается, не следует настаивать.

8. Обратная связь, прощание (5 мин.): «Поднимите руку те, кто считает себя хорошим человеком. А теперь те, кто не считает себя таким. Есть другие мнения? Вот и хорошо. А теперь возьмемся за руки и вместе произнесем: «Я – хороший(ая)! Ты – хороший(ая)! Мы – хорошие!»

#### МЫ – ОСОБЕННЫЕ



#### Цель

Цель тренинга – дать ученикам возможность развивать жизненные навыки толерантности, противодействия дискриминации, умения работать в команде, уважать личностные качества других людей.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- давать определение дискриминации;
- называть два примера дискриминации;
- давать определение толерантности;
- приводить примеры эффективной и неэффективной командной работы.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

оформите плакат:

«Люди во всем мире могут по-разному выглядеть, принадлежать к разным вероисповеданиям, иметь разное образование и находиться на разных ступенях социальной лестницы, но все они одинаковы. Все они – люди, которых нужно любить».





# • Учебник, § 19. Тетрадь-практикум (с. 36–38), задания 1–3, тщательно подготовиться к «Конкурсу хвастунишек».



- 1. Обратная связь, знакомство, актуализация темы (5 мин.).
  - Слово учителя: «На прошлом тренинге вы познакомились со своими лучшими друзьями и поняли, что каждый из вас это хороший человек, уникальная личность, достойная любви, уважения и всего наилучшего в жизни. Давайте по очереди продолжим фразу «Я горжусь тем, что...» (выполнение упражнения).
  - Учитель: «На этом тренинге мы докажем, что другие люди, хотя и отличаются от нас, тоже хорошие, уникальные, достойные любви и уважения. Давайте проведем эксперимент и выясним, чем мы отличаемся друг от друга».
- 2. Эксперимент, обсуждение (5 мин.).
  - Несколько раз объединиться в группы по разным признакам (по цвету глаз, длине волос, полу и др.).
  - Мозговой штурм: «Назовите отличия, существующие между людьми».
  - Обсуждение: предложите детям представить мир, в котором живут люди одного пола или одного возраста. Какие преимущества и недостатки такого мира? Чего в нем больше преимуществ или недостатков?
- 3. Информационное сообщение: «Дискриминация» (5 мин.).
  - Сформулируйте определение:

*Дискриминация* – это нарушение или лишение человека прав по расовому, национальному, половому, религиозному или другому признаку.

#### Подчеркните!

Дискриминация не возникает на пустом месте. Она начинается с того, что определенной группе людей (девочкам, мальчикам, взрослым, старым, черным, белым) приписывают какие-либо отрицательные черты – лень, глупость, хитрость. Такое отношение называют предвзятым. Оно оскорбляет и вызывает дискриминацию. Чтобы этого не произошло, нужно научиться замечать в людях их особые черты.

- 4. Игры «Мой камушек» и «Ты особенный» (10 мин.). Поиграйте в игры, описанные в учебнике на с. 95–96.
- 5. Информационное сообщение: «Толерантность», повторение правил (5 мин.).
  - Сформулируйте определение:

*Толерантность* – это способность уважать взгляды и вкусы других людей независимо от того, совпадают ли они с твоими.

- Обсудите вопросы на с. 96 учебника.
- Какие из наших правил призывают к толерантности? Ответ: «Быть доброжелательным, толерантным, уважать чужое мнение».
- 6. Упражнение «Учимся толерантности» (учебник, с. 97) (5 мин.). Объединение в пары с помощью разрезанных пополам открыток.
- 7. Мозговой штурм, обсуждение (5 мин.).
  - Что мы можем делать только с другими людьми (общаться...)?



- Что мы можем иметь только совместно с другими людьми (семью, класс...)?
- Сформулируйте определение:

Команда – это когда люди вместе работают для достижения общей цели.

- Приведите пример неэффективного группового сотрудничества (в учебнике, с. 98, басня «Лебедь, Рак и Щука» в тетради-практикуме, с. 38).
- Приведите пример эффективного группового сотрудничества (сказка «Репка»).
- Прочтите детям «Уроки гусей» (см. ниже).
- 8. Обратная связь (3 мин.). Продолжить фразу: «Я думаю, что наш класс одна команда, потому что…»
- 9. Прощание (2 мин.). Выбери, как выполнить это упражнение:
  - а) вместе спеть песню: «Вместе весело шагать по просторам...»;
  - б) взявшись за руки, крепко пожать их и трижды произнести: «Один за всех и все за одного!» или «Разом нас багато, нас не подолати!».

#### Уроки гусей

- 1. Размахивая крыльями, гуси создают подъемный поток для птиц, летящих за ними. V-образное строение стаи приблизительно на 70 процентов снижает усилия во время полета по сравнению с тем, если бы гуси летели поодиночке. Вывод: тот, кто движется в одном направлении с другими, достигает желаемого быстрее и легче, потому что другие члены команды создают для него «подъемный поток».
- 2. Если птица выпадает из стаи и начинает лететь сама по себе, она сразу ощущает сопротивление ветра и замедляет движение. Поэтому старается как можно скорее вернуться в стаю, чтобы воспользоваться «подъемным потоком», создаваемым летящей впереди птицей.
  - Вывод: лучше оставаться в команде с теми, кто движется в том же направлении, быть готовым принимать помощь и самому предоставлять ее другим членам команды.
- 3. Когда летящая впереди птица устает, она возвращается в стаю, а на ее место становится другая.
  - Вывод: если участники команды по очереди будут выполнять самую сложную работу и становиться лидерами, это пойдет на пользу всей команде.
- 4. Птицы, замыкающие V-образный ключ, кричат, чтобы подбодрить летящих впереди.
  - Вывод: подавайте лидеру только положительные знаки никто не любит, когда ему кто-то мешает.
- 5. Если гуся подстрелили или он заболел, стаю покидают еще две птицы. Они неотступно следуют за ним, помогают и защищают его, пока он не выздоровеет или не умрет.

Итог: нужно поддерживать друг друга и в радости, и в горе.

#### О ЧУВСТВАХ И СОЧУВСТВИИ



#### Цель

Цель тренинга – учить детей толерантно (в безоценочной манере) выражать свои негативные чувства (неудовольствие, обиду). Развивать умение понимать чувства других людей, сопереживать и сочувствовать.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- различать чувства и эмоции;
- описывать признаки невербального проявления чувств;
- различать «Я-сообщения» и «Ты-сообщения»;
- демонстрировать умение ставить себя на место другого, представлять, что он думает и чувствует.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

• карточки с ситуациями 1-3 (задание 7, с. 217-218 данного пособия).



#### Домашнее задание

Учебник, § 20. Тетрадь-практикум (с. 39–41), задания 1–2.



- 1. Знакомство (5 мин.): «Друзья, каждый из вас в эту минуту переживает определенные чувства. Например, вы можете испытывать радость от того, что начался тренинг, или интерес к новой теме. Но могут быть и неприятные чувства. Это также абсолютно нормально. Постарайтесь выразить то, что чувствуете».
- 2. Напоминание правил (1 мин.). Выбрать из правил те, которые касаются чувств (доброжелательность, доверие).
- 3. Информационное сообщение: «Для чего нужны чувства?» (4 мин.).
- 4. Мозговой штурм: «Какие бывают чувства» (3 мин.).
  - Дети называют как можно больше чувств, а тренер записывает их на доске.
  - Подчеркните одним цветом приятные чувства, другим неприятные.
  - Спросите, что могло бы произойти, если бы люди не испытывали неприятных чувств.
- 5. Ознакомление с невербальными проявлениями чувств (4 мин.). Решите, как провести это упражнение:
  - а) игра «Передай маску» (учебник, с. 100), обсуждение;
  - б) желающие (4–5 человек) вынимают из конверта открытки с записанными чувствами и по очереди демонстрируют их, а класс угадывает, что это за чувства и каковы их невербальные признаки (мимика, жесты, положение тела).
- 6. Информационное сообщение: «Как выразить свои чувства» (учебник, с. 101) (5 мин.).
  - Слово учителя: «Когда человек долгое время переживает неприятные чувства (обиду, раздражение, злость), это вредит его здоровью. Со временем эти чувства могут стать невыносимыми, еще более болезненными. Так что нужно постараться как можно скорее исправить ситуацию, сказав об этом тому, кто вызывает эти чувства. Но не стоит использовать «Ты-сообщения», говорить: «Ты сам такой, ты дурак, ты ничего не понимаешь». Это обижает, вызывает желание защищаться и нападать. Лучше всего говорить о своих чувствах с помощью «Я-сообщений».
  - Привести примеры и объяснить преимущества «Я-сообщений» (это не обижает, ведь ты не обвиняешь собеседника, а просишь его оказать тебе услугу).
- 7. Отработка умения правильно выражать свои чувства (7 мин.).
  - Объединение в три группы (Вера, Надежда, Любовь), распределение между ними ситуаций.
  - Задание группам: разыграйте и обсудите заданные ситуации. Используйте «Я-сообщения».
  - Для примера вместе с детьми обсудите ситуацию, описанную в учебнике на с. 101– 102, рис. 62.

# Section of the control of the contro

#### СОВЕТЫ ТРЕНЕРУ

Ситуация 1. Саша взял у Андрея книгу и не возвращает, хотя тот уже не раз ему напоминал. Что делать Андрею?

Ситуация 2. К Лесе перед контрольной садится Оксана, чтобы списать. В прошлый раз Леся из-за этого не успела решить последний пример. Как ей сказать об этом? Ситуация 3. Сережу весь класс дразнит Волком, потому что раньше звали просто Серым. Ему это не нравится. Как сказать об этом?

- 8. Информация учителя: «Сопереживание, сочувствие» (2 мин.).
  - Сформулируйте определение:

*Сочувствие* – это умение поставить себя на место другого, понять и почувствовать то же, что и он.

