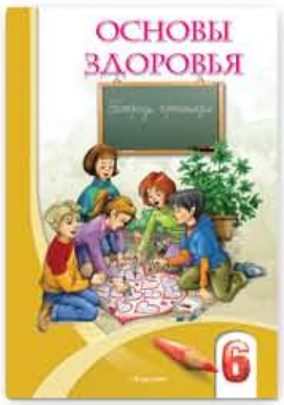
## Жизненные навыки для:

- здоровья
- безопасности
- развития
- успеха

## Обучение:

- легкое
- приятное
- эффективное




АЛАТОН
ALATON

Альянс
Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні

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 ЗДОРОВЬЯ

## ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

«Алатон»

6

Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко

# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

## 6 класс

**Пособие для учителя**

Алатон
Киев 2008

**ББК 68.4(4УКР)9я721**
**В 75**

Одобрено к использованию в учебном процессе
по решению комиссии по основам здоровья Научно-методического совета по вопросам образования
Министерства образования и науки Украины (Протокол №3 от 20.09.2006 г.)

**Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.**

В 75 Основы здоровья. 6 класс: Пособие для учителя. – К.: Алатон, 2008. – 200 с.
ISBN 966-7107-34-5

Пособие является частью учебно-методического комплекта для преподавания основ здоровья в 6-м классе. В нем раскрыты современные подходы к профилактике поведенческих рисков и проблем, опасных для жизни и здоровья учащихся, особенно в условиях распространения эпидемий наркомании и ВИЧ/СПИДа. Эти подходы способствуют также росту личностного и творческого потенциала учащихся, их стремлению к самореализации и жизненному успеху.

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

Пособие содержит отзывы учителей, родителей и учеников о преподавании основ здоровья в 5-м классе, новые тренинговые активности, календарный план преподавания основ здоровья по учебнику «Основы здоровья. 6 класс») (авт. Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко) и опорные схемы уроков-тренингов.

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

**ББК 68.4(4УКР)9я721**

**ISBN 966-7107-34-5**

© "Алатон", текст, дизайн, рисунки, 2008

# ПРЕДИСЛОВИЕ

«Если мы верим, что обучение – это не только передача знаний, но и творческий процесс человеческого взаимодействия, то, создавая в классе атмосферу признания, энтузиазма и поддержки, мы формируем у детей положительное отношение к учебе».

*КЛАУС В. ФОПЕЛЬ,*
*немецкий психолог*

Предмет «Основы здоровья» – уникальное достижение современной украинской школы. Он дает детям шанс сформировать важные жизненные умения, которые помогут им сохранить здоровье, гармонично развиваться и в будущем стать успешными, устойчивыми к вызовам современного мира.

Достичь этого можно лишь при условии эффективного обучения, приносящего удовольствие детям. Именно таковым является образование на основе приобретения жизненных навыков (ООЖН). Это высокоэффективная педагогическая технология, которая положительно воспринимается учениками, их родителями и учителями. ООЖН объединяет достижения современной психологической науки с тысячелетним педагогическим опытом человечества.

| *Задачи школы будущего (Гордон Драйден, Джаннетт Вос «Революция в обучении», 1999 г.)* | *Советы Конфуция (2500 лет назад)* |
|---|---|
| • Развить личность ребенка, прежде всего положительную самооценку и чувство собственного достоинства.<br>• Сформировать у него необходимые жизненные навыки: владения собою, налаживания отношений, творческого решения проблем, управления стрессами, планирования будущего.<br>• Заинтересовать ребенка учебой, чтобы она приносила радость на протяжении всей жизни: научить учиться, критически мыслить, учитывать особенности своего восприятия, максимально использовать возможности мозга.<br>• При предметном обучении отдавать предпочтение интегрированным подходам. | • Объединять новые идеи со старыми проверенными концепциями.<br>• Учиться только через деятельность.<br>• Совмещать физическую и умственную активность.<br>• Прививать моральные ценности, воспитывать вежливость.<br>• Приспосабливаться к индивидуальным потребностям учеников с разными стилями обучения.<br>• Создавать различные возможности для обучения.<br>• Учиться тому, как нужно учиться, не ограничиваясь лишь учебными фактами.<br>• Использовать мир как класс для учебных занятий. |

Образование на основе приобретения жизненных навыков повышает личностный потенциал ребенка, учит творчески решать проблемы, преодолевать тревоги и стрессы, создает своеобразный «поведенческий иммунитет» к неоправданно рискованному поведению. Оно признано наиболее эффективным в предупреждении курения, употребления алкоголя, наркотиков, насилия и других негативных явлений в подростковой среде.

Это пособие – часть учебно-методического комплекта для преподавания основ здоровья на принципах ООЖН. Оно является логическим продолжением одноименного пособия для 5-го класса. Чтобы избежать повторов, некоторые теоретические моменты тут представлены в форме презентаций, схем или таблиц.

Пособие состоит из четырех частей.

- В *Части 1* приведены базовые идеи предмета «Основы здоровья», опыт его введения в 5-м классе, информация о возрастных особенностях и актуальных проблемах шестиклассников. Содержится также описание учебно-методического комплекта и сценарий родительских собраний, которые помогут вам наладить партнерство с родителями и решить проблемы обеспечения учебниками и канцтоварами.
- В *Части 2* приведены рекомендации по организации тренингов, которые являются необходимой составляющей ООЖН, и подборка интересных тренинговых активностей.
- *Часть 3* содержит ориентировочное календарно-тематическое планирование по преподаванию основ здоровья в 6-м классе.
- В *Части 4* приведены разработки уроков-тренингов по учебнику.

К сожалению, в 2006-2007 учебном году учебник из этого комплекта не попал в школы за счет госбюджета. Нам стало известно, что некоторые учителя одалживают учебник под залог и изготавливают ксерокопии. Этого не стоит делать, ведь ксерокопии слишком дороги и имеют низкое качество. Нужное количество учебников, тетрадей и других изданий из учебно-методического комплекта можно заказать в издательстве (с. 199).

*Желаем вам успехов, вдохновения и приглашаем к сотрудничеству!*

*Авторы*

# БЛАГОДАРНОСТЬ

Это пособие вышло в печать при финансовой поддержке благотворительной организации «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине». Искренне благодарим руководителей этой организации и ее сотрудницу Елену Петровну Пурик за помощь на всех этапах выполнения проекта.

Благодарим Елену Трофимовну Сакович из Детского Фонда ООН за рекомендации, благодаря которым мы стали международными консультантами ЮНИСЕФ в Республике Таджикистан. Эта миссия доказала, что опыт Украины во введении ООЖН ценится на постсоветском пространстве, в том числе в странах Средней Азии.

Мы благодарны сотрудникам Министерства образования и науки Украины – Лидии Семеновне Ващенко и Олегу Викторовичу Ересько – за их последовательные усилия в развитии нового предмета.

При финансовой поддержке МБФ «Альянс» более четырех тысяч учителей прошли тренинги по методике преподавания основ здоровья на принципах жизненных навыков. В некоторых областях (Днепропетровской, Черновицкой) – это более половины педагогов.

Это стало возможным благодаря самоотверженной работе областных методистов по основам здоровья. Они успешно овладели методикой ООЖН и проводят тренинги не только для учителей основ здоровья, но и для директоров школ, их заместителей, учителей других предметов.

Пособие содержит отзывы учителей, которые преподавали основы здоровья по новым методикам, их учеников и родителей. Благодарим всех, кто прислал свои письма, фотографии, рисунки.

Огромная благодарность тем, кто участвовал в разработке учебника, тетради и данного пособия, особая благодарность – коллективу Всеукраинского детского журнала «Барвинок», который осуществляет редакционную подготовку всех наших изданий, а недавно открыл в «Барвинке» рубрику, посвященную тематике нового предмета.

*Авторы*

# ЧАСТЬ I

## Основы здоровья: концепция и особенности введения

**1. Базовая концепция 8**

**2. Цель, особенности и нормативно-правовые основы предмета 14**

2.1. Место предмета в учебном плане ..... 14
2.2. Особенности предмета ..... 14
2.3. Цель предмета ..... 14
2.4. Главная задача и результаты обучения ..... 14
2.5. Рекомендации МОН Украины..15
2.6. Нормативно-правовые основы...15

*Приложение I.1. Жизненные навыки, благоприятные для здоровья* 16

**3. Опыт введения 17**

3.1. Обратная связь по результатам преподавания основ здоровья в 5-м классе ..... 17
3.1.1. Криворожская ОСШ №130 ..... 18
3.1.2. Петропавловская ОСШ №2, Днепропетровская область ..... 22
3.1.3. Днепропетровская многопрофильная гимназия №99 ..... 24
3.1.4. Днепропетровский УПК № 33 ..... 26
3.1.5. Днепропетровская ОСШ № 87 ..... 30
3.2. Препятствия во внедрении эффективного профилактического образования ..... 32
3.2.1. Как действовать при отсутствии учебников ..... 33
3.2.2. Другие проблемы в проведении тренингов ..... 33

**4. Шестой класс: возрастные особенности и приоритетные задачи 36**

4.1. Возрастные особенности учащихся 6-го класса ..... 36
4.2. Актуальные проблемы шестиклассников ..... 36
4.2.1. Общие проблемы ..... 36
4.2.2. Гендерные проблемы ..... 38
4.2.3. Социальные отличия..... 38
4.3. Приоритетные задачи ..... 39

**5. Учебно-методическое обеспечение для 6-го класса 42**

5.1. Пособие для учителя ..... 42
5.2. Учебник..... 42
5.3. Тетрадь-практикум..... 42
5.4. Компакт-диск для учителя .... 43
5.5. Пособие для родителей..... 43

5.6. Материалы для внеклассного чтения ..... 43
5.7. Материалы для оценивания учебных достижений учеников..... 43

**6. Подготовка учителей 44**

**7. Партнерство с родителями 45**

Забота о здоровье ребенка – общая задача школы и семьи..... 45
7.2. Почему важно участие родителей и как обеспечить их поддержку..... 45
7.3. Как провести родительское собрание ..... 45

*Приложение I.2. Сценарий родительского собрания-тренинга: «Жизненные навыки – эффективный метод профилактики поведенческих проблем подростков и залог качественного образования»* 46

*Приложение I.3. Факторы риска и факторы защиты* 49

*Приложение I.4. ООЖН – образование на основе приобретения жизненных навыков* 50

# 1. Базовая концепция

С переходом общего среднего образования на 12-летний срок обучения в школьном расписании появился новый предмет – «Основы здоровья». Он пришел на смену валеологии и ОБЖ, которые преподавали в предыдущие годы.

Потребность в профилактическом образовании для украинской молодежи очевидна. Низкий уровень рождаемости, экологические и демографические последствия Чернобыльской катастрофы, распространение эпидемий туберкулеза, наркомании и ВИЧ/СПИДа – это лишь некоторые из причин, по которым государство обязано обеспечивать граждан качественным превентивным образованием.

Что же являет собою качественное превентивное образование? Ответ на этот вопрос ищут давно. А с тех пор как в мире началась эпидемия ВИЧ/СПИДа, это стало вопросом национальной безопасности для пораженных эпидемией государств.

С целью предупреждения наркомании и СПИДа были созданы тысячи профилактических программ. Некоторые из них достаточно эффективны благодаря совмещению современных достижений психологической науки с лучшей педагогической практикой.

С помощью социологических исследований авторитетные международные организации (ВОЗ, ЮНИСЕФ, ЮНЕСКО) определили наиболее эффективные программы по профилактике курения, употребления алкоголя, наркотиков, ВИЧ-инфицирования и других видов рискованного поведения.

Это прежде всего программы, реализующие life skills approach, то есть развивающие жизненные навыки.

Под жизненными навыками подразумеваются не любые полезные для жизни навыки, а психологические и социальные компетентности, которые являются залогом ответственного отношения человека к своему здоровью, помогают ему осознавать важные ценности, развивать здоровые отношения, лучше оценивать риски, предусматривать последствия своего поведения, отказываться от опасных предложений, управлять стрессами и т. д.

Предлагаемое пособие полностью реализует концепцию жизненных навыков, благоприятных для здоровья, безопасности и жизненного успеха учеников. Оно является частью учебно-методического комплекта, который хорошо зарекомендовал себя в 2005–2006 учебном году.

Далее в пособии приведена распечатка компьютерной презентации: «Предмет “Основы здоровья”. Базовые идеи и определяющие факторы преподавания», которая позволяет вспомнить некоторые важные аспекты.

Детальная информация о концепции и теоретических основах преподавания предмета «Основы здоровья» приведена в пособии для 5-го класса.

PR1

# Предмет "Основы здоровья"

Пономаренко В.С.
Воронцова Т.В.

## Базовые идеи и определяющие факторы преподавания

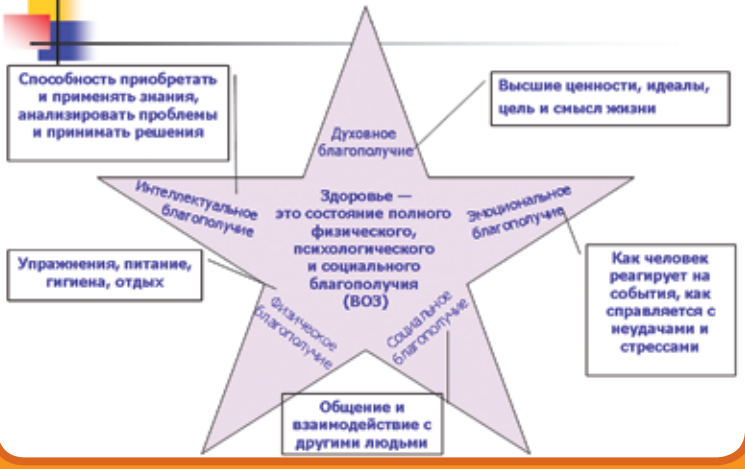
## Цель предмета:

- Помочь учащимся сформировать ценности, личные качества и жизненные компетентности, необходимые для здоровья, безопасности и личного успеха

## Базовые идеи :

- Здоровье человека – это его общее благополучие (физическое, социальное, духовное, интеллектуальное, эмоциональное)
- Благополучие человека больше всего зависит от поведения и образа жизни самого человека
- Обучение здоровому образу жизни требует новых подходов

## 1. Современное представление о здоровье (холистическая модель)




## 2. Влияние на поведение - основа формирования навыков здорового образа жизни:

Поведение человека зависит от его жизненного опыта, системы ценностей, отношений, убеждений, а также от влияния окружения и жизненных обстоятельств

Для эффективного воздействия на поведение важно:

- **Направлять учебно-воспитательный процесс на формирование ценностей, отношений, убеждений, умений и навыков, важных для здоровья и безопасного поведения**
- **Создавать среду, благоприятную для развития детей и молодежи**

## Главная задача предмета:

- **Повлиять педагогическими методами на сознание и поведение учеников путем развития у них ценностей, жизненных и специальных навыков, благоприятных для здоровья, безопасности, гармоничного развития и личного успеха**

## Определяющие факторы высококачественного образования:

| От... | | До... |
|---|---|---|
| Факультативных программ | (масштаб) | Охвата на национальном уровне при поддержке государства |
| Фрагментарной тематики | (содержание) | Системной концепции, интегрирующей вопросы здоровья, безопасности и развития |
| Декларативных знаний | (результат) | "Пакета" ценностей и жизненных навыков, благоприятных для здоровья, безопасности, самореализации и успеха |
| Доминирования учителя | (методы) | Педагогики сотрудничества и развивающего обучения |
| Неблагоприятных школьных условий и отстранения | (условия и процесс) | Создания благоприятной среды и взаимодействия на всех уровнях |
| Субъективных суждений | (оценка) | Доказательной эффективности |

## 1. Масштаб и охват

### Необходимые условия:

- Подготовка учителей
- Обеспеченность качественной учебно-методической литературой
- Высокий статус предмета в школе (понимание, партнерство, поддержка)

## 2. Содержание: интегрированность и приближенность к жизни

- Обучение здоровому, безопасному поведению должно осуществляться на интегрированном содержании, непосредственно связанном с реальной жизнью учеников, основными сферами их жизнедеятельности, потребностями, проблемами, уровнем и актуальными задачами личного развития

## *Содержание:* научно обоснованная концептуальная структура

## *3. Результат обучения:* "пакет" жизненных и специальных навыков для здоровья, безопасности, развития, успеха

## *Результат обучения:* социально-психологические навыки

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ:**

**помогают человеку ладить со своим внутренним миром:**

- **эмоционально-волевые навыки:** самоконтроля, управления стрессами, мотивации успеха, закаливания воли
- **интеллектуальные (когнитивные) навыки:** самоосознания и самооценки, осознания ценностей и приоритетов, определения жизненной цели и планирования будущего, анализа проблем и принятия взвешенных решений, критического и творческого мышления

**СОЦИАЛЬНЫЕ:**

**помогают налаживать продуктивные отношения с внешним окружением:**

- уверенного и достойного поведения, эффективного общения, сопереживания и оказания помощи, развития дружеских отношений, решения конфликтов, коллективной работы, лидерства, противодействия негативному влиянию окружения, предотвращения и противодействия дискриминации

## 4. Педагогические методы: обучение жизненным навыкам

**Обучение на принципах формирования положительной самооценки и развития жизненных навыков реализует гуманистические подходы и лучшие достижения фундаментальных теорий воспитания и влияния на поведение:**

- Подход, сосредоточенный на учащихся
- Интерактивные методы обучения, основывающиеся на привлечении и сотрудничестве. Процесс преподавания энергичный, привлекательный и продуктивный
- Принятие во внимание индивидуальных стилей обучения и мышления, применение опорных когнитивных схем
- Предоставление возможностей для немедленной отработки жизненных навыков

## 5. Условия и процесс: школы, дружественные к детям – залог качественного образования

- Качественная среда для обучения (дружественная по отношению к ребенку школьная политика, помещения, вода, соответствующие санитарные условия, медицинские и консультационные услуги, ученическое самоуправление )
- Деликатное отношение к гендерным вопросам
- Партнерство и поддержка на всех уровнях
- Качественный учебно-воспитательный процесс (направленный на детей, учитывающий реальные потребности, обучение на принципах жизненных навыков, подготовленные учителя, качественная учебно-методическая литература, интерактивные методы, привлечение и поддержка родителей )

## 6. Доказательная эффективность: оценка качества процессов и результатов

1. **Оценивание качества составляющих обучения:**
   - Учебной программы
   - Учебно-методических материалов
   - Педагогических методов
   - Подготовленности учителей
   - Школьных условий
   - Процесса обучения, взаимодействия и поддержки
2. **Мониторинг и оценка эффективности преподавания и результатов обучения:**
   - Текущее оценивание
   - Тематическое оценивание
   - Статистическое оценивание по процедуре "ДО" и "После"

# 2. Цель, особенности и нормативно-правовые основы предмета

## 2.1. Место предмета 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, с 2005–2006 учебного года. На его изучение в 5–7-х классах отведено по одному часу в неделю, в 8–9-х – по 0,5 часа в неделю.

## 2.2. Особенности предмета

По своему назначению, содержанию и методам обучения данный предмет существенно отличается от других предметов. Его особенности определяются:

- необходимостью воздействовать на сознание и поведение учеников. Этот тезис основывается на признании того, что качество жизни человека, его здоровье, безопасность и благополучие в наибольшей степени зависят от его поведения и образа жизни;
- тем, что учебно-воспитательное влияние должно быть направлено на формирование у детей положительных ценностей, знаний, отношений, умений и навыков, которые уменьшат риск возникновения поведенческих проблем и повысят личностный потенциал учеников для их гармоничного развития и жизненного успеха;
- тем, что для усиления мотивации и эффективного обучения необходимо последовательно влиять на школьную политику и создавать благоприятную среду.

Перечисленные особенности требуют новых принципов и подходов как к обучению, так и к адекватному оцениванию его результатов.

## 2.3. Цель предмета

Имеет две составляющие:

- *профилактическую* – снижение уязвимости подростков в условиях современного мира (профилактика нарушений здоровья, ВИЧ-инфицирования, употребления психоактивных веществ, дорожно-транспортного, бытового и других видов травматизма);
- *развивающую* – повышение личностного и творческого потенциала учеников и их стремления к самореализации и жизненному успеху.

## 2.4. Главная задача и результаты обучения

Министерство образования и науки Украины активно внедряет современную концепцию эффективного обучения здоровому образу жизни и безопасной жизнедеятельности учеников на принципах развития жизненных и специальных навыков.

Данная концепция рекомендована Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), Организацией Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО), Детским Фондом Объединенных Наций (ЮНИСЕФ), МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД». Обучение поведенческим навыкам, благоприятным для здоровья, безопасности и развития,

объявлены МОН Украины главной задачей предмета «Основы здоровья».

Таким образом, *результатом* обучения должен стать «пакет» жизненных ценностей, социально-психологических компетентностей и специальных навыков, которые помогут ученикам вести здоровый и продуктивный образ жизни. Приобретенные в процессе обучения жизненные навыки способствуют повышению учебных достижений учеников, облегчают их социальную адаптацию, помогают адекватно воспринимать себя и окружение, учат налаживать положительные межличностные отношения, критически и творчески мыслить, принимать ответственные решения, решать проблемы и управлять стрессами.

Эти навыки позволят ребятам эффективно отвечать на вызовы и решать проблемы повседневной жизни, поддерживать высокий уровень эмоционального благополучия, в будущем повысят их конкурентоспособность на рынке труда.

Полный перечень жизненных навыков приведен в *Приложении I.1.*

## 2.5. Рекомендации МОН Украины

Главные рекомендации Министерства образования и науки Украины по изучению предмета «Основы здоровья» состоят в следующем:

- конкретным результатом обучения является развитие жизненных (психосоциальных) навыков учащихся;
- знания и умения – необходимое, но недостаточное условие формирования жизненных навыков. В связи с этим учитель должен уделять особое внимание восприятию учениками положительных ценностей и вырабатыванию адекватных отношений;
- навыки формируются в деятельности. То есть в процессе преподавания предмета нужно широко использовать интерактивные методы обучения;
- школа должна уделять особое внимание развитию партнерства с родителями учеников и внеклассными учреждениями.

## 2.6. Нормативно-правовые основы

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 5–6-х классах общеобразовательных учебных заведений.

Полный текст перечисленных документов можно найти в официальных публикациях, на официальной интернет-странице Министерства образования и науки Украины (www.mon.gov.ua), а также на компакт-диске, который входит в учебно-методический комплект.

*Приложение I.1*

## ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ, БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

| Навыки, способствующие социальному благополучию (межперсональные навыки) | Навыки, способствующие психологическому благополучию (внутриперсональные навыки) | |
|---|---|---|
| | Когнитивные (интеллектуальные) навыки | Эмоционально-волевые навыки |
| **1. Навыки эффективного общения**<br>· активное слушание<br>· умение четко выразить свое мнение<br>· умение открыто выражать свои чувства без тревоги и обвинений<br>· владение «языком жестов»<br>· адекватная реакция на критику<br>· умение попросить об услуге, помощи<br>**2. Навыки сопереживания**<br>· способность понимать чувства, потребности и проблемы других людей<br>· умение выразить это понимание<br>· умение оказать поддержку и помощь<br>**3. Навыки разрешения конфликтов**<br>· способность различать конфликты взглядов и конфликты интересов<br>· умение разрешать конфликты взглядов на основе толерантности<br>· умение разрешать конфликты интересов путем конструктивных переговоров<br>**4. Навыки противодействия социальному давлению (уверенного поведения, отказа, поведения в условиях давления, противодействия дискриминации)**<br>· навыки уверенного поведения<br>· умение отстаивать свою позицию<br>· умение преодолевать застенчивость<br>· умение отказываться от опасных предложений<br>· противодействие дискриминации<br>**5. Навыки групповой работы и адвокации**<br>· умение быть членом команды, работать на результат<br>· умение выразить уважение к вкладу других людей<br>· восприятие разных стилей поведения<br>· лидерские навыки<br>· навыки влияния и убедительности<br>· навыки налаживания контактов и мотивирования | **1. Самоосознания и самооценки**<br>· способность осознать свою уникальность<br>· положительное отношение к себе, другим людям и жизненным перспективам<br>· способность реально оценивать свои способности и возможности, преимущества и недостатки<br>· способность адекватно воспринимать оценки других людей<br>· способность осознать свои права, потребности, ценности и приоритеты<br>· постановка жизненной цели<br>**2. Анализа проблем и принятия решений**<br>· умение определить суть проблемы и причины ее возникновения<br>· умение найти соответствующую информацию и достоверные источники<br>· способность сформулировать как минимум три варианта решения проблемы<br>· умение предусмотреть последствия каждого варианта для себя и других<br>· умение оценить реалистичность каждого варианта, учитывая собственные возможности и жизненные обстоятельства<br>· способность выбрать оптимальное решение<br>**3. Критического мышления**<br>· умение отличать факты от мифов, стереотипов и личных представлений<br>· анализ отношений, ценностей, социальных норм, верований и факторов, которые на них влияют<br>· анализ влияния сверстников и средств массовой информации | **1. Навыки самоконтроля**<br>• контроль проявлений гнева<br>· умение преодолевать тревогу<br>· умение переживать неудачи<br>· умение справляться с горем, утратой, травмой, насилием<br>**2. Управление стрессами**<br>· планирование времени<br>· положительное мышление<br>· методы релаксации<br>**3. Мотивация успеха и закаливание воли**<br>· вера в то, что ты – хозяин своей жизни<br>· настроенность на успех<br>· способность концентрироваться на достижении цели<br>· развитие настойчивости и трудолюбия |

# 3. Опыт введения

## 3.1. Обратная связь по результатам преподавания основ здоровья в 5-м классе

В 2005–2006 учебном году в школах Украины появились первые учебники по базовому предмету, рассчитанные для преподавания по тренинговым методикам.

Пришло время подводить первые итоги, радоваться успехам, анализировать проблемы и вместе искать пути их решения.

По инициативе Днепропетровского института последипломного педагогического образования в конце учебного года некоторые учителя подготовили свои отчеты, а также отзывы родителей и учеников относительно предмета «Основы здоровья», тренинговых методик и учебно-методического комплекта.

Учителя, приславшие свои отчеты, являются тренерами проекта «Школа против СПИДа» и несомненными приверженцами тренинговых методик. Однако так было не всегда. Еще два-три года назад они сами впервые посетили тренинг, потом рискнули попробовать – и действительность превзошла их ожидания.

Среди них есть учителя, разные по возрасту и темпераменту. Артистичная Виктория Савченко, серьезная и ответственная Антонина Латыш, доброжелательная Наталия Сотникова, душевная Алла Рябова, активная и творческая Лариса Савчук. Каждая их них нашла в новых методиках нечто особенное для себя. Так происходит со всеми, кто испробовал их на практике.

После короткого адаптационного периода учитель понимает, что:

- тренинговые методы реально работают, дети осваивают программу значительно быстрее и эффективнее, чем во время традиционных уроков;
- тренинги очень нравятся детям, они охотно посещают их и обожают учителя, который дарит им эту возможность;
- родители довольны и нередко приходят в школу, чтобы поблагодарить учителя;
- учитель получает намного больше удовольствия от своей работы, растет его авторитет среди коллег, он осознает важность своей миссии.

Ниже приводим фрагменты предоставленных отчетов. По ним можно сделать вывод об отношении к предмету учителей, родителей и учеников, а также выделить некоторые проблемы, с которыми ученики столкнулись на практике, и опыт их решения.

Обращаемся ко всем учителям основ здоровья, которые работают по тренинговым методикам, с просьбой: отныне присылайте на адрес издательства свои отзывы и отзывы ваших учеников и их родителей. Мы опубликуем фотоматериалы с ваших тренингов, а также некоторые ученические работы.

Адрес издательства: 01034, г. Киев, ул. Ярославов вал, 14-Г, НМЦ «Алатон».

## 3.1.1. Криворожская ОСШ №130

*Латыш А. А.,*
учитель основ здоровья, ОБЖ,
тренер проекта «Школа против СПИДа»

*Антонина Анатольевна уже несколько лет работает над проектом «Школа против СПИДа», преподает ОБЖ и основы здоровья по тренинговым методикам. К ее рекомендациям стоит прислушиваться в первую очередь потому, что она успешно работает в сверхсложных условиях – 35 учеников в классе при отсутствии тренингового кабинета.*

*Поэтому когда слышишь, что в школе нет условий для проведения тренингов, вспоминается народная мудрость: «Кто хочет, тот ищет возможности, а кто не хочет – оправдания».*

### Отчет тренера

В 2005-2006 учебном году впервые в пятых классах был введен предмет «Основы здоровья». Структура и задачи предмета, учитывая, что Днепропетровская область работает над проблемой «Развитие инновационной личности», нацеливают учителя на использование во время проведения урока интерактивных методик.

Иногда можно услышать мнение, что проводить уроки в форме тренинга невозможно, поскольку тренинг должен продолжаться не менее двух часов. Мой опыт показывает, что это не отвечает действительности. Можно провести тренинг и за 45 минут, нужно просто овладеть определенными методиками.

Конечно же, у учителя, который только начинает работать, могут возникнуть определенные сложности, но их не нужно бояться, так как со временем все встанет на свои места.

*Первая сложность* состоит в том, что сначала, когда дети еще не знакомы с тренинговой методикой, такие этапы тренинга как «знакомство» и «ожидания» требуют много времени. Стоит посвятить несколько уроков отработке данных этапов, чтобы дети научились выражаться лаконично.

*Вторая сложность* – при выполнении заданий основной части тренинга, где ученики непосредственно получают знания, дети не ориентируются во времени и часто не укладываются во время, отведенное учителем. Чтобы научить их отрабатывать новый материал продуктивно и быстро, я из числа детей назначала кого-нибудь, кто бы исполнял роль часов. Он напоминал ученикам, сколько времени осталось для выполнения задания.

*Третья сложность* – постоянный шум на уроке при выполнении заданий в группе, потому что дети все время стараются друг друга перекричать. Но со временем они приобретают навыки культурного общения, и эта проблема исчезает.

*Четвертая сложность* – большое количество детей в классах. Если оптимальная группа для проведения тренинга – 15–20 человек, то в классах реально присутствуют 30–35 детей. Чтобы сэкономить время в таких больших классах, я выносила на домашнее задание такие формы работы как ролевые игры, соз-

дание плакатов, реклам, антиреклам и т. д. Дети отрабатывали дома определенную проблему, а на уроке каждая группа представляла свою работу.

Еще одна техническая проблема, возникшая у меня, потому что школа, в которой я работаю, переполнена – дети учатся в две смены, нет кабинетной системы и класса для тренингов.

Чтобы решить эту проблему, я приходила в класс на перемене и быстро переоборудовала его так, как нужно было для урока.

Все эти проблемы при желании можно решить. Зато результат, который я увидела в конце года, превзошел мои ожидания. Основы здоровья стали любимым предметом детей. То, что им не нужно было целый урок сидеть за партами, они могли двигаться, общаться, вместе с тем получая знания, способствовало тому, что ученики сдружились, открыли друг в друге то, о чем даже не догадывались, хотя были знакомы уже четыре года.

Дети научились получать реальные знания на практике, развили способность логически мыслить, умело выражать свои мысли. Я могу с уверенностью утверждать, что дети приобрели навыки здорового образа жизни, которые помогут им сохранить жизнь и здоровье, принять обдуманное решение в чрезвычайной ситуации, сказать «Нет» нежелательному предложению.

Конечно же, подобного результата я смогла достичь благодаря тому, что моими советчиками были учебник Т. Воронцовой, В. Пономаренко «Основы здоровья» и методическое пособие этих авторов. Авторы умело, с любовью к детям описали каждую тему программы. Разработанные ими задания, кросс-тесты, блок-схемы, рисунки вызвали восторг не только у детей, но и у их родителей. Родители с интересом помогали детям изучать данный предмет.

Общаясь с родителями, я услышала от них множество положительных отзывов. Все пришли к общему мнению, что в результате изучения основ здоровья способом тренинга дети стали более коммуникабельны, спокойны, научились анализировать события и поступки, даже дают советы родителям относительно сохранения здоровья. Некоторые ученики избавились от вредных привычек (один мальчик бросил курить).

Думаю, дети в дальнейшем поблагодарят нас за те знания, которые они получили, изучая основы здоровья.

А вообще, будущее нашего образования – это тренинговые, инновационные технологии, которые постепенно будут внедряться и в другие предметы.

**Пишут родители**

Отзыв на учебник для 5 класса
«Основы здоровья»
(авторы Т. В. Воронцова,
В. С. Пономаренко, И. А. Репик)

От имени многих родителей класса и лично от себя выражаю благодарность авторам книги «Основы здоровья» за то, что они доступным языком и интересным содержанием смогли привлечь внимание наших детей, тронуть их души и сердца, развить тягу к таким важным жизненным знаниям.

Мой Дима часто читает этот учебник даже тогда, когда ему не нужно готовиться к данному уроку. Он стал более ответственным, начал интересоваться дополнительной литературой, ходит в библиотеку, обращает внимание на поведение и поступки сверстников и даже взрослых. Конечно же, в этом большая

заслуга учителя Латыш А. А., которая умело, интересно, нестандартно проводит уроки основ здоровья.

Очень важно, что учебник разработан с учетом возрастных особенностей детей. Его разделы охватывают основные направления их жизнедеятельности, их потребности и проблемы. Задача авторов заключалась в обучении детей здоровому образу жизни, и им это удалось.

Ми с мужем сами очень увлеклись этим предметом. Когда наш Дима готовился к урокам, мы вместе с ним с интересом разгадывали блок-схемы и кросс-тесты, которых в учебнике много. Мы как будто вернулись в свое детство. Очень сожалеем, что раньше не было подобных книг, а особенно – такого предмета.

Я думаю, что если бы я в свое время имела такой учебник, то наверняка смогла бы избежать многих проблем в своей жизни. Учебник не только дает детям исчерпывающие знания относительно здоровья, но и помогает адаптироваться к сложному переходу от начальной школы к старшей.

Уроки основ здоровья помогли моему ребенку стать более уверенным, открытым. Теперь сын рассказывает нам обо всех своих проблемах. Мы обсуждаем их, находим решение. Дима и мне дает советы, которые кажутся очень целесообразными. Большая благодарность авторам! Ждем таких же хороших учебников для следующих классов!

*С уважением,*
*Белокрыс Ирина Владимировна,*
мама ученика 5-А класса
Гурия Дмитрия.
КОШ №130, г. Кривой Рог

**Пишут ученики**

Основы здоровья – мой любимый урок, потому что на нем всегда весело. Особенно нравятся подвижные игры. На первом уроке мы придумали правила, которые соблюдали на протяжении года. Больше всего мне нравится правило под названием «фант»: если кто-нибудь нарушал наши правила, он должен был спеть песню, что-нибудь рассказать или станцевать.

Хорошо, что в нашем учебнике есть кросс-тесты и блок-схемы – интересные игры, которые научили, как вести себя в разных сложных ситуациях. Когда я готовилась к уроку, мои папа и мама всегда со мной играли в эти игры.

Тема «Как стать отличником» вообще изменила мою жизнь. Я поняла, что могу учиться гораздо лучше. Я начала тренировать память, как советуют авторы учебника, и вскоре мои оценки по биологии, истории, математике стали лучше.

Большое спасибо авторам за прекрасную книгу, а учительнице Антонине Анатольевне – за интересные уроки!

*Бурьянова Галина,*
ученица 5-Г класса

…Тема «Осанка и здоровье» помогла мне вылечить сколиоз. В книге было написано, какие нужно выполнять упражнения и как.

Тема «Общение со сверстниками» помогла найти общий язык с друзьями.

Спасибо! Я хочу, чтобы вы еще издали для 6-го класса такую же книгу!

*Хватова Александра,*
ученица 5-Г класса

Учебник «Основы здоровья» – классный! Красивые рисунки, блок-схемы, кросс-тесты, эксперименты сделали наши уроки яркими, веселыми. Для меня это самый любимый урок, не нужно все время сидеть за партами, можно двигаться, общаться.

Я теперь имею друзей, потому что понял: чтобы налаживать и поддерживать дружеские отношения, нужно самому научиться дружить.

Спасибо авторам за хорошие учебники! Очень хотелось бы иметь похожие учебники для 6-го класса. Напишите такие учебники по всем предметам. Спасибо!

*Савранский Владимир,*
ученик 5-А класса

Привет, меня зовут Мария. Мне 10 лет, я учусь в 5-м классе.

Среди учебников мне больше всего понравилась книга «Основы здоровья». Она учит правильно себя вести дома и на улице, закаляться, чтобы не заболеть. А также, как заниматься спортом, организовывать свое время, тренировать память.

Я считаю, что дети, прочитав этот учебник, смогут как следует организовать свою жизнь и выбрать в ней правильный путь.

Наркотикам – «НЕТ!». Алкоголю – «НЕТ!». Курению – «НЕТ!».

*Демида Мария,*
ученица 5-Г класса

У меня был друг, который заставлял меня делать то, что ему хотелось. Если я этого не делал, он или бил меня, или переставал со мною разговаривать.

На уроках основ здоровья я узнал, что поведение моего друга называется агрессивным, а мое – пассивным. Мне стало известно, что пассивные дети чаще становятся жертвами мошенников, привыкают к алкоголю, табаку, наркотикам. Я понял, что должен изменить свою жизнь.

Теперь я стараюсь вести себя более уверенно, уже не дружу с тем мальчиком, который унижал меня. У меня появились друзья, которые уважают меня, а я уважаю их.

*Козиков Виктор,*
ученик 5-Г класса

## 3.1.2. Петропавловская ОСШ №2, Днепропетровская область

*Рябова А. И.,*
учитель основ здоровья, ОБЖ,
тренер проекта «Школа против СПИДа»

*Алла Ивановна – человек щедрой души. Она создала вокруг себя особую атмосферу – любви, доверия и взаимной поддержки. Поэтому неудивительно, что к ней тянутся дети и взрослые.*

**Письмо тренера**

Добрый день, Таня и Володя!

С наилучшими пожеланиями к вам Алла Рябова из пгт Петропавловка Днепропетровской области.

В 2005–2006 учебном году в нашей Петропавловской ОСШ №2 получали знания и навыки здорового образа жизни 52 ученика пятого класса. Уроки основ здоровья проходили в форме тренинга.

Детям ОЧЕНЬ нравится. Они даже спрашивали, кто придумал такие занятия. Мне эти методы также пришлись по душе.

Однажды меня заменяли. Урок проводила завуч школы, и дети сразу же обратили внимание и выразили свое мнение, что основы здоровья следует проводить в форме тренинга. Завуч была удивлена тем, что дети, во-первых, не побоялись высказаться, а во-вторых, очень толерантно рассказали, что и как мы делали.

