# Жизненные навыки для:

- здоровья
- безопасности
- развития
- успеха

# Обучение:

- Netkoe
- приятное
- эффективное









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



Т. В. Воронцова В. С. Пономаренко

# ОСНОВЫ ВОРОВЬЯ ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ





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

# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

7 класс

Пособие для учителя



Алатон Киев 2008 Одобрено к использованию в учебном процессе по решению комиссии по основам здоровья Научно-методического Совета по вопросам образования Министерства образования и науки Украины (Протокол №1 от 04.07.2007 г.)

#### $_{ m B~75}~$ Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.

Основы здоровья. 7 класс: Пособие для учителя. – К.: Алатон, 2008. – 192 с. ISBN 978-966-7107-40-6

Пособие является частью учебно-методического комплекта для преподавания основ здоровья в 7-м классе. Оно реализует концепцию обучения на принципах развития жизненных навыков. В мире признано, что именно данная методика способна повысить устойчивость человека к негативному социальному давлению, снизить уровень насилия, неоправданно рискованного поведения и употребления психоактивных веществ в подростковой среде.

Центральной темой является профилактика употребления психоактивных веществ и развитие навыков противодействия негативному социальному давлению. Особое внимание уделено развитию жизненных навыков, направленных на преодоление проблем подросткового возраста: развития самооценки, управления стрессами, конструктивного решения конфликтов.

Пособие содержит опыт внедрения основ здоровья в 5–6-м классах, календарный план преподавания основ здоровья по учебнику «Основы здоровья. 7 класс» (авт. Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко) и опорные схемы уроков-тренингов.

Часть материала пособия (опорные схемы тренингов 13–21 и 25–30) разработана при поддержке международного благотворительного фонда «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», который реализовывает программу «Преодоление эпидемии ВИЧ/СПИД в Украине», поддержанную Глобальным Фондом для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией.

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

ББК 68.4(4УКР)9я721

#### ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы живем во время глобальной революции, которая изменяет наш образ жизни, общение, мышление, видение будущего и понимание благополучия.

Гордон ДРАЙДЕН, Джаннетт ВОСС «РЕВОЛЮЦИЯ В ОБУЧЕНИИ»

радиционно задачей образования была передача молодежи достижений предыдущих поколений. Вызовы же современного мира требуют новой образовательной парадигмы, ориентированной на будущее. Мы живем на рубеже эпох, когда ориентированное на материальное производство индустриальное общество уступает место информационному, которое предъявляет новые требования во всех сферах жизни.

#### В сфере трудовых отношений

#### Парадигма индустриальной эры

- Жизнь, ориентированная на работу
- Одна работа на всю жизнь
- Содействие конкуренции
- Авторитарный стиль руководства
- Поддержка конформизма
- Трудовые отношения в соответствии со статусом в иерархии

#### Парадигма информационной эры

- Гармоничное объединение всех сфер жизни
- Свободная смена места и сфер трудовой деятельности
- Содействие сотрудничеству
- Коллегиальное принятие важных решений
- Поощрение плюрализма и креативности
- Сотрудничество между единомышленниками

#### В области личного развития и межличностных отношений

#### Парадигма индустриальной эры

- Акцент на борьбу с болезнями
- Негативное отношение к изменениям
- Игнорирование эмоций
- Избегание проблем и конфликтов
- Стереотипное видение гендерных ролей

#### Парадигма информационной эры

- Акцент на поддержку здоровья
- Восприятие изменений как возможностей развития
- Управление эмоциями
- Конструктивное решение проблем и конфликтов
- Социальные роли людей определяются их потребностями, интересами и способностями, а не полом.

#### В области образования

#### Парадигма индустриальной эры

- Учеба только в школьные годы
- Акцент на интеллектуальное развитие
- Заучивание фактов и накопление знаний
- Подходы, центрированные на учителе
- Жесткая дисциплина
- Поощрение соперничества

#### Парадигма информационной эры

- Обучение на протяжении всей жизни
- Акцент на гармоничное развитие личности
- Формирование ключевых компетентностей и умения учиться
- Подходы, центрированные на учени-ках
- Демократия, осознанное соблюдение правил
- Содействие кооперации и сотрудничеству

Адаптировано по «Lifeskills Associates»

На протяжении жизни человеку отведены различные социальные роли: ребенка, ученика, студента, потребителя, гражданина, мужа (жены), матери (отца), брата (сестры), друга, коллеги, подчиненного, начальника и т. д. Навыки, важные для любой социальной роли, называются жизненными. Сегодня перечень основных социальных ролей мало отличается от существовавших десятки или даже сотни лет назад. Однако смысл этих ролей существенно изменился. Это требует приобретения новых жизненных навыков и усовершенствования традиционных.

Существенная роль в реформировании образования в соответствии с вызовами современного мира принадлежит предмету «Основы здоровья». Его цель – формирование жизненных навыков, благоприятных для здоровья, безопасности, развития и жизненного успеха. Однако в новой игре невозможно победить, играя по старым правилам. Поэтому необходимо переходить на новые методики, отвечающие требованиям времени. Наиболее эффективной из них является образование на основе приобретения жизненных навыков – ООЖН.

Данное пособие — часть учебно-методического комплекта для преподавания основ здоровья на принципах ООЖН. Оно является логическим продолжением одноименных пособий для 5-6-х классов.

Пособие состоит из двух частей.

- В *Части 1* приведены некоторые базовые презентации, опыт внедрения основ здоровья в 5–6-х классах, описаны возрастные особенности семиклассников, состав учебно-методического комплекта и ориентировочное календарно-тематическое планирование по преподаванию основ здоровья в 7-м классе.
- В Части 2 приведены разработки уроков-тренингов по учебнику.

Желаем успеха и приглашаем к сотрудничеству!

#### БЛАГОДАРНОСТЬ

оздание данного пособия и других составляющих учебнометодического комплекта по основам здоровья для 7-го класса стало возможным при финансовой поддержке МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине». Искренняя благодарность руководителям этой организации и ее сотруднику Елене Петровне Пурик за помощь на всех этапах выполнения проекта.

Особая благодарность заместителю министра образования и науки Валентину Викторовичу Тесленко за системную поддержку и координацию взаимодействия между государственными, общественными и международными организациями. От всей души благодарим команду профессионалов этого министерства: Олега Викторовича Ересько, Лидию Семеновну Ващенко, Наталию Владимировну Бескову за их усилия в развитии нового предмета «Основы здоровья» на принципах ООЖН.

Благодарим региональные институты последипломного педагогического образо-

вания, в особенности областных методистов по основам здоровья. Большинство из них являются высококвалифицированными тренерами и преданными сторонниками ООЖН. Отдельная благодарность Вере Валентиновне Морозовой и ее звездной команде, которые уже проводят тренинги на международном уровне.

Благодаря усилиям этих людей и организаций процесс институализации качественного превентивного образования на принципах жизненных навыков становится в Украине необратимым. Только за три года число педагогов, прошедших подготовку и овладевших тренинговыми методиками преподавания основ здоровья, достигло более восьми тысяч (38% от общего числа учителей основ здоровья).

Опыт Украины во внедрении ООЖН получил высокую оценку на постсоветском пространстве. Так, в апреле 2007 года в Киев прибыла представительская делегация Республики Таджикистан со специальной миссией — изучить и внедрить в школах Таджикистана опыт Украины.





На фото: слева – круглый стол в МОН Украины при участии делегации Республики Таджикистан; справа – заместители министров образования Украины и Таджикистана В. В. Тесленко и И. Х. Каримова

Благодарим всех, кто участвовал в создании учебника, тетрадипрактикума и данного пособия, прислал свои отзывы и предложил собственные разработки. Часть материалов включена в пособие под авторскими именами.

Особая благодарность коллективу всеукраинского детского журнала «Барвинок» и лично Василию Иосифовичу и Любови Михайловне Воронович за помощь в подготовке наших изданий.

Авторы

#### P. S.

Пользуемся случаем передать международным донорам и Министерству образования и науки Украины благодарность от учителей, которые обучаются по новым методикам. Участники тренингов нередко выражают свою благодарность стихами, как, например, Л. В. Харченко из Херсонской области:

Спасибі вам, фонди, за ваші зусилля, Що ви для дітей так багато зробили. Своєю підтримкою цього проекту Ви збережете життя на планеті. Міністерству освіти— подяка окрема, Бо потрудилось воно недаремно. Всі дії проекту скоординувало, Без нього б проектів не існувало.









## **ЧАСТЬ І**

### Концепция и особенности введения основ здоровья

1. Базовая концепция8	2.6. Днепропетровский УВК № 3342
1.1. Здоровье и превентивное обра- зование8	2.7. Херсонская ОСШ № 4645
1.2. Ключевые признаки эффективных учебных программ8	3. Оформление тренингового кабинета48
1.3. Национальные индикаторы ООЖН и критические факторы его успешного внедрения	4. Возрастные особенности семи- классников52
1.3.1. Национальные индикаторы15	4.1. Физическое развитие 52
1.3.2. Критические факторы	4.2. Психологическое развитие 52
успешной институализации16	4.3. Социальное развитие 52
1.4. Доказательство эффективности – необходимое условие массового внедрения профилактических программ22	<b>5. Учебно-методическое обеспечение</b> для <b>7-го класса</b>
<b>2. Опыт внедрения ООЖН</b> 26	5.1. Посооис для учителя
2.1. Криворожская ОСШ № 13027	5.4. Компакт-диск для учителя55
<ul><li>2.2. Днепродзержинская</li><li>ОСШ № 4430</li><li>2.3. Криворожская ОСШ № 832</li></ul>	5.5. Материалы для оценивания учебных достижений учеников55 5.6. Материалы для внеклассного
2.4. Днепропетровская многопро-	чтения55
фильная гимназия № 9937	<b>6. Календарный план</b> 56
2.5. Днепропетровская	от тештендирным поши
OCIII No 97	

#### 1. Базовая концепция

Экологические последствия Чернобыльской катастрофы, стремительное распространение эпидемии туберкулеза и ВИЧ/СПИДа, увеличение масштабов употребления табака, алкоголя и наркотиков, стрессы, неправильное питание — вот далеко не полный перечень причин ухудшения здоровья молодежи. Поэтому к приоритетам современного образования относится обучение здоровому образу жизни.

До недавнего времени образовательный сектор Украины был сориентирован исключительно на требования индустриального общества, в котором человеку отводилась роль «винтика» государственного механизма. Считалось, что в школе ученику необходимо приобрести как можно больше знаний, а трудоустройство и здоровье ему обеспечит государство.

В современном постиндустриальном обществе количество информации удваивается каждые десять лет. Вряд ли теперь стоить накапливать знания «про запас», ведь сегодня они больше похожи не на золото, а на молоко: спустя несколько лет большинство информации становится непригодной для использования.

Тем временем с помощью обычного персонального компьютера можно в любой момент получить доступ к информационным ресурсам сети Интернет.

Современный мир требует от человека совершенно иных навыков и личных качеств, чем двадцать лет назад. Теперь важно быть открытым для изменений, готовым учиться на протяжении всей жизни, принимать нестандартные решения, эффективно взаимодействовать с другими людьми и развивать от-

ношения. Все это – не только признаки гармонично развитой личности, но и залог здоровья, профессионального и жизненного успеха.

Не так давно в школьном расписании появился новый предмет — «Основы здоровья». В его основе лежит современная педагогическая концепция, которая называется образованием на основе приобретения жизненных навыков (ООЖН). Многочисленные исследования показали, что оно наиболее эффективно способствует здоровью и гармоничному развитию личности в современном мире.

Детальную информацию об этой концепции, особенностях, целях и задачах нового предмета можно почерпнуть из одноименных пособий для 5-6-х классов. Далее рассмотрим только те вопросы, которые не были включены в упомянутые издания.

## 1.1. Здоровье и превентивное образование

Презентация на с. 9–11 поможет вспомнить фундаментальные идеи превентивного образования на основе развития жизненных навыков.

# 1.2. Ключевые признаки эффективных учебных программ

Проанализировав мировой опыт внедрения превентивных программ, авторитетнейшие международные организации – ВОЗ, ЮНЕСКО, ЮНИСЕФ – обозначили ключевые признаки, по которым определяются эффективные учебные программы и неэффективные (с. 13–14). Были определены также требования к результатам обучения по этим программам – так называемые критерии SMART (с. 12).



#### Современное представление о здоровье

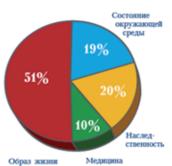
Здоровье человека это его общее благополучие:

- физическое
- эмоциональное
- **интеллектуальное**
- **духовное**
- **социальное**





Благополучие (здоровье) человека больше всего зависит от его образа жизни, то есть поведения



#### Какое поведение является здоровым

Здоровым называется поведение, которое способствует удовлетворению базовых потребностей и достижению общего благополучия





#### Что определяет здоровое поведение

#### Определяющие факторы здорового поведения:

- Позитивная идентичность
- Психосоциальная компетентность
- Благоприятное ближайшее окружение
- Доступ к качественным социальным услугам



Bucount yposess



#### Эффективные стратегии воздействия на поведение:



- Воздействие на определяющие факторы поведения – основа всех стратегий формирования здорового образа жизни
- Эффективные педагогические стратегии преследуют цель формирования у молодежи положительной самооценки и компетентностей, ослабляющих факторы риска и усиливающие факторы защиты



#### Факторы риска для здоровья:



- Индивидуальные низкая самооценка, неумение строить здоровые отношения, определять жизненные цели и ориентиры
- Семейные отсутствие контроля и четких правил, низкая ценность семейных отношений, отчужденность, насилие, злоупотребление психоактивными веществами (ПАВ)
- Связанные с учебой плохая успеваемость, переходы с одной школы в другую, недостаточный контроль за употреблением ПАВ в школе
- Социальные экономическая нестабильность, недостаточная борьба с торговлей наркотиками, мощная реклама табака и алкоголя, отсутствие качественных социальных услуг





- Индивидуальные позитивная самооценка, высокая нравственность, физическое благополучие, развитые социальнопсихологические навыки, наличие цели и жизненных перспектив.
- Семейные стабильность, доверие, теплые отношения, чувство единения, достаточный уровень материального благополучия.
- Связанные с учебой умение учиться, успехи в учебе, авторитет среди сверстников, доброжелательная школьная политика.
- Социальные экономическая стабильность, решительная борьба с торговлей наркотиками, запрет или ограничение рекламы табака и алкоголя, доступность качественных социальных услуг.

# Цели и задачи превентивного образования

- Превентивным называют образование, целью которого является формирование здорового и безопасного поведения
- Главная задача превентивного образования повлиять педагогическими методами на сознательный выбор учениками здорового поведения, а также обеспечить формирование необходимых для этого знаний, отношений, умений и навыков
- Ядром эффективных превентивных программ должно быть образование на основе жизненных навыков (ООЖН).
   Оно способствует формированию положительной идентичности и психосоциальной компетентности



#### Где обучать



- Главное внимание во внедрении превентивных программ должно уделяться школе как институту, который обеспечивает:
  - Массовость. Школа охватывает большинство детей и молодежи до 18 лет
  - Превентивность. Возможность спланировать и осуществить влияние еще до того, как в жизни молодых людей возникнут реальные риски и проблемы
  - Эффективность. Внедрение образовательных программ, в основе которых – развитие жизненных навыков, повышающее индивидуальный потенциал благополучия и снижающее поведенческие риски

В 2004 году в Украине была утверждена учебная программа предмета «Основы здоровья» для 5-9-х классов. Ее основная задача заключается в формировании у школьников жизненных и специальных навыков, благоприятных для здоровья и безопасности.

К сожалению, структура и содержание данной программы не всегда способствуют достижению провозглашенной цели. Она не полностью соответствует признакам эффективных программ, а записанные в ней результаты обучения – критериям SMART.

Конечно же, для нового предмета, принципиально отличающегося от предыдущих, сложно сразу создать идеальную программу. Поэтому практика усовершенствования учебных программ по результатам апробации является полностью оправданной и со временем позволит избавиться от вышеупомянутых недостатков.

В связи с этим представление некоторых работников образования, что

несовершенная по своей структуре и содержанию программа должна быть догмой для авторов учебников и учителей, является абсолютно неправильным и вредным. На практике это сдерживает внедрение эффективных методов и способствует дискредитации нового предмета.

Приведем лишь один пример. В двух областях были проведены так называемые «срезы знаний» по основам здоровья. В школах, которые имели подготовленного учителя и использовали тренинговые методики, высокий уровень знаний (10-12 баллов) показали более 60% учеников, остальные – достаточный. А в школах, которые догматично выполняли программу и пользовались традиционными методиками, результаты оказались намного ниже, по словам одного из проверяющих - близкими к нулю. Примечательно, что среди последних были и некоторые учебные заведения из Европейской сети школ здоровья.

Specific	конкретность	
Measurable	возможность проверки	
Achievable	достижимость	
Relevance	соответствие цели, учебным зада- ниям, тематике, методам препода- вания и возможностям учеников	
Timeable	достаточность времени для изучения	



# Что обязательно должно присутствовать в эффективных учебных программах превентивного образования:

- Воздействие на поведение как одна из ключевых целей
- 2. Баланс знаний, установок и умений
- Ориентация на интерактивные методы обучения
- 4. Учет потребностей учащихся
- Гендерная чуткость



#### 1. Воздействие на поведение

- Цель учебной программы повлиять на сознательный выбор учениками здорового поведения, а также приобретение ими необходимых для этого знаний, отношений, умений и навыков.
- Учебная программа применяет педагогические методы, направленные на:
  - осознание жизненной миссии
  - формирование позитивной самооценки (идентичности)
  - восприятие учащимися общечеловеческих ценностей
  - формирование социально-психологических компетентностей (способностей)
  - > тренинг конкретных умений и навыков



# 2. Баланс знаний, отношений и умений





#### 3. Ориентация на интерактивные методы

## Содержание учебной программы должно предусматривать:

- Формы учебной деятельности, учитывающие индивидуальные стили обучения и направленные на все уровни личности
- Привлечение каждого ученика к активному участию в совместной деятельности
- Обучение на ситуациях, приближенных к реальной жизни
- Творческое сотрудничество (партнерство) учеников между собой и с учителем



#### 4. Учет потребностей учеников

Обучение здоровому поведению должно осуществляться на интегрированном содержании, которое непосредственно связано с:

- реальной жизнью учащихся
- > факторами риска основных сфер их жизнедеятельности
- » актуальным уровнем развития (доминантными базовыми потребностями, возрастными проблемами и интересами)
- заданиями развития личности (так называемой «зоной ближайшего развития»)



#### 5. Гендерная чуткость

## Содержание учебной программы должно предусматривать:

- Учет биологических и психологических особенностей развития девочек и мальчиков
- > Преодоление нездоровых гендерных стереотипов

# 1.3. Национальные индикаторы ООЖН и критические факторы его успешного внедрения

#### 1.3.1. Национальные индикаторы

Сессия Генеральной Ассамблеи ООН определила обобщенные индикаторы, по которым оценивется деятельность стран в преодолении эпидемии ВИЧ/СПИДа. Для образовательного сектора – это индикатор № 11, характеризующий внедрение в учебных заведениях образования на основе жизненных навыков: «Процент общеобразовательных учебных заведений, которые имеют подготовленных учителей и на протяжении последнего года обеспечили обучение учащихся по программам развития жизненных навыков относительно формирования здорового образа жизни и профилактики ВИЧ».

По этому индикатору оценивают действенность превентивного образования в государстве. По данному показателю Украина отчитывается перед мировым сообществом. Важными особенностями формирования отчетности является следующее:

- отчет представляется каждые два года;
- данные приводятся отдельно для начальной, основной и старшей школы;
- школьные учебные программы для всех классов должны предусматривать не менее 30 учебных часов для приобретения жизненных навыков в области здорового образа жизни, безопасного поведения и профилактики ВИЧ.

Министерство образования и науки Украины дополнительно вводит два отраслевых индикатора, характеризующих степень институализации ООЖН:

Индикатор 11.1: «Количество педагогов, подготовленных по методике развития жизненных навыков, благоприятных для безопасности, здоровья и развития учеников».

Индикатор 11.2: «Процент учеников ОУЗ, охваченных обучением по программам развития жизненных навыков относительно формирования здорового образа жизни и профилактики ВИЧ».

Динамика отраслевых индикаторов по институализации ООЖН за период с 2005-го по 2008 год приведена в Таблице I.1.

Формирование национального индикатора № 11 осуществляет МОН Украины на основе отчетов областных управлений образования. Эти данные могут проверяться путем проведения независимого мониторингового исследования (например, путем выборочного опроса школ).

При этом в национальный отчет вносятся те учебные заведения, которые в полном объеме внедряют сертифицированные МОН Украины программы и соответствуют следующим требованиям:

- 1. Подготовка учителя наличие сертификата о прохождении обучения по методике ООЖН.
- 2. Учебный курс обязательный предмет «Основы здоровья» для начальной и средней школы, спецкурс на выбор «Школа против СПИДа» для старшей школы и/или другие, которые будут сертифицированы МОН Украины как программы, отвечающие принципам ООЖН.
- 3. Учебное время на изучение курса – не менее 30 учебных часов для каждого класса.

- 4. Форма обучения тренинговая (интерактивная).
- 5. Учебно-методические пособия и учебники имеют гриф МОН Украины и соответствуют стандартам качества ООЖН.

Только при условии, что учебный курс соответствует всем названным критериям, он будет считаться обеспечивающим обучение на основе развития жизненных навыков.

## 1.3.2. Критические факторы успешной институализации

ВОЗ, ЮНЕСКО, ЮНИСЕФ и UNAIDS определили восемь факторов, которые являются критичными для жизнеспособности превентивного образования на принципах ООЖН (с. 18–21). Игнорирование хотя бы одного из этих факторов существенно снижает эффективность профилактической работы.

В связи с этим МОН Украины рекомендует сосредоточить внимание и ресурсы на следующих первоочередных направлениях:

- 1. Институализация подготовки педагогов. Включить в планы курсовой подготовки педагогов на базе ИППО тренинговые модули по методике изучения предмета «Основы здоровья» и спецкурса «Школа против СПИДа». Обеспечить до 2010 г. подготовку учителей для 100% школ Украины путем внедрения модульного обучения по примеру Днепропетровской, Донецкой, Харьковской, Львовской, Кировоградской и других областей.
- 2. Институализация обучения жизненным навыкам в школах. Обеспечить административ-

- ный контроль над внедрением в школьных учебных заведениях всех типов программ формирования ЗОЖ и профилактики ВИЧ-инфицирования, которые базируются на развитии жизненных навыков и отвечают стандартам качества превентивных программ. Обеспечить преподавание предмета «Основы здоровья» и факультативного курса «Школа против СПИДа» исключительно подготовленными учителями.
- 3. Материально-техническое и методическое обеспечение ООЖН. Создать на базе школ оздоровительно-развивающие комплексы, включающие: спортивную площадку (развитие физического благополучия) и тренинговый кабинет «Основы здоровья» (развитие социально-психологического благополучия). Обеспечить создание современных учебников и пособий для преподавания предмета «Основы здоровья» в 8-9-х классах.
- 4. Обеспечение достоверной государственной отчетности по национальному индикатору. Ввести для всех общеобразовательных учебных заведений обязательную отчетность по национальному индикатору № 11 и двум дополнительным отраслевым показателям.
- 5. Сертификация качества превентивных программ. С целью обеспечения действенности программ формирования ЗОЖ и профилактики ВИЧ-инфекции среди учащейся молодежи внедрить в 2008 г. сертификацию превентивных программ на соответствие стандартам качества.

(динамика подготовки учителей и охватывание обучением учеников основной и старшей школы при поддержке Министерства образования и науки Украины, МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине и ЮНИСЕФ) Индикаторы институализации обучения на основе развития жизненных навыков

Токазатель Запланированные охватывания обу- чением жизненным натигитуализации к концу навыкам по состоя- нию на конец 2007 г. нению с началом 2005 г.	8 378 (38% от общего нисла учителей) нисла учителей) нисла учителей) ност на 55 %	1 947 (11% от общего чис- числа учителей) па учителей) Рост на 12 %	220 000 (12% от обще- го числа учащихся) Рост на 33 %	60 000 (6% от общего числа учащихся) числа учащихся) Рост на 10 %
Пог охвать чением навыка нию на	8 378 (38% от об числа учителей)	1 947 (11% от об числа учителей)	220 000 (	60 000 (6% от обл числа учащихся)
Показатель охватывания обучением жизненным навыкам при поддержке ЮНИСЕФ по состоянию на начало 2005 г.	Предмет «Основы здоровья» еще не включен в расписание (0% от общего числа учителей)	192 (1% от общего числа учителей)	Предмет «Основы здоровья» еще не включен в расписание (0% от общего числа учащихся)	7 500 (0,75% от общего числа учащихся)
Оценочное общее число учителей или учащихся в Украине	22 000	18 000	1 800 000	1 000 000
Целевая группа (тренеры, учителя, учащиеся)	Педагоги (учителя и тренеры) основной школы, которые преподают пред-мет «Основы здоровья»	Педагоги (учителя и тренеры) старшей школы и профтехучилищ соответствующей специальности	Учащиеся основной школы (охватывание предметом «Основы здоровья» учащихся 5-8-х классов)	Учащиеся старшей школы и профтехучилищ (охватывание спецкурсом «Школа против СПИДа)

#### Критические факторы



(по определению ВОЗ, ЮНЕСКО, ЮНИСЕФ, UNAIDS)

- 1. Достойное место в школьном расписании
- Подготовка педагогов
- Качественные учебно-методические материалы
- Тренинговые методы и помещения для интерактивного обучения
- Привлечение и развитие партнерства педагогического коллектива, молодежи, родителей
- Создание благоприятной школьной среды
- Системный мониторинг процесса внедрения и оценки эффективности воздействия
- в. Приверженность и адвокация ООЖН на всех уровнях



#### 1. Место в школьном расписании

В идеале превентивные программы должны быть обязательными. В Украине внедрены ООЖН-программы, которые обладают разным статусом в школьном расписании:

- ОСНОВНАЯ ШКОЛА: «Основы здоровья» (5–9 классы) обязательный предмет для всех учебных заведений
- Старшая школа: Проект «Школа против СПИДа» (8–11 классы) – спецкурс на выбор с доказанной эффективностью



#### 2. Подготовка учителей

- Получают полную информацию об учебных программах
- Знакомятся с методикой развития жизненных навыков
- Овладевают тренинговыми методами
- Отрабатывают базовые тренинги
- Получают комплект учебно-методической литературы



«Качественные» учителя



#### 3. Качественные учебнометодические материалы на принципах ООЖН

# Созданные авторские учебно-методические материалы соответствуют базовым требованиям ООЖН:

- Направлены на развитие жизненных навыков и восприятие общечеловеческих ценностей
- Содержат тематику в соответствии с возрастом
- > Учитывают потребности, содержание приближено к жизни
- Написаны доступным языком
- Являются комплектными
- Апробированы на практике









#### 4. Интерактивные методы обучения

- Активное участие каждого ученика
- Творческое сотрудничество между собой и с учителем
- Обучение на ситуациях, приближенных к реальной жизни









#### 5.1. Привлечение молодежи









- равному» > Агитбригады
- Круглые столы
- Творческие конкурсы
- Исследования



# **5.2.** Партнерство педагогического коллектива и родителей

- Педагогический совет
- Педагогическое общее обучение
- Родительское общее обучение
- Участие семей во внеклассных мероприятиях







#### 6. Создание благоприятной школьной среды

- Реализация концепции ФРЕШ
- Выявление потребностей и проблем учащихся
- Наличие помещений для тренингов
- Индивидуальные консультации
- Ученическое самоуправление
- Участие и поддержка родителей и педагогов
- > Связь с общественностью



# 7. Системный мониторинг процесса и оценивание эффективности воздействия



- Учебной программы
- Учебно-методических материалов
- Педагогических методов
- Подготовленности учителей
- Школьной среды, взаимодействия, поддержки

#### Оценка достижений учащихся (уровня и прогресса):

- Текущее оценивание
- Тематическое оценивание

#### Оценка эффективности воздействия программы:

 Статистическое оценивание по процедуре «До» и «После»







# Опыт Украины: первые результаты внедрения ООЖН

Главный вывод — обучение основам здоровья и профилактика рискованного поведения на принципах ООЖН:

- Обеспечивают эффективное усваивание знаний, незамедлительную отработку умений и навыков, формирование важных психологических установок
- Очень нравятся детям
- Повышают авторитет учителя
- Способствуют физической и психологической разгрузке учеников
- Улучшают психологический климат в классе



# 1.4. Доказательство эффективности — необходимое условие массового внедрения профилактических программ

Стандарты высококачественного образования требуют системной и адекватной оценки критических факторов организации и обеспечения учебновоспитательного процесса.

Эффективность предмета «Основы здоровья» должна быть доказательной, а не декларативной. Это значит, что вместо субъективных рассуждений и фрагментарных оценочных суждений необходимо внедрить системный мониторинг и комплексное оценивание качества обучения, в том числе оценивание эффективности воздействия профилактических программ.

Администраторы системы образования, учителя, родители и разработчики учебных программ заинтересованы в получении аргументированного ответа на вопрос: «Какие реальные изменения произошли в поведении учеников в результате внедрения новой профилактической программы или предмета?».

Необходимы объективные данные, которые бы подтвердили или опровергли наличие благоприятных для здоровья изменений в знаниях, отношениях, умениях и намерениях учеников. Такие данные получают с помощью процедуры «До» и «После».

Ее суть заключается в том, что перед началом учебного года и после его окончания проводится анонимный опрос учащихся по специально разработанному тесту, который позволяет оценить изменения в детерминантах поведенческой компетентности учеников — их знаниях, отношениях, умениях и намерениях.

Чем больше отличаются результаты тестирования «До» и «После», тем существенней воздействие профилактической программы на поведение учащихся.

Примером программы с доказанной эффективностью является проект

«Школа против СПИДа», широко внедряемый с 2006 учебного года во всех регионах Украины. Его цель — развить навыки, которые снижают склонность молодежи к рискованному поведению и способствуют выбору здорового образа жизни, а также сформировать социальное окружение, благоприятное для здоровья и развития учеников.

Эффективность данного проекта доказана исследованием, проведенным в 2006 году по процедуре «До» и «После». В результате этого исследования получены статистически достоверные данные, свидетельствующие о реальных изменениях в знаниях, отношениях, намерениях и умениях учащихся (презентация на с. 23–25).

Аналогичные исследования внедряются для предмета «Основы здоровья». Они будут проводиться поэтапно для учеников 5–9-х классов общеобразовательных учебных заведений всех типов.





Проект «Школа против СПИДа» в Макаровской ОСШ № 2 (Киевская область), тренер — Очеретюк И. А.

#### Оценка воздействия:

«Школа против СПИДа» — пример программы с доказанной эффективностью



Министерство образования и науки Украины Региональные Управления образования и науки МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» Детский фонд Объединенных Наций (ЮНИСЕФ) Институт проблем воспитания АПН Украины Детский фонд «Здоровье через образование» Научно-методический фонд «Алатон»



#### Основные характеристики проекта «Школа против СПИДа»:

 Охватывает молодежь, которая по возрасту находится на пороге повышенного риска (учащаяся молодежь в возрасте от 13 до 18 лет)



- Отвечает критериям эффективных программ воздействия на поведение
- Имеет доказанную эффективность воздействия



#### Учебные задачи проекта:

формирование жизненных навыков, обеспечивающих:

Повышение <i>уровня</i> <i>знаний</i>	Достижение положительных изменений в отношениях	Формирование положительных изменений в намерениях	Приобретение позитивных изменений в <i>умениях</i> и навыках
Пути передачи и методы защиты	Серьезное отношение к проблене ВИЧ/СПИД	Нанерение не употреблять наркотики	Умение отказаться от предложения о сексуальной близости
Как уненьшить риск инфицирования	Осознание необходиности противодействовать давлению сверстников	Нанерение воздерживаться от сексуальных	Умение отказаться от предложения употребить авкоголь
Как строить равноправные отношения	Положительное отношение к отсрочке начала половой жизни	отношений Нанерение	Умение достойно сказать "Нет на другие нежелательные предложения
Как противостоять	Негативное отношение к употреблению наркотиков	использовать презервативы в случае сексуальной активности	Умение адекватно вести себя при угрозе сексуального насилия
	Толерантное отношение к лжв	da, Homo, H	Умение принять ответственног решение относительно использования презервативов



#### Три уровня оценивания

- Эпидемиологический уровень оценка состояния здоровья и динамика распространения ВИЧ/СПИДа (Министерство здравоохранения Украины)
- Уровень поведенческих практик оценка изменений в стилях поведения, связанных с факторами риска и защиты (социологические опросы)
- Уровень детерминант поведения оценка изменений в знаниях, отношениях, намерениях и умениях

Эффективность проекта «Школа против СПИДа» оценивалась на уровне статистически достоверных изменений в детерминантах поведения



#### Как доказывалась эффективность проекта «ШКОЛА ПРОТИВ СПИДА»

- Анонимный опрос по процедуре «До» и «После» проводился до внедрения проекта и после его завершения
- Сравнение анкет «До» и «После» позволило оценить реальные изменения, произошедшие в знаниях, отношениях, намерениях и умениях каждого ученика
- Статистическая обработка анкет позволила получить обобщенную оценку изменений по каждому из 20 индикаторов

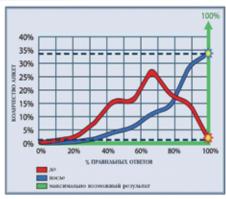


#### **ЗНАНИЯ**

Количество учеников, правильно ответивших на все заданные вопросы:

- ДО 1,4% (каждый 70-й ученик)
- ПОСЛЕ 34% (каждый третий)

Рост в 24 раза!



#### **ОТНОШЕНИЯ**

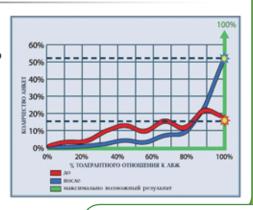


Индикатор – толерантное отношение к ЛЖВ

Число учеников, которые проявили полную толерантность к ЛЖВ:

- ДО 16%
   (каждый шестой)
- ПОСЛЕ 52% (каждый второй)

Рост — в три раза!



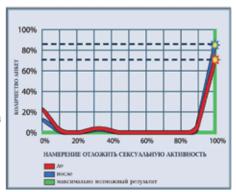
#### **НАМЕРЕНИЯ**



Количество учеников, которые твердо намерены воздержаться от начала половой жизни:

- ДО 71% учеников
- ПОСЛЕ 84%учеников

Рост - на 13%



#### **УМЕНИЯ**

Инд

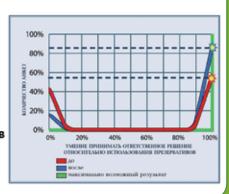
Индикатор – умение принять ответственное решение

относительно использования презерватива

Число учеников, которые умеют принять ответственное решение относительно использования презервативов:

- ДО 56,9% учеников
- ПОСЛЕ 83,53% учеников

Рост - на 27%



#### 2. Опыт внедрения ООЖН

Два года внедрения ООЖН через предмет «Основы здоровья» доказали эффективность данной методики. Хотя она еще не окончательно завоевала свое место в школе, однако достижения в этом направлении очевидны.

