

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

---

РЕАЛИЗУЕМ ПРОГРАММУ  
ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ

# **ВЕКТОР**

---

**ФОРМИРОВАНИЕ  
СОЦИАЛЬНО-ПОЗИТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**



**Методическое пособие**

---

Нижний Новгород  
Нижегородский институт развития образования  
2016

УДК 371.7  
ББК 74.200.55  
В 26

**Автор программы «Вектор»,  
научный руководитель и ответственный редактор**  
*О. С. Гладышева* — д-р биол. наук, профессор,  
зав. кафедрой здоровьесбережения в образовании  
ГБОУ ДПО НИРО

**Авторы и составители разделов методического пособия:**

- И. Ю. Абросимова* — канд. пед. наук, доцент кафедры здоровьесбережения в образовании (4, 5, 6, 8);  
*Е. В. Алексеева* — канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой естественнонаучного образования (3);  
*О. С. Гладышева* — д-р биол. наук, профессор, зав. кафедрой здоровьесбережения в образовании (1—9);  
*А. А. Камин* — директор Нижегородского фонда содействия ООН (2);  
*Е. Е. Кузоватова* — канд. мед. наук, доцент кафедры здоровьесбережения в образовании, сотрудник Приволжского окружного центра по профилактике и борьбе со СПИД Нижегородского НИИЭМ им. академика И. Н. Блохиной (6);  
*Е. В. Шамина* — психолог, директор некоммерческой организации «Центр развития семьи и личности “Рассвет”» (9);  
*М. Н. Шуклина* — канд. биол. наук, ст. преподаватель кафедры здоровьесбережения в образовании (4)

**Рецензенты:**

- Ж. И. Зайцева* — канд. биол. наук, доцент кафедры физиологии и безопасности жизнедеятельности человека НГПУ им. К. Минина;  
*Ф. Н. Маркина* — зав. отделом «Здоровье человека и окружающая среда» МБУ ДО «Эколого-биологический центр» г. Дзержинска, педагог дополнительного образования;  
*Е. А. Сорокина* — зам. директора МБОУ СОШ № 8 с углубленным изучением отдельных предметов г. Кстово

**Рекомендовано к изданию  
научно-методическим экспертным советом  
ГБОУ ДПО НИРО**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---



Программа формирования социально-позитивного поведения у старших подростков «Вектор» предназначена для организации внеурочной деятельности с обучаемыми и воспитанниками данной возрастной категории (учащимися 8—9-х классов). Программа может быть реализована в образовательных организациях различного профиля, в том числе и в системе дополнительного образования. Содержание ее включает девять тематических модулей, посвященных различным аспектам целенаправленного педагогического взаимодействия, ориентированного на воспитание у старших подростков ответственности за собственную жизнь и здоровье. Модули могут изучаться как по отдельности, так и в комплексе, последовательно. Они объединены сквозной идеей формирования у обучающихся нравственно-ценностных ориентиров на здоровый и безопасный образ жизни и на социально ответственное поведение. Каждый модуль программы сопровождается методическими разработками для проведения занятий, что существенно облегчает работу педагога по реализации предложенного учебного содержания.

Актуальность формирования у современных подростков знаний и компетентностей, связанных со здоровым и безопасным образом жизни, совершенно очевидна. В обществе отмечается серьезное обострение проблем социальной дезадаптации детей и молодежи, результатом которой является, в частности, ежегодный рост числа правонарушений, совершаемых несовершеннолетними. Употребление молодежью алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую угрозу здоровью нации.

В настоящее время целый ряд нормативных документов, включая Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ), Федеральный закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ, ред. от 05.06.2012 г.), требования Федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования (ФГОС НОО и ООО), а также задачи, поставленные национальной образовательной инициативой «Наша новая школа», государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013—2020 годы, обязывают педагогов работать над формированием у обучаемых и воспитанников устойчивых установок на здоровый образ жизни и уделять особое внимание профилактике возникновения у них вредных привычек и зависимостей (табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков).

Предлагаемое методическое пособие предназначено для проведения занятий со старшими подростками в ходе реализации программы воспитания и социализации, являющейся составной частью Основной образовательной программы (ООП) основной школы. В качестве одного из важных направлений воспитания данная программа предусматривает формирование у обучающихся экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни и проведение соответствующей просветительской, методической и профилактической работы с участниками образовательного процесса.

Методическое пособие по программе «Вектор» адресовано педагогическим работникам различных специальностей, участвующим в проведении такой работы, поскольку эта программа содержит модули, предполагающие решение задач как просветительской, так и профилактической направленности. В основу данных разработок положены наиболее удачные и плодотворные идеи нашей авторской программы «Поговорим о здоровье» и методических рекомендаций к ней, опубликованных в 2006 году и ориентированных на проведение классных часов и факультативов со старшеклассниками. Дополнительно в своей работе мы опирались на программу «Школьное посредничество», соавторами которой мы также являлись.

Реализация программы «Поговорим о здоровье» в образовательных организациях в течение 10 лет (2006—2015 гг.) дока-

зала ее эффективность. Однако жизнь не стоит на месте. Изменения в социальной политике государства затронули и образование, особенно в части тех проблем, решению которых посвящено, в частности, и настоящее пособие. Это и стало основной причиной его доработки и усиления тех социальных аспектов, которым в предшествующем варианте программы было уделено меньше внимания. При этом базовые методологические позиции остались неизменными. В основе настоящего методического пособия также лежит идея формирования у обучающихся нравственно-ценностных ориентиров как необходимого и важнейшего условия, выполнение которого, при наличии системы знаний о здоровом и безопасном образе жизни, может определить позитивный вектор выбираемой подростками линии поведения с ориентацией на безопасность и сохранение здоровья.

Таким образом, основная цель программы «Вектор» и предлагаемого методического пособия к ней — способствовать формированию у обучаемых и воспитанников старшего подросткового возраста ценностей здорового и безопасного образа жизни и приобретению ими социальных компетентностей для выбора и реализации социально-позитивного поведения. Достижение данной цели предусматривается путем обеспечения педагогических работников необходимыми знаниями, а также освоения эффективных методических приемов для проведения с обучающимися внеурочных и дополнительных занятий соответствующего содержания.

Пособие содержит сценарии занятий и методические рекомендации по их проведению. Использование их позволит педагогам системно решать задачи первичной профилактической работы среди обучаемых и воспитанников, то есть осуществлять деятельность, направленную на формирование у подростков ценностных установок на здоровый и безопасный образ жизни, необходимых знаний и социальных компетентностей, позволяющих им реализовать свою потребность в здоровом, ответственном поведении, а впоследствии самостоятельно справляться с жизненными проблемами.

Определяя социально-позитивный вектор выбора поведения взрослого человека, мы опираемся на традиционные понятия о социальных нормах поведения, диктуемых в каждом государстве его обычаями и традициями, моралью, религией,

правом. Среди них такие умения и качества личности, как способность сохранять психологическую уравновешенность, высокий уровень физической и духовной культуры, адекватное реагирование на опасные и чрезвычайные ситуации, умение строить взаимоотношения с другими людьми.

Предлагаемая программа формирования социально-позитивного поведения у старших подростков базируется на принципах возрастного соответствия, вариативности, модульности, а также личностно-деятельностного подхода.

*Возрастное соответствие* содержания программы ориентировано на возрастнo-нормативную модель, разработанную В. И. Слободчиковым (1991, 1996), описывающую подростковый период развития личности как стадию персонализации и самоопределения. Данный период характеризуется тем, что, хотя подростки особенно остро испытывают так называемое «чувство взрослости», внутренне они еще не уверены в себе и своих действиях и нуждаются, как отмечает В. И. Слободчиков, в социальной поддержке взрослых. Эти возрастные особенности были учтены и в построении содержания занятий, и в выборе используемых технологических приемов их проведения.

*Принцип вариативности* диктуется самой организацией содержания. Каждый из разделов (модулей) программы является самостоятельной тематической частью, содержащей конкретные рекомендации по проведению различных видов работы с учащимися. Педагоги могут включать их дополнительно в свои планы внеурочной деятельности или использовать в системе дополнительного образования, а также добавлять к ним дидактические материалы, увеличивать объем справочной информации и обновлять ее, реализовать собственные идеи в работе с родителями и общественностью и т. д.

Самостоятельность разделов программы логично определяет *модульный подход* к отбору ее содержания. Этот принцип позволяет не только изучать каждый раздел независимо от других, но и выстраивать общую стратегию знакомства обучающихся с их содержанием. Так решаются мировоззренческие и воспитательные задачи по формированию у обучаемых и воспитанников представлений о единстве каждого человека с природой, с другими людьми и о зависимости здоровья от взаимодействия с этими средами. При данном подходе знакомство с содержанием программы выступает не как цель, а как сред-

ство, организующее деятельность подростка по выработке мировоззренческих установок на социально ответственный и позитивный образ жизни. Занятия построены таким образом, что все надлежащие выводы и выбор стратегии поведения каждый их участник делает самостоятельно, что способствует целенаправленному формированию Я-концепции.

Следование принципам *лично-деятельностного подхода* проявляется в методологическом и методическом аспектах программы.

Теоретическую и методологическую основу программы составляют:

- ➔ экологический принцип гармоничной взаимосвязи здоровья человека с природой и социумом;
- ➔ теория познания;
- ➔ принципы возрастной физиологии и психологии;
- ➔ теория эффективного общения и основы конфликтологии;
- ➔ принцип ответственности;
- ➔ теория принятия решений.

Ведущие теоретические идеи, на которых базируется программа «Вектор», определяют ее содержательный, технологический и методический аспекты.

*Содержательный аспект.* Содержание занятий основано на центральной идее, которую легко можно разъяснить старшим подросткам. Стержневым понятием является «ответственность собственного выбора поведения». Ответственность за свое поведение следует понимать как целостное качество, основанное на комплексе взаимосвязанных и взаимозависимых установок. Все, что происходит с одной из установок поведения, обязательно влияет и на все остальные как части единого целого. Поэтому каждую составную часть поведенческой установки необходимо рассматривать в контексте понятия «ответственность выбора».

Важным моментом обучения является развитие представления об экологическом единстве человека с природой и социумом, о гармонизации этих взаимоотношений как основы здорового, экологически целесообразного поведения.

Методическое пособие по программе «Вектор» построено на результатах изучения возрастных закономерностей развития ребенка. Основное внимание педагогов направляется на такую

организацию занятий и видов работ, которая способствует этому процессу. На занятиях педагоги должны следить за прогрессом в развитии своих учеников, а также уделять особое внимание формированию у подростков умений видеть цель, принимать решения, противостоять возможным попыткам отрицательного влияния на них со стороны других людей (взрослых или сверстников).

В ходе работы с обучаемыми и воспитанниками предполагается дать им знания об основах позитивного поведения, помочь четко определить свои нравственные принципы. Очень важно использование на занятиях активного способа познания — метода, который побуждает учащихся брать на себя ответственность за полученные знания и принятые решения.

Эмпирический путь познания предполагает, что знанию предшествует опыт. Инициатива в познании на основе собственного опыта исходит от познающего. Никто не может указать ему, какие знания приобрести, что вынести из работы на занятиях. Определить ценность приобретенного опыта должен сам учащийся. Обязанность педагога — создать на занятиях благоприятную атмосферу, которая будет способствовать усвоению материала подростками и правильному выбору ими жизненной стратегии поведения. Для этого используются разнообразные методы обучения деятельностного характера, что делает образовательный процесс творческим и позволяет многопланово воздействовать на обучаемых и воспитанников.

В содержании пособия широко реализуются и другие идеи. Например, идея взаимоуважения и сотрудничества формируется через правила эффективного общения, придерживаться которых рекомендуется как обучающему, так и обучаемому. Принципы эффективного взаимодействия педагог предлагает учащимся освоить на практических занятиях раздела «Общение и конфликты» в различных вариантах групповой деятельности, с тем чтобы они могли затем использовать их на других занятиях.

Важной основой содержания занятий является также принцип ответственности личности за себя как индивида и члена общества. Воспитание ответственного поведения по отношению к себе и другим — неотъемлемый компонент процесса социализации подростка. Методическое пособие по программе «Вектор» содержит задания и виды работ, рассчитанные на то, чтобы помочь обучающимся осознать, что они являются важ-



ной частью общества, а также что социально ответственное поведение предполагает отказ от вредных, разрушительных привычек, стремление человека достичь высокого уровня своего собственного здоровья и здоровья общества в целом. В контексте такой модели обучения используются сценарии занятий, в основе которых лежат принципы теории принятия решений на основе дихотомического подхода и прогнозирования ожидаемого результата поведения — пользы или вреда для здоровья.

*Технологический аспект.* Содержание занятий диктует широкое использование интерактивно-деятельностных технологий обучения, основанных на режиме диалога и сотрудничества обучаемого и обучающего. Такой принцип построения обучения позволяет также формировать у подростков модельный эмпирический опыт по различным аспектам здорового и безопасного образа жизни (без использования неэффективной системы «запугивания») для создания устойчивых аверсивных установок на ситуации, связанные с различными здоровьеразрушающими формами поведения.

*Методический аспект.* В данном аспекте основной акцент ставится на владении педагогами различными методическими приемами. Наиболее адекватны для реализации целей и задач занятий так называемые активные формы обучения, базирующиеся на деятельности, которые позволяют обучаемому включаться в процесс освоения знаний самостоятельно. Конечно, этот подход не исключает использования традиционных форм учебной работы, таких как лекция, чтение текстов и т. д. Однако использование их сведено к минимальному объему, так как эти приемы ставят обучаемого в положение пассивного слушателя и не способствуют формированию активных навыков и умений в плане его дальнейшего поведения в реальных жизненных ситуациях.

Предпочтение на занятиях по программе «Вектор» отдается различным формам групповой работы. Обсуждение в группах — устный обмен мнениями между обучаемыми и педагогами — позволяет каждому поделиться своими мыслями, чувствами и впечатлениями по определенной теме. Обсуждение не только углубляет понимание материала, но и предоставляет учащимся возможность практического использования полученных знаний.

Мозговой штурм — распространенный способ обучения, предполагающий свободный обмен идеями и мнениями по

выдвинутой проблеме. Такой способ, как показывает образовательная практика, повышает усвоение знаний до 50 %.

Важным элементом занятий по освоению здорового и безопасного образа жизни является обучение «практикой действия» (70 % усвоения). При проведении ролевых игр или проигрывании ситуаций обучаемым предлагается представить себя в той или иной роли в разных жизненных ситуациях. Ролевые игры или обучение «практикой действия» рассчитаны на то, чтобы помочь обучаемому проанализировать свои чувства, мысли и поступки в обстановке, близкой к реальности. Эти игры должны быть достаточно увлекательными и давать обширный материал для обсуждения.

Наиболее высокоэффективным способом формирования знаний, умений, а главное — активной позиции и социально-позитивного поведения подростков является выступление учеников в роли обучающихся. Учащийся, который выступает в такой роли перед своими сверстниками, сам при этом глубоко усваивает и закрепляет 90 % преподаваемого материала. Этот способ обучения педагогам предлагается использовать для опережающих заданий. В настоящее время его широко применяют при подготовке добровольных помощников или школьных волонтеров. Общеизвестно, что участие в проведении занятия подготовленного педагогом «консультанта» — ученика, который обучает своих сверстников, — это один из самых эффективных способов привлечь внимание обучаемых, а главное, заставить их изменить свое поведение. Причем этот способ меняет в должном направлении и поведение ученика-обучающего в той же мере, в какой влияет на его сверстников.

Вообще в подростковом возрасте влияние сверстников, пожалуй, более сильно, чем в любой другой период жизни человека. Поэтому обучение с помощью сверстников признано одним из наиболее эффективных способов влияния на поведение подростков и их отношение к окружающему миру. Такой подход очень важен при обучении и формировании навыков и установок на здоровый и безопасный образ жизни.

Существенно повышает интерес учащихся к занятиям использование аудиовизуальных и медиасредств и наглядных пособий. Поощряется изготовление наглядных пособий на занятиях. Рекомендуется использование и других активно-деятельностных методических приемов: тренингов и их элементов,

проектного метода, приемов развития критического мышления и т. п.