- 9. Работа в группах (6 мин.).
  - Объединение в семь групп (по дням недели, цветам радуги).
  - Группы обсуждают ситуации, приведенные в учебнике на с. 103, и чувства их персонажей.
  - Выступления представителей групп, обсуждение в общем кругу.
- 10. «Конкурс хвастунишек» (5 мин.). Спросите: «Приятно ли было, когда вас хвалили?»
- 11. Обратная связь (2 мин.). Вернитесь к вашим ожиданиям (тренинг 17) и снимите не оправдавшиеся. Нарисуйте на солнечном диске улыбающееся лицо.
- 12. Прощание (1 мин.). Всем вместе трижды произнести: «Мы молодцы!»

#### Раздел 5. Школа общения

- Тренинг 20. Правила человеческих отношений
- Тренинг 21. Что способствует взаимопониманию между людьми
- Тренинг 22. Уверенное поведение
- Тренинг 23. Общение со взрослыми
- Тренинг 24. Общение со сверстниками

#### Опорные тезисы

- Развитие навыков, помогающих детям строить положительные межличностные отношения и противодействовать негативному влиянию сверстников, является очень важным для социального благополучия человека.
- Среди других социальных навыков важную роль играет умение использовать невербальные средства коммуникации, избегать недоразумений и преодолевать застенчивость.
- Ассертивность это умение отстаивать свои права в неагрессивной манере.
- Младший подростковый возраст пора установления социальной иерархии в классном коллективе. Поэтому ученикам необходимо развивать навыки решения конфликтов и противодействия насилию.

#### Цель обучения

Отработка жизненных навыков, способствующих эффективному общению и установлению положительных межличностных отношений.

#### Обобщенные задачи

Ученики учатся:

- осознавать свои права и обязанности, уважать нормы и правила общественного сосуществования;
- положительно общаться, преодолевать застенчивость;
- демонстрировать уверенное (достойное) поведение;
- понимать и уважать взрослых, обращаться за помощью к тем, кому они доверяют;
- ценить дружеские отношения;
- противодействовать насилию в своей среде.

# Жизненные навыки в контексте профилактики дискриминации и насилия в ученической среде

Цель и тематика	Control of the better	Психологиче	Психологические навыки
учебника	СОЦИАЛЬНЫС НАБЫКИ	Когнитивные	Эмоционально-волевые
Овладение навыками	Навыки межличностного	Навыки самооценки	Навыки управления
эффективного общения,	общения	и самоосознания	эмоциями
достойного поведения,			
профилактики	Ученики учатся:	Ученики учатся:	Ученики учатся:
дискриминации и насилия	• четко и без обвинений		
в ученической среде	заявлять свою позинию	• осознавать свое право	• сообщать о своих
		на защиту от физического	чувствах без оскорблений
У 100 3	• с уважением относиться	и психического насилия	и обвинений
§ 20. 11равила	ко взглядам других людей	• осознавать ценность	
человеческих отношении	• устанавливать дружес-	дружбы и родственных	
§ 21. Что способствует	кие отношения со сверст-	СВЯЗЕЙ	
взаимопониманию между	никами		
людьми	• преополевать застенчи-	Навыки критического	
§ 22. Уверенное поведение	вость в общении с учите-	Мышления	
§ 23. Общение со	,		
взрослыми		Violingia valotor:	
§ 24. Общение со	Формирование эмпатии	. KOTAL WANDER	
Сверстниками		• понимать и объяснять	
J	Ученики учатся:	результаты нравственных	
	• понимать особенности	и безнравственных	
	трупа учителя	поступков	
		• понимать и объяснять	
	• толерантно относиться к	разницу между	
	сверстникам другого пола,	честностью	
	уязвимым категориям школьников	и тактичностью	

Цель и тематика	(	Психологиче	Психологические навыки
учебника	Социальные навыки	Когнитивные	Эмоционально-волевые
	Навыки отказа и решения конфликтов Ученики учатся: • противодействовать вымогательствам, оскорблениям, дискриминации	<ul> <li>понимать и объяснять отличия между пассивным, агрессивным и уверенным (достойным) поведением</li> <li>различать роль жертвы, насильника, наблюдателя и защитника</li> </ul>	
	Навыки сотрудничества и групповой работы	решений	
	Ученики учатся: • работать в команде; • проявлять уважение к вкладу других	Ученики учатся:  • реально оценивать собственные силы при попытке прекратить оскорбления, драку, вымогательство, жестокое обращение, другие проявления насилия  • в случае необходимости обращаться за помощью к взрослым	

#### ПРАВИЛА ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Разработан при участии А. А. Латыш и с использованием рекомендаций Мари-Ноэль Бело  $^{/1/}$ 



#### Цель

Цель тренинга – дать детям понимание того, что отношения в обществе регулируются определенными правилами, нормами и законами. Определить некоторые последствия их нарушений. Способствовать рассмотрению вопросов по реализации прав ребенка и обязанностей как ученика и гражданина, развивать навыки логического мышления, умение выражать свои мысли.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- называть два возможных последствия в случае отмены Правил дорожного движения;
- приводить два аргумента в пользу установления школьных правил;
- объяснять значение трех правил поведения на тренинге;
- приводить два примера, как они реализуют права ребенка (свои или других);
- приводить два примера нарушения прав ребенка (из литературных произведений или из реальной жизни);
- объяснять, что означает моральная заповедь «Относись к другим так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе».



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

- изображение глобуса для плаката «Наши ожидания»;
- карточки с изображением прав ребенка;
- полоски бумаги 7 х 25 см.



#### Домашнее задание

учебник, § 21. Тетрадь-практикум (с. 42–43), задания 1—2.



- 1. Знакомство (5 мин.). Дети по очереди говорят, что они умеют хорошо делать. Например: «Я могу прыгнуть со скакалкой 100 раз подряд». Все хором поддерживают его: «Молодец!»
- 2. Вступительное слово тренера к разделу «Школа общения» (учебник, с. 104) (2 мин.).
- 3. Определение ожиданий (2 мин.). Глобус крепят на плакат «Наши ожидания», ученики пишут на клейких листочках, что они хотят получить при изучении новой темы, и крепят их на глобус.
- 4. Беседа, актуализация темы (2 мин.).
  - Как вы считаете, зачем люди придумывают разные правила, нормы, законы? (Чтобы в государстве и между людьми был порядок.)
  - Почему люди не могут поступать, как им вздумается? (Это приведет к хаосу, под угрозу будет поставлена личная и общественная безопасность.)
- 5. Мозговой штурм: «Какие правила необходимо соблюдать в школе?» (5 мин.).
  - Дети называют правила, тренер записывает.
  - Выберите 2–3 правила и спросите, для чего они существуют.
- 6. Работа в группах (7 мин.).
  - Объединение в группы по четыре человека (подвижная игра «Молекулы», с. 85 данного пособия).
  - Задание группам придумать два шутливых и два серьезных школьных правила.
  - Представление и обсуждение результатов.
- 7. Повторение правил работы на тренинге (3 мин.). Для чего существует каждое из этих правил?
- 8. Информационное сообщение: «Права ребенка» (учебник, с. 106) (2 мин.).
- 9. Работа в группах (8 мин.).
  - Объедините участников в количество групп по числу карточек с правами человека.
  - Раздайте карточки и полоски бумаги. Ученики пишут право на полоске и иллюстрируют его. После этого полоски соединяют в виде гирлянды.
  - Обсудите случаи, когда дети помогали реализовать свои права другим детям (научил кого-нибудь кататься на велосипеде, помог реализовать право на всестороннее развитие). Напишите эти случаи на отдельных полосках бумаги и прикрепите к соответствующей полоске на гирлянде прав.
  - Обсудите случаи нарушения прав детей. Начните с литературных персонажей.
  - Обсудите, какие права человека сложнее всего реализовывать в Украине и почему.

#### Подчеркните!

У других людей тоже есть права, которые нужно уважать. Итак, главной обязанностью ребенка является уважение прав других людей.

- 10. Информационное сообщение: «Неписаные законы» (учебник, с. 108, рис. 64) (5 мин.).
- 11. Обратная связь (3 мин.). Продолжить фразу: «Сегодня я понял, что правила нужны для того, чтобы...»
- 12. Прощание (1 мин.). Всем взяться за руки и трижды пожать их.

### ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ВЗАИМОПОНИМАНИЮ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ

Разработан при участии Л. А. Риздванецкой, г. Днепродзержинск



#### Цель

Дать возможность отработать навыки коммуникации: слушать и говорить, понимать и использовать «язык жестов», развития искренней и доброжелательной манеры общения, умение преодолевать застенчивость.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- различать вербальные и невербальные способы общения;
- называть два фактора, способствующие эффективному общению;
- называть один фактор, мешающий общению;
- демонстрировать способность преодолевать застенчивость по заданному алгоритму.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

- рисунки для игры «Доска для рисования»;
- изображение кораблика «Общение», разрезанное на четыре части.



#### Домашнее задание

• Учебник, § 21. Тетрадь-практикум (с. 44–47), задания 1–3.