В докладе министра образования и науки Украины на Итоговой коллегии МОН Украины, состоявшейся 17 августа 2007 г., отмечена необходимость новых подходов к образованию, обусловленных переориентацией общественного развития: «Скорость, с которой меняются социальные требования, нуждается в новых инструментах для планирования, анализа, управления и оценки системы среднего образования». Акцент переносится с традиционного обучения как трансляции информации на учение, в процессе которого учитель формирует у школьников компетентности... ключевые Важным сегодня является не только умение применять собственные знания, но и быть готовым изменяться и приспосабливаться к новым потребностям рынка труда, оперировать и управлять информацией, активно действовать, быстро принимать решения, учиться на протяжении жизни... Компетентностно ориентированный подход к формированию содержания образования является новым концептуальным ориентиром среднего образования» (газета «Освіта України», № 59).

Итак, приоритеты образовательной политики четко определены. Однако процесс внедрения новых подходов усложняется некоторыми проблемами.

*Во-первых*, тем, что учебник для 6-го класса, основанный на концепции разви-

тия жизненных навыков, не поступил в школы за счет госзаказа, что существенно усложнило работу многих тренеров.

Во-вторых, по разным причинам не все руководители учебных заведений являются убежденными сторонниками ООЖН.

Некоторые из них не желают прилагать усилий для создания тренингового кабинета, ссылаясь на невеселую судьбу предметов-предшественников основ здоровья: ОБЖ, валеологии, охраны жизни и здоровья учеников.

Некоторые еще не осознали особенностей нового предмета и не воспринимают того, что на уроках основ здоровья ученики разговаривают, расхаживают, а иногда даже бегают по классу.

А кое-кто, к сожалению, заангажирован издательствами, выпускающими учебники по основам здоровья, которые базируются на традиционных подходах. Они запрещают учителям преподавать по новым методикам, даже если родители высказывают желание самостоятельно приобрести учебники детям.

Ситуация с запретом покупать учебники кажется странной. Более того, она аморальна. Чего ожидать от будущего поколения, если запрещать родителям покупать детям не пиво или сигареты, а книги, которые к тому же рекомендованы Министерством образования и науки Украины?

Для ваших размышлений приводим отзывы некоторых учителей, осуществлявших обучение на принципах ООЖН, а также учеников и их родителей.

#### 2.1. Криворожская ОСШ № 130

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

#### Размышления тренера

Второй год преподаю предмет «Основы здоровья», сначала в пятых классах, а теперь в шестых. Помню, как в прошлом году начала внедрять тренинговые методики.

На первых тренингах было очень сложно, потому что детям непривычно было работать, сидя в кругу, а не за партами.

Они удивлялись тому, что во время урока, при выполнении заданий им разрешали общаться, вставать, ходить по классу. Некоторые даже решили, что можно только играть и разговаривать. Возникало чувство, что постоянно не хватает времени.

Решить эту проблему помогли правила, которые дети сами составили на первом тренинге. Постепенно к ним пришло понимание того, что подобная форма работы позволяет практически отработать навыки, которые помогут им в жизни.

В шестом классе подобных сложностей уже не возникало. Ученики стали серьезней, организованней, работали быстро и слаженно. Прошло чувство нехватки времени, все запланированное выполнялось.

Работая в группах, дети сдружились, у каждого открылись уникальные, свойственные лишь ему качества. Застенчивые дети избавились от комплексов, научились выражать свои мысли.

Классные руководители 6-х классов отмечают, что ученические коллективы сплотились, а дети стали более доброжелательными, чуткими и воспитанными.

Тренингами заинтересовались другие мои коллеги-педагоги. Они приходили на занятия и становились равноправными участниками тренингов, что очень импонировало детям.

Следует отметить, что преподавание предмета осуществлялось при постоянной поддержке администрации школы, в частности директора Ф. П. Старцева и заместителя директора И. В. Лагоды. Они помогли создать тренинговый кабинет.

#### Отзывы детей

Меня зовут Таня. Мне двенадцать лет. Я учусь в средней школе № 130 и очень люблю предмет «Основы здоровья». Особенно люблю читать чудесную книгу, которая также называется «Основы здоровья». Когда я прочитала об отношениях и конфликтах, то стала по-настоящему ценить своих друзей.

После того, как вместе с учителем на тренинге мы выяснили, какой вред причиняет человеку курение, я решила никогда в жизни не курить. Теперь я уверена, что главное в жизни — это здоровье. Лучше больше времени проводить с друзьями на улице, чем играть в компьютерные игры.

Я стала следить за своей осанкой и даже поменяла стул на более низкий, чтобы сидеть ровно.

Во время урока мы часто объединяемся в группы, каждая группа выполняет определенное задание, а потом рассказывает о результатах исследования другим ученикам.

Особенно мне нравится, когда мы разыгрываем сценки. Это весело, интересно и учит нас правильно себя вести в разных ситуациях. Благодаря этому я знаю, как поступать при пожаре, утечке газа, как оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Я очень довольна, что мы изучаем такой нужный предмет, и хотела бы выразить благодарность авторам за создание интересной и познавательной книги, которая является лучшим учебником.

Кравченко Татьяна, ученица 6-Г класса

Мне очень нравится урок основ здоровья, потому что на этом уроке мы учимся решать конфликтные ситуации, оказывать первую помощь потерпевшим, распознавать настоящих друзей. Меня этот предмет научил быть собой, не стесняться.

Уроки основ здоровья проходят у нас по тренинговой системе. Мы садимся в круг, смотрим в лица своим одноклассникам, видим их глаза, лучше понимаем друг друга. Мы научились внимательно слушать, уважать и воспринимать любое мнение.

Теперь я понимаю, что каждый человек - это неповторимая личность.

И все это благодаря тренингам, нашей любимой учительнице, которую мы очень уважаем. Но уроки здоровья не были бы так интересны, если бы не было такого прекрасного учебника. Это лучший учебник из всех. Все дети выражают авторам большую благодарность. Напишите нам еще такой же учебник для седьмого класса!

*Демида Мария,* ученица 6-Г класса

#### Отзывы родителей

Моя дочь изучает основы здоровья уже второй год. За это время она очень изменилась: начала заниматься спортом, стала более внимательной, открытой, лучше учится.

Несколько раз я была у них на уроках. Уроки проводились по тренинговой методике. Дети сидели на стульях большим кругом, обсуждали жизненные ситуации, разыгрывали сценки, в которых показывали свое отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; осуждали лживость, равнодушие к чужому горю и другие недостатки человека; говорили о том, как нужно действовать в разных чрезвычайных ситуациях.

Теперь моя Маша сама уже может посоветовать, как правильно питаться, какие упражнения выполнять, чтобы была красивая осанка; как одеваться по погоде.

Хочу несколько слов сказать об учебнике по основам здоровья. Это прекрасное учебное пособие, которое полностью подходит детям этого возраста. Интересные тексты, яркие рисунки помогают им быстро усвоить то, что они читают. Для закрепления изученного есть блок-схемы, кросс-тесты, ситуативные задания. Поэтому понятно, почему «Основы здоровья» стали любимым предметом наших детей.

С уважением Демида Анна Михайловна, мама ученицы 6-Г класса

















#### 2.2. Днепродзержинская ОСШ № 44

Риздванецкая Л. А., учитель валеологии, основ здоровья, ОБЖ, тренер проекта «Школа против СПИДа»

#### Отчет тренера

Предмет «Основы здоровья» я читаю уже два года, и все больше убеждаюсь в необходимости и целесообразности введения его в систему школьного образования.

По своему предназначению этот предмет существенно отличается от других, потому что помогает ученикам сформировать ценности, личные качества и жизненные компетентности, необходимые для здоровья, безопасности и личного успеха.

Сами уроки «Основ здоровья» проходят очень интересно благодаря нестандартности ведения урока. Это уроки-тренинги.

О трудностях говорить не буду, о них уже писали мои коллеги. Убеждена только в одном: все трудности можно преодолеть. Все в наших руках.

#### Пишут родители

Предмет «Основы здоровья» считаю нужным для изучения в любом возрасте, потому что он помогает овладевать важными жизненными навыками.

Это и безопасность на дорогах, в транспорте, при пользовании бытовыми приборами, купании в водоемах, общении с незнакомыми людьми.

Для сохранения здоровья нашим детям нужно учиться владеть собой и воспитывать в себе силу воли. Для общения со сверстниками и взрослыми

важно быть коммуникабельным и воспитанным человеком, уметь дать отпор плохим советам и нехорошим людям.

Мне очень понравилась тема «Мы — особенные». Она учит ребенка чувствовать себя уникальной и неповторимой личностью, но тем не менее быть терпимым и взаимно вежливым.

На сегодняшний день очень нужна информация о туберкулезе и СПИДе.

В жизни каждого человека бывают ситуации, которых можно было бы избежать, проживи он этот момент еще раз. Но жизнь одна, и каждый из нас набивает свои «шишки». Но тот, кто «подкован» теоретически, кто научен книгой и педагогом, имеет больше шансов достигнуть успеха, избежав неудач, а значит — стать уважаемым человеком, личностью и гордиться этим.

Мама ученицы 6-А класса Бевз Богданы

К предмету «Основы здоровья» я отношусь очень хорошо. Считаю, что этот предмет необходим для развития ребенка. Он учит самостоятельности, как себя вести в различных ситуациях и находить выход из них.

Тетрадь для детей интересная, доступная и поучительная. Ребенку интересно делать задания.

Но мне бы хотелось, чтобы этот урок проходил чаще, хотя бы один раз в неделю.

Мама ученицы 6-Б класса Малыгиной Тани

#### Пишут дети

Дорогие авторы, мне понравилась тетрадь по «Основам здоровья». Она научила меня, как отучить папу курить.

Учебник мне тоже понравился, особенно параграф, как вести себя в случае пожара. На наших уроках основ здоровья весело и интересно.

*Лубянова Олеся,* ученица 6-Б класса

Дорогие авторы!

Во-первых, хочу поблагодарить вас за прекрасные учебник и тетрадь. Мне лично они помогли исправить осанку и уберечься от болезней. После ваших советов я стала реже болеть, и иммунитет у меня повысился.

Мне очень понравился проект самоусовершенствования. Я стала менее ленивой и нервной.

> С уважением ученица 6-Б класса Лысенко Елизавета

Этот предмет хорош тем, что в нем много интересного про здоровье, мир, развитие. Из него узнаем то, чего раньше не знали, то, с чем придется встретиться в жизни. Мне было очень интересно. Думаю, я узнаю больше в 7-м классе! Удачи вам!

*Канько Диана*, ученица 6-Б класса









#### 2.3. Криворожская ОСШ № 8

Иваха Л. И., учитель основ здоровья, ОБЖ, тренер проекта «Школа против СПИДа»

Людмила Ивановна активно внедряет образование на основах жизненных навыков. Ее энтузиазм передается детям, родителям, коллегам, руководству школы и, кажется, даже местной прессе.



# Отчет тренера: «Обучай, но здоровье не отбирай!»

Начиная с 2003 г. наша школа под руководством директора Степановой Ларисы Ивановны работает над проблемой «Валеологизация учебно-воспитательного процесса и формирование навыков безопасности учеников и учителей».

Я – учитель основ здоровья и стремлюсь обучить детей важным жизненным навыкам. В нашей школе образование на принципах жизненных навыков внедряется через предметы «Основы здоровья», «ОБЖ», кружок «Здравушка» и проект «Школа против СПИДа».

В прошлом году администрация школы помогла в создании тренингового кабинета. Теперь у учеников есть возмож-

ность работать в кругу. В неформальной атмосфере им гораздо легче выражать свои мысли, обсуждать проблемы. Детям очень нравится, что есть возможность работать в команде, защищать проекты, рисовать, создавать что-то своими руками.

Для развития навыков общения мы используем ролевые игры. Для этого в нашем кабинете уже есть «миникостюмерная» и «ателье», коллекция которых пополняется благодаря интересным идеям учеников. Собран инвентарь для интерактивных игр, творческих проектов, подвижных игр.





Школьные газеты – еще одно средство активного привлечения детей к развитию жизненных навыков. Члены нашего кружка выпускают газеты «Школьный круг» и «Здравушка». Некоторые газетные публикации являются продолжением обсуждаемых в классе тем. А иногда именно газетные публикации становятся источником дискуссии на тренинге.

Имея тренинговый кабинет, я широко использую творческие работы учеников. Они стали интересным источником информации для других учащихся нашей школы.

В этом году мы начали работу по созданию ученических проектов – компьютерных презентаций.

При подготовке домашних заданий дети широко используют возможности Интернета. Это позволяет не ограничиваться 45-минутным уроком, а увлекательно работать самостоятельно.

На уроках основ здоровья я использую эффективные методы групповой работы. Смысл труда учителя тут в том, чтобы не доминировать, а лишь направлять и регулировать деятельность учеников. Практическое применение данного подхода означает: «Учителю интересно учить, а ученику — учиться!».

Благодарю Владимира и Татьяну за возможность обучиться такой чудесной методике!









#### Пишут ученики

Уважаемые Татьяна и Владимир!

Обращаемся к вам так, потому что вы для нас стали участниками наших тренингов по основам здоровья уже второй год.

Впервые мы познакомились с вами в 5-м классе. И вот уже закончился второй учебный год по таким занимательным учебникам. Очень жаль, что наши фото и работы, которые мы высылали в прошлом году, не попали в учебник. Надеемся, что наши творческие работы этого года вы где-нибудь разместите.

*Берёзка Катя* и другие ученики 6-А класса

Основы здоровья у нас проводятся в красивом тренинговом кабинете. Вместе с Людмилой Ивановной мы изучили многие темы.

Я научился многому за этот год: стал аккуратнее переходить дорогу, закаляюсь, хорошо учусь. Мама мной очень довольна, так как я приношу хорошие оценки.

*Бабиченко Дима*, ученик 5-го класса

Дорогие авторы книги основ здоровья! Спасибо, что хоть один учебник не загружает нас скучными домашними заданиями. Мне очень нравится наша учительница Людмила Ивановна. Она придумывает нам интересные задания. А самое главное, что она разрешает и даже советует выполнять их вместе с родителями.

Завацкая Марго, ученица 5-го класса

Меня зовут Маша. Я люблю читать и поэтому в сентябре, когда нам выдали

учебники, увлеклась книгой по основам здоровья.

Этот предмет нравится мне еще и потому, что мама и папа по мере возможности помогают мне готовить плакаты, рисунки, поделки, искать дополнительный материал в Интернете, а Людмила Ивановна не возражает. Она говорит: «Если родители помогают вам, то и им нравится мой предмет».

Спасибо вам за чудесную книгу! Желаю успехов в составлении новых книг по основам здоровья. Счастливо!

*Украинец Маша,* ученица 5-го класса

УРА! Появились учебник и тетрадь на русском языке! Хотя я и учусь в русской школе, в прошлом году мы покупали ваш учебник и тетрадь на украчнском языке. Оказалось, если учебник и уроки-тренинги интересные, то не имеет значения, на каком они языке. Но за русский учебник спасибо!

Абалмасов Дима, ученик 6-го класса

Привет, меня зовут Юля! В этом году я пришла в новую школу. Очень скучала по своей старой школе и учителям, но когда нам выдали учебники по основам здоровья и я пришла на уроки в тренинговый кабинет, там меня встретила хорошая учительница, которую мы называем тренером, — Людмила Ивановна. Она научила меня познавать людей, которые находятся вокруг, общаться и дружить.

Мезенцева Юля

#### Пишут родители

Наши дети учатся в спортивном классе — классе футболистов, а значит, учатся только мальчики. Дети пришли в пятый класс из разных школ. Теперь они учатся уже в 6-Д, и за их плечами немало спортивных побед.

Детям пришлось привыкать к новой школе, учителям и коллективу, изменился их режим учебы. Правильно жить в этих новых условиях им помог предмет «Основы здоровья». Но без учебника и тетрадей, без талантливого педагога, нашей любимой учительницы, ничего бы не вышло.

Почему нам нравится этот предмет? Потому, что мы были участниками родительского собрания-тренинга, нас приглашали на уроки-тренинги, и конечно, мы вместе с детьми изучаем этот предмет, готовя интересные творческие задания. Желаем дальнейших успехов всему творческому коллективу жизненно важного предмета «Основы здоровья».

Председатель родительского комитета и все родители 6-Д класса



























#### 2.4. Днепропетровская многопрофильная гимназия № 99

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

В этом году Наталия Александровна продолжила преподавание основ здоровья на принципах жизненных навыков, однако из-за сокращения количества часов и проблем с обеспечением учебниками возникли трудности, которые заметили и ученики, и их родители.

#### Отчет тренера

Школьная библиотека обеспечена в полном объеме бесплатными учебниками для 5-х классов авторов Т. Е. Бойченко и др., а для 6-х классов — Н. М. Полищук.

К сожалению, учебники нового поколения авторов Т. В. Воронцовой и В. С. Пономаренко в школу не поступили. Поэтому родители учащихся приняли решение приобрести их самостоятельно.

В результате обеспеченность этими учебниками составляет:

- в 5-х классах 48%;
- в 6-х классах 74% от общего количества учащихся.
- Тетрадями для выполнения домашних заданий все классы были обеспечены на 100%.

Наиболее распространенной формой проведения урока были уроки-тренинги по предлагаемым в методическом пособии опорным схемам.

Сложностью в работе по внедрению интерактивных технологий урока стало ограничение количества часов, выде-

ленных для предмета «Основы здоровья», — всего по 0,5 часа в неделю.

#### Отзывы родителей и учеников

Учебник по основам здоровья нас, родителей, очень удивил. Он не похож ни на один из учебников, которые были у нас, поэтому нам очень интересно было знакомиться с ним вместе с ребенком.

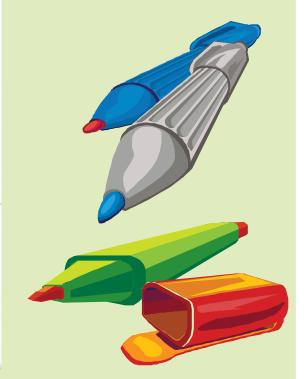
Нас очень обрадовало то, что обучение будет осуществляться на принципах развития жизненных навыков. Мы надеемся, что это поможет нашему ребенку быстрее приспособиться к тому, что будет происходить с ним в школе, научит вести здоровый образ жизни, правильно воспринимать себя и окружающих, строить нормальные человеческие отношения, решать проблемы.

.....

Мне учебник тоже понравился. Он не такой скучный, как математика или история. Читая его, я как бы играл в игру, узнавая правила в конце каждого параграфа. Я научился смотреть на многие вещи совершенно другими глазами. Очень хорошо, что есть такая книга. Теперь я могу узнать много полезных вещей, даже не спрашивая у взрослых.

Ученик 5-го класса Лунинев Ярослав и его родители

З Уважаший Напамый Ликса I over paga, umo вы у нас приподай те основы здуговог. Ношено в 5-ом плассе им видиния раз в недино, а в в-ом раз в 2 педии. Вы скажеgour regau gairme bei varsure u varsure знаний. И а хочу, гтоб вы выш y nac eine muoro sem. Mu ovens праватия тренинги, которые Вы про водете. вий томко у ваг на уроке можно отдожнуто. Мне праватой вестым и забавные, интересные и ночический идрог. Мы читовый учебних. Он гоставлин очень хороша В ним иного помуного материама И там исть картини, ка котоpole noaccompet, bie grazy noticieus. Мы заполничем титради. И их заполнать очень мыхо. Я мобию упок-основы здоровия Новойничения вкатеринь











#### 2.5. Днепропетровская ОСШ № 87



Савчук Лариса Владимировна, заместитель директора школы по учебно-воспитательной работе, учитель основ здоровья, тренер проекта «Школа против СПИДа»

#### Отчет тренера и волонтеров

Второй год в нашей школе преподаю «Основы здоровья». Привлечение подростков к планированию и проведению тренингов по основам здоровья является одним из решающих факторов эффективного внедрения нового предмета, ведь тематика основ здоровья тесно связана с реальной жизнью.

Мы хотим рассказать вам о первых шагах к партнерству по формированию здорового образа жизни.

# Пять шагов сотрудничества по формированию здорового образа жизни

- 1. Выявление потенциальных лидеровволонтеров. При изучении основ здоровья в 5-м классе некоторых учеников очень заинтересовал этот предмет. Поначалу они только помогали учителю-тренеру:
  - раздавать материалы;
  - управлять командой;
  - читать информационные справки;
  - проводить подвижные игры.
- 2. Консультационный тренинг для волонтеров. В начале следующего учебного года был проведен первый тренинг для волонтеров. На нем ученики:
  - дали клятву волонтера;

- создали эмблему и обсудили форму одежды волонтера;
- осознали роль волонтера в изучении основ здоровья;
- приобрели умения и навыки эффективной помощи тренеру;
- научились обеспечивать продуктивную групповую работу;
- узнали, где получать дополнительную информацию, куда обращаться за помощью.
- 3. Создание бригады волонтеров. Ученики-волонтеры стали предлагать тренеру провести то или иное упражнение, и этот процесс настолько их увлек, что они решили объединиться в волонтерскую бригаду «Прометей».



4. Развитие партнерства с учениками, родителями, педколлективом. Волонтеры стали объединяющим звеном между учителем и учениками, школой и родителями, общественностью и школой.

#### Они:

- помогают тренеру готовить и проводить тренинги, лучше понимать возрастные особенности подростков, быстрее узнавать о потребностях и проблемах своих сверстников;
- вдохновляют родителей работать с тренером, внедрять важные для здоровья знания и навыки в повседневную жизнь семей;
- положительно влияют на своих друзей, предостерегают их от многих рисков;
- вдохновляют, поддерживают друг друга, оказывают помощь в проблемных ситуациях.

5. Волонтерская бригада действует. На уроках-тренингах подготовленные волонтеры самостоятельно проводят объединение в группы, мозговые штурмы, взаимообучение.

На тренингах для родителей и учителей они являются наиболее убедительным доказательством пользы нового предмета и эффективности тренинговых методик.

#### Уважаемые авторы!

Благодарим вас за то, что подарили нам возможность сотрудничества. Когда мы вместе: наша бригада, ученики и тренер Лариса Владимировна Савчук – это драйв, супер, восторг!!!

Волонтеры бригады «Прометей»









#### Пишут ученики

Основы здоровья – интересный урок, и он мне очень нравится. Мы учились, как правильно принимать решения: сначала нужно остановиться, подумать, а потом выбирать, как на светофоре. Дорогие авторы! Я хочу, чтобы в седьмом классе у нас были такие же красивые и интересные тетради и учебники!

*Кузъмина Валерия*, ученица 6-Б класса

Благодаря этому предмету я научилась уважать взрослых, стала здоровее, энергичнее и веселее. Всему этому я научилась на уроках основ здоровья учительницы Ларисы Владимировны. Ее уроков я никогда не забуду и не сойду на неверный путь. Обещаю!

*Шмальченко Ирина*, ученица 5-А класса

Основы здоровья — это мой самый любимый урок. Больше всего я люблю в нем то, что он проходит как тренинг. Очень люблю читать свой красивый учебник и писать в цветной тетради. Надеюсь, в следующем классе они будут такие же познавательные и интересные, как в этом.

Досужая Маргарита, ученица 6-Б класса

#### Пишут родители

На этом уроке мой сын узнает много полезного, что необходимо знать. Я полагаю, что благодаря Ларисе Владимировне, ее искреннему труду Ваня стал более уравновешен, научился ценить свое время, начал заниматься легкой атлетикой и вообще стал смотреть на мир другими глазами. Спасибо!

Кёся Александр Ильич

Меня поразило разнообразие тем предмета: от личной гигиены подростков до вопросов мирового значения — экологии, безопасности жизни человека.

Так вот, в возрасте 12 лет, когда моя дочь стала ощутимо взрослеть не только физически, но и психологически, очень хорошо, что о СПИДе, ВИЧ, алкоголе, наркотиках она услышала не только от родителей, но и в школе от педагогов.

Потому что, как мы все знаем: «Нет пророка в своем Отечестве». Ребенку кажется, что мать все время только тем и занимается, что «достает» своей безосновательной моралью: «Не делай того, не ходи туда и так далее», а получается, что все это — очень важные жизненные вопросы.

А что касается именно моей дочери, то она стала более внимательна к своей внешности, начала больше беспокоиться о состоянии своего здоровья.

С уважением, Погуляка Лилия Михайловна





#### 2.6. Днепропетровский УВК № 33

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

## Отчет об обучении учащихся 6-х классов

Для нормального процесса взросления важным является не только полноценное питание, закаливание, экологически чистая среда, но и спокойное, психологически здоровое социальное окружение.

Подобные условия уже не один год создаются для учащихся УВК № 33, которым руководит директриса Полевикова Наталия Ивановна. Она оборудовала тренинговый кабинет, ставший любимым классом для учеников.

В 2006-2007 учебном году шестые классы продолжили изучать предмет «Основы здоровья» на принципах развития жизненных навыков. Все ученики имели учебники и тетради, в которых к каждой теме есть практические задания. Их ученики выполняли дома. Это позволяло закрепить полученные на уроках знания.

Мы проводим уроки в форме тренингов и используем учебники, ориентированные на применение тренинговых методик.

На первом вступительном тренинге дети разработали правила группы, что помогло создать дружескую атмосферу, которая на протяжении года царила в классе.

Отрабатывая раздел «Человек и окружающая среда», ученики проанализировали воздействие природных факторов на здоровье, научились под-

бирать одежду и обувь по погоде. Они создали свои «бутики погоды», где каждый смог «приобрести» себе одежду по временам года.

А какими интересными были лекции «Экологические проблемы города!». Каждый смог поработать с родителями дома и рассказать много интересной информации.

Раздел 2 «Здоровье и развитие подростка» научил учеников наблюдать за своим физическим и психологическим развитием, вырабатывать навыки постановки и достижения цели, соблюдать правила личной гигиены и др.

Наиболее интересной, на мой взгляд, была тема «Самооценка и здоровье человека». У многих учеников была заниженная самооценка. Но после этого урока каждый смог поставить себе цель, и уже в начале второго семестра некоторые ученики говорили о том, что достигли успехов в спорте или завоевали авторитет в классе.

Дети создали проекты «Неправильное питание», в которых описали многие болезни, возникающие из-за неправильного питания. Ученики принесли продукты, срок годности которых закончился. Все вместе они анализировали, что можно кушать, а что — не стоит, и даже провели исследование напитка «Кока-кола». Надеюсь, что теперь никто из учеников не захочет ее употреблять.

Раздел 3 «Безопасность и здоровье» научил детей понимать свои потребно-

сти, противостоять давлению рекламы и сверстников. В теме «Учимся принимать решения» ученики отработали приемы овладения бурными эмоциями. Они приводили множество примеров, когда человек вел себя необдуманно, и какие это имело последствия.

Изучая темы об алкоголе, табаке и наркотиках, ученики по собственному желанию создали буклеты «Правда о...» и подарили их ученикам начальной школы.

При изучении темы «Как противостоять давлению сверстников» в начале тренинга большинство учеников сказали, что они во всем поддерживают компанию. Однако во время ролевой игры «Как сказать «НЕТ» они сменили свою точку зрения и демонстрировали умения отказывать и друзьям, и компании.

Также понравились темы раздела «Безопасность повседневной жизни». У всех была возможность практически отработать действия при пожаре в доме. Детально рассмотрели велосипед и создали манекен с одеждой для велосипедиста.

С помощью телефона каждый научился вызывать пожарных, врачей, газовую службу.

Профессионально ученики оказывали помощь при смоделированных поражениях электрическим током, химических ожогах, отравлениях. У нас была медицинская аптечка, ученики составляли памятки.

Раздел 4 «Школа общения» научил ребят эффективно общаться, делать комплименты, преодолевать застенчивость, демонстрировать уверенное поведение и др.

Понравилась им игра «Скажи: «Привет!». После этого у них получился действительно прекрасный спектакль «Общение с друзьями». При изучении этих тем ученики инсценировали множество жизненных ситуаций.

Неоднократно мы приглашали на наши тренинги учителей, родителей, волонтеров. Ведь только в таком содружестве мы сможем достичь единой цели: «Чтобы каждый ученик был здоров!».

А вам, дорогие авторы Татьяна и Владимир, мы желаем крепкого здоровья и создания таких же хороших учебников и тетрадей для учащихся 7–9-х классов.

#### Пишут ученики

Я теперь буду знать, как отказаться от курения, когда тебе друзья предлагают за компанию, и не буду думать – правильно я это сделала или нет.

Очень хорошо, что к каждой теме есть тренинг, где можно выразить свои мысли и послушать, что говорят другие. Как хорошо, что это не просто рассказ одного человека.

*Жукова Юлия,* ученица 6-Б класса

«Основы здоровья» я изучаю второй год. Было много полезных тем, но больше всего мне понравилась тема «Как сказать «НЕТ», потому что она учит, как избежать компаний тех, кто предлагает что-нибудь опасное.

Я очень люблю этот урок, потому что его ведет наша Виктория, которая всегда весела, добра, интересно рассказывает каждую тему, проводит новые упражнения. Я не пропустила ни одного урока.

*Мухина Анастасия*, ученица 6-Б класса

Мне очень нравятся уроки основ здоровья и интересные учебники, по которым мы работаем. Каждая следующая тема дополняет предыдущую, вся информация как будто заплетена в косу.

За этот год мы ближе стали в от-

ношениях с одноклассниками благодаря тому, что много общались и лучше узнали друг друга.

К сожалению, год закончился, я буду ждать нового учебного года и новых ярких и полезных учебников.

*Брус Лариса,* ученица 6-А класса

На уроках-тренингах я много узнал о своих друзьях и их хобби. Этот урок — самый любимый в нашем классе. На тренинге мы разрабатываем проекты, помогающие нам в получении жизненно важной информации.

Глущенко Дмитрий, ученик 6-Б класса













#### 2.7. Херсонская ОСШ № 46

К сожалению, мы не получили письма от Бурлаки Людмилы Ивановны, а только отзывы ее учеников.

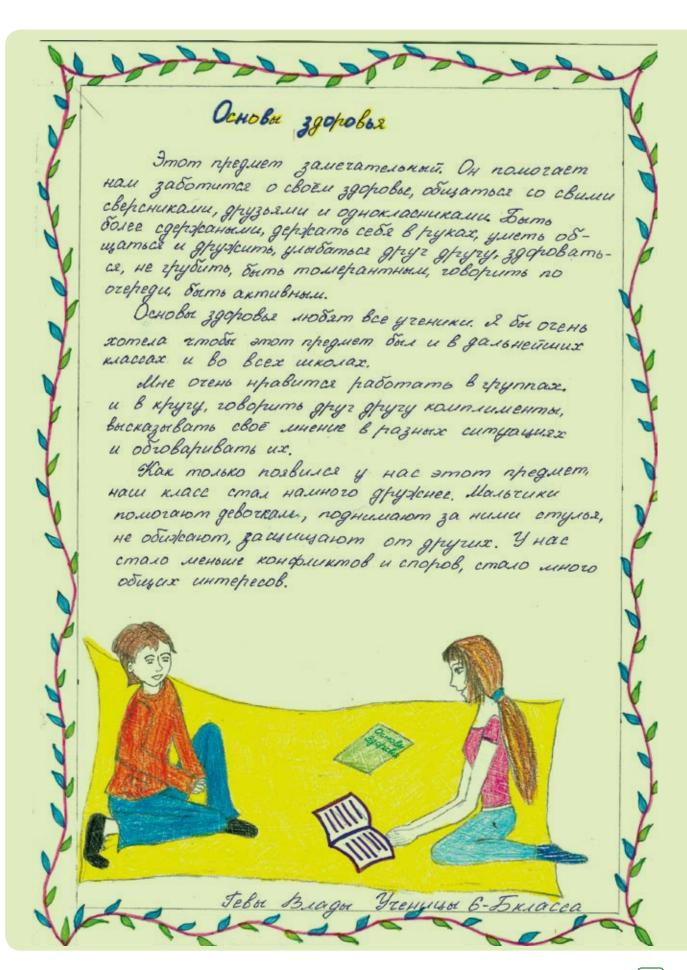
Однако то, как они пишут об уроках основ здоровья и своей любимой учительнице, свидетельствует о ее мастерстве тренера и прекрасных человеческих качествах. Далее приведены некоторые из этих трогательных писем. Мы заметили в них не только мотивацию к изучению предмета, но и хорошо развитые жизненные навыки: креативность, умение приводить аргументы и четко выражать свое мнение.



Omzorb

Уроки основог здоровых всегда очень интересные и увлекательные. Наша уштельница людишла Ивановиа всегда справедшво ставит оченки м кажедый раз им узнаём что-то новое, Мие жотелось что бы все уроки были такие те как уроки Основы здоровых. Все мы всегда с метерпешием тедии этого урока. На основах здоровых мог садишся в круг и обговаренваем различите ситуации, разлучные сучики, читаем учебник. Урок основы здоровых один сучики, читаем учебник. Урок основы здоровых один и моги самите учества менения и все что бы мы были разлучные и все что бы мы были разлучные и всегда такими имтересытие уроки основы здоровых были всегда такими имтересытие уроки основыми на потрыесающей как сейгас.





#### 3. Оформление тренингового кабинета

Для успешного внедрения образования на принципах жизненных навыков в школах необходимо оборудовать кабинет основ здоровья, приспособленный для проведения тренингов. Проблема в том, что никто точно не знает, как должен выглядеть этот кабинет, хотя основные требования к тренинговым кабинетам известны, вы можете ознакомиться с ними в одноименном пособии для 5-го класса.

На протяжении последних лет многие школы уже оборудовали подобные кабинеты, и учителя, преподающие основы здоровья по тренинговым методикам, определили на практике, каким должен быть современный кабинет основ здоровья.

Подытожив этот опыт, Всеукраинский союз учителей и тренеров разработал проект положения о тренинговом учебном кабинете по основам здоровья.

Полный текст данного документа размещен на компакт-диске (смотри описание учебно-методического комплекта на с. 55). Далее приведены несколько пунктов этого положения и фотографии действующих тренинговых кабинетов.

.....

## п. 3. Типы учебных тренинговых кабинетов по ОЗ

3.1. Проведение тренингов на уроках ОЗ предусматривает следующие формы работы: обсуждение в кругу, создание творческих проектов, презентации, работа в группах или в парах отдельно от других участников тренинга, проведение подвижных игр, постоянное перемещение по кабинету и т. д. Поэтому помеще-

ние для кабинета ОЗ должно быть более просторным или состоять из нескольких структурных подразделений.