*Планируемые результаты.* Прогнозируемые результаты работы по данному методическому комплексу предполагают формирование у обучаемых и воспитанников целого ряда достижений, обозначенных в программе воспитания и социализации и затрагивающих как знаниевые позиции, так и социальные компетентности и моральные установки. В качестве основных результатов работы можно прогнозировать:

- изменение целевых и ценностных установок старших подростков с ориентацией на здоровый и безопасный образ жизни, сохранение собственного здоровья и здоровья окружающих, а также «здоровья» планеты Земля, что диктует экологическую целесообразность поведения как основу экологической культуры;

- получение теоретических знаний о здоровье, здоровом и безопасном образе жизни и практических навыков его сохранения, которые подростки будут использовать;

- овладение умениями принимать решения в сложных жизненных ситуациях, руководствуясь отношением к здоровью как одной из высших ценностей человеческого бытия;

- овладение навыками эффективного общения, умениями выходить из конфликта в рамках коммуникативной компетентности;

- формирование и развитие навыков самостоятельной деятельности, самооценки, целеполагания, самостоятельного познания и мышления, что является основой готовности к личному самоопределению;

- формирование социально-позитивных жизненных установок, что демонстрирует освоенность социальных норм и правил поведения в обществе.

Результативность обучения оценивается различными способами. В Приложениях к настоящему методическому пособию широко представлены различные виды анкет, позволяющих оценить как усвоение учащимися содержания занятий, так и уровень развития их ценностных установок. Практические навыки и умения контролируются при решении проблемных ситуаций, а также при выполнении самостоятельных работ, разработке и реализации социально значимых проектов.

## Программа занятий по формированию социально-позитивного поведения у старших подростков



### Модуль I: Твой жизненный выбор

1. Твои жизненные ценности.
2. Здоровое поведение.
3. Принятие решения.
4. Как научиться принимать решения?

### Модуль II: Общение и конфликты

1. Общение людей. Правила взаимодействия.
2. Конфликты в нашей жизни и их причины.
3. Конфликты вокруг тебя. Как выбрать линию поведения?
4. Как выйти из конфликта.
5. Как помочь конфликтующим.
6. Что ты выбираешь в жизни и почему? Твои приоритеты.

### Модуль III: Здоровое питание и твой внешний облик

1. Зачем мы едим?
2. Питание и болезни.
3. Здоровые привычки питания.
4. Ешьте разнообразную пищу.
5. Поддерживайте здоровый вес.

### Модуль IV: Движение и здоровье человека

1. Активный образ жизни. Движение.
2. Спорт и движение. Гимнастика. Утренняя зарядка.
3. Активный отдых. Дискотека.

4. Травмы при активном движении. Приемы первой медицинской помощи.

5. Закаливание. Виды закаливающих процедур.

### **Модуль V: Ответственность за свою жизнь или курение?**

1. Портрет курильщика.
2. Как влияет курение на внешность и на состояние внутренних органов человека.
3. Физиологические последствия курения.
4. Антиреклама курения.

### **Модуль VI: Здоровье и алкоголь/наркотики**

1. Место, которое ты хочешь занять в обществе, и вредные зависимости.
2. Аспекты здоровья.
3. Алкоголь и аспекты здоровья.
4. Влияние наркотиков на здоровье.
5. Алкоголь и организм человека.
6. Наркотики и подросток.
7. Алкоголь и общество.
8. Решения, которые мы принимаем.
9. Ты в борьбе за самого себя.

### **Модуль VII: Взрослая жизнь — это ответственность**

1. Готов ли ты любить? Любить, доверять и быть ответственным.
2. Сексуальность: здоровье и опасности. СПИД.
3. Твоя семья в настоящем и в будущем.
4. Общение родителей и детей.

### **Модуль VIII: Ты и природа**

1. Твое поведение и загрязнение окружающей среды.
- 2—3. Окружающая природная среда и твоя ответственность за ее состояние.
4. Пирамида.

### **Модуль IX: Твой выбор — твое будущее**

1. Самоорганизация подростками своего времени.
2. Как правильно оценить свои возможности?
3. Главные ценности, которые будут определять твою жизнь.
4. Цели и выбор пути.
5. Жизнь — это ответственность за свое поведение.



## Занятие 1 Твои жизненные ценности

### Цели:

1. Понимать, что такое ценностные ориентиры, и знать, какова их роль в жизни каждого человека.
2. Уметь распределять ценностные ориентиры по категориям: личные, профессиональные, российские, глобальные.
3. Уметь ранжировать свои ценностные ориентиры по приоритетности.

### Содержание занятия:

1. Опрос учащихся: «Что вы больше цените в своей жизни? Что для вас является ценностью?».
2. Формирование педагогом понятия «жизненные ценности».
3. Групповая работа по распределению жизненных ценностных ориентиров на категории.

**Домашнее задание:** «Мои приоритеты».

### Информация для педагога

Первое занятие, посвященное жизненным ценностям, очень значимо как для педагога, так и для учащихся.

Вы начинаете работу по формированию у подростков социально-позитивного поведения, основанного на представлении о здоровом образе жизни. Но хорошо ли вы представляете шкалу их ценностных ориентиров? Что их волнует, к чему они стремятся, о чем мечтают, на что ориентируются, когда принимают решения и совершают те или иные поступки? Результаты этого занятия помогут вам решить, с чего начать и на что

направить ваши усилия по формированию у обучаемых установок на ЗОЖ. Кроме того, в дальнейшем вы сможете использовать их как основу при подведении итогов работы в конце курса.

В начале занятий здоровье может вообще не фигурировать среди ценностей, выделяемых учащимися (можно считать хорошим результатом, если в конце курса эту ценность они будут отмечать во всех категориях ценностных ориентиров и ставить на более высокие по рейтингу места). Кроме того, подростки могут называть здоровье своим ценностным ориентиром, но делать это чисто декларативно, так как обычно они не связывают свое здоровье со своим поведением.

Поэтому целесообразно начать занятие с разговора о том, что подростки понимают под жизненными ценностями. Предложите им ответить на вопрос: что они считают самым ценным для себя? Обсудите их ответы. Важно обозначить, что действительно является ценностью, а что нет. Дайте определение ценности или ценностного ориентира.

Во второй части занятия учащиеся делятся на четыре группы и каждой дается задание сформулировать четыре категории ценностей: личные; будущие профессиональные; российские; глобальные ценности, значимые для каждого человека на Земле. Отведите на выполнение этого задания 10—15 минут. Затем каждая группа зачитывает свой список. Запишите ответы на доске, прокомментируйте. Другие группы могут делать дополнения. Оставьте время для записи детьми перечня ценностей в тетрадях. В задании на дом предложите учащимся расставить эти ценности в порядке приоритетности для себя (первое, второе место и т. д.). Это задание выполняется и в тетради, и на отдельном листе, который ученики сдадут вам на хранение. Листок можно оставить без подписи, но обозначить каким-либо условным значком. Фактически это задание является входной диагностикой, позволяющей определить приоритеты учащихся. Эта информация поможет выстроить ваши дальнейшие занятия.

## **Занятие 2**

### **Здоровое поведение**

#### **Цели:**

1. Понимать определение понятия «здоровое поведение человека».

2. Знать, какие факторы определяют здоровье человека и влияют на него.

3. Знать, что поведение и образ жизни играют важную роль в судьбе каждого человека.

### **Содержание занятия:**

1. Опрос «Что вы понимаете под выражением “здоровое поведение”?».

2. Групповая работа по классификации ответов, характеризующих физическое, психическое, душевное, эмоциональное здоровье.

3. Подведение педагогом итогов работы и формулировка определения здоровья как интегральной функции организма человека.

4. Рассказ педагога о факторах, определяющих здоровье человека.

5. Рассказ педагога о здоровом образе жизни.

**Домашнее задание:** подготовить рассказ на конкурс «Образ жизни и здоровое поведение».

### **Информация для педагога**

Занятие начинается с опроса учащихся. Предложите им ответить на вопрос: что они понимают под термином «здоровое поведение»? Кратко запишите их ответы на доске. Затем разделите класс на группы и попросите учащихся сгруппировать записанные ответы по категориям — определить, какие из них характеризуют здоровье физическое, психическое, душевное, эмоциональное и т. д. Подведите итоги работы и сформулируйте понятия физического, психического и душевного здоровья. Объясните, что здоровье — это интегральное состояние организма, когда здоровы и тело, и душа, и психика. После этого расскажите, какие факторы и как влияют на здоровье человека (наследственность — 20 %; окружающая среда — 20 %; медицина — 10 %; образ жизни — 50 %).

Объясните ученикам, что такое образ жизни. Расскажите об этом по возможности подробнее. Приведите примеры, иллюстрирующие связь между образом жизни и здоровым поведением. Пусть учащиеся тоже приведут такие примеры.

Задание на дом — придумать и написать маленький рассказ о здоровье и образе жизни человека. Объявите конкурс на лучший рассказ.



## Занятие 3

### Принятие решения

#### Цели:

1. Знать, что каждый человек сам выбирает для себя образ жизни, принимая те или иные решения.
2. Знать, что при желании свой образ жизни можно изменить. Для этого нужно принять такое решение и выполнять его.
3. Знать, что здоровье — это важнейшая жизненная ценность, в соответствии с которой следует принимать решения в различных ситуациях.

#### Содержание занятия:

1. Подведение итогов конкурса на лучшую историю по результатам домашнего задания.
2. Рассказ педагога о том, какую роль играют в нашей жизни решения, которые мы принимаем.
3. Работа в группах по анализу развития проблемных ситуаций в зависимости от того, какие решения приняли их участники.

**Домашнее задание:** найти пословицы и поговорки о принятии решений.

#### Информация для педагога

Подведите итоги конкурса на лучшую историю о здоровом поведении и образе жизни. На этих примерах покажите, что здоровье человека во многом зависит от того, какой выбор он делает в различных жизненных ситуациях. В основе образа жизни лежат определенное поведение и поступки, а они, в свою очередь, зависят от наших решений. Предложите ученикам рассмотреть различные проблемные ситуации, исход которых и влияние на здоровье человека зависят от выбранного им решения и последующих его действий. Желательно, чтобы ситуации были близкими к реальной жизни.

Обсудите разные варианты развития ситуаций. Эта работа может быть организована в группах. Каждая группа должна прокомментировать развитие ситуации и ее последствия для человека, если он принимает решение в пользу здорового поведения или же против него. Задайте подросткам вопрос: какое бы решение в этом случае приняли лично они и почему?

В качестве домашнего задания предложите ученикам вспомнить пословицы и поговорки, в которых говорится о принятии решения (например, «Семь раз отмерь, один раз отрежь»).

## **Занятие 4**

### **Как научиться принимать решения?**

#### **Цели:**

1. Знать ход рассуждений при принятии решений.
2. Уметь прогнозировать результат решения в зависимости от того, насколько оно ориентировано на здоровый образ жизни.

#### **Содержание занятия:**

1. Работа над пословицами и поговорками.
2. Разбор ситуации педагогом и проработка этапов принятия решения.

**Домашнее задание:** «Мое решение».

### **Информация для педагога**

Занятие начинается с работы над домашним заданием. Выслушайте тех учащихся, которые вспомнили или нашли в книгах пословицы и поговорки на заданную тему. Определите, у кого их оказалось больше. Первым выступает «победитель». Остальные вычеркивают у себя повторы, если они имеются, а затем дополняют ответ, при этом зачитываются только те пословицы и поговорки, которые еще не прозвучали. Закончите эту часть занятия обсуждением смысла одной-двух пословиц. Предложите подросткам подумать и объяснить, в чем состоит основная мысль приведенных пословиц (прежде чем принять какое-то решение, нужно хорошо все обдумать).

Возьмите для примера любую житейскую ситуацию, связанную со здоровьем, желательно близкую вашим ученикам, и разберите на доске стратегию принятия решения. В качестве иллюстрации рекомендуем показать подросткам картину В. Васнецова «Витязь на распутье» и зачитать соответствующий содержательный фрагмент из какой-либо сказки или былины, например «Илья Муромец и Соловей-разбойник». После этого приступайте к совместной работе на доске. Проработайте вместе с учениками основные этапы принятия решения.

## Алгоритм принятия решения

1-й этап. *Цель и ценности.*

Какие ставятся цели (исходя из ценностных ориентиров)? Например: сохранить свое здоровье.

2-й этап. *Альтернатива.*

Каким может быть решение для сохранения здоровья? (Альтернатива: положительное или отрицательное).

3-й этап. *Информация.*

Чтобы принять решение, нужна дополнительная информация о том, что меня ждет, если я решу «да» или «нет».

4-й этап. *Прогноз.*

Необходимо спрогнозировать как положительный, так и отрицательный результат принятого решения.

5-й этап. *Оценивание и выбор.*

Оценивание прогноза с точки зрения своих целей и ценностей, мнения окружающих, последствий для здоровья. Окончательный выбор решения.

6-й этап. *Действие.*

Заключительный этап — действие или поступок, которые совершаются исходя из принятого решения.

После того как учащиеся запишут этапы принятия решения, раздайте им трафареты, в которые они будут вписывать каждый этап при выполнении домашнего задания. Напишите на доске или продиктуйте несколько ситуаций, с которыми сталкивается в своей жизни каждый и в которых каждому приходится принимать решение. Например: «Мне предлагают закурить. Это моя первая сигарета» или «Мне предлагают выпить рюмку вина. Это моя первая рюмка». Дома подростки опишут ход принятия решения в каждой из этих ситуаций.

Домашнее задание необходимо выполнить и в тетради, и на отдельном листке, который будет храниться до окончания курса.

Это же задание можно выполнить и в классе в виде групповой работы. Если работа проводится в классе, предложите каждой группе обосновать свое решение.

## Модуль II: ОБЩЕНИЕ И КОНФЛИКТЫ

---



### Занятие 1 Общение людей. Правила взаимодействия

#### **Цель:**

Знать правила взаимодействия с людьми, соблюдение которых делает общение максимально эффективным.

#### **Содержание занятия:**

1. Разъяснение педагога, что понимается под общением, предвзятым отношением и стереотипом.
2. Упражнение «Перефразирование».
3. Упражнение «Зеркало».
4. Упражнение «Комплимент» и вопросы педагога к этому упражнению.
5. Упражнение «Критика» и вопросы к этому упражнению.
6. Подведение итогов.

**Домашнее задание:** выполнить упражнения, которые не успели сделать в классе.

#### **Информация для педагога**

Под *общением* людей понимается взаимный процесс установления и развития контактов между ними при совместной деятельности. Человек не может стать полноценной, зрелой личностью, если он не научился продуктивно общаться. Именно этот навык является одним из важнейших критериев социальной зрелости и готовности к самостоятельной жизни.

Существует множество разнообразных способов общения. Мы выражаем свои чувства и мысли языком жестов, мимикой, с помощью письменной и устной речи и т. д.

Разумеется, каждый человек уникален, поэтому знания, убеждения и взгляды людей могут различаться. Если мы придаем этим различиям очень большое значение, то общение затрудняется, возрастает вероятность конфликтных ситуаций. Нередко конфликты возникают и тогда, когда мы априори уверены в том, что точно знаем точку зрения других людей на тот или иной вопрос. Однако, пока мы не вступили в диалог, мы не можем убедиться, было наше предположение верным или ошибочным.

Если у нас имеется предвзятое мнение о других, то общение становится еще менее эффективным. В свою очередь, сложности в общении усиливают предвзятость. *Предвзятым* называется мнение, обычно неблагоприятное, сложившееся до того, как были рассмотрены все стороны явления, истинный смысл и мотивы поступков человека и т. д. Нередко такое отношение к кому-либо возникает из-за того, что, обнаружив различия между собой и другими людьми, мы испытываем раздражение, не пытаюсь понять причины этих различий.

Так создается порочный круг: предвзятое отношение затрудняет общение, а это еще более усиливает дискриминацию и негативные стереотипы в восприятии окружающих (то есть уверенность в том, что те или иные группы людей обладают одинаковыми качествами, и игнорирование индивидуальных различий).

Для того чтобы преодолеть эти трудности, научиться общаться и учитывать индивидуальные особенности каждого человека, необходимо овладеть определенными умениями. Освоить и применять их помогут приведенные ниже упражнения.

Упражнения рассчитаны на группу из 10—15 человек. При проведении их участники располагаются полукругом вокруг педагога. Поскольку количество обучаемых в классе обычно в два раза больше, рекомендуем попеременно работать с половиной класса. Вторая половина учащихся класса в это время может выступать в качестве зрителей. Чтобы повысить их интерес к происходящему, можно, например, предложить зрителям делать подсказки кому-либо из участников или при затруднениях заменять их.