Детям нравятся учебники, а особенно – тетради: не надо много писать, а вся нужная информация есть и в учебнике, и в тетради.

Они также благодарны за то, что вы обучили меня этой методике. Видели бы вы их реакцию, когда я пришла в класс первого апреля и сказала, что сегодня урок отменяется. Была пауза, тишина, надутые губы, недовольство, кто-то под нос что-то ворчал, кто-то пыхтел. Я не могла сдержаться и сказала, что пошутила, ведь сегодня – День смеха. Смеха было много, а еще больше – громких аплодисментов и радостных улыбок. А как они работали в тот день!!!

Родителям тоже нравится тренинговая методика. В сентябре я провела родительское собрание, и они поняли, что это – именно то, что нужно их детям. Потом родители говорили, что дети рассказывают им о каждом тренинге по основам здоровья.

Я благодарна вам за то, что своим творческим трудом вы вдохновляете и меня творить. Я творю, и это нравится детям. А что еще нужно учителю, когда его по-настоящему ждут дети и радуются встрече с ним?!

Огромная благодарность за поддержку, науку, помощь нашей кафедре культуры здоровья, особенно выдающейся личности Вере Валентиновне Морозовой и неповторимой Ларисе Васильевне Лавровой.

**Пишут родители**

Впервые в Петропавловской ОСШ №2 было проведено родительское собрание в форме тренинга. Инновационная форма, предложенная опытным специалистом по основам здоровья Рябовой Аллой Ивановной, нам, родителям, очень понравилась.

Мы, взрослые люди, при помощи интерактивных форм и методов, которые использовала учительница на собрании, смогли глубже познать себя, раскрыть свои возможности, были охвачены единственным стремлением – объединиться, создать родительский коллектив! Формы общения помогли нам понять друг друга, найти друзей и единомышленников.

Проблема адаптации детей в пятом классе и пути преодоления этой проблемы были раскрыты в выступлении тренера. Это помогло мне лично в преодолении кризиса, связанного с переходом моего сына из начальной школы в среднюю.

Я искренняя почитательница тренинговой системы, которую воплощает в жизнь нашей школы учитель высшей категории Рябова А. И. Желаю Алле Ивановне здоровья, вдохновения и существенных результатов ее труда.

С уважением,
Макушкина А. И.

**Пишут ученики**

Я обожаю этот урок потому, что на нем можно отдохнуть, поиграть в разные игры, узнать много нового – полезного и интересного.

Мне нравится моя учительница – Алла Ивановна. Она добрая и понимающая, я ее очень уважаю. Я думаю, что ее уроки-тренинги по основам здоровья помогут многим людям, потому что мне они уже помогли. Я больше двигаюсь, не употребляю алкоголь и не курю сигареты.

До свидания, Алла Ивановна. Спасибо за то, что вы у нас есть!

Ученик 5-Б класса

Мой любимый предмет – основы здоровья, потому что он приносит много пользы и удовольствия.

Благодаря этому уроку мы знаем все, что нас касается. Например, как переходить дорогу, как вести себя на речке, как заставить себя учиться.

На этом уроке мы играем в интересные игры, и каждый тренинг – особенный. Вот почему мне нравится этот урок.

*Карпова Юлия,*
ученица 5-го класса

## 3.1.3. Днепропетровская многопрофильная гимназия №99

*Сотникова Н. А.,*
учитель основ здоровья, валеологии,
тренер проекта «Школа против СПИДа»

*Наталия Александровна начала преподавание основ здоровья сразу в четырех пятых классах, где учатся 118 детей.*

**Отчет тренера**

Полученные учебник и тетрадь для учащихся соответствуют Госстандарту и программе МОН Украины.

Задания отличаются разнообразием, интересной формой подачи материала, помогают выявить первичные навыки и компетентность учащихся и направить их на дальнейшее осознанное развитие.

Учебник интересно и красочно оформлен, удачно составлены кросстесты. Словарик в тетради помогал ребятам выделять и заучивать основные термины.

Разнообразие подачи учебного материала способствовало развитию нестандартного мышления, нахождению неожиданных интересных выходов из экстремальных ситуаций, прослеживалась личная ответственность за принимаемые решения.

Материалы учебника вызвали интерес и обсуждались детьми не только на уроках, но и дома с друзьями, родителями. Они заинтересовали и старшеклассников.

Формированию умений и навыков помогали методы командной работы, которые на первых занятиях требовали усилий со стороны тренера, так как главная проблема современных пятиклассников — неумение слушать других, что указывает на достаточно низкий уровень культуры общения. Но к окончанию учебного года появилась тенденция к улучшению навыков общения, реже стали возникать конфликтные ситуации, наметилось «потепление» в отношениях с одноклассниками.

Самыми важными, на мой взгляд, являются пока еще слабые, но видимые результаты в формировании ответственного поведения, осознание причастности к обществу, его проблемам и успехам, видение себя членом команды под названием «Социум».

Пособие для учителя помогло мне в подготовке и проведении тренингов. Тщательная, методически обоснованная подводка к темам, подбор интересных и поучительных историй способствуют формированию позитивных установок учащихся, жизненно важных умений и навыков.

Комплект полностью соответствует интерактивным технологиям обучения. Его материалы использовались мной не только для пятиклассников, но и на уроках валеологии в 7-х классах, а также на внеклассных мероприятиях и родительских собраниях.

Точно выверенная научная концепция формирования навыков помогает не только ученикам, но и их родителям

задуматься о приоритетах своей жизни. Она помогает и учителю упорядочить собственные жизненные ценности и личностные качества, приобрести новые умения. И, что не менее важно, позволяет учителю обрести уверенность в значимости своей миссии.

**Пишут родители**

Очень интересный и необходимый учебник. Все темы, изложенные в нем, помогают детям правильно вести себя, уважительно относиться к окружающим, усвоить жизненные навыки, которые пригодятся им в будущем.

Очень важно, что дети учатся правильно ориентироваться в опасных ситуациях. Надеюсь, в дальнейшем, в следующих классах, мы продолжим изучение данного предмета.

Эта книга — большой помощник в воспитании наших детей как культурных, собранных, в общем, достойных граждан Украины.

*Крива Ю. Е.,*
мама ученицы 5-го класса

**Пишут дети**

Мне очень понравился учебник, хоть он и на украинском языке. Все темы очень важны и интересны, особенно мне понравились красочные картинки и мини-комиксы.

Родителям учебник тоже понравился. Мы с мамой каждый вечер его изучали, и это было очень интересно.

Мой папа не сторонник, а даже враг украинского языка, но он говорит, что информация подобрана очень тщательно. И вообще, мне и родителям учебник понравился. Может, для русскоязычных школ вы напишете учебник на русском?

*Ученица 5-го класса*

## 3.1.4. Днепропетровский УПК №33

*Савченко В. А.,*
учитель основ здоровья,
тренер проекта «Школа против СПИДа»

*Виктория Александровна – любимая учительница родителей и детей. Она активно внедряет тренинговые технологии в своем учебном заведении и ощущает в этом всестороннюю поддержку со стороны директора школы –Наталии Ивановны Полевиковой.*

**Отчет учителя**

Образование XXI века – образование для человека. Современное европейское школьное образование невозможно представить без стимулирования и развития жизненных позиций учеников, направленных на здоровый образ жизни. А жизненные позиции следует вырабатывать с детства.

Предмет «Основы здоровья» был введен в 5-х классах в 2005–2006 учебном году. Ученики работали по учебнику и тетрадям авторов Т. Воронцовой и В. Пономаренко.

Уроки проводились в форме тренингов. Эффективность тренингов состоит в том, что пятиклассники не только получали информацию, но и имели возможность поделиться со своими друзьями собственными знаниями и примерами из жизни. Ученики поняли важность своей позиции.

На первом занятии детей заинтересовало то, что уроки будут необычными и проходить в кругу. Также мы выработали правила, которые ученики соблюдали целый год, и сделали плакат «Портрет моего класса», который также висел в классе в течение года. Заходя в класс, дети всегда обращались к «Портрету класса» – «Это нарисовал я». А еще – все правила, которые разработали ученики, мы записали в тетрадь разноцветными маркерами. Очень интересным был цветок «Составляющие здоровья». А когда рассматривали опасные ситуации, сколько было примеров! Надеюсь, что дети научились, как нужно действовать, когда дома никого нет или возник пожар, как следует переходить улицу. Все это было отработано в группах, учениками были разработаны и показаны миниспектакли.

У нас в УВК есть автокласс, где находятся дорожные знаки. Работая над темой «Ты – пешеход», мы ходили в автокласс и там отрабатывали все знаки, потом ученики рисовали их и сами разработали «памятки пешеходу», которые подарили ученикам начальной школы.

Интересными и полезными были тренинги из раздела учебника «Пожарная безопасность в школе и дома». Ученики действительно прониклись важностью этой темы, рисовали телевизор в огне, эвакуировались из помещения школы, а дома все нарисовали схемы эвакуации из помещения.

На тренинге «Планирование времени» как раз времени нам не хватило, поскольку очень долго разрабатывали

режим рабочего и выходного дня. И действительно, немногие из детей ощущали время: при выполнении упражнения «Ощущение времени» лишь два ученика открыли глаза через минуту.

Самой важной для учеников была тема: «Хочешь хорошо учиться – закаляйся». Дети с большим удовольствием рассказывали, как они или их родители закаляются, а потом демонстрировали плакаты, как можно закаляться, и советы к ним.

После темы «Домашнее задание» некоторые дети поменяли рюкзаки, потому что не захотели портить свою осанку, и родители были очень благодарны за то, что так доступно можно объяснить это детям.

Тренинги, проводившиеся по теме «Среди людей», развивали у учеников навыки эффективного общения: умение слушать, четко высказывать свое мнение, открыто выражать свои чувства, адекватно реагировать на критику.

Проблема защиты прав детей – одна из острейших в нашем обществе. Почти треть учеников вообще не знает о существовании законов, защищающих их. Детям не хватает элементарной осведомленности в области своих прав и обязанностей. Поэтому очень хорошо, что эта тема рассматривается в 5-м классе.

Родителям и ученикам очень понравился этот предмет, а за учебник все были благодарны, потому что он доступен и полезен не только для учеников, но и для родителей. Мы и в дальнейшем хотели бы работать по этим учебникам и тетрадям..

**Пишут родители**

В этом учебном году наши пятиклассники изучали новый предмет «Основы здоровья». Из любопытства открыла дома учебник и была приятно удивлена: учебник красочный, материал изложен в доступной для пятиклассников форме. Этот учебник может быть не только любимым у детей, но он, я думаю, будет настольной книгой и для родителей.

И еще нас приятно удивила форма проведения уроков. Что может быть лучше доверительного диалога!

Мама Маши Хорольской,
ученицы 5-Б класса

Наша дочь с большим удовольствием ходит на тренинги, которые ведет Виктория Александровна по предмету «Основы здоровья».

На тренингах они и обучаются, и играют, и обсуждают важные вопросы, касающиеся здоровья. А главное, что это помогает им в жизни.

После каждого тренинга дочь, придя домой, сразу берет в руки тетрадь и начинает заполнять. После того как составила свой режим дня, спать начала ложиться в $21^{\underline{00}}$. Поменяла портфель, потому что тот был с узкими шлейками.

А учебник мы с мужем сами весь прочли, сколько оказалось там полезной информации! Мы даже сами у себя определяли, какое у нас полушарие мозга более активное.

Очень понравился параграф «Уверенное поведение», ведь это действительно важно в наше время быть уверенным в себе, четко выражать свои мысли, а не проявлять сразу агрессию.

Спасибо нашей гимназии за введение этого предмета!

*Полишко Е. Б.,*
мама ученицы 5-го класса

**Пишут ученики**

Основы здоровья – это один из самых главных предметов в каждом учебном заведении. Благодаря ему у детей развивается фантазия, мышление.

Для урока у нас есть правила, которые мы должны соблюдать. Учить разные темы нам удается с легкостью и весельем. Уроки, которые мы проводим как тренинги, полезны своим разнообразием.

Учитель, который делает для нас все, чтобы мы не забыли темы, – просто хороший человек. Например, когда мы изучаем тему, то не просто читаем, а проводим игры, рисуем по заданной теме. Я думаю, что этот предмет должны изучать все!

*Черевко Дарья,*
ученица 5-го класса

Я обожаю предмет «Основы здоровья». Он мне нравится не потому, что мы мало пишем, а потому, что много разговариваем друг с другом.

Урок мы начинаем с того, что садимся в круг и говорим: «Привет! Меня зовут..., мое хобби – это...» или «...свободное время я провожу...». Так многое можно узнать о своих одноклассниках.

Потом мы рассматриваем новую тему, объединяемся в 3–4 группы и рисуем плакат, пишем основные правила, готовим сценку на заданную тему и выступаем.

*Осипчук Дмитрий,*
ученик 5-го класса

Работа учеников 5-го класса УВК №33, г. Днепропетровск

## 3.1.5. Днепропетровская ОСШ №87

*Савчук Л. В,*
заместитель директора, учитель основ здоровья,
тренер проекта «Школа против СПИДа»

*Лариса Владимировна организовала в своей школе обучение по методу «равный – равному».*

*Подготовленные волонтеры проводят тренинги для своих сверстников и учеников младших классов.*

### Пишут ученики

Когда я общаюсь со своими друзьями, понимаю, что знаю больше, потому что большинство моих сверстников впервые слышат о предмете «Основы здоровья». Говорят, что слышать об основах здоровья – непривычно.

Тогда я с большим удовольствием начинаю рассказывать о любимом учителе, прекрасных учебниках, захватывающих уроках: «Как стать отличником», «Ты – особенный», «Правила человеческих отношений» и о многих других.

Благодаря им я научился быть уверенным в себе, не бояться опасности, уважать других. Очень благодарен за возможность получить такие полезные знания.

«В будущем я мечтаю стать президентом фирмы, которую создам сам. Уже сейчас я прилагаю усилия для достижения своей цели – стараюсь хорошо учиться в школе, учусь работать на компьютере, много читаю.

А на уроках здоровья – очень интересных, с хорошим учителем – я понял, что нужно учиться работать с людьми, моими будущими коллегами, клиентами, администрацией.

Основное, что я запомнил на уроках здоровья, – это «золотое правило»: «Относись к другим так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе».

«Больше всего на уроках здоровья мне понравилось работать в группе, делать плакаты, рисовать. Весело было, когда мы играли в разные игры. Я люблю, когда нам задают домашние задания».

«Этого урока я с нетерпением жду каждую среду».

«Лучше всего было, когда нам задали писать рефераты о стихийных бедствиях... Теперь я уверена, что, встретившись с опасностью, смогу победить ее».

«Мы играли в разные игры, и для всех я стала интересней. Когда мы работали в группе, я узнала много нового о своих друзьях».

### Пишут родители

Готовя ребенка к школе, довелось много пересмотреть учебников, пообщаться с родителями будущих пятиклассников других школ. Поймала себя на мысли, что мало говорят о новом предмете «Основы здоровья».

Оказалось, что не во всех школах учат детей тому, что наиболее необходимо в дальнейшей жизни человека.

Поняла для себя: здоровье начинается с того, что у ребенка есть возможность не переутомляться в школе, правильно использовать свое время.

Теперь, готовя список школьных предметов, на первом месте пишем: «Основы здоровья».

Лидер группы
Савчук Анна

Изготовление памятки «ВИЧ не передается»

Работа в группах

Игра «Прищепка»

### 3.2. Препятствия во внедрении эффективного профилактического образования

Знаете ли вы, что существует два показателя, по которым оценивают качество превентивного образования во всех странах? Это:

- количество учителей, подготовленных для преподавания на принципах жизненных навыков, которые на протяжении последнего учебного года осуществляют такое преподавание;
- количество учеников, охваченных обучением по таким программам.

Украина взяла на себя обязательства внедрять эти эффективные педагогические технологии и отчитываться по данным показателям. Она включила их в состав национальных индикаторов.

Для выполнения этих обязательств необходимо было:

- Разработать государственные стандарты, программы и учебные планы, обеспечивающие введение образования на принципах жизненных навыков.
- Обеспечить тренинги учителей для преподавания по этим методикам.
- Разработать качественные учебно-методические материалы.
- Обеспечить ими учителей, учеников, а также родителей и других участников учебно-воспитательного процесса.

Часть этих обязательств Украина выполнила:

1. Приняты государственные стандарты, в которых выделена образовательная отрасль «Здоровье и физическая культура».
2. Разработана учебная программа предмета «Основы здоровья», провозглашающая своей целью развитие жизненных навыков.
3. Этот предмет включен в инвариантную часть типовых учебных планов.
4. При поддержке Международного Альянса по ВИЧ/СПИД в Украине разработаны комплекты учебно-методической литературы для преподавания основ здоровья в 5-х и 6-х классах.
5. В 2005–2006 учебном году около 200 тысяч пятиклассников обеспечены за государственный счет учебниками, ориентированными на развитие жизненных навыков.
6. С июля 2005-го по ноябрь 2006 года при поддержке Глобального Фонда борьбы с малярией, туберкулезом и ВИЧ/СПИДом во всех регионах Украины проведены тренинги учителей основ здоровья. Более четырех тысяч педагогов подготовлены для преподавания по новым методикам и обеспечены комплектами учебно-методической литературы.

Казалось бы, лед тронулся. Предмет стал развиваться, во многих школах созданы тренинговые кабинеты. Однако на пути внедрения передовых технологий появились новые преграды. Тендер на изготовление учебников для 6-го класса если не остановил, то существенно затормозил этот процесс и разочаровал многих приверженцев новых методов.

Ведь учебник из данного комплекта, которому конкурсная комиссия присудила первое место с пометкой: «*Единственный* учебник, ориентированный на развитие жизненных навыков», вообще не попал в школы за счет госбюджета.

Теперь учителя, внедрявшие современные эффективные методики, в последующие годы должны приложить немалые усилия, чтобы продолжить начатое.

### 3.2.1. Как действовать при отсутствии учебников

Учителям, продолжающим преподавать по новым методикам, советуем работать с родителями и убеждать их, что на здоровье детей не стоит экономить.

В разделе 7 (с. 45–51) приведены материалы для проведения родительских собраний, которые помогут вам в этом.

В любом случае у каждого учителя, прошедшего тренинги, есть это пособие, учебник и тетрадь. Этого достаточно для проведения тренингов. Раздаточный материал для учеников можно изготовить на ксероксе.

### 3.2.2. Другие проблемы в проведении тренингов

Педагогам, которые только начинают преподавать по тренинговым методикам, приходится преодолевать определенные трудности. Вот несколько ответов на вопросы областных методистов и учителей, приезжавших на семинар в Киев.

*1. Некоторые учителя жалуются, что после тренингов ученики приходят на их уроки слишком возбужденными. Что можно с этим поделать?*

В каком настроении дети выйдут после тренинга, полностью зависит от вас. Если урок основ здоровья – последний, его лучше заканчивать веселыми подвижными упражнениями.

Если же после этого у учеников еще есть уроки, выберите для завершения тренинга упражнение на релаксацию и стимуляцию мозговой деятельности, например «Спящую восьмерку».

Это и другие подобные упражнения приведены в части II этого пособия.

*2. Я преподаю основы здоровья в трех пятых классах. Два класса отлично воспринимают тренинговые методики, а в третьем собрались дети, которым ничего не интересно, они никого не уважают и не слушают. Как работать с таким классом?*

Подобное иногда случается, прежде всего тогда, когда в школе на одной параллели есть несколько классов и некоторые из них – специализированные. Так, например, в «А» класс набирают одаренных детей, в «Б» – детей из обеспеченных семей, а в «В» – остальных. Поэтому в классе «Б» или «В» могут возникнуть проблемы.

Но таким ученикам тренинги нужны даже больше, чем тем, кому они по душе. Главное ваше задание – установить контакт с группой. В связи с этим первые несколько уроков целесообразно полностью посвятить так называемым «ледоколам» – например, упражнениям «Бинго» или «Калейдоскоп». Эти и некоторые другие упражнения на создание благоприятной психологической атмосферы приведены в части II данного пособия.

*3. Из-за большого количества учеников в классе не хватает времени для выполнения всех запланированных тренинговых активностей.*

Если в классе много учеников, старайтесь не проводить в общем кругу такие упражнения как знакомство или обратная связь. Сначала создайте три или четыре группы, а потом дайте задания в группах продолжить фразу или что-нибудь рассказать о себе.

Вопросы также задавайте группам. В таком случае каждый может высказать собственное мнение в своем кругу, а выслушивайте только представителей групп.

Отдельные задания можно задавать домой (не только индивидуальные, но

и задания группам). Как показывает практика, дети с удовольствием выполняют их дома или в школе после уроков, а на тренинге с удовольствием демонстрируют свою работу.

Если же вам все-таки не хватает времени, сосредоточьтесь на выполнении базовых активностей. В данном пособии мы разделили основные и дополнительные упражнения, а для 5-го класса действуйте по своему усмотрению, используя перечень приоритетных жизненных навыков для каждой темы.

*4. Как быть, если в классе тяжелые столы, а пятиклассники и шестиклассники еще слишком малы, чтобы переставлять их?*

Не всегда нужно полностью убирать столы. Можно сдвинуть их по четыре и рассаживать детей группами вокруг них. Можно крайние столы сдвинуть под стены, а сесть вокруг тех, что посредине, освободив место для подвижных игр.

Однако советуем все же убеждать администрацию вашей школы в необходимости выделить класс для тренингов. Тем более что для его оборудования нужны только стулья, несколько столов и небольшой шкаф.

А далее уже можно постепенно совершенствовать его, например так, как это сделано в гимназии №136, г. Днепропетровск (см. фото на следующей странице).

В таком кабинете удобно проводить тренинги. Легкие столы можно компоновать для работы в кругу, в группах или поставить их полукругами под стены, чтобы освободить место посредине кабинета.

*Тренинги нравятся всем – школьникам и студентам*
*Фото из центра внешкольной работы «Северное сияние», г. Киев, Святошинский район*

## Тренинговый кабинет гимназии №136, г. Днепропетровск

*Куцый Андрей Николаевич,*
заместитель директора по воспитательной работе,
тренер проекта «Школа против СПИДа»
*Письменный Валерий Борисович,*
директор гимназии

# 4. Шестой класс: возрастные особенности и приоритетные задачи

## 4.1. Возрастные особенности учащихся 6-го класса

Этот возраст характеризуется началом интенсивного развития личности: физического, интеллектуального, эмоционального, социального, нравственного (см. *Таблицу I.1*).

С возрастными особенностями связано возникновение большинства проблем у учащихся 6-го класса.

## 4.2. Актуальные проблемы шестиклассников

### 4.2.1. Общие проблемы

*Потеря у части учеников интереса к учебе*

К сожалению, некоторым ученикам не удается избежать «срыва адаптации» при переходе из начальной школы в основную. Некоторые шестиклассники чувствуют себя разочарованными в своей учебной перспективе и ищут другие способы самоутверждения, например, в спорте или искусстве. Однако некоторые подростки начинают утверждаться через агрессию и другие проявления асоциального поведения.

Для предотвращения негативных явлений нужно повышать самооценку подростков, развивать у них настойчивость и силу воли.

*Рост автономности*

Ученики-шестиклассники все больше времени проводят со своими сверстниками. Они много путешествуют с классом, ходят на природу с друзьями, ездят на экскурсии, в летние лагеря. У них в два раза (по сравнению с учениками четвертого класса) повышается риск травм (рис. 1).

В этот период важно научить детей безопасному поведению в автономных ситуациях (в лесу, в поле, в горах, на воде). Подростки с удовольствием изучают азбуку Морзе, способы сообщения о своем местонахождении, как выживать в природных условиях, правила для велосипедистов и т. д.

К сожалению, программа по основам здоровья, в отличие от программы предмета ОБЖ, действовавшей в предыдущие годы, не предусматривает изучения этой тематики в достаточном объеме.

*Усиление негативного социального влияния*

Возникает необходимость развития навыков отказа и критического мышления, в том числе относительно рекламы нездоровой еды, табака, алкоголя. В данный момент разрабатываются программы профилактики курения, алкоголизма, наркомании.

*Проблемы в общении с друзьями*

Шестиклассники общаются с друзьями довольно много времени (рис. 2). Поэтому родителям важно знать, с кем дружат их дети и чем занимаются. Нужно учить их правильно выбирать себе друзей, предостерегать от общения с опасными компаниями.

Рис. 1. Результаты социологического исследования физического и морального здоровья учеников Информационного центра мониторинга и оценки превентивного образования детей и молодежи, 2005 г.

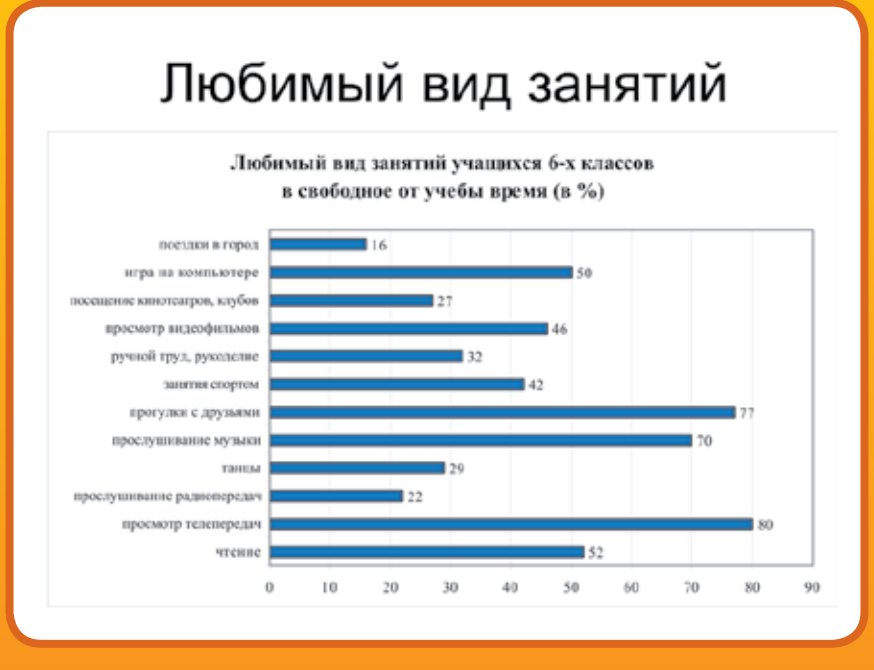



Рис. 2. Результаты социологического исследования физического и морального здоровья учеников Информационного центра мониторинга и оценки превентивного образования детей и молодежи, 2005 г.

У тех, кто не попал в компании, часто формируется заниженная самооценка, они чувствуют себя одинокими.

Для них актуальным является развитие навыков коммуникации, преодоления застенчивости, уверенного поведения, противодействия агрессии и насилию.

*Проблемы с родителями и учителями*

Для данного подросткового периода характерен негативизм: дети во всем не соглашаются со взрослыми (прежде всего с родителями). Конфликты чаще всего возникают в вопросах одежды, учебы, домашней работы.

Очень важно учить детей ассертивному поведению, правильно выражать свои чувства, избегать конфликтогенов, конструктивно решать конфликты.

### 4.2.2. Гендерные проблемы

Обычно девочки в этом возрасте развиваются быстрее мальчиков. А те из них, у кого пубертатный период начинается раньше, выглядят значительно взрослее.

Они нередко страдают не только из-за сверстников, но и по вине взрослых, становятся жертвами сексуальных домогательств. Даже в школе такую девочку могут обидеть, обвинив в слишком сексуальном внешнем виде, если она надела обувь на каблуках или одежду, которая ей к лицу.

Учителям и родителям нужно быть особо деликатными с девочками, у которых половое созревание начинается раньше. Важно развивать у них навыки развития самооценки и умения правильно выражать свои чувства.

У мальчиков все наоборот. Те, у кого пубертатный период начинается раньше, получают неожиданные преимущества в росте и физической силе, что ценится в подростковой среде и вызывает уважение у взрослых.

А мальчикам, которые на вид все еще дети, приходится прилагать усилия, чтобы избежать участи «козла отпущения». Им необходима помощь в развитии самооценки, навыков уверенного поведения, противодействия агрессии и насилию.

### 4.2.3. Социальные отличия

Большую роль в том, как проходит процесс взросления подростка, играют место его проживания и социальный статус семьи.

Сельские подростки пребывают под большим контролем родителей. Они постоянно «на глазах» родителей, родственников, соседей. В селе сохранено больше традиций, крепче нравственные устои.

В то же время в селах круг общения подростков ограничен, они чаще ощущают одиночество. У детей почти нет доступа к высококачественному образованию и организованному досугу (спортивным секциям, кружкам и т. д.). Уровень материального благополучия сельских семей в большинстве случаев ниже, чем у городских. Во многих селах нет современных средств коммуникации, в том числе телефонной связи, в большинстве сел – доступа к Интернету.

В селе некоторые подростки вынуждены много работать. Из-за этого у них меньше времени на учебу и отдых, что мешает их гармоничному развитию.

У городских подростков есть доступ к более качественному образованию, больше времени для развлечений и возможностей для организованного от-

дыха. В то же время в городе гораздо больше соблазнов, а у детей – больше карманных денег. Если родители не обеспечивают надлежащий контроль, подросток может начать посещать компьютерный клуб, потянется к игровым автоматам или киоску, где продают пиво и сигареты.

Городские подростки больше рискуют попасть под влияние опасных компаний. Если у них нет денег, их могут склонить к противозаконным действиям.

Подростков из зажиточных семей в таких компаниях часто привлекают к употреблению алкоголя и наркотиков.

### 4.3. Приоритетные задачи

Приоритетной учебной задачей предмета «Основы здоровья» в 6-м классе является формирование жизненных навыков (*Табл. I.1*):

- развития самооценки;
- принятия обдуманных решений;
- отказа от опасных предложений;
- эффективного общения;
- самоконтроля;
- решения конфликтов;
- умения выбирать друзей и компанию;
- противодействия агрессии и насилию.

**6 класс (особенности развития)**

- **Физическое развитие:**
  - "Скачок" роста
- **Психическое развитие:**
  - Начало этапа формальных операций
- **Социальное развитие:**
  - Установление в структуре класса социальной иерархии

**6 класс (актуальные проблемы)**

- Потеря интереса к учебе у части учеников
- Повышение рисков вследствие большей автономности
- Усиление негативного влияния рекламы и сверстников
- Проблемы в общении со сверстниками
- Проблемы с родителями и учителями (период негативизма)

Рекомендуем просмотреть презентацию на компакт-диске: «Развитие подростка. Обзор теорий развития личности».

## Возрастные особенности учащихся 6-го класса

| | Характеристика изменений |
|---|---|
| **Физическое развитие** | У большинства шестиклассников наблюдается быстрый рост и резкое увеличение массы тела. Иногда это приводит к чрезмерному или недостаточному весу, диспропорции между туловищем и конечностями, нарушению координации движений.<br>Начинают функционировать эпокриновые потовые железы, возникают косметические проблемы, у некоторых девочек начинается менструация |
| **Интеллектуальное развитие** | Продолжается формирование абстрактного мышления, хотя в общем сохраняется потребность в интересной, конкретной, актуальной информации. Повышается способность к пониманию научной терминологии, усвоению значительных объемов текстовой информации.<br>Способность к синтезу абстрактных понятий и моделей поведения пока ограничена, зато ученики хорошо анализируют приведенные ситуации, сравнивают их, делают выводы. Любят проводить опыты, выполнять проекты |
| **Развитие эмоциональной сферы** | Заканчивается период относительной эмоциональной стабильности. Подростки начинают реагировать эмоциональнее, некоторые страдают от резких перепадов настроения, депрессий.<br>Растет уровень тревожности. Многих подростков волнует проблема их «нормальности», некоторые переживают, что развиваются слишком быстро, других беспокоит задержка развития |
| **Социальное развитие** | Актуализируются социальные потребности подростков: в принадлежности к группе, в дружбе, признании среди сверстников.<br>В структуре класса происходит становление социальной иерархии. Среди лидеров пока остаются успешные ученики, но начинают завоевывать авторитет и те, кто утверждается через насилие, курение, другие проявления асоциального поведения |
| **Становление морального сознания** | Большинство шестиклассников оценивают себя и других людей на основе социальных норм, существующих в их среде.<br>Поэтому они легко поддаются влиянию коммерческой рекламы, фильмов, которые не всегда пропагандируют общечеловеческие ценности |

*Таблица I.1*

**и приоритетные учебные задачи**

| Приоритетные учебные задачи (формирование знаний, отношений, жизненных и специальных навыков) | Параграф учебника / рекомендуемые методы |
|---|---|
| • сбалансированное питание<br>• подвижная активность<br>• личная гигиена | § 6. Продукты питания и здоровье<br>§ 7. Пищевой рацион<br>§ 8. Проблемы неправильного питания<br>§ 9. Личная гигиена |
| • умение тщательно отбирать информацию<br>• развитие креативности (творческих способностей)<br>• учет индивидуальных особенностей восприятия и мышления | Применение различных форм обучения:<br>• обсуждение в группах<br>• интерактивные игры<br>• анализ историй и ситуаций<br>• выполнение проектов<br>• т. п. |
| • осознание того, что происходящие в организме в подростковом возрасте изменения естественны, и у каждого есть свой «календарь изменений»<br>• умение выражать свои чувства<br>• навыки самоконтроля<br>• навыки развития самооценки | § 4. Развитие подростка<br>§ 5. Самооценка и здоровье человека<br>§ 27. Стили общения<br>§ 31. Как уладить конфликт |
| • коммуникации и преодоления застенчивости<br>• развития отношений<br>• решения конфликтов, самоконтроля<br>• противодействия агрессии и насилию<br>• выбора компании и друзей | § 26. Общение и здоровье<br>§ 27. Стили общения<br>§ 28. Навыки общения<br>§ 29. Отношения и здоровье<br>§ 30. Виды и последствия конфликтов<br>§ 31. Как уладить конфликт<br>§ 32. Подростковые компании |
| • понимание личных, семейных и общественных ценностей и стандартов<br>• навыки критического мышления, принятие обдуманных решений, умение распознавать манипуляции и противостоять им | § 11. Учимся принимать решения<br>§ 14. Как распознать рекламные уловки<br>§ 15. Как противостоять давлению сверстников |

# 5. Учебно-методическое обеспечение для 6-го класса

## 5.1. Пособие для учителя

Это издание, которое вы держите в руках. Оно содержит:

- опыт введения основ здоровья на принципах жизненных навыков в 5-х классах;
- тренинговые упражнения для выполнения на уроках;
- тематико-календарный план для преподавания основ здоровья по данному комплекту;
- опорные схемы уроков-тренингов.

## 5.2. Учебник

Продолжает реализацию концепции развития жизненных навыков, ориентирует на применение интерактивных методов обучения.

Знания и практические навыки ученики получают в процессе их продуктивной деятельности: во время игр, обсуждения ситуаций, мозговых штурмов, работы в группах, разработки проектов.

Центральной тематикой учебника являются профилактика курения и употребления алкоголя в ученической среде, а также развитие необходимых жизненных навыков: развития самооценки, принятия решений, отказа от опасных предложений и т. д.

## 5.3. Тетрадь-практикум

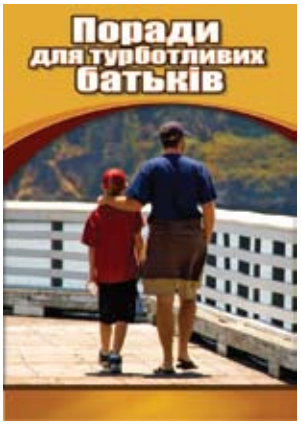
Содержит материалы для уроков-тренингов и упражнения для домашних заданий по учебнику.

### 5.4. Компакт-диск для учителя

Содержит:

- материалы для преподавания основ здоровья в 5–6-х классах;
- мультимедийные презентации в формате Power Point на украинском и русском языках;
- видеоматериалы: фрагменты педсовета и родительских собраний в форме тренинга, тренинг для привлечения лидеров-волонтеров;
- программы подготовки учителей и другую полезную информацию.

### 5.5. Пособие для родителей




Содержит материалы о психологических особенностях подростков, советы по установлению с ними доверительных отношений, предупреждению поведенческих проблем и рисков употребления психоактивных веществ.

### 5.6. Материалы для внеклассного чтения

В 2006 году журнал «Барвинок» открыл рубрику «Твоя школа развития и выживания». В ней размещены материалы, которые привлекают детей к развитию важных жизненных навыков.

### 5.7. Материалы для оценивания учебных достижений учеников

Это рекомендации и стандартизованные тесты для тематического оценивания учебных достижений школьников, которые обучаются по методике развития жизненных навыков.

# 6. Подготовка учителей

Несмотря на то, что существует базовый комплект учебно-методической литературы, педагогам, начинающим преподавать новый предмет, желательно повысить свою квалификацию на специальных семинарах-тренингах прежде всего потому, что:

1) преподавание основ здоровья базируется на новой для Украины концепции развития жизненных навыков. Учителя нуждаются в разъяснении этой концепции и необходимости ее введения;

2) большинство учителей не владеют практическими навыками применения интерактивных методик, являющихся неотъемлемой частью обучения на принципах развития жизненных навыков;

3) для достижения весомых результатов необходимо знать и применять эффективные методы развития партнерства с учениками, их родителями, педагогическим коллективом и общиной;

4) некоторые проблемы, рассматриваемые в контексте нового предмета (в частности, профилактика ВИЧ/СПИДа и употребления психоактивных веществ), связаны с деликатными темами, обсуждение которых требует от педагога особых навыков, как и сотрудничество в данном контексте с родителями учеников.

В процессе обучения учитель:

- получит целостное представление о концепции обучения – базовых идеях, целях, основных задачах, принципах обучения, методах 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 (осознание и восприятие им общечеловеческих ценностей);
- овладеет современными методиками интерактивной групповой работы;
- совместно с другими курсантами отработает базовые тренинги;
- в случае успешного окончания тренинга получит сертификат педагога-тренера.

Подготовку учителей осуществляют квалифицированные педагоги и методисты на семинарах-тренингах по 40-часовой программе.

По вопросам организации тренинга учителей обращаться к региональным методистам по предмету «Основы здоровья».

# 7. Партнерство с родителями

## 7.1. Забота о здоровье ребенка – общая задача школы и семьи

Поддержка родителей во введении основ здоровья очень важна, поскольку за здоровье ребенка отвечает прежде всего семья.

Она играет важную роль в формировании ценностных ориентиров, усвоении морально-этических норм, отработке моделей поведения и принятии жизненных решений детей.

Однако ситуация складывается так, 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.