- 3.2. В зависимости от целей, содержания, объемов запланированной работы и материальных мощностей заведения тренинговые учебные кабинеты по основам здоровья могут быть трех типов:
  - отдельный тренинговый учебный кабинет по ОЗ, состоящий из одной просторной классной комнаты или классной комнаты и лабораторного помещения;
  - отдельный тренинговый учебный кабинет по ОЗ комплекс, состоящий из помещения для проведения тренинговых занятий, кабинета мультимедийных презентаций и методического обеспечения, лабораторного помещения (возможны варианты);
  - тренинговый центр, в который кабинет ОЗ входит как структурное подразделение наряду с кабинетом психологической разгрузки, кабинетами для методического, мультимедийного обеспечения, лабораторными помещениями, другими тренинговыми кабинетами для проведения постоянно действующих семинаров-тренингов, педагогических советов-тренингов, внедрения различных превентивных проектов, проведения воспитательных и учебных мер по тренинговой методике, заседаний метобъединений учителей ОЗ (возможны варианты).
- 3.3. В соответствии с изменениями специализации, возможностей и потребностей заведения может меняться как тип кабинета ОЗ, так и расположение его

структурных подразделений, их оснащение, наполняемость, оформление и т. д.

#### п. 4. Материально-техническое обеспечение кабинета ОЗ

4.1. Комплектация кабинета оборудованием осуществляется в соответствии с типовыми перечнями учебно-наглядных пособий, технических средств обучения и оборудования общего предназначения для общеобразовательных учебных заведений, а также с учетом требований к проведению тренинга и типу кабинета ОЗ и мошностей заведения.

.....

4.3. Кабинет ОЗ обеспечивается двумя комплектами стульев для стационарной работы в кругу и за столом, а также шестью столами легкой конструкции для работы учеников в небольших группах во время тренинговых занятий.

.....

4.6. В кабинете должно быть современное мультимедийное обеспечение, ксерокс, ТСО для проведения мультимедийных презентаций, показа видеоматериалов во время тренинга и т. д.

.....

4.7. Стены в кабинете ОЗ должны максимально использоваться как рабочие поверхности для демонстрации творческих работ детей, созданных на тренингах, поэтому следует заранее нанести на них стойкое покрытие (например, пробковые обои).

На стене должны находиться также часы для контроля над соблюдением регламента на тренинге, на окнах — вертикальные жалюзи для обеспечения затемнения при использовании мультимедийной техники, пол должен иметь сплошное покрытие, нужен также ковер.

.....

#### п. 6. Оформление тренингового кабинета ОЗ

.....

- 6.3. В соответствии с материальным обеспечением в кабинете ОЗ должны быть определены и специально обозначены следующие учебные секторы (зоны):
- зона для работы учеников в кругу;
- зона для подвижных игр, энергейзеров, подвижных объединений и т. д.;
- зона для работы учеников в небольших группах;
- рабочее место учителя ОЗ;
- зона для размещения мультимедийной, множительной техники, фото-, видео-, аудиоаппаратуры и т. д.;
- место для размещения учебнометодической наглядности, ресурсных материалов.

При размещении учебных зон следует учитывать как размеры помещения, тип кабинета ОЗ, так и последовательность, удобство, легкость их использования в процессе проведения тренинга, взаимосвязи между ними, эстетичность оформления, наполняемость, мобильность и качество учебных и вспомогательных компонентов (столов, стульев, шкафов, полочек, наглядности, техники и пр.).

При условии пространственного дефицита учебные зоны можно делать комбинированными или размещать так, чтобы их можно было легко реконструировать в другие.

В зависимости от типа кабинета ОЗ учебные зоны могут вырастать до отдельного лабораторного помещения или целых структурных подразделений-комнат в формате кабинета ОЗ-комплекса или тренингового центра.



Тренинговый кабинет основ здоровья ОСШ № 87, г. Днепропетровск тренер – Маркарян В. М.

#### Оборудование:

- мультимедийные средства;
- пластиковые панели, пробковые стенды;
- · свободное пространство для подвижных игр;
- рабочее место тренера;
- шкафы для учебно-методического обеспечения;
- стулья для работы в кругу и в группах.







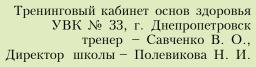












#### Оборудование:

- пластиковые панели;
- удобные столы;
- свободное пространство для подвижных игр;
- шкафы для учебно-методического обеспечения;
- мягкие стулья.



Тренинговый кабинет основ здоровья ОСШ № 87, г. Днепропетровск тренер – Савчук Л. В.

#### Оборудование:

- шкафы для учебно-методического обеспечения;
- ковер:
- отдельные зоны для работы в кругу, выполнения заданий в группах, подвижных игр.



#### 4. Возрастные особенности семиклассников

#### 4. 1. Физическое развитие

В этом возрасте особенно заметны отличия в физическом развитии подростков: у некоторых уже начался пубертатный период, и они выглядят старше.

Для мальчиков это неплохо. Те, кто развивается раньше, превосходят сверстников в росте и физической силе.

Половое созревание девочек начинается в среднем на два года раньше, чем у мальчиков. Поэтому девочки, развивающиеся раньше, бывают самыми рослыми в классе и могут иметь вполне сформированные вторичные половые признаки. Из-за этого они нередко становятся объектами злых шуток и оскорблений даже со стороны взрослых.

Запоздалое половое развитие также может быть травмирующим фактором, особенно для мальчиков.

В связи с этим важно разъяснить ученикам особенности физического развития в подростковом возрасте, научить их правильно реагировать на критику и противостоять насилию.

#### 4. 2. Психологическое развитие

Подростки чрезвычайно уязвимы, для них характерны резкие смены настроения и поведения. То он или она ведет себя как ребенок, а то начинает требовать больше самостоятельности.

У большинства учеников развито абстрактное мышление. Они способны наблюдать за поведением разных людей, обобщать собственный опыт, прогнозировать последствия и делать выводы.

В подростковом возрасте усиливается индивидуализм и эгоцентризм. Иногда кажется, что подростка кроме собственной персоны ничего не интересует. На самом же деле это положительный и вполне естественный процесс. Подростки стараются понять свою ценность, а потом сопоставляют ее с ценностью других людей.

Особенно острыми становятся проблемы самоидентичности и развития самооценки. Некоторые начинают самоутверждаться, унижая других. Важно помочь ученикам сформировать здоровую самооценку, научить развивать ее за счет собственных достижений.

#### 4. 3. Социальное развитие

Процесс социализации проходит быстрыми темпами. Важную роль продолжают играть подростковые компании. В этот период колоссальное влияние имеет реклама, особенно относительно имиджа тела и употребления психоактивных веществ — сигарет и алкоголя.

Поэтому подростков нужно учить распознавать рекламные стратегии, развивать у них навыки критического мышления.

В подростковой среде возрастает уровень агрессии и насилия. Это объясняется как физиологическими особенностями (в организмах мальчиков концентрация тестостерона повышается почти в 20 раз), так и тем, что СМИ часто создают романтический имидж насилию. У подростков создается впечатление, что насилие является неотъемлемой частью человеческой жизни.

Агрессивность подростков усиливается под воздействием алкоголя. Иногда родители позволяют детям-подросткам употреблять алкоголь на семейных праздниках. Это плохая идея, поскольку разрешение употреблять алкоголь подростки воспринимают буквально, и уже ничего не удерживает их от выпивки в компании.

Следует помнить, что 7-й класс — это тот возраст, в котором начинают массово экспериментировать с психоактивными веществами. Предупредить это можно только общими усилиями школы и семьи.

В школе должны быть жесткие барьеры относительно употребления ПАВ и соответствующий контроль. Важно провести специальный тренинг для

родителей семиклассников, объяснить им особенности развития подростков и необходимость хорошо следить, с кем дружат их дети и чем они занимаются в свободное время.

Нередко родители считают, что их дети уже достаточно взрослые, и дают им практически неограниченную свободу. Однако подросткам необходимы некоторые ограничения. Отсутствие родительского контроля и четких правил отрицательно воздействует на их развитие и часто провоцирует девиантное поведение и употребление психоактивных веществ.

Родителей также следует предупредить, чтобы они не позволяли детям устраивать праздники без присмотра взрослых.

#### 7 класс (особенности развития)

- Физическое развитие:
  - > Заметное отличие в физическом развитии
- Психическое развитие:
  - > Развитие самоидентичности, абстрактного мышления
  - > Эмоциональная нестабильность
- Социальное развитие:
  - Развитие дружеских отношений (в компаниях часто присутствуют оба пола)
  - Колоссальное влияние рекламы, кумиров (особенно относительно имиджа тела)

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

#### 7 класс (актуальные проблемы)

- Угроза нарушения психологического равновесия вследствие:
  - Неадекватной самооценки
  - Неспособности конструктивно решать конфликты
  - Неумения предупреждать стрессы и преодолевать их
- Эксперименты с психоактивными веществами

# 5. Учебно-методическое обеспечение для 7-го класса

#### 5.1. Пособие для учителя

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

- некоторые базовые презентации;
- опыт внедрения основ здоровья на принципах жизненных навыков в 5–6-х классах;
- календарно-тематический 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.

Центральной тематикой учебника является профилактика употребления психоактивных веществ и развитие навыков противодействия негативному социальному воздействию.

Существенное внимание уделено развитию жизненных навыков, направленных на преодоление проблем подросткового возраста: развитие самооценки, управление стрессами, конструктивное решение конфликтов.

#### 5.3. Тетрадь-практикум

Содержит материалы для уроковтренингов, упражнения для домашних заданий по учебнику, материалы для практических работ и выполнения учебных проектов.



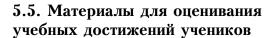




#### 5.4. Компакт-диск для учителя

#### Содержит:

- материалы для преподавания основ здоровья в 5-7-х классах;
- мультимедийные презентации в формате Power Point на украинском и русском языках;
- аудио-, фото- и видеоматериалы;
- программы подготовки учителей и другую полезную информацию.



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

# 5.6. Материалы для внеклассного чтения

С 2006 г. журнал «Барвинок» открыл рубрику «Твоя школа развития и выживания».

В ней размещены материалы, поощряющие детей к развитию важных жизненных навыков.







#### 6. Календарный план

Отмеченные в пункте 1.2. (с. 12) недостатки программы мы старались компенсировать в учебно-методическом комплекте и календарно-тематическом плане.

В частности, в соответствии с критериями SMART в плане четко определены требования к результатам обучения в виде конкретного перечня специальных умений и жизненных навыков.

Календарно-тематический план, рекомендованный для организации обучения основам здоровья в 7-м классе на

принципах развития жизненных навыков, приведен в *Таблице 1.2*.

План составлен с учетом количества рабочих недель в семестре: в первом семестре — 15 рабочих недель, во втором — 20. Первый семестр заканчивается итоговым тематическим тестированием, второй — заключительным годовым.

С помощью Tаблицы I.3. вы убедитесь, что в учебнике раскрыты все темы программы предмета «Основы здоровья».



Ориентировочный календарный план для преподавания по учебнику «Основы здоровья» (авт. Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко) 7-й класс, 35 часов

\*Здесь и далее — тетрадь-практикум для учеников 7-го класса (авт. Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко) и данное пособие для учителя.

Дополни- тельные материалы		Тетрадь, с. 8–13 Пособие, тренинг 1
Учебные задания (результат обучения)	Раздел 1. Жизнь и здоровье человека Глава 1. Здоровый образ жизни	В конце занятия ученики:  приводят примеры полезных, вредных и нейтральных привычек;  объясняют, как формируются привычку и почему сложно изменить привычку;  фемонстрируют умение психологически настраиваться на изменения;  распознают специальные и жизненные навыки;  объясняют значение терминов  «специальные навыки», «жизненные навыки», «ООЖН».
Цель урока	Раздел 1. Жизн Глава 1. Здс	Тренинг умения формировать полезные привычки и избавляться от нежелательных привычек.
Дата		
Название (тема) урока		Значение привычек и навыков для здоровья
\$ учебни- ка		\$ 1

Дополни- тельные материалы	Тетрадь, с. 14 Пособие, тренинг 2
Учебные задания (результат обучения)	В конце занятия ученики:  • называют четыре благоприятных для здоровья жизненных принципа; • приводят аргументы в пользу здорового образа жизни; • объясияют значение термина «жизненные принципы»; • демонстрируют умение выбирать цель и разрабатывать план ее достижения, со- ставлять индивидуальный план здорового образа жизни.
Цель урока	Отработка навыков мотивирования и адвокации здорового образа жизни, по-становки и достижения цели, осознания важных жизненных принципов.
Дата	
Название (тема) урока	Выбираем здоровый об- раз жизни
\$ учебни- ка	\$ 2

Дополни- тельные материалы	Тетрадь, с. 15–17 Пособие, тренинг 3
Учебные задания (результат обучения)	В конце занятия ученики: <ul> <li>называют 5 причин болезней, 4 пути проникновения инфекции, 3 защитных реакции организма, 2 вида иммунитета;</li> <li>приводят примеры признаков здоровья и болезни, инфекционных и неинфекционных заболеваний, бактериальных и вирусных инфекций, методов профилактики на государственном и личностном уровнях;</li> <li>объясияют, как действует механизм иммунной защиты, какая может быть польза от болезни, почему важно, чтобы врач и пациент действовали как одна команда;</li> <li>демонстрируют умение поддержать больного.</li> </ul>
Цель урока	Усвоение базовых понятий, отработка основных профилак- тических навыков.
Дата	
Название (тема) урока	Профилак- тика заболе- ваний
<b>§</b> учебни- ка	က တ

# Продолжение таблицы I.2

Дополни- тельные материалы	Тетрадь, с. 20–24 Пособие, тренинг 5
Учебные задания (результат обучения)	В конце занятия ученики:
Цель урока	Отработка навыков безопасного поведе- ния в транспорте и на дорогах.
Дата	
Название (тема) урока	Безопасность пассажира. Опасные грузы
<b>§</b> учебни- ка	\$

Дополни- тельные материалы	Тетрадь, с. 20–24 Пособие, тренинг 6
Учебные задания (результат обучения)	В конце занятия ученики:  • различают виды ДТП;  • называют порядок своих действий, если стали свидетелем ДТП;  • доказывают необходимость использования всех средств безопасности и защитных положений при аварии;  • демонстрируют умение принимать защитные положения, снижающие риски травм при ДТП.
Цель урока	Ознакомление учени- ков с видами ДТП, тренировка навыков самозащиты при ДТП.
Дата	
Название (тема) урока	Дорожно- транспорт- ные проис- шествия
\$ учебни- ка	9 %

Дополни- тельные материалы	Тетрадь, с. 25–27 Пособие, тренинг 7
Учебные задания (результат обучения)	В конце занятия ученики:  • называют четыре основных причины возникновения пожаров, виды и опасности топливных газов, правила пользования печным отоплением;  • приводят примеры горючих веществ и источников возгорания и ситуаций, в которых можно отравиться угарным газом;  • демонстрируют умение пользоваться бытовыми газовыми приборами.
Цель урока	Углубление знаний и отработка навыков безопасного использования средств бытовой химии, газовых приборов и печного отопления.
Дата	
Название (тема) урока	Безопасность жилья
<b>§</b> учебни- ка	<i>⊗</i>

Дополни- тельные материалы	Тетрадь, с. 28–29 Пособие, тренинг 8
Учебные задания (результат обучения)	В конце занятия ученики:  иазывают примеры общественных помещений в своем населенном пункте;  показывают, где в их школе находятся средства оповещения о пожарь, пожарное водоснабжение, пожарные посты и огнетушители;  демонстрируют знания знаков пожарной безопасности, умение правильно звакуироваться из общественного помещения (в том числе из школы) и пользоваться огнетушителями (на макетах или списанных огнетушителях).
Цель урока	Исследование по- жарной безопасности общественных по- мещений, отработка навыков эвакуации при пожаре в школе.
Дата	
Название (тема) урока	Пожарная безопасность в обществен- ных помеще- ниях
<b>§</b> учебни- ка	∞ ∞

Дополни- тельные материалы		Тетрадь, с. 30–31 Пособие, тренинг 9
Учебные задания (результат обучения)	Раздел 2. Физическое развитие подростка	В конце занятия ученики:
Цель урока	Раздел 2. Физиче	Формирование по- ложительного отно- шения к изменениям, происходящим в под- ростковом возрасте.
Дата		
Название (тема) урока		Индивиду- альное раз- витие подростка
\$ учебни- ка		6 %

Дополни- тельные материалы	Тетрадь, с. 32–33 Пособие, тренинг 10
Учебные задания (результат обучения)	В конце занятия ученики:
Цель урока	Развитие самооценки, навыков физического усовершенствования (контроля массы тела, улучшения физической формы).
Дата	
Название (тема) урока	Рост, вес и физическая форма
§ учебни- ка	\$ 10

\$ учебни- ка	Название (тема) урока	Дата	Цель урока	Учебные задания (результат обучения)	Дополни- тельные материалы
$\Sigma \approx$	Кожа и здоровье		Ознакомление с функцией и строением кожи и главными факторами, влияющими на ее здоровье; развитие навыков здорового образа жизни.	В конце занятия ученики:	Тетрадь, с. 34–35 Пособие, тренинг 11

	е проблемы; с. 36–37  зных типов кожи Пособие, тренинг 12  выбирать деко- оедства ухода за зоваться ими, в случае возник-
Учебные задания (результат обучения)  В конце занятия ученики:  • называют характерные для подростков проблемы с кожей и волосами;  • объясняют причины, по которым в подростковом возрасте меняется запах тела,	возникают косметические проблемы;  распознают признаки разных типов кожи и волос;  демонстрируют умение выбирать декоративную косметику и средства ухода за кожей и правильно пользоваться ими, обращаться за помощью в случае возникновения проблем.
Цель урока Ознакомление с осо- бенностями функци-	онирования кожи в подростковом возрасте, отработка навыков ухода за кожей и волосами.
Название (тема) урока Косме-	тические проблемы подростков
учебни- ка	\$ 12 I

Дополни- тельные материалы		таль- доро- гость с. 38–40 сности Пособие, тренинг 13 о и пропа- ости.	
Учебные задания (результат обучения)	Раздел З. Профилактика социально опасных заболеваний	В конце занятия ученики:  • объясняют значение термина «социальная среда»;  • называют признаки здоровой и нездоровой социальной среды;  • анализируют социальную безопасность своего населенного пункта, возможности реализации своих прав;  • приводят примеры положительного и отрицательного влияния СМИ;  • демонстрируют умение выбирать для просмотра фильмы и телепередачи, пропагандирующие положительные ценности.	
Цель урока		Анализ социальной безопасности своего населенного пункта, тренинг навыков критического мышления и противодействия негативному влиянию СМИ.	
Дата	Pa		
Название (тема) урока		Социальные факторы здоровья	
§ учебни- ка		\$ 13	

Дополни- тельные материалы			Тетрадь, с. 41–42 Пособие, тренинг 14	
Учебные задания (результат обучения)	II CEMECTP (20 часов)	Продолжение раздела З	В конце занятия ученики:  • оценивают качество своих отношений;  • объясняют значение термина «синергия»;  • приводят примеры принципа синергии в природе, технике, спорте, отношениях;  • называют положительные и отрицательные воздействия ближайшего окружения (друзей, семыи), признаки дружных и опасных компаний;  • демонстрируют умение улучшать отношения, выбирать друзей, компанию.	
Цель урока	II CEME	жиододП	Ознакомление с по- нятием синергии, развитие навыков по- строения отношений, противодействия нега- тивному социальному воздействию.	
Дата				
Название (тема) урока			Влияние ближайшего окружения	
\$ учебни- ка			\$ 14	

Дополни- тельные материалы	ет С. 43–47 Пособие, тренинг 15
Учебные задания (результат обучения)	В конце занятия ученики:  приводят примеры «болезней цивилизации»;  объясняют, как курение связано с опасностью возникновения рака; как работает реклама;  распозналот базовые рекламные стратегии, в том числе используемые в рекламе табачных и алкогольных изделий;  демонстрируют умение нейтрализовать влияние рекламы.
Цель урока	Формирование об- щей культуры по- требления, тренинг навыков критического мышления и проти- водействия рекламе табака и алкоголя.
Дата	
Название (тема) урока	Болезни ци- вилизации и реклама
\$ учебни- ка	\$ 15

Дополни- тельные материалы	Тетрадь, с. 48 Пособие, тренинг 16	Тетрадь, с. 49 Пособие, тренинт 17
Учебные задания (результат обучения)	<ul> <li>В конце занятия ученики:</li> <li>• объясняют значение термина «психоактивные вещества»;</li> <li>• приводят примеры социальных и пси- хологических факторов, из-за которых люди начинают употреблять наркотики; незамедлительных и отдаленных послед- ствий употребления наркотиков;</li> <li>• распознают мифы и факты о наркотиках;</li> <li>• демонстрируют негативное отношение к употреблению наркотиков.</li> </ul>	В конце занятия ученики:  • объясияют значения терминов «наркотическая зависимость», «физическая зависимость», «абсистентный синдром», «психологическая зависимость»;  • называют четыре шага к возникновению зависимости;  • распознают признаки наркотической зависимости;  • демонстрируют умение оказывать неотложную помощь при передозировке наркотиков.
Цель урока	Определение причин и последствий употребления наркотиков, анализ существующих в молодежной среде мифов о них, формирование негативного отношения к употреблению психоактивных веществ.	Определение механиз- мов возникновения наркотической зависи- мости, отработка уме- ния оказывать помощь в случае передозиров- ки наркотиков.
Дата		
Название (тема) урока	Причины и последствия употребле- ния наркоти- ков	Наркотичес- кая зависи- мость
\$ учебни- ка	\$ 16	\$ 17

Дополни- тельные материалы	нотся кса, с нар- с нар- лособие, тупри- тренинг 18 взуют лей; г от
Учебные задания (результат обучения)	В конце занятия ученики:  • объясняют, почему наркотики являются государственной проблемой;  • называют статьи Уголовного кодекса, которые предусматривают ответственность за преступления, связанные с наркотиками;  • приводят примеры психологических приемов, которые наркодельцы используют для привлечения новых потребителей;  • демонстрируют умение отказаться от опасного предложения.
Цель урока	Ознакомление с положениями уголовного законодательства в области борьбы с наркотиками, тренинг навыков отказа от предложений употребить наркотик.
Дата	
Название (тема) урока	Нет — нарко- тикам!
\$ учебни- ка	\$ 18

# Продолжение таблицы I.2

ия тельные ния) материалы	ицирования пах; страине и мире; нфицировании тренине и мире; пособие, тренинт 19	1Да и умение вую информа-
Учебные задания (результат обучения)	<ul> <li>В конце занятия ученики:</li> <li>объясняют отличие между ВИЧ и СПИДом;</li> <li>оценивают риски инфицирования ВИЧ в разных ситуациях;</li> <li>характеризуют особенности распространения ВИЧ-инфекции в Украине и мире;</li> <li>приводят данные об инфицировании молодежи в Украине;</li> </ul>	<ul> <li>демонстрируют серьезное отношение к проблеме ВИЧ/СПИДа и умение распространять правдивую информа- цию в своем кругу.</li> </ul>
Цель урока	Актуализация и попол- нение базовых знаний о ВИЧ/СПИДе, осозна- ние связи между употре- блением психоактивных веществ и риском инфи-	цирования ВИЧ.
е жа Дата	z	
Название (тема) урока	Наркотики и ВИЧ	
§ учебни- ка	\$ 19	

# Продолжение таблицы I.2

Дополни- тельные материалы	Пособие, тренинг 21	
Учебные задания (результат обучения)	В конце занятия ученики:  • называют пути заражения тубер- кулезом, симптомы открытой фор- мы туберкулеза, приводят примеры противотуберкулезных мероприятий на государственном и личностном уровнях;  • объясняют, при каких условиях про- исходит переход туберкулеза в ак- тивную стадию, как эпидемия тубер- кулеза связана с эпидемией ВИЧ / СПИДа;  • демонстрируют умение правильно хранить и обрабатывать пищевые про- дукты, соблюдать личную гигиену рук.	
Цель урока	Ознакомление с базовой информацией о тубер- кулезе и методах про- филактики этого заболе- вания.	Тематическое тестирование по разделу З
Дата		
Название (тема) урока	Туберкулез и ВИЧ	Итоговый тренинг
<b>§</b> учебни- ка	\$ 21	

Дополни- тельные материалы		Тетрадь, с. 58–60 Пособие, тренинг 22	Пособие, тренинг 23
Учебные задания (результат обучения)	Раздел 4. Психологическое благополучие подростка	В конце занятия ученики: <ul> <li>называют признаки интеллектуального и эмоционального развития подростков;</li> <li>объясняют роль ценностей для здоровья, материального и психологического благополучия человека;</li> <li>оценивают важность жизненных ценностей;</li> <li>демонстрируют умение сознательно формировать шкалу ценностей.</li> </ul>	В конце занятия ученики:  изывалот основные функции правого и левого полушарий головного мозга;  объясняют, за что отвечают четыре отделения мозга;  демонстрируют умение активизировать интеллектуальные способности, настраиваться на состояние «расслабленной готовности», правильно питать мозг.
Цель урока	аздел 4. Психологическо	Ознакомление учени- ков с особенностями интеллектуального и эмоционального разви- тия подростков, ориен- тирование на восприя- тие общечеловеческих ценностей.	Развитие умения эффективно использо- вать возможности своего мозга, правильно его питать.
Дага	Д.		
Название (тема) урока		Психологи- ческое разви- тие подростка	Удивитель- ный мозг
§ учебни- ка		\$ 22	\$ 23

Дополни- тельные материалы	Пособие, тренинг 24	Тетрадь, с. 61–62 Пособие, тренинг 25
Учебные задания (результат обучения)	<ul> <li>В конце занятия ученики:</li> <li>называют свой стиль восприятия, три этапа принятия обдуманных решений;</li> <li>объясняют значение терминов «мнемонические приемы», «креативность»;</li> <li>различают простые, повседневные и сложные решения;</li> <li>приводят примеры мнемонических приемов;</li> <li>демонстрируют умение принимать обдуманные решения, креативно мыслить и желание развивать свои интеллектуальные навыки.</li> </ul>	В конце занятия ученики:  • распознают ощущения, эмоции, чувства;  • объясняют влияние эмоций на здоровье; демонстрируют умение принимать решения, учитывая чувства; использовать «Я-сообщения»; применять технику самоконтроля.
Цель урока	Определение стиля во- сприятия, развитие уме- ния учиться, принимать взвешенные решения, тренинг креативности.	Развитие эмоциональной компетентности, умения правильно выражать чувства, тренинг навыков самоконтроля.
Дата		
Название (тема) урока	Развитие ин- теллектуаль- ных навыков	Культура чувств
\$ учебни- ка	\$ 24	\$ 25

Дополни- тельные материалы	жого Тетрадь, с. 63–67 Пособие, тренинг 26 атно	<ul> <li>с»,</li> <li>ра-</li> <li>ессо-</li> <li>с. 68-69</li> <li>ия;</li> <li>Пособие,</li> <li>тренинг 27</li> <li>с</li> </ul>
Учебные задания (результат обучения)	В конце занятия ученики:  • называют признаки психологического равновесия;  • оценивают уровень своего психологического равновесия;  • объясняют, как самооценка влияет на поведение человека;  • демонстрируют умение развивать положительную самооценку и адекватно реагировать на критику.	<ul> <li>В конце занятия ученики:</li> <li>Оают определение понятий «стресс»,</li> <li>«дистресс», «эмоциональное выгорание»;</li> <li>пазывают виды стресса;</li> <li>приводят примеры различных стрессоров и профессий, имеющих повышенный риск эмоционального выгорания;</li> <li>объясняют, как возникает эффект самоподдержки стресса; как стресс влияет на здоровье;</li> <li>демонстрируют умение распознавать признаки стресса; правильно общаться с людьми социальных профессий.</li> </ul>
Цель урока	Ознакомление с поня- тием психологического равновесия. Развитие самооценки.	Ознакомление учеников с понятием стресса, его видами, воздействием стрессового перенапряжения на здоровье человека.
Дата		
Название (тема) урока	Психологи- ческое равно- весие и здо- ровье	Стресс и пси- хологическое равновесие
\$ учебни- ка	\$ 26	\$ 27

Дополни- тельные материалы	Тетрадь, с. 70 Пособие, тренинг 28	Тетрадь, с. 71–73 Пособие, тренинг 29
Учебные задания (результат обучения)	В конце занятия ученики:  • приводят примеры стрессоров экстремальных ситуаций; негативного (пессимистического) мышления;  • объясняют, что помогает выжить в экстремальной ситуации; как негативное мышление может навредить человеку в экстремальной ситуации;  • демонстрируют владение техниками самоконтроля, умение изменять пессимистические мысли на оптимистические.	В конце занятия ученики:  • называют три негативных послед- ствия употребления стимуляторов для преодоления стресса; физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные способы управления стрес- сами;  • объясняют, что такое устойчивость организма к стрессам; • демонстрируют умение снижать об- щую стрессовую нагрузку, использо- вать здоровые способы управления стрессами.
Цель урока	Ознакомление с фак- торами выживания в экстремальных ситуа- циях, тренинг техник самоконтроля и положи- тельного мышления.	Оценка уровня стресса, тренинг навыков управ- ления стрессами.
Дата		
Название (тема) урока	В экстремаль- ной ситуации	Управление стрессами
<b>§</b> учебни- ка	\$ 28	\$ 29

# Продолжение таблицы I.2

Дополни- тельные материалы	Тетрадь, с. 74–77 Пособие, тренинг 30	Пособие, итоговый тренинг
Учебные задания (результат обучения)	<ul> <li>В конце занятия ученики:</li> <li>называтот 2 вида конфликтов, 5 стадий развития конфликтов, 6 этапов конструктивного решения конфликтов;</li> <li>объясняют значение терминов «конфликт»;</li> <li>распознают конфликты взглядов и конфликты интересов;</li> <li>приводят примеры конфликтогенов;</li> <li>демонстрируют умение анализировать конфликты, предупреждать эскалацию конфликтов, конструктивно их решать.</li> </ul>	<ul> <li>В конце занятия ученики:</li> <li>• оценивают свое отношение к предмету «Основы здоровья»;</li> <li>• устанавливают обратную связь с тренером и авторами учебника;</li> <li>• планируют полезный отдых во время каникул;</li> <li>• демонстрируют желание работать в следующем учебном году;</li> <li>• анализируют свои достижения на пути к ЗОЖ.</li> </ul>
Цель урока	Тренинг навыков кон- структивного решения конфликтов.	Тематическое тестирова- ние по разделу 4. Под- ведение итогов учебного года, повышение моти- вации к ЗОЖ, полу- чение обратной связи, эмоциональное закрытие тренинговой секции, на- строй на полезный от- дых во время каникул.
Дата		
Название (тема) урока	Конфликты и здоровье	Итоговый тренинг
<b>§</b> учебни- ка	\$ 30	После-

# Таблица соответствия учебной программы и учебника «Основы здоровья», 7-й класс (авторы Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко)

Структура программы МОН Украины и тематика учебного материала (35 часов, из них 3 резервных)	Структура и тематика учебника (35 часов, из них 1 резервный)
Вступление. Здоровый образ жизни (1 ч.)  Раздел 1. Жизнь и здоровье человека (6 ч.)  Образ жизни и здоровье  Принципы безопасной жизнедеятельности	Вступление. Здоровье и образ жизни (1 ч.)  Раздел 1. Жизнь и здоровье человека (8 ч.)  Глава 1. Здоровый образ жизни  § 1. Значение привычек и навыков для здоровья  § 2. Выбираем здоровый образ жизни  Практическая работа № 1. Составление плана здорового образа жизни  § 3. Профилактика заболеваний  Глава 2. Безопасность повседневной жизни  § 4. Принципы безопасной жизнедеятельности  § 5. Безопасность пассажира. Опасные грузы  § 6. Дорожно-транспортные происшествия  § 7. Безопасность жилья  § 8. Пожарная безопасность в общественных помещениях  Практическая работа № 2. Эвакуация из помещения школы
Всего – 7 ч.	Всего — 9 ч.
Раздел 2. Физическая составляющая здоровья (5 ч.)  • Индивидуальное развитие подростков  • Косметические проблемы подростков	Раздел 2. Физическое развитие подростка (5 ч.)  § 9. Индивидуальное развитие подростка § 10. Рост, вес и физическая форма § 11. Кожа и здоровье § 12. Косметические проблемы подростков Практическая работа № 4. Выбор косметических средств и правила пользования ими Тематическое тестирование за I семестр
Всего – 5 ч.	Всего – 5 ч.

Структура программы МОН Украины и тематика учебного материала (35 часов, из них 3 резервных)	Структура и тематика учебника (35 часов, из них 1 резервный)
<ul> <li>Раздел 3. Социальная составляющая здоровья</li> <li>Социальные факторы здоровья</li> <li>Предупреждение употребления наркотиков подростками</li> <li>Наркомания и ВИЧинфицирование</li> <li>Профилактика туберкулеза</li> <li>Болезни цивилизации</li> </ul>	Раздел 3. Профилактика социально опасных заболеваний  § 13. Социальные факторы здоровья  § 14. Влияние ближайшего окружения  § 15. Болезни цивилизации и реклама* Практическая работа № 5. Создание антинаркотической рекламы  § 16. Причины и последствия употребления наркотиков  § 17. Наркотическая зависимость  § 18. Нет — наркотикам!  § 19. Наркотики и ВИЧ  § 20. ВИЧ / СПИД и права человека  § 21. Туберкулез и ВИЧ
Всего – 10 ч.  Раздел 4. Психическая и духовная составляющие здоровья (9 ч.)  • Психологическое развитие подростков  • Психологическое благополучие подростков  • Конфликты и здоровье	Тематическое тестирование по разделу 3 Всего — 10 часов  Раздел 4. Психологическое благополучие подростка  § 22. Психологическое развитие подростка  § 23. Удивительный мозг  § 24. Развитие интеллектуальных навыков  § 25. Культура чувств*  § 26. Психологическое равновесие и здоровье  § 27. Стресс и психологическое равновесие  § 28. В экстремальной ситуации  § 29. Управление стрессами  § 30. Конфликты и здоровье Практическая работа № 6. Способы конструктивного решения конфликтов
Всего – 9 ч.	Всего – 9 ч.
Обобщение знаний (1 ч.)  Экскурсия. Работа участ- кового инспектора (1 час резервный)  * Продолжительность тренинга реком	Итоговый тренинг (1 ч.)

<sup>\*</sup> Продолжительность тренинга рекомендовано увеличить за счет резервных часов или объединения с воспитательным часом.