- 1. Знакомство: «Что моя вещь знает обо мне?» Участники берут любую свою вещь (платок, рюкзак, книгу) и от ее имени рассказывают о себе (5 мин.).
- 2. Мозговой штурм, актуализация темы (5 мин.).
  - Тренер раздает участникам стикеры, и они пишут ответ на вопрос «Для чего нужно общение?».
  - Из этих блоков тренер строит мост между двумя людьми (двумя фигурками в форме бинго или изображениями двух людей).
- 3. Информационное сообщение об общении (учебник, с. 109) (5 мин.).
- 4. Упражнение на развитие креативности, умения уточнить сообщение, невербального общения (12 мин.). Выберите одну из предложенных игр:
  - игра «Отгадайте слово» (учебник, с. 110, рис. 66);
  - игра «Доска для рисования».
    - 1. Два рисунка прикрепите за дверью класса.
    - 2. Объедините участников в две команды.
    - 3. Выберите из каждой команды художника и наблюдателя. Художникам надевают наушники, чтобы они ничего не могли слышать.
    - 4. В первой части наблюдатели выходят за дверь и на протяжении одной минуты рассматривают рисунки.
    - 5. Далее команды за одну минуту стараются выяснить содержание рисунка вопросами, на которые наблюдатели могут отвечать только «да» или «нет».
    - 6. Во второй части художники расспрашивают свои команды о содержании рисунка, а команды могут отвечать им только жестами. Время для рисования 2 мин.
    - 7. Рисунки сравнивают с оригиналами.
  - Обсуждение.
- 5. Подвижная игра, объединение в пять групп (3 мин.).
- 6. Работа в группах (10 мин.).
  - Каждая группа изучает информацию на с. 111–114 учебника и готовит презентацию о:
    - группа 1 искренности и тактичности;
    - группа 2 доброжелательности и хороших манерах;
    - группа 3 умении говорить;
    - группа 4 умении слушать;
    - группа 5 застенчивости.
  - Презентации, обсуждение.
- 7. Обратная связь (4 мин.). Вопрос: «Что необходимо для эффективного общения?» Участники отвечают, а тренер записывает на доске «заготовки» (части кораблика): 1) искренность и такт; 2) доброжелательность и хорошие манеры; 3) умение говорить; 4) умение слушать. Подчеркните, что застенчивость отсутствует, потому что она мешает общению.
- 8. Прощание. Помахали друг другу рукой, послали воздушные поцелуи (1 мин.).

#### УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ



#### Цель

Убедить учеников в преимуществах уверенного поведения перед пассивным и агрессивным. Дать возможность отработать умение различать типы поведения и навыки уверенного поведения.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- различать пассивное, агрессивное и уверенное поведение;
- называть вербальные и невербальные признаки разных типов поведения (слова, сила и интонация голоса, мимика, жесты, положение тела);
- называть два негативных последствия агрессивного поведения;
- называть два негативных последствия пассивного поведения;
- называть два преимущества уверенного поведения.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

• стихотворение Т. Цидзиной (см. следующую страницу) на плакате или ксерокопии для каждого ученика.



#### Домашнее задание

• Учебник, § 22. Тетрадь-практикум (с. 48–49), задания 1—2.



- 1. Обратная связь, повторение правил: «На прошлом тренинге мы с вами ознакомились с вербальными и невербальными способами общения. Попробуем повторить наши правила невербально (с помощью пантомимы, рисунка)» (3 мин.).
- 2. Проверка домашнего задания, знакомство (5 мин.). Напомните детям ситуации из домашнего задания (тетрадь-практикум, с. 46) и предложите продолжить фразу: «Я чувствую себя не очень уверенно в следующих ситуациях...»
- 3. Актуализация темы (5 мин.).

«Отец с дочкой гуляли в парке. Девочка захотела покататься с горки. Но дети не пропускали ее. Папа сказал: «Я не хочу, чтобы ты дралась, но ты должна съехать с этой горки».

В ситуациях, когда нужно не дать себя в обиду, отказаться от чего-либо, обратиться за помощью или выразить собственное мнение, люди ведут себя по-разному. Одни стараются любым путем избегать конфликтов и при этом пренебрегают своими интересами. Подобное поведение называется пассивным. Оно, возможно, удобно для кого-то, но невыгодно для самого человека. Другие, напротив, добиваются своего любым путем, прибегая к давлению, угрозам, ругательствам или физической силе. Это – агрессивное поведение, которое не вызывает симпатии и приводит к тому, что с этим человеком никто не хочет общаться. Но большинство людей предпочитают равноправные отношения, стараются отстаивать свои права, не нарушая прав других. Такое поведение называется уверенным, достойным, равноправным, или ассертивным. Сегодня мы научимся различать эти типы поведения, больше узнаем об их преимуществах и недостатках».

- 4. Подвижная игра-пантомима «Пассивный, агрессивный, ассертивный» (3 мин.). Все встают и по команде тренера начинают ходить по комнате, как закомплексованный и пассивный человек. Потом начинают представлять себя сердитым и высокомерным. А в конце ведут себя доброжелательно и уверенно.
- 5. Мозговой штурм, обсуждение (4 мин.).
  - Что вы чувствовали, когда демонстрировали пассивное, агрессивное и уверенное поведение?
  - Прочтите шутливые рецепты (тетрадь-практикум, с. 48), определите, какое поведение в них описано.
  - Прочтите стихотворение Т. Цидзиной:

Якщо гнівається хтось На когось чи на щось, То впізнать того не важко, Бо дивитись страшно й тяжко: Губи випнуті, віддуті, Рухи сильні і розкуті,



Брови зсунуті і зморшка Не красить його нітрошки. З рота в нього грім гримить, А в очах вогонь блищить. Зуби стиснуті, скрегочуть, Наче укусити хочуть. Все обличчя червоніє, І людина навісніє.

- 6. Работа в группах (5 мин.).
  - Объединение в четыре группы.
  - Задание группам (учебник, с. 117–118).
- 7. Мозговой штурм: «Признаки разных моделей поведения» (10 мин.). Используйте материал учебника на с. 115–117.

	пассивный	агрессивный	ассертивный
положение тела			
мимика			
жесты			
голос			
слова			

- 8. Обратная связь (8 мин.). Ученики по очереди выражают свое мнение о недостатках агрессивного и пассивного поведения и пользе уверенного поведения. Например: «Уверенного человека уважают, к его мнению прислушиваются, у него много друзей», «Пассивные люди могут чувствовать обиду, стать жертвой агрессии, не способны себя защитить», «Агрессивных людей никто не любит, их могут наказать даже за то, чего они не делали, ведь у них плохая репутация».
- 9. Прощание (2 мин.). Спеть песню: «От улыбки станет всем светлей».

#### ОБЩЕНИЕ СО ВЗРОСЛЫМИ



#### Цель

Цель – предоставить возможность осознать семейные ценности, тренинг навыков эмпатии, коллективной работы, умения преодолевать застенчивость. Отработка навыков общения со взрослыми, воспитание уважения к родителям и учителям.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- называть двух взрослых людей, которым они доверяют;
- объяснять значение выражения «Один за всех и все за одного» в семейных отношениях;
- назвать две проблемы в работе учителя;
- демонстрировать способность преодолевать застенчивость в общении с учителями.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

- клубок шерстяной пряжи яркого цвета для упражнения «Знакомство»;
- карточки с ситуациями (задание 4, с. 230 данного пособия);
- сказка «Репка» (можно подготовить инсценировку сказки).



#### Домашнее задание

Учебник, § 23. Тетрадь-практикум (с. 50–51), задания 1—2.



- 1. Знакомство: «Моя семья это...» (упражнение описано в учебнике на с. 119) (10 мин.).
- 2. Напоминание правил: «Какое из правил вы хотели бы ввести в вашей семье?» (3 мин.).
- 3. Инсценировка сказки «Репка», обсуждение (5 мин.). Вопросы для обсуждения:
  - Какой вывод можно сделать из этой сказки?
     (Каждый должен работать для пользы семьи. Только так можно достичь желаемого);
  - Какие еще вы читали сказки, книги, видели фильмы о семейных отношениях? (порекомендуйте посмотреть фильмы, указанные в учебнике).
- 4. Ролевая игра «Маршрутка» (7 мин.).
  - Объединение в две группы.
  - Предложите группам разыграть сценки:
    - группа 1 «Антон едет в маршрутном такси. В этом виде транспорта посадка должна осуществляться только на свободные посадочные места. Но несмотря на то, что маршрутка переполнена, на остановке заходит нетрезвый мужчина и говорит мальчику: «Уступи место старшему». Антон встает, но ему не за что держаться, и на крутом повороте он падает»;
    - группа 2 «Антон едет в маршрутном такси с мамой. В этом виде транспорта посадка должна осуществляться только на свободные посадочные места. Но несмотря на то, что маршрутка переполнена, на остановке заходит нетрезвый мужчина и говорит мальчику: «Уступи место старшему». Мама говорит: «Нет, он не будет ехать в маршрутке стоя». Мужчина отходит».
  - Разыгрывание ситуаций, обсуждение: «В каких случаях взрослые защищают детей?»
- 5. Мозговой штурм: «К кому дети обращаются за помощью или советом?» (5 мин.).
  - На первом этапе записывают все предложения.
  - На втором подчеркивают (или выписывают) только взрослых.
- 6. Работа в тетради (3 мин.). Это задание можно задать домой. Детям предлагается записать пятерых взрослых, которым они доверяют, по следующему алгоритму:
  - сначала они записывают имя человека (можно в зашифрованном виде или условно), к которому обратятся при необходимости в первую очередь;
  - потом пишут имя человека, к которому они обратятся, если первого не будет, и так далее;
  - домашнее задание: наклеить фотографии или нарисовать этих людей в тетради на изображении Солнечной системы.
- 7. Упражнение «Интервью с учителем» (15 мин.). Выберите способ выполнения этого упражнения:



- выполнить упражнение на уроке так, как описано в учебнике (с. 121);
- объединить учеников в группы (пары) и дать возможность выполнить это задание к следующему тренингу (не забудьте предупредить коллег, что к ним могут подойти дети с просьбой взять интервью).
- 8. Тренинг навыков общения (5 мин.). Продемонстрируйте одну сценку с подготовленными волонтерами и выберите способ выполнения задания.
  - В этих же группах (парах) предложите выполнить задание «Потренируйся» (учебник, с. 121). Алгоритм преодоления застенчивости в тетради-практикуме на с. 47.
  - Задайте это задание домой.
- 9. Обратная связь (3 мин.). Предложите детям высказаться по поводу той роли, которую играют взрослые (родители, учителя, тренеры) в их жизни. Например: «Учителя (родители, тренер, священник...) это наши друзья (это люди, к которым можно обратиться за помощью, которые многое делают ради нашего будущего...)».
- 10. Прощание (2 мин.). Спеть песню «Вчителько моя».

#### ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ



#### Цель

Цель тренинга – способствовать установлению в классном коллективе дружеской атмосферы, улучшению межполовых отношений, предотвращению проявлений насилия в ученической среде.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- называть две черты настоящего друга;
- называть две черты характера, мешающие иметь друзей;
- привести пример ситуации, когда не стоит соглашаться на предложение друга;
- назвать две игры, в которые можно играть мальчикам и девочкам;
- привести один пример насилия (драки, вымогательства, издевательства и т. д.) и негативные последствия этого;
- обращаться за помощью, если стал жертвой насилия.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

• оформить плакат:
Що зробити, щоб удвічі
Торт здавався нам смачнішим?
Що зробити, щоб удвічі
Кожен день для нас побільшав?
Щоб і радості, і щастя
Нам було аж ніде діти?
Тут ніякого секрету!
Треба з другом все ділити!



А. Костецький

#### Домашнее задание

Учебник, § 24. Тетрадь-практикум (с. 52–53), задания 1, 2.



- 1. Знакомство (3 мин.). Продолжить фразу: «Мой друг сказал бы обо мне, что...»
- 2. Обратная связь (5 мин.). Выберите, как выполнить это задание.
  - Если вы задали провести интервью с учителем домой, обсудите результаты. Выводы: «Учителя прилагают много усилий, чтобы мы выросли образованными и воспитанными людьми. Требования учителей не прихоть, они нам же на пользу».
  - Если это задание выполнялось в классе, обсудите:

Родители	Учителя	Друзья

Что между ними общего? А в чем отличия?

- 3. Актуализация темы (2 мин.). Прочтите стихотворение А. Костецкого.
- 4. Обсуждение: «Черты настоящего друга» (учебник, с. 122) (5 мин.).
- 5. Написание писем Роману (учебник, с. 123), обсуждение (10 мин.).
- 6. Мозговой штурм, обсуждение (10 мин.).
  - Объединение в две группы (мальчики, девочки).
  - Выполнение заданий (тетрадь-практикум, с. 52–53).

Вывод: у мальчиков и девочек намного больше общего, чем несхожего. Они могут интересно проводить свободное время.

- 7. Информационное сообщение: «Как противостоять насилию в твоей среде» (учебник, с. 124) (5 мин.).
- 8. Обсуждение ситуации (5 мин.).
  - «Вова играл во дворе с водным пистолетом. Трое мальчишек подошли к нему, и один из них стал отбирать пистолет. Остальные смеялись. Две женщины сидели на скамейке и не обращали на это внимания. Только одна старенькая бабушка защитила Вову».
  - Кто в этой ситуации агрессор, соучастники, жертва, безразличные наблюдатели, защитник?
  - Предложите всем желающим высказаться и привести примеры из своей жизни.
- 9. Обратная связь (2 мин.). Подойти к плакату «Наши ожидания» и проанализировать, оправдались ли они. Если да оставить на глобусе, если нет снять.
- 10. Прощание. Выберите, как выполнить это упражнение:
  - а) встать в круг, взяться за руки и вместе трижды произнести: «Один за всех и все за одного!» или «Разом нас багато, нас не подолати!».
  - б) спеть песню: «Дружба крепкая не сломается, не разрушится от дождей и вьюг. Друг в беде не бросит, лишнего не спросит вот что значит настоящий верный друг».

# Раздел 6. Безопасная среда: общение с людьми

Тренинг 25. Что нужно знать о туберкулезе и ВИЧ/СПИДе

Тренинг 26. Один дома

Тренинг 27. Один на улице

Тренинг 28. В опасных местах

#### Опорные тезисы

- В Украине продолжаются эпидемии туберкулеза и ВИЧ/СПИДа.
- Для предупреждения ВИЧ-инфицирования самые важные меры должны приниматься на личном уровне.
- Риск инфицирования ВИЧ для 10–11-летних детей минимален. Единственное, что они должны усвоить, это правила безопасного поведения при контактах с кровью других людей.
- Пятиклассникам также важно различать мифы и факты о ВИЧ/СПИДе и научиться толерантно относиться к людям с ВИЧ.

#### Цель обучения

Отработка специальных и жизненных навыков, способствующих уменьшению уязвимости к туберкулезу и ВИЧ-инфекции, а также исключению рискованного поведения относительно неправомерных поступков, бытового и других видов травматизма.

#### Обобщенные задания

Ученики учатся:

- защищать себя в условиях эпидемии туберкулеза и ВИЧ/СПИДа;
- толерантно относиться к людям с ВИЧ;
- вести себя уверенно дома и на улице;
- отказываться от предложений незнакомых людей;
- отказываться от предложений сверстников играть в опасных местах и с опасными предметами.

Жизненные навыки в контексте профилактики туберкулеза, ВИЧ/СПИДа, бытового и других видов травматизма

Цель и тематика	(	Психологиче	Психологические навыки
учебника	Социальные навыки	Когнитивные	Эмоционально-волевые
	<ul> <li>Тактично выражать свое сочувствие</li> <li>При необходимости оказывать им поппержку</li> </ul>	Навыки принятия решений и улаживания проблем	
	и помощь	Ученики учатся:	
	Навыки сотрудничества и групповой работы	• выбирать безопасную одежду, обувь и вещи, собираясь в людное место	
	Ученики учатся:		
	• выражать свою солидарность в борьбе с ВИЧ/СПИДом		
	Навыки отказа и решения конфликтов		
	Ученики учатся:		
	<ul> <li>противостоять дискриминации ВИЧ- положительных</li> </ul>		

# Окончание таблицы V.7

Цель и тематика		Психологиче	Психологические навыки
учебника	Социальные навыки	Когнитивные	Эмоционально-волевые
	• отказываться от предло- жений прокалывать друг другу уши, делать насечки на коже, подбирать ис- пользованные шприцы • настаивать на использо- вании одноразовых шпри- цев в больнице, поликли- нике • противостоять вымога- тельству, оскорблению, дискриминации ВИЧ-по- ложительных детей • отказываться от предло- жений играть в опасных местах и с опасными пред- метами • отказываться разгова- ривать с незнакомыми людьми, садиться с ними в автомобиль, сообщать незнакомцам свой адрес		

### ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТУБЕРКУЛЕЗЕ И ВИЧ/СПИДе

Разработан при участии Л. Ф. Заворотной и В. М. Чичкан, Днепропетровская область



#### Цель

Цель тренинга – предоставить ученикам информацию об опасности эпидемий туберкулеза и ВИЧ/СПИДа, ознакомить с путями передачи и методами защиты от туберкулеза и ВИЧ-инфекции, развивать навыки толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- назвать три фактора, которые укрепляют иммунитет и уменьшают уязвимость человека к туберкулезу;
- назвать два фактора, ослабляющих иммунитет;
- различать мифы и факты о ВИЧ и СПИДе;
- различать безопасные и опасные ситуации относительно заражения ВИЧ;
- объяснять, почему общаться и дружить с ВИЧ-положительными людьми абсолютно безопасно;
- назвать, что можно сделать для ВИЧ-положительного сверстника, который является твоим другом.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

- ксерокопия задания 2 (с. 56 в тетради-практикуме);
- бумажные ладошки для определения ожиданий;
- конфеты (карамельки разных цветов и шоколадные конфеты);
- маленькие бумажные сердечки и плакат «Сердце друга» в форме большого сердца.



#### Домашнее задание

• Учебник, § 25, задание рубрики «Обсудите», с. 132. Тетрадьпрактикум (с. 54–57), задания 1—4.



- 1. Знакомство (2 мин.). Назвать свое имя и сказать, кем ты хочешь быть, когда вырастешь.
- 2. Актуализация темы, определение ожиданий (2 мин.). Раздайте учащимся бумажные ладошки и расскажите, какой теме посвящен новый раздел учебника. Предложите написать на ладошках свои ожидания и прикрепить их на плакат.
- 3. Игра «Фото на память» (6 мин.).
  - Раздайте участникам бумажки двух цветов (например, белые и зеленые).
  - Слово тренера: «Друзья, представим, что мы с вами отдыхаем в детском лагере. Сегодня последний день нашей смены, и я раздаю вам фотографии на память. За одну минуту вы должны собрать как можно больше автографов ваших друзей».
  - Тренер ставит подпись на нескольких белых и зеленых бумажках фломастером яркого цвета.
  - Через минуту продолжите: «К сожалению, на следующий день оказалось, что я была больна. Поэтому те, у кого есть мой автограф вот таким фломастером (показываете), могли заразиться и пройдут обследование. Обследование показало, что не заболели те, у кого были бумажки зеленого цвета».

Вывод: игра иллюстрирует, как инфекции распространяются между людьми и что может защитить нас от заражения. Например, при контактах с больным гриппом или туберкулезом большое значение имеет состояние нашей иммунной системы.

- 4. Информационное сообщение: «Коротко о туберкулезе» (учебник, с. 127) (3 мин.).
- 5. Работа в группах: «Как укрепить иммунитет» (7 мин.).
  - Объединение в группы (гигиена, питание, движение, закаливание, отдых).
  - Задание группам подготовить презентации о заданных составляющих здорового образа жизни.
  - Презентации групп, обсуждение.

Вывод: здоровый образ жизни поможет укрепить иммунитет и избежать заражения многими инфекциями, в том числе гриппом, туберкулезом.