**Упражнение «Перефразирование»** (выполняется по кругу). Педагог предлагает кому-то из участников произнести одно-два предложения. Затем пересказывает их своими словами, начиная

со слов: «по-моему», «как я понял» и т. д. Следует обратить внимание учащихся на то, насколько легко нам говорить с другим человеком таким образом.

**Упражнение «Зеркало»** (выполняется по кругу). Попробуйте частично воспроизвести позу человека, сидящего рядом с вами. Изменилось ли ваше самочувствие после принятия этой позы? Попробуйте по этим изменениям догадаться о том, что ваш сосед чувствует в данный момент.

**Упражнение «Комплимент»** (выполняется по кругу). Попробуйте описать достоинства вашего соседа — сделайте ему комплимент. Затем проверьте, принимается ли комплимент соседом.

*Вопросы педагога:*

1. Касаются ли комплименты самого человека (безусловные) или только его действий?
2. Какие из них чаще принимаются?

**Упражнение «Критика»** (выполняется по кругу). Предлагается сказать соседу о его недостатках:

- характеризуя его поступки, а не его личность;
- используя доброжелательный или нейтральный (не раздраженный) тон;
- высказывая критические замечания как свое личное мнение и начиная их со слов: «по-моему», «как я понял» и т. д.

*Вопросы педагога:*

1. Касается ли критика личностных качеств человека или только его действий (условная)?
2. Какая критика чаще принимается?

*Выводы педагога:* мы можем овладеть определенными умениями и навыками общения, которые помогут нам в сложной ситуации:

- быть открытым и уметь слушать;
- уметь поставить себя на место другого;
- уметь заметить в другом человеке хорошее и сказать ему об этом;
- уметь сообщить другому человеку в условной, вежливой форме о том, что вас не устраивает.

*Домашнее задание:* поскольку на выполнение большинства упражнений требуется около 15 минут, рекомендуем провести в классе лишь несколько из них. Не выполненные в классе упражнения могут быть использованы как домашнее задание (не следует использовать в этом качестве упражнение «Критика»).

## Занятие 2

### Конфликты в нашей жизни и их причины

#### Цель:

Уметь воспринимать конфликты как естественное явление жизни и использовать их для своего развития и личностного роста.

#### Содержание занятия:

1. Объяснение педагога, что такое конфликт.
2. Разминочное упражнение «Описание конфликта».
3. Упражнение «Сердцебиение» и вопросы к этому упражнению.
4. Упражнение «Список наиболее распространенных конфликтов» и вопросы к этому упражнению.
5. Выводы по занятию.

#### Информация для педагога

Конфликт — это столкновение противоположных мнений, ценностей или потребностей, часто связанное с агрессией, нарушением взаимопонимания и отрицательными эмоциональными переживаниями людей. Сложности в общении нередко приводят к конфликту, который, в свою очередь, еще более затрудняет общение, и создается порочный круг: нарушение общения и усиление конфликта. Понятно, что чаще всего люди воспринимают это явление отрицательно. Но в то же время нужно подчеркнуть, что в основе конфликта лежат те объективно существующие различия, которые делают жизнь разнообразной и интересной (так, в качестве источника любого процесса развития можно обнаружить конфликт между старым и новым). Поэтому конфликты являются неотъемлемой частью жизни.

**Упражнение «Описание конфликта»** (можно использовать как разминку). Обучаемым предлагается описать смысл понятия «конфликт». Это можно сделать с помощью одного-двух слов, символического или конкретного рисунка или невербально — с помощью мимики и жестов. Заметим, что ни одно из предложенных определений не является неверным, так как каждое из них отражает ту или иную сторону конфликта.

**Упражнение «Сердцебиение»**. Обучаемые объединяются в группы по 2—4 человека. Их задача — создание списка физических реакций человека на конфликт.

*Вопросы педагога:*

1. Каковы наиболее часто встречающиеся реакции на конфликт? Назовите.

2. Оцените с помощью знаков «+» и «-»: приятно ли вам самим испытывать эти реакции?

3. Оцените с помощью знаков «+» и «-»: приятно ли вам наблюдать их у окружающих?

4. Какое общение будет более эффективным — спокойное или гневно-раздраженное? (При этом гнев должен считаться естественной реакцией, акцент нужно делать на допустимости или недопустимости тех или иных способов его выражения.)

**Упражнение «Список наиболее распространенных конфликтов».** Обучаемые объединяются в группы по 4—8 человек. Задача — составить список не менее чем из 4—8 (в зависимости от численности группы) наиболее часто встречающихся в их жизни конфликтов.

*Вопросы педагога:*

1. Каковы наиболее часто встречающиеся конфликты? Назовите их, составьте рейтинг.

2. Обратите внимание, с чем они связаны? (Школьные проблемы, отношения в семье, со сверстниками, друзьями, товарищами.)

3. Как часто в конфликты вовлечены взрослые? (Особое внимание стоит уделить конфликтам, связанным с насилием, правонарушениями. Дать возможность высказаться по этому поводу максимальному количеству подростков.)

Большинство конфликтов, называемых подростками, как правило, так или иначе связаны со школьными проблемами. При этом чем старше ученики, тем выше доля конфликтов, связанных с отношениями между сверстниками. Поэтому завершить занятие уместно выводами об ответственности самих подростков за возникновение конфликтов и о свободе выбора их разрешения тем или иным способом.

## **Занятие 3**

### **Конфликты вокруг тебя. Как выбрать линию поведения?**

**Цели:**

1. Знать основные способы разрешения конфликтов.



2. Знать, как на поведение конфликтующих влияет их самооценка.

### **Содержание занятия:**

1. Разъяснение педагога, что такое самооценка; как влияет самооценка конфликтующих на разрешение конфликта. Модели поведения, связанные с самооценкой.

2. Упражнение «Самооценка» и вопросы к данному упражнению.

3. Подведение итогов разрешения конфликтных ситуаций.

### **Информация для педагога**

Самооценкой называются основные убеждения и представления человека о себе, обуславливающие поведение и отношение его к себе и другим людям. Самооценка — это важнейшее качество человека. Как устойчивый навык она формируется к 5—7 годам. Ребенок так или иначе осознает, каков он. Если он считает себя значительно лучше других, то это свидетельствует о завышенной самооценке, если хуже — о пониженной. Если ребенок негативно воспринимает себя и других людей, то речь идет о заниженной или низкой самооценке. Ребенок с такими проблемами может нуждаться в помощи психолога или психотерапевта. Большинство же людей воспринимают себя и других как примерно равных — это нормальная самооценка.

Подростки с завышенной самооценкой часто выступают в классе в роли лидеров. Они очень активны, а порою и агрессивны, неуступчивы, склонны манипулировать окружающими, жестко настаивать на своих требованиях. Эта модель поведения называется *соперничеством*. Такие подростки обычно окружены «группой поддержки» — сверстниками, которые с трудом могут определить собственные потребности и предпочитают подчиняться лидеру, нередко даже в ущерб себе. Эта модель поведения так и называется — *подчинение*. Иногда можно заметить в классе и «группу изгоев» — учеников, которые явно одиноки и в то же время сами сторонятся других людей, не ожидая от них ничего хорошего. Это модель *ухода*.

Но большинство подростков обычно стремятся в общении учитывать как свои, так и чужие интересы, в случае конфликта идут на *компромисс*, а свой успех пытаются делить с окружающими.

С возрастом, а также в различных ситуациях самооценка

человека может меняться. Например, подросток, положительно оценивающий себя как хорошего, прилежного ученика, вместе с тем может завидовать общительности других одноклассников и успеху их среди сверстников.

**Упражнение «Самооценка».** На листе бумаги нарисуйте вертикальную линию со стрелкой, направленной острием вверх. Обозначьте верхнюю точку как «счастье», а нижнюю как «несчастье». Подумайте, как ваше состояние можно соотносить с этими полюсами, и отметьте его точкой на нарисованной линии. Для большей достоверности анализа можно использовать несколько шкал (общительный — замкнутый, отличник — неуспевающий, спокойный — нервный и т. д.). На верхнем полюсе указывается качество, оцениваемое позитивно.

Это упражнение можно провести и с группой подростков. Предложите им выстроиться вдоль половины или проведенной на полу линии. Затем разделите линию на четыре отрезка, а подростков соответственно распределите на три-четыре группы. Тех, кто оказывается точно на границе, относят к более низкой группе (например, нормальной самооценкой считается точка чуть выше середины отрезка). Если в классе отсутствует группа учащихся с низкой самооценкой, попросите кого-нибудь сыграть эту роль. Затем обсудите способы реагирования на конфликт в каждой группе.

*Вопросы педагога:*

1. Какие четыре различных типа реагирования на конфликт вы обнаружили?
2. Опишите сильные стороны каждой линии поведения.
3. Опишите слабые стороны каждой линии поведения.

*Выводы педагога:*

— Каждая из линий поведения имеет свои сильные и слабые стороны. *Соперничество* хорошо в том случае, когда сторона, реально наделенная властью, использует ее в целях всеобщего благополучия, например для ограждения других от насилия. Но подавляемая сторона чувствует себя проигравшей и может всячески саботировать результат. *Подчинение* может быть разумной тактикой, когда разногласия незначительны или вы пытаетесь поддержать добрые отношения любой ценой. Но вы тем самым загоняете конфликт внутрь себя, что может привести к психологическим и психосоматическим нарушениям. *Уход* — разумный шаг, если невовлеченность в конфликт не по-

служит его развитию. В противном случае это может привести к обострению проблемы. *Компромисс* хорош тем, что в ходе переговоров можно достигнуть равноправного использования какого-либо ресурса. Но возможно также манипулирование, «раздувание» своей позиции одной из сторон.

Во всех четырех случаях результат нестабилен, стороны склонны к его пересмотру и возобновлению конфликта.

## **Занятие 4**

### **Как выйти из конфликта**

#### **Цели:**

1. Уметь своевременно распознавать причины конфликта.
2. Уметь самостоятельно выйти из конфликтной ситуации.

#### **Содержание занятия:**

1. Разъяснение педагога, как распознать причины конфликта. Понятия «потребности» и «желания».
2. Упражнение «Апельсины и яблоки» и вопросы к этому упражнению.
3. Составление списка «Самое приятное в моей жизни».
4. Подведение итогов занятия.

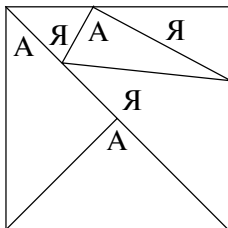
#### **Информация для педагога**

Как говорилось выше, в конфликтной ситуации люди часто не слышат друг друга, склонны не замечать чувств и интересов противоположной стороны. Именно на это стоит обратить внимание подростков. Ведь любой конфликт был бы в принципе невозможен, если бы у его участников не было точек соприкосновения (хотя бы в том, из-за чего, собственно, он и возник). Но особая сложность состоит в том, что нередко в конфликте люди предъявляют свои потребности в скрытой форме, требуя чего-то от других или, наоборот, отвергая противоположные требования. Свой интерес в конфликтной ситуации каждая из сторон может сформулировать следующим образом: «Я хочу для себя...»

Разобраться в интересах помогает обращение к понятиям «потребности» и «желания». *Потребность* — это нечто необходимое для жизни. *Желание* — то, что связано с личными качествами и особенностями человека. Общей для участников конф-

ликта обычно является потребность, а сам конфликт связан с тем, каким образом стороны желают ее удовлетворить.

**Упражнение «Апельсины и яблоки».** Группам из двух — четырех человек предложите собрать квадрат из деталей, обозначенных буквами А (апельсины) и Я (яблоки). Одна половина группы получает детали «апельсины», вторая — «яблоки». На выполнение задания отводится 5 минут. Нельзя разговаривать, обращаться за помощью к товарищам или просить недостающие детали. Побеждает та команда, которая первой соберет квадрат в результате сотрудничества.



Спросите у обучаемых, как они себя чувствовали во время выполнения задания.

**Упражнение «Потребности и желания».** Попросите учеников написать список «Самое приятное в моей жизни» из пяти пунктов. При обсуждении списка пункты записываются в два столбика: в одном — потребности, во втором — желания.

*Вывод педагога:*

— Совместная работа над достижением общей цели называется *сотрудничеством*. Ему необходимо специально обучаться. Даже в конфликтной ситуации сотрудничество позволяет достичь взаимного выигрыша и получить максимально стойкий результат в ее разрешении.

## Занятие 5

### Как помочь конфликтующим

**Цель:**

Знать о стратегии разрешения конфликтов методом проведения мозгового штурма.

**Содержание занятия:**

1. Ознакомление обучаемых со стратегией разрешения конф-

ликта: прохождение сторонами этапов разрешения конфликта; помощь посредника конфликтующим; этапы разрешения конфликта.

2. Упражнение «Газета».

3. Мозговой штурм «Бутылочные крышки» (понятие мозгового штурма, правила его проведения).

### **Информация для педагога**

Во время конфликта обычно конфликтующие стороны проходят следующие этапы:

— сначала пытаются подавлять свои эмоции и вести себя как ни в чем не бывало, словно не замечая конфликта;

— затем, исчерпав внутренние ресурсы, начинают отстаивать собственную позицию;

— и только в самом конце становятся способны отстраниться от нее, увидеть и осознать интересы противоположной стороны и попытаться извлечь из произошедшего урок.

Порой конфликтная ситуация занимает довольно длительное время, и далеко не все ее участники остаются до третьего этапа. Для того чтобы ускорить процесс выхода из конфликта, им необходима помощь. Люди, оказывающие помощь в урегулировании конфликтов, называются *посредниками*. В зависимости от вида конфликта в роли посредников могут выступать дипломаты, юристы, психологи и т. д.

Посредник не решает проблемы конфликтующих сторон, как судья. Он только пытается наладить общение сторон и сделать возможной взаимную работу по урегулированию конфликта. Для этого он должен владеть специальными навыками и специальной стратегией разрешения конфликта.

Стратегия разрешения конфликтов посредником включает ряд этапов:

1. Сначала посредник обращает внимание сторон на то, что они находятся в конфликтной ситуации.

2. Затем предлагает участникам конфликта разобраться в собственных чувствах и чувствах противоположной стороны.

3. Выясняет общую потребность сторон (то, что, собственно говоря, они делают).

4. Может предложить поискать новые способы удовлетворения этой потребности. Для этого используется метод мозгового штурма — простой и эффективный способ разработки идей.

При этом должны соблюдаться определенные условия: во-первых, ограничивается время проведения штурма; во-вторых, назначается секретарь, записывающий все идеи без обсуждения.

При проведении мозгового штурма необходимо предложить как можно больше идей удовлетворения тех потребностей, из-за которых возник конфликт. Затем из числа выдвинутых идей следует отобрать наиболее соответствующие определенным критериям. Критериями могут выступать:

- ➔ реалистичность, или выполнимость;
- ➔ конкретность (должен быть известен исполнитель).

Сроки и качество выполнения выработанного решения могут также контролироваться посредником.

**Упражнение «Газета».** Требуется придумать, как могут расположиться на развернутом газетном листе двое участников занятия так, чтобы они не имели никакой возможности коснуться друг друга. (Решением является расположение их на разных половинах газеты, подsunутой под закрытую дверь.)

**Упражнение «Бутылочные крышки».** Учащиеся делятся на команды по 6—8 человек. Им объясняется процедура мозгового штурма. Затем предлагается следующая задача: «Представьте, что вашей команде подарили миллион бутылочных крышек. Что бы вы с ними могли сделать?» Побеждает команда, придумавшая за 10 минут максимальное количество решений. Затем решения отбирают по указанным выше критериям.

Приведенные упражнения демонстрируют творческий характер посреднической деятельности. Они направлены на то, чтобы показать, что, несмотря на все трудности, найти решение, устраивающее обе стороны, можно в любой ситуации.

Но посреднику недостаточно быть творческой личностью. Конечно, он может сам помочь сторонам в решении конфликта. Однако гораздо важнее уметь создать обстановку, в которой совместной творческой деятельностью смогут заняться конфликтующие стороны. Ведь выработанное ими сообща решение станет наиболее подходящим для обеих сторон, а благодаря этому будет носить и наиболее долгосрочный характер. Чтобы попытаться претворить его в жизнь, целесообразно зафиксировать его на бумаге и при этом оговорить, кто, что и к какому сроку сделает для урегулирования конфликта. Так можно перейти от слов к первому реальному, практическому шагу на пути к разрешению конфликтной ситуации.