# **ЧАСТЬ ІІ**

# Опорные схемы уроков-тренингов

Вступление. Здоровье и образ жизни86	<b>Раздел 2. Физическое развитие</b> подростка116
Вступительный тренинг87	подростка110
	Урок-тренинг 9. Индивидуальное
Раздел 1. Жизнь и здоровье человека	развитие подростка
Глава 1. Здоровый образ жизни87	Урок-тренинг 10. Рост, вес и физическая форма119 Урок-тренинг 11. Кожа
Урок-тренинг 1. Значение привычек и навыков для здоровья90	и здоровье
Урок-тренинг 2. Выбираем здоровый образ жизни93	Раздел 3. Профилактика социально
Урок-тренинг З. Профилактика заболеваний96	опасных заболеваний126
Глава 2. Безопасность повседневной жизни	Урок-тренинг 13. Социальные факторы здоровья127
Урок-тренинг 4. Принципы безопас- ной жизнедеятельности	Урок-тренинг 14. Влияние ближай- шего окружения130 Урок-тренинг 15. Болезни цивили-
Урок-тренинг 5. Безопасность пас- сажира. Опасные грузы	зации и реклама
Урок-тренинг 6. Дорожно-	ствия употребления наркотиков138
транспортные происшествия 107 Урок-тренинг 7. Безопасность	Урок-тренинг 17. Наркотическая зависимость
жилья110	Урок-тренинг 18. Нет –
Урок-тренинг 8. Пожарная	наркотикам145
безопасность в общественных помещениях113	Урок-тренинг 19. Наркотики и ВИЧ148

Урок-тренинг 20. ВИЧ/СПИД права человека	
Урок-тренинг 21. Туберкулез в ВИЧ	
Раздел 4. Психологическое благ лучие подростка	
Урок-тренинг 22. Психологиче развитие подростка	
Урок-тренинг 23. Удивительнымозг	
Урок-тренинг 24. Развитие интеллектуальных навыков	165

Урок-тренинг 25. Культура
чувств168
Урок-тренинг 26. Психологическое
равновесие и здоровье171
Урок-тренинг 27. Стресс и психоло-
гическое равновесие174
Урок-тренинг 28. В экстремальной
ситуации 177
Урок-тренинг 29. Управление стрес-
сами 180
Урок-тренинг 30. Конфликты и здо-
ровье184
<b>Итоговый тренинг</b> 186

### При подготовке использованы следующие публикации:

- 1. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я: Підручник для 7-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. К.: Алатон, 2007. 208 с.
- 2. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я: Зошит-практикум для учнів 7-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. К.: Алатон,  $2007.-80~\mathrm{c}.$
- 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.
- 6. Паркин М. Сказки для тренеров. Как использовать сказки, истории и метафоры в обучении сотрудников/Пер. с англ. М.: ООО «Издательство "Добрая книга"», 2005.-304 с.

# Вступление. Здоровье и образ жизни

• Вступительный тренинг

# Раздел 1. Жизнь и здоровье человека Глава 1. Здоровый образ жизни

- Урок-тренинг 1. Значение привычек и навыков для здоровья
- Урок-тренинг 2. Выбираем здоровый образ жизни
- Урок-тренинг 3. Профилактика заболеваний

# Практические работы по программе:

Практическая работа № 1. Составление плана здорового образа жизни

### Обобщенные результаты

### Ученики учатся:

- оценивать уровень своего благополучия;
- осознавать собственные потребности;
- анализировать свой образ жизни;
- менять нежелательные привычки;
- объяснять преимущества здорового образа жизни;
- составлять план здорового образа жизни;
- положительно общаться;
- работать в команде;
- настраиваться на успех и достигать цели.

# ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ



### Цель

Ознакомление учеников с учебником и тетрадью для 7-го класса, создание дружеской атмосферы, повторение базовых понятий предмета.



### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- *называют* факторы воздействия на здоровье, основные правила здорового образа жизни;
- оценивают уровень всех аспектов своего благополучия;
- объясняют, что такое холистическое представление о здоровье, почему каждому важно заботиться о собственных потребностях и потребностях других людей;
- *анализируют*, какие базовые потребности удовлетворяются во время тренингов;
- *демонстрируют* положительное общение, активность и работу в команде.



### Оборудование и материалы

- Бейджики или безопасные булавки.
- Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, клей.



### Что подготовить заранее

• Заготовки правил работы на тренинге и ожиданий.



### Домашнее задание

 Учебник, с. 6–11. Тетрадь, с. 5–7 – самооценка уровня благополучия.

Обратная связь	10 мин.
Стартовые задания	5 мин.
Блок 1. Холистическое представление о здоровье	5 мин.
Блок 2. От чего зависит здоровье	5 мин.
Блок 3. Пирамида потребностей	5 мин.
Работа в группах	10 мин.
Итоговые задания, завершение тренинга	5 мин.



### Обратная связь

- 1. Поприветствуйте учеников, раздайте бейджики. Ученики пишут на них свои имена и крепят к одежде.
- 2. Предложите им одним словом (или предложением) выразить свои впечатления от летних каникул.
- 3. Если ученики впервые на тренинге, им предлагают разработать правила группы, если нет обсудить заготовленные правила и добавить новые.

### Стартовые задания

Разделите доску на две половины. На одной напишите: «Быть здоровым – это...», на другой: «Когда я здоров, я могу...». Проведите мозговой штурм.

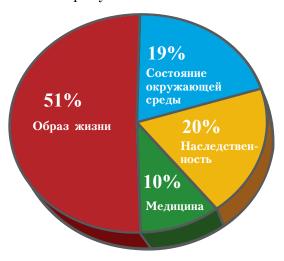
# Блок 1. Холистическое представление о здоровье

- 1. Слово учителя (учебник, с. 6-7).
- 2. Вопросы для обсуждения:
- Кого в старину считали здоровым?
- Как изменилось представление людей о здоровье, когда они стали лучше питаться, повысился уровень медицинского обслуживания?
- Кто сегодня считается здоровым?
- 3. Объясните значение термина «холистический».

### Блок 2. От чего зависит здоровье

1. Раздайте ученикам по четыре стикера. На них дети записывают основные факторы, влияющие на здоровье: «образ жизни», «качество медицинского обслуживания», «наследственность», «экологическое состояние окружающей среды». 2. Предложите им разложить эти факторы в форме ромба в соответствии с тем, как они оценивают их воздействие на здоровье. Вверху — фактор, оказывающий наибольшее воздействие, внизу — наименьшее, остальные — посредине.

3. Расскажите, как оценивают воздействие этих факторов специалисты (см. рисунок).



4. Спросите у учеников, кто придерживается иного мнения. Выслушайте его. Объясните, что подобное распределение является среднестатистическим, а на здоровье каждого отдельного человека те или иные факторы могут воздействовать поразному. Например, если кого-то в больнице инфицировали ВИЧ, то на его здоровье больше всего повлияло качество медицинского обслуживания. Однако в среднем здоровье людей в наибольшей степени зависит от их образа жизни.



### Блок 3. Пирамида потребностей

- 1. Слово учителя: «Если здоровье зависит в первую очередь от образа жизни человека, то есть от его поведения, то возникает вопрос, от чего же больше всего зависит поведение? Психолог Абрахам Маслоу разработал теорию, которая объясняет поведение человека, исходя из его потребностей».
- 2. Самостоятельная работа с учебником (с. 8–10, рис. 4).
- 3. Вопросы для обсуждения:
- Какие есть три группы потребностей?
- Что такое потребности дефицита и потребности развития?
- Как себя чувствует человек, когда не может удовлетворить свои основные физические потребности?
- Какие потребности являются самыми важными для достижения высокого уровня психологического благополучия?
- Какие потребности становятся самыми важными в подростковом возрасте?
- Что может произойти, если пренебрегать своими потребностями?
- Какие из ваших потребностей вы можете удовлетворить на тренингах?

### Работа в группах (вариант 1)

- 1. Объединиться в группы (витамины A, B, C, D, E).
- 2. Ученики разрабатывают правила каждого из аспектов благополучия.
- 3. Презентация проектов.

### Работа в группах (вариант 2 для классов, которые уже не первый год обучаются по тренинговым методикам)

- 1. Объединиться в группы (художники, журналисты, актеры, музыканты, философы).
- 2. Ученики разрабатывают правила здорового образа жизни:
  - *художники* рисуют плакат о секретах физического благополучия;
  - журналисты пишут статью, как достичь социального благополучия;
  - актеры готовят сценку или пантомиму о пути к интеллектуальному благополучию;
  - музыканты создают попурри из песен о музыкальном благополучии («Поделись улыбкою своей», «Полюби себя такой, какая ты есть» и др.);
  - *философы* формулируют заповеди духовного благополучия.
- 3. Презентация проектов.

### Итоговые задания

- Чтение и обсуждение отрывка из книги Фулхама (учебник, с. 11).
- Предложите ученикам подытожить, что они делали на уроке.

### Завершение тренинга

Взяться за руки и хором сказать: «Быть здоровым – модно! Быть здоровым – весело! Будем здоровы!».

# Значение привычек и навыков для здоровья

Разработан при участии Н. Холодовой, В. Жуфалаян, О. Евчук, Н. Полищук, В. Гусева, А. Куцого



### Цель

Тренинг умения формировать полезные привычки и избавляться от нежелательных привычек.



### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- приводят примеры полезных, вредных и нейтральных привычек;
- *объясняют*, как формируются привычки и почему сложно изменить привычку;
- демонстрируют умение психологически настраиваться на изменения;
- распознают специальные и жизненные навыки;
- объясняют значение терминов «специальные навыки», «жизненные навыки», «ООЖН».



### Оборудование и материалы

• Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



### Что подготовить заранее

- Две разрезанные на паззлы (по числу учеников) открытки. На одной, например, – спокойное море, на другой – шторм.
- Плакат со словами писателя Сэмюела Джексона «Узы привычки слишком слабы, чтобы их можно было заметить до того момента, когда они становятся слишком крепкими, чтобы их можно было разорвать».



### Домашнее задание

Учебник, § 1. Тетрадь, проект самоусовершенствования (с. 10-11).

Актуализация темы, стартовые задания	17 мин.
Обсуждение метафор	5 мин.
Работа в группах. Как изменить привычку	5 мин.
Релаксационная пауза	5 мин.
Мини-лекция	5 мин.
Игра «Угадай, что?»	3 мин.
Итоговые задания, завершение тренинга	5 мин.



### Актуализация темы

- Поприветствуйте учеников (если имеете ритуал приветствия, не забудьте о нем на этом тренинге).
- Вступительное слово учителя: «Все знают: посеешь поступок пожнешь привычку пожнешь характер, посеешь характер пожнешь судьбу». На этом уроке мы будем изучать, какие есть привычки, как они формируются и как изменить нежелательную привычку».
- Соблюдение каких правил поведения на тренинге стало для нас привычным? Какие из них могут стать полезными привычками (приходить вовремя и т. д.)?

### Стартовые задания

- С помощью разрезанных на паззлы открыток объедините участников в две группы.
- Задание группам: составить хитпарад привычек. Первая группа записывает 10 самых полезных привычек, вторая 10 самых вредных (тетрадь, с. 9).
- Презентации групп начинаются словами: «На 10-й позиции нашего хит-парада привычка...», а далее следуют пояснения, как она влияет на здоровье.
- Подвижная игра-знакомство «Калейдоскоп» (учебник, с. 13).

### Мини-лекция «Как формируются привычки»

Текст в учебнике, с. 14. Во время рассказа можно заполнять табличку:

Подсознание	Привычка	3 месяца
	Навык	5-9 дней
Сознание	Умение	5-9 раз
	Знания	

### Обсуждение метафор

- 1. Слово учителя: «Изменить привычку нелегко, поскольку она основательно закреплена в подсознании. В соответствующих обстоятельствах мозг автоматически «включает» привычный способ поведения, который также называют поведенческим стереотипом».
- 2. Прочтите и обсудите выражение Сэмоела Джексона (см. предыдущую страницу).

### Вопросы для обсуждения:

- Как вы понимаете слова писателя?
- Как вы можете доказать правильность данного утверждения примерами?
- 3. Прочтите и обсудите басню Эзопа «Лягушки» (учебник, с. 15).

### Вопросы для обсуждения:

- Почему лягушонок не захотел перебраться в более комфортное и безопасное место?
- Кого он напоминает своим поведением?

### Работа в группах. Как изменить привычку

1. Слово учителя: «Умение менять нежелательные привычки очень полезно. Его необходимо тренировать. Для этого существует определенный алгоритм — последовательность действий».



- 2. Объедините учеников в группы или пары и раздайте записанный на отдельных листах бумаги алгоритм действий:
- Выбери привычку, которую хочешь изменить.
- Психологически настройся на изменения.
- Составь план изменений.
- Отрабатывай новую привычку не менее трех месяцев.
- Поощряй себя за достигнутые успехи.
- 3. Предложите ученикам самим составить алгоритм и проверить его правильность с помощью учебника (с. 15).

### Релаксационная пауза

Слово учителя: «Изменить поведенческий стереотип и психологически настроиться на изменения вам поможет следующее упражнение (ученики выполняют):

- Сядьте удобно. Закройте глаза и представьте перед собою белый экран.
- Представьте на этом экране изображение того, что вы привыкли делать.
- В правом нижнем углу экрана представьте то, на что хотите поменять свою привычку.
- Потом резко увеличьте маленькое изображение на целый экран и одновременно прикажите себе: «Изменись!».

• Трижды повторите упражнение.

Выполняйте упражнение трижды в день (утром, днем и вечером). Помните, что привычка формируется около трех месяцев, поэтому на протяжении этого времени твердо придерживайтесь выбранного курса».

# Мини-лекция «Навыки, благоприятные для здоровья» (учебник, с. 16)

### Игра «Угадай, что...?»

Учитель называет навык. Те, кто считает, что это не специальный навык, сидят, а уверенные в том, что жизненный – встают.

### Итоговые задания

- · Задания 1-2 на с. 16 учебника.
- Подведите итоги урока или предложите сделать это ученикам.

### Завершение тренинга

Выберите, как вы завершите этот тренинг:

- 1. Привычным для учеников ритуалом.
- 2. Либо: встать в круг и пожелать соседу справа приобрести один из жизненных навыков: «Желаю тебе поверить в себя, быть всегда настойчивым в достижении цели, осознать свою уникальность, обрести уверенность» и т. д.

# ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Разработан при участии В. Яровой, И. Топор, Т. Матущенко, С. Назаренко



### Цель

Отработка навыков мотивирования и адвокации здорового образа жизни, постановки и достижения цели, осознания важных жизненных принципов.



### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- *называют* четыре благоприятных для здоровья жизненных принципа;
- приводят аргументы в пользу здорового образа жизни;
- объясняют значение термина «жизненные принципы»;
- демонстрируют умение выбирать цель и разрабатывать план ее достижения, составлять индивидуальный план здорового образа жизни.



### Оборудование и материалы

- Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, к лей
- Мяч, наполовину наполненный водой стакан, весы с чашами.



### Что подготовить заранее

• Волонтеры готовят сценку о лесорубе.



### Домашнее задание

 Учебник, § 2. Тетрадь, проект самоусовершенствования, с. 12-14.

Обратная связь, актуализация темы	
Стартовые задания	
Блок 1. Преимущества здорового образа жизни	15 мин.
Блок 2. Жизненные принципы, благоприятные для здоровья	
Подвижная игра, обсуждение	5 мин.
Итоговые задания, завершение тренинга	5 мин.



### Обратная связь, актуализация темы

- 1. Поприветствуйте учеников, спросите, что им запомнилось с прошлого тренинга.
- 2. Продолжите фразу: «Я решил(а) развивать жизненный навык...».
- 3. Назовите тему и задания урока: «На этом тренинге мы проанализируем преимущества здорового образа жизни, узнаем о некоторых важных жизненных принципах и будем развивать навыки постановки и достижения цели».

### Стартовые задания

- 1. Мозговой штурм или в режиме вопроса-ответа:
- Как вы считаете, многие ли люди слышали о здоровом образе жизни? (многие, почти все)
- Все ли они ведут здоровый образ жизни? (нет)
- Почему? (ученики называют причины, среди которых должны быть: «им не хватает времени», «они не понимают, для чего им это нужно»)
- 2. Подготовленные волонтеры разыгрывают сценку о лесорубе-неудачнике.

### Вопросы для обсуждения:

- Стоит ли этому человеку тратить время, чтобы заточить пилу?
- Поможет ли это быстрее спилить дерево?
- Стоит ли людям тратить время на ЗОЖ?

Подытожьте!

Ведущий ЗОЖ совершает выгодную инвестицию в свое будущее. Он использует время на физические упражнения, приготовление полезных блюд, развитие отношений и т. д. Но благодаря этому выполняет больший объем работы за короткое время и получает дополнительную «прибыль» — крепкое здоровье, хорошее настроение, верных друзей, чувство полноты жизни и успех.

# Блок 1. Преимущества здорового образа жизни

Слово учителя: «Сознательный выбор в пользу здорового образа жизни требует глубокого понимания его преимуществ. Представьте, что вы работаете на телевидении и вам нужно подготовить рекламные ролики о здоровом образе жизни».

- 1. Объединитесь в четыре группы (диетологи, тренер, гигиенисты, психологи).
- 2. С помощью рис. 7 в учебнике напишите сценарии и сыграйте рекламные ролики о пользе от:

группа 1: рационального питания;

группа 2: физических упражнений;

группа 3: личной гигиены;

группа 4: полноценного отдыха.

3. Презентации групп, обсуждение.

### Блок 2. Жизненные принципы, благоприятные для здоровья

Мини-лекция, демонстрация: «На уроках физики изучают законы природы. Например, если подбросить мяч, он благодаря силе притяжения обязательно упадет на землю (продемонстрируйте). Законы природы неизменны.

Человеческое поведение также подчиняется определенным закономерностям — принципам. Они действуют почти как законы: если соблюдаешь их — тебя ожидает успех, если нарушаешь — неудачи. Однако, в отличие от законов природы, человек сам выбирает, придерживаться принципов или нет. Один кинорежиссер резонно заметил: «Принципы нельзя разбить, можно лишь разбиться о них». Существует несколько важных жизненных принципов, благоприятных для здоровья: принцип лидера, принцип оптимизма, принцип «золотой середины», принцип «бери и давай».

- Принцип лидера продемонстрируйте метафорой рулевой и пассажир или бревно и рыба (бревно несет течение, а рыба плывет, куда захочет).
- *Принцип оптимизма* стаканом воды: наполовину полный или наполовину пустой?
- Принцип «золотой середины» с помощью весов.
- Принцип «бери и давай» притчей о двух морях (учебник, с. 20–21).

### Подвижная игра «Выше головы не прыгнешь»

• Предложите ученикам взять стикер и, подпрыгнув как можно выше, наклеить его на стену. Потом взять второй стикер и постараться наклеить его еще выше. Так делать до тех пор, пока удается улучшать предыдущий результат.

### Вопросы для обсуждения:

• Все ли приклеили стикеры на одинаковой высоте? (нет)

- Почему? (каждый имеет разные возможности)
- После какой попытки уже не удавалось улучшить результат? (обычно после третьей-четвертой)
- Какой вывод можно сделать из этого упражнения? (нужно ставить перед собою конкретные достижимые цели)

### Итоговые задания, завершение тренинга

1. Упражнение: «Дотянуться до звезд». Предложите ученикам встать в круг, закрыть глаза, трижды глубоко вдохнуть и выдохнуть. Потом представить над собой звездное небо, поднять голову и рассмотреть на нем яркую звезду, символизирующую заветную мечту. Открыть глаза, протянуть руки как можно выше, «снять» звезду с неба и «спрятать» ее в своем сердце.

Вывод: «Не отказывайтесь от своей мечты. идите к ней шаг за шагом».

2. Подведите итоги урока или спросите учеников, что им больше всего понравилось на тренинге.

### Дополнительное и домашнее задания

- 1. Работа в группах. Объединиться в две группы и назвать как можно больше «плюсов» и «минусов» для здоровья подростков, живущих в городе и в деревне.
- 2. Мозговой штурм: «Какие еще условия могут повлиять на образ жизни человека?»
- 3. К следующему уроку предложите выполнить практическую работу № 1 (в учебнике с. 22, в тетради проект самоусовершенствования, с. 12–14).

# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Разработан при участии Н. Пугачевой, В. Успенской, Н. Фуки



### Цель

Усвоение базовых понятий, отработка основных профилактических навыков.



### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- *называют* 5 причин болезней, 4 пути проникновения инфекции, 3 защитных реакции организма, 2 вида иммунитета;
- *приводят примеры* признаков здоровья и болезни, инфекционных и неинфекционных заболеваний, бактериальных и вирусных инфекций, методов профилактики на государственном и личностном уровнях;
- *объясняют*, как действует механизм иммунной защиты, какая может быть польза от болезни, почему важно, чтобы врач и пациент действовали как одна команда;
- демонстрируют умение поддержать больного.



### Оборудование и материалы

• Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



### Что подготовить заранее

- Плакат «Это поможет побороть болезнь» (за основу взята иллюстрация к притче «Нас трое», с. 28 учебника).
- Карточки разного содержания. В них действия, которые могут быть или не быть причиной болезни (спать 8 часов в сутки, делать или не делать зарядку, слишком легко одеваться в холодное время года, контактировать с больным гриппом, употреблять несвежие продукты...).



### Домашнее задание

• Учебник, § 3. Тетрадь, задания 1-3 (с. 15-17).

Стартовые задания	7 мин.
Блок 1. Виды болезней	5 мин.
Блок 2. Пути заражения и методы защиты	10 мин.
Блок 3. Работа в группах	15 мин.
Итоговые задания, завершение тренинга	8 мин.



### Стартовые задания

- 1. Поприветствуйте учеников, спросите, что им запомнилось с предыдущего урока.
- 2. Слово учителя: «Древнекитайские мудрецы считали, что болезнь это дар, она приносит человеку пользу. Попробуем доказать или опровергнуть данный тезис».
- 3. Мозговой штурм «Признаки здоровья и болезни». Поделите доску на две части. Напишите заголовок и заполните правую часть. Предложите ученикам в левой части написать «НЕ» и поставить стрелочки:

### ПРИЗНАКИ ЧЕЛОВЕКА



- 4. Раздайте карточки (см. с. 120). Каждый зачитывает написанное (или изображенное) на карточке, и если это может быть причиной болезни крепит ее к плакату «Причины болезней».
- 5. Предложите ученикам вспомнить случай, когда они болели. Обсудите:
- Что больше всего докучало при болезни?
- Что больше всего утешало?

### Блок 1. Виды болезней

1. Мини-лекция (учебник, с. 23-24):

- определение болезни;
- виды болезней;
- виды инфекций;
- вирусы живое или неживое?
- 2. Мозговой штурм. Назвать и записать в тетради несколько болезней. Инфекционные подчеркнуть: бактериальные одним цветом, вирусные другим (или прямой и пунктирной линиями).

### Блок 2. Пути заражения и методы защиты

- 1. Объединение в тройки.
- 2. Сначала они записывают, как инфекция может попасть в организм и как защититься от заражения (задания 2 и 3 в тетради).
- 3. Подытожьте, какие существуют пути заражения и методы защиты.

### Работа в группах

- 1. Ученики объединяются в четыре группы.
- 2. Задания группам: прочитать соответствующую часть параграфа учебника и подготовить презентацию (плакат или сценку либо пантомиму):
  - *группа 1:* о защитных реакциях организма;
  - *группа 2:* о барьерах на пути проникновения инфекций;
  - группа 3: о видах иммунитета;
  - *группа 4:* о методах профилактики заболеваний.
- 3. Презентации групп. Дополните выступление *группы* 3 объяснением об иммунной реакции организма.

### Итоговые задания

- 1. Обсуждение тезиса о пользе здоровья.
- 2. Чтение и обсуждение притчи «Нас трое».

### Вопросы для обсуждения:

- Что имел в виду доктор, когда просил больного принять его сторону?
- Почему важно, чтобы доктор и пациент действовали как одна команда?
- Как вы считаете, помогает ли вера в выздоровление побороть болезнь?
- 3. Изготовление плаката. На листах бумаги записывают, что помогает человеку выздороветь (советы врача, качественные лекарства, спокойствие, забота близких, звонок друга...), и крепят их к плакату «Это поможет побороть болезнь!».
- 4. Подведение итогов урока.

# Завершение тренинга (упражнение «Веночек пожеланий»)

- 1. Ученики становятся в круг. По очереди кладут руку на плечо соседа справа и желают ему здоровья. Руку не убирают. Когда последний участник произнесет свое пожелание, образуется своеобразный «веночек».
- 2. Напомните ученикам, что ожидания обладают способностью реализовываться. Поэтому всегда лучше настраиваться на здоровье, а не на болезнь. Предложите им закрыть глаза и представить себя и своих родных здоровыми и счастливыми, мысленно пожелать всем здоровья.
- 3. Вместе сказать: «Будем здоровы!» и поаплодировать друг другу.

# Глава 2. Безопасность повседневной жизни

- Урок-тренинг 4. Принципы безопасной жизнедеятельности
- Урок-тренинг 5. Безопасность пассажира. Опасные грузы
- Урок-тренинг 6. Дорожно-транспортные происшествия
- Урок-тренинг 7. Безопасность жилья
- Урок-тренинг 8. Пожарная безопасность в общественных помещениях

# Практические работы по программе:

Практическая работа № 2. Эвакуация из помещения школы

### Обобщенные результаты

### Ученики учатся:

- оценивать риски, избегать слишком рискованных и неоправданно рискованных ситуаций;
- предупреждать кражи мобильных телефонов;
- пользоваться средствами безопасности в транспорте;
- распознавать автомобили, перевозящие опасный и негабаритный груз;
- принимать защитные положения при ДТП;
- правильно действовать в роли свидетеля ДТП;
- безопасно пользоваться горючими веществами, газовыми приборами и печным отоплением;
- распознавать знаки пожарной безопасности;
- соблюдать правила пожарной безопасности в общественных помещениях, эвакуироваться из помещения школы;
- эффективно работать в команде.

# ПРИНЦИПЫ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Разработан при участии А. Латыш, С. Назаренко, Н. Фуки



### Цель

Отработка навыков анализа ситуации и оценивания рисков повседневной жизни.



### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- классифицируют опасности (природные, техногенные, социальные);
- объясняют значение принципов безопасной жизнедеятельности;
- называют три вида риска;
- оценивают уровень риска в повседневных ситуациях;
- *демонстрируют* умение защитить себя от кражи мобильного телефона.



### Оборудование и материалы

- Учебник, тетрадь-практикум.
- Листы бумаги формата А2 и А4.
- Карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



### Что подготовить заранее

- С лидерами сценку по басне (учебник, с. 31).
- Карточки с названиями знаний, привычек и личных качеств (учебник, с. 32).



### Домашнее задание

- Учебник, § 4, составить памятку для младших школьников «Правила пользования мобильными телефонами».
- Тетрадь, с. 18–19.

Актуализация темы, стартовые задания	20 мин.
Блок 1. Принципы БЖ	7 мин.
Информационное сообщение «Виды риска»	5 мин.
Блок 2. Оценка рисков	
Итоговые задания	7 мин.
Завершение тренинга	1 мин.



### Вступительное слово учителя

«Потребность в безопасности является одной из базовых человеческих потребностей. Поэтому не удивительно, что опасные ситуации вызывают тревогу, страх, отчаяние. Они беспокоят, раздражают, лишают сна и аппетита. Чувство же безопасности, наоборот, очень приятно. Оно сопровождается удовлетворением, спокойствием, расслаблением. Каждый человек должен постоянно заботиться о своей безопасности, а для этого нужно владеть многими навыками безопасной жизнедеятельности».

### Стартовые задания

- 1. Упражнение «Знакомство»: участники называют свое имя и вспоминают опасную ситуацию, в которой оказывались они или их друзья.
- 2. Повторение правил: «Какие из наших правил помогут нам избегать опасностей?».
- 3. Пользуясь стартовым заданием учебника (с. 30), вспомнить, чем чрезвычайные ситуации отличаются от экстремальных.
- 4. Объедините участников в три группы (природная, техногенная, социальная).
- 5. Предложите им нарисовать по четыре опасных ситуации, в которых могут оказаться подростки.
- 6. Разыграть одну из подобных ситуаций.

# Блок 1. Принципы безопасной жизнедеятельности

1. Вопросы для обсуждения:

- Как вы считаете, для чего люди изучают опасные ситуации? (Чтобы избегать и предотвращать их.)
- Если человек уже оказался в сложной ситуации, что он должен предпринять? (Действовать так, чтобы спастись.)

Вывод: вот почему главными принципами безопасной жизнедеятельности
являются: избегать, предупреждать,
действовать.

- 2. Учитель напоминает, что означает каждый из этих принципов.
- 3. Подготовленные лидеры показывают сценку по басне Эзопа «Лев и Лиса».
- 4. Какой принцип безопасной жизнедеятельности она иллюстрирует? (Избегать.)
- 5. Какие выводы вы можете из нее сделать?

Информационное сообщение «Виды риска» (учебник, с. 33)

### Блок 2. Оценка рисков

- 1. Ученики анализируют одну из ситуаций, которую записали в стартовом задании, по плану, указанному в учебнике (с. 33–34).
- 2. Оцените уровень ее риска. Для этого:
  - проведите в классе условную линию;
  - с одной стороны положите карточку «Риск высокий», а с другой – «Риска нет»;
  - называйте ситуации и предложите ученикам занимать места



на линии в соответствии с тем, как они оценивают риск в этих ситуациях.

• желающие объясняют выбор именно этой позиции.

### 3. Обсудите:

- Как можно уменьшить риски в этих ситуациях или избежать их?
- В каких ситуациях нужно обратиться за помощью к взрослым?

### Итоговые задания

- 1. Слово учителя: «Одной из самых распространенных опасностей, угрожающих подросткам, являются кражи мобильных телефонов. Иногда злоумышленники, увидев подростка с мобилкой, просят одолжить ее на минутку, чтобы позвонить. Могут даже предложить деньги, мол, вот тебе за это 5 гривен. А потом кладут телефон себе в карман и мгновенно исчезают».
- 2. Вопросы для обсуждения:
  - Случалось ли что-либо подобное с вами или вашими друзьями?
  - Как это произошло?
- 3. Ученики по очереди продолжают фразу: «Чтобы сохранить свой мобильный, я...»»
- 4. Подведите итоги урока (с. 34).

### Завершение тренинга

Взяться за руки и хором произнести:

«Избегать. Предупреждать. Действовать».

### Дополнительное задание

### Упражнение «Концентрические круги»

- 1. Объедините участников в три группы (знать, уметь, владеть).
- 2. Раздайте группам большие листы бумаги с нарисованными концентрическими кругами и карточки:

группа «Знать» — карточки с написанными знаниями (знания с правилами безопасности и др.); группа «Уметь» — карточки с написанными умениями (например, умение принимать решения); группа «Владеть» — карточки с написанными чертами характера (выдержка, смелость и т. д.);

- 3. Задания группам: разложить карточки (в наименьшем кругу те, которые они считают самыми важными, во втором менее важными, и в третьем наименее важными).
- 4. По результатам работы групп определить знания, навыки и личные качества, которые являются самыми важными для их безопасности.
- 5. Вопросы для обсуждения:
- Какие самые важные для вашей безопасности знания, умения и личные качества приобрести легче всего?
- Какие тяжелее всего? Что нужно для этого делать? (закалять волю, развивать навыки и т. д.).

### БЕЗОПАСНОСТЬ ПАССАЖИРА. ОПАСНЫЕ ГРУЗЫ

Разработан при участии А. Латыш, Н. Пугачевой, В. Гусева



### Цель

Отработка навыков безопасного поведения в транспорте и на дорогах.



В конце занятия ученики:

- *называют* преимущества и недостатки автомобилизации, требования к перевозке пассажиров в грузовом автомобиле;
- объясняют действие средств безопасности;
- *демонстрируют* умение пользоваться подголовниками и ремнями безопасности;
- *распознают* автомобили, которые перевозят опасный и выступающий груз;
- *анализируют* состояние дорожной безопасности своего населенного пункта.



### Оборудование и материалы

- Учебник, тетрадь-практикум.
- Листы бумаги формата А2, А4. Карандаши, фломастеры, маркеры, стикеры, ножницы, скотч, клей.



### Что подготовить заранее

- Рисунки автомобилей (по количеству участников) и плакат «Гонки».
- Волонтеры готовят демонстрации, как правильно пользоваться ремнями безопасности (тетрадь, с. 20) и регулировать высоту подголовников (учебник, рис. 11, с. 39).



### Домашнее задание

Учебник, § 5. Тетрадь, с. 20–24.

Актуализация темы, стартовые задания	15 мин.
Блоки 1–3	20 мин.
Итоговые задания	5 мин.
Завершение тренинга	5 мин.



### Актуализация темы

«На протяжении XX века количество автотранспорта в мире неуклонно росло и в 1998 году достигло 700 млн единиц. В 2010 году его будет уже миллиард единиц. В наше время большое число автомобилей приводит к транспортным заторам не только в мегаполисах, но и в небольших городах».

### Стартовые задания

- 1. Упражнение «Ожидания». Слово тренера: «Сегодня мы поучаствуем в необычных автомобильных гонках. На трассе есть множество препятствий, но мы надеемся их обойти и добраться до финиша».
- 2. Раздайте ученикам вырезанные из бумаги автомобили, предложите написать на них ожидания от изучения темы и разместить их на плакате «Гонки» на отметке «Старт».
- 3. Упражнение «Знакомство»: назвать свое имя и продолжить предложение: «Я считаю, что автомобиль это...».
- 4. Объедините участников в три группы (автолюбители, дальнобойщики, экологический дозор). Задание группам:
  - автолюбители: называют виды легковых автомобилей и их преимущества.
  - дальнобойщики: называют виды грузовых автомобилей и их преимущества.
  - экологический дозор: называют негативное воздействие автомобилей на окружающую среду.

### Блок 1. Безопасность пассажиров легкового автомобиля

- 1. Демонстрация «Автолюбителей».
- 2. Слово учителя (учебник, с. 38).
- 3. Работа в группах. Объедините участников в три группы (ремни, подголовники, подушки).
- 4. Ученики отрабатывают соответствующий материал учебника в группах.
- 5. Потом ходят по классу и обмениваются информацией с представителями других групп.
- 6. Вопросы для обсуждения:
- Для чего нужны ремни безопасности, какую основную функцию они выполняют?
- Как их размещают, застегивают, освобождают и регулируют? (Де-монстрация волонтеров.)
- Какую часть тела защищают подголовники?
- Как отрегулировать высоту подголовника? (Демонстрация волонтеров.)
- Какие части тела защищают подушки безопасности?
- Как действует подушка безопасности?

### Подчеркните!

Подголовники вместе с ремнями безопасности и подушками безопасности являются действенной защитой водителя и пассажиров легкового автомобиля.