6. Информационное сообщение «ВИЧ и СПИД» (учебник, с. 128–129) (4 мин.).

#### Подчеркните!

От заражения ВИЧ-инфекцией вас защищает не иммунитет, а ваше поведение. В частности, ваше ответственное отношение к этой проблеме и толерантное отношение к людям с ВИЧ, ваши знания о путях передачи ВИЧ и ваши умения вести себя безопасно с кровью других людей.

- 7. Работа в группах: «Пути заражения ВИЧ» (5 мин.).
  - Объединение в две группы.
  - Первая группа показывает пантомимой ситуации, когда есть риск инфицирования ВИЧ (учебник, с. 130), вторая группа ситуации, в которых этот риск отсутствует (учебник, с. 131).



- 8. Факты и мифы о ВИЧ и СПИДе (5 мин.).
  - Разрежьте пополам ксерокопию задания 2 (тетрадь-практикум, с. 56).
  - Предложите тем же группам определить, какие из утверждений являются мифами, а какие фактами.
  - Обсудите результаты.
- 9. Игра «Конфеты» (5 мин.).
  - Объединение в четыре группы.
  - Трем группам раздайте карамельки, а четвертой ничего.
  - Что чувствуют те, кто остался без конфет? Что чувствуют другие группы? Что это было? (дискриминация)
  - Раздайте шоколадные конфеты тем, кто не получил карамелек. Объясните, что это положительная дискриминация. Ее применяют для компенсации морального вреда тем, кто раньше был дискриминирован (например, в структурах Организации Объединенных Наций (ООН) положительная дискриминация применяется к женщинам при других равных условиях они обладают привилегиями при приеме на работу).
- 10. Работа в группах: «Что чувствует жертва дискриминации?» (5 мин.).
  - Объединение в семь групп (по цветам радуги).
  - Выполнение задания рубрики «Обсудите» (учебник, с. 132) или задайте его домой.
- 11. Обратная связь (3 мин.).
  - Раздайте участникам листочки бумаги, вырезанные в форме маленьких сердец.
  - Дети пишут на них, что они могут сделать для ВИЧ-положительного друга, и крепят к плакату «Сердце друга».
- 12. Прощание (3 мин.). Выберите, как выполнить это задание:
  - а) подвижная игра «Оркестр». Встаньте в круг, рассчитайтесь на: баян, скрипка, барабан, шоу-балет. Шоу-балет выходит в центр круга. Спойте веселую песню, сопровождая ее движениями музыкантов и выступлением шоу-балета;
  - б) упражнение на релаксацию.
  - Предложите сесть прямо, закрыть глаза и расслабиться. Говорите тихим спокойным голосом: «Друзья, представьте, что над вашей головой светит лучик. Смотрите, как легко вы можете им управлять. Вот он медленно освещает вас с головы до ног. Вам приятно смотреть на себя, вы чудесно выглядите, вы спокойны и уверены в себе. А теперь обведите лучиком сидящих в этом кругу. Подумайте, как вам хорошо вместе. Поднимите лучик выше и осветите им своих маму, папу, других людей, которых любите. Поблагодарите их за то, что они любят и поддерживают вас. А теперь поднимите лучик еще выше и обведите им все вокруг. Поблагодарите судьбу за то, что вам дарована жизнь, что вы можете ею каждый день наслаждаться и осуществлять свои мечты». Через несколько секунд откройте глаза, возьмитесь за руки и тихо произнесите: «До свидания».

#### ОДИН ДОМА



#### Цель

Цель тренинга – способствовать снижению риска бытового травматизма, мошенничества, ограблений.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- вместе с родителями определять уровень безопасности своего дома по заданному алгоритму;
- называть два возможных способа проникновения злоумышленников в дом;
- объяснять, почему опасно не закрывать дверь, открывать ее незнакомцам, оставлять ключи в легкодоступных местах, рассказывать кому-либо о доходах своей семьи;
- объяснять, кто имеет право участвовать в конкурсах и других услугах по телефону с поминутной оплатой.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

• подготовить с волонтерами сценку по рис. 80 (учебник, с. 135).



#### Домашнее задание

• Учебник, § 26. Тетрадь-практикум (с. 58), задание 1.

- 1. Обратная связь, проверка домашнего задания (10 мин.).
  - Обсуждение результатов тестирования относительно здорового образа жизни (тетрадь-практикум, с. 55).
  - Участники называют причины, по которым важно толерантно относиться к ВИЧ-положительным людям.
- 2. Знакомство (3 мин.). Продолжить фразу: «Мой дом это...»
- 3. Повторение правил (2 мин.): «Дома нам не помешало бы правило...»
- 4. Подвижная игра «Дома и хозяева» (3 мин.). Описание упражнения на с. 79 данного пособия.
- 5. Актуализация темы «Какие опасности могут угрожать твоему дому» (2 мин.).
- 6. Вступление (учебник, с. 133), выполнение кросс-теста (7 мин.). Вопросы для обсуждения:
  - Почему дверь своего дома нужно всегда держать запертой?
  - Почему нельзя открывать дверь незнакомым людям?
  - Можно ли открывать дверь, если за ней стоит человек в милицейской форме?
  - Почему не стоит хвастать перед друзьями дорогими вещами?
  - Почему нельзя оставлять ключи под ковриком или в других легкодоступных местах?
  - Где их лучше всего хранить?
- 7. Мозговой штурм: «Правила поведения для тех, кто остается один дома» (5 мин.).
- 8. Инсценировка (10 мин.).
  - Разыграйте с подготовленными волонтерами сценку, изображенную на рис. 80 (учебник, с. 135).
  - Обсуждение.
- 9. Обратная связь (3 мин.). Продолжить фразу: «Дом может быть крепостью, если...» 10. Прощание: «Пожелания твоему дому» (2 мин.). Ученики по очереди выражают пожелания сидящему справа.

#### ОДИН НА УЛИЦЕ



#### Цель

Цель тренинга – способствовать сознательному отношению к своей безопасности, снижению риска во время пребывания на улице без сопровождения взрослых. Дать возможность отрабатывать навыки безопасного поведения с незнакомцами.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- называть пять правил безопасного поведения на улице (Правило пяти «НЕ»);
- называть возможные последствия нарушения этих правил;
- называть три фактора риска во время прогулок на улице без взрослых;
- называть причины, по которым следует остерегаться людей, которые находятся в состоянии опьянения, ведут себя странно или агрессивно, лукавят, хитрят или нарушают закон;
- знать, к кому и как можно обратиться за помощью в случае опасной ситуации с незнакомцами.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

• подготовить с волонтерами сценку по рис. 82 (учебник, с. 139).



#### Домашнее задание

• Учебник, § 27. Тетрадь-практикум (с. 59–61), задания 1—3.



- 1. Знакомство (3 мин.). Продолжить фразу «Когда я гуляю на улице...»
- 2. Повторение правил (все вместе): «Мы знаем пять правил поведения на тренинге. Приходить вовремя раз, говорить по очереди два…» (3 мин.).
- 3. Информация учителя о Правиле пяти «НЕ», составленном специально для детей (4 мин.).
- 4. Ролевая игра (7 мин.).
  - Объединение в пять групп.
  - Распределение между ними ситуаций, изображенных на рис. 81 (учебник, с. 136).
  - Группы разыгрывают заданные сценки, объясняют, какие правила нарушили их персонажи.
- 5. Вопросы для обсуждения (3 мин.).
  - Какие правила можно добавить к Правилу пяти «НЕ»? (НЕ называть незнакомцам свой адрес, НЕ ходить в лес без взрослых, НЕ поддаваться уловкам и др.).
  - Какие правила нашей группы подобны правилам пяти «НЕ» (приходить вовремя не сворачивать с дороги из школы домой, не гулять на улице после того, как стемнело).
- 6. Выполнение кросс-теста (10 мин.). Вопросы для обсуждения:
  - Почему на улице нужно выглядеть и вести себя уверенно (но не самоуверенно)?
  - Почему лучше не показывать на улице плеер, мобильный телефон, другие дорогие вещи?
  - Почему лучше обходить безлюдные дворы, парки и пустыри?
- 7. Информационное сообщение: «Экстремальные ситуации с незнакомцами. К кому обращаться за помощью?» (5 мин.).
- 8. Инсценировка (5 мин.).
  - Разыграйте с подготовленными волонтерами сценку, изображенную на рис. 82 (учебник, с. 139).
  - Обсуждение.
- 9. Обратная связь (3 мин.). Продолжить фразу: «Сегодня на тренинге мне больше всего запомнилось (понравилось)…»
- 10. Прощание (2 мин.). Вместе произнести: «До свидания! До встречи!» и помахать друг другу рукой.

#### В ОПАСНЫХ МЕСТАХ

Разработан при участии В. М. Чичкан, Днепропетровская область



#### Цель

Цель тренинга – развивать у детей навыки противодействия социальному давлению, учить отказываться от игр в опасных местах: на стройках, в карьерах, шахтах, подвалах, лифтах. Отрабатывать алгоритм безопасного поведения в местах большого скопления людей.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- называть причины, по которым следует избегать мест, где возможно образование толпы, строительных площадок, оживленных автомагистралей, мест, где выгуливают собак, собираются бомжи, а также те, кто употребляет алкоголь или наркотики;
- называть опасные места в их населенном пункте (микрорайоне);
- демонстрировать умение решительно отказываться от предложений поиграть там, портить оборудование лифтов, детских площадок, подъездов.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

• ситуации для ролевых игр.



#### Домашнее задание

Учебник, § 28. Тетрадь-практикум (с. 62–63), задание 1.