## 7.2. Почему важно участие родителей и как обеспечить их поддержку

Привлечение родителей к партнерству полезно как для самих учеников, так и для их семей. Оно способствует:

- информированию родителей, семьи в вопросах здорового образа жизни и безопасного поведения;
- росту роли родителей в процессе воспитания детей;
- поддержке педагогов, внедряющих предмет, со стороны семей;
- более тесному контакту школы и семьи;
- улучшению отношений между взрослыми и детьми.

Приведенные ниже рекомендации помогут вам найти взаимопонимание с родителями.

- В начале учебного года проведите родительское собрание, на котором ознакомьте родителей с целью и задачами нового предмета и тренинговыми методами;
- Подготовьте для них информацию о состоянии здоровья детей и молодежи в Украине и вашем регионе;
- Объясните, как обсуждать уроки с детьми и как помочь им отработать навыки ответственного поведения;
- В рамках родительского всеобуча проведите тренинги: «Осторожно: подростковый возраст!», «Как разговаривать с ребенком», «Как уберечь ребенка от табака, алкоголя, наркотиков» и т. д.

## 7.3. Как провести родительское собрание

К родительскому собранию следует тщательно подготовиться. Советуем провести его в форме тренинга. Это нравится родителям, 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 учебниками, тетрадями, канцтоварами для тренингов и оборудования кабинета основ здоровья.

В *Приложении I.2* приведен ориентировочный план-сценарий родительского собрания в форме тренинга.

*Приложение I.2*

# Сценарий родительского собрания-тренинга: «Жизненные навыки – эффективный метод профилактики поведенческих проблем подростков и залог качественного образования»

## Цель

Убедить родителей, что преподавание основ здоровья на принципах жизненных навыков – наиболее эффективная модель формирования умений, важных для защиты жизни и здоровья подростков, их успешной социальной адаптации и достижения жизненного успеха.

## Задачи

- Ознакомить родителей с методикой развития жизненных навыков и интерактивными формами обучения.
- Мотивировать их к партнерству в реализации усилий по профилактике рискованного поведения.

## Продолжительность

50–60 минут.

## Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2 и А3, скотч (или ценники), стикеры.
- Карандаши, ручки, фломастеры, маркеры.
- Нож, электроприбор с поврежденной изоляцией, десятигривневая купюра, пакетик с белым порошком, шприц, тюбик клея, пачка сигарет, бутылка пива, журнал с рекламой табака и алкоголя.

## Что подготовить заранее

- Ксерокопии Приложения I.4 для каждого участника.
- Одну ксерокопию Приложения I.3
- Плакат «Наши ожидания».

### *Упражнение «Знакомство»*

*Цель:* познакомить родителей, создать дружественную атмосферу, позитивно настроить на работу.

Родителям предлагают по очереди представиться и рассказать об одном поступке их сына или дочери, который их удивил или растрогал.

### *Упражнение «Правила группы»*

*Цель:* ознакомить родителей с методами поддержания дисциплины на тренинге.

Родителям объясняют, что такое тренинг, и демонстрируют правила, по которым работают ученики.

### *Упражнение «Вызовы для молодежи»*

*Цель:* определить опасности, угрожающие подросткам и молодежи в современном мире.

- Разложите в классе несколько предметов: нож, электроприбор с поврежденной изоляцией, десятигривневую купюру, пакетик с неизвестным белым порошком, шприц, тюбик клея, пачку сигарет, бутылку пива, журнал с рекламой табака и алкоголя.
- Предложите родителям взять эти предметы и обсудите, какую угрозу они могут представлять для детей.

### *Игра «Шнуровка»*

*Цель:* определить факторы риска и факторы защиты для подростков.

- Объедините родителей в две группы (риск, защита).
- Разрежьте напополам и раздайте группам ксерокопию *Приложения I.3.*
- Задание группам – записать как можно больше:

  *группа 1* – факторов риска, повышающих уязвимость ребенка в современном мире;

  *группа 2* – факторов защиты, помогающих детям избегать опасностей.
- Представители групп по очереди называют по одному фактору. Выигрывает команда, которая закончит последней.

### *Упражнение «Наши ожидания»*

*Цель:* определить ожидания родителей относительно роли школы в образовании и воспитании детей.

- Объедините участников в две группы.
- Раздайте группам по пять карточек формата А5 и цветные фломастеры.
- Слово тренера: «Представьте, что вы заказываете какую-либо услугу, например, ремонт в квартире. Вы надеетесь, что рабочие ничего вам не испортят, а наоборот, качественно выполнят ваш заказ. Образование – это тоже услуга, которую государство оказывает своим гражданам. Поэтому граждане имеют право надеяться на высокое качество этой услуги. Попробуем определить наши ожидания».
- Задание группам – обсудить и записать на карточках:

  *группа 1* – что школа может дать нашим детям;

  *группа 2* – от чего она может их защитить.
- Участники зачитывают свои ожидания и наклеивают на плакат.
- Обсудите, все ли ожидания родителей можно удовлетворить тради-

ционными методами (рассказами учителя, чтением и пересказом учебников и т. д.).

*Вывод: в том, что касается профилактики поведенческих рисков молодежи, нужны новые подходы. Наиболее эффективными считаются программы, развивающие у детей жизненные навыки.*

### *Информационное сообщение, обсуждение*

*Цель:* ознакомить родителей с методикой преподавания основ здоровья на принципах жизненных навыков, продемонстрировать комплект учебно-методической литературы.

- Раздайте участникам ксерокопии Приложения I.4.
- Предложите родителям ознакомиться с этим материалом и обсудить его.
- Ознакомьте родителей с учебно-методическим комплектом для преподавания основ здоровья на принципах жизненных навыков.
- Объясните, чем он отличается от тех, что предусматривают преподавание по традиционным методикам.
- Зачитайте отзывы родителей и учеников, которые учились на принципах ООЖН (с. 18–31 данного пособия).
- Обсудите организационные вопросы.

### *Упражнение «Открытый микрофон»*

*Цель:* получить обратную связь.

Родители по очереди делятся впечатлениями от тренинга и своими предложениями.

*Приложение I.3.*

## Факторы риска:

- *Индивидуальные* — низкая самооценка, неумение налаживать здоровые отношения, определять жизненные цели и ориентиры.
- *Семейные* — отсутствие контроля и четких правил, низкая ценность семейных отношений, отчужденность, злоупотребление психоактивными веществами (ПАВ) в семье.
- *Связанные с учебой* — низкая успеваемость, переходы из одной школы в другую, недостаточный контроль за употреблением ПАВ в школе.

## Факторы защиты:

- *Индивидуальные* — положительная самооценка, высокая нравственность, физическое благополучие, развитые социально-психологические навыки, наличие цели и жизненных перспектив.
- *Семейные* — стабильность, доверие, теплые отношения, чувство единства, достаточный уровень материального благополучия.
- *Связанные с учебой* — умение учиться, успехи в учебе, авторитет среди сверстников, доброжелательная школьная политика.

*Приложение I.4*

# ООЖН – образование на основе приобретения жизненных навыков

Родители упорно работают, чтобы дать своим детям безопасный дом, пропитание, одежду и все необходимое для их развития. Но когда дети начинают учиться в школе, родители уже не могут оберегать их от всех возможных опасностей.

В подростковом возрасте родители все еще остаются важной частью жизни детей, но все больше и больше решений подростки принимают самостоятельно. В том числе и тех, которые могут угрожать их жизни и здоровью: соглашаться на предложение закурить, выпить, попробовать наркотик или нет; когда начинать ходить на свидания и т. д. Научить детей принимать правильные решения в сложных жизненных ситуациях значит хорошо выполнить свою родительскую работу. Некоторые могут посчитать, что его этому не учили, а он вырос нормальным человеком. Однако современный мир намного опасней для молодежи, чем двадцать иди тридцать лет тому назад.

Сегодня без преувеличения можно говорить, что производители легальных (алкоголя и табака) и нелегальных наркотиков ведут настоящую борьбу за молодежь. Ежедневно подросток слышит и видит десятки рекламных сообщений, разработанных с учетом его психологии.

Современная молодежь вынуждена взрослеть в условиях эпидемии ВИЧ/СПИДа. В Украине темпы распространения ВИЧ-инфекции среди молодежи от 14 до 24 лет – самые высокие в Европе.

В ответ на эти вызовы были разработаны профилактические программы на принципах жизненных навыков. Жизненные навыки – это умение критически мыслить, принимать обдуманные решения, отказываться от опасных предложений, преодолевать стрессы, строить равноправные отношения. Эти и некоторые другие психологические и социальные навыки помогают человеку адаптироваться в современном мире и успешно преодолевать его вызовы и проблемы.

Образование на основе приобретения жизненных навыков чрезвычайно популярно в США и Западной Европе. На постсоветском пространстве его помогают внедрять авторитетные международные организации – ЮНИСЕФ, ВОЗ, ЮНЕСКО, Международный Альянс по ВИЧ/СПИДу, ПРООН.

Методика ООЖН основана на достижениях психологической науки и педагогической практики. Многочисленные социологические исследования доказывают ее эффективность в профилактике поведенческих рисков подростков и молодежи.

О том, что данная методика повышает личный потенциал человека, свидетельствует популярность тренингов жизненных навыков, которые предлагают тренинговые компании на коммерческой основе. Взрослые тратят не менее 100 долларов в день, чтобы наверстать то, чему их не научили в детстве.

У современного поколения подростков есть возможность систематически формировать и развивать эти умения на уроках в школе. Эти уроки нравятся детям, ведь тут они не только учатся, но и общаются, отдыхают и развлекаются.

Фото с тренингов Виолетты Мушеговны Маркарян, ОСШ №80 г. Днепропетровска

# ЧАСТЬ II

## Тренинг – эффективный метод групповой работы

**1. Понятие о тренинге 53**

**2. Виды тренинговых активностей 58**

**3. Сундучок тренера 60**

3.1. Договоренность о правилах...60

3.2. Ожидания участников.....61

3.3. Знакомства и «ледоколы» ...61

3.4. Объединение в группы.....62

3.5. Подвижные игры и ритуалы завершения тренинга .....64

3.6. Использование историй и метафор на тренинге ..... 69

***При подготовке использованы следующие публикации:***

1. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения/Пер. с нем. – М.: Генезис, 2006. – 240 с.

2. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения/Пер. с нем. – М.: Генезис, 2006. – 336 с.

3. Чуриков А., Снегирев В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.

# 1. Понятие о тренинге

В этом разделе вы вспомните, что такое тренинг, его структуру, найдете описание многих тренинговых активностей, используемых для обучения в 6-м классе.

Предлагаем пополнить ваш сундучок универсальных тренинговых упражнений: знакомств, подвижных игр, историй. Мы старались не повторяться и подобрать упражнения для решения проблем, которые порой возникали при преподавании основ здоровья в 5-х классах.

Далее приведена распечатка компьютерной презентации: «Тренинг – эффективный метод групповой работы».

Эта презентация в формате Power Point записана на диск с опорными материалами. Если имеете в школе технические возможности, с ее помощью можно рассказать родителям или вашим коллегам теорию тренинговых методов, а потом продемонстрировать отдельные из них на практике.

Желаем успеха!

## Источник тренингов – концепции Л. С. Виготского

- Социальное окружение ребенка – главный источник его развития
- Обучение происходит путем подражания
- Важно не то, что ребенок умеет делать здесь и сейчас, а то, что он сегодня может выполнить при помощи взрослого или во взаимодействии с другими, а завтра – уже самостоятельно (это и является зоной его ближайшего развития )

## Практическое использование идей Л.С. Виготского:

- Содержание обучения должно иметь превентивный характер с учетом зоны ближайшего развития ребенка
- Для эффективного воздействия необходимо использовать методы, основывающиеся на активном участии и сотрудничестве учащихся между собой и с учителем

## Тренинг – это:

Новые подходы:
- сотрудничество
- открытость
- активность
- ответственность

Новые знания:
- интенсивное усвоение
- уточнение

Позитивные ценности, смена иррациональных убеждений и обновление психологических установок

Новые умения и навыки:
- эффективной коммуникации
- самоконтроля
- работы в команде
- принятия решений

Структура тренинга
Вступительная часть
Основная часть
Заключительная часть
• Обратная связь
• «Ледоколы»
•Знакомства
•Ожидания
•Правила
• Теоретический блок
• Практический блок
• Вспомогательные активности
• Подведение итогов
• Обратная связь
• Релаксация
• Процедуры завершения тренинга

Основная часть
Теоретический блок:
• презентации
• мозговые штурмы
• мини-лекции
• самообучение
• взаимообучение
• ответы на вопросы
Практический блок:
• работа в группах
• выполнение проектов
• анализ историй
• ролевые игры
• инсценировки
• дискуссии и дебаты
Вспомогательные активности:
• объединение в группы
• энерджайзеры
• упражнения на релаксацию

Что желательно иметь на тренинге
ФЛИПЧАРТ

## Ролевые игры

- Действие от имени условного персонажа
- Безопасный метод «примерки» различных моделей поведения
- Учат критически мыслить (предусматривать последствия поступков), сопереживать

## Работа в группах

- Креативность
- Навыки общения
- Обмен опытом
- Активное участие

## Мозговой штурм

- Первый этап – принимаются любые идеи. Ограничен временем или количеством идей
- Второй этап – оценивание, обсуждение, рейтингование, классификация идей

## Использование историй и метафор на тренинге

**Метафоры – мифы, притчи, сказки, реальные и вымышленные истории, анекдоты, пословицы, поговорки, стихи, песни.**

- Помогают понять то, что сложно объяснить обычными словами
- Главная мысль легче запоминается, поскольку вызывает ассоциации с личным опытом
- Расслабляют и создают позитивную атмосферу
- Наиболее эффективно использовать для воздействия на уровне ценностей, убеждений и морального выбора

## Подвижные игры (энерджайзеры)

- Активизация мышления
- Снятие мышечного напряжения
- Эмоциональная разрядка

## Ритуалы завершения тренинга

- Релаксация
- Рефлексия
- Положительные эмоции

# 2. Виды тренинговых активностей

**Мозговой штурм**

Ученики спонтанно выдвигают идеи на заданную тему. На первом этапе записываются все идеи. Потом их можно классифицировать или использовать для дальнейшего анализа.

**Подвижные игры**

- заряд энергии в начале дня;
- снятие усталости после интенсивной работы;
- переход к другому виду деятельности;
- мотивация группового взаимодействия;
- психологическая разрядка.

**Ролевые игры/инсценировка**

Ученики распределяют роли и действуют по сценарию. Эффективен метод апробации разных моделей поведения «под маской». Прекрасная возможность отработки навыков.

**Анализ историй**

Использование реальных и выдуманных историй, мифов, легенд, притч, сказок и стихов эффективно для достижения желаемых изменений на уровне отношений, убеждений, осознания и переоценки ценностей.

**Континуум**

Используют для отношений (например, к запрету курения в общественных местах). В классе рисуют условную линию, на противоположных ее краях становятся те, кто занимает радикальные позиции, остальные – ближе к тому или иному краю. Желающие мотивируют выбор именно такой позиции.

**Рисуй и пиши**

Участникам предлагается нарисовать и написать что-либо на заданную тему. Например, нарисовать ВИЧ-положительного ребенка и написать его историю.

**Изготовление постеров/флаеров**

Развитие креативности, навыков адвокации, умения работать с материалом.

**Взаимообучение**

Эффективная форма усвоения знаний, когда ученики отрабатывают тот или иной материал (самостоятельно или в группах), а потом учат других. Роль учителя – проверить уровень усвоения материала, подытожить выученное.

**Знакомства/ «ледоколы»**

Упражнения для улучшения психологического климата в группе, повышения самооценки, развития эмпатии.

**Треугольник/ бриллиант/концентрические круги**

Упражнение выполняют в группах. Группы получают по 6–9 или больше карточек, на которых записывают определенные навыки или качества (например те, которые помогают учиться). Потом участники раскладывают карточки в виде треугольника, бриллианта или концентрических кругов в соответствии с их значимостью. Тренируются умения выделять главное и достигать консенсуса.

**Обсуждение в кругу**

У каждого участника есть возможность высказаться по определенной проблеме. В больших классах лучше проводить это упражнение, предварительно разделив класс на 3–4 группы, и выслушивать только представителей групп.

**Дебаты**

Защита противоположных точек зрения. Развитие умения отстаивать свою позицию с уважением к оппоненту. Требует высокой квалификации тренера.

**Аквариум**

Первую часть тренинга половина группы задействована в тренинговых активностях, а другая – наблюдает. Во второй части тренинга ученики меняются ролями. Используется в больших классах.

**Триады**

Участники объединяются в тройки. Двое обсуждают проблему или разыгрывают сценку, а третий исполняет роль наблюдателя (обеспечивает обратную связь).

# 3. Сундучок тренера

## 3.1. Договоренность о правилах

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

В связи с этим на первом же тренинге нужно установить правила. Пятиклассникам лучше всего предложить готовый набор правил, детально объяснив каждое из них.

Шестиклассникам (особенно если они обучаются по тренинговым методикам не первый год) лучше разработать собственные правила.

Перед этим желательно провести игру с надувными шарами, описанную во вступительном тренинге (с. 112) данного пособия.

Для правил вам понадобятся большой лист бумаги (1 х 2 м) и цветные фломастеры или маркеры.

1. Положите бумагу на пол и предложите одному из учеников лечь на эту бумагу, а другому – обвести маркером контур его тела.
2. Если нет большого листа, можно нарисовать условную фигуру (или просто круг, контур школы, яблока и т. д.)
3. Эта фигура будет представлять вашу группу и каждого отдельного участника. Придумайте для нее имя.
4. Предложите ученикам подумать и назвать одним-двумя словами те качества, чувства и стили поведения, которые они считают полезными для успешной работы в группе (например, уважение, сотрудничество, открытость, доброжелательность, взаимопомощь, толерантность, умение слушать). Запишите их разноцветными маркерами на фигуре.
5. После этого предложите подумать над тем, что мешает людям почувствовать себя командой (перебивать, спорить, обижать...). Запишите это за пределами фигуры.
6. Поместите рисунок на видном месте и обращайтесь к нему каждый раз, когда возникнет необходимость.

### *Упражнение «Рецепт хорошей группы»*/2/

*Упражнение, с помощью которого участники выяснят, что важно для согласия в группе.*

Приготовьте к тренингу рецепт какого-нибудь блюда. В нем должны быть указаны необходимые ингредиенты и описан сам процесс приготовления. Например, рецепт компота:

*Компот*

- 1 кг сухофруктов (яблок, груш, чернослива);
- сахар по вкусу;
- 3 литра воды.

Сухофрукты хорошо промыть. Положить в кипящую воду. Варить 15

минут. Добавить сахар по вкусу. Пить охлажденным.

1. Создайте три–четыре группы.
2. Предложите группам определить ингредиенты, необходимые для хорошей группы, и записать «рецепт» ее «приготовления». При необходимости приведите пример.

*Хорошая группа*

- 1 кг активности;
- 5 литров доброжелательности;
- 1 стакан уважения;
- юмор по вкусу.

Взять тридцать учеников, хорошо вымыть, очистить от обид и растворить в доброжелательности. Смешать с активностью, добавить стакан уважения и щепотку юмора. Слегка подогреть.

### 3.2. Ожидания участников

Обычно индивидуальные ожидания участников записывают на стикерах, озвучивают и крепят на видном месте. В конце тренинга участники анализируют собственные ожидания и оценивают, оправдались ли они.

Для 6-го класса рекомендуем выполнять это упражнение в группах.

1. Объедините участников в четыре группы (по сезонам рождения).
2. Предложите обсудить свои ожидания, выбрать пять из них и записать их фломастером на карточках (разборчиво, печатными буквами).
3. Во время представления ожиданий постарайтесь проанализировать их и классифицировать.

Сформированные в таком виде ожидания помогут учесть реальные потребности учеников, а по окончании работы улучшат анализ того, какие ожидания оправдались, а какие – нет.

### 3.3. Знакомства и «ледоколы»

Первое и главное задание тренера – создать в классе доброжелательную психологическую атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя в безопасности.

Ниже приведены несколько упражнений, которые помогут достичь этого. Чем напряженней класс, тем больше «ледоколов» вы должны провести, чтобы можно было эффективно изучать новый материал. Иногда приходиться бороться с настоящим «арктическим льдом».

*Упражнение «Калейдоскоп»/2/*

*Цель: сломать «лед», создать на тренинге благоприятный психологический климат. Данное упражнение подходит для больших классов.*

Освободите место для игры. Она должна проводиться в быстром темпе.

Выберите несколько вопросов и задайте их группе. Ученики должны объединиться в зависимости от своих ответов.

Следите, чтобы группы существовали недолго: как только они образовались, задавайте другой вопрос.

*Вопросы*

1. Сожмите руку в кулак. Ваш палец внутри или снаружи?
2. Когда надеваешь брюки, с какой ноги начинаешь – правой или левой?
3. Какой ногой – правой или левой – покачиваешь в такт музыке?
4. Нарисуй в воздухе силуэт собаки. В какую сторону она смотрит – вправо или влево?
5. Какой твой любимый цвет?
6. Какого размера обувь носишь?

7. В каком месяце родился?
8. Сколько у тебя братьев и сестер?
9. Какой музыкальный инструмент тебе больше всего нравится?
10. Когда любишь принимать душ – утром или вечером?
11. Если ты оборачиваешься, через какое плечо смотришь – правое или левое?
12. Когда садишься на пол, какая рука первой касается пола?
13. От кого ты легче принимаешь помощь – от мальчика, девочки или же полагаешься только на себя?
14. Что легче запоминаешь – имя или лицо?
15. Какой пищевой продукт тебе больше всего по вкусу?
16. Какой продукт вызывает у тебя отвращение?

*Упражнение «Бинго»*

*Цель: очень интересная игра, подходит для больших классов. Поможет участникам больше узнать друг о друге и создать на тренинге дружескую атмосферу, поскольку победа каждого зависит от сотрудничества с другими.*

Подготовьте бинго-форму (с. 63) по образцу (с. 171), заполнив ее характеристиками по вашему усмотрению. Изготовьте ксерокопии для каждого участника.

1. Освободите место для игры.
2. Раздайте бинго-формы.
3. Каждый участник ищет тех, кто соответствует заданной характеристике, и просит поставить их подпись в соответствующей клетке.
4. Важно! Никто не имеет права ставить подпись дважды в одной бинго-форме.
5. Первый собравший подписи во всех клетках произносит: «Бинго!».
6. Игра продолжается, пока определенное количество игроков (например, трое) не воскликнут: «Бинго!».

*Характеристики для бинго-формы:*

1. Играют на музыкальном инструменте.
2. Разговаривают на иностранном языке.
3. Регулярно занимаются спортом.
4. Единственный ребенок в семье.
5. Имеют больше двух братьев или сестер.
6. Умеют свистеть на пальцах.
7. Имеют дома кошку.
8. Умеют готовить борщ.
9. Любят дождливую погоду.
10. Отдыхали в Карпатах.
11. Катались на лошадях.
12. Доили корову или козу.
13. Имеют дома компьютер.
14. Принципиально не смотрят сериалы.
15. Не любят смотреть футбол.

### 3.4. Объединение в группы

Объединение в группы – один из привычных ритуалов тренинга. Существует множество вариантов объединения. Ниже приведены несколько рекомендаций, которые помогут вам объединить участников в группы за минимум времени.

Например, во время тренинга вам нужно трижды объединить участников в группы:

*первый раз* – в три группы;

*второй раз* – в четыре группы;

*третий раз* – в группы по трое.

1. Подготовьте вырезанные из бумаги геометрические фигуры – круги, треугольники, квадраты.

# БИНГО

**Собери в каждой клетке подписи двух людей, которые…**

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |

2. Раскрасьте их четырьмя разными цветами – красный, синий, зеленый, желтый.
3. На обратной стороне каждой фигуры напишите цифру (1, 2 или 3).
4. Раздайте ученикам фигуры и трижды используйте их в течение тренинга:
   - сначала предложите объединиться по формам геометрических фигур (круги, треугольники, квадраты);
   - потом по цветам (красный, синий, зеленый, желтый);
   - объединиться по трое так, чтобы в каждой группе были единица, двойка и тройка.

Можно раздать конверты, в которые вложить лепестки трех разных цветов, травинки четырех видов и фрагменты разрезанных на три части листочков.

В данном случае нужно каждый раз говорить ученикам, по какому признаку им объединяться.

Можно раздать бусинки трех разных видов, кусочки ниток разных цветов, разрезанные на три части лоскутки тканей. И так далее…

### 3.5. Подвижные игры и ритуалы завершения тренинга

Современные открытия в области психологии и физиологии мозга подвергают сомнению некоторые признанные постулаты педагогики.

*Одной из главных характеристик учителя считается умение удерживать внимание учащихся.*

Но мозг человека работает так, что для эффективного обучения он не требует постоянной сосредоточенности. Наоборот, периоды усиленного внимания (менее 10 минут) должны чередоваться с периодами расслабления. Именно в это время и происходит основная деятельность мозга, когда информация «переваривается».

*Нередко учителя стараются держать внимание учеников страхом. Они пугают их плохими оценками, записями в дневник, вызовом родителей.*

Это, конечно же, делается с благими намерениями. Но на самом деле, когда человек чувствует угрозу, его мозг выделяет гормоны – кортизон и вазопрезин. Они блокируют память и другие интеллектуальные способности человека.

Таким образом, пытаясь дисциплинировать учеников, мы мешаем им учиться. При этом больше всего боятся дети, которых наши замечания касаются меньше всего.

Вот пример из жизни. Одной учительнице надоело терпеть, как два первоклассника бегают на перемене и мешают проверять тетради. Она забрала их дневники и записала замечания. Мальчик, видевший это (хотя он и не был участником инцидента), с тех пор вообще перестал выходить из класса, кроме как в туалет. Только через несколько месяцев его мама узнала об этом. Она стала расспрашивать сына, и тот сказал: «Учительница только и ждет, что я встану и выйду из класса. Тогда она сразу схватит дневник и запишет замечание».

Чтобы поощрить детей к творческому труду, необходимо избегать стрессовых ситуаций и стараться создавать у них состояние так называемой расслабленной готовности. Многочисленные научные исследования показывают, что именно в таком состоянии процесс обучения наиболее продуктивен.

*Традиционная педагогика считает, что ребенок, который не может усидеть на месте 40–45 минут, является гиперактивным и не способен к обучению.*

Однако современные исследования доказывают, что наш мозжечок, управляющий равновесием и координацией движений, одновременно выполняет и функции управления памятью, вниманием и пространственным восприятием/1/.

То есть, часть мозга, отвечающая за движение, одновременно играет решающую роль в обучении. Стимулирование мозжечка при помощи подвижных игр пробуждает интеллектуальные способности ребенка.

Особенно полезны вращательные движения. Карусели и качели не только развлекают детей, они еще и стимулируют их внимание. Оказывается, ученики, качающиеся на стульях, делают это не в пику учителю. Таким образом они пытаются стимулировать свой интеллект.

Доказано, что включение двигательных элементов делает учебу намного эффективней.

На этот раз мы сделали подборку упражнений, при помощи которых вы сможете:

- повысить внимание участников к учебному процессу и эффективность усвоения знаний;
- снизить у учеников уровень тревоги и стресса;
- способствовать сплоченности группы;
- научить детей расслабляться и отдыхать за короткое время;
- пробуждать их интеллект и переключать на другие виды деятельности.

### *Упражнение «Расслабленная готовность»/1/*

*Цель: подготовиться к смене деятельности, в том числе после интенсивного интеллектуального труда. Благодаря этому упражнению у участников не возникает ощущения, что их постоянно «накачивают» новой информацией. Они начинают чувствовать себя хозяевами учебного процесса.*

Исходная позиция: сесть прямо, ногами твердо упереться в пол.

Слегка раскачиваться вперед-назад верхней частью тела. Потом эти движения переходят в круговые. Можно при этом закрыть глаза, чтобы упражнение приносило больше удовольствия.

Далее поэкспериментируйте с движениями. У кого-нибудь может возникнуть желание двигаться интенсивней, а кто-то, наоборот, может прекратить движение, ощущая его внутри.

В такие моменты появляется чувство сосредоточенности и покоя. Мозг восстанавливается и в то же время остается активным.

### *Упражнение «Источник энергии»/1/*

*Цель: расслабление плечевых и затылочных мышц. Нормализует дыхание, насыщает мозг кислородом, благодаря этому улучшаются слух и зрение.*

Исходная позиция: сесть, положить руки перед собой (на стол или на колени).

Выдохнуть, голову медленно опустить, чтобы подбородок коснулся груди. Почувствовать, как расслабились мышцы затылка, полностью расслабились плечи.

Потом медленно поднять голову и при этом сделать вдох. Отбросить голову назад так, чтобы грудная клетка расширилась и наполнилась воздухом.

Трижды повторить упражнение.

### *Упражнение «Сила дыхания»*

*Цель: научить детей с помощью дыхания нормализовать психологическое состояние.*

Процесс дыхания (вдох-выдох) можно использовать для того, чтобы от чего-то избавиться или, наоборот, что-то получить или усилить свои положительные качества.

Выдыхая воздух, нужно сконцентрироваться на том, от чего стремишься избавиться (например, усталости), а на вдохе, наоборот, пожелать себе силы, энергии, воодушевления. Упражнение выполняется в течение минуты.

### *Упражнение «Слон»/1/*

*Благодаря стимуляции мозжечка улучшаются слух, зрение, память, способность обрабатывать вербальную информацию. Упражнение очень эффективно в работе с кинестетиками и гиперактивными детьми.*

Стать в круг, ноги на ширине плеч. Наклонить голову влево так, чтобы ухо коснулось плеча. Поднять левую руку и очень медленно выписывать ею большую лежащую восьмерку (знак бесконечности). Глазами следить за кончиками пальцев. Выполнить пять раз. Опустить руку.

Наклонить голову к правому плечу и повторить упражнение.

### *Упражнение «Спящая восьмерка»/1/*

*Цель: расслабление затылочных мышц, улучшение циркуляции крови, активизация глазных мышц. Этим упражнением хорошо заканчивать тренинг, если после него у учеников еще есть уроки, на которых им придется много писать, считать, говорить.*

Сесть удобно, выпрямить спину и расслабить плечи. Дважды глубоко вдохнуть так, чтобы сначала ощутить живот, а потом – грудь. Начать рисовать в воздухе кончиком носа лежащую восьмерку. Делая это, подумать о том, что рисуете символ бесконечности.

Обратить внимание, какую восьмерку рисуете – узкую или широкую. Раскрасьте ее в приятный цвет.

Можно изменить направление движения и начать рисовать в противоположном направлении.

Обратить внимание на работающие затылочные мышцы, следить глазами за кончиком носа. Выполнять не менее одной минуты.

### *Упражнение «Прочистка мозгов»/1/*

*Цель: взбодриться, активизировать память, повысить креативность, настроиться на интеллектуальную работу. Это упражнение поможет успокоить возбужденный после тренинга класс.*

Стать в круг и приготовиться к процедуре, которая подарит свежесть, собранность и бодрость.

Поставить руки так, чтобы они были на расстоянии 20 см от ушей. Представить, что держите за концы шерстяную нить (или шелковый платок), который проходит через голову и выходит через уши.

Потянуть ее мысленно сначала вправо, а потом влево – прочистить мозги, чтобы быстро думать, хорошо слышать и ясно видеть на следующем уроке.

Нужно стараться выполнять упражнение синхронно. Заканчивается оно тогда, когда ученики подстраиваются под заданный тренером ритм. Можно делать это под музыку.

### *Упражнение «Незаметные движения»/1/*

*Цель: создать состояние расслабленной готовности. При этом затылочные мышцы расслабляются, улучшаются слух и зрение. Тренируется умение концентрировать внимание, необходимое для интенсивного обучения.*

Исходная позиция: сесть прямо, расправить плечи, поднять голову.

Попробовать с открытыми глазами сделать головой маленькие движения – наименьшие из тех, которые можно заметить. Это может быть покачивание слева направо или движения подбородком вперед–назад, вверх–вниз.

Закрыть глаза и сконцентрироваться на этих миниатюрных движениях. Продолжать выполнять их и обратить внимание на свои чувства. Возможно, захочется сделать несколько глубоких вдохов.

Когда дети настолько внимательны, что замечают самые незаметные движения, мозг работает как у детектива: он абсолютно спокоен и максимально собран.

Подумать о том, что тело и голова постоянно делают незаметные движения – каждый раз при дыхании, когда воспринимаете новую информацию, решаете сложную задачу.

Однако когда вы находитесь в состоянии стресса, затылочные мышцы перенапрягаются и жестко фиксируют голову. От этого вы больше устаете. Поэтому нужно следить, чтобы голова постоянно была подвижной.

### *Упражнение «Сплетенные руки»* /1/

*Цель: упражнение на релаксацию. Помогает снизить стресс перед контрольной работой или публичным выступлением.*

Сесть удобно, положить ногу на ногу. Переплести кисти рук и положить ладони друг против друга. Переплести пальцы. Вывернуть скрещенные руки внутрь и вверх так, чтобы они оказались на уровне груди.

Ощущается некоторое напряжение в пальцах, запястьях и мышцах рук. Это означает, что мозг получает нужные сигналы. В такой позе у нервной системы есть возможность успокоиться.

### *Упражнение «Не все так просто»*

*Цель: мобилизация внимания, мотивация к преодолению трудностей, тренировка координации движений.*

Правой рукой нарисовать в воздухе крест. Это очень просто. Левой рукой нарисовать круг. А теперь попробовать это одновременно: правой рукой рисовать крест, левой – круг. У кого это получится, сообщает победным возгласом.

Существует множество вариантов этого упражнения. Можно одной ладонью поглаживать круговыми движениями живот, а другой – прикасаться к голове.

Также можно ступней описывать круг, а рукой – выписывать в воздухе свое имя.

### *Упражнение «Юла»* /1/

*Цель: снять напряжение, поднять настроение, взбодриться, освежить мозг.*

Исходная позиция: стать на безопасном расстоянии друг от друга – так, чтобы можно было кружиться с раскинутыми руками.

Это упражнение особенно эффективно, если при вращении напевать протяжный звук «и-и-и». Он действует на мозг, как своеобразный акустический витамин С.

Если при вращении у кого-нибудь закружилась голова – это значит, что он вращается слишком быстро. Нужно замедлить движение, а потом быстро обернуться несколько раз в противоположном направлении.

Поможет и прием, который применяют танцовщики: выбрать на уровне глаз любой предмет и фиксировать на нем взгляд при каждом вращении.

### *Упражнение «Регулятор звука»* /1/

*Цель: очень полезное упражнение, своеобразный массаж для мозга.*

Участники стоят либо лежат. Каждый выбирает себе гласный звук («а», «о», «у»...) и протяжно тянет этот звук тише или громче, в зависимости от положения регулятора звука.

Регулятором может быть тренер или кто-нибудь из учеников. Он ходит от одного участника к другому. Когда регулятор далеко, звук включается на полную мощность, а когда он приближается, голос стихает.

### *Упражнение «Погода в Занзибаре»*

*Цель: хорошо подходит для тренинга о влиянии климатических и погодных условий на здоровье.*

Стать в круг, повернуться направо и идти, повторяя движения за тренером.

«В Занзибаре греет солнышко (гладить по плечам впереди идущего), дует легкий ветерок (провести пальцами по спине). Но вот тучки закрыли солнце, стал 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)».

### *Упражнение «Комары»* /1/

*Цель: взбодриться, освежиться, набраться сил, направить энергию в позитивное русло.*

Исходная позиция: стать так, чтобы можно было свободно развести руки.

Опустить руки и начать тихонько жужжать: «З-з-з», подобно комарам – так, как будто в комнату влетело целое облако комаров.

Имитировать руками движения комариных крыльев. Слегка поднять руки и совершать ими круговые движения. Постепенно поднимать руки выше и увеличивать радиус вращения, интенсивность и высоту звука. Поднимать руки до тех пор, пока они не сомкнуться над головой.

Потом все повторить в обратном порядке, опуская руки и снижая голос.

При повторении этого упражнения выбирать другие звуки и движения. Ученики могут имитировать тарахтение мотора старого трактора, голос и движения медведя и т. д.

### *Упражнение «Гражданская оборона»*

*Цель: отдых, смена активности. Лучше всего подходит для тренингов по тематике безопасности жизнедеятельности.*

Ученики ходят по классу. Когда прозвучит сигнал гражданской обороны («Внимание! Внимание! На город напали динозавры (пещерные львы, гиппопотамы…)!»), все должны собраться тесной группой, спрятав внутрь «женщин» и «детей», и вместе произнести: «Дадим отпор динозаврам (пещерным львам, гиппопотамам…)!».

Условными женщинами и детьми могут быть девочки, невысокого роста мальчики, или, наоборот, высокие, блондины или темноволосые (каждый раз менять признаки).

### *Упражнение «Французский телефон»*

*Цель: отдых, смена видов деятельности, улучшение настроения, чувство команды. Демонстрация эффекта возникновения «снежной лавины» (например, когда из-за неправильных действий одного человека возникает паника).*

Объединиться в группы по восемь человек. Каждая группа становится в круг.

Задание для участников: каждый ученик наблюдает за третьим слева участником. Когда он сделает какое-нибудь движение, следует повторить его, но в более выразительной форме.

Игру можно закончить, когда каждый начнет выполнять какие-нибудь видимые движения.

## 3.6. Использование историй и метафор на тренинге

С древних времен дошли до нас разные виды устного народного творчества: сказки, легенды, мифы, басни.

Когда-то давно они служили едва ли не единственным средством передачи информации следующим поколениям.

В наше время их больше используют ради развлечения, иногда – для морального и эстетического воспитания.

С появлением тренинговых технологий метафоры (истории, сказки, басни) переосмысливаются и переживают второе рождение. С их помощью на тренинге можно решить множество задач:

- создание благоприятной психологической атмосферы;
- вхождение участников в состояние расслабленной готовности;
- мотивация к изучению новой темы;
- положительные изменения на уровне ценностей и отношений;
- лучшее понимание того, что сложно объяснить.

Ниже приведены несколько примеров, которые пригодятся в проведении тренингов для шестиклассников.

### Суфийская притча «Лавка возможностей»

*Эта притча лучше всего подходит для тренингов навыков планирования будущего. У каждого в жизни есть множество возможностей, но важно их реализовать.*

Однажды человеку приснилось, как будто он шел по городу и зашел в лавку. Он долго ходил между полками, где лежали разнообразные экзотические овощи и фрукты. Они поразили его своим необычным видом, яркими цветами, изысканными ароматами.

Но стоило человеку взять с полки плод, как он тут же превращался в крохотное зернышко. Тогда он решил обратиться к продавцу:

– Дайте мне, пожалуйста, вот этот фрукт.

Но хозяин ответил:

– Мы не продаем плоды, мы торгуем семенами.