### Блок 2. Безопасность грузового транспорта

- 1. Демонстрация «Дальнобойщиков».
- 2. Объединиться в пары. Самостоятельно отработать материал учебника (с. 40–42).
- 3. Вопросы для обсуждения:
- В каких грузовых автомобилях запрещено перевозить людей?
- Скольких человек можно перевозить в кузове грузового автомобиля?
- Что устанавливают над кузовом для защиты пассажиров от солнца, ветра, дождя?
- Как обозначают грузовой автомобиль, перевозящий людей?
- Как должны сидеть пассажиры в кузове грузовика по отношению к направлению движения?
- Как нужно вести себя рядом с автомобилем, который перевозит опасный или выступающий груз?
- Как следует поступать, когда автомобиль, перевозящий опасный груз, попал в ДТП?

Выводы: нельзя переходить дорогу перед автомобилем, который перевозит опасный или выступающий груз. Лучше подождать, пока он проедет.

Если ты стал свидетелем аварии автомобиля, перевозящего опасный груз, нужно как можно быстрее убегать от места аварии и предупредить об этом прохожих.

### Блок 3. Влияние автомобилизации на окружающую среду

- 1. Демонстрация группы «экологический дозор».
- 2. Упражнение «Континуум». Проведите в классе условную линию. С одной стороны положите карточку с надписью: «Влияние существенное», с другой «Влияние незначительное». Предложите ученикам занять места на линии в соответствии с тем, как они оценивают воздействие автомобилей на экологическую ситуацию вашего населенного пункта. Желающие объясняют, почему они выбрали такую позицию.

### Итоговое задание

- 1. Представьте, что вы работаете мэром большого города (Киева, Харькова, Львова, Донецка, Днепропетровска...). Подумайте, как можно уменьшить негативное воздействие автомобилизации. По очереди продолжите фразу: «Если бы я был мэром...»
- 2. Проанализируйте свои ожидания. Пускай каждый перенесет свой автомобиль на расстояние, которое он преодолел за этот тренинг.

### Завершение тренинга

- 1. Спойте с детьми песню водителя.
- 2. Пожелать друг другу: «Счастливого пути!» и помахать руками.



# Песенка шофера

Автор текста —  $\Gamma$ . Никитинский Композитор — K. Санторо

Ветер за кабиною носится с пылью, Слева поворот — осторожней, шофер! Как-нибудь дотянет последние мили Твой надежный друг и товарищ мотор.

Вовсе не страшны ни зной, ни слякоть, Резкий поворот и косогор. Чтобы не пришлось любимой плакать, Крепче за баранку держись, шофер.

Пусть пропахли руки дождем и бензином, Пусть посеребрила виски седина. Радостно встречать тебя с маленьким сыном Выйдет к перекрестку любовь и жена.

Вовсе не страшны ни зной, ни слякоть, Резкий поворот и косогор. Чтобы не пришлось любимой плакать, Крепче за баранку держись, шофер.

А дорога серою лентою вьется, Залито дождем смотровое стекло. Пусть твой грузовик через бури пробьется, Я хочу, шофер, чтоб тебе повезло.

Вовсе не страшны ни зной, ни слякоть, Резкий поворот и косогор. Чтобы не пришлось любимой плакать, Крепче за баранку держись, шофер.

# ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ

Разработан при участии А. Латыш, В. Успенской, М. Поличко



### Цель

Ознакомление учеников с видами ДТП, тренировка навыков самозащиты при ДТП.



### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- различают виды ДТП;
- называют порядок своих действий, если стали свидетелем ДТП;
- *доказывают* необходимость использования всех средств безопасности и защитных положений при аварии;
- *демонстрируют* умение принимать защитные положения, снижающие риски травм при ДТП.



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



### Что подготовить заранее

• Ученики должны провести исследование ситуации на дорогах в их населенном пункте (микрорайоне). Можно дать это задание отдельным группам (на отдельных улицах).



### Домашнее задание

Учебник, § 6.



Вступительное слово учителя, стартовые	13 мин.
задания, подвижная игра	
Информационное сообщение	5 мин.
Ролевая игра «Защитные положения при	5 мин.
наезде сзади»	
Работа в группах	10 мин.
Тренинг действий свидетеля ДТП	5 мин.
Итоговые задания, завершение тренинга	7 мин.



## Вступительное слово учителя (учебник, с. 43):

- определение ДТП;
- история профилактики ДТП;
- виды ДТП.

#### Стартовые задания

- 1. Упражнения «Знакомство», «Обратная связь». Участники называют свое имя и рассказывают об исследовании ситуаций на дорогах города (проверка домашнего задания).
- 2. Обсуждение: «Был ли кто-нибудь из вас свидетелем либо участником ДТП?».
- 3. Анализ двух-трех подобных ситуапий:
  - Какой это был вид ДТП?
  - В этом ДТП пострадали люди?
  - Можно ли было этого избежать, каким образом?

# Подвижная игра «Дорожное движение» (упрощенный вариант упражнения, приведенного в учебнике)

- Объединитесь в пары, встаньте друг за другом. Договоритесь между собой, какое транспортное средство вы будете представлять автомобиль, мотоцикл или велосипед.
- Впередистоящие закрывают глаза.
   Они «транспортные средства», а стоящие сзади – «водители».
- Задание «водителей» управлять «транспортными средствами» и следить за другими участниками дорожного движения.

• В случае столкновения участники ДТП выбывают из игры.

#### Информационное сообщение

Слово учителя: «Как развиваются события при ДТП» (учебник, с. 44).

## Ролевая игра «Защитные положения при наезде сзади»

Слово учителя: «Наиболее опасная травма при наезде сзади – травма шейных позвонков из-за резкого отбрасывания головы назад».

- 1. Задание: отработать материал учебника (с. 45, рис. 17, б) о защитных положениях при наезде автомобиля сзади.
- 2. Объедините учеников в группы по пять человек.
- 3. Они садятся на стулья как экипаж легкового автомобиля (двое на передних сидениях, трое на задних). Перед передними стульями стол (имитация панели приборов).
- 4. По команде учителя дети принимают соответствующее защитное положение.

# Работа в группах, демонстрации «Защитные положения при наездах и столкновениях»

Слово учителя: «В данном случае наиболее опасен удар о ветровое стекло, панель приборов или спинку передних сидений».

- 1. Объедините учеников в три группы.
- 2. Задание: отработать материал учебника (с. 46), используя блок-схему (рис. 18):

1 группа: если ты сидишь на переднем сидении;

2 группа: если ты один на заднем сидении;

*3 группа:* если ты не пристегнут ремнями безопасности.

3. Группы демонстрируют защитные положения, остальные участники – повторяют.

#### Подчеркните!

Люди, успевшие к моменту аварии принять защитное положение, в большинстве случаев получают более легкие повреждения, чем те, кто не успел или не знает, как это сделать.

#### Тренинг свидетеля ДТП

- 1. Слово учителя: «Если ты стал свидетелем ДТП, постарайся вспомнить все, что знаешь и умеешь, вызови «скорую помощь», милицию, обозначь место аварии и помоги спасателям выяснить все обстоятельства ДТП».
- 2. Обсуждение (по рис. 19, с. 47):
- Как ты поступишь, если увидишь, что в результате ДТП есть травмированные?
- Как нужно действовать, чтобы сообщить водителям других транспортных средств о случившемся и предупредить другие ДТП?
- Как можно обозначить место аварии?

 Как следует поступить после приезда спасателей?

#### Итоговые задания

- 1. Поскольку на протяжении тренинга участники представляли себя в эмоционально негативных ролях, в конце нужно выполнить упражнение на деролизацию. Поставьте в центре круга стул и скажите: «Сегодня вы представляли себя участниками и свидетелями ДТП. Выйти из роли вам поможет наш волшебный стул. Обойдя вокруг него, вы вернетесь в школу и станете сами собой».
- 2. Попросите учеников коротко подытожить то, о чем они узнали на этом и предыдущих тренингах.
- 3. Ученики анализируют свои ожидания. Если они оправдались, автомобили переносят на отметку «Финиш». Если есть непонятные моменты они остаются на трассе. Желательно сразу выяснить, что не понятно, чтобы все автомобили закончили гонку.

#### Завершение тренинга

#### Спойте:

«Скатертью, скатертью дальний путь стелется,

И упирается прямо в небосклон. Каждому, каждому в лучшее верится, Катится, катится голубой вагон».

### БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЛЬЯ

Разработан при участии И. Козак, В. Жуфалаян



#### Цель

Углубление знаний и отработка навыков безопасного использования средств бытовой химии, газовых приборов и печного отопления.



#### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- *называют* четыре основных причины возникновения пожаров, виды и опасности топливных газов, правила пользования печным отоплением;
- *приводят примеры* горючих веществ и источников возгорания и ситуаций, в которых можно отравиться угарным газом;
- *демонстрируют* умение пользоваться бытовыми газовыми приборами.



#### Оборудование и материалы

• Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



### Что подготовить заранее

- Образцы средств бытовой химии с предостережением: «Не давать детям!» (из расчета по одному на группу из трех человек).
- Карточки для объединения в тройки (по количеству участников). На трети карточек названия горючих веществ, на трети источников возгорания, на трети надпись «Воздух».



#### Домашнее задание

• Учебник, § 7, тетрадь, с. 25–27. Вместе с родителями проверить пожарную безопасность своего дома и умение пользоваться газовыми приборами (учебник, с. 54).

Актуализация темы, стартовые задания	10 мин.
Блок 1. Как правильно обращаться с горючими веществами	5 мин.
Работа в группах, инсценировка	10 мин.
Информационное сообщение	7 мин.
Самостоятельная работа с учебником, обсуждение	8 мин.
Итоговое задание, завершение тренинга	5 мин.



#### Актуализация темы

- 1. Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- 2. Упражнение «Знакомство». Предложите детям назвать свое имя и место, в котором они чувствуют себя безопасно. Многие назовут свой дом.
- 3. Вопросы для обсуждения:
- Можно ли назвать дом абсолютно безопасным местом? Почему?
- Какие опасности могут возникнуть дома (может случится пожар, можно травмироваться, отравиться, обжечься...)?

Вывод: абсолютной безопасности не существует. Чтобы предотвратить пожары, бытовые травмы, отравления, повторим то, что изучали в 5-6-м классах, и узнаем кое-что новое.

#### Стартовые задания

- 1. Напомните детям, что такое «треугольник огня».
- 2. Упражнение «треугольник огня» (объединение в тройки). Раздайте ученикам карточки с надписями горючих веществ, источников возгорания, воздуха. По команде «Пожар!» они объединяются в тройки (треугольники огня).
- 3. Работа в тройках. Два участника вспоминают с помощью учебника (рис. 21) наиболее распространенные причины возникновения пожаров, а третий (у которого карточка «Воздух»), сверяясь с тетрадью, молча наблюдает.
- 4. Вопросы к наблюдателям:

- Сколько в вашей группе было названо причин?
- Совпадают ли они с теми, которые называют специалисты?

## Блок 1. Как правильно обращаться с горючими веществами

Слово учителя: «Некоторые вещества (краски, лаки, растворители), используемые при ремонте помещений, - токсичны и пожароопасны. На этикетках таких веществ есть предупреждение: «Не нагревать!», «Беречь от огня!». Средства бытовой химии часто упаковывают в аэрозольные баллончики. Они также пожаро- и взрывоопасны. Обратите внимание на инструкцию на подобных баллончиках. Кроме предупреждающего текста: «Не разбирать!» и «Не давать детям!», тут содержатся пиктограммы и предостережения: «Не бросать в огонь!», «Не распылять вблизи открытого огня!».

- 5. По команде учителя «Пожар!» участники объединяются в новые тройки. «Горючие вещества» начинают играть роль папы, «источники возгорания» мамы, «воздух» трехлетнего ребенка.
- 6. Группы получают по одному средству бытовой химии, рассматривают предостережения и договариваются, где лучше хранить это средство.
- 7. Вопросы к «детям»: «Знаете ли вы, куда родители положили эту вещь?».
- 8. Вопросы к «родителям»: «Что может произойти, если трехлетний ребенок будет играться с нею? Как предупредить это?».

#### Подчеркните!

Игры с пожаро- и взрывоопасными смесями веществ чаще всего приводят к потере пальцев, глаз, к опасным ожогам. Нередко случается и летальный исход.

#### Работа в группах, инсценировка

- 1. Ученики объединяются в четыре группы (художники, электрики, актеры, химики).
- 2. Задание на с. 51 учебника.
- 3. Демонстрации групп, обсуждение.

#### Информационный блок

- 1. Мини-лекция «Виды и опасности топливных газов» (учебник, с. 51–52).
- 2. Самостоятельная работа с учебником «Газопроводы и газовые приборы» (с. 53, рис. 22).
- 3. Вопросы для обсуждения:
- Известны ли вам ситуации, когда неправильное использование газовых приборов приводило к несчастным случаям?
- Как это произошло?
- Как можно было это предотвратить? В каких из приведенных в учебнике (с. 56) ситуациях возможно отравление угарным газом? Как вы считаете, почему?

#### Итоговое задание

- 1. Объясните, как выполнить домашнее задание.
- 2. Подведите итоги или спросите учеников, о чем они узнали и чему научились на этом тренинге.

#### Завершение тренинга

Выберите любой ритуал завершения тренинга.

#### Дополнительное задание

Для сельской местности целесообразно обсудить правила пользования печным отоплением и результаты их нарушения (рис. 23). Привести примеры, обсудить ситуации.

## ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ

Разработан при участии Н. Полищук, В. Яровой



#### Цель

Исследование пожарной безопасности общественных помещений, отработка навыков эвакуации в случае пожара в школе.



#### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- *называют* примеры общественных помещений в своем населенном пункте;
- *показывают*, где в их школе находятся средства оповещения о пожаре, пожарное водоснабжение, пожарные посты и огнетушители;
- демонстрируют знания знаков пожарной безопасности, умение правильно эвакуироваться из общественного помещения (в том числе из школы) и пользоваться огнетушителями (на макетах или списанных огнетушителях).



#### Оборудование и материалы

 Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

- Списанные огнетушители.
- План эвакуации из помещения школы.



#### Домашнее задание

• Учебник, § 8, задания (с. 63). Тетрадь, задания 2-3 (с. 28, 29).

Стартовые задания	15 мин.
Работа в группах	10 мин.
Подвижная игра	5 мин.
Практическая работа	10 мин.
Итоговое задание, завершение тренинга	5 мин.



## Обратная связь, актуализация новой темы

- 1. Поприветствуйте учеников и спросите, какие выводы они сделали, исследовав пожарную безопасность своего дома.
- 2. Назовите тему и задания урока.
- 3. Мозговой штурм:
- Какие общественные помещения есть в нашем городе (селе, поселке)?
- Чем они отличаются от жилых домов в отношении пожарной безопасности?
- 4. Управляемая дискуссия:
- Какие вы знаете правила? (школьные правила, правила тренинга, правила дорожного движения)
- Что произойдет, если нарушать правила на тренинге?
- А Правила дорожного движения или правила поведения в метрополитене?
- 5. Сообщение о правилах пожарной безопасности в школе (с. 57 учебника).
- 6. По очереди одним предложением описать, о чем рассказывает фильм «Детсадовский полицейский».
- 7. Вопросы для обсуждения:
- Какие средства противопожарной защиты сработали в школе при пожаре?
- Какие профилактические меры помогли осуществить организованную эвакуацию учеников?
- Какие трудности возникли при эвакуации?

• Целесообразным ли было, повашему, регулярное проведение пожарных тренировок в школе?

#### Работа в группах

- 1. Напомните ученикам три стадии развития пожара.
- 2. Объедините их в четыре группы (звонок, вода, песок, пена).
- 3. Задание группам с помощью учебника (с. 58–59) подготовить сообщения:

*группа «Звонок»:* о средствах оповещения о пожаре.

группа «Вода»: о пожарном водоснабжении.

*группа «Песок»:* о пожарных постах.

группа «Пена»: об огнетушителях.

4. Презентации групп, обсуждение.

#### Подвижная игра «Пожарная тревога»

- 1. Прочитать памятку на с. 63 учебника.
- 2. Ученики ходят по классу. Когда прозвучит сигнал пожарной тревоги («Внимание! Внимание! Пожарная тревога!»), все должны собраться тесной группой, спрятав внутрь «детей», «больных» и «раненых», и вместе произнести: «Спасем детей, больных и раненых от огня!».
- 3. Условными детьми, больными и ранеными могут быть девочки, невысокие мальчики, или, наоборот, высокие, блондины или темноволосые (каждый раз менять признаки).



#### Практическая работа № 2

- 1. Ознакомьтесь с огнетушителями, которые есть в вашей школе. Прочтите, для тушения каких пожаров они предназначены и как ими пользоваться. Под присмотром учителя потренируйтесь пользоваться списанными огнетушителями.
- 2. Рассмотрите ориентировочный план эвакуации учеников (учебник, таблица 2, с. 62).
- 3. Потренируйтесь выходить из помещения школы согласно плану эвакуапии.
- 4. Если есть возможность, пригласите в школу пожарных и проведите тренировку под их руководством.

#### Итоговое задание

Подвести итоги тренинга или предложить ученикам вспомнить, что они узнали и чему научились на этом и предыдущих тренингах.

#### Завершение тренинга

Стать в круг, зажечь свечу и, передавая ее по кругу, продолжить фразу: «Я желаю тебе, чтобы этот огонь...».

#### Дополнительное задание

Самостоятельно отработать материал учебника (с. 60–61, рис. 28) и выполнить задание в тетради (с. 28).

## Раздел 2. Физическое развитие подростка

- Урок-тренинг 9. Индивидуальное развитие подростка
- Урок-тренинг 10. Рост, вес и физическая форма
- Урок-тренинг 11. Кожа и здоровье
- Урок-тренинг 12. Косметические проблемы подростков

## Практические работы по программе:

Практическая работа № 3. Определение показателей физического здоровья

Практическая работа № 4. Выбор косметических средств и правила пользования ими

#### Обобщенные результаты

#### Ученики учатся:

- положительно относиться к изменениям, происходящим в подростковом возрасте;
- определять показатели физического здоровья;
- оценивать свою физическую форму;
- безопасно контролировать массу тела;
- ухаживать за кожей и волосами;
- предупреждать возникновение косметических проблем;
- обращаться за помощью в случае их возникновения;
- выбирать косметические средства и правильно пользоваться ими.

## ИНДИВИДУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКА

Разработан при участии Н. Холодовой, Т. Матущенко, Н. Сотниковой



#### Цель

Формирование положительного отношения к изменениям, происходящим в подростковом возрасте.



#### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- *называют* характерные признаки подросткового возраста и признаки полового созревания (своего пола);
- *различают* понятия биологического, психологического, социального и духовного созревания;
- *демонстрируют* положительное отношение к изменениям, происходящим в подростковом возрасте.



#### Оборудование и материалы

• Бумага, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, магнитофон.



#### Что подготовить заранее

- Плакат для ожиданий «Современный подросток» с изображением двух подростков (девочки и мальчика) и рисунки подростковых аксессуаров для ожиданий: мобильный телефон, плеер, часы, ролики, скейтборд, крем, помада и т. д.
- Волонтеры готовят молодежные ритуалы приветствия и прощания.
- Музыкальное сопровождение для подвижной игры «Танцуют все!».



#### Домашнее задание

• Учебник, § 9, с. 69–70 (Индивидуальное развитие: преимущества и проблемы, задания 1–2).

Актуализация новой темы	7 мин.
Стартовые задания	13 мин.
Подвижная игра «Танцуют все!»	3 мин.
Мини-лекция «Виды и признаки созревания»	5 мин.
Работа в группах	7 мин.
Подвижная игра «Сроки и темпы полового созревания»	5 мин.
Итоговое задание, завершение тренинга	5 мин.



#### Актуализация новой темы

- 1. Приветствие в парах. Слово учителя: «Когда я был(а) подростком, мы здоровались со своими друзьями так (например: «Дай пять!»). А как здороваются современные подростки?». Волонтеры показывают, остальные повторяют за ними. Если кто-то знает другие интересные способы, он показывает их, остальные повторяют.
- 2. Назовите тему нового раздела, раздайте рисунки аксессуаров. Ученики записывают на них, что они хотели бы узнать об особенностях подросткового возраста. Стикеры крепят к плакату «Современный подросток». Женские аксессуары на изображение девочки, мужские на изображение мальчика.

#### Стартовые задания

- 1. Сообщение учителя «Подростковый возраст» (учебник, с. 65).
- 2. Работа в парах или небольших группах (тетрадь, задания 1–2, с. 30–31).

### Вопросы для обсуждения:

- Какие признаки характерны для:
  - ребенка;
  - взрослого человека;
  - какие из названных вами признаков характерны для подростков;
  - какие признаки характеризуют только подростков?
- Назовите примеры молодежной субкультуры — какие стили музыки, одежды, танцев любят современные подростки?
- Какие виды спорта предпочитают?

3. Обсуждение метафоры. Задание — найти аналогию между подростками и персонажами притчи (учебник, с. 66).

#### Подвижная игра «Танцуют все!»

Включить музыку. По команде учителя ученики танцуют, как будто им:

- 2-5 лет;
- 13 лет;
- 25 лет;
- 60 лет.

Мини-лекция «Виды и признаки созревания» (учебник, с. 67)

#### Работа в группах

- 1. Объедините учеников в две группы (мальчики и девочки).
- 2. Они читают раздел учебника «Признаки полового созревания» и методом мозгового штурма записывают признаки, характерные для своего пола.
- 3. Проведите обсуждение с каждой группой по отдельности, ведь среди признаков полового созревания есть такие, которые подросткам будет неловко обсуждать в присутствии противоположного пола.

Подвижная игра «Сроки и темпы полового созревания» (учебник, с. 69)

#### Итоговое задание, завершение тренинга

- 1. Предложите ученикам по очереди продолжить фразу: «Я положительно отношусь к изменениям, происходящим в подростковом возрасте, потому что...»
- 2. Выберите любой молодежный ритуал завершения тренинга.

## РОСТ, ВЕС И ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА

Разработан при участии О. Шиян, И. Топор, Н. Сотниковой



#### Цель

Развитие самооценки, навыков физического усовершенствования (контроля массы тела, улучшения физической формы).



#### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- называют факторы, влияющие на рост человека (наследственность и образ жизни), а также три элемента программы Рустама Ахметова (психологическая установка, питание, физические упражнения);
- приводят примеры упражнений, помогающих подрасти;
- составляют рацион для желающих подрасти, похудеть, набрать или поддержать постоянный вес;
- *демонстрируют* умение оценивать массу своего тела и физическую форму.



#### Оборудование и материалы

 Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

Три ксерокопии приложения 10.1 (с. 121 пособия).



#### Домашнее задание

Учебник, § 10. Тетрадь, задания 1-2 (с. 32-33).

Стартовые задания	10 мин.
Мини-лекция	5 мин.
Работа в группах	20 мин.
Итоговое задание	5 мин.
Завершение тренинга	5 мин.



#### Стартовые задания

- 1. Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- 2. Упражнение «Знакомство». Продолжить фразу: «Больше всего мне нравится в себе...».
- 3. Слово учителя: «Каждый из нас уникальная и неповторимая личность. У каждого есть много того, чем он мог бы восхищаться. Однако многие подростки думают лишь о том, что им в себе не нравится, что они хотели бы изменить. Ученые пришли к выводу, что мальчики обычно желают основательных изменений: «Я хотел бы стать высоким и стройным», а девочки конкретных: «Мне хотелось бы изменить кончик носа, цвет глаз, прическу».
- 4. Упражнение «Калейдоскоп» (учебник, с. 71).

Внимание! Стремление к физическому усовершенствованию у тревожных учеников вызывает настоящие страдания. Цель данного упражнения — показать, что подобное желание есть у многих сверстников, даже у тех, кто кажется совершенным. Само осознание этого способно облегчить переживания таких подростков.

#### Мини-лекция

Коротко рассказать:

- историю Рустама Ахметова;
- принципы рационального питания;
- что такое ИМТ.

#### Работа в группах

1. Слово учителя: «Помните мультфильм о казаках? Сегодня мы ближе

- познакомимся с его главными персонажами и их воображаемыми проблемами. Первый персонаж (рост 1,9 м, вес 70 кг) в общем доволен своим телосложением, но иногда (особенно когда покупает новые штаны) думает, что слишком худощав. Второй персонаж (рост 1,9 м, вес 120 кг) – могучий богатырь (как сейчас говорят - «качок») очень доволен собой и нравится девушкам, однако врач посоветовал ему похудеть, чтобы избежать проблем с сердцем. Третий казак (рост 1,6 м, вес 55 кг) имеет нормальное телосложение, но мечтает о том, чтобы стать выше.
- 2. Объедините учеников в три группы, распределите персонажей и раздайте ксерокопии приложения 10.1. Задание группам ознакомиться с материалом параграфа, определить ИМТ казака, оценить его физическую форму и составить советы по питанию и физическим упражнениям.
- 3. Выступления групп, обсуждение.

Подытожьте: к сожалению, мечта третьего персонажа несбыточна, поскольку после достижения 20-летнего возраста в организме человека закрываются так называемые «зоны роста». Однако для вашего возраста это вполне реально.

#### Итоговое задание

• Предложите ученикам подвести итоги: «На этом тренинге я...».

#### Завершение тренинга

• Сесть в круг. По очереди продолжить фразу: «В моем соседе (имя) мне больше всего нравится...».

## Приложение 10.1

Казак	г — — — — — I
Рост м, вес кг	1
ИМТ	1
Физическая форма	   
	L — — — — —
Рекомендованное питание:	
Физические упражнения:	

## КОЖА И ЗДОРОВЬЕ

Разработан при участии Т. Железновой, А. Богдановой, Г. Полищук, Н. Сотниковой



#### Цель

Ознакомление с функцией и строением кожи и главными факторами, воздействующими на ее здоровье, развитие навыков здорового образа жизни.



#### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- называют основные функции кожи;
- *объясняют* значение терминов «эпидермис», «дерма», «подкожный слой», «аллергия»;
- анализируют факторы воздействия на здоровье кожи;
- *доказывают*, что курение и алкоголь негативно воздействуют на здоровье и внешний вид кожи;
- *демонстрируют* умение предупреждать проблемы при занятиях спортом, защитить кожу от неблагоприятных погодных условий.



#### Оборудование и материалы

• Бумага, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

• Старые иллюстрированные журналы, рекламы или упаковки солнцезащитных средств.



#### Домашнее задание

Учебник, § 11. Тетрадь, задание 1, с. 35.

Стартовые задания	5 мин.
Информационное сообщение	7 мин.
Работа в группах	20 мин.
Подвижная игра	3 мин.
Итоговые задания, завершение тренинга	10 мин.



#### Стартовые задания

- 1. Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- 2. Знакомство и обратная связь. Продолжить фразу: «Я доволен (не доволен) своей физической формой (и конкретно, что хотелось бы изменить)».
- 3. Мозговой штурм: «Какие вы знаете функции кожи?».

Информационное сообщение «Строение кожи» (учебник, с. 78, рис. 33)

#### Работа в группах

1. Ученики строятся по датам рождения. Объединяются в пять групп (гурманы, спортсмены, сплюшки, вреднюшки, путешественники):

гурманы - питание;

*спортсмены* – физические упражнения;

вреднюшки - курение и алкоголь;

сплюшки – сон и стресс;

*путешественники* – климатические условия.

- 2. С помощью материала параграфа готовят презентацию о воздействии на здоровье кожи соответствующих факторов. Для презентаций можно использовать иллюстрации из журналов, упаковки солнцезащитных средств и др.
- 3. Презентации групп, обсуждение.

#### Подвижная игра «Принимаем душ»

Ученики становятся в круг и повторяют движения за тренером:

«Открываем воду (гладят себя по голове, плечам). Намыливаем руки, ноги, тело (трут их воображаемой мочалкой), потрем друг другу спину (поворачиваются к соседу, трут спину), смываем мыло (гладят себя по голове, плечам), вытираемся».

Спросите: «Чьей мочалкой вы терли спину соседу (его или своей)? А как это нужно делать?».

#### Итоговые задания

Сформулировать правила здоровой кожи или нарисовать их в виде пиктограммы.

#### Подчеркните!

Кожа — зеркало организма. На ней отражается то, что полезно для нашего здоровья, и то, что вредит ему.

#### Завершение тренинга

Выберите любой ритуал завершения тренинга.

#### Домашние задания

- Определить тип своей кожи (тетрадь, с. 35);
- Выполнить задание 3 практической работы № 4 (учебник, с. 89). Можно поручить это задание только волонтерам.

## КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВ

Разработан при участии Н. Сотниковой, В. Хабаш



#### Цель

Ознакомление с особенностями функционирования кожи в подростковом возрасте, отработка навыков ухода за кожей и волосами.



#### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- называют характерные для подростков проблемы с кожей и волосами;
- *объясняют* причины, по которым в подростковом возрасте меняется запах тела, возникают косметические проблемы;
- распознают признаки разных типов кожи и волос;
- *демонстрируют* умение выбирать декоративную косметику и средства ухода за кожей и правильно пользоваться ими, обращаться за помощью в случае возникновения проблем.



#### Оборудование и материалы

 Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

- Записать на доске: «Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое, и зубной порошок, и густой гребешок».
- Ученики (или отдельные волонтеры) готовят презентации о косметических средствах.
- Если есть возможность, пригласите в класс врача-дерматолога.



#### Домашнее задание

Учебник, § 12. Тетрадь, задания 2–3 (с. 36–37).

Стартовые задания	10 мин.
Работа в группах	20 мин.
Презентации косметических средств	7 мин.
Итоговое задание	6 мин.
Завершение тренинга	2 мин.





#### Стартовые задания

- 1. Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- 2. Знакомство: «Мое любимое косметическое средство это...».
- 3. Мозговой штурм: «Что такое здоровая кожа?» (чистая, упругая, здоровый цвет...).
- 4. Мозговой штурм в группах: «Возрастные проблемы с кожей».
- Объедините учеников в четыре группы: «пупсики», «шустрики», «тинейджеры», «старички».
- Выполнение ими стартовых заданий на с. 84 учебника, короткие презентации.

Вывод. Проблемы с кожей возникают в любом возрасте. Некоторые из них больше всего беспокоят в периоды гормональных потрясений — в подростковом возрасте, во время беременности, при употреблении гормональных препаратов. Это потому, что некоторые гормоны стимулируют функцию сальных желез, кожа становится жирной, и образуется благоприятная среда для микробов. В связи с этим уход за кожей в подростковом возрасте имеет большое значение.

#### Работа в группах

- 1. Ученики пишут на бумаге тип своей кожи и волос (не указывая имен) и складывают в два отдельных мешочка.
- 2. Строятся в линию по цвету волос (от самого темного до самого светлого). После этого объединяются в три группы (блондины, брюнеты, шатены).

- 3. Подготовить презентации о:
  - группа 1: как избавиться от угрей (подсчитывают, какой процент учеников имеет нормальную, жирную, сухую, комбинированную или чувствительную кожу).
  - *группа 2:* уход за волосами (подсчитывают, какой процент учеников в классе имеет нормальный, жирный, сухой и комбинированный тип волос).
  - *группа 3:* о других заболеваниях кожи
- 4. Презентации групп, обсуждение.

#### Ролевая игра «Косметический салон»

- 1. Учитель рассказывает, можно ли подросткам пользоваться декоративной косметикой (с. 88 учебника) и презентует два зала салона женский и мужской. После этого передает слово консультантам салона.
- 2. Ученики, выполнившие домашнее задание (упражнение 3 в учебнике, с. 89), рассказывают, как нужно подбирать косметику, как ею пользоваться.

#### Итоговые задания

- 1. Беседа с дерматологом в режиме вопроса – ответа.
- 2. Подведение итогов урока, объяснение, как выполнить практическую работу № 4.

#### Завершение тренинга

- 1. Проанализировать ожидания с плаката «Современный подросток».
- 2. Взяться за руки и вместе произнести: «Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое, и зубной порошок, и густой гребешок!».

## Раздел З. Профилактика социально опасных заболеваний

- Урок-тренинг 13. Социальные факторы здоровья
- Урок-тренинг 14. Влияние ближайшего окружения
- Урок-тренинг 15. Болезни цивилизации и реклама
- Урок-тренинг 16. Причины и последствия употребления наркотиков
- Урок-тренинг 17. Наркотическая зависимость
- Урок-тренинг 18. Нет наркотикам!
- Урок-тренинг 19. Наркотики и ВИЧ
- Урок-тренинг 20. ВИЧ/СПИД и права человека
- Урок-тренинг 21. Туберкулез и ВИЧ

## Практические работы по программе:

Практическая работа № 5. Создание антинаркотической рекламы

#### Обобщенные результаты

#### Ученики учатся:

- осознавать позитивное и негативное влияние;
- критично относиться к коммерческой рекламе, различать достоверные и недостоверные источники информации;
- сознательно формировать ближайшее социальное окружение, развивать семейные отношения, выбирать друзей, компанию;
- противостоять давлению коммерческой рекламы относительно употребления психоактивных веществ;
- развенчивать мифы о наркотиках;
- распознавать признаки наркотического опьянения и наркотической зависимости;
- оказывать неотложную помощь при передозировке наркотиков;
- решительно отказываться от предложения употребить наркотик;
- противостоять давлению и манипуляциям с целью привлечения к употреблению наркотиков.

## СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

Разработан при участии В. Савченко, Л. Савчук, В. Гусева



#### Цель

Анализ социальной безопасности своего населенного пункта, тренинг навыков критического мышления и противодействия негативному влиянию СМИ.



#### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- объясняют значение термина «социальная среда»;
- называют признаки здоровой и нездоровой социальной среды;
- *анализируют* социальную безопасность своего населенного пункта, возможности реализации своих прав;
- *приводят примеры* положительного и отрицательного влияния СМИ;
- *демонстрируют* умение выбирать для просмотра фильмы и телепередачи, пропагандирующие положительные ценности.



#### Оборудование и материалы

• Бумага, красная бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

- Плакат «Здоровый социум» и полоски красной бумаги для ожиданий.
- Газеты с телевизионными программами.



#### Домашнее задание

 Учебник, § 13, домашнее задание на с. 95. Тетрадь, задания 1-3 (с. 38-40).

Актуализация темы	5 мин.
Стартовые задания	7 мин.
Упражнение «Континуум»	7 мин.
Мозговой штурм	15 мин.
Работа в парах	5 мин.
Итоговое задание, завершение тренинга	6 мин.



#### Актуализация темы

- 1. Поприветствуйте учеников и сформулируйте ожидания: «Мы начинаем раздел "Профилактика социально опасных заболеваний"». Назовите темы, которые они будут изучать в данном разделе. Предложите им написать на полосках красной бумаги свои ожидания, сделать из них ленты и прикрепить их к плакату.
- 2. Упражнение «Знакомство». Вариант 1. Продолжить фразу: «Я люблю свой родной город (село, поселок) за то, что...». Вариант 2. Продолжить фразу: «Если бы я мог жить где угодно, я бы жил...».
- 3. Слово учителя (учебник, с. 91).