- 1. Актуализация темы (по учебнику, с. 141) (3 мин.).
- 2. Знакомство (3 мин.). Продолжить фразу: «Однажды со мной (моим другом, родственником, соседом) произошло...» и рассказать о несчастном случае из их жизни.
- 3. Тренинг навыков отказа (10 мин.).
  - Объединение в три группы.
  - Предложите группам придумать ситуацию, когда дети собираются играть в опасном месте в вашем населенном пункте (стройка, отвалы, пещеры, старые шахты и др.). Кто-то из них отказывается и отговаривает друзей.
  - Разыграйте сценку по заданному алгоритму (тетрадь-практикум, с. 62–63).
- 4. Игра «Ассоциация» (2 мин.). Назвать ассоциации со словом «толпа». Вспомните определения: *толпа* это скопление людей;

паника – растерянность, потеря контроля над своим поведением, неспособность правильно оценивать ситуацию и адекватно действовать; эвакуация – организованный вывод людей из опасной зоны.

- 5. Управляемая дискуссия (5 мин.). Вопросы для обсуждения:
  - Где может образоваться толпа? (На вокзале, в школе, на стадионе, на митинге.)
  - Причины возникновения толпы (Паника, страх, интерес к событию, спешка).
  - Общие признаки толпы (Много людей в одном месте, люди скопились в замкнутом пространстве, движение неуправляемое, в толпе можно пострадать).
- 6. Работа в группах: «Если ты собрался в людное место» (8 мин.).
  - Объединение в четыре группы (одежда, обувь, вещи, поведение).
  - Задание группам подготовить презентации (в виде аналогов дорожных знаков, пантомимы, сценки или агитбригады).
  - группа 1 «Рекомендации относительно одежды»;
  - группа 2 «Рекомендации относительно обуви»;
  - группа 3 «Рекомендации относительно вещей»;
  - группа 4 «Рекомендации относительно поведения».
- 7. Информационное сообщение: «В лифте», обсуждение (5 мин.). Вопросы для обсуждения (учебник, с. 144).
- 8. Обобщение выученного, обратная связь (5 мин.). Можно задать это задание домой.
  - Объединение в три группы (люди, места, действия).
  - Обсуждение в группах итогового задания (учебник, с. 145).
  - Обсуждение в общем кругу.
- 9. Обратная связь (2 мин.). Дети по очереди анализируют свои ожидания, соединяют ладошки в форме цветка и крепят его на плакат.
- 10. Прощание: «Подари улыбку другу» (2 мин.). Ученики становятся в круг, по очереди дарят улыбку друг другу и в конце приветствуют себя аплодисментами.

## **Раздел 7. Безопасная среда: общение с природой**

- Тренинг 29. Земля наш общий дом
- Тренинг 30. Стихийные бедствия
- Тренинг 31. Отдых на природе

#### Опорные тезисы

- Накануне летних каникул особенно актуальной для детей является тема безопасного поведения у воды. Ведь каждый четвертый потерпевший на воде дети в возрасте до 16 лет. Половина из них малыши, оставленные без присмотра (чаще всего подростками своими братьями или сестрами). Учеников и их родителей следует предупредить об этом.
- Важно научить детей выбирать безопасный пляж и оказывать помощь при перегреве. Это вполне доступные навыки.
- Однако 11-летние дети еще слишком малы для спасения пострадавших на воде. Это могут быть лишь ограниченные действия: позвать взрослых или бросить плавсредство утопающему. А о реанимации с детьми этого возраста и речи не идет.

#### Цель обучения

Отработка специальных и жизненных навыков, которые способствуют формированию экологического сознания, учат избегать природных опасностей и предупреждать их, адекватно действовать при попадании в зону стихийного бедствия.

#### Обобщенные задания

Ученики учатся:

- заботиться об окружающей среде убирать за собой на природе, экономить природные ресурсы, отдавать предпочтение экологически безопасным товарам и услугам;
- участвовать в экологических проектах, осуществлять общественный контроль за состоянием окружающей среды в своем населенном пункте;
- владеть собой и правильно действовать, попав в зону стихийного бедствия;
- выбирать безопасные места для отдыха у воды;
- защищаться от солнечных ожогов, солнечных и тепловых ударов, оказывать первую помощь при перегревании;
- соблюдать правила безопасности при купании в водоеме.

Таблица V.8

Жизненные навыки в контексте профилактики загрязнения окружающей среды, предотвращение несчастных случаев в зоне стихийного бедствия

Цель и тематика	(	Психологические навыки	ские навыки
учебника	Социальные навыки	Когнитивные	Эмоционально-волевые
Профилактика загрязнения окружающей средь, защита жизни в зоне стихийного бедствия, предотвращение несчастных случаев на воде \$ 29. Земля – наш общий дом \$ 30. Стихийные бедствия \$ 31. Отдых на природе	Навыки сотрудничества и групповой работы  Ученики учатся:  • вместе с друзьями выполнять экологические проекты (уборка территории, высадка деревьев, выпуск наглядной агитации)  Навыки отказа и разрешения конфликтов  Ученики учатся:  • отказываться оставлять мусор в лесу, парке, на берегах водоемов и отговаривать от этого других	Навыки самооценки и самоосознания  Ученики учатся:  • осознавать ответственность за состояние окружающей среды и здоровье будущих поколений  Навыки критического мышления  • реально оценивать свои физические возможности при купании в водоемах, использовании плавсредств	

# Окончание таблицы V.8

Когнитивные       Эмоционально-волевые         Навыки принятия решения и улаживания проблем       Ученики учатся:         • объяснять, в чем состоит уникальность нашей планеты, какие действия могут вредить природе       • выбирать безопасное
• противостоять навыки прин уничтожению деревьев, решения и ул проблем Красную книгу Ученики учал уникальность планеты, каки могут вредиты е выбирать бе

#### ЗЕМЛЯ – НАШ ОБЩИЙ ДОМ

Разработан при участии Л. И. Ивахи, г. Кривой Рог, Днепропетровская область



#### Цель

Цель тренинга – способствовать формированию у детей экологического сознания, осознанию ими ценности и уникальности природы, учить заботиться о своей окружающей среде и убеждать других не загрязнять ее.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- называть три причины, по которым мы должны убирать за собой на природе и воздерживаться от сбора первоцветов (ландышей, подснежников);
- называть три способа повторного использования пластиковых упаковок;
- называть три действия, способствующих сохранению окружающей среды.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

- дерево и фигурки птиц для определения ожиданий;
- образцы упаковок полиэтиленовые пакеты, пластиковые бутылки, стеклянную посуду многоразового использования, картонные коробки, бумажные пакеты и др.



#### Домашнее задание

• Учебник, § 29. Тетрадь-практикум (с. 64), задание 1.



- 1. Вступление. Актуализация темы (учебник, с. 146) (2 мин.).
- 2. Определение ожиданий (2 мин.). Раздать детям птиц, на которых они пишут свои ожидания и крепят их рядом с деревом.
- 3. Знакомство (3 мин.). Продолжить фразу: «Если бы я был животным, то хотел бы быть..., потому что...»
- 4. Работа в группах (8 мин.).
  - Объединение в четыре группы.
  - Задание группам (учебник, с. 147, рубрика «Обсудите»).
- 5. Выполнение кросс-теста (учебник, с 148–149) (7 мин.). Вопросы для обсуждения:
  - Чем объяснить, что средняя продолжительность жизни людей в наше время намного дольше, чем в древности?
  - Какие опасности больше всего угрожали людям в средние века? (Эпидемии инфекционных заболеваний.)
  - Что помогло людям победить большинство опасных эпидемий? (Гигиена, лекарства, вакцины.)
  - Какие эпидемии инфекционных заболеваний есть в Украине? (Туберкулез и ВИЧ/СПИД.)
- 6. Информационное сообщение: «Загрязнение окружающей среды», обсуждение (учебник, с. 149–150) (3 мин.).
- 7. Работа в группах: «Упаковки, безопасные для окружающей среды» (10 мин.).
  - Объединение в две группы. Задание:
  - а) определить безопасные для окружающей среды упаковки (первая группа) и опасные (вторая группа);
  - 6) изготовить из этих упаковок модели Спасателя Природы (первая группа) и модель Разрушителя Природы (вторая группа);
  - в) презентации, обсуждения.
- 8. Домашнее задание (5 мин.).
  - Объединение в группы по четыре-пять человек (по желанию).
  - Задание группам:
  - а) подготовить проекты (учебник, с. 150, рубрика «Потренируйся»);
  - б) изготовить что-нибудь полезное из пластиковой упаковки (можно пользоваться подсказками из учебника, с. 151).
- 9. Обратная связь (2 мин.): «Сегодня на тренинге мне было (интересно, весело...)». 10. Прощание (3 мин.). Слово учителя: «Сядьте удобно. Руки положите на колени ладонями вверх, закройте глаза. Произнесите: «Добрый день, ясное солнышко; добрый день, ветерок, добрый день, чистая водичка; добрый день, добрые люди!» Улыбнитесь! Мысленно еще раз пожелайте природе процветания, людям здоровья, счастья и добра. Представьте, как вы посылаете свои пожелания. Что-то теплое разливается по вашим рукам, голове, всему телу. А теперь откройте глаза. Вы будете здоровыми и счастливыми, пока будете дарить тепло своей души природе и людям!»

## УРОК-ТРЕНИНГ 30

## СТИХИЙНЫЕ БЕДСТВИЯ

Разработан при участии Л. И. Ивахи, г. Кривой Рог



## Цель

Цель тренинга – отрабатывать навыки безопасного поведения при неблагоприятных погодных условиях (сильном ветре и грозе) и в случае попадания в зону подтопления.



### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- называть пять стихийных бедствий;
- упорядочивать их по временам года и географическому положению;
- называть две природные приметы приближения стихийного бедствия;
- демонстрировать умение безопасно вести себя во время грозы (дома, на улице, в автомобиле);
- демонстрировать умение безопасно вести себя в случае подтопления (дома, на улице);
- изготавливать спасательные средства из подручных материалов.



## Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



### Что подготовить заранее

- рисунок Котигорошка персонажа украинской народной сказки;
- эпиграф на доске: «Не тот пропал, кто в беду попал, а тот пропал, кто духом упал»;
- пластиковые бутылки (7–10 шт.), куски пенопласта и др. для изготовления спасательного средства (учебник, с. 156).



### Домашнее задание

Учебник, § 30. Тетрадь-практикум (с. 65), задание 1.

## СОВЕТЫ ТРЕНЕРУ



- 1. Обратная связь (10 мин.). Презентация проектов и изделий из пластиковых упаковок.
- 2. Знакомство (3 мин.). Продолжить фразу: «Если бы я был природным явлением, я хотел бы быть (ветром, снегом...)» и объяснить почему.
- 3. Актуализация темы, мозговой штурм (7 мин.).
  - Какие вы знаете стихийные бедствия?
  - Упорядочить стихийные бедствия по временам года (зима, весна, лето, осень)

зима	весна	лето	осень	не зависят от времени года

• Упорядочить стихийные бедствия по географическому положению

горы	степи	побережье	не зависят от географического положения

- Какие из них случаются в Украине?
- 4. Информационное сообщение-сказка: «Стихийные бедствия» (5 мин.).

«Дети, вспомните украинскую народную сказку «Котигорошко». Кто может назвать ее персонажей?

Дети называют. На доске появляется фигурка Котигорошко, и учитель продолжает: «Отправился Котигорошко в дорогу и по пути встретил множество препятствий. Вдруг земля задрожала, на дорогах появились трещины, дома стали разрушаться, деревья – падать, почувствовал он, что земля под ногами зашаталась. Что это было?» (землетрясение – сильные колебания земной поверхности, вызванные тектоническими процессами).

«Пошел Котигорошко дальше. На улице ранняя весна, солнце припекло, начал таять снег, быстро прибывала в реке вода. Промочил он ноги, огляделся по сторонам и увидел, что вода все прибывает и прибывает. Что происходит?»

# ## Special content of the content of

## СОВЕТЫ ТРЕНЕРУ

(наводнение – временное подтопление суши, вызванное повышением уровня воды в реке или озере).

«Преодолел Котигорошко водные препятствия и отправился дальше через леса и степи. Решил остановиться на ночлег в деревне. Вдруг поднялся страшный ветер, начал выкорчевывать деревья, срывать крыши с домов. Молнии разрывали небо, ливень не прекращался. Что это было?» (ураган (сильный ветер), гроза, ливень – грозные атмосферные явления).

- 5. Работа в группах (15 мин.).
  - Объединение в три группы.
  - Задание группам: с помощью учебника подготовить презентации на тему: первая группа «Предвестники стихийных бедствий»; вторая группа «Как себя вести во время грозы»; третья группа «Как себя вести во время наводнения».
  - Презентации, обсуждения.
- 6. Обратная связь (3 мин.). Продолжить фразу: «Я не растеряюсь во время непогоды, потому что...»
- 7. Прощание (2 мин.). Встать в круг, взяться за руки и вместе сказать: «Пускай проблемы и невзгоды не делают нам в жизни погоды. Пусть нам везет!»

## УРОК-ТРЕНИНГ 31

## ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ



### Цель

Цель тренинга – предостеречь детей от неосторожного поведения во время отдыха на пляже, купания в водоемах.



### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- называть два признака безопасного и опасного пляжа;
- называть время, когда врачи не советуют загорать;
- называть причины, по которым лучше пользоваться солнцезащитными кремами или спреями и не приходить на пляж без головного убора;
- демонстрировать умение помочь пострадавшему при тепловом или солнечном ударе;
- называть четыре ситуации, когда стоит воздерживаться от купания;
- называть три опасности, угрожающие пловцам (судороги, водные растения, стремительное течение);
- демонстрировать умение оказать адекватную возрасту помощь утопающему.



#### Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



### Что подготовить заранее

• вещи для пляжа (купальник, плавки, шорты, тапочки, солнцезащитный крем, полотенце, головной убор, питьевую воду, солнечные очки) и те, которые лучше не брать (мобильный телефон, плеер, роликовые коньки, вечернее платье, синтетическую одежду, теплый свитер).



### Домашнее задание

Учебник, § 31. Тетрадь-практикум (с. 66–69), задания 1, 2.

## ## Compared and Proceedings of the Compared and Proceedings of

## СОВЕТЫ ТРЕНЕРУ

- 1. Знакомство (5 мин.): «Мои планы на каникулы». Дети рассказывают, как они планируют отдыхать летом.
- 2. Актуализация темы (2 мин.). Обратите внимание на то, что большинство детей связывают свой отдых с водоемами (морем, рекой, озером).

## Подчеркните!

Каждый четвертый потерпевший на воде – это мальчик или девочка в возрасте до 16 лет!

- 3. Работа с учебником:
- «Как выбрать безопасный пляж?» (5 мин.).
  - Выполнение заданий на с. 158–159.
- 4. Информационное сообщение: «К сведению любителей загара» (учебник, с. 160) (3 мин.).
- 5. Игра «Что взять с собой на пляж?» (5 мин.). Ученики по очереди достают из коробки одну вещь и объясняют, стоит ли брать ее с собой на пляж и почему.
- 6. Работа в группах (20 мин.).
  - Объединение в четыре группы.
  - Задание группам: с помощью учебника подготовить демонстрацию заданных тем:
    - группа 1 помощь тем, кто перегрелся на солнце;
    - группа 2 четыре опасных «слишком»;
    - группа 3 опасные ситуации на воде;
    - группа 4 помощь утопающему.
  - Презентации, обсуждение.
- 7. Обратная связь, анализ ожиданий (2 мин.). Если они оправдались, садим птиц на дерево, если нет птицы продолжают летать, если оказались неуместными снимаем.
- 8. Прощание (3 мин.). Дети выражают пожелания друг другу на летние каникулы.
- 9. Домашнее задание. Подготовить маленькие подарки каждому участнику тренинга (печенье, открытки, рисунки, наклейки и т. д.).

## итоговый тренинг



### Цель

Цель тренинга – итоговое тестирование, анализ ожиданий участников, эмоциональное завершение тренинговой сессии, настрой на отдых и встречу в новом учебном году.



#### Учебные задания

В конце занятия ученики должны уметь:

- анализировать свои ожидания;
- называть два отличия тренингов от обычных уроков;
- определять свое отношение к предмету «Основы здоровья» путем рейтингования школьных предметов;
- демонстрировать позитивность, умение работать в команде, желание продолжить обучение в следующем году.



## Оборудование и материалы

- листы бумаги формата А2 и А3;
- карандаши, фломастеры, маркеры;
- ножницы, скотч, клей.



### Что подготовить заранее

- анкеты для итогового оценивания;
- разрезать плакат «Правила группы» на пазлы;
- бумажные цветы для плаката «Наши ожидания»;
- списки учащихся для прощания и обмена адресами и телефонами.



## Домашнее задание

• хорошо отдохнуть на летних каникулах.

## The control of the co

## СОВЕТЫ ТРЕНЕРУ

- 1. Знакомство, обратная связь (3 мин.). Продолжить фразу: «Меня зовут... и я люблю (не люблю) тренинги за то, что...»
- 2. Повторение правил (5 мин.). Собрать плакат «Правила группы» из пазлов.
- 3. Итоговое тестирование (10 мин.).
- 4. Работа в группах (15 мин.).
  - Объединение в четыре группы.
  - Задание группам подготовить презентацию (плакат, сценку, выступление агитбригады, пантомиму) на темы:
    - группа 1 «Что такое тренинг?»;
    - группа 2 «Чем тренинги отличаются от обычных уроков?»;
    - группа 3 «Преимущества и недостатки тренингов»;
    - группа 4 «Чему нас научили тренинги?».
- 5. Определение рейтинга основ здоровья среди других школьных предметов (5 мин.).
  - На доске написан перечень школьных предметов.
  - Участники на листах бумаги указывают свой любимый предмет, затем самый любимый из оставшихся и так далее.
  - Обсуждение.
- 6. Обратная связь (5 мин.). Передавать по кругу цветок и выражать свои впечатления от тренингов. Проанализировать ожидания, которые в начале года высаживали в виде зернышек. Если они оправдались, посадить на поляне цветы.
- 7. Не выходить из класса, пока не попрощаешься с каждым участником тренинга лично. Обменяться подарками, адресами, телефонами.

## СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. Профилактические программы в школе	3.5. Пути обеспечения эффективной профилактики14
1. Вызовы для человека и общества       8         1.1. Состояние здоровья молодежи       8         Украине	Часть І. «Основы здоровья». Концепция обучения
1.2. Поведенческие риски подростков	1. Предмет «Основы здоровья»17
в контексте эпидемии ВИЧ/СПИДа 9     1.3. Поведенческие риски подростков и травматизм 9      2. Адекватный ответ на вызовы 10	1.1. Особенности предмета       17         1.2. Базовые идеи       17         1.3. Источники предмета       17         1.4. Цель и задачи       18
2.1 Угоги от голин	2. Содержание и методы обучения 18
2.1. Уроки эпидемии       10         2.2. Пути эффективной профилактики10         2.3. Цель и задачи первичной профилактики       11         2.4. Факторы риска девиантного поведения       11         2.5. Принципы эффективной первичной профилактики       11	2.1. Общие требования к содержанию 18         2.2. Результаты обучения
3. Профилактико-развивающие школь-	3. Условия и процесс внедрения 21
ные программы	3.1. Развитие партнерства
грамм12 3.4. Примеры эффективных программ	3.5. Взаимодействие с родителями 22 3.6. Подготовка учителей 23
в Украине и мире13	3.7. Учебно-методический комплект 23

3.8. Календарное планирование 23	2.5. Рекомендации Д. Франкена по ме-
3.9. Необходимость соблюдения техно-	тодике воспитания характера40
логии	Приложение II.2. Анкеты для определе-
4. Доказательная эффективность	ния уровня самоконтроля, ассертивнос-
обучения24	ти, социальности41
4.1. Оценивание учебных достижений	2 W
учащихся24	3. Жизненные навыки – путь к здорово- му образу жизни и элемент высококачес-
4.2. Доказательство эффективности	твенного образования44
обучения24	ibennoto oopuoobunin
4.3. Оценивание других составляющих 25	3.1. Что такое жизненные навыки 44
5. Преграды и выгоды26	3.2. Жизненные навыки и здоровье 44
3. преграды и выгоды 20	3.3. Жизненные навыки и качество
5.1. Объективные преграды26	образования45
5.2. Субъективные преграды26	3.4. Особенности метода 45
5.3. Выгоды от введения основ	3.5. Состав и классификация жизнен-
здоровья26	ных навыков47
Приложение I.1. Оценивание качества	3.6. Методология преподавания47
и эффективности обучения28	3.7. Примеры жизненных навыков:
u squeimuencemu ooy ienum20	навыки самооценки47
	3.8. Примеры жизненных навыков:
Часть II. Фундаментальные	навыки ассертивного поведения 48
основы. Базовая информация	3.9. Примеры жизненных навыков:
	навыки противодействия социальному
1. Теоретический фундамент для опреде-	давлению48
ления содержания, методов и результа-	3.10. Примеры жизненных навыков:
тов обучения 32	навыки управления стрессами49
1.1. Холистическая модель здоровья 32	. Т Приложение II.3. Жизненные навыки,
1.2. Экологическая модель	благоприятные для здоровья50
безопасности32	contempositions contempositions
1.3. Теория потребностей Абрахама	4. Обзор теорий развития личности 51
Маслоу34	4. Оозор геории развития личности 31
1.4. Теории развития личности 36	4.1. Понятие личности51
1.5. Теория самооценки Карла	4.2. Развитие личности51
Роджерса36	4.3. Значение психологии развития
1.6. Теория социального влияния 36	для педагогов51
Приложение II.1. Эксперимент	4.4. Поколение и контекст развития 51
Стивена Милгрема37	4.5. Поколение 90-х годов XX в 52
Christian Humeponia	4.6. Стадийность процессов развития52
2. Жизненные ценности и здоровье 38	4.7. Стадии психосоциального развития
2.1 Han are profession 20	
2.1. Что мы выбираем	<u>*</u>
	Эрика Эриксона52
2.2. Суть исследования Дарэла Франкена 38	Эрика Эриксона52 4.8. Стадии когнитивного развития
2.3. Цель и задачи исследования38	Эрика Эриксона52 4.8. Стадии когнитивного развития Жана Пиаже55
·	Эрика Эриксона52 4.8. Стадии когнитивного развития

4.10. Стадии морального развития	4. Полезные советы тренеру
Лоренса Кольберга57	4.1. Акцент на деятельность72
Б. Доорулуу нонростур 59	4.2. Как установить доверие72
5. Развитие подростка 58	4.3. Как справиться с непредвиденными
5.1. Физическое развитие подростка 58	обстоятельствами72
5.2. Задачи подросткового возраста 58	4.4. Сложные вопросы73
5.3. Особенности развития учеников	4.5. Сложные условия73
5-го класса (10–11 лет)58	4.6. Личная поддержка участников 73
5.4. Актуальные проблемы учеников	7 1 7
5-го класса	5. Тренинговые упражнения74
	5.1. Договоренность о правилах 74
Часть III. Тренинг –	5.2. Ожидания участников74
эффективный метод	5.3. Как получить и использовать
групповой работы	обратную связь75
трупповой расстві	5.4. Знакомство
	5.5. Упражнения на снятие мышечного
1. Понятие тренинга62	и эмоционального напряжения 78
11 П	5.6. Объединение в группы
1.1. Педагогика сотрудничества и	5.7. Завершение тренинга 85
развивающего обучения – источник	Приложение III.1. Использование исто-
тренинга	рий, легенд и сказок на тренинге86
1.2. Что такое тренинг	
1.3. Структура тренинга	Часть IV. Подготовка
1.4. Содержание тренинга	
1.5. Что спрашивают о тренингах 65	и введение предмета
2. Организация и обеспечение	«Основы здоровья»
тренинга66	
трепинги	1. Статус и нормативно-правовые
2.1. Минимальные требования	принципы предмета100
к тренинговому кабинету66	•
2.2. Дополнительное оборудование 66	1.1. Место в учебном плане
2.3. Ресурсное обеспечение тренинга67	1.2. Государственный стандарт 100
	1.3. Типовые учебные планы100
3. Обзор интерактивных методов 68	1.4. Учебная программа100
	1.5. Методические рекомендации
3.1. Работа в группах	МОН Украины101
3.2. Интерактивные презентации 69	2. Программа и календарный план 102
3.3. Ответы на вопросы и опрос	2. 11p 01p ussilu 12 ku/1011Aup 112111 11/2011 11/1011 11/101
мнений69	2.1. Программа предмета «Основы
3.4. Мозговой штурм	здоровья»102
(мозговая атака)69	2.2. Ориентировочный календарный
3.5. Ролевые игры70	план102
3.6. Анализ историй и ситуаций 70	2.3. Таблица соответствия учебной
3.7. Дебаты71	программы и учебника «Основы
3.8. Другие методы71	здоровья»102

3. Учебно-методическое	6. Поддержка и участие родителей 140
обеспечение 126	6.1. 3260±2.0.2ποροβές ρεδευν2
3.1. Основы здоровья. 5 класс: Пособие для учителя	6.1. Забота о здоровье ребенка – общая задача школы и семьи
3.6. Уроки здоровья. Книга для чтения.	ребенка143
5-й класс	7. Как наладить партнерство с учениками145
Материалы для тематического и итогового оценивания127	7.1. Почему важно привлекать детей к взаимодействию и партнерству 145
4. Подготовка учителей       128         4.1. Почему необходима дополнительная подготовка учителей       128         4.2. Что получит учитель в результате обучения       128         4.3. Где пройти подготовку       128	7.2. Отношение взрослых к молодежи
5. Создание благоприятных школьных	«Каждый может стать лидером» 147
условий130	8. Оценивание учебных достижений 150
5.1. Школьная политика – решающий фактор эффективности обучения 130         5.2. Индивидуальные консультации130         5.3. Планирование внеклассных мероприятий	8.1. Критерии оценивания учебных достижений учеников
Приложение IV.1. Сценарий педагогичес- кого совета: «Применение современных	Часть V. Опорные схемы уроков-тренингов
педагогических технологий в обучении здоровому образу жизни»	Вступление. Жизнь и здоровье человека 156 Вступительный тренинг

Тренинг 1. Формула здорового образа	Итоговый тренинг.	
жизни160	Учись учиться	205
Тренинг 2. Формула безопасной жизнедеятельности162	Раздел 4. Уважай себя и других	207
Раздел 1. Безопасная окружающая среда:	Тренинг 17. Ты – особенный	210
дорога в школу164	Тренинг 18. Мы – особенные	213
•	Тренинг 19. О чувствах	
Тренинг 3. Ты – пешеход168	и сочувствии	216
Тренинг 4. Остановка – место повышенной опасности170	Раздел 5. Школа общения	219
Тренинг 5. Ты – пассажир обществен-	Тренинг 20. Правила человечески	их
ного транспорта172	отношений	
Тренинг 6. Средства безопасности	Тренинг 21. Что способствует вза	
в транспорте174	пониманию между людьми	
	Тренинг 22. Уверенное поведение	
Раздел 2. Безопасная окружающая среда:	Тренинг 23. Общение	
пожарная безопасность176	со взрослыми	229
Тренинг 7. «Треугольник огня» 179	Тренинг 24. Общение	
Тренинг 8. Пожарная тревога182	со сверстниками	232
Раздел 3. Учись учиться184	Раздел 6. Безопасная среда: общен с людьми	
Тренинг 9. Ты – талантлив! 188	Тренинг 25. Что нужно знать о ту	уберку-
Тренинг 10. Планирование	лезе и ВИЧ/СПИДе	238
времени191	Тренинг 26. Один дома	241
Тренинг 11. Домашние задания 193	Тренинг 27. Один на улице	
Тренинг 12. Как стать отличником 195	Тренинг 28. В опасных местах	245
Тренинг 13. Хочешь хорошо	Разнан 7 Базанасная спона абына	шо
учиться – двигайся!197	Раздел 7. Безопасная среда: общение с природой	
Тренинг 14. Хочешь хорошо		
учиться – закаляйся!199	Тренинг 29. Земля – наш	
Тренинг 15. Хочешь хорошо	общий дом	
учиться – отдыхай!201	Тренинг 30. Стихийные бедствия	
Тренинг 16. Профилактика «школьных	Тренинг 31. Отдых на природе	
заболеваний»203	Итоговый тренинг	257

## ВОРОНЦОВА Татьяна Владимировна ПОНОМАРЕНКО Владимир Степанович



#### 5 класс

## Пособие для учителя

Литературное редактирование Л. Воронович Художественное оформление С. Шпака Корректор С. Гайдук

Подписано в печать Формат 60х84/8. Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 30,69. Усл. кр.-отт. 62,39. Уч.-изд. л. 33,69. Тираж экз.

Свидетельство о внесении субъекта в Государственный реестр издателей № 374 от 22.03.2001

ЗАО «Алатон», 01034, Киев-34, ул. Ярославов Вал, 34-Г, тел./факс 288-28-80, 288-28-81