*Вопросы для обсуждения*

*1. Что нужно сделать человеку, чтобы вырастить из семян плоды?*

*2. Что может помешать этому?*

*3. Как мы можем связать эту притчу со своей жизнью?*

**Марк Твен «Приключения Тома Сойера» (отрывок)**

*Этот отрывок может пригодиться при изучении тематики личной гигиены или на уроке, посвященном полезным и вредным привычкам.*

…Мэри дала ему жестяной таз, полный воды, и кусок мыла; он вышел за дверь и поставил таз на скамейку, потом окунул мыло в воду и опять положил его на место. Закатал рукава, осторожно вылил воду на землю, потом вошел в кухню и начал усердно тереть лицо полотенцем, висевшим за дверью.

Но Мэри отняла у него полотенце.

– Как тебе не стыдно, Том! – воскликнула она. – Разве можно быть таким разбойником? От воды тебе ничего не сделается.

В таз опять налили воды. На этот раз Том постоял над ним некоторое время, собираясь с духом, потом набрал в грудь воздуха и начал умываться. Когда Том во второй раз вошел в кухню, зажмурив глаза и ощупью отыскивая полотенце, по его щекам текла мыльная пена, честно свидетельствуя о понесенных трудах. Однако, когда он отнял от лица полотенце, оказалось, что вид у него не совсем удовлетворительный: чистыми были только щеки и подбородок, которые белели, как маска, а ниже и выше начиналась темная полоса неорошенной почвы, которая захватила шею и спереди и сзади.

**Японская притча**

Самурай пришел к монаху школы Дзэн с просьбой объяснить разницу между раем и адом. Монах согласился, но сказал самураю, что ему придется подождать. Самурай ждал час, два, три… целый день. Он почувствовал себя униженным, ведь его заставили так долго ждать, не считаясь с его достоинством.

В гневе он выхватил меч, чтобы отомстить. И тогда монах сказал: «Вот это и есть ад». Самурай смутился и опустил меч. «А это – рай», – добавил монах.

*Подходит для тренингов навыков самоконтроля.*

**Джеймс Болдуин «История о Чингизхане»**

Чингизхан был великим царем и воином. Он привел свою армию в Китай и Персию, завоевав множество земель. Однажды утром он с друзьями отправился верхом на охоту. За ними следовали слуги с охотничьими псами.

На запястье у хана сидел его любимый ястреб: в те времена ястребов обучали для охоты. По сигналу своего хозяина ястреб взмывал в небо и выискивал добычу. Если ему удавалось увидеть оленя или кролика, он бросался на него быстрее стрелы. Охота продолжалась целый день. К вечеру охотники стали возвращаться домой. Чингизхан хорошо знал эти места и решил поехать своей дорогой, пролегавшей по долине меж двух гор.

День выдался жаркий, и царю захотелось пить. Его любимый ястреб улетел с руки, ведь он и сам мог найти дорогу домой.

«Вот бы сейчас найти источник», – подумалось Чингизхану. Наконец он уви-

дел, как с горы тонким ручейком стекает вода. Царь сошел с коня, достал из охотничьей сумки серебряную чашу и подставил ее под ручей. Чаша наполнялась долго, а царя так мучила жажда, что он едва терпел. Наконец он поднес чашу к устам, но вдруг что-то зашумело, и чаша выпала из его рук. Вода вылилась наземь. Царь поднял голову и увидел, что выбил чашу из его рук любимый ястреб. Птица несколько раз покружила и села на камни около ручья.

Царь поднял чашу и стал заново наполнять ее. Как только он поднес ее к устам, ястреб снова налетел и выбил чашу из рук. Царь начал сердиться. Он еще раз попробовал напиться, но ястреб в третий раз выбил у него чашу.

Теперь царь не на шутку разгневался. Прежде чем снова наполнить чашу, вытянул меч и произнес: «А ну-ка, ястреб, попробуй сделать это в последний раз!».

Когда ястреб подлетел, чтобы выбить чашу, Чингизхан ударил его мечом. Окровавленная птица пала к его ногам, а чаша куда-то закатилась.

«Так тебе и надо», – подумал царь о ястребе и решил не искать чашу, а подняться туда, откуда бил источник.

Он взобрался на вершину и нашел источник. Но что он увидел в воде? Там лежала огромная мертвая змея, одна из самых ядовитых в мире. Царь забыл о своей жажде. Он думал лишь о верном друге, отдавшем за него свою жизнь.

Царь спустился вниз, осторожно поднял ястреба и со слезами произнес: «Страшный урок я получил сегодня – ничего не делай в гневе».

### Древнегреческая легенда о Нарциссе

*Эту легенду можно использовать для иллюстрации завышенной самооценки.*

У речного бога Кефеса и нимфы Лаврионы был сын, прекрасный юноша по имени Нарцисс. Он никогда никого не любил, отказывался даже от любви прекрасных нимф.

Однажды одна из них воскликнула: «Полюби же и ты, но пусть твоя любовь не будет взаимной!». Вскоре после этого жарким днем Нарцисс отправился на охоту. Ощутив жажду, он подошел к ручью, чтобы напиться. Увидав в воде свое отражение, он в тот же миг влюбился в самого 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.*

### Два лягушонка

Однажды два лягушонка упали в кувшин со сметаной. Один из них подумал, что это конец, и погиб. А другой стал барахтаться, пока не взбил масло. Тогда он оттолкнулся от него и выбрался из кувшина.

*В любой сложной ситуации нужно бороться до конца. Тот, кто сдается, всегда проигрывает. У того, кто продолжает бороться, появляется шанс.*

**Джалаледдин Руми**
**Рассказ об имени винограда**

Шли вместе турок, перс, араб и грек.
И вот какой-то добрый человек

Приятелям монету подарил
И тем раздор меж ними заварил.

Вот перс тогда другим сказал: «Пойдем
На рынок и ангур приобретем!»

«Врешь, плут, — в сердцах сказал араб, —
Я не хочу ангур! Хочу эйнаб!»

А турок перебил их: «Что за шум,
Друзья мои? Не лучше ли изюм?»

«Что вы за люди! — грек ответил им. —
Стафиль давайте купим и съедим!»

И так они в решении сошлись,
Но, не поняв друг друга, подрались.

Не знали, называя виноград,
Что об одном и том же говорят.

Невежество в них злобу разожгло,
Ущерб зубам и ребрам нанесло.

Вот как непонимание порой
Способно дружбу подменить враждой,

Как может злобу породить в сердцах
Одно и то ж на разных языках.

**Джалаледдин Руми**
**Спор о слоне**

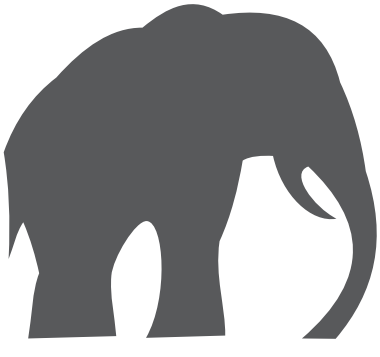
Из Индии недавно приведен,
В сарае темном был поставлен слон,
Но тот, кто деньги сторожу платил,
В загон к слону в потемках заходил.

А в темноте, не видя ничего,
Руками люди шарили его.
Слонов здесь не бывало до сих пор.
И вот пошел средь любопытных спор.

Один, коснувшись хобота рукой:
«Слон сходен с водосточною трубой!»
Другой, пощупав ухо, молвил: «Врешь,
На опахало этот зверь похож!»

Потрогал третий ногу у слона,
Сказал: «Он вроде толстого бревна».
Четвертый, спину гладя: «Спор пустой —
Бревно, труба… он просто схож с тахтой».

Все представляли это существо
По-разному, не видевши его.
Их мненья — несуразны, неверны —
Неведением были рождены.
А были б с ними свечи — при свечах
И разногласья не было б в речах.



**Джалаледдин Руми**

**Рассказ об украденном баране**

Барана горожанин за собой
Тащил с базара, — видно, на убой.

И вдруг в толпе остался налегке
С веревкой перерезанной в руке.

Барана нет. Добычею воров
Овчина стала, и курдюк, и плов.

Тот человек, в пропаже убедясь,
Забегал, бестолково суетясь.

А вор возле колодца, в стороне,
Вопил и причитал: «Ой, горе мне!»

«О чем ты?» — обворованный спросил.
«Я кошелек в колодец уронил!

Все, что имел я, — сто динаров там!
Достанешь — я в награду двадцать дам».

А тот: «Да это целая казна!
Ведь десяти баранов в ней цена.

Я одного барана потерял,
Но Бог взамен верблюда мне послал!»

В колодец он с молитвою полез,
А вор с его одеждою исчез.

О друг, по неизвестному пути
Ты должен осмотрительно идти…

Но жадность заведет в колодец бед
Того, в ком осмотрительности нет.

*Вопросы для обсуждения*

*1. С какими опасностями столкнулся человек?*

*2. Как можно было предотвратить эти опасности?*

*3. Приведите примеры подобных ситуаций из современной жизни.*

**Борис Заходер**

## Что красивей всего

Да, вот так вопрос: «Что красивей всего?»
Ответить я сам не сумел на него.
И вот я решил послушать ответы
Других обитателей нашей планеты.
Деревья и Травы сказали в ответ:
— Да что же прекрасней, чем солнечный свет?! —
Да что же прекрасней ночной темноты?! —
Откликнулись Совы, Сычи и Кроты…
— Леса! — отвечали мне Волк и Лиса.
Орел свысока процедил: — Небеса!
— По-моему, море! — ответил Дельфин.
— Мой хвост, без сомнения! — крикнул Павлин.
Спросил Мотылька, отвечает: — Цветок! —
Спросил у Цветка, говорит: — Мотылек! —
Кто славит поля, кто — полярные льды,
Кто — горы, кто степь, кто мерцанье звезды.
А мне показалось, что все они правы,
Все: Звери и Птицы, Деревья и Травы…
И я не ответил, увы, ничего
На трудный вопрос: «Что красивей всего?»

# ЧАСТЬ III

## Тематико-календарный план для 6-го класса

**1. Чего не хватает в учебной программе** 77

**2. Что учитывает календарный план** 78

**3. Ориентировочный тематико-календарный план (Таблица III.1)** 79

**4. Соответствие учебной программы и учебника (Таблица III.2)** 104

***При подготовке использованы следующие публикации:***

1. Гордон Драйден, Джаннет Вос. Революція в навчанні/Пер. з англ. М. Олійник. – Львів: Літопис, 2005. – 542 с.

2. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основы здоровья: Учебник для 6-го класса общеобразовательных учебных заведений. – К.: Алатон, 2006. – 200 с.

3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основы здоровья: Тетрадь-практикум для 6-го класса общеобразовательных учебных заведений. – К.: Алатон, 2006. – 88 с.

# 1. Чего не хватает в учебной программе

Учебная программа является рамочным документом, который устанавливает в первую очередь четкие требования к результатам обучения, а также тематику и время, необходимое для их достижения.

В 2004 году была утверждена программа предмета «Основы здоровья» для 5–9-х классов. Главной целью в ней объявлено формирование у школьников жизненных и специальных навыков, благоприятных для здоровья и безопасности.

Однако содержание программы и приведенные требования к результатам обучения не всегда соответствуют поставленной цели.

В частности, определение учебных результатов в программе не отвечает критериям SMART (см. ниже).

Иногда приходится слышать, что структура и последовательность раскрытия тем программы, учебника и календарно-тематического плана должны совпадать.

Подобное представление является ошибочным и даже вредным. На практике оно тормозит внедрение эффективных педагогических методик и порождает бессмысленные требования, которые не воспринимаются педагогами и учениками.

Нужно осознать, что главная задача учебника и календарного плана – помочь учителю так организовать обучение, чтобы оно было эффективным, интересным для детей и делало возможной адекватную оценку его результатов.

| | |
|---|---|
| **S**pecific | конкретность; |
| **M**easurable | возможность проверки; |
| **A**chievable | достижимость; |
| **R**elevance | соответствие цели, учебным заданиям, тематике, методам преподавания и возможностям учеников; |
| **T**imeable | достаточность времени для изучения. |

# 2. Что учитывает календарный план

Вышеупомянутые, а также некоторые другие недостатки программы мы пытались компенсировать в учебно-методическом комплекте /2-3/ и календарно-тематическом плане, в частности:

- в соответствии с критериями SMART четко определены требования к результатам 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. д.);
- дополнительно рассмотрена важнейшая для шестиклассников проблема – развития умения принимать решения и противостоять негативному влиянию, поскольку это непосредственно воздействует на здоровье учеников и их поведение в будущем;
- вместо разделения занятий на теоретические и практические (что в мире признано неэффективным /1/) для всех уроков рекомендованы тренинговые методики. Они основаны на принципе «учиться – действуя» и являются неотъемлемой составляющей обучения на принципах жизненных навыков.

В календарно-тематическом планировании также учтены:

- возрастные особенности учащихся;
- их актуальные потребности и проблемы;
- сезонный характер действия некоторых факторов риска;
- принцип превентивности в отношении поведенческих рисков и проблем;
- направленность на развитие жизненных навыков и применение интерактивных педагогических технологий.

Календарно-тематический план, рекомендованный для организации обучения основам здоровья в 6-м классе на принципах развития жизненных навыков, приведен в *Таблице III.1.*

План составлен с учетом количества рабочих недель в семестре: в первом семестре – 15 рабочих недель, во втором – 20. Первый семестр завершается итоговым тематическим оцениванием, второй – завершающим годовым.

С помощью *Таблицы III.2* вы убедитесь, что в учебнике раскрыты все темы программы предмета «Основы здоровья».

*Таблица III.1*

**Ориентировочный календарный план для преподавания по учебнику «Основы здоровья» (авт. Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко) 6-й класс, 35 часов**

| § учебника | Название (тема урока) | Дата | Цель урока | Учебные задания (результат обучения) | Дополнительные материалы |
|---|---|---|---|---|---|
| **I СЕМЕСТР (15 ЧАСОВ)** | | | | | |
| *Вступление. Жизнь и здоровье человека* | | | | | |
| Вступление | Вступительный тренинг | | Приветствовать учеников, продемонстрировать учебник и тетрадь для 6-го класса, разработать правила группы, определить ожидания участников, создать дружескую атмосферу, отрабатывать навыки коммуникации и групповой работы. | В конце занятия ученики:<br>● *называют* как минимум три примера желательного и нежелательного поведения на тренинге;<br>● *демонстрируют* положительное общение, активность и работу в команде;<br>● *распознают* признаки физического, социального, духовного, интеллектуального и эмоционального благополучия;<br>● *объясняют,* для чего нужно развивать жизненные навыки. | Тетрадь*, с. 4–6 Пособие, вступительный тренинг |

*Здесь и далее подразумевается тетрадь-практикум для учащихся 6-го класса (авт. Т. В. Воронцова, В. С. Пономарено) и данное пособие для учителя.

*Продолжение таблицы III.1*

| § учебника | Название (тема урока) | Дата | Цель урока | Учебные задания (результат обучения) | Дополнительные материалы |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Раздел 1. Человек и окружающая среда*** | | | | | |
| § 1 | Мир вокруг тебя | | Ознакомить учеников с понятием окружающей среды и ее составляющими. Проанализировать, какие элементы социальной среды учеников оказывают положительное, а какие – негативное влияние на здоровье. Развивать креативность и навыки групповой работы. | В конце занятия ученики:<br>● *объясняют* значение термина «окружающая среда»;<br>● *приводят примеры* природной, техногенной и социальной среды;<br>● *называют* три элемента социальной среды; три криминальные опасности и средства защиты от них;<br>● *осознают,* какие виды защиты от криминальных опасностей предоставляют милиция, школа, родители, а о каких они должны заботиться сами. | Тетрадь, с. 7–8<br>Пособие, тренинг 1 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § учеб-ника | Название (тема урока) | Дата | Цель урока | Учебные задания (результат обучения) | Дополни-тельные материалы |
|---|---|---|---|---|---|
| § 2 | Природа и здоровье | | Проанализировать влияние природных факторов на здоровье человека. Научить детей выбирать одежду и обувь по погоде. | В конце занятия ученики:<br>● *называют* как минимум четыре опасности природного происхождения;<br>● *приводят примеры* воздействия погодных условий на здоровье людей;<br>● *объясняют* значение термина «акклиматизация» и необходимость правильно подбирать соответствующую одежду, организовывать свой быт, питание и режим дня при акклиматизации;<br>● *демонстрируют* умение подбирать одежду по погоде. | Тетрадь, с. 8–9<br>Пособие, тренинг 2 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § учеб-ника | Название (тема урока) | Дата | Цель урока | Учебные задания (результат обучения) | Дополни-тельные материалы |
|---|---|---|---|---|---|
| § 3 | Здоровье и технический прогресс | | Исследовать позитивные и негативные последствия технического прогресса. Способствовать формированию у детей экологической сознательности и активной жизненной позиции. | В конце занятия ученики:<br>● *называют* факторы, которые негативно влияют на экологическое состояние окружающей среды;<br>● *приводят примеры* позитивных и негативных последствий технического прогресса;<br>● *объясняют* значение термина «экология»;<br>● *демонстрируют* понимание того, что технический прогресс набирает темп; стремление участвовать в экологических проектах. | Тетрадь, с. 11–12 Пособие, тренинг 3 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § учеб-ника | Название (тема урока) | Дата | Цель урока | Учебные задания (результат обучения) | Дополни-тельные материалы |
|---|---|---|---|---|---|
| *Раздел 2. Здоровье и развитие подростка* | | | | | |
| § 4 | Развитие подростка | | Объяснить ученикам особенности развития человека по сравнению с другими живыми существами, убедить их в важности изменений, происходящих в подростковом возрасте. | В конце занятия ученики:<br>● *объясняют,* чем развитие человека отличается от развития других живых существ;<br>● *осознают,* что изменения – это нормальное явление, и у каждого человека есть свой биологический «календарь изменений»;<br>● *называют* как минимум пять базовых человеческих потребностей;<br>● *демонстрируют* понимание того, что потребности человека меняются с возрастом. | Тетрадь, с. 14–17 Пособие, тренинг 4 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § учеб-ника | Название (тема урока) | Дата | Цель урока | Учебные задания (результат обучения) | Дополни-тельные материалы |
|---|---|---|---|---|---|
| § 5 | Самооценка и здоровье человека | | Объяснить ученикам, как формируется самооценка, обсудить недостатки завышенной и заниженной и преимущества здоровой самооценки; тренировать навыки постановки и достижения цели. | В конце занятия ученики:<br>● *объясняют* значение термина «самооценка»;<br>● *распознают* в предложенных ситуациях заниженную, завышенную и адекватную самооценку;<br>● *называют* как минимум два преимущества здоровой (адекватной) самооценки;<br>● *объясняют,* как самооценка влияет на поведение человека;<br>● *демонстрируют* умение адекватно оценивать себя, выбирать важные цели и разрабатывать план достижения цели. | Тетрадь, с. 18–22 Пособие, тренинг 5 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § учеб-ника | Название (тема урока) | Дата | Цель урока | Учебные задания (результат обучения) | Дополни-тельные материалы |
|---|---|---|---|---|---|
| § 6 | Продукты питания и здоровье | | Ознакомить учеников с основными питательными веществами, научить отличать здоровую пищу от той, которая может навредить здоровью. | В конце занятия ученики:<br>● *называют* причины, для чего люди кушают; признаки недоедания и переедания; основные составляющие продуктов питания, источники их поступления и значение для организма;<br>● *демонстрируют* умение отличать полезные продукты от тех, которые можно употреблять изредка;<br>● *объясняют* значение терминов «пищевая ценность», «питательность», «энергетическая ценность», «калорийность»;<br>● *объясняют* влияние питания на самочувствие и здоровье людей и особенности питания подростков. | Тетрадь, с. 23<br>Пособие, тренинг 5 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § учебника | Название (тема урока) | Дата | Цель урока | Учебные задания (результат обучения) | Дополнительные материалы |
|---|---|---|---|---|---|
| § 7 | Пищевой рацион | | Обсудить факторы, влияющие на формирование пищевых привычек, ознакомить с принципами рационального питания, отрабатывать умение составлять сбалансированный рацион. | В конце занятия ученики:<br>● *называют* три фактора, которые в наибольшей степени влияют на формирование их пищевых привычек;<br>● *объясняют* значение трех принципов рационального питания (умеренность, разнообразие, сбалансированность) и как эти принципы иллюстрирует пищевая пирамида;<br>● *демонстрируют* умения: правильно выбирать блюда, если приходится обедать не дома; формировать сбалансированный рацион достаточной калорийности для обычных дней и дней с повышенной физической нагрузкой. | Тетрадь, с. 24–27<br>Пособие, тренинг 7 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § учеб-ника | Название (тема урока) | Дата | Цель урока | Учебные задания (результат обучения) | Дополни-тельные материалы |
|---|---|---|---|---|---|
| § 8 | Проблемы неправильного питания | | Исследовать проблемы, которые могут возникнуть в связи с неправильным питанием. Учить детей предотвращать пищевые отравления и отрабатывать умения распознавать их симптомы и оказывать неотложную помощь при пищевых отравлениях. | В конце занятия ученики:<br>● *приводят* примеры неправильного питания и симптомы пищевого отравления;<br>● *объясняют* негативные последствия неправильного питания, опасность йододефицита и модных диет;<br>● *демонстрируют* умение покупать, хранить и употреблять йодированную соль; предупреждать пищевые отравления, а также правильно поступать при пищевом отравлении. | Пособие, тренинг 8 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § учебника | Название (тема урока) | Дата | Цель урока | Учебные задания (результат обучения) | Дополнительные материалы |
|---|---|---|---|---|---|
| § 9 | Личная гигиена | | Помочь ученикам систематизировать знания правил личной гигиены и развивать соответствующие жизненные навыки: ухода за руками, телом, ротовой полостью. | В конце занятия ученики:<br>● *приводят* примеры ситуаций, в которых нужно мыть руки;<br>● *называют* две ситуации, когда необходимо обратиться к стоматологу;<br>● *объясняют* необходимость соблюдения правил личной гигиены (ухода за руками, телом, ротовой полостью);<br>● *демонстрируют умение* выбирать средства и предметы личной гигиены. | Тетрадь, с. 28–29<br>Пособие, тренинг 9 |
| | Тематическое оценивание за первый семестр | | | | Тетрадь, с. 13, 30 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § учеб-ника | Название (тема урока) | Дата | Цель урока | Учебные задания (результат обучения) | Дополни-тельные материалы |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Раздел III. Безопасность и здоровье*** ***Глава 1. Профилактика рискованного поведения*** | | | | | |
| § 10 | Привычки и здоровье | | Обсудить факторы, влияющие на формирование полезных и вредных привычек, способствовать осознанию необходимости формировать полезные привычки и избавляться от вредных. | В конце занятия ученики:<br>● *объясняют* значения слов «навыки» и «привычки»;<br>● *приводят примеры* здоровых и вредных привычек;<br>● *называют* факторы, влияющие на процесс формирования привычек;<br>● *приводят* аргументы в пользу отказа от вредных привычек;<br>● *демонстрируют умение* анализировать свои привычки и разрабатывать план, как избавляться от вредных привычек. | Тетрадь, с. 31–34 Пособие, тренинг 10 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § учеб-ника | Название (тема урока) | Дата | Цель урока | Учебные задания (результат обучения) | Дополни-тельные материалы |
|---|---|---|---|---|---|
| § 11 | Учимся принимать решения | | Учить детей принимать обдуманные решения. | В конце занятия ученики:<br>● *различают* простые, повседневные и сложные решения;<br>● *называют* факторы, влияющие на принятие решений;<br>● *объясняют* алгоритм принятия решений по «правилу светофора». | Тетрадь, с. 35–37 Пособие, тренинг 11 |
| § 12 | Правда о табаке | | Предоставить ученикам достоверную информацию о табаке и курении, развенчать распространенные мифы о популярности и магических свойствах табака. | В конце занятия ученики:<br>● *рассказывают* о последствиях курения для здоровья людей (незамедлительных, на протяжении двух лет, отдаленных, последствиях пассивного курения);<br>● *развенчивают* распространенные мифы о табаке;<br>● *объясняют* причины, по которым люди не курят;<br>● *доказывают,* что курение – недешевая привычка;<br>● *называют* причины, по которым курение наиболее распространено в бедных странах и среди бедных людей. | Тетрадь, с. 38–41 Пособие, тренинг 12 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § учебника | Название (тема урока) | Дата | Цель урока | Учебные задания (результат обучения) | Дополнительные материалы |
|---|---|---|---|---|---|
| § 13 | Правда об алкоголе и наркотиках | | Предоставить ученикам правдивую информацию об алкоголе и наркотиках, развенчать распространенные мифы. | В конце занятия ученики:<br>● *объясняют* значение терминов «алкоголь», «наркотики», «лекарства», «токсические вещества», «токсикомания»;<br>● *называют* признаки и последствия употребления разных доз алкоголя и злоупотребление алкоголем;<br>● *обсуждают* причины, по которым люди не употребляют алкоголь;<br>● *приводят примеры* того, что могут и чего не могут сделать алкоголь и наркотики;<br>● *опровергают* распространенные мифы об алкоголе и наркотиках;<br>● *демонстрируют* умение хранить и использовать лекарства (только с разрешения родителей и по назначению врача). | Тетрадь, с. 42–44<br>Пособие, тренинг 13 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § учеб-ника | Название (тема урока) | Дата | Цель урока | Учебные задания (результат обучения) | Дополни-тельные материалы |
|---|---|---|---|---|---|
| **II СЕМЕСТР (20 ЧАСОВ)** | | | | | |
| *Продолжение главы 1 раздела III* | | | | | |
| § 14 | Как распознать рекламные уловки | | Научить подростков различать положительные и отрицательные воздействия, ознакомить их с принципами действия рекламы и рекламными стратегиями табачных и алкогольных компаний. | В конце занятия ученики:<br>● *объясняют* значения слов «манипуляции», «целевая группа»;<br>● *называют* виды и формы рекламной продукции;<br>● *приводят примеры* правдивой, преувеличенной и откровенно неправдивой информации в рекламе;<br>● *распознают* цель рекламных сообщений, в том числе в рекламе табачных и алкогольных изделий;<br>● *демонстрируют умение* анализировать содержание рекламы: выделять целевую аудиторию, различать явные и скрытые сообщения, находить «ловушки» для молодежи. | Тетрадь, с. 45–46<br>Пособие, тренинг 14 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § учеб-ника | Название (тема урока) | Дата | Цель урока | Учебные задания (результат обучения) | Дополни-тельные материалы |
|---|---|---|---|---|---|
| § 15 | Как противостоять давлению сверстников | | Научить подростков противостоять негативному влиянию со стороны сверстников. | В конце занятия ученики:<br>● *различают* позитивные и негативные социальные воздействия;<br>● *называют* причины, по которым некоторые люди предлагают что-либо опасное другим;<br>● *распознают* манипуляции и приводят примеры, как противостоять им;<br>● *демонстрируют умение* отказываться от опасных предложений посторонних людей, друзей, противостоять давлению компании; планировать свой досуг без табака и алкоголя. | Тетрадь, с. 47–50 Пособие, тренинг 15 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § учеб-ника | Название (тема урока) | Дата | Цель урока | Учебные задания (результат обучения) | Дополни-тельные материалы |
|---|---|---|---|---|---|
| § 16 | Как внести вклад в борьбу с ВИЧ/СПИ-Дом | | Предоставить ученикам точную информацию о ВИЧ и СПИДе, мотивировать их распространять эту информацию в своей среде. | В конце занятия ученики:<br>● *расшифровывают* значение терминов «ВИЧ» и «СПИД»;<br>● *приводят примеры* ситуаций, в которых существует риск заражения ВИЧ, и ситуаций, в которых риска ВИЧ-инфицирования нет;<br>● *объясняют* необходимость толерантного отношения к ВИЧ-положительным людям;<br>● *демонстрируют умение* распространять правдивую информацию о ВИЧ и СПИДе. | Тетрадь, с. 51–52 Пособие, тренинг 16 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § учеб-ника | Название (тема урока) | Дата | Цель урока | Учебные задания (результат обучения) | Дополни-тельные материалы |
|---|---|---|---|---|---|
| *Раздел 3. Безопасность и здоровье*<br>*Глава 2. Безопасность повседневной жизни* | | | | | |
| § 17 | Исследуем риски и опасности | | Ознакомить учеников с понятием риска и его видами. Развивать умение определять уровень риска в повседневной жизни, воспитывать уверенность. | В конце занятия ученики:<br>● *называют* виды риска (физический, психологический, социальный);<br>● *объясняют* значение терминов «риск», «экстремальные ситуации», «чрезвычайные ситуации»;<br>● *различают* оправданные и неоправданные риски;<br>● *оценивают* уровень риска в повседневных ситуациях;<br>● *демонстрируют* приемы, которые помогают взять себя в руки в критической ситуации, и владение общим алгоритмом действий в экстремальных ситуациях. | Тетрадь, с. 54–55<br>Пособие, тренинг 17 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § учебника | Название (тема урока) | Дата | Цель урока | Учебные задания (результат обучения) | Дополнительные материалы |
|---|---|---|---|---|---|
| § 18 | Безопасность твоего дома | | Развивать умения и навыки безопасного пользования коммунальными удобствами. Воспитывать дисциплинированность, умение соблюдать правила безопасности. | В конце занятия ученики:<br>● *называют* опасные ситуации, которые могут возникнуть в доме;<br>● *объясняют* значение термина «коммуникации»;<br>● *различают* препараты бытовой химии по уровню безопасности;<br>● *демонстрируют* умение пользоваться газовой плитой, перекрывать вентили водопровода, выключать электричество на щитке. | Тетрадь, с. 56–57 Пособие, тренинг 18 |
| § 19 | Пожарная безопасность твоего дома | | Ознакомить учеников с пожарной безопасностью дома. Развивать умение анализировать причины пожаров. Воспитывать серьезное отношение к правилам пожарной безопасности. | В конце занятия ученики:<br>● *называют* четыре основных причины возникновения пожаров;<br>● *объясняют,* что значит «треугольник огня»;<br>● *различают* негорючие, тяжелогорючие, легковоспламеняющиеся вещества и материалы;<br>● *приводят* примеры ситуаций, в которых огонь может быть особо опасен;<br>● *демонстрируют* умение в случае пожара организованно эвакуироваться из помещения, проверять пожарную безопасность своего дома. | Тетрадь, с. 58–59 Пособие, тренинг 19 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § підруч-ника | Назва (тема) уроку | Дата | Мета уроку | Навчальні завдання (результат навчання) | Додаткові матеріали |
|---|---|---|---|---|---|
| § 20 | Как вести себя во время пожара | | Ознакомить учеников со стадиями развития пожара. Развивать умение пользоваться первичными средствами пожаротушения. Воспитывать организованность, уверенность в собственных силах. | В конце занятия ученики:<br>● *называют* три стадии пожара и три типа огнетушителей;<br>● *объясняют* преимущества и недостатки различных типов огнетушителей;<br>● *выбирают* соответствующие средства пожаротушения в случаях возгорания обычных вещей, электроприборов или легковоспламеняющихся жидкостей;<br>● *демонстрируют* способность потушить небольшой пожар, умение защищать органы дыхания и правильно действовать в случае возгорания одежды. | Пособие, тренинг 20 |
| § 21 | Предприятия в твоем населенном пункте | | Ознакомить учеников с видами опасных промышленных объектов и правилами проживания вблизи промышленных предприятий. Развивать умение правильно действовать при техногенной аварии. | В конце занятия ученики:<br>● *различают* четыре группы промышленных объектов по последствиям аварий;<br>● *называют* признаки того, что на предприятии произошла авария;<br>● *выбирают* соответствующие алгоритмы действий при сигнале гражданской обороны;<br>● *демонстрируют* умение защищать органы дыхания, изготавливать и надевать самодельный костюм химической защиты. | Тетрадь, с. 60<br>Пособие, тренинг 21 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § подруч-ника | Назва (тема) уроку | Дата | Мета уроку | Навчальні завдання (результат навчання) | Додаткові матеріали |
|---|---|---|---|---|---|
| § 22 | Ты – велосипедист | | Ознакомить учеников с важными элементами конструкции велосипеда, оценить преимущества и недостатки этого вида транспорта, воспитывать ответственность, развивать внимание и скорость реакции. | В конце занятия ученики:<br>● *называют* элементы конструкции велосипеда, влияющие на безопасность его движения, а также неблагоприятные для велосипеда природные условия;<br>● *объясняют* преимущества покупки велосипеда в магазине и необходимость использования велосипедного шлема;<br>● *выбирают* соответствующие средства защиты от воров;<br>● *демонстрируют* умение выбирать велосипед и соответствующую одежду. | Пособие, тренинг 22 |
| § 23 | Безопасность движения велосипедиста | | Ознакомить учеников с правилами дорожного движения для велосипедистов, правилами перевозки груза и выполнения маневров. Воспитывать ответственное отношение к обязанностям велосипедиста. | В конце занятия ученики:<br>● *объясняют,* почему на велосипеде нельзя ездить по тротуарам;<br>● *называют* места, где можно кататься до 14 лет; правила перевозки грузов и выполнения маневров;<br>● *предусматривают* последствия неправильной перевозки грузов;<br>● *выбирают* безопасные способы объезда препятствия на велосипеде, левого поворота и разворота;<br>● *демонстрируют* сигналы велосипедистов о выполнении маневров. | Тетрадь, с. 61–62<br>Пособие, тренинг 23 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § підруч-ника | Назва (тема) уроку | Дата | Мета уроку | Навчальні завдання (результат навчання) | Додаткові матеріали |
|---|---|---|---|---|---|
| § 24 | К кому обращаться за помощью | | Научить учеников составлять сообщения для служб спасения. Тренировать находчивость и умение как можно быстрее информировать службы спасения. | В конце занятия ученики:<br>● *называют* виды и телефоны государственных служб, которые могут оказать помощь в экстремальных ситуациях;<br>● *составляют* краткие и информативные сообщения для спасателей;<br>● *демонстрируют* умение быстро вызывать спасателей и предоставлять им посильную помощь. | Тетрадь, с. 63–64 Пособие, тренинг 24 |
| § 25 | Как помочь потерпевшему | | Развивать умения оказывать неотложную помощь потерпевшим. Воспитывать чуткость, ответственность, уверенность в собственных силах. | В конце занятия ученики:<br>● *объясняют* необходимость оказания неотложной медицинской помощи потерпевшим;<br>● *распознают* признаки поражения электрическим током, химических ожогов, отравления;<br>● *называют* как минимум три составляющие автомобильной медицинской аптечки и их предназначение;<br>● *демонстрируют* умение адекватно оценивать свои возможности и оказывать посильную помощь потерпевшим при поражении электрическим током, химических ожогах, отравлениях, ДТП. | Тетрадь, с. 65–66 Пособие, тренинг 25 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § підруч-ника | Назва (тема) уроку | Дата | Мета уроку | Навчальні завдання (результат навчання) | Додаткові матеріали |
|---|---|---|---|---|---|
| *Раздел 4. Школа общения* | | | | | |
| § 26 | Общение и здоровье | | Сформировать у детей понятие о коммуникациях. Исследовать прогресс в развитии средств коммуникации. Отрабатывать навыки общения: умение говорить, слушать, налаживать контакты с другими людьми. | В конце занятия ученики:<br>● *доказывают* существование быстрого прогресса в развитии средств коммуникации;<br>● *распознают* вербальные и невербальные каналы коммуникации;<br>● *называют* вербальные и невербальные признаки активного слушания;<br>● *демонстрируют* умение избегать недоразумений – выражаться конкретно, задавать уточняющие вопросы. | Тетрадь, с. 68–70 Пособие, тренинг 26 |
| § 27 | Стили общения | | Исследовать преимущества и недостатки разных стилей общения. Развивать умение просить об услуге и предъявлять справедливые требования. Воспитывать вежливость и культуру общения. | В конце занятия ученики:<br>● *распознают* пассивный, агрессивный и уверенный стили общения;<br>● *называют* ситуации, в которых лучше поступать уверенно, пассивно или агрессивно;<br>● *анализируют* преимущества и недостатки пассивного, агрессивного и уверенного поведения;<br>● *демонстрируют* способность попросить об услуге, помощи, предъявить справедливое требование. | Тетрадь, с. 71–72 Пособие, тренинг 27 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § підруч-ника | Назва (тема) уроку | Дата | Мета уроку | Навчальні завдання (результат навчання) | Додаткові матеріали |
|---|---|---|---|---|---|
| § 28 | Навыки общения | | Развивать базовые коммуникативные навыки, воспитывать доброжелательную, вежливую и уверенную манеру общения. | В конце занятия ученики:<br>● *оценивают* уровень своей уверенности в общении с незнакомыми людьми;<br>● *объясняют,* как может навредить застенчивость;<br>● *демонстрируют* коммуникативные умения: способность знакомиться, начинать, поддерживать и заканчивать общение, говорить комплименты. | Тетрадь, с. 73–75 Пособие, тренинг 28 |
| § 29 | Отношения и здоровье | | Отработка навыков развития межличностных отношений. | В конце занятия ученики:<br>● *объясняют* значение термина «отношения»;<br>● *приводят* примеры отношений;<br>● *различают* здоровые и нездоровые отношения;<br>● *доказывают* преимущества здоровых отношений;<br>● *оценивают* свои отношения с другими людьми;<br>● *называют* действия, которые способствуют укреплению отношений, и действия, портящие отношения;<br>● *демонстрируют* способность работать в команде. | Тетрадь, с. 76–79 Пособие, тренинг 29 |

*Продолжение таблицы III.1*

| § підруч-ника | Назва (тема) уроку | Дата | Мета уроку | Навчальні завдання (результат навчання) | Додаткові матеріали |
|---|---|---|---|---|---|
| § 30 | Виды и последствия конфликтов | | Отработка навыков анализа и конструктивного решения конфликтов. | В конце занятия ученики:<br>● *объясняют* значение терминов «конфликт», «конфликт взглядов», «конфликт интересов»;<br>● *распознают* конфликты взглядов и конфликты интересов;<br>● *приводят примеры* толерантного решения конфликтов взглядов;<br>● называют способы решения конфликтов интересов;<br>● *демонстрируют* способность анализировать конфликты – распознавать конфликтные ситуации, определять цели участников конфликта и способ его решения. | Тетрадь, с. 80–83 Пособие, тренинг 30 |
| § 31 | Как уладить конфликт | | Ознакомить учеников с приемами конструктивного решения конфликтов, отрабатывать навыки самоконтроля. | В конце занятия ученики:<br>● *объясняют* значение термина «конфликтоген»;<br>● *приводят примеры* конфликтогенов;<br>● *различают* «Я-сообщения» и «Ты-сообщения»;<br>● *называют* шесть шагов решения конфликтов;<br>● *демонстрируют* способность контролировать себя в конфликтных ситуациях. | Пособие, тренинг 31 |