#### Стартовые задания

- 1. Ученики объединяются в две группы (солнышко, облачко).
- 2. Задание группам назвать элементы социальной среды вашего населенного пункта, которые:

«солнышко» — способствуют здоровью и безопасности людей; «облачко» — угрожают их здоровью и безопасности.

- 3. Презентации групп, обсуждение. Вопросы для обсуждения:
- Выполняется ли в вашем населенном пункте закон об ограничении рекламы табака и алкоголя?
- Есть ли рядом с вашей школой рекламные щиты или киоски, где продают сигареты и алкоголь?
- Считаете ли вы свой населенный пункт безопасной социальной средой? (проголосуйте)

#### Упражнение «Континуум»

Цель: оценка возможностей реализации фундаментальных прав человека и прав ребенка.

- 1. Нарисуйте в классе условную линию.
- 2. С одного ее края становятся те, кто считает, что они обладают широкими возможностями для реализации своего права (например, на медицинскую помощь), а с другого те, кто не видит таких возможностей. Остальные занимают места ближе к тому или иному краю.
- 3. Желающие могут объяснить свою позицию.

#### Вопросы для обсуждения:

- Какие ваши права реализовывать легче всего?
- Реализация каких прав связана с наибольшими трудностями?

Внимание! Для предупреждения потребительского отношения к родителям, государству важно акцентировать не на защите, а на возможности реализации прав.

#### Мозговой штурм «СМИ и здоровье»

Слово учителя: «Телевидение, фильмы, радио, Интернет, журналы, газеты играют важную роль в нашей жизни. Они являются источником информации, влияют на наши ценности, отношение, решения и поведение. Это влияние может быть как позитивным, так и негативным. Например, СМИ являются одним из важнейших источников информации. Хорошие художественные и мультипликационные фильмы, социаль-

ная реклама пропагандируют настоящие ценности и положительные образцы для подражания.

В некоторых случаях влияние СМИ является негативным. Телевидение и реклама демонстрируют привлекательные для подростков ролевые модели (как нужно выглядеть, как себя вести и решать проблемы), но некоторые из этих моделей создают ложные представления о добре и зле и романтизируют насилие».

1. Ученики объединяются в две команды (семейное кино, коммерческое кино) и, пользуясь газетами с телепрограммами, называют как можно больше примеров:

группа «семейное кино» – добрых и познавательных фильмов (мультфильмов, телешоу);

группа «коммерческое кино» — пропагандирующих ложные ценности или романтизирующие насилие.

2. Игра «Шнуровка». Представители групп по очереди называют по одному фильму. Побеждает команда, закончившая последней.

#### Вопросы для обсуждения:

- Знаете ли вы, что такое социальная реклама?
- Какую социальную рекламу вы видели по телевидению или на улицах вашего населенного пункта?

#### Работа в парах

1. Ученики объединяются в пары (например, с помощью игры «Ручеек»). 2. Задание группам: «Вспомните одну из сцен насилия, которую недавно видели на телеэкране».

#### Вопросы для обсуждения:

- Могло ли это произойти в реальной жизни?
- Существовал ли лучший способ решить эту проблему?
- Показаны ли в фильме настоящие последствия насилия: боль, страдания, увечья, беспомощность, месяцы реабилитации, горе родных?

## Итоговое задание, завершение тренинга (в кругу)

- 1. По очереди продолжить фразу: «Мой любимый фильм (мультфильм, шоу)..., потому что...»
- 1. Подвижная игра «Тик-так-вау». Повторить не менее трех раз. Учитель (или лучше волонтер) говорит и показывает, остальные повторяют:

*«тик»* − руки к плечам;

«так» – руки на поясе;

«вау» – бедрами «нарисовать» цифры от 1 до 9.

#### Дополнительные или домашние задания

- 1. Мини-лекция «Государственная защита прав молодежи. Клиники, дружественные к молодежи» (учебник, с. 92–93).
- 2. Назовите адреса и телефоны психологических и социальных служб, кабинетов доверия, которые существуют в вашем населенном пункте.

## ВЛИЯНИЕ БЛИЖАЙШЕГО ОКРУЖЕНИЯ

Разработан при участии В. Савченко, Л. Савчук, Н. Полищук



#### Цель

Ознакомление с понятием синергии, развитие навыков построения отношений, противодействия негативному социальному воздействию.



#### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- оценивают качество своих отношений;
- объясняют значение термина «синергия»;
- *приводят примеры* принципа синергии в природе, технике, спорте, отношениях;
- называют положительные и отрицательные воздействия ближайшего окружения (друзей, семьи), признаки дружных и опасных компаний;
- демонстрируют умение улучшать отношения, выбирать друзей, компанию.



#### Оборудование и материалы

 Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

• Если в классе есть видеоаппаратура — видеокассету или фильм с диском «Великан». Если нет, предложите ученикам посмотреть фильм дома.



#### Домашнее задание

Учебник, § 14. Тетрадь, задания 1–2 (с. 41–42).

Актуализация темы, стартовые задания	5 мин.
Мини-лекция, обсуждение	10 мин.
Подвижная игра «Синергия»	5 мин.
Обсуждение ситуаций «Риски ближайшего окружения»	15 мин.
Работа в парах	5 мин.
Итоговое задание, завершение тренинга	5 мин.



#### Актуализация темы, стартовые задания

- 1. Приветствие, обратная связь. *Вариант 1*. По очереди продолжить фразу: «Больше всего на меня повлиял фильм (или книга)..., потому что...».
  - *Вариант 2.* По очереди продемонстрировать свой рейтинг телепередач.
- 2. Актуализация темы: «Семья, друзья, одноклассники, учителя это ваше ближайшее социальное окружение. В процессе общения между вами возникают отношения и взаимовлияние: вы влияете на них, а они на вас. Это влияние может быть позитивным и негативным».
- 3. Выполните стартовые задания (учебник, с. 96).

#### Мини-лекция, обсуждение

Слово учителя: «В своем поведении люди руководствуются теми или иными жизненными принципами. Некоторые из них мы рассматривали ранее. Кто их помнит? (принцип лидера,принцип оптимизма, принцип «бери и давай»). Если человек соблюдает их, его ожидает успех, если нарушает — неудачи. Существует еще один важный жизненный принцип — синергия (от англ. syn — общая и energy — энергия). Синергия означает, что целое намного больше, чем сумма его составляющих. Примеры синергии находим в природе, технике, музыке.

- 1. Ученики объединяются в четыре группы (природа, техника, музыка, спорт).
- 2. Задание группам с помощью

- рис. 39 в учебнике подготовить демонстрацию принципа синергии.
- 3. Презентации групп.
- 4. Слово учителя: «Синергия в отношениях» (учебник, с. 98).
- 5. Обсуждение фильма «Великан».

#### Вопросы для обсуждения:

- Кому из вас удалось посмотреть этот фильм? (Если кто-то не смотрел, коротко перескажите сюжет.)
- Какое впечатление он произвел на вас?
- Какие дополнительные возможности появились у мальчиков благодаря их дружбе?

#### Подвижная игра «Синергия» (вариант 1)

- 1. Станьте в круг. Предложите ученикам присесть так, как будто они сидят на стульях. Посчитайте вслух, сколько они продержатся в таком положении.
- 2. Станьте в тесный круг. Повернитесь вправо. Предложите участникам присесть на колени стоящим сзади. Посчитайте вслух. Поскольку это положение намного удобней, так можно сидеть намного дольше. Это пример того, как действует принцип синергии.





#### Обсуждение ситуаций «Риски ближайшего окружения»

- 1. Слово тренера (с. 98).
- 2. Обсуждение ситуации (учебник, с. 99). Если в вашем классе есть дети из неблагополучных или бедных семей, прочтите следующий факт из биологии:

Ученые, исследуя условия развития амеб, поместили их в две разных емкости. В первой устойчивая температура, влажность и другие условия поддерживались на оптимальном уровне. В другой емкости амебам приходилось переносить постоянные колебания температуры и влажности. В результате эксперимента оказалось, что амебы в первой емкости умирали быстрее, чем во второй. Ученые пришли к выводу, что когда организму приходится прилагать усилия и приспосабливаться к тяжелым условиям окружающей среды, это способствует его росту и развитию.

Выводы: то, что не убивает нас, делает нас сильнее! Трудности закаляют!

#### Работа в парах

Ученики объединяются в пары, читают раздел «Друзья», обсуждают ответы на вопросы на с. 100.

#### Итоговое задание, завершение тренинга

Стать в круг, взяться за руки, крепко пожать их и вместе произнести: «Один за всех и все за одного!» или спеть песню о дружбе (см. следующую страницу).

#### Дополнительное задание

- 1. Написать объявление: «Ищем друзей!». Например: «Внимание! Внимание! Если ты романтик, любишь природу и предпочитаешь активный отдых, присоединяйся к туристическому клубу «Звездные пути». Встреча в субботу 10 сентября в 8.30 на крыльце школы. Возьми в дорогу: спортивную одежду, обувь, головной убор, бутылку воды, бутерброд и бодрое настроение. До встречи!».
- 2. Чтение объявлений, их обсуждение. Вопросы для обсуждения:
- Какое объявление произвело на вас наибольшее впечатление?
- У кого возникло желание присоединиться к одной из компаний?
- Как вы понимаете слова персидских поэтов и философов Омара Хайяма и Джалаледдина Руми?





#### Настоящий друг

Автор текста — М. Пляцковский Композитор — Б. Савельев

Дружба крепкая не сломается, Не расклеится от дождей и вьюг. Друг в беде не бросит, лишнего не спросит, Вот что значит настоящий верный друг. Друг в беде не бросит, лишнего не спросит, Вот что значит настоящий верный друг.

Мы поссоримся и помиримся, «Не разлить водой» — шутят все вокруг. В полдень или в полночь друг придет на помощь, Вот что значит настоящий верный друг. В полдень или в полночь друг придет на помощь, Вот что значит настоящий верный друг.

Друг всегда меня сможет выручить, Если что-нибудь приключится вдруг. Нужным быть кому-то в трудную минуту — Вот что значит настоящий верный друг. Нужным быть кому-то в трудную минуту — Вот что значит настоящий верный друг.

Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало, Два важных правила запомни для начала: Ты лучше голодай, чем что попало есть, И лучше будь один, чем вместе с кем попало.

Омар Хайям

Дружите с умным, ибо друг-дурак Порой опаснее, чем умный враг.

Джалаледдин Руми

## БОЛЕЗНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ\*

Разработан при участии В. Савченко, Л. Савчук, М. Поличко



#### Цель

Формирование общей культуры потребления, тренинг навыков критического мышления и противодействия рекламе табака и алкоголя.



#### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- *приводят примеры* «болезней цивилизации»;
- *объясняют*, как курение связано с опасностью возникновения рака; как работает реклама;
- *распознают* базовые рекламные стратегии, в том числе используемые в рекламе табачных и алкогольных изделий;
- демонстрируют умение нейтрализовать влияние рекламы.



#### Оборудование и материалы

- Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, лента, таблички «Влияние большое» и «Влияние отсутствует».
- Образцы печатной рекламы: журналы, фотографии уличной рекламы, а также телевизионные ролики (если есть оборудование).



#### Что подготовить заранее

• Подготовить с волонтерами сценку «Как охотятся на обезьян».



#### Домашнее задание

• Учебник, § 15. Тетрадь, задания 1-3 (с. 43-47).

Актуализация темы, стартовые задания	5 мин.
Работа с учебником, обсуждение	7 мин.
Упражнение «Континуум»	5 мин.
Сообщение «Как работает реклама»	8 мин.
Работа в группах	10 мин.
Проект «Создание антинаркотической рекламы»	30 мин.
Итоговое задание, завершение тренинга	5 мин.

<sup>\*</sup> Поскольку продолжительность данного тренинга превышает 45 минут, рекомендуем объединить его с воспитательным часом.



#### Актуализация темы, стартовые задания

- 1. Поприветствуйте учеников.
- 2. Актуализация темы: «Когда-то люди страдали от холода, жары, нападений хищных животных, инфекционных заболеваний. Современные люди живут намного дольше и несравнимо комфортней. Представьте один день из жизни первобытного и современного подростка. Как вы считаете:
- Кто из них питается преимущественно натуральными продуктами?
- Кто сильней и закаленней?
- Кто чаще ложится спать голодным?
- У кого больше шансов выздороветь после болезни?»

Вывод: болезнями цивилизации называют такие малораспространенные в древние времена болезни как ожирение, рак и сердечно-сосудистые заболевания, поскольку они связаны в первую очередь с «достижениями» цивилизации — малоподвижным образом жизни, употреблением переработанных пищевых продуктов, а также с употреблением табака, алкоголя и наркотиков.

#### Работа с учебником

Ученики самостоятельно читают главу «Курение и рак».

Вопросы для обсуждения:

- Каковы незамедлительные последствия курения?
- Как курение воздействует на организм на протяжении двух-трех лет?

- Какие заболевания угрожают курильщикам со стажем?
- Какое число канцерогенов содержит табачный дым?
- Какая наиболее распространенная форма рака?
- Кто из солистов группы «The Beatles» умер из-за курения?
- Над чем он призывал задуматься в песне, которую написал за неделю до смерти?

## Самооценка влияния рекламы на принятие решений (упражнение «Континуум»)

Цель: оценить степень влияния коммерческой рекламы на принятие решений.

- 1. Слово тренера: «Современный мир называют обществом потребления. Множество товаров и услуг ежедневно предлагаются с экранов телевизоров, в уличной рекламе, со страниц газет и журналов. А как реклама влияет на ваши решения?».
- 2. Провести в классе условную линию.
- 3. Ученики занимают места вдоль воображаемой линии (можно обозначить ее пветной лентой).
- 4. С одного края (у таблички «Влияние большое») становятся те, кто всегда принимает решения под воздействием рекламы.
- 5. С противоположного (у таблички «Влияние отсутствует») те, кто на нее вообще не обращает внимания.
- 6. Остальные становятся ближе к тому или иному краю.
- 7. Желающие (двое с крайних позиций и один со средней) объясняют, почему выбрали ту или иную позицию.



#### Сообщение, инсценировка «Как работает реклама»

Волонтеры разыгрывают сценку «Как охотятся на обезьян» и рассказывают, как работает реклама (с. 103). Музыкальное сопровождение – песенка «Какое небо голубое» из кинофильма «Буратино» (см. следующую страницу).

#### Работа в группах

- 1. Объедините участников в 11 групп. Распределите рекламные стратегии (учебник, с. 104 или тетрадь, с. 44–45). Задание группам: привести пример применения этой стратегии в рекламе (можно использовать образцы печатной рекламы или разыграть телевизионный ролик).
- 2. Объедините учеников в три группы (производитель, подросток, сообщение). Задание группам прочесть главу «Рекламные стратегии табачных и алкогольных компаний» и проанализировать одну из реклам табака или алкоголя, ориентированную на подростков, с помощью рис. 41 (учебник, с. 105).

группа «производитель» — называет желания производителя; группа «подросток» — желания подростка;

группа «сообщение» — примеры рекламных сообщений, которые «давят» на потребности подростка.

## Проект «Создание антинаркотической рекламы»

1. Объедините учеников в четыре группы (психологи, журналисты, художники, рекламисты).

#### 2. Задание группам:

психологи — анализируют табачную или алкогольную рекламу по плану, приведенному в учебнике (с. 106, задание 1) или в тетради (задание 3, с. 47);

журналисты – пишут статью на тему: «Сколько стоит вредная привычка». Они подсчитывают, сколько денег тратит тот, кто выкуривает пачку сигарет в день, за неделю, месяц, год, десять лет. А потом обдумывают, сколько на эти деньги можно было бы отправить SMS-сообщений, купить дисков и т. д.;

*художники* — создают антирекламу табачного или алкогольного изделия;

*рекламисты* – придумывают слоганы о вреде курения и употребления алкоголя.

3. Презентации групп, обсуждение.

#### Итоговое задание

Упражнение «Открытый микрофон». Продолжить предложение: «Сегодня мне понравилось...»

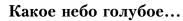
#### Завершение тренинга

Взяться за руки и вместе произнести: «Давайте беречь себя, ведь мы этого достойны!».

#### Дополнительные или домашние задания

Социологическое исследование и создание стенда антинаркотической рекламы (учебник, с. 107).





Песня-танец великого кота Базилио и прекрасной лисы Алисы о жадинах, хвастунах и дураках.

Автор текста — Б. Окуджава Композитор — А. Рыбников

Пока живут на свете хвастуны, Мы прославлять судьбу свою должны!

Какое небо голубое, Мы не сторонники разбоя: На хвастуна не нужен нож, Ему немного подпоешь — И делай с ним, что хошь!

Покуда живы жадины вокруг, Удачи мы не выпустим из рук.

Какое небо голубое, Мы не сторонники разбоя: На жадину не нужен нож, Ему покажешь медный грош — И делай с ним, что хошь!

Покуда есть на свете дураки, Обманом жить нам, стало быть, с руки.

Какое небо голубое, Мы не сторонники разбоя: На дурака не нужен нож, Ему с три короба наврешь — И делай с ним, что хошь!

Какое небо голубое, Живут на свете эти трое. Им, слава богу, нет конца, Как говорится, зверь бежит — И прямо на ловца!

## ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Разработан при участии В. Савченко, Л. Савчук, Т. Матущенко



#### Цель

Определение причин и последствий употребления наркотиков, анализ существующих в молодежной среде мифов о них, формирование негативного отношения к употреблению психоактивных веществ.



#### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- объясняют значение термина «психоактивные вещества»;
- приводят примеры:
  - социальных и психологических факторов, из-за которых люди начинают употреблять наркотики;
  - незамедлительных и отдаленных последствий употребления наркотиков;
- распознают мифы и факты о наркотиках;
- демонстрируют негативное отношение к употреблению наркотиков.



#### Оборудование и материалы

• Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, лента, таблички «+», «-», карточки или кружочки зеленого и красного цветов для каждого из участников.



#### Что подготовить заранее

 Волонтеры готовят сообщение об известных жертвах наркотиков (с помощью с. 111 учебника и СМИ).



#### Домашнее задание

Учебник, § 16. Тетрадь, задание 1 (с. 48).

Обратная связь, стартовые задания	5 мин.
Мозговой штурм «Причины употребления наркотиков»	5 мин.
Мифы и факты о наркотиках	5 мин.
Сообщения волонтеров «Известные жертвы наркотиков»	5 мин.
Подвижная игра «Соедини пару»	4 мин.
Работа в группах «Последствия употребления наркотиков»	7 мин.
Упражнение «Континуум»	7 мин.
Итоговое задание, завершение тренинга	7 мин.



#### Обратная связь, стартовые задания

- 1. Поприветствуйте учеников, спросите, что им запомнилось с предыдущего урока.
- 2. Презентации проектов антинаркотической рекламы.
- 3. Актуализация новой темы: «Что приходит вам в голову, когда слышите о наркотиках?» (выслушайте несколько ответов, назовите тему урока)
- 4. Напишите на доске: «Психоактивные вещества» и спросите учеников, что означает данное словосочетание.

Подытожьте! Психоактивными называют вещества, которые воздействуют на психику (мысли, чувства и поведение) человека.

5. Мозговой штурм. Назовите примеры психоактивных веществ. Какие из них легальны (не запрещены законом), а какие – нелегальны?

## Мозговой штурм «Причины употребления наркотиков»

- 1. Разделите доску на две части. Напишите заголовок: «Причины и последствия употребления алкоголя».
- 2. Спросите: «Не существует одной причины, по которой люди начинают употреблять наркотики. Почему, по вашему мнению, они это делают?».
- 3. Запишите названные учениками причины в левой части лоски.
- 4. Распределите их на внешние (социальные влияния) и внутренние (психологические причины).
- 5. Сравните записанное с причина-

ми, которые приводят специалисты (учебник, с. 109).

#### Мифы и факты о наркотиках

Цель: развенчать мифы о причинах употребления наркотиков, распространяемые наркодельцами для заманивания новых потребителей.

- 1. Раздайте каждому ученику зеленые и красные карточки (кружочки).
- 2. Вы зачитываете утверждение (учебник, с. 110), а ученики поднимают зеленую карточку если согласны с ним, красную если не согласны.
- 3. Спросите сначала тех, кто поднял зеленую карточку, почему они считают данное утверждение правдивым.
- 4. Потом предоставьте слово тем, кто придерживается противоположной точки зрения.
- 5. В самом конце при необходимости выскажите свое мнение.

Подытожьте: чтобы привлечь как можно больше молодежи к употреблению наркотиков, наркодельцы распространяют множество мифов о том, что это модно, что можно начать и когда угодно бросить. Но помните: это лишь приманки! Очень редко рыбке удается соскочить с крючка.

## Сообщение волонтеров «Известные жертвы наркотиков»

#### Подвижная игра «Соедини пару»

Один участник выходит из комнаты, другие создают пары и придумывают себе характерное выражение лица.



После этого пары расходятся и становятся в разные точки круга, а вышедший участник возвращается и пытается соединить пары.

#### Работа в группах «Последствия употребления наркотиков»

- Объедините участников в две группы.
- Задание группам:

  первая группа записывает незамедлительные возможные последствия употребления наркотиков;

  вторая группа отдаленные последствия их употребления.
- Сообщения групп. В правой части доски записать последствия употребления наркотиков.

#### Упражнение «Континуум»

- 1. Обозначьте лентой условную линию.
- 2. Положите с одного ее края карточку с надписью «+», а с другого «-».
- 3. Предложите встать возле таблички с «-» тем, кто отрицательно относится к табаку, а другой стороны тем, кто положительно. Остальные занимают места посередине либо ближе к тому или иному краю.
- 4. Желающие могут аргументировать свой выбор.
- 5. Спросите, изменил ли кто-нибудь свое мнение, выслушав эти аргументы.
- 6. Так же оцените отношение учеников к употреблению алкоголя, лекарств

без назначения врача, токсических веществ и нелегальных наркотиков.

#### Итоговое задание

Ученики сидят в кругу. Один из участников продолжает фразу: «Я знаю, что наркотики могут...» и называет одно из возможных последствий употребления наркотиков (например, убить человека, довести его до самоубийства, искалечить судьбу, разорить...). Следующий участник продолжает фразу: «Я знаю, чего наркотики не могут...» и называет одну из причин, почему люди начинают употреблять наркотики (например, сделать взрослым, решить проблемы, помочь найти друзей, сделать жизнь интересней и т. д.).

#### Завершение тренинга

Цель: снятие психологического напряжения после усвоения эмоционально негативной информации, позитивное завершение тренинга.

- 1. Встаньте в круг. Подытожьте: «В жизни есть множество вещей, которые могут вывести человека из равновесия. Некоторые безуспешно пытаются решить свои проблемы и улучшить настроение с помощью психоактивных веществ. Этого делать не следует. Лучше прислушаться к мудрой детской песенке».
- 2. Тренер (или волонтеры) поют отрывок из песни (см. следующую страницу), остальные подпевают припев: «Неприятность эту мы переживем».



#### НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Разработан при участии В. Савченко, Л. Савчук, С. Назаренко



#### Цель

Определение механизмов возникновения наркотической зависимости, отработка умения оказывать помощь в случае передозировки наркотиков.



#### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- объясняют значения терминов «наркотическая зависимость», «физическая зависимость», «толерантность к наркотику», «абсистентный синдром», «психологическая зависимость»;
- называют четыре шага к возникновению зависимости;
- распознают признаки наркотической зависимости;
- *демонстрируют* умение оказывать неотложную помощь при передозировке наркотиков.



#### Оборудование и материалы

• Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

- Плакат «Лестница в пропасть».
- Адреса и телефоны медицинских учреждений, где можно получить помощь при наркотическом отравлении.
- Волонтеры готовят обзор интернет-сайтов по приведенным в учебнике адресам (с. 119).



#### Домашнее задание

• Учебник, § 17. Тетрадь, задание 2 (с. 49). Волонтеры готовят сообщение об опасных ситуациях и преступлениях, связанных с наркотиками.

Обратная связь, стартовые задания	5 мин.
Сообщение «Механизм возникновения зависимости»	5 мин.
Работа в группах	7 мин.
Упражнение «Лестница в пропасть»	5 мин.
Мозговой штурм, обсуждение ситуации	5 мин.
Работа в группах	13 мин.
Итоговое задание, завершение тренинга	5 мин.



#### Обратная связь, стартовые задания

- 1. Поприветствуйте учеников, спросите, что они запомнили с прошлого урока.
- 2. Упражнение «Знакомство». Продолжить фразу: «Моя причина не употреблять наркотики это...».
- 3. Актуализация новой темы: «Наибольшая опасность психоактивных веществ, в частности наркотиков, заключается в том, что они вызывают зависимость».
- 4. Напишите на доске: «Наркотическая зависимость» и спросите учеников, что значит это словосочетание.

Подытожьте: наркотическая зависимость — это неконтролируемое употребление одного или нескольких психоактивных веществ.

5. Мозговой штурм: «Назовите примеры веществ, вызывающих зависимость» (кофе, кола, табак, алкоголь, некоторые лекарства, наркотики...).

# Сообщение «Механизм возникновения физической и психологической зависимости»

- 1. Объясните материал (учебник, с. 113–114).
- 2. С помощью словарика ученики дают определение терминов «физическая зависимость», «психологическая зависимость», «толерантность к наркотикам», «абсистентный синдром».

## Работа в группах «Характеристика наиболее распространенных наркотиков»

- 1. Ученики объединяются в три группы (голубой, желтый, зеленый).
- 2. Задание группам изучить информацию таблицы 5 (с. 116–117):

- голубые о галлюциногенах; желтые — о психостимуляторах;
- зеленые о депрессантах.
- 3. Участники ходят по классу и обмениваются знаниями с членами других групп.
- 4. Обсуждение в общем кругу.

#### Вопросы для обсуждения:

- Какой наркотик называют «въездным»?
- Какие наркотики могут вызвать зависимость после употребления одной-двух доз?
- Употребление каких наиболее onacно в отношении заражения ВИЧ?

#### Упражнение «Лестница в пропасть»

- 1. Слово учителя: «Наркотическая зависимость не возникает за одну ночь. Это происходит постепенно, шаг за шагом, часто незаметно для человека».
- 2. Напомните слова Сэмюела Джексона: «Узы привычки слишком слабы, чтобы их можно было заметить до того момента, когда они становятся слишком крепкими, чтобы их можно было разорвать».
- 3. Назовите четыре шага к возникновению наркотической зависимости, прикрепляя к плакату «ступеньки» с текстами, как в учебнике (с. 115, «Шаги к возникновению зависимости»).
- 4. Спросите учеников, что могут говорить люди на каждом шаге возникновения зависимости:
  - *шаг 1:* «Давай попробуем», «Это же только разок».



*шаг 2:* «Мы же не часто», «Это так, по приколу».

*war 3:* «Я понемногу», «В таких дозах это невредно».

шаг 4: «Ой, мне плохо!», «Дай дозу!».

## Мозговой штурм «Признаки наркотической зависимости»

- 1. Ученики называют признаки, свидетельствующие о наркотической зависимости.
- 2. Сравните их с теми, которые называют специалисты (учебник, с. 115).

### Обсуждение ситуации

Прочитайте ситуацию: «Прошлым вечером Сережа был на дискотеке. Раньше он пробовал марихуану, но решил впредь этого не делать. Однако когда ему предложили «косяк», он не удержался и теперь не знает, что и думать: возможно, у него уже возникла зависимость?».

### Вопросы для обсуждения:

- Как вы считаете, у Сережи возникла зависимость или он за шаг от нее?
- Какие признаки могут свидетельствовать об этом?
- Что бы вы посоветовали другу, оказавшемуся в подобной ситуации?

### Работа в группах

- 1. Ученики объединяются в три группы: «скорая помощь», «наркологический диспансер», «справочное бюро» (в группу «справочное бюро» входят ученики, готовившие обзор интернет-сайтов).
- 2. Задание группам: группа «скорая помощь» — как ока-

зывать помощь при передозировке наркотиков;

группа «наркологический диспансер» — как избавиться от наркотической зависимости;

*группа «справочное бюро»* – сообщение об интернет-сайтах.

3. Презентации групп, обсуждение.

### Итоговое задание

По очереди продолжить фразу: «Открытием этого урока для меня стало...».

### Завершение тренинга

Стать в круг, взяться за руки и произнести: «Давайте уважать себя, ведь мы этого заслуживаем!».

### Задание на следующий урок

Волонтеры готовят сообщение об опасных ситуациях и преступлениях, связанных с наркотиками.

### Дополнительное задание

Вариант 1. Вместе придумать клятву об отказе употреблять наркотики. Для этого каждый ученик произносит одно слово, а сидящий справа от него продолжает и так далее. Например: «Клянусь», «что», «никогда», «не», «буду», «употреблять», «наркотики»... Учитель записывает текст, а потом все желающие подписываются под ним. Вариант 2. Волонтеры придумывают текст клятвы, а на уроке только зачитывают его, вместе повторяют и подписывают. Вариант 3. Записать на карточке: «Обещаю никогда не становиться на путь наркотической зависимости» и передать ее по кругу для подписания.

### **НЕТ – НАРКОТИКАМ!**

Разработан при участии В. Савченко, Л. Савчук, Т. Железнова



#### Цель

Ознакомление с положениями уголовного законодательства в области борьбы с наркотиками, тренинг навыков отказа от предложений употребить наркотик.



### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- *объясняют*, почему наркотики являются государственной проблемой;
- *называют* статьи Уголовного кодекса, которые предусматривают ответственность за преступления, связанные с наркотиками;
- *приводят примеры* психологических приемов, которые наркодельцы используют для привлечения новых потребителей;
- демонстрируют умение отказаться от опасного предложения.



### Оборудование и материалы

 Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей, мягкая игрушка (например, розовый зайчик).



#### Что подготовить заранее

- Волонтеры готовят сообщение «Опасные ситуации и преступления, связанные с наркотиками», сценку отказа от опасного предложения (учебник, с. 122, ситуация 1).
- Предложите ученикам посмотреть фильм «Бангкок Хилтон» с Николь Кидман в главной роли.



#### Домашнее задание

Учебник, § 18. Тетрадь, задание 1 (с. 50–55).

Обратная связь, стартовые задания	5 мин.
Блок 1. Законодательство в области борьбы с наркотиками	5 мин.
Блок 2. Методы привлечения к наркотикам	10 мин.
Блок 3. Тренинг навыков отказа	20 мин.
Итоговое задание, завершение тренинга	5 мин.



### Обратная связь, стартовые задания

- 1. Поприветствуйте учеников, спросите, что им запомнилось с прошлого урока.
- 2. Вступительное слово учителя: «Наркотики государственная проблема» (учебник, с. 120).
- 3. Сообщение волонтеров «Опасные ситуации и преступления, связанные с наркотиками».
- 4. Спросите учеников: «Как бороться с распространением наркотиков?» и запишите их идеи в две колонки: «Государство» и «Я» (меры на государственном и личном уровнях).

# Блок 1. Законодательство в области борьбы с наркотиками

- 1. Сообщение (учебник, с. 120-121).
- 2. Обсуждение фильма «Бангкок Хилтон».

### Вопросы для обсуждения:

- Понравился ли вам этот фильм?
- Какая ответственность за связанные с наркотиками преступления существует в Таиланде?
- Как вы оцениваете украинское законодательство в данной области?
- Вы бы хотели, чтобы оно было более жестким? (проголосуйте)

### Блок 2. Методы привлечения к наркотикам

1. Слово тренера: «Для привлечения новых потребителей наркодельцы используют главное — способность наркотиков вызывать зависимость. Так, привлекая к ним одного человека,

- от него обязательно будут требовать денег. Могут предложить привести новых клиентов или продать товар. Каждый наркоман в течение года в среднем склоняет к употреблению наркотиков еще четверых человек, двое из которых становятся инъекционными потребителями наркотиков. Для этого используют действенные психологические приемы».
- 2. Демонстрация волонтерами сценки № 1 (учебник, с. 122).
- 3. Ученики объединяются в четыре группы (юг, север, восток, запад). Распределяют ситуации №№ 2-5 и готовят сценки.
- 4. Инсценировка, обсуждение.

### Вопросы для обсуждения:

• Какие психологические приемы используют в каждом из этих случаев?

### Блок 3. Тренинг навыков отказа

- 1. Мини-лекция «Алгоритм отказа от опасной ситуации».
- Волонтеры демонстрируют отказ в ситуации № 1 сначала полностью, а потом методом «стоп-кадра»: на каждом этапе диалога участники останавливаются и объясняют, что происходит (например, Саша предлагает пойти туда, где употребляют наркотики, а Денис говорит, как он к этому относится). Обращают внимание на то, что говорят и как (невербальные проявления).
- 3. Участники в тех же группах разыгрывают сценки отказа от опасных предложений для своих ситуаций.

- 4. Презентации групп, обсуждение.
- 5. Упражнение на деролизацию. По очереди обойти вокруг стула и выйти из роли.

### Итоговые задания

По очереди продолжить фразу: «Я думаю, что смогу (не смогу) отказаться от опасного предложения благодаря тому, что...».

### Завершение тренинга

- 1. Взять мягкую игрушку, например, розового зайчика. Передавать его по кругу с пожеланиями своему соседу.
- 2. Потом посадить зайчика в центр круга, взяться за руки, представить на его месте своих родных и друзей и мысленно направить им пожелание.
- 3. В самом конце представить на месте игрушки самого себя и пожелать всего наилучшего себе.

### Не здавайся

Источник – Интернет Автор: олекса-rezydent

I всі здаються... в оточення I всі вдаються... до збочення Постав три крапки... у реченні Ті, хто не вірять... приречені

Ніколи не здавайся!

Ти можеш бути... неприйнятим Ти можеш бути... несприйнятим Постав свій голос... у самоті Ті, хто повірять... це саме ті

Ніколи не здавайся!



### НАРКОТИКИ И ВИЧ

Разработан при участии В. Савченко, Л. Савчук, В. Жуфалаян



#### Цель

Актуализация и пополнение базовых знаний о ВИЧ/СПИДе, осознание связи между употреблением психоактивных веществ и риском инфицирования ВИЧ.



### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- объясняют отличие между ВИЧ и СПИДом;
- оценивают риски инфицирования ВИЧ в разных ситуациях;
- называют три стадии ВИЧ-инфекции и их признаки;
- *характеризуют* особенности распространения ВИЧ-инфекции в Украине и мире;
- приводят данные об инфицировании молодежи в Украине;
- демонстрируют серьезное отношение к проблеме ВИЧ/ СПИДа и умение распространять правдивую информацию в своем кругу.