## Занятие 6

### Что ты выбираешь в жизни и почему? Твои приоритеты

#### Цели:

1. Уметь формулировать свои жизненные приоритеты в условиях анонимного анкетирования.
2. Уметь формулировать результаты обучения по теме «Конфликт и общение».

#### Содержание занятия:

1. Вступительное слово педагога о значении анкетирования и условиях его проведения.
2. Анонимное анкетирование обучающихся.
3. Обсуждение итогов изучения темы «Конфликт и общение» (тренинг общения).

#### Информация для педагога

Это занятие предваряет ход последующей работы по программе. Оно посвящено анонимному анкетированию обучающихся.

Для заполнения анкеты рекомендуется заранее подготовить и раздать бланки (см. Приложения).

После обработки результаты анкетирования позволят вам сделать выводы о некоторых промежуточных итогах обучения по программе, а в дальнейшем помогут в решении вопроса об увеличении времени на изучение той или иной темы. Например, если ответы подростков говорят о значительном интересе их к вопросам, связанным с курением или употреблением алкоголя, следует увеличить время работы по соответствующим разделам. Для самих детей результаты анкеты также важны, так как позволят им в итоге оценить, изменились ли их взгляды на эти проблемы в конце обучения.

После анкетирования, если останется время, можно вернуться к теме «Общение и конфликты» и обсудить с учениками, что для них было интересным в этом разделе, что они вынесли для себя полезного и удалось ли им уже использовать знания, которые они приобрели. Беседа проводится в виде тренинга общения, когда возможность высказаться имеет каждый, в том числе и учитель.

# Модуль III: ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ТВОЙ ВНЕШНИЙ ОБЛИК

---



## Занятие 1 Зачем мы едим?

### Цели:

1. Знать о необходимости и важности питания для поддержания здоровья.
2. Понимать, что существует связь между особенностями питания и здоровьем.

### Содержание занятия:

1. Опрос учащихся по теме «Зачем мы едим?».
2. Совместная работа над выяснением роли питания в жизни человека.
3. Подробный разбор лечебного аспекта питания. Лечебные диеты и их значение для здоровья.

### Информация для педагога

Занятие начинается с опроса, который проводится в форме пресс-конференции. Учащимся предлагается по возможности полно ответить на вопрос: «Зачем мы едим?».

Если ответы учеников будут слишком общего плана, следует их уточнить и конкретизировать. Например, ответ «Мы едим, чтобы жить» необходимо разобрать вместе с классом, если сами подростки не пояснят его смысл.

Под термином «жизнь» понимается нормальное поддержание структурной целостности организма (строительная функция) и способности двигаться, работать (энергетическая функция).



Кроме того, часто говорят, что еда — это источник удовольствия, то есть пища доставляет человеку радость, влияет на его эмоциональное состояние. Недостаток еды — это, безусловно, негативный факт и источник отрицательных переживаний для любого человека.

Назвать все основные причины необходимости употребления пищи, возможно, будет для учеников затруднительно, поэтому следует помочь им наводящими вопросами.

Поясните, что питание влияет фактически на все стороны нашей жизни. От него зависит очень многое:

- ➔ сохранение физического здоровья человека (оптимальная масса тела, энергия и т. д.);

- ➔ эмоциональный настрой;

- ➔ сохранение и развитие интеллектуальных способностей (если мозг не будет получать достаточно питательных веществ, это приведет к нарушению его деятельности, а возможно и к смерти. Известны также примеры недоразвития интеллекта у детей, которые не получают полноценного питания, в слабо-развитых странах);

- ➔ поддержание культурных и религиозных традиций (национальные кухни, религиозные посты, народные праздники);

- ➔ еда — повод для общения людей (с семьей, друзьями, коллегами, деловыми и политическими партнерами и т. д.);

- ➔ еда может быть средством лечения болезней (лечебные диеты, лечебное питание).

Предложите учащимся записать в тетрадях основные причины необходимости питания. Еще раз остановитесь на важности его для человека, подчеркнув, что регулярное потребление пищи является постоянным и необходимым условием жизни.

Остановитесь подробнее на последнем из перечисленных выше аспектов влияния питания на нашу жизнь. Выясните у ребят, что они знают о лечебном питании и о тех болезнях, от которых можно лечиться с помощью специальных диет. Пусть те, кто об этом что-то знает, а может быть, и испытал на себе, поделится своими знаниями.

В заключение подведите итоги занятия:

- ➔ роль питания в жизни человека очень важна и весьма разнопланова;

- ➔ питание может быть лечебным, в этом случае оно помогает избавиться от болезней.

## Занятие 2

### Питание и болезни

#### Цели:

1. Знать, что неправильное питание может приводить к различным болезням.
2. Уметь называть болезни, связанные с неправильным питанием, и анализировать такие случаи в семьях учащихся.

#### Содержание занятия:

1. Совместное формулирование определения лечебного питания (групповая работа).
2. Знакомство с цитатой из речи академика И. П. Павлова при вручении ему Нобелевской премии.
3. Обсуждение проблемы: болезни из-за неправильного питания в наших семьях.
4. «Письмо-предупреждение» (групповая работа).
5. Конкурс на лучшее письмо, обсуждение его результатов.

#### Информация для педагога

Начните занятие с повторения предыдущего материала. Затем остановитесь на понятии «лечебное питание». Попытайтесь вместе с учениками сформулировать определение лечебного питания: сначала в группах, затем составьте общее. Подведите их к мысли: если, как мы отмечали, питание может лечить человека, то, значит, и наоборот — из-за ошибок в питании могут возникать болезни. Спросите, что они об этом думают.

Приведите слова великого русского ученого И. П. Павлова, произнесенные им при получении Нобелевской премии в 1904 году за цикл работ по физиологии пищеварения. В своей речи И. П. Павлов подчеркнул, что «кусочек хлеба насущного был, есть и останется для человека одной из самых важных проблем жизни, источником страданий, иногда удовлетворения, в руках людей несведущих — причиной заболевания».

Таким образом, безграмотность в вопросах питания может приводить к болезням. Назовите некоторые болезни, связанные с неправильным питанием. С точки зрения современной медицины, нарушения в питании в той или иной степени влияют на возникновение и осложняют лечение многих заболеваний (ожирение, сахарный диабет, гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда, рак и др.).

Попросите поднять руки тех учеников, которым приходилось встречать людей, страдающих этими заболеваниями, среди своих знакомых и родственников. Поясните, что эти тяжелые болезни в значительной степени связаны с нарушением структуры и режима питания. Если такие нарушения становятся систематическими и накапливаются, это приводит к изменениям в организме и болезням. К сожалению, почти в каждой семье встречается то или иное из перечисленных заболеваний, и это подтверждает, что мы плохо представляем себе, что значит правильное питание.

Предложите учащимся написать письма-предупреждения тем людям, которые, возможно, пока еще не осознали свои проблемы с питанием. Для этого класс делится на три-четыре группы. Каждая группа пишет письмо. Критерии текста — краткость, эмоциональность, научная убедительность, юмор. Письмо должно содержать предупреждение для того, кому оно адресовано, об опасности ошибок в питании и информацию о том, как важно правильно питаться. Адресат может быть любым: друзья, родственники, родители, известные личности и т. д. На работу отводится не более 15 минут. Затем от каждой группы выбираются два человека: один — для чтения письма, второй — в жюри для оценки работ.

Ребята оценивают письмо каждой группы по перечисленным выше критериям. В конце урока подводятся итоги и распределяются места. Неплохо заранее заготовить призы, в качестве которых можно использовать фрукты (яблоки, апельсины и т. д.). Желательно отметить работу каждой группы.

### **Занятие 3**

#### **Здоровые привычки питания**

##### **Цели:**

1. Знать правила здорового питания.
2. Уметь оценивать свои привычки в еде, сопоставляя их с правилами здорового питания.

##### **Содержание занятия:**

1. Заполнение анкеты.
2. Знакомство с основными правилами питания.
3. Анализ учащимися своих анкет.

## Информация для педагога

На предыдущем занятии речь шла о том, что питание может быть правильным, или здоровым, и неправильным, которое может привести к серьезным болезням. Теперь предстоит изучить правила здорового питания. Для этого следует заранее подготовить плакат с правилами и повесить его на доске. Но сначала пусть каждый ученик заполнит анкету о своих привычках в питании (см. Приложения). После анкетирования вывесите плакат. Теперь каждый участник занятия сможет сам проанализировать характер своего питания.

### Основные правила здорового питания

- ⇒ Ешьте разнообразную пищу.
- ⇒ Поддерживайте нормальный вес (массу тела).
- ⇒ Придерживайтесь рациона с низким содержанием животных жиров, обязательно включайте в пищу растительные масла, но не маргарин.
- ⇒ Включайте в рацион больше овощей, фруктов и продуктов из злаковых и бобовых растений.
- ⇒ Ограничивайте употребление сахара (сладостей) и соли.
- ⇒ Регулярно употребляйте в пищу молочные и молочнокислые продукты.
- ⇒ Соблюдайте режим питания (завтрак, обед, ужин).

Учащиеся анализируют свои ответы на вопросы анкеты в соответствии с правилами здорового питания. Каждое правило оценивается определенным количеством баллов, например 3, тогда максимальное число баллов, которое можно набрать, составит 21. Если правило не соблюдается, оценка 0 баллов, если выполняется частично — 1 или 2 балла.

Правила здорового питания ученикам следует записать и в своих тетрадях, так как на дальнейших занятиях будут обсуждаться основные из них.

## Занятие 4 Ешьте разнообразную пищу

### Цели:

1. Знать и уметь объяснять, почему важно употреблять разнообразные продукты питания.

2. Знать, на какие группы разделяются все продукты питания.
3. Знать и уметь объяснять термины «заменяемые» и «незаменимые компоненты питания».
4. Уметь определять, к какой группе продуктов относится та или иная пища.
5. Уметь давать оценку своему рациону в соответствии с наличием в нем незаменимых компонентов питания.

#### **Содержание занятия:**

1. Опрос учащихся: значение употребления пищи для организма человека.
2. Рассказ педагога о значении питания, заменимых и незаменимых питательных веществах, правилах составления ежедневного рациона.
3. Заполнение анкеты о ежедневном рационе.
4. Анализ ответов анкеты по таблице, оценка учащимися своего рациона.

### **Информация для педагога**

Занятие начинается с общего опроса. Ученикам предлагается вопрос: «Для чего нашему организму необходимо употребление пищи?» Важно, чтобы в ответах были названы два основных вида использования пищи нашим организмом. Во-первых, питательные вещества, содержащиеся в продуктах питания, служат источником «строительных материалов» для формирования тела, его роста, развития или поддержания структур организма в порядке. Приведите примеры: рост волос, ногтей, обновление кожи, мышечных волокон и т. д. Во-вторых, питательные вещества служат источником энергии, которая необходима как для поддержания постоянства состава и структуры любого живого организма, так и для осуществления всех его функций, а также внешней работы.

Далее расскажите учащимся о том, что часть питательных веществ, необходимых организму человека, он получает с пищей, а другая их часть образуется в самом организме, как на «химическом заводе». Те вещества, к образованию которых человеческий организм неспособен, называют *незаменимыми*. Если они отсутствуют в рационе или их очень мало, у человека возникают различные болезни. Такое питание можно считать неправильным или неполноценным.

Чтобы оставаться здоровым, наш организм должен получать около 40 различных питательных веществ. К ним относятся витамины, минеральные соли и микроэлементы, некоторые аминокислоты (их восемь), которые присутствуют только в животных белках; незаменимые жирные кислоты, которые есть только в растительных маслах; вода.

Кроме этого, обязательно употребление белков, служащих для организма «строительным материалом», а также жиров и углеводов для образования энергии.

Рассмотрите, в каких продуктах содержится все необходимое для ежедневного полноценного рациона. Среди них:

- фрукты и овощи в сыром виде;
- продукты из злаков (крупы, хлопья, хлеб грубого помола) и бобовых растений;
- молочные и молочнокислые продукты;
- нежирные сорта мяса, рыбы и птицы, яйца;
- растительные масла.

Проведите самостоятельную работу в тетрадах по анализу учащимися своего ежедневного рациона.

Время приема пищи	Фрукты (Ф.), овощи (О.)	Хлеб (Х.), крупы (К.), бобовые (Б.)	Молоко (Мол.)	Мясо (М.)	Прочее
Завтрак					
Обед					
Ужин					
Итого в порциях за день					

Затем повесьте на доску таблицу с расшифровкой, в каком количестве и какого состава продукты необходимо употреблять для сохранения здоровья, нормального роста и развития.

Группы продуктов	Количество порций	Основные питательные вещества	Источник
Фрукты и овощи	5	Углеводы, витамины, минеральные вещества, клетчатка	Все виды фруктов и овощей в свежем виде
Хлеб, крупяные из-	6—10	Углеводы, витамины, минеральные	Каши — гречневая, овсяная, рисовая, пшен-

Группы продуктов	Количество порций	Основные питательные вещества	Источник
Хлеб, бобовые		Углеводы, белки	Хлеб, манная. Изделия из муки (хлеб, макароны) и бобовые (горох, фасоль, соя)
Молоко и молочно-кислые продукты	3	Кальций, витамины, белки, углеводы, жиры	Молоко, сыр, йогурт, творог, ряженка, простокваша
Мясо	2	Белок, железо, витамины, жиры	Курица, индейка, рыба, говядина, свинина
Растительные масла	1	Ненасыщенные жирные кислоты	Нерафинированные растительные масла в сыром виде (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое, рапсовое, хлопковое)

Дайте учащимся задание на дом (если не успеют в классе) проанализировать свою анкету с использованием этой таблицы. Пусть они оценят свой рацион с точки зрения присутствия в нем разнообразных продуктов: 5 баллов — если присутствуют все группы продуктов, меньшее количество баллов — если чего-либо недостает в их рационе.

## Занятие 5

### Поддерживайте здоровый вес

#### Цели:

1. Знать, почему важно сохранять нормальный вес.
2. Понимать важность физических упражнений.
3. Знать значение термина «калория».

#### Содержание занятия:

1. Опрос класса по теме «Питание и вес».
2. Рассказ педагога о связи между питанием и весом (массой тела человека), между избыточным весом и болезнями.
3. Калорийность пищи. Потребность в энергии и ее расход.

4. Групповая работа: написание рекомендательного письма на тему «Следите за своим весом».

**Домашнее задание:** «Мой рацион».

### **Информация для педагога**

Начните занятие с опроса. Спросите подростков: какая фигура кажется им более привлекательной — стройная или полная? Какими бы они хотели видеть себя в будущем: подтянутыми, стройными или располневшими? Как они думают, почему среди молодых людей больше стройных и худощавых, а в среднем и пожилом возрасте — полных и очень полных?

Затем объясните ребятам, что с точки зрения здоровья излишний вес, или полнота, — это тяжелое заболевание. Избыток веса появляется у человека, когда уровень его физической активности, а следовательно и расход энергии, ниже, чем употребляемое им количество пищи, а также когда в питании преобладают высококалорийные продукты.

В подростковом возрасте энергии расходуется много — это связано с ростом и бурным развитием организма. Поэтому в употреблении пищи можно себя особо не ограничивать, если, конечно, у подростка нет болезней, связанных с ожирением из-за врожденных нарушений обмена веществ.

Однако по мере взросления человека расход энергии уменьшается, и если количество потребляемой пищи не сократить, то излишки в виде жировых накоплений откладываются по всему телу. Есть два пути для поддержания нормального веса. Первый путь — это высокая физическая активность, то есть усиленный расход энергии, а второй — употребление менее калорийной пищи. Что означает термин «калория»? Ученые договорились обозначать в калориях или килокалориях энергетические возможности пищи (1 килокалория (ккал) = 1000 калорий). Например, один кусок белого хлеба соответствует 250 ккал, кусок ржаного хлеба — 170 ккал, одно яйцо — 63 ккал, 100 г отварной говядины — 250 ккал, 100 г молока — 60 ккал, 100 г сахара — 380 ккал, 100 г сыра — 370 ккал и т. д.