*Окончание таблицы III.1*

| § підруч-ника | Назва (тема) уроку | Дата | Мета уроку | Навчальні завдання (результат навчання) | Додаткові матеріали |
|---|---|---|---|---|---|
| § 32 | Подростко-вые компании | | Знакомство учеников с признаками дружных, недружных и опасных компаний, отработка навыков противодействия агрессии и насилию. | В конце занятия ученики:<br>● *распознают* дружные, недружные и опасные компании;<br>● *объясняют* негативные последствия влияния опасной компании;<br>● *анализируют* социальные группы, к которым они принадлежат;<br>● *называют* примеры физического и психологического насилия;<br>● *демонстрируют* способность прекращать агрессию и насилие в своей среде. | Тетрадь, с. 84–85 Пособие, тренинг 32 |
| | Итоговый тренинг | | Тематическое тестирование по разделам 2, 3, 4. Подведение итогов учебного года, анализ ожиданий, эмоциональное закрытие тренинговой секции. Настрой учеников на полезный отдых во время каникул. | В конце занятия ученики:<br>● *объясняют* значение термина «жизненные навыки»;<br>● *называют* по крайней мере пять жизненных навыков;<br>● *определяют* свое отношение к предмету «Основы здоровья» путем рейтингования школьных предметов;<br>● *демонстрируют* положительность, желание работать в следующем учебном году. | Тетрадь, с. 53, 67 |

*Таблица III.2*

**Таблица соответствия учебной программы и учебника «Основы здоровья», 6-й класс (авт. Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко)**

| Структура программы МОН Украины и тематика учебного материала (35 часов, из них 3 – резервные) | Структура и тематика учебника (35 часов) |
|---|---|
| Вступление: Здоровье и среда обитания (1 ч.)<br><br>Раздел 1: Жизнь и здоровье человека (2 ч.)<br><br>Всего – 3 ч. | Вступление. Жизнь и здоровье человека<br>Раздел 1. Человек и окружающая среда (3 ч.)<br>§ 1. Мир вокруг тебя<br>§ 2. Природа и здоровье<br>Практическая работа № 1. Выбор одежды по сезону и погоде<br>§ 3. Здоровье и технический прогресс<br><br>Всего – 4 ч. (1 ч. резервный) |
| Раздел 2: Физическая составляющая здоровья (6 ч.)<br>• Развитие подростков<br>• Питание подростков<br>• Личная гигиена<br><br>Всего – 6 ч. | Раздел 2. Здоровье и развитие подростка (6 ч.)<br>§ 4. Развитие подростка<br>Практическая работа № 2. Определение уровня физического развития<br>§ 5. Самооценка и здоровье человека<br>§ 6. Продукты питания и здоровье<br>§ 7. Пищевой рацион<br>Практическая работа № 3. Определение калорийности пищевого рациона<br>§ 8. Проблемы неправильного питания<br>§ 9. Личная гигиена<br>Практическая работа № 4. Выбор средств личной гигиены<br><br>Всего – 6 ч. |

*Продовження таблиці III.2*

| Структура программы МОН Украины и тематика учебного материала (35 часов, из них 3 – резервные) | Структура и тематика учебника (35 часов) |
|---|---|
| Раздел 3: Социальная составляющая здоровья (14 ч.)<br>• Привычки и здоровье<br>• Защити себя от ВИЧ<br>• Безопасность повседневной жизни<br><br>Всего –14 ч. | Раздел 3. Безопасность и здоровье (16 ч., задействованы 2 резервных часа)<br><br>Глава 1. Профилактика рискованного поведения<br>§ 10. Привычки и здоровье<br>§ 11. Учимся принимать решения<br>§ 12. Правда о табаке<br>§ 13. Правда об алкоголе и наркотиках<br>§ 14. Как распознать рекламные уловки<br>§ 15. Как противостоять давлению сверстников<br>Практическая работа № 5. Как отказаться от опасного предложения<br>§ 16. Как внести вклад в борьбу с ВИЧ/СПИ-Дом<br><br>Глава 2. Безопасность повседневной жизни<br>§ 17. Исследуем риски и опасности<br>§ 18. Безопасность твоего дома<br>§ 19. Пожарная безопасность твоего дома<br>§ 20. Как вести себя во время пожара<br>Практическая работа № 6. Использование средств пожаротушения<br>§ 21. Предприятия в твоем населенном пункте<br>§ 22. Ты – велосипедист<br>§ 23. Безопасность движения велосипедиста<br>§ 24. К кому обращаться за помощью<br>§ 25. Как помочь пострадавшему<br>Практическая работа № 7. Оказание неотложной помощи потерпевшему<br><br>Всего – 16 ч. (2 ч. резервные) |

*Окончание таблицы III.2*

| Структура программы МОН Украины и тематика учебного материала (35 часов, из них 3 – резервные) | Структура и тематика учебника (35 часов) |
|---|---|
| Раздел 4: Психическая и духовная составляющие здоровья (8 ч.)<br>• Общение и здоровье<br>• Конфликты и здоровье<br><br>Всего – 8 ч. | Раздел 4. Школа общения (8 ч.)<br>§ 26. Общение и здоровье<br>§ 27. Стили общения<br>§ 28. Навыки общения<br>§ 29. Отношения и здоровье<br>§ 30. Виды и последствия конфликтов<br>Практическая работа № 8. Конструктивное решение конфликтов<br>§ 31. Как уладить конфликт<br>§ 32. Подростковые компании<br>Послесловие (итоговый тренинг)<br><br>Всего – 8 ч. |

# ЧАСТЬ IV

## Опорные схемы уроков-тренингов

**Вступление. Жизнь и здоровье человека** 109

Вступительный тренинг ..... 111

**Раздел 1. Человек и окружающая среда** ..... 113

Урок-тренинг 1. Мир вокруг тебя ... 113
Урок-тренинг 2. Природа и здоровье ..... 115
Урок-тренинг 3. Здоровье и технический прогресс ..... 117

**Раздел 2. Здоровье и развитие подростка** 119

Урок-тренинг 4. Развитие подростка ..... 121
Урок-тренинг 5. Самооценка и здоровье человека ..... 123
Урок-тренинг 6. Продукты питания и здоровье ..... 125
Урок-тренинг 7. Пищевой рацион ... 127
Урок-тренинг 8. Проблемы, вызванные неправильным питанием ..... 130
Урок-тренинг 9. Личная гигиена ... 132

**Раздел 3. Безопасность и здоровье**

**Глава 1. Профилактика рискованного поведения** 134

Урок-тренинг 10. Привычки и здоровье ..... 137
Урок-тренинг 11. Учимся принимать решения ..... 139
Урок-тренинг 12. Правда о табаке ..... 141
Урок-тренинг 13. Правда об алкоголе и наркотиках ..... 143
Урок-тренинг 14. Как распознать рекламные уловки ..... 145
Урок-тренинг 15. Как противостоять давлению сверстников ..... 147
Урок-тренинг 16. Как внести вклад в борьбу с ВИЧ/СПИДом ..... 150

**Глава 2. Безопасность повседневной жизни** 152

Урок-тренинг 17. Исследуем риски и опасности ..... 154
Урок-тренинг 18. Безопасность твоего дома ..... 156

Урок-тренинг 19. Пожарная безопасность твоего дома.....159
Урок-тренинг 20. Как вести себя во время пожара .....161
Урок-тренинг 21. Предприятия в твоем населенном пункте..... 163
Урок-тренинг 22. Ты – велосипедист ..... 165
Урок-тренинг 23. Безопасность движения велосипедиста .....167
Урок-тренинг 24. К кому обращаться за помощью ..... 169
Урок-тренинг 25. Как помочь потерпевшему .....172

**Раздел 4. Школа общения** 174

Урок-тренинг 26. Общение и здоровье.....177
Урок-тренинг 27. Стили общения ..... 180
Урок-тренинг 28. Навыки общения .....182
Урок-тренинг 29. Отношения и здоровье..... 184
Урок-тренинг 30. Виды и последствия конфликтов ..... 186
Урок-тренинг 31. Как уладить конфликт ..... 188
Урок-тренинг 32. Подростковые компании .....191
Итоговый тренинг ..... 194

***При подготовке использованы публикации:***

1. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основы здоровья: Учебник для 6-го класса общеобразовательных учебных заведений. – К.: Алатон, 2006. – 200 с.

2. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основы здоровья: Тетрадь-практикум для 6-го класса общеобразовательных учебных заведений. – К.: Алатон, 2006. – 88 с.

3. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения /Пер. с нем. — М.: Генезис, 2006. — 240 с.

4. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. — М.: Генезис, 2006. — 336 с.

5. Чуриков А., Снегирев В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. — СПб.: Речь, 2006. — 208 с.

# Вступление. Жизнь и здоровье человека

- Вступительный тренинг

# Раздел 1. Человек и окружающая среда

- Урок-тренинг 1. Мир вокруг тебя
- Урок-тренинг 2. Природа и здоровье
- Урок-тренинг 3. Здоровье и технический прогресс

### Опорные тезисы

- Безопасность жизни и состояние здоровья людей зависят от множества факторов, в первую очередь – от образа жизни. Жизненные навыки – база для формирования образа жизни, благоприятного для здоровья человека, его безопасности, гармоничного развития и жизненного успеха.
- Состояние природной, техногенной и социальной среды – существенный фактор влияния на жизнь и здоровье людей.
- Социальная среда человека является источником множества опасностей, в том числе криминальных. Детям важно научиться распознавать возможные криминальные опасности и избегать их.
- Среди природных опасностей – климатические факторы. Для многих учеников актуальными становятся проблемы акклиматизации, ведь шестиклассники много путешествуют.
- Формирование экологического сознания – важная задача в воспитании гармонично развитой личности.

### Цель обучения

Мотивировать учеников к обучению здоровому образу жизни, развитию жизненных навыков и формированию экологического сознания. Способствовать созданию дружеской и творческой атмосферы на тренингах. Отрабатывать навыки коммуникации и групповой работы.

### Обобщенные задачи

Ученики учатся:

- соблюдать правила поведения на тренинге (быть активным, доброжелательно и уважительно относиться к другим участникам…);
- различать понятия природной, техногенной и социальной среды;
- защищаться от криминальных опасностей и неблагоприятных погодных условий;
- заботливо относиться к окружающей среде.

*Таблица IV.1*

**Жизненные навыки в контексте экологического воспитания подростка**

| Цель и тематика по учебнику | Социальные навыки | Психологические навыки | |
|---|---|---|---|
| | | Когнитивные | Эмоционально-волевые |
| Поддержка мотивации к здоровому образу жизни и развитию жизненных навыков<br><br>Вступление<br>§ 1. Мир вокруг тебя<br>§ 2. Природа и здоровье<br>§ 3. Здоровье и технический прогресс | **Навыки коммуникации и групповой работы**<br><br>*Ученики учатся:*<br><br>• слушать и говорить<br>• работать в команде<br>• в случае необходимости обращаться за помощью<br>• участвовать в общественных акциях по сохранению окружающей среды | **Навыки самооценки и самоосознания**<br><br>*Ученики учатся:*<br>• осознавать ответственность за свою жизнь и здоровье, а также за состояние окружающей среды<br><br>**Навыки критического мышления**<br><br>*Ученики учатся:*<br>• осознавать взаимосвязь природных, техногенных и социальных факторов окружающей среды и их воздействие на жизнь и здоровье людей<br>• осознавать положительный и отрицательный аспекты воздействия технического прогресса на людей и окружающую среду | **Навыки мотивации и закаливания воли**<br><br>*Ученики учатся:*<br>• поддерживать положительную мотивацию к здоровому образу жизни и безопасному поведению<br><br>• формировать активную жизненную позицию относительно необходимости сохранения окружающей среды |

# ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

## Цель

Ознакомить учеников с учебником и тетрадью для 6-го класса, разработать правила группы, создать дружескую атмосферу, отработать навыки коммуникации и групповой работы.

## Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *назвать* как минимум три примера желательного и нежелательного поведения на тренинге;
- *продемонстрировать* положительное общение, активность и работу в команде;
- *назвать* признаки физического, социального, духовного, интеллектуального и эмоционального благополучия;
- *объяснить*, для чего необходимо развивать жизненные навыки.

## Оборудование и материалы

- 30 одинаковых надувных шаров, три катушки ниток, три упаковки скотча.
- Листы бумаги формата А2 и А3.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, клей.
- Бейджики или листочки бумаги с безопасными булавками.

## Что подготовить заранее

- Заготовки для правил работы на тренинге и ожиданий.

## Домашнее задание

- Учебник, с. 6–7. Тетрадь-практикум (с. 5) «Правила моей группы».

## Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Работа в кругу | 3 мин. |
| Интерактивная игра | 10 мин. |
| Мозговой штурм «Правила группы» | 5 мин. |
| История «Лавка возможностей», обсуждение | 10 мин. |
| Сообщение и обсуждение в парах | 10 мин. |
| Мозговой штурм | 5 мин. |
| Завершение тренинга | 2 мин. |

*Работа в кругу*

Поприветствуйте учеников, раздайте бейджики (или листочки с безопасными булавками). Ученики пишут на них свои имена и крепят к одежде.

*Интерактивная игра*

- Объедините учеников в три группы. Раздайте каждой группе по 10 шаров, катушке ниток и упаковке скотча.
- Предложите за 5 минут изготовить их этих материалов устойчивую пирамиду. Побеждает команда, которая построит самую высокую пирамиду. Поздравьте победителей, но объясните, что опыт каждой группы важен.
- Предложите группам подытожить, что им помогало и что мешало в работе. Например, помогало то, что они подумали, распределили роли, слаженно работали; мешало – что ссорились, действовали без плана, соревновались за лидерство и др.

*Мозговой штурм*

- Разделите доску на две половины и напишите вверху «+» и «-».
- Группы по очереди называют один положительный и один отрицательный фактор. Записывайте их в нужных колонках.
- Проанализируйте записанное и сформулируйте правила работы в группе.

*Обсуждение истории*

- Прочтите и обсудите суфийскую притчу «Лавка возможностей» (с. 69 данного пособия).

*Вывод: у каждого в жизни есть множество возможностей, их стоит реализовывать.*

- Слово учителя: «О жизни» (учебник, с. 6).
- Предложите детям нарисовать свою мечту и оформить коллаж «Наши ожидания».

*Сообщения и обсуждение в парах*

- Слово учителя: «О здоровье и ощущении благополучия» (учебник, с. 7–8).
- Объедините учеников в пары и предложите рассказать друг другу об одном дне из своей жизни, когда они чувствовали себя счастливыми (физически, психологически и социально благополучными).

*Мозговой штурм*

- Спросите и запишите: «Что может помешать вашим планам?»
- Классифицируйте преграды: связанные со здоровьем, материальным состоянием, социальным положением и т. д.
- Слово учителя «Жизнь прожить – не поле перейти» (учебник, с. 8).

*Вывод: жизненные навыки помогут осуществить ваши мечты и достичь высокого уровня благополучия.*

*Завершение тренинга*

- Дети стоят в кругу. Предложите им представить, что в левой ладони они держат то, что знали и умели до этого тренинга, а в правой – то, чему научились сегодня. По команде все соединяют ладони и восклицают: «Да!».
- Попрощаться аплодисментами или песней.

# УРОК-ТРЕНИНГ 1

## МИР ВОКРУГ ТЕБЯ

### Цель

Ознакомить учеников с понятием «окружающая среда» и ее составляющими. Проанализировать, какие элементы социальной среды учеников оказывают позитивное, а какие – отрицательное влияние на здоровье. Развивать креативность и навыки групповой работы.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *объяснить* значение термина «окружающая среда»;
- *привести примеры* природной, техногенной и социальной среды;
- *назвать* как минимум три элемента своей социальной среды; три криминальные опасности и средства защиты от них;
- *осознавать*, какие виды защиты от криминальных опасностей предоставляют милиция, школа, родители, а о каких они должны заботиться сами.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги А2 и А3.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.
- Вырезки из газет и журналов.

### Домашнее задание

- Учебник, § 1, задание 5 (с. 15). Тетрадь, задание 1, 2 (с. 7–8).

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовое задание | 5 мин. |
| Игра: «Угадай, что...?» | 3 мин. |
| Мозговой штурм | 3 мин. |
| Работа в группах | 10 мин. |
| Стихотворение Дж. Руми, обсуждение | 7 мин. |
| Работа с учебником | 5 мин. |
| Итоговое задание | 7 мин. |
| Завершение тренинга | 5 мин. |

### *Стартовое задание*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Стартовое задание (учебник, с. 11).

### *Игра «Угадай, что…?»*

- Объясните значение терминов «природная среда», «техногенная среда», «социальная среда».
- Вы называете разные виды окружающей среды (или показываете рисунки), а ученики садятся, если это природная среда, встают – если техногенная и хлопают в ладоши – если это социальная среда.

### *Мозговой штурм*

Предложите ученикам представить, что каждый из них – как в фантастическом фильме – последний человек на Земле. Какие это может иметь последствия?

### *Работа в группах*

- Объедините участников в пять групп (государство, семья, школа, друзья, СМИ).
- С помощью учебника (с. 13) предложите группам определить, как эти элементы социальной среды влияют на здоровье людей.

### *Обсуждение ситуации*

- Прочтите и обсудите стихотворение Джалаладдина Руми (с. 74 данного пособия).

*Вопросы для обсуждения:*

- *Что произошло?*
- *Как можно было предотвратить опасность или избежать ее?*
- *Правильно ли поступил пострадавший?*

*Вывод: хотя в целом твоя социальная среда способствует здоровью, но она может быть и источником опасностей, в том числе криминальных.*

### *Работа с учебником*

- Задание 1 (учебник, с. 15)

### *Итоговые задания*

- Задания 3–4 (учебник, с. 15).
- Объедините учеников в четыре группы (зима, весна, лето, осень; можно по датам рождения). Предложите группам подготовить к следующему уроку коллекцию одежды для своего времени года. С помощью учебника (с. 20, задание 2–4) группы продемонстрируют одежду для девочек и мальчиков и прокомментируют свой выбор.

### *Завершение тренинга*

- Дети стоят в кругу. Выберите ученика, который больше всех приятно удивил вас сегодня. Подойдите к нему и поаплодируйте. Потом предложите ему выбрать ученика, которому он хотел бы поаплодировать.
- Вместе подойдите к этому ученику и поаплодируйте ему. И так далее. Последнему участнику аплодирует весь класс.

---

### *Дополнительное задание*

- Объедините участников в три группы.
- С помощью учебника (задание 2, с. 15) предложите группам составить памятку о безопасном поведении дома и на улице, а также о том, к кому при необходимости можно обратиться за помощью.

# УРОК-ТРЕНИНГ 2

## ПРИРОДА И ЗДОРОВЬЕ

Разработан при участии Маркарян В. М., ОСШ №80, г. Днепропетровск

### Цель

Проанализировать воздействие природных факторов на здоровье человека. Научить детей подбирать одежду и обувь по погоде.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *назвать* как минимум четыре опасности природного происхождения;
- *привести примеры* влияния погодных условий на здоровье людей;
- *объяснить* значение термина «акклиматизация» и необходимость правильно подбирать одежду, организовывать свой быт, питание и режим дня во время акклиматизации;
- *продемонстрировать* умение подбирать одежду по погоде.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги А2 и А3.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.

### Что подготовить заранее

- Ученики готовят комплекты сезонной одежды (зима, весна, лето, осень) для выполнения практической работы.
- Музыкальное сопровождение для показа коллекций (например, песня: «Потому что нельзя быть на свете красивой такой...»).

### Домашнее задание

- Учебник, § 2, с. 18–19. Тетрадь-практикум, задания 1, 2 (с. 9–10).

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 10 мин. |
| Практическая работа | 25 мин. |
| Итоговые задания | 5 мин. |
| Завершение тренинга | 5 мин. |

*Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Работа с учебником (учебник, с. 16, задания 1, 3).
- Знакомство. Тренер держит в руках мягкую игрушку и говорит: «Меня зовут… Если бы я был(а) природным явлением, я был(а) бы летним дождем (ураганом, инеем)…». И объясняет, почему. Потом передает игрушку другому участнику или участнице.

*Практическая работа «Подбор одежды по сезону и погоде»*

- Подвижная игра «Погода в Занзибаре» (с. 68 данного пособия).
- Оценка отношения участников к холодной и жаркой погоде (учебник, с. 20, задание 1).
- Подготовка и показ коллекций «Четыре сезона». Группы не только демонстрируют одежду, но и объясняют, из каких материалов она изготовлена, от чего эта одежда защищает и т. д.

*Итоговые задания*

- Подведите итоги занятия.
- К следующему уроку предложите ученикам вместе с родителями выполнить проект о развитии технологий (учебник, с. 22).

*Завершение тренинга*

- Объедините учеников в две группы по датам рождения. Первая – весна–лето, вторая – осень–зима.
- Первая группа следит за правой рукой тренера, вторая – за левой.
- По сигналу тренера первая группа начинает топать ногами, а вторая – хлопать руками по коленям.
- Рука тренера опущена – тишина; на уровне плеча – средняя громкость; рука поднята вверх – максимальная громкость.
- По сигналам тренера группы воссоздают шум дождя: «Начинает накрапывать весенний дождик… Первые капли падают на асфальт, на траву… Дождь превращается в ливень… Начинается град… Вдруг стихает…. Тише… Еще тише… Дождь закончился».

---

*Дополнительное или домашнее задание*

- Запланируйте на выходной день внеклассное мероприятие «День природы». Посадите деревья во дворе школы, всем классом уберите мусор на прилегающей улице. Обсудите: «Чем этот день отличается от обычных выходных? Сложно ли постоянно заботиться об окружающей среде?»

# УРОК-ТРЕНИНГ 3

## ЗДОРОВЬЕ И ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРОГРЕСС

Разработан при участии Маркарян В. М., ОСШ №80, г. Днепропетровск

### Цель

Исследовать позитивные и негативные последствия технического прогресса. Способствовать формированию у детей экологического сознания и активной жизненной позиции.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *называть* факторы, негативно влияющие на экологическое состояние окружающей среды; не менее трех опасностей техногенной среды;
- *привести примеры* позитивных и негативных последствий техногенного прогресса;
- *объяснить* значение термина «экология»;
- *продемонстрировать* понимание того, что технический прогресс набирает темп; стремление участвовать в экологических проектах.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги А2 и А3.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.

### Что подготовить заранее

- К этому уроку ученики вместе с родителями готовят исследование о развитии технологий в XX веке (учебник, с. 22).
- Карточки с рисунками транспортных средств, домов, средств связи, бытовых приборов. Можно взять по одному рисунку и разрезать его на пазлы (число пазлов = количеству учеников в классе : 4).

### Домашнее задание

- Учебник, § 3, с. 24. Тетрадь-практикум, задание 1, 2 (с. 11–12).

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 15 мин. |
| Подвижная игра «Ящерица» | 5 мин. |
| Основные задания | 15 мин. |
| Итоговые задания, завершение тренинга | 10 мин. |

*Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Прочтите стихотворение Б. Заходера (с. 75 данного пособия).
- Работа с учебником (учебник, с. 21, задания 1–3).

*Подвижная игра «Ящерица»*/5/

Для этой игры вам понадобятся стикеры или бумажные полоски и скотч.

- Объедините участников в группы по три человека.
- Из троек образуйте «ящериц». Для этого ученики становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящим. На спину последнего прикрепите стикер или бумажную полоску (хвост «ящерицы»).
- Правила игры. Вы сообщаете ученикам: «Если вы попробуете поймать ящерицу за хвост, она убежит, оставив хвост в руках. В этой игре вы будете одновременно и «ящерицей», и «охотником». Ваша задача – оторвать как можно больше хвостов у других «ящериц». Отрывает тот, кто стоит впереди. «Ящерица» без хвоста выходит из игры. Побеждают те, кто сорвет больше всего хвостов, пока их хвост на месте».

*Основные задания*

- Презентация выполненных дома проектов по развитию технологий.
- Объедините участников в четыре группы (транспорт, жилье, средства связи, бытовые приборы). Это можно сделать с помощью карточек с рисунками или пазлов (инструкция на предыдущей странице).
- Работа в группах (учебник, задания 1–2 на с. 22).
- Мозговой штурм (учебник, с. 22, задания 3–4).

*Итоговые задания*

- Подведите итоги урока.
- К следующему уроку предложите ученикам измерить свой рост, а потом вырезать из цветной бумаги и оформить фигурки ростом в десять раз меньше, чем их рост.

*Завершение тренинга*

- Дети становятся в круг, берутся за руки. Тренер говорит: «Сегодня мы изучали влияние технического прогресса на окружающую среду. Изобретение электричества стало выдающимся достижением технического прогресса. Сейчас мы попробуем сымитировать электрический ток. Я что-нибудь запущу по кругу, а вы передавайте дальше то, что получите».
- Дважды пожмите руку тому, кто стоит рядом с вами справа, и дождитесь, пока этот сигнал придет к вам слева. Потом пошлите другой сигнал.
- Это упражнение поможет ученикам сосредоточиться и переключиться с тренинга на другие уроки.

---

*Дополнительные задания*

- Мини-лекция «Экологические проблемы окружающей среды» (учебник, с. 24).
- Обсудить возможность выполнения экологических проектов в вашем населенном пункте (учебник, с. 25).

# Раздел 2. Здоровье и развитие подростка


- Урок-тренинг 4. Развитие подростка
- Урок-тренинг 5. Самооценка и здоровье человека
- Урок-тренинг 6. Продукты питания и здоровье
- Урок-тренинг 7. Пищевой рацион
- Урок-тренинг 8. Проблемы, вызванные неправильным питанием
- Урок-тренинг 9. Личная гигиена


## Опорные тезисы

- Большинство 11–12-летних учеников переживают так называемый предпубертатный период, что характеризуется быстрым скачком роста, изменением пропорций и массы тела. Многих подростков беспокоит проблема их «нормальности». Поэтому педагоги должны быть особенно деликатны в оценке их физического развития. Важно подчеркивать, что каждый развивается по собственному биологическому календарю. И никто не имеет права высмеивать или обижать тех, кто развивается быстрее или медленнее других.
- Формирование здоровой самооценки – одна из главных задач основ здоровья. Самооценка подростков в значительной степени зависит от их внешнего вида, а также от умения ставить перед собою цель и достигать ее. Поэтому шестиклассникам предлагается несколько проектов самоусовершенствования. Первый – в этом разделе.
- Навыки рационального питания и личной гигиены приобретают для подростков особое значение. Им посвящены четыре параграфа.

## Цель обучения

Отработка практических и жизненных навыков, способствующих гармоничному развитию подростков и формированию у них здоровой самооценки.

## Обобщенные задания

Ученики учатся:

- следить за своим физическим и психологическим развитием;
- понимать собственные потребности и потребности других людей;
- развивать навыки постановки и достижения цели;
- рационально питаться, предупреждать проблемы йододефицита и пищевые отравления, оказывать первую помощь в случае пищевого отравления;
- соблюдать правила личной гигиены, с помощью родителей выбирать средства индивидуальной гигиены.

*Таблица IV.2*

**Жизненные навыки в контексте гармоничного развития и формирования навыков рационального питания и личной гигиены**

| Цель и тематика по учебнику | Социальные навыки | Психологические навыки | |
|---|---|---|---|
| | | Когнитивные | Эмоционально-волевые |
| Профилактика нарушений психологического и физического развития подростков<br><br>§ 4. Развитие подростка<br>§ 5. Самооценка и здоровье человека<br>§ 6. Продукты питания и здоровье<br>§ 7. Пищевой рацион<br>§ 8. Проблемы, вызванные неправильным питанием<br>§ 9. Личная гигиена | **Навыки коммуникации**<br><br>*Ученики учатся:*<br>• налаживать контакт с родителями или другими взрослыми, которым они доверяют. Расспрашивать их об особенностях развития организма в подростковом возрасте, о деликатных проблемах гигиены подростков и т. д.<br>• внимательно и активно слушать эти объяснения, при необходимости переспрашивать и уточнять то, что не вполне понятно<br>• обсуждать с родителями свой пищевой рацион | **Навыки самоосознания и самооценки**<br><br>*Ученики учатся:*<br>• осознавать свою уникальность<br>• положительно относиться к себе и своим жизненным перспективам<br>• понимать собственные потребности<br>• реально оценивать себя, свои достоинства и недостатки<br>• ставить перед собою реалистичные цели | **Навыки самоконтроля**<br><br>*Ученики учатся:*<br>• положительно относиться к изменениям, характерным для подросткового возраста<br><br>**Навыки управления стрессами**<br><br>*Ученики учатся:*<br>• верить в то, что они являются хозяевами своей жизни<br>• концентрироваться на достижении цели<br>• развивать настойчивость и трудолюбие |

# УРОК-ТРЕНИНГ 4

## РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКА

### Цель

Объяснить ученикам особенности развития человека по сравнению с другими живыми существами, убедить их в важности изменений, происходящих в подростковом возрасте.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *объяснить*, чем развитие человека отличается от развития других живых существ;
- *осознать*, что изменения – это нормальное явление, и у каждого человека есть свой биологический «календарь изменений»;
- *назвать* как минимум пять базовых человеческих потребностей;
- *продемонстрировать* понимание того, что потребности человека меняются с возрастом.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги А2 и А3.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.

### Что подготовить заранее

- Плакат для изготовления профиля класса.
- Ученики должны принести бумажные фигурки в десять раз меньше их роста.

### Домашнее задание

- Учебник, § 4 (задания 1–4, с. 31). Тетрадь-практикум, задания 1–3 (с. 14–17).

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Вступительное слово учителя, стартовые задания | 10 мин. |
| Работа в группах, презентации | 10 мин. |
| Проект «Профиль класса» | 10 мин. |
| Мини-лекция | 5 мин. |
| Итоговые задания | 5 мин. |
| Завершение тренинга | 5 мин. |

### *Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания раздела «Здоровье и развитие подростка» и этого урока.
- Вступительное слово учителя (учебник, с. 27)
- Задания 1–2 на с. 27.

### *Работа в группах*

- Объедините участников в две группы.
- Работа с учебником (с. 28–29). Первая группа готовит сообщения о физическом развитии подростка, вторая – о психологическом.
- Выступления представителей групп.

*Подчеркните: все физические и психологические изменения, которые происходят с каждым подростком, – вполне нормальны.*

### *Мини-лекция*

- Расскажите о базовых человеческих потребностях и их развитии (учебник, с. 30–31).

### *Проект «Профиль класса»*

Оформите профиль класса. Ученики наклеивают на большом листе бумажные фигурки, которые они подготовили дома (размещайте фигурки не по росту). Ярко оформите плакат.

### *Итоговые задания*

- Подведите итоги тренинга.
- К следующему уроку предложите выполнить домашнее задание вместе с взрослыми.

### *Завершение тренинга*

- Попросите учеников по очереди назвать моменты, когда менялись их потребности (например, их перестали интересовать куклы, понравилось читать книги, захотелось иметь друга).

---

### *Дополнительное задание*

Под каждой фигуркой на профиле класса можно наклеить стикеры с ожиданиями учеников относительно изучения новой темы.

# УРОК-ТРЕНИНГ 5

## САМООЦЕНКА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

### Цель

Объяснить ученикам, как формируется самооценка, обсудить недостатки завышенной и заниженной самооценки и преимущества здоровой, тренировать навыки постановки и достижения цели.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *объяснить* значение термина «самооценка»;
- *распознавать* в предложенных ситуациях заниженную, завышенную и адекватную самооценку;
- *назвать* по меньшей мере два преимущества здоровой (адекватной) самооценки;
- *объяснить,* как самооценка влияет на поведение человека;
- *продемонстрировать* умение адекватно оценивать себя, выбирать важную цель и разрабатывать план ее достижения.

### Оборудование и материалы

- Учебник, тетрадь-практикум.
- Листы бумаги А2 и А3.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.

### Что подготовить заранее

- Ксерокопию древнегреческой легенды о юноше Нарциссе (с. 71 данного пособия)

### Домашнее задание

- Учебник, § 5. Тетрадь-практикум (с. 18–22), задания 1, 2, проект самоусовершенствования № 1.

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Вступительное слово учителя, стартовое задание | 10 мин. |
| Мини-лекция, обсуждение ситуаций | 10 мин. |
| Работа в кругу | 10 мин. |
| Итоговые задания | 5 мин. |
| Завершение тренинга | 5 мин. |

### *Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Вступительное слово учителя (учебник, с. 32) или дополнительное задание 1 на этой странице.

*Подчеркните: искреннее уважение к другим людям всегда основано на уважении к самому себе. Вспомните золотое правило моральности: «Относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе».*

- Слово учителя: «Наша самооценка состоит из того, как мы оцениваем себя в разных ситуациях: в учебе, в спорте, в общении с друзьями. Например, мы можем считаться хорошим спортсменом, но недостаточно хорошим читателем».
- Стартовое задание (учебник, с. 33, предложено Риздванецкой Л. В., г. Днепродзержинск).

### *Мини-лекция, обсуждение ситуаций*

- Слово учителя: «Как формируется самооценка».
- Работа в группах. Объедините учеников в две группы. Обсудите ситуации из учебника (с. 33). Текст легенды о Нарциссе – в данном пособии на с. 71.
- Назовите преимущества адекватной самооценки (учебник, с. 34).

*Вывод: заниженная или завышенная самооценка негативно влияют на поведение человека. Адекватная самооценка способствует здоровому и безопасному поведению.*

### *Итоговые задания*

- Слово учителя: «Поскольку самооценка зависит от успехов и неудач в важных для нас ситуациях, мы можем повысить ее, овладев навыками достижения цели».
- Объясните, как выполнять проект самоусовершенствования (как выбрать цель, спланировать ее достижение, к кому обращаться за помощью...).

### *Завершение тренинга*

- Поиграйте в игру «Ты – молодец». Ученики стоят в кругу. Один ученик выходит в центр, называет свое имя и сообщает о том, что он научился делать, или о своем недавнем успехе («Я научился танцевать» или «Я научился садиться в шпагат»). В ответ все произносят: «Ты – молодец!» и поднимают вверх большой палец (Риздванецкая Л. В.).

---

### *Дополнительные задания*

1. Вариант стартового задания. Подготовьте шкатулку с зеркалом внутри. Тренер: «Заглянув в эту шкатулку, вы увидите своего лучшего друга. Но пока не выдавайте тайну, чтобы каждый мог увидеть его своими глазами. Когда все увидят свое отражение, спросите: «Кто ваш лучший друг? Как вы считаете, почему человек должен любить и уважать себя?» (Упражнение предложено участниками тренинга из г. Севастополя.)
2. Обсуждение в кругу: «В 5-м классе вы уже учились ставить перед собою цели и достигать их. Вспомните, удалось ли осуществить то, что тогда запланировали».

# УРОК-ТРЕНИНГ 6

## ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЕ

### Цель

Ознакомить учеников с основными питательными веществами, научить отличать полезную пищу от той, которая может навредить здоровью.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *назвать* причины, по которым люди едят; основные составляющие пищевых продуктов и их значение для организма;
- *продемонстрировать* умение отличать полезные продукты от тех, которые можно употреблять изредка;
- *различать* термины «пищевая ценность» и «энергетическая ценность», «питательность» и «калорийность»;
- *объяснить* влияние питания на самочувствие и здоровье людей и особенности питания подростков.

### Оборудование и материалы

- Учебник, тетрадь-практикум.
- Листы бумаги формата А2 и А3.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, стикеры.

### Что подготовить заранее

- Пять одинаковых наборов карточек. Количество карточек в наборе = число учеников в вашем классе : 5. Если в классе 30 учеников, в наборе должно быть 6 карточек (30 : 5 = 6). На карточках напишите названия продуктов для овощного салата: огурец, капуста, помидор, лук, соль, подсолнечное масло.

### Домашнее задание

- Учебник, § 6. Тетрадь-практикум, задание 1 (с. 23).

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Вступительное слово учителя, стартовые задания | 15 мин. |
| Работа в группах | 20 мин. |
| Мини-лекция | 5 мин. |
| Завершение тренинга | 5 мин. |

*Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Вступительное слово учителя: «На предыдущих уроках мы знакомились с пирамидой потребностей. Кто помнит, какие потребности в первую очередь должен удовлетворять человек?». Дети называют их, учитель акцентирует внимание на потребности в питании.
- Стартовые задания (учебник, с. 37).

*Подчеркните: еда влияет на физическое, психологическое и социальное благополучие каждого отдельного человека и на состояние здоровья целых народов.*

*Работа в группах*

- Слово учителя: «Вода и питательные вещества» (учебник, с. 38).
- Объедините учеников в пять групп с помощью карточек (описание на предыдущей странице). Перемешайте и раздайте карточки. Предложите группам объединиться в группы (сделать «салат»).
- С помощью таблиц (учебник, с. 39–40) выполнить задания 1–2 на с. 38.

*Мини-лекция, обсуждение*

- Ознакомить учеников с понятиями пищевой и энергетической ценности продуктов. Научить различать понятия «калорийность» и «питательность» (учебник, с. 38).
- Обсуждение в кругу. Ученики по очереди называют одно блюдо калорийное и не слишком питательное, и одно – не калорийное, но питательное.

*Итоговое задание*

- Рассказать об особенностях питания подростков (учебник, с. 41).
- Обсудить решение Министерства образования и науки Украины об изъятии некоторых продуктов из меню школьных столовых. Обсудите: «Какие продукты запрещено продавать в школьных столовых?», «Каковы причины этого запрета?».
- Подведите итоги урока.

*Завершение тренинга*

- Упражнение «Континуум». Цель: оценка отношения учеников к здоровому питанию. Проведите в классной комнате условную линию. С одного края линии становятся те, кому нравятся натуральные продукты, а с другого – те, кто предпочитает продукты с консервантами, красителями, ароматизаторами. Остальные выбирают места ближе к тому или иному краю. Желающие могут объяснить, почему они выбрали именно эти места.

---

*Дополнительные задания*

- Варианты объединения в группы: можно подготовить карточки для объединения в другие «блюда» – борщ, компот и др.
- Обсудить, как дети понимают известное высказывание Поля Брегга: «Мы – то, что мы едим».
- Участники (или учитель) называют блюдо, а остальные хлопают в ладоши, если оно относится к полезным, и отрицательно машут головой, если его можно употреблять лишь изредка.