### Оборудование и материалы

• Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



### Что подготовить заранее

- Статистику распространения ВИЧ-инфекции в вашем регионе.
- Карточки для оценивания рисков (см. дополнительное задание).



### Домашнее задание

Учебник, § 19.

Обратная связь, стартовые задания	10 мин.
Работа в группах	7 мин.
Подвижная игра	3 мин.
Работа в группах	10 мин.
Упражнение «Континуум»	5 мин.
Итоговое задание	7 мин.
Завершение тренинга	3 мин.



### Обратная связь, стартовые задания

- 1. Поприветствуйте учеников, спросите, что они запомнили с прошлого урока.
- 2. Вступительное слово учителя (учебник, с. 125).
- 3. Напишите на доске большими буквами в столбик: «ВИЧ» и «СПИД» и спросите учеников, как расшифровываются данные аббревиатуры. Записывайте правильные ответы:

В — вирус	С — синдром
И — иммунодефи-	П — приобре-
цита	тенного
Ч — человека	И — иммунного
	Д — дефицита

- 4. Последовательно объясняйте, что означают понятия: вирус (возбудитель болезней), иммунодефицита (отсутствие иммунной реакции организма), синдром (ряд симптомов, указывающих на присутствие болезни), приобретенного (не наследственного), иммунного (касается иммунной системы, обеспечивающей защиту человека от болезнетворных микроорганизмов), дефицита (отсутствие чего-либо, в данном случае иммунной реакции на наличие инфекции в организме).
- 5. Самостоятельная работа с учебником (кросс-тест, с. 126), обсуждение.

### Вопросы для обсуждения:

- В чем отличие между ВИЧ и СПИДом?
- Кто больше всего рискует инфицироваться ВИЧ?

- Существуют ли лекарства для тех, кто инфицирован ВИЧ?
- В каких повседневных ситуациях нужно быть осторожным, чтобы избегать контактов с кровью других людей?

### Работа в группах

- 1. Ученики объединяются в группы с помощью карточек-рисунков (окно, часы, будильник).
- 2. Задание группам подготовить сообщения о:

группа 1 - периоде «окна»;

*группа 2* – бессимптомном периоде;

группа 3 - стадии СПИДа.

3. Презентации групп, обсуждение.

### Подвижная игра – объединение в группы

- 1. Объединиться в тройки, рассчитавшись на шишки, желуди, орехи.
- 2. Один участник становится ведущим. Вокруг него образуются три круга: шишки внутренний круг, желуди средний, орехи внешний.
- 3. По команде ведущего: «Шишки!» шишки меняются местами, а ведущий занимает чье-нибудь место.
- 4. Оставшийся участник становится ведущим и дает команду (например: «Желуди!») и так далее.

### Работа в группах

1. Задание группам – подготовить сообщения об особенностях распространения ВИЧ/СПИДа:

«шишки» - в мире;



- «желуди» в Украине;«орехи» - в своем регионе.
- 2. Информация тренера: «Молодежь в эпицентре эпидемии» (учебник, с. 127–128), сообщения групп.

### Упражнение «Континуум»

Цель: самооценка отношения учеников к проблеме ВИЧ/СПИДа.

- проведите в классе условную линию;
- с одного ее края становятся те, кто считает ВИЧ/СПИД серьезной проблемой, а с другого те, кто думает, что она слишком преувеличена;
- желающие объясняют свою позицию.

### Задание на следующий урок

Предложите ученикам спросить нескольких человек: «Вы бы согласились учиться или работать вместе с ВИЧ-положительным человеком? Почему?» и записать их ответы.

### Дополнительное задание

Если в 6-м классе ученики обучались по учебникам других авторов, советуем выполнить упражнение «Оценка рисков ВИЧ-инфицирования».

Оборудование: на отдельных карточках записать ситуации безопасные и опасные относительно заражения ВИЧ (см. рисунок на следующей странице). На трех карточках написать: «Риск высокий», «Риск низкий», «Риск отсутствует».

- Набор карточек с ситуациями положить на пол (надписями вниз).
- Карточки «Риск высокий», «Риск низкий», «Риск отсутствует» разложить на полу так, чтобы под ними можно было выкладывать карточки с ситуациями.
- На первом этапе ученики по очереди берут одну карточку с ситуацией, читают вслух, что там написано, оценивают риск и кладут под соответствующую карточку («Риск высокий», «Риск низкий» или «Риск отсутствует»).
- На втором этапе, когда карточки разложены, тренер спрашивает, все ли согласны с подобной оценкой ситуаций. Участники по очереди высказываются и перекладывают карточки так, как считают нужным. Одну карточку можно перекладывать несколько раз. («Каждое мнение имеет право быть услышанным».)
- На третьем этапе тренер исправляет ошибки, объясняет то, что участникам не понятно.



### Риск высокий

### Риск низкий

### Риск отсутствует

играть в «кровное братание» прикасаться к крови другого reroвека без резиновых пергаток nrabamo b Sacceïne

прокалывать уши одной иголкой погозоваться ryэкой бритвый, зубный изеткый кушать приготовленное ВИЧинфицированнош

употреблять инъекционные наркотики дружить с ВИЧ-

работать в секс-бизнесе погозоваться фонтантикам для питья

делать пирсинг в нестерильных условиях oбичниваться ogenegoŭ

боть укушеннош комары

### ВИЧ/СПИД И ПРАВА ЧЕЛОВЕКА

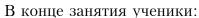
Разработан при участии В. Савченко, Л. Савчук, А. Богданова

### Цель



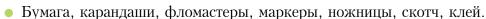
Ознакомление с законодательством Украины в области противодействия эпидемии ВИЧ/СПИДа, формирование активной жизненной позиции, тренинг навыков эмпатии и оказания помощи.

### Результаты обучения



- *называют примеры* базовых прав человека и положений законодательства Украины в области противодействия эпидемии;
- различают понятия «стигма» и «дискриминация»;
- *объясняют*, в чем опасность стигмы и дискриминации ВИЧ-инфицированных;
- *демонстрируют* активную жизненную позицию и негативное отношение к проявлениям стигмы и дискриминации.

### Оборудование и материалы



• Красная лента, безопасные булавки (по количеству участников).

### Что подготовить заранее

- Куклы или мягкие игрушки (по количеству участников).
- Плакат «Красная лента» (см. фото на с. 154).

### Домашнее задание

Учебник, § 20. Тетрадь, задания 1, 2 (с. 56-57).

Обратная связь, стартовые задания	8 мин.
Самостоятельная работа с учебником	5 мин.
Ролевая игра «У него ВИЧ»	7 мин.
Мини-лекция, обсуждение	5 мин.
Игра «Правовой ручеек»	3 мин.
Анализ уровня толерантности	5 мин.
Изготовление красной ленты	7 мин.
Итоговое задание, завершение тренинга	5 мин.











### Обратная связь, стартовые задания

- 1. Поприветствуйте учеников, ответьте на вопросы, вложенные ими в сундучок на прошлом тренинге.
- 2. Слово учителя: «Представьте, что вас привлекли к составлению Декларации о правах всего человечества: детей, взрослых, пожилых людей, мужчин и женщин, бедных и богатых, здоровых и больных, людей разных рас, религий и культур».
- 3. Мозговой штурм «Права человека».
  - На первом этапе ученики называют права. Предлагают идеи (их все следует записать).
  - На втором проанализируйте каждую идею и выберите лишь те, которые удовлетворяют интересы всех социальных групп.
  - Дополните этот перечень правами, которые содержатся в Общей декларации о правах человека и Декларации ООН о правах ребенка (учебник, с. 130).

### Самостоятельная работа с учебником

Ученики читают материал учебника «ВИЧ/СПИД и права человека» (с. 131).

### Вопросы для обсуждения:

- Какие социальные потрясения усложняют реализацию прав человека?
- Почему нарушение прав человека приводит к повышению рисков ВИЧ-инфицирования?

### Ролевая игра «У него ВИЧ»

1. Каждый ученик выбирает себе игрушку, потом определяет роль

- игрушки: ВИЧ-инфицированный, его коллега по работе, его сосед, его ребенок, мать одноклассника его ребенка и другие. Не ограничивайте фантазии участников, персонажей может быть столько, сколько хочет группа.
- 2. Каждый из персонажей высказывает свое отношение к «ВИЧ-инфицированному».
- 3. Сделать вывод об отношении к ВИЧ-инфицированным в обществе.
- 4. Деролизация: обойти вокруг стула, выйти из роли.

### Мини-лекция, обсуждение

- 1. Сообщение «Стигма и дискриминация ВИЧ-положительных» (учебник, с. 131–132).
- 2. Запишите определения стигмы и дискриминации на доске. Убедитесь, что ученики поняли разницу между данными понятиями.
- 3. Проанализируйте с учениками высказывания на рис. 50 по приведенному в учебнике плану.

### Игра «Правовой ручеек»

- 1. Участники выбирают себе пару и становятся, подняв руки вверх. Оставшийся без пары проходит под руками, называет право, выбирает себе пару и проходит в конец ряда. И так далее в течение 2–3 минут.
- 2. Продолжить работу в парах, образовавшихся в процессе игры.

### Анализ уровня толерантности

1. Предложите парам проанализировать высказывания, собранные



- учениками, относительно согласия учиться или работать с ВИЧинфицированным человеком.
- 2. Подсчитать, какой приблизительно процент этих высказываний содержит стигму или дискриминацию.
- 3. Назвать цифры и примеры наиболее дискриминационных высказываний. Сделать вывод об уровне толерантности в обществе к людям, живущим с ВИЧ.

### Вопросы для обсуждения:

• Почему одни люди дискриминируют других? (им не хватает достоверной информации, они боятся заразиться, берут пример с других...)? (Определите основную причину — страх перед смертельным заболеванием.)

### Изготовление красной ленты

- 1. Сообщение «Красная лента» (учебник, с. 133).
- 2. Изготовление ленты (учебник, с. 134).

### Итоговое задание

Информационное сообщение «Жизнь с надеждой» (учебник, с. 135).

### Завершение тренинга

Ученики зажигают свечи и ставят их на плакат «Красная лента» в знак поддержки всех живущих с ВИЧ и в память о тех, кто умер от СПИДа.

### Дополнительное задание

1. Прочтите и обсудите притчу «Как победить великана» (см. следующую страницу).

### Вопросы для обсуждения:

- Как можно преодолеть страх и повысить уровень толерантности? (Идти навстречу страху узнать больше о путях передачи и методах защиты от ВИЧ, стать активным участником движения против СПИДа.)
- 2. Организуйте встречу с представителями ВИЧ-сервисной организации.





### Как победить великана

Древняя притча

В далекой стране жил великан. Каждый год в один и тот же день он спускался с гор, подходил к городским воротам и угрожал жителям города.

– Пускай храбрейший из вас сразится со мной! – ревел великан громовым голосом. – Иначе я превращу этот город в руины!

Каждый год городские ворота отворялись, и один из воинов выходил на поединок с великаном. Тот, увидев жертву, хохотал и насмехался над людьми:

– Вот это и есть храбрейший из вас? Да я убью его одним ударом!

И еще ни одному воину не удавалось хотя бы выхватить меч, все они стояли, как зачарованные, пока топор великана не сносил им головы.

Однажды накануне очередного страшного события в город приехал храбрый воин. Увидев грустные и перепуганные лица прохожих, он спросил у них, что произошло.

- Это все из-за великана, услыхал в ответ.
- Какого еще великана? спросил рыцарь, и люди рассказали ему о своей беде.

– Посмотрим, что за великан, – сказал рыцарь. – На этот раз я сам буду драться с ним.

В день, когда великан появился у городских ворот, рыцарь уже ждал его с мечом в руках. Увидев великана, он был поражен его размерами и устрашающим видом и чуть было не пожалел о своем решении. Но отступать было поздно, и рыцарь собрал в кулак всю свою отвагу и ступил навстречу чудовищу.

Сделав несколько шагов, он увидел, что великан не только не увеличился (как это должно быть при приближении), а наоборот — даже уменьшился. Рыцарь пошел дальше, не сводя глаз с противника. Но чем ближе он подходил, тем меньше становился великан. Он уменьшался и уменьшался прямо на глазах. А когда рыцарь подошел к нему вплотную, то увидел, что ростом он не более тридцати сантиметров.

- Кто ты? спросил рыцарь, склонившись над ним.
- Меня зовут Страх, ответил великан и растворился в воздухе.

### ТУБЕРКУЛЕЗ И ВИЧ

Разработан при участии В. Савченко, Л. Савчук, А. Войтины

### Цель



Ознакомление с базовой информацией о туберкулезе и методах профилактики этого заболевания.

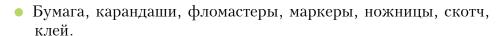
### Результаты обучения



В конце занятия ученики:

- *называют* пути заражения туберкулезом, симптомы открытой формы туберкулеза, приводят примеры противотуберкулезных мероприятий на государственном и личном уровнях;
- *объясняют*, при каких условиях происходит переход туберкулеза в активную стадию, как эпидемия туберкулеза связана с эпидемией ВИЧ/СПИДа;
- *демонстрируют* умение правильно хранить и обрабатывать пищевые продукты, соблюдать личную гигиену рук.

### Оборудование и материалы



### Что подготовить заранее

• Плакат «Ожидания» (см. тренинг 1).

### Домашнее задание

Учебник, § 21.

Обратная связь, стартовые задания	5 мин.
Взаимообучение «Факты о туберкулезе»	10 мин.
Ролевая игра «Пути заражения»	5 мин.
Подвижная игра – объединение в группы	3 мин.
Работа в группах	10 мин.
Мини-лекция, инсценировка	7 мин.
Итоговое задание, завершение тренинга	5 мин.









### Обратная связь, стартовые задания

- 1. Поприветствуйте учеников, спросите, что им запомнилось с прошлого тренинга.
- 2. Актуализация темы. Мозговой штурм:
  - Какие вы знаете инфекционные заболевания (запишите на доске, слово *«туберкулез»* подчеркните);
  - Какие вы знаете пути проникновения инфекции в организм человека? (Повторение материала § 3)

### Подытожьте!

Сегодня мы заканчиваем изучение раздела о социально опасных заболеваниях тренингом, который посвящен туберкулезу. Мы узнаем, как передается эта инфекция и как можно от нее защититься, а также то, как эпидемия туберкулеза связана с эпидемией ВИЧ/СПИДа.

# Взаимообучение «Факты о туберкулезе»

- 1. Сообщение о туберкулезе (учебник, с. 136).
- 2. Объедините учеников в десять групп (задания на с. 136 учебника).
- 3. Каждая группа читает один факт и готовится обучать других.
- 4. Ученики ходят по классу и обмениваются информацией с одноклассниками, пока все не узнают обо всех 10 фактах.
- 5. «Перекрестный огонь». Каждый ученик задает один вопрос одному из участников.

### Ролевая игра «Пути заражения»

Объедините учеников в три группы (воздух, продукты, контакты).

6. Задание группам – разыграть сценку о том, как передается туберкулез:

*группа «воздух»* – воздушнокапельный путь;

группа «продукты» — пищевой; группа «контакты» — бытовой.

### Подвижная игра – объединение в группы

- 1. Группы становятся отдельно и рассчитываются по порядку. Все запоминают свой номер.
- 2. По команде тренера: «Третьи номера меняются местами» участники с третьим номером переходят в другую группу.
- 3. Так делать до тех пор, пока полностью не изменится состав групп.

### Работа в группах

1. Задание группам: придумать название для своей группы, девиз и подготовить сообщения о:

*группа 1* – условиях инфицирования;

группа 2 – ВИЧ и туберкулезе; группа 3 – диагностике и лечении

2. Презентации групп, обсуждение.

### Вопросы для обсуждения:

туберкулеза.

Какой процент инфицированных туберкулезом заболеет активной формой в обычных условиях?

- Во сколько раз возрастает вероятность заболевания, если человек инфицирован туберкулезом и ВИЧ?
- Чем туберкулез опасен для больных ВИЧ?

### Мини-лекция, инсценировка

- 1. Рассказ учителя «Профилактика туберкулеза на государственном и личном уровне» (учебник, с. 140).
- 2. Ученики объединяются в три группы и готовят демонстрации в виде пантомимы:
  - 1 *группа* в каких ситуациях нужно мыть руки;
  - 2 группа как это нужно делать; 3 группа как хранить и обрабатывать продукты питания (учебник, рис. 54, с. 141).
- 3. Демонстрации групп, обсуждение.

### Итоговое задание

- 1. Подведите итог тренинга и всего раздела.
- 2. Упражнение «Вопросы ответы». Ответьте на вопросы участников, а также на анонимные вопросы из сундучка.

### Завершение тренинга

Тренер: «Мы с вами изучали раздел «Профилактика социально опасных заболеваний». Вы написали свои ожидания на небольших красных ленточках. Если ваши ожидания оправдались, возьмите свою ленту и прикрепите на условно обозначенную линию».

На плакате образуется КРАСНАЯ ЛЕНТА.

# Раздел 4. Психологическое благополучие подростка

- Урок-тренинг 22. Психологическое развитие подростка
- Урок-тренинг 23. Удивительный мозг
- Урок-тренинг 24. Развитие интеллектуальных навыков
- Урок-тренинг 25. Культура чувств
- Урок-тренинг 26. Психологическое равновесие и здоровье
- Урок-тренинг 27. Стресс и психологическое равновесие
- Урок-тренинг 28. В экстремальной ситуации
- Урок-тренинг 29. Управление стрессами
- Урок-тренинг 30. Конфликты и здоровье

### Практические работы по программе:

Практическая работа № 6. Способы конструктивного решения конфликтов

### Обобщенные результаты

### Ученики учатся:

- осознавать и переоценивать ценности;
- повышать мотивацию к учебе;
- применять эффективные учебные стратегии;
- тренировать умение принимать обдуманные решения, а также креативность;
- понимать и правильно выражать свои чувства;
- развивать самооценку, адекватно относиться к критике;
- распознавать признаки стрессового состояния;
- использовать здоровые способы управления стрессами (планирование времени, положительное мышление, релаксация);
- конструктивно решать конфликты.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКА

Разработаны при участии В. Маркарян, В. Савченко, Л. Савчук, И. Топор



#### Цель

Ознакомление учеников с особенностями интеллектуального и эмоционального развития подростков, ориентирование на восприятие общечеловеческих ценностей.



### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- *называют* признаки интеллектуального и эмоционального развития подростков;
- *объясняют* роль ценностей для здоровья, материального и психологического благополучия человека;
- оценивают важность жизненных ценностей;
- демонстрируют умение сознательно формировать шкалу ценностей.



### Оборудование и материалы

• Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



- Предложите ученикам к этому тренингу посмотреть фильм «Из 13 в 30» (режиссер Гарри Виник, производство «Коламбия Пикчерс», США, 2004 г.).
- Плакат «Ожидания», на котором изображен контур человеческого тела, и вырезанные из бумаги звездочки (по количеству участников).
- Подготовить с волонтерами подвижную игру «Тик-так-вау».



#### Домашнее задание

Учебник, § 22. Тетрадь, с. 58–60, задания 1–2.

Стартовые задания	7 мин.
Работа в группах	10 мин.
Подвижная игра	2 мин.
Упражнение «Жизненные ценности»	20 мин.
Итоговое задание	4 мин.
Завершение тренинга	2 мин.



### Стартовые задания

- 1. Поприветствуйте учеников.
- 2. Актуализация темы. Слово учителя: «Подростковый возраст период существенных психологических изменений, развития интеллектуальной и эмоциональной сфер, появления новых потребностей и возможностей, формирования характера и личной системы ценностей».
- 3. Назовите тему и задания раздела 4.
- 4. Упражнение «Ожидания». Ученики пишут на звездочках, чего они ждут от изучения нового раздела, и крепят их к плакату вокруг контура человека. По окончании изучения раздела звездочки крепят внутри контура тела.
- 5. Упражнение «Знакомство». Ученики по очереди называют то, что считают основным преимуществом и наибольшим недостатком подросткового возраста. Учитель записывает на доске:

Преимущества	Недостатки
подросткового	подросткового
возраста	возраста
•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

### Работа в группах

- 1. Объединиться в три группы (мысли, чувства, потребности) и подготовить сообщения:
  - *группа «мысли»* об особенностях интеллектуального развития подростков;
  - группа «чувства» об особенностях их эмоциональной сферы; группа «потребности» о структуре потребностей подростков.

- 2. Презентации групп.
- 3. Чтение и обсуждение стихотворения Тараса Шевченко «Мені тринадцятий минало» по приведенному в учебнике плану (с. 144).

### Подвижная игра «Тик-так-вау»

- 1. Волонтер говорит и показывает, участники повторяют:
  - «Тик» руки к плечам;
  - «Так» руки на поясе;
  - «Вау» бедрами «нарисовать» цифры от 1 до 9.
- 2. Повторить 5 раз.

### Упражнение «Жизненные ценности»

- 1. Слово учителя: «Ценности это то, что является важным для человека, с помощью чего он сверяет и оценивает что-либо в своей жизни, определяет собственные приоритеты».
- 2. Мозговым штурмом определите 10-20 важнейших для участников ценностей.
- 3. Прочтите и обсудите притчу «Самые важные вещи».

### Вопросы для обсуждения:

- Какие жизненные ценности похожи на большие камни, какие на маленькие, а какие не песок?
- В каком порядке вы наполняете «кувшин» на данном этапе своей жизни?
- Как можно больше заботиться о больших камнях?
- 4. Информация «Жизненные ценности и здоровье».
- 5. Обсуждение фильма «Из 13 в 30».



### Итоговое задание

- 1. Подведите итоги урока.
- 2. Тренер: «Все, что мы ценим, делят на то, что можно купить за деньги, и то, чего за деньги не купишь: «Можно купить лекарства, но не купишь здоровья. Можно купить дом, но не купишь уюта. Можно купить кровать, но не купишь покоя». Теперь по очереди выскажите свое мнение о том, какие ценности являются для вас самыми важными материальные или духовные и почему».

#### Важно!

Переоценка ценностей — продолжительный процесс, и для многих подростков на этом тренинге он только начнется. Роль тренера заключается в том, чтобы привести аргументы в пользу настоящих (общечеловеческих) ценностей. Но помните правило: каждое мнение имеет право на существование!

### Завершение тренинга

Прочтите стих Эдуарда Асадова «Что же такое Счастье?».

### Эдуард Асадов

### Что же такое Счастье?

Что же такое счастье? Одни говорят: «Это страсти: Карты, вино, увлеченья — Все острые ощущенья».

Другие верят, что счастье — В окладе большом и власти, В глазах секретарш плененных И трепете подчиненных.

Третьи считают, что счастье — Это большое участие: Забота, тепло, внимание И общность переживания.

По мненью четвертых, это С милой сидеть до рассвета, Однажды в любви признаться И больше не расставаться.

Еще есть такое мнение, Что счастье — это горение: Поиск, мечта, работа И дерзкие крылья взлета!

А счастье, по-моему, просто Бывает разного роста: От кочки и до Казбека, В зависимости от человека!



### УДИВИТЕЛЬНЫЙ МОЗГ

Разработан при участии В. Маркарян, В. Хабаш



### Цель

Развитие умения эффективно использовать возможности своего мозга, правильно его питать.



### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- *называют* основные функции правого и левого полушарий головного мозга;
- объясняют, за что отвечают четыре отдела мозга;
- *демонстрируют* умение активизировать интеллектуальные способности, настраиваться на состояние «расслабленной готовности», правильно питать мозг.



### Оборудование и материалы

• Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



### Что подготовить заранее

 Плакат для подвижной игры «Веселая азбука» (формата АЗ), на котором написать:

A	Б	В
X <sub>3</sub>	PB <sup>3</sup>	T <sup>3</sup>



### Домашнее задание

Учебник, § 23.

Стартовые задания	7 мин.
Работа в группах	7 мин.
Подвижная игра	3 мин.
Работа в группах, взаимообучение	15 мин.
Подвижная игра	3 мин.
Итоговые задания, завершение тренинга	10 мин.



### Стартовые задания

- 1. Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- 2. Вступительное слово учителя «Ключ к эффективному обучению» (учебник, с. 149).
- 3. Упражнение «Мыслитель или художник» определение доминантного типа мышления.

### Работа в группах

- 1. Ученики объединяются в четыре группы. Задание группам подготовить сообщение, за что отвечает один из отделов головного мозга:
  - группа 1 «рептильный мозг»;
  - группа 2 мозжечок;
  - группа 3 «мозг млекопитающих»;
  - группа 4 кора головного мозга.

### Подвижная игра «Юла» (учебник, с. 151)

### Работа в группах, взаимообучение

- 1. Информационное сообщение «Как настроить мозг на нужную волну» (учебник, с. 152).
- 2. Объедините учеников в три группы. Задание группам научиться выполнять одно из упражнений, которые помогают достичь состояния «расслабленной готовности» (с. 152 учебника):
  - *группа* 1 упражнение «Расслабленная готовность»;
  - *группа 2* упражнение «Спящая восьмерка»;
  - *группа 3* упражнение «Незаметные движения».

3. Представители групп учат участников выполнять упражнения.

### Подвижная игра «Веселый алфавит»

- 1. Волонтер показывает плакат и называет любую букву, а участники выполняют движения, отвечающие этой букве.
  - A X3 (хлопать в ладоши 3 раза);
  - **Б РВЗ** (руки вверх 3 раза);
  - **B Т3** (топать ногами 3 раза).
- 2. Повторить упражнение 5 раз.

### Итоговое задание

- 1. Чтение главы учебника «Как правильно питать мозг».
- 2. Упражнение «Открытый микрофон». Ученики по желанию дают советы, как лучше питать мозг.
- 3. Подведите итоги и спросите учеников, что для них было открытием этого урока.

### Завершение тренинга

Упражнение «Источник энергии» (учебник, с. 154).

#### Домашнее задание

Предложите ученикам подготовить сообщение о приемах, которые помогают им учиться (быстрее читать, писать, запоминать).

### РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Разработан при участии В. Маркарян, И. Козак



### Цель

Определение стиля восприятия, развитие умения учиться, принимать взвешенные решения, тренинг креативности.



### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- *называют* свой стиль восприятия, три этапа принятия обдуманных решений;
- *объясняют* значение терминов «мнемонические приемы», «креативность»;
- различают простые, повседневные и сложные решения;
- приводят примеры мнемонических приемов;
- *демонстрируют* умение принимать обдуманные решения, креативно мыслить и желание развивать свои интеллектуальные навыки.



### Оборудование и материалы

• Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



### Что подготовить заранее

 Волонтеры готовят сообщения о достижениях Альберта Эйнштейна, Томаса Эдисона и Уинстона Черчилля.



### Домашнее задание

Учебник, § 24.

Стартовые задания	8 мин.
Подвижная игра «Тигры на охоте»	3 мин.
Работа в группах	10 мин.
Упражнение «Снежный ком»	5 мин.
Работа в группах, инсценировка	7 мин.
Управляемая дискуссия	5 мин.
Итоговые задания, завершение тренинга	7 мин.



### Стартовые задания

- Поприветствуйте учеников.
- Обратная связь: «Какие особенности головного мозга ты считаешь самыми важными?».
- Повторение правил: «Какие правила помогают лучше учиться?» (доброжелательность, приходить вовремя...).
- Актуализация новой темы: «Интеллект это способность получать информацию из окружающего мира и эффективно обрабатывать ее, чтобы соответствующим образом реагировать на происходящее. Среди важнейших интеллектуальных навыков умение учиться, принимать обдуманные решения и творчески мыслить. Этим навыкам и посвящен сегодняшний тренинг».
- Мини-лекция «Стили обучения» (учебник, с. 155).
- Определение индивидуальных стилей обучения. Ученики записывают на листах бумаги свой главный канал восприятия, а один из волонтеров подсчитывает распределение стилей в вашем классе.
- Сравните результат с распределением стилей в типичном классе.
- Сообщения волонтеров об Альберте Эйнштейне, Томасе Эдисоне и Уинстоне Черчилле.

#### Подытожьте!

Каждый из этих выдающихся людей имел собственный стиль обучения, отличавшийся от тех, к которым привыкли учителя. Если уроки здоро-

вья у вас проводятся в форме тренинга, тебе повезло, потому что они максимально учитывают индивидуальные стили обучения каждого ученика.

# Подвижная игра «Тигры на охоте» (учебник, с. 157)

### Работа в группах

Цель: ознакомить учеников со всемирно известным методом эффективного чтения «ПС три  $\Pi$ ».

- 1. Объедините участников в пять групп (посмотри, спроси, прочитай, перескажи, повтори).
- 2. Задание группам подготовить демонстрацию о своем этапе эффективного чтения.
- 3. Демонстрации групп, обсуждение.

### Упражнение «Снежный ком»

Цель: тренировка внимания и краткосрочной памяти.

- 1. Дети сидят в кругу.
- 2. Участник называет свое имя и интеллектуальный навык, который он считает у себя хорошо развитым (например: «Ваня быстро учу стихи» или «Катя легко сосредотачиваюсь»).
- 3. Следующий участник повторяет то, что сказали до него, а потом называет свое.

### Работа в группах, инсценировка

1. Запишите на доске: «Мнемонические приемы». Объясните значение термина.

- 2. Объедините участников в пять групп (актеры, литераторы, ученики, учителя, режиссеры).
- 3. Задание группам подготовить сообщения о мнемонических приемах (учебник, с. 159).
- 4. Демонстрации групп.
- 5. Упражнение «Обмен опытом». Ученики рассказывают о собственных приемах эффективного обучения.

### Управляемая дискуссия

- 1. Напишите на доске «Креативность». Объясните значение термина.
- 2. Мозговым штурмом приведите примеры ситуаций, в которых нужно нестандартно мыслить.

### Итоговое задание

- 1. Работа в парах (учебник, с. 161).
- 2. Подведите итоги урока или спросите участников, что им больше всего запомнилось из этого тренинга.

#### Завершение тренинга

Подарить соседу справа креативный подарок.

### Дополнительные задания

- 1. Повторение материала 5-6-го классов.
- Напомните ученикам три приема эффективного слушания (учебник, c. 156-157).
- Спросите: «Какой прием нужно использовать, если не уверен, что правильно понял объяснение учителя?»

- (Переспросить то, что непонятно, использовать перифраз).
- Напомните ученикам, какие бывают решения. Мозговым штурмом привести примеры простых, повседневных и сложных решений.
- Спросите, помнят ли они «Правило светофора», что означает каждый из его этапов.
- 2. Игра «Таможенник и контрабандист».

Цель: развитие наблюдательности, умение «считывать» невербальные сигналы.

- Ученики выбирают «таможенника» (по желанию). Остальные пассажиры в самолете. Таможенник выходит за дверь, а ученики выбирают «контрабандиста», прячущего в своей одежде «контрабандный товар» (любой мелкий предмет). Когда «таможенник» возвращается в класс, участники становятся в шеренгу и проходят мимо него. У «таможенника» есть три попытки обнаружить «контрабандиста».
- 3. Упражнение «Счет до десяти». Цель: развитие внимания и повышение сплоченности группы.
- Участники становятся в круг, прикасаясь друг к другу плечами и локтями, опускают головы и закрывают глаза. По сигналу тренера один из участников начинает считать: «Один...». Стоящий справа от него продолжает: «Два...» и так до десяти, а потом снова сначала. Если кто-то ошибся и не сказал в свою очередь, тренер прерывает игру, и счет начинается заново.

### КУЛЬТУРА ЧУВСТВ\*

Разработан при участии В. Маркарян, В. Успенской



#### Цель

Развитие эмоциональной компетентности, умения правильно выражать чувства, тренинг навыков самоконтроля.



### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- распознают ощущения, эмоции, чувства;
- объясняют влияние эмоций на здоровье;
- *демонстрируют* умение принимать решения, учитывая чувства; использовать «Я-сообщения»; применять технику самоконтроля.



#### Оборудование и материалы

- Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.
- Два красных воздушных шара в форме сердец.



### Что подготовить заранее

 Подготовить волонтеров к проведению подвижной игры «Тамтам-тарарам», сценки с использованием «Я-сообщения» и демонстрации советов для самоконтроля (учебник, с. 166–167).



#### Домашнее задание

Учебник, § 25.

Стартовые задания	8 мин.
Подвижная игра	2 мин.
Мини-лекция, обсуждение ситуации	10 мин.
Подвижная игра	5 мин.
Тренинг использования «Я-сообщений»	15 мин.
Тренинг самоконтроля	10 мин.
Итоговое задание, завершение тренинга	5 мин.

<sup>\*</sup> Поскольку продолжительность данного тренинга превышает 45 минут, рекомендуем объединить его с воспитательным часом.



#### Стартовые задания

- 1. Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- 2. Работа в парах.
- Прислушаться к своим органам чувств и продолжить фразу: «В эту минуту я ощущаю (тепло, холод, голод, жажду, усталость...)».

### Подытожьте! Это – ваши ощущения.

• Прислушаться к своему настроению и продолжить фразу: «В эту минуту мне (весело, грустно, скучно, радостно, интересно...)».

### Подытожьте! Это – ваши эмоции.

• Выскажите свои чувства друг к другу. Например: «Ты нравишься мне», «Я чувствую к тебе симпатию», «Я уважаю тебя».

### Подытожьте! Это – ваши чувства.

- 3. Работа в группах.
- Объедините участников в три группы (можно с помощью разрезанных на части трех «смайликов» – улыбающегося, грустного и нейтрального).
- Выполнить стартовые задания на с. 162 учебника.
- 4. Поиграть в кросс-тест (тетрадь, с. 61–62).

### Вопросы для обсуждения:

- В чем отличие между эмоциями и чувствами?
- Есть ли чувства полезные и чувства вредные?

Итог: учебник, с. 163 («Чувства и здоровье»).

# Подвижная игра «Там-там-тарарам» (проводится подготовленным волонтером)

- По команде «Там-там-тарарам» руками похлопать себя по коленям.
- «Гули-гули» пощекотать под шейкой.
- «Там-там-тарарам» похлопать по коленям соседа справа.
- «Гули-гули» пощекотать себя.
- Повторить с соседом слева.

### Мини-лекция, обсуждение ситуации

- 1. Сообщение: «Эмоции и интеллект. Эмоции и принятие решений».
- 2. Прочитать и обсудить ситуацию на с. 164 учебника.

### Подвижная игра «Зеркало эмоций»

Слово тренера: «Человек может проявлять и понимать чувства без слов — невербально. Когда он радуется, это видно по блеску в его глазах, довольному выражению лица, улыбке, даже по радостному голосу по телефону. Во всех уголках мира люди таким образом проявляют свои эмоции: радости и грусти, любопытства и гнева. Это позволяет найти взаимопонимание тем, кто разговаривает на разных языках».

- Ученики становятся в пары. Сначала один демонстрирует определенную эмоцию, а другой – зеркально воспроизводит ее. Потом меняются ролями.
- 2. Предложите участникам в течение одной минуты ходить по классу, изображая радость. Обратите внимание на то, что имитация эмоций влияет на настроение.