Суточная потребность организма человека в пищевых калориях в различные возрастные периоды, как мы уже отмечали, различна:



### Энергетическая потребность организма, ккал

Возраст (лет)	Женщины	Мужчины
11—14	2400	2800
15—22	2100	3000
23—50	2000	2700
51 и старше	1800	2400

При составлении ежедневного рациона необходимо соблюдать баланс разнообразия, чтобы в организм поступало все необходимое для его жизнедеятельности, и баланс энергетической ценности, чтобы избежать избыточного потребления высококалорийных продуктов.

Для предупреждения избыточного веса рекомендуется следовать следующим правилам:

- ➔ Ешьте медленно.
- ➔ Готовьте в меньших количествах.
- ➔ Избегайте добавок.
- ➔ Употребляйте меньше жиров и жирной пищи.
- ➔ Ешьте меньше конфет и сахара.
- ➔ Повышайте свою физическую активность.

Приведем таблицу расхода энергии человеком при различных видах физической активности.

### Расход энергии, ккал/час

Вид деятельности	Энергетические затраты
Лежание и сон	80
Сидение	100
Вождение автомобиля	120
Стояние	140
Работа по дому	180
Ходьба (4 км/час)	210
Езда на велосипеде (8,8 км/час)	210
Работа в саду	220
Ходьба (5 км/час)	300
Игра в волейбол	300
Плавание (4 км/час)	300

*Окончание табл.*

<b>Вид деятельности</b>	<b>Энергетические затраты</b>
Танцы, катание на роликовых коньках	350
Рубка или распиливание дров	400
Теннис	420
Катание на лыжах (16 км/час)	600
Игра в баскетбол	600
Игра в футбол	650
Бег (16 км/час)	900

Завершите занятие групповой работой по написанию учащимися письма на тему «Следите за своим весом». На работу отводится 15 минут. Алгоритм ее выполнения такой же, как и при написании письма о важности здорового питания (занятие 2 данного модуля).

Вывесите на доске таблицу с критериями, которым необходимо следовать при выполнении задания. Состав групп учащихся может быть прежним, но выступающими и членами жюри должны быть другие ученики.

Подведите итоги проведенной работы в форме конкурса писем. Подготовьте маленькие призы для победителей. Это могут быть, например, овощи или фрукты.

В конце занятия дайте на дом обобщающее задание: составить свой примерный дневной рацион с расшифровкой полезности для организма используемых продуктов. Рацион должен быть красочно оформлен.



### Занятие 1 Активный образ жизни. Движение

#### Цель:

1. Понимать значение двигательной активности для поддержания здоровья.
2. Уметь применять знания об активном образе жизни в конкретных ситуациях своего режима дня.
3. Уметь анализировать свой образ жизни с точки зрения активного двигательного режима.

#### Содержание занятия:

1. Опрос «Что такое активный образ жизни и какова роль движения в жизни человека?»
2. Задание «Проанализируйте фотографии».
3. Анализ анкет.

**Домашнее задание:** сочинение-эссе на тему «Какие виды двигательной активности присутствуют в моем распорядке дня».

#### Информация для педагога

Занятие начинается с опроса «Что такое активный образ жизни и какова роль движения в жизни человека?», в ходе которого педагог на доске, а учащиеся в тетрадях составляют кластер «Виды двигательной активности».

Затем предлагается задание проанализировать фотографии (см. Приложения), в ходе выполнения которого происходит актуализация имеющегося у учащихся опыта и знаний по теме «Активный образ жизни».

Далее педагог просит ответить на вопросы анкеты.

## Анкета

1. Как вы добираетесь в школу?
  - а) Пешком;
  - б) на транспорте.
2. Делаете ли вы утреннюю зарядку?
  - а) Да;
  - б) нет;
  - в) иногда.
3. Сколько времени в день вы в среднем проводите на открытом воздухе?
4. Чем вы чаще всего занимаетесь во время прогулок?
  - а) Активно двигаюсь;
  - б) хожу пешком;
  - в) сижу и общаюсь с друзьями или играю в компьютерные игры в мобильном телефоне.
5. Каким видом спорта вы занимаетесь регулярно?

После ответов на вопросы учащиеся делятся на 5 групп. Каждый разрезает свою анкету на полоски — вопросы с выбранными ответами — и раздает их по номерам групп соответственно. Каждая группа проводит анализ собранных ответов. Затем задание подытоживается составлением каждой группой рекомендаций «Как необходимо поддерживать двигательную активность в условиях современной школы» (5—6 предложений).

Задание на дом — написать эссе на тему «Какие виды двигательной активности присутствуют в моем расписании дня».

## Занятие 2

### Спорт и движение. Гимнастика. Утренняя зарядка

#### Цели:

1. Иметь представления о видах спорта, в том числе олимпийских.
2. Уметь составлять индивидуальный комплекс упражнений.

#### Содержание занятия:

1. Выполнение задания «Найдите соответствие».
2. Групповая работа «Виды спорта».
3. Групповая работа «Комплекс упражнений».

**Домашнее задание:** мини-доклад «Спортсмены — победители Зимней олимпиады в Сочи-2014».

## **Информация для педагога**

В начале занятия спросите учащихся, какие виды спорта, в том числе олимпийские, они знают. Затем предложите задание: установить соответствие между видами спорта, указанными в карточках, и описанием их (см. Приложения). После выполнения задания учащиеся делятся на две группы (командные виды спорта и индивидуальные). Каждая группа получает задание подготовить ответы на вопросы:

1. Какие физические качества развивают те виды спорта, которые рассматриваются в вашей группе?
2. Какие черты характера должны быть у настоящего спортсмена?
3. Какие морально-волевые качества развивают данные виды спорта?

После завершения групповой работы над вопросами и обсуждения ответов выполняется задание по составлению индивидуальных комплексов упражнений (5—6 упражнений) на развитие следующих физических качеств: координации движения; выносливости; силы; скорости.

В качестве домашнего задания предложите составить мини-доклад на тему «Спортсмены — победители Зимней олимпиады в Сочи-2014».

## **Занятие 3 Активный отдых. Дискотека**

### **Цели:**

1. Понимать важность активного отдыха для восстановления здоровья и работоспособности человека.
2. Уметь перечислять виды активного отдыха, включая физическую работу дома или в саду, прогулки и т. п.
3. Понимать, что посещение дискотеки может быть активным отдыхом.
4. Знать танцевальные стили и определять их различия.

### **Содержание занятия:**

1. Обсуждение способов активного отдыха (метод мозгового штурма).
2. Составление кластера «Активный отдых».

3. Общая беседа о дискотеке. Обсуждение вопроса «Зачем люди ходят на дискотеку?».
4. Мини-анкета «Почему некоторые подростки не танцуют на дискотеке?».
5. Групповая работа «Знакомство с танцевальными стилями».
6. Мини-видеовикторина «Угадай танец».

### **Информация для педагога**

В начале занятия предложите подросткам побеседовать об активном отдыхе, различных его видах и роли в жизни человека. Вместе составьте кластер, отражающий разные виды активного отдыха. Затем можно предложить подробнее поговорить об одной из популярных у молодежи форм активного отдыха — посещении дискотеки. Обсудите вопросы: «Для чего люди ходят на дискотеку?» и «В каком случае дискотека является, а в каком не является активным отдыхом?». В ходе обсуждения следует выделить и подчеркнуть то общее начало, которое присуще всем видам активного отдыха, — активное движение.

Далее перейдите к вопросу: «Почему некоторые подростки не танцуют на дискотеке?». На доске фиксируются ответы учащихся, например: стесняются; не нравится музыка; не умеют хорошо танцевать и др.

После этого участникам занятия предлагается познакомиться с различными танцевальными стилями. Проводится работа в группах с текстами (см. Приложения), в ходе которой требуется выделить в тексте описание особенностей танцевального стиля и характерные движения танца.

Занятие заканчивается рефлексией. На этом этапе можно показать учащимся видеозаписи различных танцев и провести небольшую викторину по отгадыванию их названий.

## **Занятие 4**

### **Травмы при активном движении.**

#### **Приемы первой медицинской помощи**

**Цели:**

1. Понимать, что в процессе занятий, связанных с активным движением, могут возникать различные травмы.

2. Знать распространенные виды травм (растяжения, ушибы, вывихи, переломы).
3. Знать основные приемы первой медицинской помощи при травмах.
4. Уметь выполнять рекомендации врача при восстановлении после травм.

**Содержание занятия:**

1. Работа в группах «Проанализируйте ситуацию».
2. Мастер-класс «Приемы первой медицинской помощи при травмах двигательной системы».

### **Информация для педагога**

В начале занятия обучаемые в группах выполняют задание с карточками «Проанализируйте ситуацию» (см. Приложение).

В ходе работы в группах подростки должны изучить простейшие приемы оказания первой медицинской помощи и составить план действий в предложенной ситуации, а затем продемонстрировать его практическое выполнение (выступить с мастер-классом).

## **Занятие 5**

### **Закаливание. Виды закаливающих процедур**

**Цели:**

1. Понимать, какое влияние оказывает закаливание на здоровье человека.
2. Знать основные виды закаливания.

**Содержание занятия:**

1. Беседа на тему «Закаливание и здоровье человека. Виды закаливания, его значение для здоровья».
2. Работа в группах с текстом по видам закаливания (прием «инсерт»).
3. Общее знакомство с результатами работы и составление инструкции по закаливанию.

### **Информация для педагога**

Занятие начинается с общего обсуждения вопроса: «Что такое закаливание? Его виды и значение».

После обсуждения класс делится на три группы и работает с текстами по темам «Закаливание и иммунитет», «Примеры использования закаливания в жизни людей», «Старинные русские обряды, связанные с закаливанием» (тексты подбираются педагогом). Для работы с текстом используется прием «инсерт» (см. Приложения).

Далее, после завершения работы в группах и озвучивания основных выводов из прочитанных текстов, составляется общая инструкция по основным правилам закаливания. Сначала принципы закаливания обсуждаются всеми участниками совместно и записываются на доске (работа в режиме мозгового штурма). Затем вывешивается подготовленный заранее плакат с правилами закаливания.

Предложите ученикам сравнить «регламентированные», разработанные специалистами правила закаливания, представленные на плакате, с теми рекомендациями, которые были сформулированы ими самими в ходе занятия. При этом анализируются и обсуждаются допущенные учащимися ошибки.

Занятие завершается рефлексией и выводами о доступных подросткам способах закаливания.



# Модуль V: ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ ИЛИ КУРЕНИЕ?

---



## Занятие 1 Портрет курильщика

### Цели:

1. Уметь проводить анкетирование и обрабатывать полученные результаты.
2. Уметь делать выводы о последствиях длительного воздействия курения на организм человека.

### Содержание занятия:

1. Групповая работа по анализу анкет «Портрет курильщика».
2. Обсуждение результатов анкетирования и составление группового «портрета заядлого курильщика».
3. Выводы по результатам исследования в группах.

### Информация для педагога

Предварительно раздайте учащимся бланки анкеты «Портрет курильщика» (см. Приложения). Объясните, что в проведении анкетирования будут участвовать все ученики класса: каждый из них должен побывать в роли репортера и получить ответы на вопросы анкеты у своих родственников или знакомых, которые имеют привычку к курению. Таким образом, может сложиться общее представление об отличительных чертах курящего человека.

Анкета поможет узнать об основных изменениях, происходящих в организме курильщика. Действительно ли курящие люди заметно отличаются от некурящих? Посоветуйте учащимся

опросить нескольких людей, особенно, тех, кто курит длительное время, после чего заполнить соответствующие графы анкеты. Начать анкетирование можно с вопроса: «Не возражаете ли вы, если мы поговорим с вами о курении?», затем объяснить, что ваш класс занимается исследованием проблемы курения. Следует также сообщить опрашиваемому, что опрос проводится анонимно и он вправе отказаться от ответа. Некурящим задается только первый вопрос анкеты.

В классе подведите итоги групповой работы и составьте общий «портрет курильщика». Зафиксируйте на плакате отрицательные изменения во внешнем облике и в состоянии внутренних органов курящего человека.

## **Занятие 2**

### **Как влияет курение на внешность и на состояние внутренних органов человека**

#### **Цели:**

1. Понимать, что курение отрицательно влияет как на внешний вид, так и на внутренние органы человека.
2. Знать не менее пяти факторов опасности для здоровья, связанных с курением.
3. Уметь принимать правильное решение и делать выбор поведения в пользу здоровья, если кто-то предлагает закурить.

#### **Содержание занятия:**

1. Беседа об отрицательных последствиях курения для здоровья человека.
2. Беседа об отрицательном влиянии курения на внешний вид человека.
3. Групповая игра «Плюсы и минусы».

#### **Информация для педагога**

Вернитесь к итогам прошлого занятия. Объясните подросткам, что в организме курящего человека происходят серьезные изменения по сравнению с некурящими, и расскажите, в чем они состоят.

Табачный дым, который вдыхает курильщик, проникает через дыхательные пути в организм и с током крови быстро достигает головного мозга.

Содержащийся в табаке никотин повышает частоту сердечных сокращений, в результате чего сердце вынуждено работать интенсивнее, ему требуется больше кислорода. Одновременно в легкие попадает из дыма угарный газ, что уменьшает количество кислорода, поступающего в кровь и доставляемого к сердцу. Таким образом, в то время когда организму требуется большее количество кислорода, он его недополучает. Кроме того, при курении временно повышается кровяное давление, сужаются сосуды. В результате человек, выкуривающий пачку сигарет в день, подвергает себя вдвое большему риску сердечного приступа по сравнению с некурящим. И чем раньше он начал курить, тем выше этот риск.

В процессе курения на конце сигареты в месте образования белого пепла заметен голубоватый дымок. Это горит радиоактивный цезий. Радиоактивные изотопы (цезий, полоний, свинец, радий и др.) накапливаются в табаке в процессе его выращивания, попадая в него из воздуха и почвы. Курение усугубляет их вредоносное воздействие на организм, что отражается на продолжительности жизни курящих. По ущербу, наносимому здоровью, курение занимает одно из первых мест среди других радиоактивных воздействий.

В сигаретах содержится вещество, называемое смолой. Она похожа на гудрон. Никотиновая смола налипает на легкие, приводит к появлению желтых пятен на зубах и пальцах. Даже если на сигарете имеется фильтр, он не может задержать всю смолу, часть ее попадает в организм курильщика, тем более что люди, курящие сигареты с фильтром, обычно затягиваются сильнее.

Важно помнить, что безвредных сигарет не существует! Сигареты с пониженным содержанием никотина и никотиновых смол также вредны и увеличивают опасность возникновения различных заболеваний.

В состав табачного дыма входит около 4000 химических веществ, многие из которых ядовиты. Более 40 из них вызывают раковые заболевания. Вероятность заболеть раком легких у курильщика в 10 раз выше, чем у некурящего.

Курение тесно связано с развитием эмфиземы, отека легкого и хронического бронхита. Курильщики часто кашляют, пытаясь избавиться свой организм от дыма и ядовитых химических веществ.

Угарный газ содержится в крови человека в течение нескольких часов. Через 3—4 часа после курения его излишек все еще находится в крови.

Курильщики болеют в среднем в 3,5 раза чаще некурящих. В 2,5 раза чаще они болеют респираторными заболеваниями. 80 % людей, страдающих раком легких, — это курильщики. Заболеваемость раком поджелудочной железы среди курящих в 2—5 раз выше, чем среди некурящих. Кроме того, любители сигарет чаще, чем некурящие, болеют раком губы, языка, рта, гортани, пищевода и мочевого пузыря. Язва желудка у курильщиков также встречается чаще и труднее поддается лечению, чем у некурящих.

Пульс курильщика в среднем на 10—20 ударов в минуту чаще пульса некурящего, а это значит, что за год сердце курильщика совершает на 5—10 миллионов сокращений больше.

Курящим диабетикам требуется на 20 % больше инсулина.

Курящие женщины чаще рожают детей с недостатком веса, что является основной причиной смертности среди новорожденных.

Дети, родившиеся у курящих родителей, в среднем в два раза чаще других малышей болеют пневмонией и бронхитом на первом году жизни.

У членов семьи заядлых курильщиков в четыре раза больше опасность умереть от рака легких, чем в семьях некурящих.

Курение притупляет вкусовые ощущения и обоняние, ведет к преждевременному образованию морщин на лице. Кроме того, некоторые исследования доказали его неблагоприятное воздействие на слух.