# УРОК-ТРЕНИНГ 7

## ПИЩЕВОЙ РАЦИОН

### Цель

Раскрыть факторы, влияющие на формирование пищевых привычек, ознакомить с принципами рационального питания, отрабатывать умение составлять сбалансированный рацион.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *назвать* три фактора, которые в наибольшей степени влияют на формирование их пищевых привычек;
- *объяснить* значение трех принципов рационального питания (умеренность, разнообразие, сбалансированность) и как эти принципы иллюстрирует пищевая пирамида;
- *продемонстрировать умения:* правильно выбирать блюда, если приходится обедать не дома; формировать сбалансированный рацион достаточной калорийности для обычных дней и дней с повышенной физической нагрузкой.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги А2, А3 и А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.

### Что подготовить заранее

- Заготовки для пищевой пирамиды. На большом листе бумаги нарисуйте треугольник и поделите его на сегменты, отвечающие группам продуктов питания (как в учебнике на рис. 16 или в тетради-практикуме на с. 24). Подпишите эти заготовки.

### Домашнее задание

- Учебник, § 7, с. 45. При помощи родителей построить секторную диаграмму и проверить, правильно ли ты питаешься (тетрадь-практикум, задание 4, с. 25–27).

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Вступительное слово учителя, стартовые задания | 10 мин. |
| Работа в группах, презентации | 10 мин. |
| Практическая работа | 20 мин. |
| Завершение тренинга | 5 мин. |

### *Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Вступительное слово учителя: «У людей разные пищевые привычки и вкусовые пристрастия. Одним по душе домашняя еда, другие спешат перекусить в кафе. Одни предпочитают здоровое питание, другие с удовольствием употребляют все, что громко разрекламировано и имеет яркую упаковку.
- Назовите по очереди одно блюдо, которое вам нравится, и одно – которое не нравится. Как вы считаете, всегда ли то, что нравится, полезно для здоровья?
- Привычка к определенной пище формируется с детства. С помощью рис. 15 в учебнике (с. 42) назовите факторы, которые в наибольшей степени повлияли на формирование ваших пищевых привычек».

*Вывод: поскольку то, что мы едим, влияет на наше здоровье, важно с детства формировать правильные пищевые привычки.*

### *Работа в группах*

- Слово учителя: «Принципы рационального питания» (учебник, с. 43).
- Объедините учеников в шесть групп. Раздайте заготовки сегментов пищевой пирамиды и предложите заполнить их рисунками соответствующего числа порций продуктов (табл. 3, с. 44 учебника) в соответствии с пищевой пирамидой (рис. 16 в учебнике).
- Презентации групп, обсуждение.

### *Практическая работа*

Информация учителя: «В вашем возрасте только на поддержку дыхания и других функций организма в сутки необходимо около 1440 ккал. Умеренная активность повышает потребность приблизительно на 1000 ккал. Интенсивные занятия спортом могут увеличить ее в два раза. Так, подросток-баскетболист в обычный день тратит приблизительно 2000–2500 ккал, а в день тренировки – до 3000–4000 ккал».

Задания для практической работы

1. С помощью пищевой пирамиды предложите ученикам составить свой рацион для обычного дня.
2. С помощью таблицы со следующей страницы они должны добавить блюда достаточной калорийности для дней, когда занимаются спортом.

### *Итоговое задание*

- Объясните, как выполнить домашнее задание, подведите итоги урока.

### *Завершение тренинга*

- Выберите любой ритуал завершения тренинга (примеры упражнений на с. 64–68 данного пособия).

---

### *Дополнительное задание*

Объединиться в три группы. С помощью блок-схемы (учебник, с. 45) дать рекомендации, назвать преимущества и недостатки:

- *группа 1: обеда в школьной столовой;*
- *группа 2: обеда бутербродами;*
- *группа 3: обеда в фаст фудах.*

**Соотношение энергии, которая тратится на разные виды активности, и калорийности готовых продуктов**

| Вид активности | Ккал | Блюда |
|---|---|---|
| • Ходьба 25 мин.<br>• Подъем вверх 18 мин.<br>• Плавание 15 мин.<br>• Аэробика, танцы 15 мин.<br>• Физические упражнения 8 мин.<br>• Бег (трусцой) 8 мин.<br>• Бег (как на стометровке) 3 мин. | 100 | • Салат овощной со сметаной (120/30)<br>• Винегрет (180 г)<br>• Бульон (большая порция)<br>• Борщ, суп (половина порции)<br>• Курица вареная (80 г)<br>• Рыба вареная (120 г)<br>• Тушеная капуста (150 г)<br>• Чай с сахаром (2 стакана)<br>• Сок фруктовый (1 стакан)<br>• Молоко 2,5% жирности (1 стакан)<br>• Кефир (1 стакан) |
| • Ходьба 1 час<br>• Подъем вверх 45 мин.<br>• Плавание 37 мин.<br>• Аэробика, танцы 37 мин.<br>• Физические упражнения 20 мин.<br>• Бег (трусцой) 20 мин.<br>• Бег (как на стометровке) 7 мин. | 250 | • Бутерброд с маслом<br>• Селедка с луком<br>• Борщ, суп (большая порция)<br>• Мясо (телятина, свинина) отварное<br>• Курица жареная<br>• Бифштекс, котлета<br>• Рыба тушеная с овощами<br>• Картофель отварной с маслом (200/10)<br>• Кисель молочный (1 стакан)<br>• Какао (большой стакан) |
| • Ходьба 1 час 40 мин.<br>• Плавание 1 час<br>• Аэробика, танцы 1 час<br>• Физические упражнения 30 мин.<br>• Бег (трусцой) 30 мин.<br>• Бег (как на стометровке) 12 мин. | 400 | • Бутерброд с маслом и сыром<br>• Каша гречневая с маслом (200/10)<br>• Суп молочный с макаронами (большая порция)<br>• Сырники со сметаной (150/20)<br>• Блинчики с маслом (150/10)<br>• Пельмени (200 г)<br>• Голубцы с рисом и мясом (250/100)<br>• Вареники с творогом и сметаной (150/20) |

# УРОК-ТРЕНИНГ 8

## ПРОБЛЕМЫ, ВЫЗВАННЫЕ НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ

### Цель

Изучить проблемы, которые могут возникнуть из-за неправильного питания. Учить детей предупреждать пищевые отравления и отрабатывать умение распознавать симптомы пищевых отравлений и оказывать неотложную помощь.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *назвать* примеры неправильного питания и симптомы пищевого отравления;
- *объяснить* негативные последствия неправильного питания и опасность йододефицита;
- *осознать* опасность применения модных диет;
- *покупать, хранить и употреблять* йодированную соль; предупреждать пищевые отравления, а также правильно действовать при отравлении.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2 и А3.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.

### Что подготовить заранее

- Упаковку йодированной соли.
- Несколько упаковок других пищевых продуктов.

### Домашнее задание

- Учебник, § 8, с. 50. Тетрадь-практикум, задание 2 (с. 24). Обсудить с родителями необходимость потребления йодированной соли.

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 15 мин. |
| Информационное сообщение | 5 мин. |
| Работа в группах | 15 мин. |
| Итоговые задания | 5 мин. |
| Завершение тренинга | 5 мин. |

### *Стартовые задания*

1. Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
2. Продемонстрируйте секторные диаграммы, с помощью которых ученики анализировали свой рацион. Поделитесь впечатлениями и выводами.
3. Управляемая дискуссия. Вопросы для обсуждения:

- Что такое неправильное питание (есть слишком мало, слишком много, слишком редко, слишком часто, на ходу, употреблять мало фруктов, овощей, слишком много жареного, жирного, некачественные продукты...)?
- К каким проблемам приводит неправильное питание (лишний или недостаточный вес, плохое самочувствие, пищевые отравления...)?
- В каких случаях людям назначают специальные диеты (при болезни, если у них есть проблемы с весом, когда занимаются спортом...)?
- О каких диетах вы слышали (не кушать хлеб, кушать один раз в день...)?
- Какие принципы рационального питания нарушают эти диеты? Кто имеет право назначать диету?

*Подчеркнуть: ВРАЧ!*

*Вывод: очень опасно назначать себе диеты, пользуясь советами друзей или модных журналов!*

### *Информационное сообщение*

Йододефицит и его последствия для здоровья.

*Вывод: лучший источник йода – йодированная соль!*

### *Работа в группах*

Объединиться в четыре группы. С помощью учебника подготовить сообщения:

*Группа 1:* «Как покупать, хранить и использовать йодированную соль».

*Группа 2:* «Что может вызвать пищевое отравление».

*Группа 3:* «Как правильно хранить и обрабатывать пищевые продукты».

*Группа 4:* «О чем рассказывает упаковка».

- Презентации групп, обсуждение.

### *Итоговое задание*

- Минутка отдыха: «Зосечка Поганкина обожает грибы. В холодильнике у нее баночка консервированных шампиньонов, в печи – суп из грибочков чернобыльских, которые папа на базаре купил. На второе – грибы собирали возле химкомбината всей семьей. А на третье всегда можно выпить настой из китайского чайного гриба. Остальные грибки завелись у Зоси на ногах, которые она частенько забывает мыть перед сном. Какие грибы стоит оставить, а от каких следует безжалостно избавиться?» (предложено Ивахой Л. И., г. Кривой Рог).

### *Завершение тренинга*

Повторить правила рационального питания (задания, учебник, с. 52).

---

### *Дополнительные задания*

Выполнение и обсуждение кросс-теста (учебник, с. 51).

# УРОК-ТРЕНИНГ 9

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

### Цель

Помочь детям систематизировать знания правил личной гигиены и развивать соответственные практические навыки: ухода за руками, телом, ротовой полостью.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *привести примеры* ситуаций, когда нужно мыть руки;
- *назвать* две ситуации, когда нужно обратиться к стоматологу;
- *объяснить* необходимость соблюдения правил личной гигиены (ухода за руками, телом, ротовой полостью);
- *продемонстрировать* умение выбирать средства и предметы личной гигиены.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2 и А3.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.

### Что подготовить заранее

- Образцы предметов и средств личной гигиены (зубная щетка, паста, флос, влажные салфетки и т. д.).
- Куклу-младенца для демонстрации навыков мытья тела.

### Домашнее задание

- Учебник, § 9, с. 56–59. Тетрадь-практикум, задания 1–2 (с. 28–29).
- Поговорить с мамой (папой) об особенностях личной гигиены девочек (мальчиков) в подростковом возрасте.

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 7 мин. |
| Практическая работа | 8 мин. |
| Работа в парах | 10 мин. |
| Информационное сообщение, подвижная игра | 5 мин. |
| Работа в группах | 10 мин. |
| Итоговое задание, завершение тренинга | 5 мин. |

### *Стартовые задания*

1. Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
2. Предложите ученикам вспомнить ситуации и описать свои чувства, когда каждый из них был:

- абсолютно чистым: только что помылся, вымыл голову, почистил зубы, надел все чистое;
- действительно грязным: после игры в футбол, работы на огороде, путешествия в поезде и т. д.

3. Слово учителя «Чистота и здоровье».

*Вывод: многие опасности можно предупредить с помощью правил личной гигиены.*

### *Практическая работа №4*

Работа с учебником (с. 54), обсуждение.

### *Работа в парах*

- Объединиться в пары.
- Описать один день из жизни своих рук. Записать ситуации, при которых на них могла попасть инфекция.
- По очереди называть ситуации и записывать их на доске.
- Сравнить с рис. 22 в учебнике.

### *Информационное сообщение, демонстрация*

- Слово учителя «Уход за кожей» (учебник, с. 56).
- Подвижная игра «Представьте себя животным».

### *Работа в группах*

- Объединиться в четыре группы.
- С помощью учебника подготовить демонстрации:

  *Группа 1.* «Как правильно мыть руки»

  *Группа 2.* «Как правильно мыть тело» (демонстрация с помощью куклы)

  *Группа 3.* «Как правильно чистить зубы»

  *Группа 4.* «Десять правил здоровья зубов»
- Презентации групп, обсуждение.

### *Итоговое задание*

Проанализировать ожидания, сформулированные в начале раздела 2 (с. 122 данного пособия).

### *Завершение тренинга*

Выберите любой ритуал завершения тренинга (примеры упражнений на с. 64–68 данного пособия).

# Раздел 3. Безопасность и здоровье

## Глава 1. Профилактика рискованного поведения

- **Урок-тренинг 10. Привычки и здоровье**
- **Урок-тренинг 11. Учимся принимать решения**
- **Урок-тренинг 12. Правда о табаке**
- **Урок-тренинг 13. Правда об алкоголе и наркотиках**
- **Урок-тренинг 14. Как распознать рекламные уловки**
- **Урок-тренинг 15. Как противостоять давлению сверстников**
- **Урок-тренинг 16. Как внести вклад в борьбу с ВИЧ/СПИДом**

### Опорные тезисы

- Профилактика рискованного поведения – центральная тематика предмета «Основы здоровья» в 6-м классе. По социологическим исследованиям, 11–12 лет – возраст, когда подростки пробуют курить и употреблять алкоголь.
- Информационная профилактика – информирование подростков о вреде, который причиняют здоровью табак и алкоголь, – является неэффективной, а в некоторых случаях – даже вредной. Поэтому важно выбирать только методы, доказавшие свою эффективность. Для профилактической работы в школах самой эффективной признана методика развития жизненных навыков (life skills aproach).
- Профилактическую работу следует осуществлять в тесном сотрудничестве с родителями учеников и педагогическим коллективом школы.
- Важно привлекать к активному сотрудничеству учеников, обучая лидеров и волонтеров, организовывая творческие конкурсы и мероприятия к Всемирному дню борьбы с курением, Всемирному дню борьбы со СПИДом и т. д.

### Цель обучения

Способствовать формированию важных жизненных навыков и сознательного выбора в пользу здорового образа жизни, отказа от употребления психоактивных веществ.

### Обобщенные задания

Ученики учатся:

- понимать свои потребности и разумно удовлетворять их;
- принимать самостоятельные обдуманные решения;
- противостоять давлению рекламы и сверстников относительно употребления психоактивных веществ;
- распространять в своей среде правдивую информацию о ВИЧ и СПИДе.

*Таблица IV.3*

**Жизненные навыки в контексте профилактики рискованного поведения**

| Цель и тематика по учебнику | Социальные навыки | Психологические навыки | |
|---|---|---|---|
| | | Когнитивные | Эмоционально-волевые |
| Профилактика рискованного поведения<br>§ 10. Привычки и здоровье<br>§ 11. Учимся принимать решения<br>§ 12. Правда о табаке<br>§ 13. Правда об алкоголе и наркотиках<br>§ 14. Как распознать рекламные уловки<br>§ 15. Как противостоять давлению сверстников<br>§ 16. Как внести вклад в борьбу с ВИЧ/СПИДом | **Навыки коммуникации**<br>*Ученики учатся:*<br>• открыто выражать свои чувства без тревоги и обвинений<br>**Навыки сопереживания**<br>*Ученики учатся:*<br>• понимать чувства и проблемы людей, живущих с ВИЧ<br>• распространять в своем кругу информацию, предотвращающую дискриминацию ВИЧ-положительных людей | **Навыки анализа проблем и принятия решений**<br>*Ученики учатся:*<br>• принимать обдуманные решения<br>• распознавать рекламные стратегии табачных и алкогольных компаний<br>• оценивать риск заражения ВИЧ-инфекцией в повседневных ситуациях<br>**Навыки критического мышления**<br>*Ученики учатся:*<br>• отличать факты от мифов, которые распространяют компании-производители табачных и алкогольных изделий | **Навыки самоконтроля и управления стрессами**<br>*Ученики практикуют способы:*<br>• овладения своими чувствами при необходимости принимать решение<br>**Создание мотивации**<br>*Ученики верят:*<br>• что их жизни и здоровье больше всего зависят от их поведения и образа жизни |

*Окончание таблицы IV.3*

| Цель и тематика по учебнику | Социальные навыки | Психологические навыки | |
|---|---|---|---|
| | | Когнитивные | Эмоционально-волевые |
| | **Навыки противодействия социальному давлению**<br><br>*Ученики учатся:*<br>• уверенно отстаивать собственную позицию<br>• распознавать манипуляции и адекватно реагировать на них<br>• решительно отказываться от опасных предложений<br>• противостоять дискриминации ВИЧ-положительных людей | • развенчивать стереотипы, существующие в обществе по отношению к ВИЧ-положительным людям | |

# УРОК-ТРЕНИНГ 10

## ПРИВЫЧКИ И ЗДОРОВЬЕ

### Цель

Раскрыть факторы, влияющие на формирование полезных и вредных привычек, способствовать осознанию необходимости формировать полезные привычки и избавляться от вредных.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *объяснить* значения терминов «навыки» и «привычки»;
- *привести примеры* здоровых и вредных привычек;
- *назвать* факторы, влияющие на процесс формирования привычек;
- *привести* аргументы в пользу отказа от вредных привычек;
- *продемонстрировать умение* анализировать свои привычки и разрабатывать план, как избавиться от вредных привычек.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2, А3, А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.

### Что подготовить заранее

- Вещи для демонстрации здоровых и вредных способов удовлетворения потребностей (учебник, с. 62–63).

### Домашнее задание

Учебник, § 10. Тетрадь-практикум, задания 1–2(3), с. 31–32, и начать проект самоусовершенствования №2 (с. 33–34).

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Вступительное слово учителя, стартовые задания | 10 мин. |
| Работа в группах, инсценировка | 10 мин. |
| Информационное сообщение | 5 мин. |
| Анализ ситуаций | 10 мин. |
| Итоговое задание | 5 мин. |
| Завершение тренинга | 5 мин. |

### *Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Вступительное слово учителя: «Навыки и привычки».
- Мозговой штурм «Какие бывают привычки».
- Разделение привычек на полезные и вредные для здоровья.
- Прочтение отрывка из повести Марка Твена «Приключения Тома Сойера» (с. 70 данного пособия).
- Вопросы к обсуждению:

  *Какую привычку имел Том Сойер – полезную или вредную?*

  *Вспомните некоторые ваши привычки. Какие из них вам нравятся?* (Высказываются желающие.)

  *От каких привычек вы хотели бы избавиться?* (Запишите их на листочках бумаги и выбросьте в корзину для мусора.)

### *Работа в группах*

- Объедините учеников в восемь групп.
- С помощью таблицы 5 в учебнике (с. 62–63) подготовьте демонстрации здоровых и вредных способов удовлетворения базовых потребностей.
- Выступления групп, обсуждение.

### *Информационное сообщение: «Как формируются привычки? Тяжело ли изменить привычку»* (учебник, с. 64)

### *Итоговое задание*

- Обсуждение в кругу. Каждый участник высказывает свое мнение о том, как можно предупредить появление вредных привычек.

*Подчеркните: чтобы противостоять вредным привычкам, необходимо выбирать положительные примеры для подражания, научиться правильно, разумно удовлетворять свои потребности и развивать навыки противодействия негативному социальному давлению.*

### *Завершение тренинга*

- Выберите любой ритуал завершения тренинга (примеры упражнений на с. 64–68 данного пособия).

---

### *Дополнительное задание*

- Назвать несколько привычек, которые ученик приобрел, подражая маме, папе, сестре или брату.
- Назвать несколько привычек, которые приобретают сознательно.

# УРОК-ТРЕНИНГ 11

## УЧИМСЯ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

### Цель

Учить детей принимать обдуманные решения.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *различать* простые, повседневные и сложные решения;
- *назвать* факторы, влияющие на принятие решений;
- *объяснить* алгоритм принятия решения по «правилу светофора».

### Оборудование и материалы

- Учебник, тетрадь-практикум.
- Листы бумаги формата А2, А3 и А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.

### Что подготовить заранее

- Кружочки красного, желтого и зеленого цветов для объединения в группы.

### Домашнее задание

- Учебник, § 11. Тетрадь-практикум (с. 35–37).

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Вступительное слово учителя, стартовые задания | 15 мин. |
| Работа в группах | 10 мин. |
| Взаимообучение | 10 мин. |
| Итоговые задания | 7 мин. |
| Завершение тренинга | 3 мин. |

### *Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Вступительное слово учителя: «Какими бывают решения».
- Мозговой штурм: «Какие решения приходится принимать подросткам?».
- Классифицировать: «Какие из этих решений являются простыми, повседневными, сложными».
- Рассказать легенду о высокомерном мандарине (учебник, с. 68).
- Мозговой штурм: «Какие решения можно назвать жизненно важными?».

### *Работа в группах*

- Слово учителя: «Как принимать обдуманные решения» (учебник, с. 70).
- Объединить учеников в три группы с помощью цветных кружочков (красный, желтый, зеленый).
- Отработать материал учебника:

  *группа «красные»* — остановись;

  *группа «желтые»* — подумай;

  *группа «зеленые»* — выбери.
- Каждый ученик готовит памятку.

### *Взаимообучение*

- Ученики объединяются в светофоры (по трое – зеленый, желтый, красный).
- Рассказать друг другу, о чем узнали в своих группах.

### *Итоговые задания*

- Вопросы для обсуждения:
  1. Какие приемы для усмирения эмоций вы знаете?
  2. Приведите примеры ситуаций, когда человек поступил необдуманно. Какие это имело последствия?
- Подумайте, как лучше поступить: «У твоей мамы скоро день рождения. Ты накопил немного денег на подарок. Дома знают, что мама мечтает о тостере, но тебе кажется, что лучше купить плеер. Ведь тогда ты тоже сможешь им воспользоваться».
- Обсудить с родителями причины, по которым люди курят или не делают этого.

### *Завершение тренинга*

- Выберите любой ритуал завершения тренинга (примеры упражнений на с. 64–68 данного пособия).

---

### *Дополнительные или домашние задания*

- Индивидуальное задание: «Что влияет на принятие решений подростков?» (учебник, с. 69, или тетрадь-практикум, с. 36).
- С помощью «правила светофора» потренируйтесь выбирать обдуманные решения в приведенных ситуациях.

*Ситуация 1.* Завтра у Олега тематическая аттестация. Если он не подготовится, то получит низкую оценку за семестр и проблемы с родителями. Но друг зовет его на фильм, который они давно собирались посмотреть.

*Ситуация 2.* Лене купили новое платье, и она хочет надеть его на следующий день в школу. Но у них строгие правила относительно ношения формы. Если Лена так поступит, ей запишут замечание в дневник, и весь класс будет наказан.

# УРОК-ТРЕНИНГ 12

## ПРАВДА О ТАБАКЕ

### Цель

Предоставить ученикам достоверную информацию о табаке и курении, развенчать распространенные мифы о популярности и магических свойствах табака.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *рассказать* о последствиях курения для здоровья людей (незамедлительные, на протяжении двух лет, отдаленные, последствия пассивного курения);
- *развенчивать* распространенные мифы о табаке;
- *объяснить* причины, по которым люди не курят;
- *доказать,* что курение – недешевая привычка;
- *назвать* причины, почему курение наиболее распространено в бедных странах и среди бедных людей.

### Оборудование и материалы

- Учебник, тетрадь-практикум.
- Листы бумаги формата А2, А3 и А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.

### Что подготовить заранее

- Обсудить с родителями и записать причины, по которым люди курят или не делают этого.

### Домашнее задание

- Учебник, § 12. Тетрадь-практикум (с. 38–41).

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Вступительное слово учителя, стартовые задания | 10 мин. |
| Работа в группах | 8 мин. |
| Взаимообучение | 15 мин. |
| Информационное сообщение | 5 мин. |
| Итоговое задание | 5 мин. |
| Завершение тренинга | 2 мин. |

*Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Вступительное слово учителя: «Что такое табак, а также о происхождении курения» (тетрадь-практикум, с. 38).
- Мозговой штурм: поделить классную доску пополам. На одной половине записать причины, по которым люди курят, на другой – почему не курят.
- Проанализировать мифы и факты о табаке (учебник, с. 74–75), вычеркнуть соответствующие причины курения.

*Работа в группах: «Последствия курения»*

- Объединить учеников в четыре группы.
- Подготовить сообщения о:
  *группа 1:* незамедлительном эффекте курения (учебник, рис. 27);
  *группа 2:* последствиях курения в течение двух лет (учебник, рис. 28, с. 77);
  *группа 3:* отдаленных последствиях курения (учебник, с. 78);
  *группа 4:* пассивном курении (с. 78).

*Взаимообучение: упражнение «Карусель»*

Выбрать по одному представителю от каждой группы.
Эти ученики переходят в другую группу и рассказывают, о чем они узнали в своей группе. Потом переходят к следующей и т. д.
Когда они возвращаются в свои группы, их товарищи кратко пересказывают, что им рассказали дети из других групп.

*Информационное сообщение «Основная причина курения» (учебник, с. 78–79).*

*Подчеркните: основная причина курения – это никотиновая зависимость, от которой тяжело избавиться.*

*Итоговые задания*

- Оценить отношение участников к запрету курения в общественных местах. Для этого нужно провести в классе условную линию. С одного края становятся те, кто за такой запрет, а с другого – те, кто категорически против. Остальные ученики занимают места ближе к тому или иному краю. Желающие объясняют свои позиции.
- При желании ученики называют свои причины не курить.

*Завершение тренинга*

- Взяться за руки и вместе произнести: «Будем здоровы!».

---

*Дополнительные задания*

1. Работа в группах: «Стоимость вредной привычки».

- Объединитесь в четыре группы (неделя, месяц, год, десятилетие).
- Подсчитайте, сколько денег тратит человек, ежедневно покупая две пачки сигарет по средней цене (за неделю, месяц, год, десять лет).

2. Обсуждение:

- Подумайте, как можно было бы потратить эти деньги, если бы не пришлось покупать сигареты.
- Подумайте, почему курение наиболее распространено в бедных странах и среди бедных людей.

# УРОК-ТРЕНИНГ 13

## ПРАВДА ОБ АЛКОГОЛЕ И НАРКОТИКАХ

### Цель

Предоставить ученикам достоверную информацию об алкоголе и наркотиках, развенчать распространенные мифы о них.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *объяснить* значение терминов «алкоголь», «наркотики», «лекарства», «токсические вещества», «токсикомания»;
- *назвать* признаки и последствия употребления разных доз алкоголя и злоупотребления алкоголем;
- *обсуждать* причины, по которым люди не употребляют алкоголь;
- *привести примеры* того, что могут и чего не могут сделать алкоголь и наркотики;
- *развенчать* распространенные мифы об алкоголе и наркотиках;
- *продемонстрировать умение* хранить и употреблять лекарства (только с разрешения родителей и по назначению врача).

### Оборудование и материалы

- Учебник, тетрадь-практикум.
- Листы бумаги формата А2, А3 и А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.

### Что подготовить заранее

- Ничего.

### Домашнее задание

- Учебник, § 13. Тетрадь-практикум (с. 42–44).

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 10 мин. |
| Взаимообучение | 10 мин. |
| Мозговой штурм | 5 мин. |
| Работа в группах | 10 мин. |
| Информационное сообщение | 8 мин. |
| Итоговое задание | 5 мин. |
| Завершение тренинга | 2 мин. |

### *Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Мозговой штурм: привести примеры алкогольных напитков, лекарств, наркотиков, токсических веществ.

### *Взаимообучение: «Каждый каждому»*

- С помощью учебника подготовьте карточки с информацией (о мифах и фактах, с. 81; о лекарствах и токсических веществах, с. 85).
- Раздайте ученикам по одной карточке.
- Пускай каждый внимательно прочтет свою информацию и подготовится объяснять ее другим.
- После этого ученики ходят по классу и разговаривают друг с другом. Одновременно каждый может разговаривать с одним учеником. Задание заключается в том, чтобы рассказать свою информацию и узнать один факт от другого участника.
- Упражнение заканчивается, когда все ученики узнают все факты.

### *Мозговой штурм*

Разделите классную доску пополам и запишите то, что могут и чего не могут сделать алкоголь и наркотики.

### *Работа в группах*

- Ученики объединяются в четыре группы.
- С помощью учебника называют последствия употребления алкоголя:
  *группа 1:* малой дозы;
  *группа 2:* средней дозы;
  *группа 3:* большой дозы;
  *группа 4:* последствия злоупотребления алкоголем для семьи, других людей, общества.
- Вопросы для обсуждения: «Какие чувства у окружающих вызывает человек в состоянии алкогольного опьянения?».

*Вывод: по количеству жертв алкоголь является самым опасным наркотиком!*

### *Информационное сообщение: «Как люди употребляют алкогольные напитки»* (учебник, с. 83–84)

### *Итоговое задание (в кругу)*

Назвать свою причину (или несколько), по которой лучше не употреблять алкоголь.

### *Завершение тренинга*

Выберите любой ритуал завершения тренинга (примеры упражнений на с. 64–68 данного пособия).

---

### *Дополнительные задания*

Мозговой штурм: «Какие чувства у окружающих вызывает человек в состоянии алкогольного опьянения?»

### *Домашнее задание*

- Расспросить родителей, почему молодоженам на свадьбе нельзя выпивать и почему нельзя употреблять алкоголь во время беременности или при кормлении грудью.
- Обсудить с родителями информацию о лекарствах и токсических веществах. Проверить, правильно ли они хранятся дома.

# УРОК-ТРЕНИНГ 14

## КАК РАСПОЗНАТЬ РЕКЛАМНЫЕ УЛОВКИ

### Цель

Научить подростков различать позитивное и негативное влияние рекламы, ознакомить их с принципами действия рекламы и рекламными стратегиями табачных и алкогольных компаний.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *объяснить* значение терминов «манипуляции», «целевая группа»;
- *назвать* виды и формы рекламной продукции;
- *привести примеры* правдивой, преувеличенной и откровенно неправдивой информации в рекламе;
- *распознавать* цели рекламных сообщений, в частности в рекламе табачных и алкогольных изделий;
- *продемонстрировать умение* анализировать содержание рекламы: выделять целевую аудиторию, различать явные и скрытые сообщения, находить «ловушки» для молодежи.

### Оборудование и материалы

- Учебник, тетрадь-практикум.
- Листы бумаги формата А2, А3 и А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.

### Что подготовить заранее

- Образцы рекламной продукции: печатной рекламы из журналов, газет, фотографии внешней рекламы и т. д.

### Домашнее задание

- Учебник, § 14. Тетрадь-практикум (с. 45–46).

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 10 мин. |
| Информационное сообщение, обсуждение | 10 мин. |
| Оценка отношений | 5 мин. |
| Информационное сообщение | 8 мин. |
| Работа в группах | 10 мин. |
| Итоговое задание | 5 мин. |
| Завершение тренинга | 2 мин. |

*Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задание урока.
- Вступительное слово тренера: «Влияния» (учебник, с. 86).
- Мозговой штурм: назвать источники, из которых мы получаем информацию (от родителей, друзей, из книг, газет, телевидения...).
- Вопрос: «Какие рекламные источники имеют наибольшее влияние? Почему?».
- Мозговой штурм: какие существуют виды подачи информации в СМИ (новости, развлекательные программы, рекламные ролики, аналитические статьи, печатная реклама...).
- Вопрос: «Какие из них заслуживают наибольшего доверия? Почему?».

*Информационное сообщение*

Слово тренера: «Рекламу называют двигателем торговли. Ее цель – обеспечение производителю прибыли. Иначе зачем было бы тратиться на нее? Ежедневно мы видим и слышим огромное количество рекламы: телевизионные ролики, рекламные щиты на улицах, сообщения по радио, печатная реклама в газетах и журналах, надписи на стенах, автомобилях, упаковках».

*Обсуждение в кругу (или в парах)*

Предложите ученикам вспомнить и рассказать о случае, когда на их решение повлияла реклама (какой мобильный телефон выбрать, какой йогурт попробовать, куда пригласить друзей на день рождения...).

*Оценка отношений*

- Провести в классе условную линию.
- С одного края становятся те, кто почти все свои решения принимает под воздействием рекламы, а с другого – те, кто на нее вообще не обращает внимания. Остальные ученики занимают места посредине ближе к тому или иному краю.
- Желающие объясняют свой выбор.

*Информационное сообщение: «Как работает реклама?»* (учебник, с. 87–88).

*Итоговое задание*

- Провести в классе условную линию.
- С одного края становятся те, кто выступает за полный запрет рекламы табака и алкоголя, а с другого – кто категорически против любых ее ограничений. Остальные ученики занимают места ближе к тому или иному краю.
- Желающие объясняют свою позицию.

*Завершение тренинга*

Выберите любой ритуал завершения тренинга (примеры упражнений на с. 64–68 данного пособия).

---

*Дополнительное или домашнее задание*

Работа в парах: «Рекламные стратегии табачных и алкогольных компаний».

- Слово тренера (учебник, с. 89).
- Объединиться в группы (пары).
- Проанализировать рекламу табака или алкоголя, найти «ловушки» для молодежи (тетрадь-практикум, с. 46).

# УРОК-ТРЕНИНГ 15

## КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ДАВЛЕНИЮ СВЕРСТНИКОВ

### Цель

Научить подростков противостоять негативному влиянию со стороны сверстников.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *различать* позитивные и негативные социальные влияния;
- *назвать* причины, по которым люди предлагают что-либо опасное другим;
- *распознавать* манипуляции и противостоять им;
- *продемонстрировать умение* отказываться от опасных предложений посторонних людей, друзей, противостоять давлению компании; планировать свой досуг без табака и алкоголя.

### Оборудование и материалы

- Учебник, тетрадь-практикум.
- Листы бумаги формата А2, А3 и А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.

### Что подготовить заранее

- Конфеты для игры.

### Домашнее задание

- Учебник, § 15. Тетрадь-практикум (с. 47–50).

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 8 мин. |
| Самооценка влияния сверстников на принятие решений | 5 мин. |
| Интерактивная игра | 5 мин. |
| Информационное сообщение | 5 мин. |
| Ролевая игра | 15 мин. |
| Итоговое задание | 5 мин. |
| Завершение тренинга | 2 мин. |

*Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задание урока.
- Вступительное слово тренера: «На наши решения и поведение существенно влияют люди, которым мы доверяем. В вашем возрасте это в первую очередь родители и учителя. Но во всем, что касается техники, музыки, моды и развлечений, ты больше доверяешь мнению друзей».
- Мозговой штурм:
  1. Какие решения дети чаще всего принимают под воздействием взрослых (в какой школе учиться, где провести каникулы...)?
  2. Какие решения дети принимают под воздействием сверстников (в какой кружок записаться, куда пойти погулять, в какую игру поиграть, какую музыку слушать, какой мобильный телефон выбрать, пробовать ли сигареты или пиво...)?

*Самооценка влияния сверстников на принятие решений*

Цель: оценить степень влияния сверстников на то, как проводить досуг.

- Провести в классе условную линию.
- С одного края становятся те, кто во всем поддерживает компанию, а с другого – те, кто всегда стоит на своем. Остальные ученики занимают места ближе к тому или иному краю.
- Желающие объясняют свой выбор.

*Интерактивная игра*

- Слово тренера: «Ученица 10-го класса одной из украинских школ исследовала, как ее одноклассники начали курить. Она выяснила, что в большинстве случаев это произошло под влиянием друзей. Например, ты пришел на дискотеку. Кто-то принес сигареты. Если ты отказываешься, тебе говорят: «Ну что ты! Никто не увидит, мама не узнает». Так и привыкли. Противостоять влиянию сверстников нелегко. Особенно если тебя уговаривает не один человек, а несколько. Чтобы убедиться в этом, поиграем в игру».
- Объединитесь по три человека. Рассчитайтесь на первый, второй и третий номера.
- Сначала вторые номера убеждают первых съесть конфету, а те – отказываются.
- Потом вторые и третьи номера вместе уговаривают первых.
- Первые номера делятся своими ощущениями. Когда сложнее было отказаться?
- Обсуждение: «Почему один человек предлагает что-либо опасное другому?».

*Информационное сообщение: «Способы манипуляций»*

- Слово учителя (учебник, с. 92).
- Обсудить сказку «Колобок» и басню Крылова «Вороне Бог послал кусочек сыра...».

- Обратить внимание учеников на описанные в них попытки манипуляций.

### *Ролевая игра «Как сказать «НЕТ»*

- Объединитесь в три группы. С помощью учебника (с. 92–94) разыграть ситуации:

  *группа 1:* как отказать постороннему человеку (например, тому, кто предлагает на улице что-то купить или выиграть);

  *группа 2:* как отказать другу;

  *группа 3:* как противостоять давлению компании.
- Демонстрации групп, обсуждение.

### *Итоговое задание*

Продолжить фразу: «Мне легко (сложно) отказаться от опасного предложения, потому что...».

### *Завершение тренинга*

Выберите любой ритуал завершения тренинга (примеры упражнений на с. 64–68 данного пособия).

---

### *Дополнительные или домашние задания*

1. Работа в кругу или в парах.
   - Рассказать о человеке, который больше всего повлиял на тебя.
   - Описать случай из своей жизни, когда ты под влиянием друзей сделал что-то, о чем потом жалел:
     – Что произошло?
     – Какие это имело последствия?
     – Что ты чувствовал в связи с этим?
     – Как бы ты поступил теперь?
2. Работа в группах. Разработать сценарии «трезвых» праздников:

   *группа 1:* дня рождения;

   *группа 2:* Нового года;

   *группа 3:* Дня защитника Отечества;

   *группа 4:* Международного женского дня.
3. Написать ответы на письма сверстников (учебник, практическая работа № 5, с. 94, или тетрадь-практикум, с. 48–50).

# УРОК-ТРЕНИНГ 16

## КАК ВНЕСТИ ВКЛАД В БОРЬБУ С ВИЧ/СПИДом

### Цель

Предоставить ученикам точную информацию о ВИЧ/СПИДе, мотивируя их распространять эту информацию в своей среде.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *раскрыть* значения терминов «ВИЧ» и «СПИД»;
- *привести примеры* ситуаций, в которых существует риск заражения ВИЧ, и ситуаций, в которых риска ВИЧ-инфицирования нет;
- *объяснить* необходимость толерантного отношения к ВИЧ-положительным людям;
- *продемонстрировать умение* распространять правдивую информацию о ВИЧ и СПИДе.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2, А3 и А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.

### Что подготовить заранее

- На отдельных карточках написать ситуации, безопасные и опасные относительно заражения ВИЧ. На трех карточках написать: «Риск высок», «Риск низок», «Риск отсутствует».

### Домашнее задание

- Учебник, § 16. Тетрадь-практикум, с. 51–53.
- Разработать плакат (постер) или памятку (флаер) о ВИЧ и СПИДе.

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 10 мин. |
| Мини-лекция, обсуждение | 10 мин. |
| Оценка риска ВИЧ-инфицирования | 10 мин. |
| Работа в группах | 10 мин. |
| Итоговое задание, завершение тренинга | 5 мин. |

*Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Напомните, что означают термины ВИЧ и СПИД.
- Объединитесь в три группы и вспомните материал, который изучали в 5-м классе:

  *группа 1:* как ВИЧ передается;
  *группа 2:* как ВИЧ не передается;
  *группа 3:* как ВИЧ разрушает организм человека.