### Тренинг использования «Я-сообщений»

- 1. Слово тренера: «Культура проявления чувств» (учебник, с. 165).
- 2. Подготовленные волонтеры демонстрируют ситуацию с использованием «Я-сообщения» и «Ты-сообщения».
- 3. Подвижная игра «Дом, хозяин, землетрясение».
- Участники становятся по трое.
- Двое из них («дом») берутся за руки и поднимают их над третьим участником («хозяином»).
- По команде тренера: «Дом!» «дома» меняются местами.
- По команде тренера «Хозяин!» «хозяева» меняются местами.
- По команде тренера «Землетрясение!» все меняются местами.
- 4. Работа в тех же тройках. Разыгрывание ситуаций с использованием «Я-сообшения».
- Двое участников (которые были «домом») разыгрывают ситуации (учебник, с. 166), а «хозяин» наблюдает не только за тем, ЧТО сказано, но и за тем, КАК это сказано.
- Наблюдатели оценивают умение участников правильно говорить о своих чувствах.

### Тренинг самоконтроля

1. Надуть один шарик нормального размера, а другой – слишком сильно. Спросите учеников, какой шарик «проживет» дольше. Что может произойти с тем, который надут слишком сильно?

Подытожьте! Слишком сильные эмоции также могут навредить человеку: спровоцировать конфликт, помешать принять правильное решение. Поэтому важно развивать навыки самоконтроля.

- 2. Демонстрация советов для самоконтроля (демонстрируют четыре волонтера).
- 3. Упражнение «Открытое сердце». Тренер берет в руки шарик нормального размера и рассказывает о ситуациях, которые выводят его из равновесия, и о том, что помогает ему успокоиться. Потом передает шарик одному из участников и просит его рассказать, что он чувствует, когда его дразнят, смеются над ним либо не замечают, и что ему помогает успокоиться в подобной ситуации.

### Итоговое задание, завершение тренинга

- 1. Тренерский итог.
- 2. Упражнение «Спаси птенца». Ученики становятся в круг. Тренер говорит, они слушают и повторяют движения: «Представьте, что вы держите в руках маленького беззащитного птенца. Осторожно сомкните ладони, согрейте его своим дыханием, приложите к груди, отдайте ему часть своего тепла. Осторожно раскройте ладони и посмотрите, как он расправил крылья, взлетел высоко в небо и весело защебетал. Улыбнитесь ему и пожелайте хорошего дня. А теперь оглядитесь вокруг и пожелайте веселого дня своим друзьям и самим себе».

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Разработан при участии Л. Риздванецкой, М. Фуки, А. Куцого



#### Цель

Ознакомление с понятием психологического равновесия. Развитие самооценки.



### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- называют признаки психологического равновесия;
- оценивают уровень своего психологического равновесия;
- объясняют, как самооценка влияет на поведение человека;
- *демонстрируют* умение развивать положительную самооценку и адекватно реагировать на критику.



### Оборудование и материалы

• Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



### Что подготовить заранее

- Написать на доске пять признаков психологического равновесия:
  - положительная самооценка;
  - доброжелательное отношение к другим людям;
  - уверенность в собственных силах;
  - умение понимать и удовлетворять собственные потребности;
  - умение переживать неудачи и управлять стрессами.
- Музыкальное сопровождение песня А. Ягольника в исполнении Н. Могилевской «Гимн хорошему настроению».



#### Домашнее задание

Учебник, § 26. Тетрадь, задания 2–4 (с. 64–67).

Стартовые задания	5 мин.
Самооценка уровня психологического равновесия	5 мин.
Блок 1. Развитие самооценки	15 мин.
Инсценировка «Маленькие хорошие дела»	5 мин.
Итоговые задания, завершение тренинга	15 мин.



### Стартовые задания

- 1. Поприветствуйте учеников, назовите тему и задания урока.
- 2. Обратная связь: «Как действовать, если бурные эмоции вдруг охватили тебя?».
- 3. Слово учителя: «Вы уже знаете, что все наши чувства важны. Но это не значит, что нам безразлично, какие из них мы переживаем. Каждому хочется как можно дольше пребывать в хорошем настроении. Чувствовать себя довольным и счастливым лучше, чем угнетенным и несчастным. Душевного комфорта можно достичь лишь в гармонии эмоциональной, интеллектуальной и духовной сфер. Это состояние называют психологическим равновесием или психологическим благополучием».
- 4. Запишите на доске: «Психологическое равновесие – показатель психического здоровья человека».
- 5. Подготовленные волонтеры ведут диалог (учебник, с. 168).

# Самооценка психологического равновесия

- 1. Назовите и прикрепите к доске пять признаков психологического равновесия.
- 2. Самооценка уровня психологического равновесия (учебник, с. 169).

#### Подытожьте!

Общее число баллов — это приблизительная оценка уровня вашего психологического равновесия по пятибалльной шкале. Если стремитесь повысить этот уровень, учитесь развивать самооценку, управлять стрессами и конструктивно решать конфликты.

### Блок 1. Развитие самооценки

- 1. Запишите на доске: «Самооценка отношение человека к самому себе».
- 2. Тренер: «В основе здоровой самооценки лежит положительное отношение к себе. Никогда не забывайте, что каждый из вас уникальная и неповторимая личность».
- 3. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» (тетрадь, с. 63).
- 4. Чтение главы учебника «Твоя самооценка», подготовка вопросов для упражнения «Перекрестный огонь».
- 5. Упражнение «Перекрестный огонь». Каждый ученик задает вопрос одному из участников. Тот должен дать ответ и задать свой вопрос.

### Примеры вопросов:

- Что такое самооценка?
- Какие бывают виды самооценки?
- *Какую самооценку называют* здоровой?
- Как себя ведут подростки с заниженной самооценкой?
- Как нужно относиться к тому, что ты не можешь изменить в себе?
- Как можно повысить самоуважение?

# Инсценировка «Маленькие хорошие дела»

Ученики объединяются в пары и пантомимой показывают одно маленькое хорошее дело, которое способно бы-

стро повысить самоуважение (одолжить дисконтную карточку тому, кто стоит с тобой в очереди, придержать за собою дверь в супермаркете, принести лакомство братику...).

### Итоговые задания

- 1. Чтение и обсуждение притчи «Ишак» (учебник, с. 173).
- 2. Слово учителя «Как реагировать на критику» (учебник, с. 174).

### Вопросы для обсуждения:

- Какие вы знаете стили поведения? (Пассивное, агрессивное, уверенное.)
- Каковы признаки этих стилей?
- Как вели себя персонажи притчи?

### Завершение тренинга

объятиях.

- 1. Подвижная игра «Музыкальные объятия». Цель: снятие физического напряжения. Дети двигаются по комнате под приятную музыку. Когда музыка останавливается, каждый должен кого-нибудь обнять. Далее под музыку дети двигаются парами, и когда музыка останавливается, пары
- 2. Всем вместе произнести: «Самая ты, самые мы, самая самая лучшая я. Самый ты, самые мы, самый самый лучший я!».

объединяются. В конце игры дети

танцуют в больших музыкальных

### СТРЕСС И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ

Разработан при участии Н. Холодовой, Л. Риздванецкой



#### Цель

Ознакомление учеников с понятием стресса, его видами, воздействием стрессового перенапряжения на здоровье человека.



### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- *дают* определение понятий «стресс», «дистресс», «эмоциональное выгорание»;
- называют виды стресса;
- *приводят примеры* различных стрессоров и профессий, имеющих повышенный риск эмоционального выгорания;
- *объясняют*, как возникает эффект самоподдержки стресса; как стресс влияет на здоровье;
- *демонстрируют* умение распознавать признаки стресса; правильно общаться с людьми социальных профессий.



### Оборудование и материалы

 Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



### Что подготовить заранее

- Карточки с симптомами хронического стресса (учебник, с. 180).
- Вырезки из журналов с изображением различных профессий.
- Лента и карточки для упражнения «Континуум».



#### Домашнее задание

Учебник, § 27. Тетрадь, задания 1-2 (с. 68-69).

Стартовые задания	7 мин.
Работа в группах	10 мин.
Упражнение «Континуум»	5 мин.
Информационное сообщение	8 мин.
Работа в парах, инсценировка	7 мин.
Итоговое задание	5 мин.
Завершение тренинга	3 мин.



### Стартовые задания

- 1. Поприветствуйте учеников, спросите, что им понравилось на прошлом тренинге.
- 2. Повторение правил: «Какие правила помогают поддерживать высокий уровень психологического равновесия?».
- 3. Актуализация темы: «Понятие стресса» (учебник, с. 175). Написать на доске: «Стресс – это состояние психического и физического напряжения, возникающее в качестве реакции организма на изменение внутренней или внешней среды».
- 4. Мозговой штурм «Стрессоры». Привести примеры неприятных и приятных событий, вызывающих стресс.

### Работа в группах

- 1. Объедините учеников в две группы. Задание группам прочитать материал учебника, подготовить сообщения: *группа 1* о видах стресса; *группа 2* о реакции организма на стресс.
- 2. Презентации групп, обсуждение. Вопросы для обсуждения:
- Какие жизненные ситуации могут вызвать неожиданный стресс?
- Какие ситуации могут вызвать хронический стресс?
- Как называется реакция организма на стресс?
- По каким симптомам можно распознать эту реакцию?

### Упражнение «Континуум»

Предложите ученикам оценить уровень стресса для каждого стрессора из тех, которые они назвали в стартовом за-

дании (0 — вы на это вообще не реагируете; 10 — у вас это вызывает очень сильный стресс) и занять соответствующее место на условной линии. Желающие объясняют свою оценку.

Информационное сообщение «Эффект самоподдержки стресса. Хронический стресс и здоровье» (учебник, с. 177—178)

### Работа в парах, инсценировка

- 1. Объедините учеников в пары.
- 2. Раздайте карточки с симптомами эмоционального выгорания (учебник, с. 180, таблица 7).
- 3. Задание парам подготовить пантомиму для иллюстрации симптома.
- 4. Пары показывают сценку, остальные участники угадывают симптом.

### Вопросы для обсуждения:

- Вы замечали у себя признаки стрессовой перегрузки?
- Вы замечали симптомы эмоционального выгорания у других людей?

#### Итоговое задание

- 1. Мозговым штурмом составить перечень профессий с повышенным риском эмоционального выгорания.
- 2. Составить правила общения с представителями этих профессий (учителями, врачами, продавцами), которые помогут уменьшить риски их эмоционального выгорания.

#### Завершение тренинга

Спеть куплет песни Б. Окуджавы «Давайте восклицать!» (см. следующую страницу).



### Давайте восклицать!

Автор текста и музыки — Б. Окуджава

Давайте восклицать, Друг другом восхищаться, Высокопарных слов Не надо опасаться.

Давайте говорить Друг другу комплименты — Ведь это всё любви Счастливые моменты.

Давайте горевать И плакать откровенно, То вместе, то поврозь, А то попеременно.

Не надо придавать Значения злословью, Поскольку грусть всегда Соседствует с любовью.

Давайте понимать Друг друга с полуслова, Чтоб, ошибившись раз, Не ошибиться снова.

Давайте жить, во всём Друг другу потакая, Тем более, что жизнь Короткая такая...



### В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Разработан при участии Н. Пугачевой, Л. Риздванецкой



### Цель

Ознакомление с факторами выживания в экстремальных ситуациях, тренинг техник самоконтроля и положительного мышления.



### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- *приводят примеры* стрессоров экстремальных ситуаций; негативного (пессимистического) мышления;
- объясняют, что помогает выжить в экстремальной ситуации; как негативное мышление может навредить человеку в экстремальной ситуации;
- *демонстрируют* владение техниками самоконтроля, умение изменять пессимистические мысли на оптимистические.



### Оборудование и материалы

 Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

- Креативные маски для презентации стрессоров волонтерами.
- Ксерокопию рис. 66 (с. 182 учебника). Каждая ситуация разрезана на паззлы (количество участников шесть) для объединения в группы (для дополнительного задания).



### Домашнее задание

Учебник, § 28. Тетрадь, задание 3 (с. 70).

Стартовые задания	7 мин.
Тренинг навыков самоконтроля в	15 мин.
экстремальных ситуациях	
Тренинг положительного мышления	15 мин.
Итоговые задания	3 мин.
Завершение тренинга	5 мин.



### Стартовые задания

- 1. Поприветствуйте учеников, спросите, что они помнят с прошлого урока.
- 2. Актуализация темы. Мозговой штурм: «Как можно оказаться в экстремальной ситуации?».
- 3. Информационные сообщения волонтеров «Стрессоры чрезвычайных ситуаций». Девять учеников по очереди выходят и рассказывают о своих факторах (в соответствии с материалом учебника, с. 181–182).
- 4. Итог тренера: «Предпосылки выживания в экстремальных ситуациях (учебник, с. 183).

## Тренинг навыков самоконтроля в экстремальных ситуациях

- 1. Обсуждение притчи о Чуме (учебник, с. 181).
- 2. Объедините учеников в три группы (секунда, минута, час).
- 3. Задание группам продемонстрировать приемы самоконтроля, которые помогают унять бурные эмоции, если есть в запасе:

*группа «секунда»* – лишь несколько секунд;

*группа «минута»* – всего одна минута;

*группа «час»* – более пяти минут.

- 4. Взаимообучение:
  - Участники в группах рассчитываются на один, два, три и т. д.

- Объединяются в тройки (первые номера первая группа, вторые вторая и т. д.).
- В тройках представители всех групп по очереди учат друг друга.
- 5. Продемонстрируйте участникам релаксационное дыхание по системе Адама Дж. Джексона. Дышать на счет:

вдох	пауза	выдох
1	4	2
4	16	8

### Тренинг положительного мышления

- 1. Слово учителя «Негативное мышление» (учебник, с. 184–185).
- 2. Чтение и обсуждение притчи «Всего лишь отражение» (с. 185).
- 3. Работа в парах. Объединиться в пары и выполнить задание 3 в тетради (с. 70).
- 4. Кросс-тест (учебник, с. 186-187).
- 5. Обсуждение ситуации: «Завтра Оксане предстоит контрольная работа. Девочка понимает, что может плохо написать ее, поскольку долго болела и пропустила много уроков. У нее возникло плохое предчувствие».

### Вопросы для обсуждения:

- Какие негативные мысли могут возникнуть у Оксаны?
- Как их преобразовать в положительные?

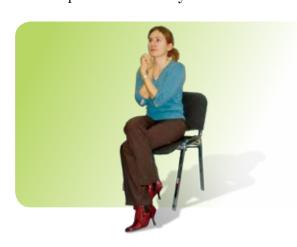


### Итоговое задание

Упражнение «Переплетенные руки» (К. Фоппель).

*Цель:* снижение стресса перед контрольной работой или публичным выступлением.

Сесть удобно, положить ногу на ногу. Переплести кисти рук и положить ладони одна напротив другой. Переплести пальцы. Вывернуть скрещенные руки внутрь и вверх так, чтоб они оказались на уровне груди. Ощущается определенное напряжение в пальцах, запястьях и мышцах рук. Это значит, что мозг получает нужные сигналы. В такой позе нервная система успокаивается.



### Завершение тренинга

1. Аутотренинг «Формула положительного мышления».

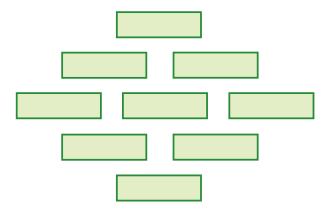
Сесть в круг, закрыть глаза, положить руки на колени, опустить голову, расслабиться. Учитель произносит формулу положительного мышления, а ученики повторяют за ним предложение за предложением: «Было бы хорошо, если бы мы всегда получали то, чего хотим.

Мы делаем для этого все возможное. Но если, несмотря на наши усилия, желания не исполняются, мы чувствуем себя несколько разочарованными, но не отчаиваемся, не паникуем, не унижаем себя или других людей».

2. Стать в круг, взяться за руки и вместе произнести: «Ангел мой, иди со мной. Ты впереди, я за тобой».

### Дополнительное задание

- 1. Объедините учеников в шесть групп с помощью разрезанных на паззлы рисунков с ситуациями (рис. 66, с. 182 учебника).
- 2. Задание группам:
- придумать историю о том, что изображено на рисунке;
- написать на стикерах девять стрессоров, разложить их в форме бриллианта в соответствии с тем, в какой степени эти стрессоры угрожают людям в данной ситуации (в верхнем ряду — карточка с наиболее сильным стрессором, во втором — две с более слабыми, в нижнем — одна с самым слабым стрессором).
- 3. Презентации групп, обсуждение.



## **УРОК-ТРЕНИНГ 29**

## УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССАМИ

Разработан при участии В. Яровой, Л. Риздванецкой



#### Цель

Оценка уровня стресса, тренинг навыков управления стрессами.

## Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- называют три негативных последствия употребления стимуляторов для преодоления стресса; физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные способы управления стрессами;
- объясняют, что такое устойчивость организма к стрессам;
- *демонстрируют* умение снижать общую стрессовую нагрузку, использовать здоровые способы управления стрессами.



### Оборудование и материалы

• Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.

## Что подготовить заранее

- Песню Юрия Антонова «Все пройдет» или Верки Сердючки «Все будет хорошо».
- Плакат со словами Роберта Элиота (см. с. 182).



### Домашнее задание

Учебник, § 29. Тетрадь, задание 5 (с. 73).



## Ориентировочный план тренинга

Стартовые задания	5 мин.
Самооценка стрессовой нагрузки	8 мин.
Информационное сообщение	5 мин.
Работа в группах	10 мин.
Пантомима	5 мин.
Итоговое задание	10 мин.
Завершение тренинга	2 мин.



### Стартовые задания

- 1. Поприветствуйте учеников, спросите, что они помнят с прошлого урока.
- 2. Обратная связь. Вспомните:
- Какие существуют виды стресса?
- Какие признаки свидетельствуют, что человек переживает стресс?
- Что такое эффект самоподдержки стресса?
- 3. Актуализация новой темы: «Насыщенная событиями жизнь не возможна без стрессов. Если умеренное эмоциональное или физическое напряжение продолжается недолго и чередуется с полноценным отдыхом, оно не вредит человеку. Но в жизни случаются периоды испытаний и повышенной стрессовой нагрузки».

## Самооценка стрессовой нагрузки

- 1. Слово тренера «Стрессовая устойчивость».
- 2. Оценка уровня стрессовой нагрузки с помощью шкалы стресса (задание 4 в тетради, с. 71–72).
- 3. Ученики становятся в шеренгу в соответствии с уровнем стрессовой нагрузки.

## Вопросы для обсуждения:

- Какие стрессоры мы не можем контролировать?
- Какие из них поддаются контролю?
- Как можно безопасно увеличить стрессовую нагрузку, если тебе очень скучно?
- Какие существуют способы снижения общей стрессовой нагрузки?

Информационное сообщение «Подростки, хронический стресс и стимуляторы» (учебник, с. 188–189)

### Работа в группах

- 1. Слово учителя «Что такое управление стрессами» (учебник, с. 190).
- 2. Объединение в четыре группы (спортсмены, диетологи, врачи, менеджеры). Задание группам составить сообщение о физических способах контроля над стрессом: «спортсмены» физические упражнения; «диетологи» рациональное питание;
  - *«врачи»* сон и отдых; *«менеджеры»* – планирование времени.
- 3. Демонстрация, обсуждение.

#### Пантомима

- 1. Раздайте ученикам листочки бумаги, на которых написаны здоровые способы получения удовольствия (таблица 9, с. 191 учебника).
- 2. Ученики по очереди показывают заданный способ, а другие демонстрируют его.
- 3. Ученики сидят в кругу. По очереди продолжают фразу: «Мой любимый способ отдыха это...».

#### Итоговое задание

1. Приведите примеры интеллектуальных способов управления стрессами: отстраниться во времени, сравнить свои проблемы с проблемами других, использовать юмор.



Отстраниться во времени. Предложите ученикам написать на листе бумаги происшествие, которое недавно расстроило их (получил плохую оценку, поругался с родителями и др.). Попросите их сложить лист пополам и подумать, как они будут относиться к подобному событию через год. Будет ли оно иметь для них такое же значение?

Сравнить свои проблемы с проблемами других. Чтобы снизить уровень стресса, иногда достаточно просто включить телевизор и посмотреть новости или подумать о тех, кто страдает, – больных, немощных, бездомных.

Использовать чувство юмора. Например, запомнить шуточные правила американского кардиолога Роберта Элиота (см. внизу страницы). Если кто-то очень боится выступать перед публикой, ему рекомендуют представить сидящих в зале без одежды.

2. Чтение и обсуждение притчи «Перстень царя Соломона» (учебник, с. 193). Можно прочесть другой вариант этой притчи: «Царю Соломону подарили перстень с над-

писью: «Все пройдет». Он должен был утешать правителя Израиля в горе и возвращать на землю во времена триумфа. Для этого нужно было всего лишь прокрутить перстень на пальце. Однажды царь Соломон очень расстроился. Он крутил перстень множество раз, но это не помогало. Тогда он снял его и в сердцах швырнул наземь. Перстень упал, и на внутренней стороне стала видна еще одна надпись. Царь поднял перстень и прочел: «И это пройдет тоже».

- 3. Спросите учеников, возможно, они знают другие интересные способы управления стрессами.
- 4. Упражнение «Открытый микрофон». Каждый из учеников заканчивает фразу: «На этом тренинге я...».

#### Завершение тренинга

Завершите тренинг припевом песни «Все пройдет» (полный текст см. на следующей странице):

«Всё пройдёт — и печаль, и радость. Всё пройдёт, так устроен свет. Всё пройдёт, только верить надо, Что любовь не проходит, нет».

Правило № 1: «Не расстраивайся по пустякам!»

Правило № 2: «Все пустяки!»

Роберт ЭЛИОТ, американский кардиолог





## Все пройдет

Из кинофильма «Куда он денется!»

Слова Л. Дербенёва Музыка М. Дунаевского

Вновь о том, что день уходит с земли, В час вечерний спой мне. Этот день, быть может, где-то вдали Мы не однажды вспомним.

Вспомним, как прозрачный месяц плывёт Над ночной прохладой.
Лишь о том, что всё пройдёт, Вспоминать не надо.
Лишь о том, что всё пройдёт,

Всё пройдёт: и печаль, и радость. Всё пройдёт — так устроен свет. Всё пройдёт, только верить надо, Что любовь не проходит, нет.

Вспоминать не надо.

Спой о том, как вдаль плывут корабли, Не сдаваясь бурям. Спой о том, что ради нашей любви Весь это мир придуман.

Спой о том, что биться не устаёт Сердце с сердцем рядом.
Лишь о том, что всё пройдёт,
Вспоминать не надо.
Лишь о том, что всё пройдёт,

Вспоминать не надо.

Всё пройдёт: и печаль, и радость. Всё пройдёт — так устроен свет. Всё пройдёт, только верить надо, Что любовь не проходит, нет.

Вновь о том, что день уходит с земли, Ты негромко спой мне. Этот день, быть может, где-то вдали Мы не однажды вспомним.

Вспомним, как звезда всю ночь напролёт Смотрит синим взглядом.
Лишь о том, что всё пройдёт,
Вспоминать не надо.
Лишь о том, что всё пройдёт,
Вспоминать не надо.

Всё пройдёт: и печаль, и радость. Всё пройдёт, так устроен свет. Всё пройдёт, только верить надо, Что любовь не проходит, нет... Не проходит, нет...

## УРОК-ТРЕНИНГ 30

## КОНФЛИКТЫ И ЗДОРОВЬЕ

Разработан при участии А. Полищук, Л. Риздванецкой



## Цель

Тренинг навыков конструктивного решения конфликтов.



## Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- *называют* 2 вида конфликтов, 5 стадий развития конфликтов, 4 способа решения конфликтов, 6 этапов конструктивного решения конфликтов;
- *объясняют* значение терминов «конфликт», «толерантность», «конфликтоген»;
- распознают конфликты взглядов и конфликты интересов;
- приводят примеры конфликтогенов;
- *демонстрируют* умение анализировать конфликты, предупреждать эскалацию конфликтов, конструктивно их решать.



## Оборудование и материалы

 Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

• Вещи, которые можно использовать как театральный реманент (для инсценировки).



#### Домашнее задание

- Учебник, § 30. Тетрадь, задания 1-3 (с. 75-77).
- Подготовить письма авторам учебника по приведенному плану (учебник, с. 202).

## Ориентировочный план тренинга

Стартовые задания	4 мин.
Работа в группах, демонстрации	20 мин.
Итоговые задания	20 мин.
Завершение тренинга	1 мин.



### Стартовые задания

- Поприветствуйте учеников, спросите, что им запомнилось с прошлого тренинга.
- Слово тренера: «Конфликты неотъемлемые спутники нашей жизни. В каждых более-менее продолжительных отношениях случаются недоразумения. Поэтому бытует мнение, что конфликт это плохо, ужасная проблема. Однако это не так. Конфликт сам по себе еще одна форма общения людей, иногда даже более продуктивная и эффективная, чем бесконфликтное общение».
- Методом мозгового штурма назовите несколько конфликтов.

## Работа в группах

- 1. Объедините учеников в четыре группы (два, пять, четыре, шесть). Задание группам подготовить сообщения о:

  - *группа «пять»* пять стадий развития конфликта;
  - *группа «четыре»* четыре способа решения конфликтов;
  - *группа «шесть»* шесть шагов алгоритма конструктивного решения конфликтов.
- 2. Сообщения групп, обсуждение.

## Вопросы для обсуждения:

• Какие из названных в стартовом задании конфликтов являются конфликтами взглядов, а какие — конфликтами интересов?

- Какие вы знаете конфликтогены?
- Как можно предупредить эскалацию конфликта? (не использовать конфликтогены, не отвечать конфликтогеном на конфликтоген).
- В каких ситуациях стоит отстраниться от конфликта?
- Когда нужно уступить?
- Когда необходимо решительно бороться?

## Итоговое задание: практическая работа № 6

- Обсуждение ситуации, изображенной на рис. 69, с. 198 учебника, по приведенному в учебнике плану.
- Чтение притчи «Давняя мечта» в парах. Обсуждение в кругу по приведенному в учебнике плану.
- Объедините участников в три группы. Распределите роли (режиссер, сценаристы, стилисты, звукорежиссеры, актеры). Группы распределяют между собой ситуации, пишут сценарии, ставят сценки (учебник, с. 200).
- Демонстрация сценок сначала полностью, а потом методом «стоп-кадра» останавливаясь на каждом этапе с пояснениями режиссера.
- Подведите итоги урока.

#### Завершение тренинга

Спеть всем вместе:

- «Мы поссоримся и помиримся,
- «Не разлить водой» шутят все вокруг.

В полдень или в полночь друг придет на помощь,

Вот что значит настоящий верный друг».

## **ИТОГОВЫЙ ТРЕНИНГ**



#### Цель

Подведение итогов учебного года, повышение мотивации к здоровому образу жизни, получение обратной связи, эмоциональное закрытие тренинговой секции, настрой на полезный отдых во время каникул.



### Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- *оценивают* свое отношение к предмету «Основы здоровья»;
- анализируют свои достижения на пути к ЗОЖ;
- *устанавливают* обратную связь с тренером и авторами учебника;
- *планируют* полезный отдых во время каникул; демонстрируют желание работать в следующем учебном году.



#### Оборудование и материалы

• Бумага, карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, скотч, клей.



#### Что подготовить заранее

- Плакат «Ожидания».
- Большой конверт с адресом издательства: 01034, г. Киев, ул. Ярославов Вал, 14-Г, НМЦ «Алатон».
- Ученики готовят письма авторам учебников.
- Слова и музыку песни «Изгиб гитары желтой».



#### Домашнее задание

• Учебник, послесловие.

## 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

- 1. Поприветствуйте учеников. Если на прошлом тренинге не все группы продемонстрировали свои ситуации, завершите эту работу.
- 2. Обратная связь. Предложите участникам вспомнить, что они изучали в разделе «Психологическое благополучие подростка», проанализировать написанные на звездочках ожидания. Если ожидания оправдались разместить их внутри контура тела человека».
- 3. Самооценка. Предложите участникам оценить результаты своих проектов самоусовершенствования, которые они выполняли на протяжении учебного года. Желающие могут рассказать, достигли ли они поставленной цели, и как это происходило (интересно, сложно, легко...).

## Определение рейтинга основ здоровья среди других школьных предметов

- На доске записан перечень школьных предметов.
- Участники записывают их на карточках, а потом берут карточку с самым любимым предметом и кладут ее слева от себя. Рядом кладут карточку с любимым предметом из оставшихся и так далее, пока не разложат в ряд все карточки.
- Потом каждый по очереди говорит, на каком месте в его рейтинге находится предмет «Основы здоровья» и объясняет, почему.
- Мозговой штурм «Как сделать основы здоровья еще интересней?».

## Упражнение «Письмо авторам»

- Предложите ученикам прочесть написанные ими письма авторам учебника.
- 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.

### Игра «Бинго»

Цель: настроить учеников на интересный и полезный досуг, помочь найти друзей по интересам.

- 1. Раздайте листы бумаги (формата A4).
- 2. Предложите ученикам поделить их на 9 клеток и записать в эти клетки дела, которыми они собираются заняться летом.
- 3. Потом ученики ходят по классу и ищут тех, у кого те же желания. Найдя кого-либо, записывают его в соответствующей клетке (как в учебнике на рис. 71).
- 4. Заполнивший все клетки восклицает: «Бинго!».
- 5. Игра закончится, когда это сделают как минимум три участника.

## Завершение тренинга

- 1. Сделайте фото на память, устройте угощение или обмен подарками (можно условными).
- 2. Попрощайтесь с песней. Например, «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!».



## Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!

Автор текста и музыки — Олег Митяев

Изгиб гитары жёлтой ты обнимаешь нежно, Струна осколком эха пронзит тугую высь, Качнется купол неба, большой и звездно-снежный, Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались.

Как отблеск от заката костер меж сосен пляшет, Ты что грустишь, бродяга, а ну-ка улыбнись. И кто-то очень близкий тебе тихонько скажет:

— Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 3	2.6. Днепропетровский УВК № 3342
	2.7. Херсонская ОСШ № 4645
Благодарность5	3. Оформление тренингового кабинета48
ЧАСТЬ І. Концепция и особен- ности введения основ здоро-	4. Возрастные особенности семи- классников
вья7	4.1. Физическое развитие52
	4.2. Психологическое развитие52
1. Базовая концепция 8	4.3. Социальное развитие52
1.1. Здоровье и превентивное обра- зование	<b>5.</b> Учебно-методическое обеспечение для 7-го класса
1.2. Ключевые признаки эффективных учебных программ8 1.3. Национальные индикаторы ООЖН и критические факторы его успешного внедрения	5.1. Пособие для учителя       54         5.2. Учебник       54         5.3. Тетрадь-практикум       54         5.4. Компакт-диск для учителя       55         5.5. Материалы для оценивания учебных достижений учеников       55         5.6. Материалы для внеклассного чтения       55         6. Календарный план       56
<b>2. Опыт внедрения ООЖН</b>	ЧАСТЬ II. Опорные схемы уроков-тренингов84
2.1. Криворожская ОСШ № 13027 2.2. Днепродзержинская ОСШ № 4430	Вступление. Здоровье и образ жизни86
2.3. Криворожская ОСШ № 832 2.4. Днепропетровская многопро-	Вступительный тренинг87
фильная гимназия № 9937 2.5. Днепропетровская ОСШ	Раздел 1. Жизнь и здоровье человека
№ 87	Глава 1. Здоровый образ жизни87

Урок-тренинг 1. Значение привычек и навыков для здоровья90	Урок-тренинг 15. Болезни цивили- зации и реклама134
Урок-тренинг 2. Выбираем здоровый образ жизни93	Урок-тренинг 16. Причины и послед- ствия употребления наркотиков 138
Урок-тренинг З. Профилактика заболеваний96	Урок-тренинг 17. Наркотическая зависимость 142
Глава 2. Безопасность повседневной	Урок-тренинг 18. Нет – наркоти- кам! 145
жизни	Урок-тренинг 19. Наркотики и ВИЧ148
Урок-тренинг 4. Принципы безопас- ной жизнедеятельности	Урок-тренинг 20. ВИЧ/СПИД и
Урок-тренинг 5. Безопасность пас- сажира. Опасные грузы	права человека152 Урок-тренинг 21. Туберкулез и
Урок-тренинг 6. Дорожно- транспортные происшествия 107	ВИЧ156
Урок-тренинг 7. Безопасность жилья110	<b>Раздел 4. Психологическое благопо-</b> лучие подростка
Урок-тренинг 8. Пожарная без- опасность в общественных помеще-	Урок-тренинг 22. Психологическое развитие подростка160
ниях113 Раздел 2. Физическое развитие	Урок-тренинг 23. Удивительный мозг163
подростка116	Урок-тренинг 24. Развитие интеллектуальных навыков 165
Урок-тренинг 9. Индивидуальное развитие подростка117	Урок-тренинг 25. Культура
Урок-тренинг 10. Рост, вес и физическая форма119	чувств168 Урок-тренинг 26. Психологическое
Урок-тренинг 11. Кожа и здоровье122	равновесие и здоровье 171 Урок-тренинг 27. Стресс и психоло-
Урок-тренинг 12. Косметические проблемы подростков124	гическое равновесие174
Раздел 3. Профилактика социально	Урок-тренинг 28. В экстремальной ситуации177
опасных заболеваний126	Урок-тренинг 29. Управление стрес- сами180
Урок-тренинг 13. Социальные факторы здоровья127	Урок-тренинг 30. Конфликты и здоровье184
Урок-тренинг 14. Влияние ближай- шего окружения130	<b>Итоговый тренинг</b> 186

## Для тех, кто ценит качество



ОСНОВИ

ВДОРОВ'Я

## Жизненные навыки для:

ОСНОВИ

ЗДОРОВ'Я

- о здоровья
- безопасности
- о развития
- успеха

## Обучение:

- · NETKOE
- **приятное**
- эффективное



### ЗАКАЗЫ ПО ЦЕНАМ ИЗДАТЕЛЬСТВА принимаются:

Тел.: (044) 235-78-36,

тел./факс: (044) 288-28-80, 288-28-81

e-mail: alaton@mail.ru

ЗАО «Алатон», код ОКПО 20006789 р/с 2600001284766 в Укрэксимбанке

г. Киева, МФО 322313

## ВОРОНЦОВА Татьяна Владимировна ПОНОМАРЕНКО Владимир Степанович



#### 7 класс

## Пособие для учителя

Литературное редактирование, корректура *Л. Воронович* Художественное оформление *С. Шпака* 

Подписано в печать Формат 60х84/8. Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,32. Усл. кр.-отт. 45,34. Уч.-изд. л. 24,49. 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