Статистика преждевременной смертности среди бросивших курить начинает снижаться через год после отказа от курения. В конце концов этот показатель достигает того же уровня, как и среди людей, которые никогда не курили.

Обратите внимание учащихся и на побочные негативные явления, вызываемые курением (например, неприятный запах изо рта, от волос, от одежды). Предложите подросткам назвать другие отрицательные последствия курения, которые они установили на основании проведенных ими интервью, и запишите их на доске (пожелтевшие зубы и пальцы, откашливаемая мокрота, одышка, сухой кашель, раздражение глаз, пропахшая дымом и прожженная одежда, постоянные расходы на покупку сигарет и т. д.).

**Игра «Плюсы и минусы».** Разделите класс на четыре группы. Каждая выбирает капитана, который будет записывать ответы своей команды.

*Задание 1-й группы:* перечислить факторы отрицательного влияния курения на внешность человека.

*Задание 2-й группы:* перечислить факторы отрицательного влияния курения на внутренние органы.

*Задание 3-й группы:* перечислить «положительные» кратковременные последствия курения.

*Задание 4-й группы:* перечислить «положительные» долгосрочные последствия курения.

На выполнение работы отводится 10 минут. На доске учитель записывает ответы в соответствии с указанными категориями. Выигрывает команда, давшая наибольшее количество правильных ответов, с которыми согласился весь класс.

Педагог может подсказать ученикам некоторые ответы. Например, отрицательное влияние курения на внешность человека:

- пожелтевшие зубы и кожа пальцев;
- одежда и волосы, пропахшие дымом;
- раздражение глаз;
- неприятный запах изо рта;
- прожженная одежда;
- преждевременное образование морщин на лице.

Отрицательное влияние курения на внутренние органы:

- повышение артериального давления;
- раздражение слизистой оболочки горла;
- проникновение в кровь угарного газа;
- попадание в легкие канцерогенов;
- раздражение слизистой оболочки глаз;
- повреждение слизистой оболочки рта, губ, языка, нёба, гортани, горла, что неблагоприятно сказывается на вкусовых ощущениях;
- появление сухого прерывистого кашля;
- инфекции полости рта;
- ухудшение обоняния;
- нарушение нормального дыхания и снижение физической выносливости в целом;
- снижение сопротивляемости организма различным заболеваниям.

Отрицательное влияние длительного курения на здоровье:  
— повышенный риск заболевания раком легких, полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, мочевого пузыря;

- заболевания сердца;
- язвенная болезнь желудка, пищевода;
- заболевания системы кровообращения, инсульты;
- эмфизема легких;
- хронический бронхит.

К «положительным» сторонам курения учащиеся могут отнести, например, то, что оно, по их мнению, позволяет им выглядеть более взрослыми, независимыми, чувствовать себя «своими» в компании сверстников или старших ребят. Задача педагога — помочь ребятам осознать, что эти мнимые плюсы курения в действительности таковыми не являются. Обратите внимание подростков на то, что бытует мнение, будто курение помогает успокоиться. В действительности же, после того как остатки никотина от выкуренной сигареты рассасываются, организм начинает требовать новую дозу. Эта зависимость и заставляет курильщиков считать, что они получают удовольствие и успокаиваются от курения.

Важный момент: побеждает в игре та команда, которая назвала отрицательные воздействия курения. Обсудите с учащимися, чем это объясняется.

## **Занятие 3**

### **Физиологические последствия курения**

#### **Цели:**

1. Знать общее строение дыхательной системы человека.
2. Представлять путь струи воздуха и дыма в органах дыхания при курении.
3. Знать физиологические последствия курения и влияние табачной смолы на живую ткань.

#### **Содержание занятия:**

1. Изучение строения дыхательной системы и принципов ее работы.
2. Изучение влияния табачной смолы на дыхательные органы.
3. Проведение опыта с курительной трубкой.

4. Подведение итогов: выводы о влиянии курения на внутренние органы человека.

### **Информация для педагога**

Повторите с учениками основные сведения о строении дыхательной системы человека и принципах дыхания. Как известно, каждое дыхательное движение включает в себя вдох и выдох. При нормальном дыхании воздух через нос, где он подогревается, увлажняется и фильтруется, попадает в гортань, а затем в трахею, которая выстлана клетками эпителия с мерцательными ресничками. Функция ресничек мерцательного эпителия — отфильтровывать любые инородные тела, попадающие с воздухом в дыхательные пути. Затем очищенный воздух поступает через трахею в бронхи. Их два — один ведет в правое легкое, другой в левое. Подобно корням дерева, бронхи разветвляются на трубочки-бронхиолы, которые становятся все тоньше и тоньше. По краям бронхиол расположены альвеолярные мешочки, в них происходит газообмен. Из всех газов, присутствующих в воздухе, нас интересует кислород ( $O_2$ ) и углекислый газ ( $CO_2$ ).

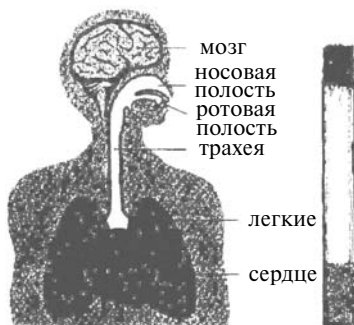
Легкое человека по объему можно сравнить с футбольным мячом. Оно не имеет мышечной ткани. Мышцей, обеспечивающей работу легкого, является диафрагма, которая расположена в нижней части груди — под легкими над желудком.

Что же происходит при затяжке сигаретой? Курильщик затягивается дымом через рот. Таким образом, воздух обходит нос — первый «рубеж обороны» легких. Первая реакция организма на порцию дыма — кашель. Фактически это попытка бронхов избавиться от чужеродных веществ. Но если человек продолжает курить, мерцательные реснички эпителия бронхов, которые сначала колебались с большой скоростью, начинают замедлять свои движения. При длительном раздражении реснички отмирают.

Под слоем ресничек расположены клетки слизистой оболочки. Функция слизи — очищение воздуха, она выделяется как ответ на раздражение бронхов. Постепенно у курильщика возникает хронический бронхит, так как постоянное раздражение слизистой дымом сигареты вызывает все большее и большее выделение слизи. Нередко со временем такое раздражение приводит и к зарождению раковых клеток.

По мере продвижения табачного дыма вниз по дыхательному тракту, к основанию бронхиол, разрушительное воздействие никотина и смолы усиливается. Ядовитый угарный газ, содержащийся в сигаретном дыме, разносится по всему организму. Одно из последствий длительного отравления угарным газом — это болезнь Рэйно, в результате которой уменьшается приток крови к пальцам рук и ног, что может привести к тяжелому поражению конечностей и даже к ампутации.

Вредное воздействие химических веществ табачного дыма на альвеолы приводит к тому, что альвеолы, приспособившись к изменениям в кислородном обмене, до предела увеличиваются в объеме. В результате этого они лопаются, подобно слишком надутому воздушному шарик (везикулярная эмфизема). Этот опасный процесс необратим: человек рождается с определенным количеством альвеол, и организм не в состоянии восстановить их в случае разрушения.

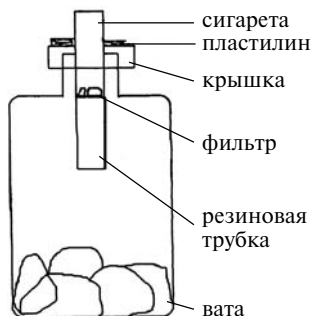


Внутренние органы человека, подвергающиеся вредоносному воздействию табачного дыма

После беседы с учащимися, которую можно заменить самостоятельной работой с текстом и последующим совместным разбором материала, проведите опыт.

**Опыт «Курительная трубка».** Задача: продемонстрировать, что смолистые вещества табачного дыма немедленно проникают через рот в легкие. Оборудование: прозрачная пластиковая бутылка из-под лимонада с колпачком или шприц; трубка длиной 5—7,5 см; влажный шарик из ваты; сигарета (лучше без фильтра); спички. Если время на занятии ограничено, то прибор для проведения опыта можно приготовить заранее.





Прибор для проведения опыта

Ход работы: в крышке проделайте отверстие размером с диаметр трубки. Вставьте трубку и замажьте отверстие пластилином. Вставьте влажный ватный шарик в отверстие с одного конца трубки, а сигарету с другого. Наверните крышку. Сжав бутылку, выдавите из нее воздух. Зажгите сигарету и начните медленно и равномерно ослаблять давление на бутылку. Объясните, что бутылка выполняет роль механизма вдоха и выдоха, а влажный ватный тампон имитирует ткань легкого. Можно поручить проведение опыта одному из учащихся (если в классе есть подростки, которые курят, полезно пригласить для проведения опыта одного из них). После опыта попросите его сделать выводы из наблюдений:

- Как выглядит ватный шарик после эксперимента?
- Как выглядит бутылка?
- Как вы думаете (на основании проведенного опыта), какой эффект оказывает курение на внутреннюю поверхность легких?

## Занятие 4 Антиреклама курения

### Цели:

1. Понимать разницу между рекламной информацией и действительностью.
2. Знать основные приемы, используемые в рекламе.
3. Понимать, что здоровье неизмеримо важнее, чем внешне привлекательные образы, насаждаемые рекламой, в том числе рекламой табачных изделий.

### **Содержание занятия:**

1. Знакомство со способами убеждения, используемыми в рекламе.
2. Изучение основных рекламных приемов.
3. Работа в группах над созданием рекламы здоровья и правдивой антирекламы сигарет.

### **Информация для педагога**

Продемонстрируйте классу несколько образцов рекламной продукции из журналов, посвященных музыке, знаменитостям, автомобилям и т. д., популярных в подростковой среде. Под каждым образцом рекламы зафиксируйте отмеченные подростками положительные моменты (например, в рекламе симпатичный герой; человек на фото выглядит довольным, богатым и т. д.).

Затем предложите классу обсудить такие вопросы:

— Как вы думаете, почему реклама подает любой продукт только в положительном свете?

— Считаете ли вы рекламу правдивой? Заведомо ложной? Нечестной? Провокационно привлекательной для подростков?

Подводя итоги этой части занятия, сообщите ученикам, что до недавнего времени (до того, как реклама табака была запрещена) производители табачных изделий прибегали к следующим рекламным приемам:

- представляли курение в качестве символа взросления;
- демонстрировали, что люди, курящие сигареты, — обычные, красивые, интересные;
- связывали курение с употреблением вина или пива;
- о вреде курения для здоровья упоминали лишь вскользь.

Затем изучите с учащимися следующие основные рекламные приемы:

«*Свидетельство звезды*». Какая-либо известная личность заявляет, что постоянно пользуется рекламируемым товаром. А если так, то, должно быть, он хороший и качественный.

«*Все как один!*» В рекламном тексте используются обороты речи, заставляющие думать, что «все так поступают» или «все пользуются этим». Покупатель не хочет оставаться в стороне от «всех».

«*Обычный человек*». В рекламе изображен обычный «реаль-

ный человек», рекомендуя данный товар. Покупатель чувствует доверие к герою рекламы, поскольку подсознательно причисляет самого себя к таким же «обычным людям».

«*Радость жизни*». Изображаются люди, пользующиеся рекламируемой продукцией, в радостные, счастливые моменты их жизни. Подразумевается, что если вы будете пользоваться той же продукцией, то у вас тоже наступят хорошие времена.

«*Залог успеха*». Реклама изображает людей, достигающих успеха в своих начинаниях, во время пользования рекламируемым товаром, заставляя покупателя думать, что именно это и помогает добиться успеха.

«*Подтасовка*». Реклама дает одностороннюю характеристику товара, освещая только его достоинства.

«*Статистика*». Приводятся впечатляющие для покупателя цифры, характеризующие эффективность товара.

«*Перенос*». Товар предлагает симпатичный/ая, хорошо одетый/ая мужчина или женщина. У покупателя возникает ассоциация между предлагаемым продуктом и привлекательным образом этого человека, у него создается ощущение, что и он может стать таким же, если купит этот товар.

«*Юмор*». Используются юмористические сюжеты и образы, поскольку люди склонны лучше воспринимать и запоминать смешные ролики.

«*Воздействие на все органы чувств*». Звуковое сопровождение и яркие краски рекламного ролика создают иллюзию того, что вы можете потрогать, подержать в руках рекламируемый товар.

«*Словесный блеск*». Объявление изобилует такими определениями, как «лучший», «великолепный», «удивительный». Покупателя буквально забрасывают положительными оценочными эпитетами, прилагательными превосходной степени.

«*Забота об общем благе*». В рекламе демонстрируется озабоченность существующими социальными и экологическими проблемами.

«*Мнение вместо фактов*». Положительное мнение людей, использующих рекламируемый товар, представлено как объективный факт.

Изучив рекламные приемы, разделите класс на группы и попросите одну команду придумать рекламу отличного здоро-

вья. Объясните учащимся, что при создании рекламы им нужно попытаться рассматривать отличное здоровье как нечто, что можно купить за деньги (так же, как, к примеру, пачку сигарет).

Другой группе дайте задание разработать правдивую рекламу, точнее, антирекламу сигарет — такую, которая без утайки рассказывает о том, что происходит с организмом человека при курении, и освещает те факты, о которых обычно реклама умалчивает.

Обе команды должны придумать рекламное объявление для журнала или ролик, рассчитанный на показ по телевидению. Для разработки образца рекламы учащимся следует:

- определить аудиторию, на которую она будет рассчитана;
- выбрать приемы, обеспечивающие успех рекламы;
- написать текст журнальной рекламы или отрепетировать телевизионный ролик.

Созданные учащимися рекламные продукты могут быть представлены в виде сценки или плаката. Демонстрации их можно в дальнейшем посвятить целое занятие.



### Занятие 1

#### Место, которое ты хочешь занять в обществе, и вредные зависимости

##### Цели:

1. Уметь сформулировать свою главную цель, главную мечту в жизни.
2. Понимать, что достижение цели зависит от правильно сделанного выбора — жизни без алкоголя и наркотиков.

##### Содержание занятия:

1. Формулирование подростками своей главной мечты, цели жизни (индивидуальная работа).
2. Беседа о проблеме употребления алкоголя.
3. Мозговой штурм на тему «Причины, приводящие к употреблению алкоголя и наркотиков».
4. Анкетирование.
5. Групповая дискуссия по результатам анкетирования.

**Домашнее задание:** написать эссе на тему «Смогут ли алкоголь и наркотики помешать исполниться моим планам на будущее и почему?».

#### Информация для педагога

В начале занятия попросите каждого учащегося задуматься: в чем он видит свою главную цель, главную мечту в жизни (она может быть связана с будущей профессиональной деятельностью, личной жизнью, материальными благами и т. д.). Попросите записать свою мечту на листке бумаги. Затем пусть на этом же листке подростки напишут, какие, по их мнению,

могут возникнуть препятствия для ее осуществления. Считают ли они, что алкоголь и наркотики могут стать причинами, мешающими осуществить эту мечту? Затем по желанию подростки могут прочитать свои ответы вслух.

Спросите учащихся: какие напитки они относят к алкогольным? Считают ли они пиво алкогольным напитком? После ответов резюмируйте, что по воздействию на организм одна бутылка пива соответствует 50 г водки, следовательно, его нужно относить к алкогольным напиткам. Обсудите, можно ли считать употребление пива совершенно безопасным.

На следующем этапе занятия кратко поясните подросткам, что зачастую привыкание человека к алкоголю и другим дурманящим веществам происходит очень быстро. Риск привыкания существует в любом возрасте, но особенно велик он в подростковые и юношеские годы. Один из основных факторов риска развития алкогольной зависимости — это усвоенные в детстве общественные и семейные традиции употребления алкоголя в самых разных случаях жизни.

Для пьянства есть такие поводы:  
Поминки, праздник, встреча, проводы,  
Крестины, свадьба и развод,  
Мороз, охота, Новый год,  
Выздоровление, новоселье,  
Печаль, раскаянье, веселье,  
Успех, награда, новый чин  
И просто пьянство — без причин.

*Р. Бернс (пер. С. Маршака)*

Попросите учеников указать, какие причины, по их мнению, могут приводить к употреблению алкоголя и привыканию к нему (затем дополните этот список). Среди них могут быть следующие:

- ➔ наличие родственников, больных алкоголизмом;
- ➔ семейные неурядицы и проблемы;
- ➔ проблемы с учебой, низкая успеваемость;
- ➔ предпочтение «уличной» компании и ее влияние;
- ➔ неврозы, психологические трудности в общении с друзьями, родителями, учителями.