*Мини-лекция «Как уберечься от инфицирования ВИЧ», обсуждение*

- Информационное сообщение (учебник, с. 98).
- Обсуждение мифов о ВИЧ и СПИДе.

*Информационное сообщение «Наркотики и ВИЧ»* (учебник, с. 100)

*Оценка риска ВИЧ-инфицирования*

- Набор карточек с ситуациями положить на пол.
- Карточки с надписями: «Риск высок», «Риск низок», «Риск отсутствует» разложить на полу так, чтобы под ними можно было раскладывать карточки с ситуациями.
- На первом этапе ученики по очереди берут одну карточку с ситуацией, читают, что там написано, оценивают риск и кладут под соответствующей карточкой (риск высок, риск низок, риск отсутствует).
- На втором этапе, когда карточки разложены, тренер спрашивает, все ли согласны с подобной оценкой ситуации. Участники по очереди высказываются и перекладывают карточки так, как они считают нужным.
- На третьем этапе тренер исправляет ошибки, объясняя то, что участникам не понятно.

*Работа в группах*

- Слово учителя (учебник, с. 101).
- Объединиться в большие группы.
- Нарисовать ВИЧ-положительного человека и придумать его историю (как он живет, чем занимается, как себя чувствует, как к нему относятся окружающие).
- Презентации групп, обсуждение.

*Итоговое задание*

- Продолжить фразу: «Я могу рассказать родным (друзьям) о ВИЧ и СПИДе...».

*Завершение тренинга*

Выберите любой ритуал завершения тренинга (примеры упражнений на с. 64–68 данного пособия).

---

*Дополнительное или домашнее задание*

- Прочесть и обсудить рассказ В. Вороновича «Журавлики для Жени» (журнал «Барвинок», №8, 2006 год).
- По материалам учебников для 5–6-х классов разработать плакат (постер) или памятку (флаер) о ВИЧ и СПИДе.

# Глава 2. Безопасность повседневной жизни


- Урок-тренинг 17. Исследуем риски и опасности
- Урок-тренинг 18. Безопасность твоего дома
- Урок-тренинг 19. Пожарная безопасность твоего дома
- Урок-тренинг 20. Как вести себя во время пожара
- Урок-тренинг 21. Предприятия в твоем населенном пункте
- Урок-тренинг 22. Ты – велосипедист
- Урок-тренинг 23. Безопасность движения велосипедиста
- Урок-тренинг 24. К кому обращаться за помощью
- Урок-тренинг 25. Как помочь пострадавшему


### Базовые идеи

- По данным Министерства здравоохранения Украины, бытовые и другие виды травм являются основной причиной смертности подростков.
- Тысячи детей ежегодно гибнут и травмируются из-за неосведомленности и психологических особенностей подросткового возраста. Поэтому школьники данной возрастной группы нуждаются в постоянной профилактической работе и контроле со стороны взрослых.

### Цель обучения

Отработка специальных и жизненных навыков, способствующих повышению уровня личной безопасности учеников.

### Обобщенные задачи

Ученики учатся:

- оценивать риск в различных жизненных ситуациях, уверенно вести себя в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
- оценивать безопасность жилых помещений; предупреждать возникновение пожаров, правильно действовать в зоне пожара; распознавать признаки техногенных аварий, вовремя эвакуироваться из опасной зоны;
- ответственно относиться к обязанностям участника дорожного движения, в частности при езде на велосипеде;
- при необходимости обращаться в службы спасения, оказывать неотложную помощь пострадавшим.

*Таблица IV.4*

**Жизненные навыки в контексте профилактики бытового и дорожно-транспортного травматизма**

| Цель и тематика учебника | Социальные навыки | Психологические навыки | |
|---|---|---|---|
| | | Когнитивные | Эмоционально-волевые |
| Снижение уровня бытового и дорожно-транспортного травматизма<br><br>§ 17. Исследуем риски и опасности<br>§ 18. Безопасность твоего дома<br>§ 19. Пожарная безопасность твоего дома<br>§ 20. Как вести себя во время пожара<br>§ 21. Предприятия в твоем населенном пункте<br>§ 22. Ты – велосипедист<br>§ 23. Безопасность движения велосипедиста<br>§ 24. К кому обращаться за помощью<br>§ 25. Как помочь пострадавшему | **Навыки коммуникации**<br>*Ученики учатся:*<br>• усваивать, к кому обращаться за помощью<br>• четко формулировать сообщения для служб спасения<br><br>**Навыки сопереживания и оказания помощи**<br>*Ученики учатся:*<br>• оказывать помощь пострадавшим<br><br>**Навыки противодействия социальному давлению**<br>*Ученики учатся:*<br>• отказываться от предложений нарушить правила пожарной безопасности, дорожного движения | **Навыки самооценки и самоосознания**<br>*Ученики учатся:*<br>• реально оценивать свои возможности, когда существует риск попасть в опасную ситуацию<br><br>**Навыки анализа проблем и принятия решений**<br>*Ученики учатся:*<br>• оценивать уровень риска<br>• принимать обдуманные решения в критических ситуациях<br>• предусматривать варианты развития событий, выбирать наилучший вариант поведения | **Навыки управления эмоциями**<br>*Ученики учатся:*<br>• брать себя в руки в экстремальной ситуации, предупреждать возникновение паники<br><br>**Навыки мотивации успеха**<br>*Ученики учатся:*<br>• закалять волю<br>• преодолевать неблагоприятные обстоятельства |

# УРОК-ТРЕНИНГ 17

## ИССЛЕДУЕМ РИСКИ И ОПАСНОСТИ

Разработан при участии Чичкан В. М., Днепропетровская область

### Цель

Ознакомить учеников с понятием риска и его видами. Развивать умение определять уровень риска в повседневной жизни, воспитывать уверенность.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *назвать* виды риска (физический, психологический, социальный);
- *объяснить* значение терминов «риск», «экстремальные ситуации», «чрезвычайные ситуации»;
- *различать* оправданные и неоправданные риски;
- *оценить* уровень риска в повседневных ситуациях;
- *продемонстрировать* приемы, которые помогают взять себя в руки в критической ситуации, и владение общим алгоритмом действий в экстремальных ситуациях.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2, А3, А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, стикеры.

### Что подготовить заранее

- Описание (или рисунки либо фотографии из газет и журналов) рискованных ситуаций.

### Домашнее задание

- Учебник, § 17. Тетрадь-практикум (с. 54–55), задания 1–2.

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 10 мин. |
| Управляемая дискуссия | 15 мин. |
| Оценка рисков | 10 мин. |
| Итоговые задания, завершение тренинга | 10 мин. |

*Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Актуализация темы, беседа:
  - Как вы понимаете выражение «Безопасность повседневной жизни»?
  - Какие опасности чаще всего подстерегают в повседневной жизни?
  - Кто из вас оказывался в опасной ситуации? Как это произошло?

*Управляемая дискуссия «Виды риска. Оправданные и неоправданные риски»*

- Мозговой штурм. Дети называют ассоциации со словами «рискованная ситуация».
- Работа с таблицей «Виды рисков» (учебник, таблица 6, с. 104).
- Какие из приведенных учениками рисков угрожают физическому, психологическому и социальному благополучию?
- Подчеркнуть разными цветами оправданные и неоправданные риски.

*Подытожьте!*

*Некоторые люди склонны к неразумным рискам – курят, употребляют алкоголь, наркотики, агрессивно ведут себя или совершают противозаконные действия. Подобное поведение называют рискованным. Обычно одни виды рискованного поведения тянут за собою другие. Большинство уголовных преступлений, ДТП, несчастных случаев в быту или на производстве связаны с употреблением алкоголя и наркотиков.*

*Подвижная игра «Гражданская оборона»* (с. 68–69 данного пособия)

*Упражнение «Оцениваем риски»*

- На стикерах записать различные риски, использовать для этого результаты мозгового штурма, подготовленные фотографии, карточки.
- Доску разделить пополам. На каждой половине нарисовать десятибалльную шкалу риска. На левой половине доски дети крепят стикеры с оправданными рисками, а на правой – с неоправданными, оценивая их по десятибалльной шкале.
- Обсуждение.

*Итоговое задание*

- Обсудите, как вы понимаете выражения: «Риск - благородное дело», «Рискует тот, кто вообще не рискует».
- Расскажите об экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
- Отработайте прием, как предотвратить возникновение паники.
- Прочтите и обсудите историю о двух лягушатах (с. 71 данного пособия).
- Подведите итоги урока.

*Завершение тренинга*

Взяться за руки и вместе произнести: «Не тот пропал, кто в беду попал, а тот пропал, кто духом пал».

---

*Дополнительные или домашние задания*

- Задания 1–2 (учебник, с. 103, или тетрадь-практикум, с. 54).
- Задания 1–3 (тетрадь-практикум, с. 55).
- Работа с блок-схемой (учебник, с. 106–107).

# УРОК-ТРЕНИНГ 18

## БЕЗОПАСНОСТЬ ТВОЕГО ДОМА

Разработан при участии Чичкан В. М., Днепропетровская область

### Цель

Развивать умения и навыки безопасного пользования коммунальными удобствами. Воспитывать дисциплинированность, умение соблюдать меры безопасности.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *назвать* опасные ситуации, которые могут возникнуть в жилом доме;
- *объяснить* значение термина «коммуникации»;
- *различать* препараты бытовой химии по уровню безопасности;
- *продемонстрировать* умение пользоваться газовой плитой, перекрывать вентили водопровода, отключать электричество на щитке.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2, А3, А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, стикеры.

### Что подготовить заранее

- Ксерокопии «Мой дом» (для каждого участника), с. 158 данного пособия.
- Образцы препаратов бытовой химии (из разных групп).

### Домашнее задание

- Учебник, § 18. Тетрадь-практикум (с. 56–57), задания 1–2.
- Под присмотром взрослых научиться зажигать газовую плиту, перекрывать вентили водопровода и отключать электричество на щитке.

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 10 мин. |
| Работа в группах | 10 мин. |
| Подвижная игра | 3 мин. |
| Работа в группах, взаимообучение | 15 мин. |
| Итоговые задания, завершение тренинга | 7 мин. |

*Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Упражнение «Квадрат дома». Раздайте ученикам ксерокопии следующей страницы. Дети работают самостоятельно, а потом открывают (зачитывают) одно или два окошка.

*Работа в группах «Коммуникации»*

- Объединиться в три группы (кухня, ванная комната, подвал) и обсудить:
  1. Какие коммуникации, электрические приборы и препараты бытовой химии используют в этих помещениях;
  2. Какие опасные ситуации там могут возникнуть.
- Нарисовать об этом плакаты и представить их классу.

*Подвижная игра «Дом, хозяин, землетрясение»*

Объединить по три человека. Двое берутся за руки. Они – дом. Один заходит внутрь. Он – хозяин. По команде «Дом» хозяева меняются местами. По команде «Землетрясение» все меняются местами.

*Работа в группах, взаимообучение*

- Объединение в четыре группы (электричество, газ, вода, химия).
- Изучение материала учебника:
  *группа «электричество»* (с. 109–110);
  *группа «газ»* (с. 111);
  *группа «вода»* (с. 112);
  *группа «химия»* (с. 112–113).
- Слово учителя: «В каждом доме желательно иметь все коммунальные удобства – электричество, газ, водопровод. Ни один дом не обойдется и без препаратов бытовой химии. Хорошо, когда в одном доме живут специалисты по всем вопросам. Поселитесь в дома по четыре человека. В каждом доме должен жить специалист по электричеству, газу, сантехник и химик. Поделитесь с другими обитателями дома своими знаниями и умениями.
- Объединение в группы, взаимообучение.

*Итоговое задание*

- Рассмотрите упаковки препаратов бытовой химии, определите, к какой группе они принадлежат.
- Подведите итоги урока, объясните, как выполнять домашнее задание.

*Завершение тренинга*

- Ученики становятся в круг. По очереди благодарят одного из учеников за то, чему он(а) их научил(а).
- Каждый следующий выбирает того, кого еще не называли, чтобы до конца упражнения все получили благодарность. Последнего ученика благодарит учитель.
- В конце все благодарят аплодисментами за работу самих себя и тренера.

---

*Дополнительные или домашние задания*

- Обсуждение (учебник, вопросы 1–4, с. 110).
- Задания 1–2 (учебник, с. 112).
- Задания 1–2 (тетрадь-практикум, с. 56–57).

# Мой дом

**4. Дом моей мечты:**

**1. Какой он:**

**2. За что его люблю:**

**3. Что бы я хотел в нем изменить:**

# УРОК-ТРЕНИНГ 19

## ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ТВОЕГО ДОМА

Разработан при участии Чичкан В. М., Днепропетровская область

### Цель

Ознакомить учеников с пожарной безопасностью своего дома. Развивать умение анализировать причины пожаров. Воспитывать серьезное отношение к правилам пожарной безопасности.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *назвать* четыре основных причины возникновения пожаров;
- *объяснить,* что означает термин «треугольник огня»;
- *различать* негорючие, трудногорючие и легковоспламеняющиеся вещества и материалы;
- *привести* примеры ситуаций, в которых огонь может быть особо опасен;
- *продемонстрировать* умение в случае пожара организованно эвакуироваться из помещения (класса или собственного дома), проверять пожарную безопасность своего дома.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2, А3, А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, стикеры.

### Что подготовить заранее

- Ксерокопии плана эвакуации из помещения школы.

### Домашнее задание

- Учебник, § 19. Тетрадь-практикум (с. 58–59).
- Вместе с родителями исследовать пожарную безопасность своего дома, нарисовать и отработать план эвакуации.

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 10 мин. |
| Повторение материала 5-го класса | 10 мин. |
| Работа в группах | 15 мин. |
| Итоговые задания | 5 мин. |
| Завершение тренинга | 5 мин. |

### *Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Обратная связь, проверка домашнего задания.
- Мозговой штурм: «В каких помещениях может возникнуть пожар?».
- Упражнение: «Я могу использовать огонь…». Зажечь свечу и передавать ее по кругу, продолжая фразу: «Я могу использовать этот огонь для того, чтобы (разжечь костер, осветить помещение, создать праздничную атмосферу…)».

### *Повторение материала 5-го класса*

Цель: вспомнить, что такое «треугольник огня», привести примеры источников возгорания и горючих материалов. Научить учеников различать негорючие, трудногорючие и легковоспламеняющиеся вещества и материалы.

- Тренер бросает одному из участников мяч и называет один элемент треугольника огня, например, «источник возгорания». Тот, кто поймал мяч, называет пример источника возгорания (к примеру, спичка) и бросает мяч другому участнику. Тренер называет еще один элемент треугольника огня, например, «горючее вещество» или «кислород». Если тренер сказал «кислород», вместо ответа нужно дважды топнуть ногой.
- Тренер называет или показывает вещества и материалы (например, книгу, резиновый сапог, пластиковую упаковку, стакан с водой), а ученики топают ногами, если они относятся к негорючим, хлопают в ладоши – если к трудногорючим и поднимают руки вверх – если к легковоспламеняющимся.

### *Работа в группах*

Цель: ознакомить учеников с наиболее распространенными причинами возникновения пожаров.

- Ученики объединяются в три группы (актеры, художники, журналисты).

  *«Актеры»* показывают пантомиму о причинах возникновения пожаров;

  *«Художники»* рисуют их;

  *«Журналисты»* готовят интервью с пожарными о том, как предупредить пожары.
- Выступления групп, обсуждение.

### *Итоговое задание*

- Рассмотреть план эвакуации из помещения школы.
- Подвести итоги урока.
- Провести организованную эвакуацию.

### *Завершение тренинга*

- Во дворе поиграть в игру «Пожелай другу тепла» или исполнить «Танец огня».

---

### *Дополнительные или домашние задания*

- Обсуждение вопросов и ситуаций (задания 1–3, учебник, с. 116).
- Информационное сообщение: «Из истории пожарной охраны» (учебник, с. 116).

# УРОК-ТРЕНИНГ 20

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ПОЖАРА

Разработан при участии Чичкан В. М., Днепропетровская область

### Цель

Ознакомить учеников со стадиями развития пожара. Формировать умение пользоваться первичными средствами пожаротушения. Воспитывать организованность, уверенность в собственных силах.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *назвать* три стадии пожара и три типа огнетушителей;
- *объяснить* преимущества и недостатки различных типов огнетушителей;
- *выбирать* соответствующие средства пожаротушения в случаях возгорания обычных вещей, электроприборов или легковоспламеняющихся жидкостей;
- *продемонстрировать* способность погасить небольшой пожар; защищать органы дыхания и правильно действовать в случае возгорания одежды.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2, А3, А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, стикеры.

### Что подготовить заранее

- Муляжи или списанные огнетушители.
- Магнитофон и запись энергичной мелодии.

### Домашнее задание

- Учебник, § 20.

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 10 мин. |
| Подвижная игра | 5 мин. |
| Взаимообучение, взаимооценивание | 20 мин. |
| Итоговое задание | 5 мин. |
| Завершение тренинга | 5 мин. |

*Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Мозговой штурм: «Где может возникнуть пожар?».
- Информационное сообщение о пожарах и стадиях их развития.
- Ученики объединяются в пары и рассказывают друг другу о пожарах, свидетелями которых они были, или о тех, о которых узнали из СМИ. Определяют, на какой стадии удалось потушить пожар.

*Подвижная игра: «Пожар»*

- Поставить стулья кругом, спинками внутрь.
- Тренер: «Представьте, что вы – пожарные. Как и подобает настоящим пожарным, вам нужно уметь быстро одеваться. Когда я включу музыку, вы начнете ходить вокруг стульев. Как только музыка утихнет, снимите с себя и положите на ближайший стул одну деталь вашей одежды. По команде: «Пожар!» вам необходимо собрать все ваши вещи и надеть их. Победит тот, кто сделает это быстрее всех».

*Взаимообучение, взаимооценивание*

- Объединение в четыре группы.
- Работа с учебником, подготовка сообщений:

  *группа 1* – «Как потушить пожар на начальной стадии возгорания»;

  *группа 2* – «Какие бывают огнетушители»;

  *группа 3* – «Как правильно дышать в зоне пожара»;

  *группа 4* – «Как потушить одежду на человеке».
- Презентации групп.
- Группы меняются темами, записывают все, что запомнили.
- Обсуждение, дополнение, оценивание, какая из групп была самой внимательной.

*Итоговое задание*

- Практическая работа №4.

*Завершение тренинга*

- Продолжить фразу: «Если бы я был огнем…».

---

*Дополнительные задания*

1. Обратная связь, поверка домашнего задания. Вопросы:
   - В каком состоянии находится пожарная безопасность вашего дома?
   - Проводил ли кто-нибудь из вас тренировку по эвакуации младших членов семьи?
   - Как прошли эти тренировки?
2. Пригласить специалиста по пожарной безопасности и продемонстрировать, как действуют огнетушители.

# УРОК-ТРЕНИНГ 21

## ПРЕДПРИЯТИЯ В ТВОЕМ НАСЕЛЕННОМ ПУНКТЕ

Разработан при участии Чичкан В. М., Днепропетровская область

### Цель

Ознакомить учеников с видами опасных промышленных объектов и правилами проживания поблизости от промышленных предприятий. Развивать умение правильно действовать в случае техногенной аварии.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *различать* четыре группы промышленных объектов по последствиям аварий;
- *назвать* признаки того, что на предприятии произошла авария;
- *выбрать* соответствующие алгоритмы действий в случае сигнала гражданской обороны;
- *продемонстрировать* умение защищать органы дыхания, изготавливать и надевать самодельный костюм химической защиты.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2, А3, А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, стикеры.

### Что подготовить заранее

- Попросить учеников принести из дому старые вещи, которые можно использовать для костюма химической защиты (учебник, рис. 55).
- Вата, марля, широкий бинт для изготовления ватно-марлевой повязки (учебник, рис. 54).

### Домашнее задание

- Учебник, § 21. Тетрадь-практикум, задание 1 (с. 60).

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 10 мин. |
| Информационное сообщение | 5 мин. |
| Работа в группах | 12 мин. |
| Итоговые задания | 15 мин. |
| Завершение тренинга | 3 мин. |

*Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Слово учителя: «Промышленные предприятия есть во многих населенных пунктах. В одних – небольшие заводы, в других – промышленные гиганты. Некоторые из них вполне безопасны для окружающей среды. Другие (и это не обязательно гиганты) могут быть опасны. Сейчас на предприятиях стараются внедрять экологически безопасные технологии, но, к сожалению, даже самые современные производства не гарантируют абсолютной безопасности. Авария на промышленном предприятии – происшествие чрезвычайное и очень опасное. По последствиям аварий промышленные объекты делят на четыре группы».
- Работа с рисунком 52 учебника.
- Мозговой штурм: «Какие предприятия находятся в нашем населенном пункте?».
- Обсуждение: «К каким группам они относятся? Какие опасности могут угрожать населению в случае аварии?».
- Обсудите аварийные ситуации, возникавшие на предприятиях вашего города, области, в Украине, в мире.

*Информационное сообщение «Как узнать об аварии на предприятии»* (учебник, с. 126)

*Работа в группах «Как действовать в случае аварии на предприятии»*

- Объединение в три группы («На первый, второй, третий рассчитайся!»).
- Работа с учебником (задания 1–2, с. 126–127).
- Презентации групп, обсуждение.

*Итоговые задания*

- Изготовление ватно-марлевой повязки (учебник, с. 128).
- Предложить ученикам надеть и продемонстрировать их костюмы химической защиты.
- Обсуждение, подведение итогов урока.

*Завершение тренинга*

Учитель говорит и показывает, а ученики выполняют.

«Сделай раз» – складывают портфели.

«Сделай два» – встают.

«Сделай три» – выходят из класса.

---

*Дополнительные задания*

- Собрать принесенные учениками вещи, перемешать их и предложить как можно быстрее надеть свой костюм химической защиты. Выиграет тот, кто сделает это быстрее всех и правильно.

# УРОК-ТРЕНИНГ 22

## ТЫ – ВЕЛОСИПЕДИСТ

### Цель

Ознакомить учеников с важными элементами конструкции велосипеда, с преимуществами и недостатками этого вида транспорта; воспитывать ответственность, развивать внимание и быстроту реакции.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *назвать* элементы конструкции велосипеда, которые влияют на безопасность его движения, а также неблагоприятные для велосипедистов погодные условия;
- *объяснить* преимущества покупки велосипеда в магазине и необходимость использования велосипедного шлема;
- *выбрать* соответствующие способы защиты от воров;
- *продемонстрировать* умение подбирать велосипед и одежду для велосипедных прогулок.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2, А3, А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, стикеры

### Что подготовить заранее

- Мальчикам – принести из дому велосипед, оснащенный всем необходимым (учебник, рис. 132).
- Девочкам – принести одежду для велосипедиста (учебник, рис. 133).

### Домашнее задание

- Учебник, § 22. Тетрадь-практикум, с. 61–62.

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 10 мин. |
| Работа в группах | 15 мин. |
| Тесты для велосипедистов | 5 мин. |
| Итоговые задания | 10 мин. |
| Завершение тренинга | 5 мин. |

*Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Актуализация темы. Информационное сообщение: «Из истории велосипеда» (учебник, с. 30).
- Мозговой штурм: «Преимущества и недостатки велосипеда».
- Вопросы для обсуждения:
  1. Где лучше всего покупать велосипед? *Подчеркните: в магазине!*
  2. Что нужно сделать, прежде чем сесть за руль велосипеда?

*Работа в группах*

- Объединение в две группы (девочки и мальчики).

  *Мальчики* готовят демонстрацию элементов конструкции велосипеда, влияющих на безопасность движения (учебник, с. 132).

  *Девочки* готовят демонстрацию одежды для велосипедистов (учебник, с. 133).
- Презентации групп, обсуждение.

*Тесты для велосипедистов*

- Тесты на внимательность и быстроту реакции (учебник, с. 134).

*Итоговое задание*

- Прочесть рассказ по мотивам В. Драгунского «На бульваре такое страшное движение» (журнал «Барвинок», №6, 2006).
- Вопросы для обсуждения:
  1. Почему мальчики лишились велосипеда?
  2. Стоит ли оставлять велосипед без присмотра? Как можно предотвратить кражи велосипедов?

*Завершение тренинга. Упражнение «Велосипед и велосипедист»*

- Участники объединяются в пары и становятся друг за другом.
- Первый из них – велосипед, второй – велосипедист. Он кладет руки на плечи первого ученика.
- «Велосипед» закрывает глаза и прислушивается к сигналам «велосипедиста»:
  1. Нажимать двумя большими пальцами на позвоночник – значит двигаться вперед (если водитель усиливает давление – ехать быстрее);
  2. Нажимать на левое плечо – левый поворот (чем сильнее нажатие, тем круче поворот);
  3. Нажимать на правое плечо – правый поворот;
  4. Убрать руки – затормозить.
- Участники минутку отдыхают, а потом начинают двигаться. Задача «велосипедиста» – аккуратно управлять «велосипедом» и наблюдать за другими велосипедистами, чтобы избежать столкновения.
- Через какое-то время партнеры меняются ролями.

---

*Дополнительные или домашние задания*

- Определение типоразмера велосипеда (учебник, с. 130–131).
- Правила для велосипедистов (тетрадь-практикум, с. 61–62).

# УРОК-ТРЕНИНГ 23

## БЕЗОПАСНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДИСТА

### Цель

Ознакомить учеников с правилами дорожного движения для велосипедистов, правилами перевозки груза и выполнения маневров. Воспитывать ответственное отношение к обязанностям велосипедиста.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *объяснить,* почему на велосипеде нельзя ездить по тротуарам;
- *назвать* места, где можно кататься на велосипеде до 14 лет; правила перевозки грузов и выполнения маневров;
- *предвидеть* последствия неправильной перевозки грузов;
- *выбирать* безопасные способы объезда препятствия на велосипеде, левого поворота и разворота;
- *продемонстрировать* сигналы велосипедистов о выполнении маневров.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2, А3, А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, стикеры.

### Что подготовить заранее

- Изображения дорожных знаков для велосипедистов.
- Попросить учеников принести маленькие игрушечные автомобили, велосипеды, людей (из киндер-сюрпризов, Лего) или нарисовать их на картоне и вырезать.

### Домашнее задание

- Учебник, § 23.

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 10 мин. |
| Информационное сообщение | 5 мин. |
| Работа в группах | 15 мин. |
| Подвижная игра | 5 мин. |
| Итоговые задания, завершение тренинга | 10 мин. |

*Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Актуализация темы: «Велосипедист – водитель или пешеход?» (учебник, с. 136).
- Вопросы для обсуждения: «Где в нашем населенном пункте есть безопасные места для прогулок на велосипеде?», «Как можно проехать на велосипеде от вашего дома до школы, магазина?».
- Проверка домашнего задания: «Какие вы знаете правила для велосипедистов?», «Что они означают?».
- Повторение правил работы в группе: «Какие из наших правил будут помогать на дорогах?» (быть доброжелательным, вежливым, не обижать, улыбаться...).

*Информационное сообщение, повторение материала 5-го класса* (учебник, с. 137)

*Работа в группах*

- Объединение в три группы.
- Подготовка сообщений или демонстраций:

  *Группа 1* – как перевозить груз на велосипеде (учебник, с. 137).

  *Группа 2* – последствия неправильной перевозки грузов (учебник, с. 138).

  *Группа 3* – выполнение маневров на велосипеде (учебник, с. 139).
- Презентации групп, обсуждение.

*Подвижная игра «Препятствия»*

- В центре класса – два стула на расстоянии 1,5 м.
- Участники закрывают глаза и по очереди обходят эти препятствия «восьмеркой». Тот, кто задевает препятствие, выбывает из игры. Другие снова становятся в конец очереди. Побеждает тот, кто останется последним.
- В эту игру можно играть двумя командами. Побеждает команда, которая меньше задевает препятствия.

*Итоговые задания*

- С помощью игрушечных автомобилей смоделировать ситуации, как правильно объехать препятствие на велосипеде (учебник, с. 140).
- Моделирование и обсуждение ситуаций, изображенных на рис. 63.

*Завершение тренинга*

- Выберите любое упражнение для завершения тренинга.

---

*Дополнительные или домашние задания*

- В Правилах дорожного движения найти дорожные знаки, касающиеся велосипедистов.

# УРОК-ТРЕНИНГ 24

## К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

### Цель

Научить детей формулировать сообщения для служб спасения. Тренировать находчивость и умение как можно быстрее информировать службы спасения.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *назвать* виды и телефоны государственных служб, которые могут оказать помощь в экстремальных ситуациях;
- *составлять* краткие и информативные сообщения для спасателей;
- *продемонстрировать* умение быстро вызывать спасателей и предоставлять им посильную помощь.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2, А3, А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, стикеры.

### Что подготовить заранее

- Ксерокопии (с. 171) для упражнения «Бинго».

### Домашнее задание

- Учебник, § 24. Тетрадь-практикум (с. 63–64).

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 15 мин. |
| Подвижная игра | 5 мин. |
| Работа в группах | 10 мин. |
| Самообучение (кросс-тест) | 5 мин. |
| Итоговые задания | 7 мин. |
| Завершение тренинга | 3 мин. |

*Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Упражнение «Бинго». Описание упражнения на с. 63 данного пособия. Обсуждение.
- Работа с учебником (с. 142) и тетрадью (с. 63).

*Подвижная игра «Красавица и Чудовище»*

- Ученики объединяются в две команды и выстраиваются в две шеренги.
- В игре участвуют три персонажа: Красавица, Рыцарь и Чудовище.

  *Красавица* – кокетливо делает реверанс.

  *Рыцарь* – делает выпад мечом и восклицает: «У-у-у!».

  *Чудовище* – поднимает руки вверх, угрожающе рычит: «Р-р-р!».
- Команды выбирают персонажа, поворачиваются лицом к противникам и на счет «три» изображают того, кого они выбрали.

  Побеждает Красавица, если она делает реверанс Рыцарю.

  Побеждает Рыцарь, когда нападает на Чудовище.

  Побеждает Чудовище в случае нападения на Красавицу.
- Команда-победитель получает один балл. Если обе команды выбрали один и тот же персонаж, засчитывается ничья.
- Играют пять раз.

*Работа в группах: «Как проинформировать спасателей»*

- Слово учителя (учебник, с. 143).
- Объединение в три группы (пожар, травма, нападение).
- В группах ученики составляют сообщения для соответствующих служб спасения и разыгрывают сценки.
- Демонстрация, обсуждение.

*Самообучение (кросс-тест)*

- Кросс-тест (учебник, с. 144).
- Обсуждение.

*Итоговые задания*

- Слово учителя: «Как взаимодействовать со службами спасения» (учебник, с. 146).
- Обсуждение ситуаций (учебник, с. 146, тетрадь-практикум, с. 64).

*Завершение тренинга*

- Для завершения тренинга выберите спокойное упражнение (на сосредоточенность).

Фото с уроков-тренингов Савченко В. А. (г. Днепропетровск, гимназия № 33)

# БИНГО

**Собери в каждой клеточке подписи двух людей, которые…**

| | | |
|---|---|---|
| Никогда не попадали в экстремальные ситуации | Были свидетелями пожара | Становились жертвами мошенничества, ограбления, нападения или вымогательства |
| Вызывали милицию, «скорую помощь» или пожарных | Имеют среди родственников врача, милиционера, пожарного или спасателя | Сами хотели бы работать в службах спасения |

# УРОК-ТРЕНИНГ 25

## КАК ПОМОЧЬ ПОСТРАДАВШЕМУ

### Цель

Развивать умение оказывать неотложную помощь пострадавшим. Воспитывать отзывчивость, ответственность, уверенность в собственных силах.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *объяснить* необходимость оказания неотложной медицинской помощи пострадавшим;
- *распознавать* признаки поражения электрическим током, химических ожогов, отравления;
- *назвать* как минимум три составляющие автомобильной медицинской аптечки и их предназначение;
- *продемонстрировать* умение адекватно оценивать свои возможности и оказывать посильную помощь пострадавшим при поражении электрическим током, химических ожогах, отравлениях, ДТП.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2, А3, А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, стикеры.

### Что подготовить заранее

- Автомобильную аптечку.

### Домашнее задание

- Учебник, § 25. Тетрадь-практикум, задания 1–2 (с. 65–66).

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 5 мин. |
| Работа в группах, демонстрации | 20 мин. |
| Подвижная игра | 5 мин. |
| Итоговые задания | 10 мин. |
| Завершение тренинга | 5 мин. |

*Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Слово учителя: «Не менее 80% людей, погибших в ДТП и других экстремальных ситуациях, могли бы выжить при условии оказания им неотложной помощи. Иногда достаточно простейших действий, чтобы спасти человеку жизнь или уменьшить риск для его здоровья».
- Объединиться в четыре группы.
- Назвать ситуации, в которых человек может:

  *группа 1:* получить удар электрическим током;

  *группа 2:* получить ожоги;

  *группа 3:* отравиться;

  *группа 4:* получить травму.

*Работа в группах «Как оказать неотложную помощь пострадавшему»*

В тех же группах с помощью учебника подготовить демонстрации первой помощи при:

*группа 1:* поражении электрическим током;

*группа 2:* химических ожогах;

*группа 3:* отравлении;

*группа 4:* попадании в ДТП.

- Демонстрации, обсуждение.

*Подвижная игра «Змея»*/5/

- Слово тренера: «Одной из самых опасных ситуаций для человека является укус змеи. Сейчас мы поиграем в такую змею, но кусать она будет не людей, а собственный хвост».
- Участники становятся в шеренгу друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего. Первый в шеренге – голова змеи, а последний – хвост.
- Задание для головы – поймать хвост. Задание для хвоста – увиливать, чтобы не быть пойманным.
- Если голове удалось поймать свой хвост, последний участник выбывает, и хвостом становится тот, кто стоял перед ним.
- Через несколько минут можно поменять роли «хвоста» и «головы».

*Итоговое задание: практическая работа №7*

- Обсудите ситуации, предложенные для практической работы (учебник, с. 152).
- Подведите итоги урока.

*Завершение тренинга*

- Стать в круг. По очереди продолжить фразу: «Я не растеряюсь в опасной ситуации, потому что…».

---

*Дополнительные или домашние задания*

- Выполнить (письменно) задания 1–2 в тетради-практикуме (с. 65–66).
- Дать ответы на вопросы теста в тетради-практикуме, с. 67.
- Объедините учеников в четыре группы и предложите подготовиться к следующему уроку (учебник, вопросы 1–4, с. 154). Вопрос 5 – для всех учеников.

# Раздел 4. Школа общения

- Урок-тренинг 26. Общение и здоровье
- Урок-тренинг 27. Стили общения
- Урок-тренинг 28. Навыки общения
- Урок-тренинг 29. Отношения и здоровье
- Урок-тренинг 30. Виды и последствия конфликтов
- Урок-тренинг 31. Как уладить конфликт
- Урок-тренинг 32. Подростковые компании

**Опорные тезисы**

- В 6-м классе ученики продолжают отрабатывать навыки межличностного общения, развития отношений, решения конфликтов, противодействия агрессии и насилию.
- Важную роль играют умения использовать невербальные средства коммуникации, избегать недоразумений и преодолевать застенчивость.
- Одним из базовых социально-психологических навыков является ассертивность – способность отстаивать себя с уважением к оппоненту.
- Конфликты – неотъемлемая часть жизни подростка. Поэтому особое значение приобретают умения конструктивного их решения.
- Социальное благополучие подростка в значительной степени зависит от его окружения. Поэтому ученикам важно научиться распознавать дружные и опасные компании.

**Цель обучения**

Отработка жизненных навыков, способствующих эффективному общению и становлению положительных межличностных отношений.

**Обобщенные задачи**

Ученики учатся:

- эффективно общаться: начинать, поддерживать и заканчивать разговор;
- знакомиться, делать комплименты, преодолевать застенчивость;
- демонстрировать уверенное (достойное) поведение;
- ценить дружеские и родственные отношения, улучшать отношения;
- предупреждать возникновение конфликтов и эффективно решать их;
- выбирать для общения дружные компании, противостоять насилию в своей среде.

*Таблица IV.5*

**Жизненные навыки в контексте развития отношений и профилактики конфликтов**

| Цель и тематика учебника | Социальные навыки | Психологические навыки | |
|---|---|---|---|
| | | Когнитивные | Эмоционально-волевые |
| Овладение навыками эффективного общения, достойного поведения, профилактики дискриминации и насилия в ученической среде<br><br>§ 26. Общение и здоровье<br>§ 27. Стили общения<br>§ 28. Навыки общения<br>§ 29. Отношения и здоровье<br>§ 30. Виды и последствия конфликтов<br>§ 31. Как уладить конфликт<br>§ 32. Подростковые компании | **Навыки межличностного общения**<br><br>*Ученики учатся:*<br>• активно слушать и адекватно воспринимать информацию<br>• владеть своей мимикой и жестами<br>• четко выражать мысль<br>• открыто выражать свои чувства и предъявлять справедливые требования без тревоги и обвинений<br>• просить об услуге, помощи<br>• знакомиться и преодолевать застенчивость | **Навыки самооценки и самоосознания**<br><br>*Ученики учатся:*<br>• осознавать свое право на защиту от физического и психического насилия<br>• осознавать ценность дружбы и семейных отношений<br><br>**Анализ проблем и принятия решений**<br><br>*Ученики учатся:*<br>• вовремя распознавать конфликтную ситуацию<br>• определять причины возникновения конфликта<br>• предлагать варианты решения проблем | **Навыки самоконтроля**<br><br>*Ученики учатся:*<br>• преодолевать бурные эмоции<br>• тактично выражать свои чувства, не используя конфликтогены |

*Окончание таблицы IV.5*

| Цель и тематика учебника | Социальные навыки | Психологические навыки | |
|---|---|---|---|
| | | Когнитивные | Эмоционально-волевые |
| | **Навыки решения конфликтов**<br><br>*Ученики учатся:*<br>• различать конфликты взглядов и конфликты интересов<br>• решать конфликты взглядов на основе толерантности<br>• решать конфликты интересов путем переговоров<br><br>**Навыки сотрудничества и групповой работы**<br><br>*Ученики учатся:*<br>• работать в команде<br>• налаживать отношения с другими людьми<br>• проявлять доброжелательность и уважение | **Навыки критического мышления**<br><br>*Ученики учатся:*<br>• предусматривать последствия своих слов и поступков<br>• понимать и объяснять разницу между агрессивным и уверенным поведением<br>• понимать и объяснять отличие между дружной, недружной и опасной компанией | |

# УРОК-ТРЕНИНГ 26

## ОБЩЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Разработан при участии Латыш А. А., ОСШ № 130, г. Кривой Рог

### Цель

Сформировать у детей понятие о коммуникации. Проследить прогресс в развитии средств коммуникации. Отработать навыки общения: умение говорить, слушать, устанавливать контакты с другими людьми.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *доказывать* существование быстрого прогресса в развитии средств коммуникации;
- *распознавать* вербальные и невербальные каналы коммуникации;
- *назвать* вербальные и невербальные признаки активного слушания;
- *назвать* действия, помогающие избегать недоразумений;
- *продемонстрировать* умение избегать недоразумений – выражаться конкретно, задавать уточняющие вопросы.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2, А3, А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, стикеры.

### Что подготовить заранее

- Ученики готовят сообщение о развитии средств коммуникации.

### Домашнее задание

- Учебник, § 26. Тетрадь-практикум (с. 68–70), задания 1–2.

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 10 мин. |
| Работа в группах | 10 мин. |
| Информационное сообщение | 7 мин. |
| Упражнение «Испорченный телефон» | 5 мин. |
| Итоговые задания | 10 мин. |
| Завершение тренинга | 3 мин. |

*Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Повторение правил: «Какие из наших правил помогают в общении?».
- Слово учителя: «Общение (коммуникации) – это обмен мыслями, чувствами, впечатлениями, то есть сообщениями. Общение происходит не только между теми, кто видит друг друга».
- Мозговой штурм: «Как можно общаться на расстоянии?» (почта, телефон...).
- Учитель: «Все это – средства коммуникации. Они постоянно совершенствуются, и мы с вами исследуем их прогресс».
- Группы рассказывают или показывают, какие средства коммуникации существовали:

  *группа 1* – в древние времена;

  *группа 2* – когда были детьми их дедушки и бабушки;

  *группа 3* – в детстве их родителей;

  *группа 4* – современные средства коммуникации.
- Обсуждение, дополнение.
- Демонстрация средств коммуникации будущего.

*Работа в группах «Каналы коммуникации»*

- Слово учителя: «Люди могут передавать свои сообщения словами, то есть вербально, и без слов – невербально».
- Предложить ученикам рассчитаться на котят, щенков и петушков, потом закрыть глаза и объединить в группы только при помощи характерных звуков. Потом снова стать в круг и рассчитаться на котят, щенков и петушков. Но теперь дети должны объединиться в группы молча, лишь с помощью характерных для этих животных движений.
- Задание: сказать «Привет»:

  *группа 1:* с разной интонацией;

  *группа 2:* голосом разной силы и в разном темпе;

  *группа 3:* сопровождая слово мимикой и жестами.
- Обсуждение: Какие сообщения получают при этом окружающие?»

*Информационное сообщение «Навыки коммуникации»* (учебник, с. 155–156)

*Упражнение «Испорченный телефон»* (учебник, с. 156)

*Итоговые задания*

- Информация учителя: «Как избегать недоразумений» (учебник, с. 157–158).
- Обсудить ситуации (учебник, рис. 67, 68). Вспомнить подобные ситуации из своей жизни.
- Подвести итоги урока.

*Завершение тренинга*

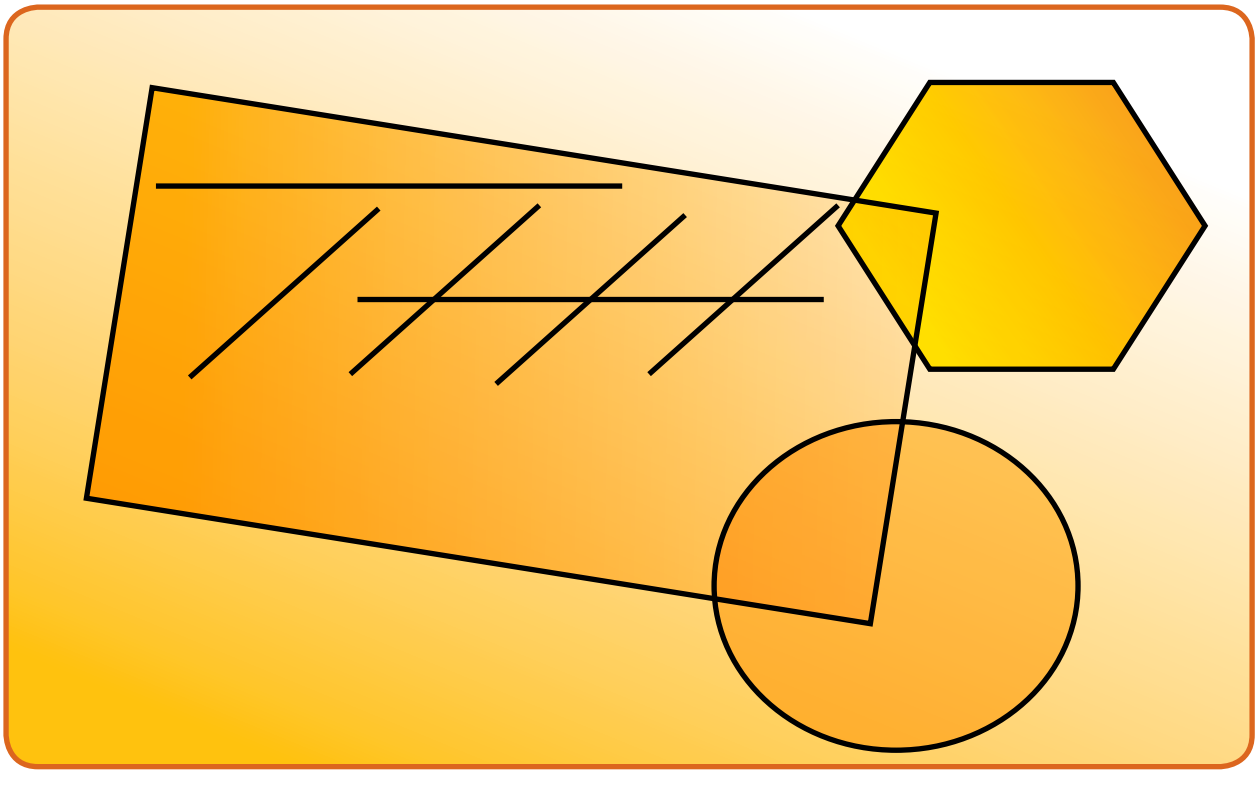
Пока тренер считает до пяти, ученики должны пожать руки как можно большему числу участников. До четырех считайте в нормальном темпе, а потом

замедлите счет (четыре с четвертиной, четыре с половиной...), чтобы все успели поблагодарить друг друга.

---

*Дополнительные или домашние задания*

- Обсудить: «Какой уточняющий вопрос нужно задать, когда тебе говорят»:
  «Принимай эти лекарства, пока тебе не станет лучше».
  «Позвони мне».
  «Приходи ко мне на день рождения».
  «Заходи в гости».
- Упражнение: «Рисунки по инструкции». Цель: продемонстрировать пользу уточняющих вопросов.
- Подготовьте два рисунка с хаотично размещенными геометрическими фигурами (например, как на приведенном рисунке).
- Предложите двум ученикам внимательно рассмотреть рисунки и подготовить инструкции для всего класса, который будет рисовать по этим инструкциям.
- Сначала дети внимательно слушают инструкцию первого ученика и рисуют то, что он им говорит. Спрашивать ничего нельзя.
- Потом они рисуют по инструкции второго ученика, но могут задавать уточняющие вопросы.
- Сравнить рисунки, сделать выводы.



# УРОК-ТРЕНИНГ 27

## СТИЛИ ОБЩЕНИЯ

Разработан при участии Латыш А. А., ОСШ № 130, г. Кривой Рог

### Цель

Исследовать преимущества и недостатки разных стилей общения. Развивать умение просить об услуге и предъявлять справедливые требования. Воспитывать вежливость и культуру общения.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *распознавать* пассивный, агрессивный и уверенный стили общения по вербальным и невербальным признакам;
- *назвать* примеры ситуаций, в которых им лучше действовать уверенно, пассивно или агрессивно; признаки и последствия разных типов общения;
- *анализировать* преимущества и недостатки пассивного, агрессивного и уверенного поведения;
- *продемонстрировать* умение попросить об услуге, помощи, предъявлять справедливые требования.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2, А3, А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, стикеры.

### Что подготовить заранее

- Ничего.

### Домашнее задание

- Учебник, § 27. Тетрадь-практикум (с. 71–72), задания 1–2.

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 7 мин. |
| Мини-лекция, обсуждение басни | 10 мин. |
| Работа в группах | 15 мин. |
| Итоговые задания | 10 мин. |
| Завершение тренинга | 3 мин. |

*Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Слово учителя: «Существуют ситуации, в которых бывает сложно отказаться, открыто выразить свои чувства, попросить кого-нибудь об услуге или отстоять себя. В таких ситуациях некоторые люди ведут себя пассивно – пренебрегают собственными интересами и любой ценой стараются избежать конфликтов; другие – уверенно отстаивают свою позицию, учитывая чувства и желания других, а некоторые стараются агрессивно отстоять собственную точку зрения, не обращая внимания на интересы окружающих».
- Обсуждение ситуации (учебник, задания 1–4, с. 159).

*Мини-лекция, обсуждение басни*

- Слово учителя (учебник, с. 160).
- Чтение басни Эзопа «Солнце и Ветер» (учебник, с. 160).
- Вопросы для обсуждения: Как можно назвать поведение Ветра? Почему? Каково поведение Солнца? Объясните свою мысль. Какое поведение вам больше нравится? Почему?
- Обсудите ситуации, когда уместно будет действовать агрессивно.

*Подытожьте: уверенное поведение является наилучшим в большинстве жизненных ситуаций!*

*Работа в группах «Исследование последствий разных стилей общения»*

- Объединиться в две группы.
- С помощью таблицы 9 разыграть сценки, продемонстрировать признаки и проанализировать последствия разных стилей общения (задания в учебнике, с. 161–162).
- Демонстрации групп, обсуждение.

*Итоговые задания «Тренинг уверенного поведения»*

- Слово учителя: «Навыки уверенного поведения приобретают в процессе тренировок. С помощью следующего задания закрепите эти навыки в трех типичных ситуациях: когда нужно отказаться от нежелательного предложения, попросить об услуге и предъявить справедливое требование».
- Работа в группах (учебник, с. 163–164).
- Обсуждение.
- Подведение итогов урока.

*Завершение тренинга*

Каждый ученик должен пожать руку всем одноклассникам, не отпуская руки одного участника, пока не возьмется за руку другого.

# УРОК-ТРЕНИНГ 28

## НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

Разработан при участии Латыш А. А., ОСШ № 130, г. Кривой Рог

### Цель

Развивать базовые коммуникативные навыки, воспитывать доброжелательность, вежливую и уверенную манеру общения.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *оценивать* уровень своей уверенности в общении с незнакомыми людьми;
- *объяснить,* как может навредить застенчивость;
- *продемонстрировать* умение правильно знакомиться, начинать, поддерживать и заканчивать разговор, говорить комплименты.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2, А3, А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, стикеры.

### Что подготовить заранее

- Три теннисных мячика или мягкие игрушки.

### Домашнее задание

- Учебник, § 28. Тетрадь-практикум (с. 73–75), задания 1–2.

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 10 мин. |
| Информационное сообщение | 5 мин. |
| Упражнение «Пинг-понг» | 15 мин. |
| Итоговые задания | 5 мин. |
| Завершение тренинга | 10 мин. |

*Стартовые задания*
(учебник, с. 165)

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Слово учителя: «Многие люди чувствуют себя неуверенно, когда общаются с незнакомыми людьми. Из-за этого они нервничают и могут производить негативное впечатление. Иногда они думают, что с этим ничего не поделаешь. Но ситуацию можно исправить, развив в себе важные социальные навыки».
- Мозговой штурм: «Назовите ситуации, при которых вы можете оказаться в незнакомой компании».
- Оцените, как дети себя чувствуют среди незнакомых людей. Для этого проведите в классе условную линию. С одного края становятся те, кто свободно себя чувствует везде, а с другого – те, кто очень застенчив. Остальные становятся ближе к тому или иному краю.
- Объединиться в две группы:
  *группа 1* – те, кто уверенно себя чувствует в незнакомой компании;
  *группа 2* – те, кто стесняется.
- На листах бумаги записать чувства, возникающие у них в таких ситуациях.
- Обсуждение, выводы.

*Информационное сообщение «Как преодолеть застенчивость»*
(учебник, с. 165 – 166)

*Упражнение «Пинг-понг»*

- Объединиться в три группы.
- С помощью учебника (с. 166–167) разыграть сценки, демонстрирующие умение общаться в незнакомой компании:
  *группа 1* – «Как познакомиться»;
  *группа 2* – «Как поддержать разговор»;
  *группа 3* – «Как закончить общение».
- Демонстрации групп. Чтобы подчеркнуть вклад обоих участников разговора, при демонстрации они перебрасывают друг другу мячик или игрушку.
- Обсуждение.

*Итоговые задания*

- Слово учителя: «Учимся делать и принимать комплименты» (учебник, с. 167).
- Упражнение «Треугольник навыков» (учебник, с. 169), обсуждение.
- Подведите итоги урока.

*Завершение тренинга*

- Упражнение «Вальс-комплимент» (учебник, с. 168).

---

*Дополнительные или домашние задания*

- Задания 1–2 в тетради-практикуме (с. 74–75).
- Предложите ученикам включить в свой проект самосовершенствования еще одну цель – преодоление застенчивости в ситуациях, в которых они чувствуют себя недостаточно уверенно.

# УРОК-ТРЕНИНГ 29

## ОТНОШЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕ

### Цель

Отработка навыков развития межличностных отношений.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *объяснить* значение термина «отношения»;
- *привести* примеры отношений;
- *различать* здоровые и нездоровые отношения и доказывать преимущества здоровых отношений;
- *оценить* свои отношения с другими людьми;
- *назвать* действия, способствующие укреплению отношений, и действия, которые портят их;
- *продемонстрировать* способность работать в команде.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2, А3, А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, стикеры.

### Что подготовить заранее

- Ничего.

### Домашнее задание

- Учебник, § 29. Тетрадь-практикум (с. 76–79), задание 1, проект самоусовершенствования №3.

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 10 мин. |
| Работа в группах | 15 мин. |
| Обсуждение истории | 10 мин. |
| Итоговые задания | 7 мин. |
| Завершение тренинга | 3 мин. |

### *Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Слово учителя: «Когда люди знакомятся, общаются, вместе живут или учатся, между ними возникают отношения. Отношения бывают семейными, дружескими, деловыми, романтическими. Некоторые отношения формируются по нашему желанию, другие – независимо от того, хотим мы этого или нет».
- Мозговой штурм: «Приведите примеры отношений».
- Вопросы для обсуждения: Приведите примеры нездоровых отношений. Что их характеризует? Какие отношения можно назвать здоровыми? Назовите преимущества здоровых отношений.

*Подытожьте: здоровые отношения – залог счастливой и успешной жизни, поскольку люди, между которыми сложились здоровые отношения, лучше удовлетворяют собственные потребности, полнее реализуют себя, легче преодолевают трудности и решают проблемы.*

### *Работа в группах*

1. Объединение в четыре группы:
   *группа 1* – родители;
   *группа 2* – братья (сестры);
   *группа 3* – учителя;
   *группа 4* – друзья.
2. Задание группам:

- дать общую характеристику отношениям (рис. 74 в учебнике);
- продемонстрировать действия (пантомимой или инсценировкой), которые могут испортить отношения с этими людьми;
- продемонстрировать действия (пантомимой или инсценировкой), которые способны укрепить такие отношения.

### *Обсуждение истории*

- Прочитать «Уроки гусей» (учебник, с. 172).
- Вопросы для обсуждения: Какие уроки вам понравились больше всего? Знаете ли вы, когда люди поступали так, как это делают гуси?

### *Итоговые задания*

- Упражнение «Треугольник навыков» (ученик, с. 175), обсуждение.
- Подведение итогов урока.

### *Завершение тренинга*

- Взяться за руки и трижды сказать: «Один за всех и все за одного!».

---

### *Дополнительные или домашние задания*

- Нарисовать портрет человека, отношения с которым ученик считает особенными (задание 1 в тетради-практикуме, с. 77). Вопросы для обсуждения: Что вы больше всего цените в этих отношениях? Сравните отношения с родителями, другими членами семьи, учителями и друзьями. Что общего в этих отношениях? Чем они отличаются?
- Кросс-тест (учебник, с. 173), обсуждение.
- Проект самоусовершенствования (тетрадь-практикум, с. 78–79.

# УРОК-ТРЕНИНГ 30

## ВИДЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ КОНФЛИКТОВ

Разработан при участии Маркарян В. М., СШ № 80, г. Днепропетровск

### Цель

Отработка навыков анализа и конструктивного решения конфликтов.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *объяснить* значение терминов «конфликт», «конфликт взглядов», «конфликт интересов»;
- *распознавать* конфликты взглядов и конфликты интересов;
- *привести примеры* толерантного решения конфликта взглядов;
- *назвать* четыре способа решения конфликта интересов и примеры ситуаций, в которых эти способы уместны;
- *продемонстрировать* способность анализировать конфликты: распознавать конфликтные ситуации, определять цель участников конфликта, а также то, какие способы решения конфликта они выбрали.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2, А3, А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, стикеры.

### Что подготовить заранее

- Ничего.

### Домашнее задание

- Учебник, § 30. Тетрадь-практикум (с. 80–83), задания 1–2.

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 15 мин. |
| Информационное сообщение, обсуждение истории | 10 мин. |
| Упражнение «На мосту» | 10 мин. |
| Итоговые задания | 5 мин. |
| Завершение тренинга | 5 мин. |

*Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Обратная связь, актуализация новой темы. Объединиться в пары. Ученики рассказывают друг другу о человеке, отношения с которым считают особенными. Потом – о ситуации, когда ссорились или спорили с этим человеком или другими своими друзьями. Что вызвало спор? Как это происходило? Что они чувствовали?
- Мозговой штурм: «Какие действия могут вызвать спор?»
- Вопросы для обсуждения: Какие чувства возникают у участников конфликта? Какие последствия для здоровья могут иметь конфликты?
- Подытожьте, что такое конфликт и почему важно научиться конструктивно решать конфликты (учебник, с. 176).

*Информационное сообщение, обсуждение истории*

- Слово учителя (учебник, с. 177).
- Обсуждение истории о футбольных болельщиках (учебник, с. 177).
- Вопросы для обсуждения: Вспомните подобную ситуацию из своей жизни. Как это было? Правильно ли вы тогда поступали? Что можно было сделать или сказать иначе? Как в решении таких конфликтов может помочь правило светофора: «Остановись. Подумай. Выбери»?

*Упражнение «На мосту»*

- Ученики сидят в кругу, в центре мелом начерчена линия – «мост».
- Учитель: «Представьте, что эта линия – подвесной мост через глубокое ущелье. Его раскачивает ветер, а внизу бурлит речной поток. Этот мост так узок, что на нем не могут разминуться два человека. Но однажды, когда упал густой туман, на нем встретились двое прохожих…».
- Предложите желающим стать посредине линии и показать, как можно пройти по мостику, не свалившись вниз.
- Обсуждение: Кто был лидером в этой ситуации? Участники старались достичь только своей цели или помогали партнеру? С помощью рис. 76 (учебник, с. 178) определите предложенный участниками способ решения конфликта. Какие способы наиболее целесообразны в подобной условно опасной ситуации?

*Итоговые задания*

- Задание 3 (учебник, с. 180).
- Подведение итогов урока.

*Завершение тренинга*

По очереди продолжите фразу: «Умение решать конфликты поможет мне…». Попрощаться аплодисментами.

---

*Дополнительные или домашние задания*

- Задания 1–2 (учебник, с. 179, или тетрадь-практикум, задания 1–2, с. 82–83).

# УРОК-ТРЕНИНГ 31

## КАК УЛАДИТЬ КОНФЛИКТ

Разработан при участии Маркарян В. М., ОСШ № 80, г. Днепропетровск

### Цель

Ознакомить учеников с приемами конструктивного решения конфликтов, отрабатывать навыки самоконтроля.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *объяснить* значение термина «конфликтоген»;
- *привести примеры* конфликтогенов;
- *различать* «Я-сообщения и «Ты-сообщения»;
- *назвать* шесть шагов решения конфликтов;
- *продемонстрировать* способность контролировать себя в конфликтных ситуациях.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2, А3, А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, стикеры.

### Что подготовить заранее

- Ксерокопии стихотворения Дж. Руми об имени винограда для каждого ученика (данное пособие, с. 72).

### Домашнее задание

- Учебник, § 31; посмотреть фильм «Чучело» режиссера Ролана Быкова.

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 10 мин. |
| Обсуждение истории | 5 мин. |
| Информационное сообщение | 10 мин. |
| Работа в группах | 10 мин. |
| Итоговые задания | 7 мин. |
| Завершение тренинга | 3 мин. |

### *Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Анализ домашнего задания. Участники по очереди рассказывают о конфликтах, за которыми они наблюдали, и делают выводы.
- Вопросы для обсуждения: Как себя вели участники конфликта: пассивно, уверенно или агрессивно?

*Подытожьте: «Агрессивное и пассивное поведение провоцирует конфликты. И наоборот, уверенность в себе, адекватная самооценка, уважение к себе и другим помогают избегать конфликтов и конструктивно решать их».*

### *Обсуждение истории*

- Прочтите стихотворение Дж. Руми об имени винограда (данное пособие, с. 72).
- Вопросы для обсуждения:

  *Существовала ли вообще конфликтная ситуация?* (Нет, потому что интересы всех трех людей совпадали.)

  *Каких жизненных навыков недоставало персонажам?* (Умения слушать и переспрашивать то, что не понятно.)

  *Какой способ решения конфликта они выбрали?* (Борьба – ссора, драка.)

  *Какой стиль поведения они продемонстрировали?* (Агрессивный.)

### *Информационное сообщение «Шесть шагов решения конфликта»*

- Назовите шесть шагов решения конфликта (учебник, с. 182–183).
- Вспомните отличие между «Я-сообщениями» и «Ты-сообщениями».
- Объясните, что означают выражения «Обсуждать проблему, а не человека» и «Поменять позицию “Я – против тебя” на позицию “Мы вместе – против проблемы”».

### *Работа в группах*

Объединиться в группы по три человека. Задание группам:

- рассчитаться на первый-второй-третий номера;
- первый и второй номера – участники конфликта, а третий – наблюдатель;
- участники выбирают конфликтную ситуацию (из тех, о которых они рассказывали в начале урока) и с помощью шести шагов (учебник, с. 182–183) разыгрывают сценку решения данного конфликта.
- Наблюдатели рассказывают, удалось ли паре уладить конфликт. Какие советы психологов они использовали?

### *Итоговые задания*

- Упражнение «Навыки решения конфликтов» (задания 1–5, учебник, с. 185–186), обсуждение.
- Подведение итогов урока.

### *Завершение тренинга*

- Для завершения тренинга выберите упражнение на релаксацию.

*Дополнительные или домашние задания*

- Информация о конфликтогенах и конфликтном эскалаторе (учебник, с. 183–184). Предложите детям написать на листе бумаги:
  - *что их больше всего злит;*
  - *что они обычно делают, когда сердятся;*
  - *какие они знают способы преодолеть гнев и выразить свои чувства, не разжигая конфликт.*
- Продолжите диалог и разыграйте конфликтный эскалатор по рисунку (внизу страницы). Обсудите:

  *Какие конфликтогены были использованы? Почему мальчики не могут прийти к согласию?*

  *Что им нужно сделать?* (Поставить себя на место другого.).

  *Что означает индейская пословица: «Чтобы понять человека, нужно пройти 15 миль в его мокасинах?».*
- Прочтите и обсудите японскую притчу о самурае и монахе и историю о Чингисхане и его ястребе (данное пособие, с. 70–71).
- Вопросы для обсуждения:

  *Как вы считаете, что почувствовал Чингисхан, когда понял, что натворил?*

  *Что почувствовали бы вы на его месте?*

  *Можете ли вы привести пример ситуации, когда человек в гневе сделал нечто такое, о чем потом пожалел?*

# УРОК-ТРЕНИНГ 32

## ПОДРОСТКОВЫЕ КОМПАНИИ

Разработан при участии Маркарян В. М., СШ № 80, г. Днепропетровск

### Цель

Ознакомить учеников с признаками дружных, недружных и опасных компаний, отработать навыки противодействия агрессии и насилию.

### Результаты обучения

В конце занятия ученики должны уметь:

- *распознавать* дружные, недружные и опасные компании;
- *анализировать* социальные группы, к которым они принадлежат;
- *назвать* примеры физического и психологического насилия;
- *продемонстрировать* способность прекращать агрессию и насилие в своей среде.

### Оборудование и материалы

- Листы бумаги формата А2, А3, А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, стикеры.

### Что подготовить заранее

- Предложите ученикам посмотреть фильм режиссера Ролана Быкова «Чучело».

### Домашнее задание

- Учебник, § 32. Тетрадь-практикум (с. 84–85), задание 1.

### Ориентировочный план тренинга

| | |
|---|---|
| Стартовые задания | 5 мин. |
| Работа в группах | 15 мин. |
| Обсуждение истории | 10 мин. |
| Итоговые задания | 10 мин. |
| Завершение тренинга | 5 мин. |

### *Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Разделите классную доску пополам. Напишите вверху «+» и «-».
- Мозговой штурм: «Назовите плюсы и минусы принадлежности к группе. Что они вам дают? Чего требуют?».

### *Работа в группах*

- Тренер: «Друзья влияют на нас и наше поведение. В народе говорят: «С кем поведешься, от того и наберешься», «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Поэтому для твоего здоровья и безопасности важно научиться различать дружные, недружные и опасные компании».
- Объединитесь в три группы:
  *группа 1* – дружные компании;
  *группа 2* – недружные компании;
  *группа 3* – опасные компании.
- Задание группам: разыграть сценку о заданном типе компании, назвать его признаки.
- Демонстрации групп, обсуждение:
  *Какие дружные группы (компании) есть в вашем классе, школе, на вашей улице?*
  *Чем они занимаются?*
  *Как они развлекаются?*
  *Знаете ли вы недружные или опасные компании?*
  *Что делает их такими?*

### *Обсуждение истории*

- Перескажите сюжет фильма «Чучело» или посмотрите его фрагмент.
- Вопросы для обсуждения:
  *По каким причинам дети иногда ведут себя агрессивно?*
  *Какое бывает насилие?* (Физическое и психологическое.)
  *Когда одноклассники применяли против Маши психологическое, а когда – физическое насилие?*
  *Знаете ли вы фильмы и компьютерные игры, которые романтизируют жестокость и насилие?*
  *Как вы считаете, стоит ли смотреть подобные фильмы?*

### *Итоговые задания*

- Слово учителя: «Почти каждый оказывался в ситуации, когда его исключали из компании. Возможно, не пригласили на день рождения или ваши друзья пошли в кино и не позвали вас с собой. Непринятие человека может быть разным, но независимо от этого оно всегда вызывает одно чувство – обиду!».
- Предложите желающим ответить на вопросы:
  «Когда мои друзья игнорируют меня, я чувствую…»
  «Когда у меня с кем-то неприязненные отношения, я чувствую…»
  «Когда мои друзья заботятся обо мне, я чувствую…»
  «Когда я проявляю заботу о другом человеке, я чувствую…»
- Написать записку новичку, который только что пришел в ваш класс и страдает от одиночества, от того, что не имеет друзей. Прочесть эти за-

писки. А потом представить себя на месте новичка, получившего записку. Что вы чувствуете?

*Завершение тренинга*

- В завершение тренинга ученики делятся своими впечатлениями.

---

*Дополнительные или домашние задания*

- Информация о физическом и психологическом (эмоциональном) насилии. Ознакомление с блок-схемой (учебник, с. 189–190).
- Желающие рассказывают, как им приходилось защищать более слабых или останавливать насилие в отношении друзей или самого себя.
- Предложите ученикам и их родителям написать о своих впечатлениях от уроков основ здоровья и учебников, по которым они работали в этом учебном году.

# ИТОГОВЫЙ ТРЕНИНГ

**Цель**

Подведение итогов учебного года, анализ ожиданий, эмоциональное закрытие тренинговой секции. Настрой учеников на полезный отдых во время каникул.

**Результаты обучения**

В конце занятия ученики должны уметь:

- *объяснить* значение термина «жизненные навыки»;
- *назвать* как минимум пять жизненных навыков;
- *определить* свое отношение к предмету «Основы здоровья» путем рейтингования школьных предметов;
- *продемонстрировать* положительность, желание работать в следующем учебном году.

**Оборудование и материалы**

- Листы бумаги формата А2, А3, А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, стикеры.

**Что подготовить заранее**

- Большой конверт с адресом издательства: 01034, г. Киев, ул. Ярославов вал, 14-Г, УМЦ «Алатон».
- Ученики готовят письма авторам учебников.

**Ориентировочный план тренинга**

| | |
|---|---|
| Стартовое задание | 5 мин. |
| Письмо авторам | 15 мин. |
| Определение рейтинга школьных предметов | 5 мин. |
| Упражнение «Общее хобби» | 5 мин. |
| Завершение тренинга | 15 мин. |

*Стартовые задания*

- Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- Упражнение «Бриллиант жизненных навыков» (учебник, с. 191).

*Упражнение «Письмо авторам»*

- Предложите ученикам прочесть свои письма.
- Убедите их, что авторы будут искренне благодарны за их отзывы и предложения, а самые интересные истории, фотографии и образцы работ учеников войдут в последующие издания.

*Определение рейтинга основ здоровья среди других школьных предметов*

- На доске записан перечень школьных предметов.
- Участники на листах бумаги пишут сначала свой любимый предмет, потом самый любимый из оставшихся и так далее.
- Обсуждение.

*Упражнение «Общее хобби»*

Цель: настроить учеников на интересный и полезный досуг, помочь найти друзей по интересам.

- Слово учителя: «Впереди у вас чудесная пора – летние каникулы, на время которых у вас есть важное задание – хорошо отдохнуть. Ознакомьтесь с преимуществами разных видов отдыха и выбирайте понравившиеся вам».
- Ученики рассматривают рисунки на с. 192–193 и записывают виды отдыха, которые им больше всего нравятся.
- Потом дети ходят по классу и ищут тех, с кем имеют общее хобби. Можно заполнить таблицу (по образцу).

*Завершение тренинга*

Сделайте фото на память, устройте угощения или обмен подарками (можно условными).

**Общее хобби**

| | Марина К. | Олег М. | Вера З. | Богдан Р. | Катя В. |
|---|---|---|---|---|---|
| Марина К. | | Музыка | Ролики | Мультики | Танцы |
| Олег М. | Музыка | | – | Компьютер | – |
| Вера З. | Ролики | – | | Книги | Плавание |
| Богдан Р. | Мультики | Компьютер | Книги | | Путешествия |
| Катя В. | Танцы | – | Плавание | Путешествия | |

# СОДЕРЖАНИЕ

**Часть I. Основы здоровья: концепция и особенности введения 6**

**1. Базовая концепция 8**

**2. Цель, особенности и нормативно-правовые основы предмета 14**

2.1. Место предмета в учебном плане. ..... 14
2.2. Особенности предмета ..... 14
2.3. Цель предмета ..... 14
2.4. Главная задача и результаты обучения ..... 14
2.5. Рекомендации МОН Украины .. 15
2.6. Нормативно-правовые основы ..15

*Приложение I.1. Жизненные навыки, благоприятные для здоровья* 16

**3. Опыт введения 17**

3.1. Обратная связь по результатам преподавания основы здоровья в 5-м классе ..... 17
3.1.1. Криворожская ОСШ №130 ..... 18
3.1.2. Петропавловская ОСШ №2, Днепропетровская область..... 22
3.1.3. Днепропетровская многопрофильная гимназия №99..... 24
3.1.4. Днепропетровский УПК №33 ..... 26
3.1.5. Днепропетровская ОСШ №87..... 30
3.2. Препятствия во внедрении эффективного профилактического образования .....32
3.2.1. Как действовать при отсутствии учебников..... 33
3.2.2. Другие проблемы в проведении тренингов ..... 33

**4. Шестой класс: возрастные особенности и приоритетные задачи 36**

4.1. Возрастные особенности учащихся 6-го класса .....36
4.2. Актуальные проблемы шестиклассников.....36
4.2.1. Общие проблемы ..... 36
4.2.2. Гедерные проблемы..... 38
4.2.3. Социальные отличия..... 38
4.3. Приоритетные задачи .....39

**5. Учебно-методическое обеспечение для 6-го класса 42**

5.1. Пособие для учителя .....42
5.2. Учебник .....42
5.3. Тетрадь-практикум.....42
5.4. Компакт-диск для учителя ...43
5.5. Пособие для родителей.....43
5.6. Материалы для внеклассного чтения .....43

5.7. Материалы для оценивания учебных достижений учеников..... 43

**6. Подготовка учителей 44**

**7. Партнерство с родителями 45**

7.1. Забота о здоровье ребенка – общая задача школы и семьи ..... 45

7.2. Почему важно участие родителей и как обеспечить их поддержку ..... 45

7.3. Как провести родительское собрание ..... 45

*Приложение I.2. Сценарий родительского собрания-тренинга: «Жизненные навыки – эффективный метод профилактики поведенческих проблем подростков и залог качественного образования»* 46

*Приложение I.3. Факторы риска и факторы защиты* 49

*Приложение I.4. ООЖН – образование на основе приобретения жизненных навыков* 50

**Часть II. Тренинг – эффективный метод групповой работы 53**

**1. Понятие о тренинге** 53

**2. Виды тренинговых активностей** 58

**3. Сундучок тренера** 60

3.1. Договоренность о правилах .. 60

3.2. Ожидания участников..... 61

3.3. Знакомства и «ледоколы» .... 61

3.4. Объединение в группы ..... 62

3.5. Подвижные игры и ритуалы завершения тренинга ..... 64

3.6. Использование историй и метафор на тренинге..... 69

**Часть III. Тематико-календарный план для 6-го класса 76**

**1. Чего не хватает в учебной программе 77**

**2. Что учитывает календарный план 78**

**3. Ориентировочный тематико-календарный план (Таблица III.1) 79**

**4. Соответствие учебной программы и учебника (Таблица III.2) 104**

**Часть IV. Опорные схемы уроков-тренингов 107**

**Вступление. Жизнь и здоровье человека**..... 109

Вступительный тренинг ..... 111

**Раздел 1. Человек и окружающая среда** ..... 113

Урок-тренинг 1. Мир вокруг тебя.. 113

Урок-тренинг 2. Природа и здоровье ..... 115

Урок-тренинг 3. Здоровье и технический прогресс ..... 117

**Раздел 2. Здоровье и развитие подростка**..... 119

Урок-тренинг 4. Развитие подростка .....121

Урок-тренинг 5. Самооценка и здоровье человека..... 123

Урок-тренинг 6. Продукты питания и здоровье ..... 125

Урок-тренинг 7. Пищевой рацион .. 127
Урок-тренинг 8. Проблемы, вызванные неправильным питанием ..... 130
Урок-тренинг 9. Личная гигиена .. 132

**Раздел 3. Безопасность и здоровье** 134

**Глава 1. Профилактика рискованного поведения** 134

Урок-тренинг 10. Привычки и здоровье ..... 137
Урок-тренинг 11. Учимся принимать решения ..... 139
Урок-тренинг 12. Правда о табаке ..... 141
Урок-тренинг 13. Правда об алкоголе и наркотиках ..... 143
Урок-тренинг 14. Как распознать рекламные уловки ..... 145
Урок-тренинг 15. Как противостоять давлению сверстников..... 147
Урок-тренинг 16. Как внести вклад в борьбу с ВИЧ/СПИДом ..... 150

**Глава 2. Безопасность повседневной жизни** 152

Урок-тренинг 17. Исследуем риски и опасности ..... 154
Урок-тренинг 18. Безопасность твоего дома ..... 156
Урок-тренинг 19. Пожарная безопасность твоего дома..... 159
Урок-тренинг 20. Как вести себя во время пожара ..... 161
Урок-тренинг 21. Предприятия в твоем населенном пункте..... 163
Урок-тренинг 22. Ты – велосипедист ..... 165
Урок-тренинг 23. Безопасность движения велосипедиста ..... 167
Урок-тренинг 24. К кому обращаться за помощью ..... 169
Урок-тренинг 25. Как помочь пострадавшему ..... 172

**Раздел 4. Школа общения** 174

Урок-тренинг 26. Общение и здоровье ..... 177
Урок-тренинг 27. Стили общения... 180
Урок-тренинг 28. Навыки общения ..... 182
Урок-тренинг 29. Отношения и здоровье ..... 184
Урок-тренинг 30. Виды и последствия конфликтов ..... 186
Урок-тренинг 31. Как уладить конфликт ..... 188
Урок-тренинг 32. Подростковые компании ..... 191
Итоговый тренинг ..... 194

«Учителя выполняют работу, которая часто воспринимается ими как колоссальная нагрузка. Не только ученики испытывают их терпение, но и коллеги, школьное начальство и родители. В минуты отчаяния многие задаются вопросом, не лучше ли было бы выбрать другую специальность, которая избавила бы их от дополнительной нагрузки, недостаточного признания и административных ограничений.

Однако потом снова наступают моменты счастья. Это чувство возникает тогда, когда удается не только пробудить у учеников интерес к предмету, но и самому ощутить полноту жизни и радость творчества.»

*Клаус В. ФОПЕЛЬ*


# ДЛЯ ТЕХ, КТО ЦЕНИТ КАЧЕСТВО

**Жизненные навыки для:**

- здоровья
- безопасности
- развития
- успеха

**Обучение:**

- легкое
- приятное
- эффективное

**ЗАКАЗЫ ПО ЦЕНАМ ИЗДАТЕЛЬСТВА ПРИНИМАЮТСЯ:**
**Тел.: (044) 235-7836,**
**тел./факс: (044) 288-2880, 288-2881**
**e-mail: pharma@alaton.kiev.ua**
**ЗАО «Алатон», код ОКПО 20006789**
**р/с 2600001284766 в Укрэксимбанке г. Киева, МФО 322313**

АЛАТОН
ALATON

*Учебное издание*

**ВОРОНЦОВА Татьяна Владимировна**
**ПОНОМАРЕНКО Владимир Степанович**

# ОСНОВЫ
## ЗДОРОВЬЯ

**6 класс**

**Пособие для учителя**

Литературное редактирование ***Л. Воронович, В. Воронович***
Художественное оформление ***С. Шпака***
Корректор ***С. Гайдук, Е. Руденко***

Подписано в печать Формат 60x84/8.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. лист 23,25. Усл. кр.-отт. 47,23.
Уч.-изд. лист 25,52. Тираж экз.

Свидетельство о внесении субъекта
в Государственный реестр издателей №374 от 22.03.2001

ЗАО «Алатон», 01034, Киев-34, Ярославов Вал, 14-Г,
тел./факс 288-28-80, 288-28-81