Затем раздайте ученикам анкету, при заполнении которой они смогут установить взаимосвязь отсутствия успеха в жизни с вредными зависимостями (см. Приложения).

После заполнения анкеты разделите класс на группы и попросите учащихся на основе данных ими ответов и краткого обсуждения их подготовить защиту коллективного мнения от каждой группы, представив его на листе ватмана в виде схемы-кластера, рисунка или стихотворения.

В ходе подготовки к защите можно придерживаться следующего примерного плана:

1. Мечта. (Записать все мечты, названные участниками группы).
2. Что вы готовы сделать, чтобы она воплотилась?
3. Что вам может помешать в этом?
4. Могут ли алкоголь и наркотики помешать осуществлению мечты? (Сосчитать количество ответов «да».)
5. Сталкивались ли вы с этой проблемой и где?
6. Расскажите, какие чувства вы испытываете, размышляя о проблеме употребления алкоголя и наркотиков.
7. Что лично вы готовы сделать для того, чтобы разрушительное влияние алкоголя и наркотиков не стало реальностью вашей жизни?

В качестве домашнего задания предложите ученикам написать небольшое эссе на тему «Смогут ли алкоголь и наркотики помешать исполниться моим планам на будущее? Почему?».

## **Занятие 2**

### **Аспекты здоровья**

#### **Цели:**

1. Понимать, что понятие «здоровье» включает несколько аспектов.
2. Знать аспекты здоровья.
3. Уметь характеризовать эмоциональный и личностный аспекты здоровья.

#### **Содержание занятия:**

1. Определение понятия «здоровье».
2. Изучение аспектов здоровья.
3. Практические задания на углубление знаний об эмоциональном аспекте здоровья.
4. Практическая работа по изучению личностного аспекта здоровья.

## Информация для педагога

В начале занятия учащиеся делятся на шесть групп. Предложите каждой группе в течение 5 минут подумать над определением понятия «здоровье». Затем обсудите эти варианты со всем классом и сообща выведите наиболее полное определение.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это гармоничное состояние физического, психического и социального благополучия человека.

Поясните подросткам, что здоровье следует понимать как целостное явление, которое включает ряд аспектов: физический, интеллектуальный, эмоциональный, социальный, личностный и духовный.

После этого предложите каждой группе подумать в течение 5 минут над одним из аспектов здоровья. Затем группы выносят на общее обсуждение свое понимание данного аспекта здоровья, сопровождая защиту предлагаемого определения символическим рисунком.

Далее подведите итоги работы каждой группы и коротко расскажите, что понимается под каждым из шести аспектов здоровья. Под *физическим аспектом* понимается то, как функционирует наш организм, то есть здоровье всех его органов и систем. Под *интеллектуальным аспектом* понимается то, как мы усваиваем информацию, как умеем пользоваться данной информацией, находить нужные знания и использовать их при принятии важных решений. *Эмоциональный аспект* — умение владеть своими эмоциями и чувствами и осознание их. *Социальный аспект* подразумевает осознание человеком себя как члена общества, как представителя мужского или женского пола; понимание, что важно в общении с друзьями, знакомыми, родными, другими людьми, с которыми приходится иметь дело. *Личностный аспект* — осознание себя как личности, стремление достичь в работе, в семье и т. д. того, что ценно именно для этого конкретного человека. Каждый определяет для себя, что именно приносит ему чувство наибольшего удовлетворения. *Духовный аспект* здоровья связан с осознанием жизненных ценностей — того, что наиболее важно для человека, ради чего он живет. Этот аспект отражает самую суть нашего бытия, обеспечивая целостность нашей личности. Именно духовный аспект позволяет нам понять остальные пять аспектов здоровья и определить свое отношение к ним.



Остановиться подробнее на каждом из аспектов здоровья целесообразно в течение трех занятий. На первом из них рассмотрите с учащимися эмоциональный и личностный аспекты здоровья; на втором остановитесь на физическом, интеллектуальном и социальном его аспектах; на третьем занятии разберите особенности духовного аспекта здоровья.

**Эмоциональный аспект здоровья.** Предложите учащимся составить список слов, обозначающих положительные эмоции, а затем написать слова, которые характеризуют отрицательные эмоции. После чего в парах изобразить несколько отрицательных и положительных эмоций. После выполнения данных упражнений задайте вопрос: какими эмоциями нам легче делиться с людьми — отрицательными или положительными?

Затем проведите групповое упражнение «Проявление эмоций». Каждая группа получает по два одинаковых конверта. В одном конверте — карточки со словами, называющими различные эмоции, во втором — карточки с описанием признаков, в которых они проявляются. Задача учащихся — подобрать для каждой эмоции (слова из первого конверта) соответствующее ей проявление (слова из второго конверта).

На карточках, находящихся в первом конверте, названы следующие эмоции: радость, гнев, обида, стыд, интерес, страх, удивление, печаль, любовь, разочарование. Во втором конверте на карточках перечислены формы их проявления: смех, слезы, учащенное сердцебиение, покраснение лица, широко раскрытые глаза, потливость, поцелуй, битье посуды, хлопанье дверьми, сжатие кулаков, задержка дыхания, преподнесение подарка, желание встречи, непоседливость, распевание песен, употребление алкоголя, сигарет, наркотиков. Учащиеся устанавливают соответствие и зачитывают свои ответы.

**Личностный аспект.** Начните с пояснения: каждый человек самореализуется в жизни по-своему. Способ самореализации зависит от того, что мы больше всего ценим и чего хотим добиться. Одни находят удовлетворение в работе, другие посвящают себя семье, третьи самореализуются в общественной деятельности, благотворительности, четвертые — в хобби и т. д.

Попросите учеников сначала обсудить в парах свои увлечения, рассказать, какие секции или кружки они посещают, нравится ли им там заниматься и почему, затем написать на листке бумаги, кем бы они хотели стать через 10 лет. Положите

листки с ответами в коробку. Пусть каждый из учащихся вытянет из нее по одному листочку и постарается определить, кому принадлежит ответ с названной профессией.

Затем предложите подросткам обсудить их профессиональные планы на будущее и высказать свое мнение о том, связаны ли они с их сегодняшними увлечениями.

Закончите занятие выводами: важно уметь выражать свои чувства даже в тех случаях, когда это трудно сделать; нужно стараться всегда быть настроенным позитивно, и тогда будет легче добиться успеха в жизни и самореализоваться.

### **Занятие 3**

#### **Алкоголь и аспекты здоровья**

##### **Цели:**

1. Уметь характеризовать физический, интеллектуальный и социальный аспекты здоровья.
2. Понимать, что алкоголь негативно влияет на все аспекты здоровья.

##### **Содержание занятия:**

1. Повторение аспектов здоровья.
2. Задание, закрепляющее понятие «физический аспект здоровья».
3. Групповая работа по изучению интеллектуального аспекта здоровья.
4. Написание мини-сценариев или рассказов, характеризующих неблагоприятное поведение людей, связанное с употреблением алкоголя.
5. Групповая работа по закреплению знаний об аспектах здоровья.

#### **Информация для педагога**

Начните занятие с повторения шести аспектов здоровья. Затем разделите класс на группы. В каждой группе должно быть не менее шести человек.

**Физический аспект здоровья.** Коротко обсудите содержание и значение физического аспекта здоровья. Затем попросите учащихся подумать о влиянии алкоголя на организм человека. Результаты этого задания помогут при изучении в дальнейшем

темы «Алкоголь и организм человека». Зафиксируйте предварительные высказывания обучаемых, чтобы затем сравнить и уточнить их мнения.

**Интеллектуальный аспект.** Далее побеседуйте с классом об интеллектуальном аспекте здоровья. Начните с вопросов о том, как мы получаем информацию, где ее находим, как извлекаем ее из памяти и пользуемся ею.

Последующие упражнения помогут учащимся понять, какой способ получения информации для каждого из них наиболее приемлем и эффективен. Предложите подросткам задуматься, каким образом им легче получать информацию: читать книги, журналы, статьи; слушать педагога; узнавать из рассказов сверстников и т. д.?

Затем учащиеся должны ответить на вопросы анкеты. После этого проведите обсуждение результатов (см. Приложения).

Поясните, что люди в разное время могут использовать разные способы получения информации. Обсудите эти способы и выясните, какой из них предпочитают ваши ученики.

**Социальный аспект.** Перейдите к изучению социального аспекта здоровья. Попросите ребят в группах придумать небольшой рассказ или сценарий на тему поведения, связанного с употреблением алкоголя:

*1-я группа* — в семье;

*2-я группа* — в общественном месте;

*3-я группа* — на работе;

*4-я группа* — на улице.

В качестве подсказки целесообразно предложить ключевые слова или фразы, которые помогут учащимся сочинить мини-сценарии, например: «чувство вины», «чувство одиночества», «гнев», «напряженные отношения с родными и коллегами», «денежные проблемы», «употребление алкоголя», «ссоры с друзьями» и т. д.

В заключение занятия закрепите материал об аспектах здоровья. С помощью жеребьевки предложите каждому ученику выбрать карточку с названием одного из аспектов здоровья. Объедините учащихся в группы по совпадению названий на карточках, чтобы в аудитории были представлены все шесть аспектов здоровья. Попросите детей прикрепить карточки себе на одежду. Дальнейший разговор следует вести от «имени» выбранного аспекта. К примеру: «Я, социальный аспект, хочу сказать...»

Затем предложите для работы в группах модельные ситуации, которые необходимо разобрать с позиции всех аспектов здоровья, чтобы доказать их взаимосвязь. Допустим, человек первый раз попробовал спиртное. Каждая группа должна высказаться в этой связи от «лица» своего аспекта. Например:

*Физический аспект:* «Человек выпил слишком много спиртного, у него закружилась голова. Он упал, ударился головой о стену, потекла кровь...»

*Эмоциональный аспект:* «Человеку на следующий день было неприятно вспоминать о том, что его стошнило на автобусной остановке на глазах у всех...»

*Интеллектуальный аспект:* «Поскольку человек был пьян, он не смог качественно выполнить свою работу, нарушил технологию производства...»

*Социальный аспект:* «Человек неловко себя почувствовал перед друзьями, которые случайно встретили его, нетрезвого, на улице и на следующий день упомянули в разговоре неприятные детали его поведения и состояния...»

*Личностный аспект:* «В пьяном состоянии человек наговорил много грубостей соседке по лестничной клетке, которая раньше помогала его семье, и поэтому теперь он старается избегать с ней встречи...»

*Духовный аспект:* «Человек на следующий день понял, что сиюминутное удовольствие не может принести ему счастья, что неизмеримо важнее сохранить хорошие взаимоотношения в семье, с друзьями, с окружающими людьми и что надо уметь себя контролировать в любой жизненной ситуации...»

### **Ситуации для обсуждения**

*Карточка 1.* Человек ни разу не пробовал спиртные напитки и находится в прекрасной физической форме.

*Карточка 2.* Человек выпивает от случая к случаю, но каждый раз при этом приходит в состояние сильного опьянения.

*Карточка 3.* Семейный человек имеет пристрастие к алкоголю, почти постоянно пьет уже в течение 10 лет.

*Карточка 4.* Беременная женщина регулярно употребляет спиртные напитки.

После разбора каждой модельной ситуации попросите детей найти тесные взаимосвязи между разными аспектами здоровья.

## Занятие 4

### Влияние наркотиков на здоровье

#### **Цели:**

1. Знать все аспекты здоровья.
2. Понимать, что наркотики разрушают здоровье человека, его нравственные установки и ценности.
3. Уметь характеризовать духовный аспект здоровья.

#### **Содержание занятия:**

1. Повторение материала об аспектах здоровья.
2. Беседа о духовном аспекте здоровья.
3. Беседа о разрушении духовного аспекта здоровья при употреблении наркотиков.
4. Групповая работа: повторение знаний об аспектах здоровья и пагубном влиянии употребления наркотиков на каждый из них.

#### **Информация для педагога**

Начните занятие с краткого повторения материала об аспектах здоровья. Затем обсудите подробнее его духовный аспект.

**Духовный аспект здоровья.** Разрешите учащимся в классе свободно перемещаться. Затем прочитайте им несколько утверждений. Если они согласны с данным утверждением, то пусть переместятся к окну, если не согласны — к противоположной стене, если не определились в своем мнении — пусть остаются в середине класса.

#### *Утверждения:*

1. Человек должен сам уметь принимать решения и отвечать за свои поступки.
2. Ложь бывает иногда полезной для предотвращения ссор и обид в семье («ложь во спасение»).
3. Важно в первую очередь думать о себе, а уже потом об окружающих.
4. Я легко поддаюсь влиянию друзей и других людей, которые важны для меня.
5. Дружба и семья для меня ценнее сиюминутных удовольствий.

Затем сделайте выводы о том, насколько важно быть честным перед собой в отношении своих убеждений, ценностей,

нравственных принципов и стремиться жить в соответствии с ними.

Поясните, что употребление человеком наркотиков неизбежно приводит к нарушению им нравственных принципов, утрате важнейших ценностей и причиняет большую душевную боль не только самому этому человеку, но и его родственникам и другим окружающим его людям. Постепенно наркозависимому становится безразлично, ради чего он живет. Он становится заложником наркотиков, и его в жизни уже ничто не интересует: ни семья, ни друзья, ни родные. У него нет никаких интересов и увлечений. Вся его жизнь нацелена только на добывание очередной дозы. А для этого нужны деньги. Поэтому употребление наркотиков часто ведет к преступлениям — грабёжам, кражам, мошенничеству...

Затем попросите учащихся, используя метод мозгового штурма, придумать как можно больше ключевых слов или фраз, с которыми ассоциируется слово «наркотик». Запишите их ответы на доске. Необходимо, чтобы этот список был обширным. Попросите ребят подумать над каждым ключевым словом или фразой и определить, к какому аспекту здоровья они в основном относятся.

Поделите класс на шесть групп в соответствии с аспектами здоровья (первая группа «отвечает» за физический аспект, вторая — за интеллектуальный и т. д.). Каждая группа составляет небольшой рассказ о наркозависимых людях, используя ключевые слова и фразы, придуманные ранее всем классом. При этом основной акцент делается на том аспекте здоровья, за который отвечает данная группа.

В конце занятия предложите учащимся написать краткое эссе на тему «Как наркотики влияют на здоровье употребляющего их человека и окружающих его людей?». В заключение можно попросить некоторых учеников зачитать свои работы.

## **Занятие 5**

### **Алкоголь и организм человека**

#### **Цель:**

Иметь представление о влиянии алкоголя на организм человека.

### **Содержание занятия:**

1. Повторение материала о системах организма человека.
2. Составление списка последствий влияния алкоголя на организм человека (кратковременных и долгосрочных).
3. Работа с текстом методом «инсерт».
4. Групповая работа: создание кластеров, раскрывающих влияние алкоголя на все системы организма человека.

### **Информация для педагога**

Начните занятие с повторения материала о системах организма (кровеносной, пищеварительной, дыхательной, нервной, выделительной, половой). После этого попросите учащихся за 5 минут составить список проявлений влияния алкоголя на организм, наблюдающихся непосредственно после его приема. Затем предложите перечислить последствия, вызываемые длительным приемом алкоголя, а также рассказать, как алкоголь влияет на внешность человека.

Например, непосредственные последствия приема алкоголя:

- замедленная реакция на внешние раздражители;
- нарушение координации движений;
- снижение остроты мышления;
- ухудшение памяти;
- затуманенный взгляд;
- повышенный риск несчастных случаев;
- шаткая, неровная походка, частые падения при ходьбе или стоянии на месте;
- рвота;
- потеря сознания;
- кома;
- смерть в результате острой алкогольной интоксикации;
- тяжелые травмы и гибель людей от несчастных случаев, связанных с употреблением спиртных напитков (например, в автомобильных авариях).

Последствия длительного воздействия алкоголя:

- запоевание алкоголизмом (развитие алкогольной зависимости);
- провалы в памяти;
- цирроз печени;
- нарушение функций головного мозга;
- расстройство нервной системы;

- сердечно-сосудистые заболевания;
- снижение аппетита, неполноценное питание;
- сокращение продолжительности жизни.

Предложите обучаемым поработать с текстом о влиянии алкоголя на организм человека, применяя метод «инсерт». Данный прием используется при чтении текстов информационного содержания. Во время чтения текста осуществляется анализ информации, результаты которого фиксируются на полях с помощью специальной системы значков.

Для маркировки текста используются знаки:

- новая для меня информация: «+»;
- это я знаю: «V»;
- это противоречит моему знанию: «—»;
- это требует дополнительной информации: «?».

Затем, на основе проведенного анализа текста, учащиеся заполняют таблицу:

Новое	Знаю	Противоречит моему знанию	Требует дополнительной информации

После этого они обмениваются мнениями в группе и дополняют индивидуально составленные таблицы информацией, поступившей от товарищей в ходе групповой работы.

### **Текст для чтения и анализа**

Алкоголь в отличие от пищи не переваривается в желудке и в тонком кишечнике человека. Когда алкоголь попадает в желудок, то часть его без изменений сразу проникает в кровеносную систему. Остальная часть достигает тонкого кишечника и оттуда также проникает в кровь.

Алкоголь может неблагоприятно влиять на ткани, выстилающие желудок и горло. Даже небольшое его количество вызывает усиленное выделение пищеварительных соков желудка, создавая ощущение голода. Постоянное раздражение слизистой оболочки желудка часто приводит к гастриту — хроническому воспалению ее. В материалах ВОЗ указано, что потребление алкоголя, а именно пива, достоверно повышает также риск развития рака органов пищеварительной системы.



Для выведения из организма алкоголь должен быть разложен печенью до углекислого газа и воды. Однако печень человека «за один прием» может переработать лишь небольшое его количество, и на это организму требуется 1—3 часа. Оставшаяся часть алкоголя продолжает циркулировать в крови до тех пор, пока не будет полностью разложена печенью. При этом нормальная работа печени нарушается, что отражается на состоянии пищеварительной и кровеносной систем. При неумеренном употреблении алкоголя у человека может развиваться цирроз печени — тяжелое поражение, при котором гибнут здоровые клетки печени и замещаются жировой и соединительной тканью. Вслед за циррозом развивается рак печени.

Прием алкоголя способствует возникновению таких нарушений здоровья, как варикозное расширение вен и расширение границ сердца. Если человек злоупотребляет алкогольными напитками (включая пиво), сердечная мышца становится дряблой и функции «живого мотора» нарушаются. Потребление алкоголя приводит также к повышению артериального давления, может вызвать поражение почек, повлечь нарушение обмена веществ (ожирение или потерю веса).

В считанные минуты после употребления спиртного содержащийся в нем алкоголь достигает мозга. Он обладает угнетающим воздействием на нервную систему — замедляет работу головного мозга, неблагоприятно влияет как на процессы запоминания, так и на процессы извлечения информации из памяти. Прием алкоголя в больших дозах приводит к отравлению и может вызвать галлюцинации и припадки.

Алкоголь снижает остроту зрения, слуха, вкуса. Обонятельные и осязательные ощущения также ослабляются. Даже при незначительном употреблении его нарушается управление мышцами. походка выпившего человека становится шаткой, нетвердой.

Потребление алкоголя негативно сказывается на репродуктивной функции организма, увеличивая риск рождения детей с наследственной склонностью к алкоголизму и уродствами (дефекты лицевой структуры, сердца, пороки развития кистей и стоп, ограничения движений в суставах, умственное недоразвитие).

В конце занятия класс следует разделить на 6 групп, каждая из которых будет «отвечать» за одну из систем человеческого организма (кровеносную, пищеварительную, дыхательную, выделительную, нервную, половую). Предложите каждой группе нарисовать на большом листе бумаги схему воздействия алко-

голя на ту систему организма, которая ей досталась. После защиты работ всеми группами прикрепите листы со схемами на доске, и получится общий кластер «Влияние алкоголя на организм человека».

## **Занятие 6**

### **Наркотики и подросток**

#### **Цель:**

Понимать, что наркотики разрушают жизнь человека, поработают его волю, чувства и разум.

#### **Содержание занятия:**

1. Обсуждение результатов анкетирования.
2. Групповая работа «Почему наркотики подчиняют волю человека?».
3. Рисунок «Образ жизни наркомана».
4. Задание «Преимущества отказа от наркотиков».
5. Создание актинаркотической рекламы.

**Домашнее задание:** ответить на контрольные вопросы.

#### **Информация для педагога**

Начните занятие с обсуждения результатов обработки анкет, которые подростки заполнили на первом занятии модуля. Побеседуйте о том, какие чувства они испытывают, как относятся к злободневной проблеме распространения наркотиков и влияния их на жизнь человека. Попросите их в очередной раз назвать причины, которые могут привести к употреблению человеком наркотических веществ.

Затем проведите групповую работу: предложите учащимся подумать, почему наркотики подчиняют себе волю человека. Дайте задание нарисовать групповые рисунки на тему «Образ жизни наркомана». Расскажите, что человек, который начинает употреблять наркотики, становится зависимым от них. Он утрачивает свои лучшие качества, теряет друзей, семью, часто у него нет работы, он не может продолжать свою профессиональную деятельность (если она у него была). Как правило, наркоман вовлекается в преступную жизнь, так как, не имея заработка, он постоянно занят поиском денег на покупку наркотических средств.

Далее предложите ребятам выполнить такое задание. Пусть каждый обведет на листе бумаги свою ладонь. Около большого пальца нужно написать ответ на вопрос: «Что бы вы посоветовали подростку, стоящему перед выбором — попробовать наркотик или отказаться от этого?», на контурах остальных пальцев записать те преимущества, которые он получит при отказе от наркотиков.

В заключение подведите итоги беседы. Сделайте акцент на том, что рано или поздно любой наркоман начинает сожалеть, что когда-то решил «попробовать» и стал принимать наркотики. Предложите учащимся создать групповую антинаркотическую рекламу.

*Домашнее задание* — ответить на вопросы:

1. Почему, по-вашему, люди «пробуют» наркотики?
2. Как изменяется жизнь человека, который начал употреблять наркотики?
3. Как связано употребление наркотиков с совершением преступлений?
4. Почему наркоманы чаще всего теряют связи со старыми друзьями?
5. Что происходит в семье человека, употребляющего наркотики?
6. Как нужно поступить, если кто-то предлагает «попробовать» наркотик?

## **Занятие 7**

### **Алкоголь и общество**

#### **Цель:**

Понимать, что чрезмерное употребление алкоголя ведет к кризису и разрушению человеческого общества.

#### **Содержание занятия:**

1. Мозговой штурм: как алкоголизация влияет на общество в целом.
2. Работа в группах: проблемы, связанные с употреблением алкоголя, и проявление их на четырех уровнях социальной структуры (государство, муниципальное образование, профессиональное сообщество, семья).
3. Создание кластеров «Алкоголь и общество», отражающих взаимосвязь между уровнями общественной структуры.

## **Информация для педагога**

В начале занятия предложите учащимся, используя метод мозгового штурма, обсудить, какое отрицательное влияние оказывает алкоголизация на общество. Запишите кратко их ответы на доске:

- Экономические потери государства из-за плохой работы.
- Снижение работоспособности и творческого потенциала людей (человеческого ресурса).
- Гибель людей из-за нетрезвого состояния.
- Аварии на дорогах и на производстве.
- Увеличение преступности.
- Распад семей.
- Рождение детей с различными нарушениями здоровья.
- Деградация общества в целом.

Поделите класс на группы и предложите обсудить проблемы, возникающие в обществе из-за употребления алкоголя. Рассматриваются четыре уровня структуры общества: государство в целом; город или село; профессиональное и т. п. сообщество; семья. Каждая группа обсуждает обозначенные проблемы и составляет кластер «Алкоголь и общество» (см. Приложения).

Затем каждая группа должна подумать о том, какие взаимосвязи существуют между этими уровнями общества. Предложите ученикам отобразить эти связи в виде схем. В конце занятия представитель каждой группы делает сообщение о влиянии алкоголя на общество в целом, используя кластеры с отображенными взаимосвязями.

## **Занятие 8**

### **Решения, которые мы принимаем**

#### **Цели:**

1. Повторить и актуализировать знания об этапах принятия решений.
2. Уметь отстаивать свою точку зрения при принятии решений.

#### **Содержание занятия:**

1. Повторение: что означает термин «принятие решения».
2. Работа в парах: принятие ответственных решений в жизни.
3. Повторение алгоритма принятия решений.

4. Групповая работа с карточками по отработке алгоритма принятия решений.

5. Выводы.

### **Информация для педагога**

Объявите тему занятия. Подчеркните, что подростковый возраст — сложный период в жизни каждого человека, и это проявляется в разных аспектах. Одна из особенностей этого периода заключается в том, что потребность в друзьях, в общении со сверстниками выходит для подростка на первый план. Это может иметь негативные последствия: часто молодые люди совершают неблагоприятные поступки «за компанию», поскольку слишком сильно зависят от мнения окружающих и легко поддаются влиянию друзей и других людей, которые им безразличны. Поэтому вопрос об умении самостоятельно принимать решения очень актуален для подросткового возраста.

На этом занятии учащиеся должны вспомнить навыки принятия решений. Попросите ребят подумать и сформулировать определение понятия «принятие решения». Обобщите их ответы. Поясните, что принятие решения — это выбор одного, наиболее приемлемого варианта действий из множества возможных. Затем предложите подросткам обсудить в парах, какие ответственные решения в жизни они уже приняли (к примеру, сами решили летом устроиться на работу и т. д.). Далее пусть ребята подумают над тем, как они пришли к этому решению (например, посоветовали друзья, захотелось заработать денег и т. д.).

Предложите учащимся повторить алгоритм принятия решений. Поясните, что при любой проблеме вариантов решения может быть несколько, и каждый из них может иметь как положительные, так и отрицательные последствия. Большую роль в принятии решения играют дополнительная информация о данной проблеме и «человеческий фактор», то есть мнение родителей, друзей, их эмоции, а также реклама (см. также занятие 4 модуля I «Как научиться принимать решения»).

### **Алгоритм принятия решений**

1-й этап. *Цель и ценности.*

Какие подростком ставятся цели (исходя из его ценностных ориентиров)? Например: «Для меня главное...»

2-й этап. *Альтернатива.*

Какое может быть решение, если основная ценность — сохранение здоровья? (Альтернатива: положительное или отрицательное.)

3-й этап. *Информация.*

Чтобы принять то или иное решение, нужна дополнительная информация о том, что меня ждет, если я решу «да» или «нет».

4-й этап. *Прогноз.*

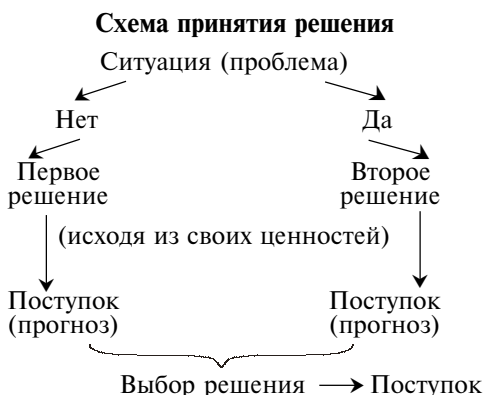
Необходимо спрогнозировать как положительный, так и отрицательный результат решения.

5-й этап. *Оценивание и выбор.*

Оценивание прогноза с точки зрения определенных целей и ценностей и окончательный выбор решения.

6-й этап. *Действие.*

Заключительный этап — действие или поступок, которые совершаются исходя из принятого решения.



Уделите внимание ценностным ориентирам каждого учащегося, так как выбор решения зависит прежде всего от того, что для человека важнее в данный момент (например, здоровье или мнение друзей).

Далее разберите алгоритм принятия решений на примере:

«Молодой человек пришел на дискотеку. Там он случайно встретил своих приятелей, с которыми когда-то ездил в спортивный лагерь. Они предложили отметить встречу распитием бутылки водки. Юноша в нерешительности — принять предложение или отказаться?»

На следующем этапе занятия разделите класс на группы и предложите им карточки с проблемными ситуациями (см. Приложения). Попросите принять решение, придерживаясь приведенной выше схемы.

В конце занятия сделайте выводы. Еще раз повторите, что человеку, как правило, приходится выбирать из множества вариантов при принятии решений. Поэтому необходимо использовать всю информацию, рассмотреть все возможные положительные и отрицательные последствия своего поступка, прежде чем принять ответственное, максимально взвешенное решение.

## **Занятие 9**

### **Ты в борьбе за самого себя**

#### **Цели:**

1. Понимать, какие причины могут привести подростка к употреблению алкогольных напитков и наркотических веществ.
2. Научиться находить и использовать позитивные способы преодоления проблем и стрессов.

#### **Содержание занятия:**

1. Мозговой штурм: определение причин, способных привести к употреблению алкоголя или наркотика.
2. Групповая работа: как избежать риска употребления алкоголя и наркотиков?
3. Соревнование «Как выйти из стресса».

**Домашнее задание:** написать эссе на тему «Как я справляюсь с неприятностями, стрессами и добиваюсь своих главных побед в жизни».

#### **Информация для педагога**

Начните занятие со слов о том, что алкоголизация и распространение наркотиков — это большая беда и опасность для общества, особенно для молодежи. Какие же причины могут привести к употреблению этих веществ подростками и молодыми людьми?

Попросите учащихся, используя метод мозгового штурма, назвать причины, которые, по их мнению, могут подтолкнуть к этому их сверстников.

Запишите ответы ребят на доске и дополните своими:

- Это считается престижным и модным.
  - Все так делают, не хочется выделяться.
  - Считается, что это безвредно.
  - Из-за скуки, нечем заняться.
  - Чтобы поднять настроение, успокоиться, забыть о неприятностях.
  - Чтобы отметить праздник или торжество.
  - Принято употреблять алкоголь в семье.
  - Подростки подчиняются тому, кто предлагает им алкоголь или наркотик.
  - Проблемы в семье, развод родителей, непонимание со стороны старших.
  - Плохие оценки, проблемы с учебой.
  - Отсутствие интересного, содержательного досуга.
- И так далее.

Затем поделите класс на группы. Задание группам — предложить способы поведения в указанных обстоятельствах, исключая прием алкоголя или наркотиков. Например, найти для себя модное и престижное увлечение, которое не наносит вреда здоровью (спорт, танцы, музыка и т. д.).

Затем можно провести соревнование между группами: кто составил самый большой список позитивных путей преодоления неприятностей и стрессов. Поощрите победителей.

Закончите занятие выводом: только сам человек может эффективно защитить себя от риска формирования у него алкогольной или наркотической зависимости. Для этого необходимо активно и всесторонне развиваться в интеллектуальной, эмоциональной, профессиональной сферах и максимально самореализоваться, чтобы достичь успеха в жизни.



# Модуль VII: ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ — ЭТО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

---



## Занятие 1

### Готов ли ты любить? Любить, доверять и быть ответственным

#### Цели:

1. Понимать, в чем разница между понятиями «любовь», «влюбленность» и «секс».
2. Знать отрицательные последствия половых отношений в подростковом возрасте.

#### Содержание занятия:

1. Обсуждение смысла понятий «влюбленность» и «любовь».
2. Обсуждение значения понятия «сексуальность».
3. Примеры проявления женственности и мужественности.
4. Обсуждение вопросов о любви и сексуальных отношениях в подростковом возрасте.
5. Групповая работа по составлению списка проблем, возникающих при ранних половых отношениях.

#### Информация для педагога

Начните занятие с обсуждения вопросов: что такое влюбленность и любовь? Выясните, какой смысл подростки вкладывают в эти понятия. Предложите подумать над определениями любви и влюбленности индивидуально, обсудить их в группах, а затем и со всеми вместе.

Поясните, что в подростковом возрасте мальчикам нравится проводить время в компании девочек, а у девочек возникает интерес к мальчикам. Взрослея, подростки меняются физически и духовно. У них появляются первые симпатии, влюблен-

ность и любовь. Хотя, конечно, любовь, которая возникает в 14—16 лет, существенно отличается от любви в более зрелом возрасте. И важно не омрачить эти первые проявления чувства необдуманными поступками.

На следующем этапе занятия обсудите понятие «сексуальность». Что это такое? Когда она возникает? Объясните учащимся, что в юности важно понять, что такое сексуальность, в чем она проявляется, и научиться разумно и ответственно относиться к себе и другим людям. Окружение подростков (приятели и знакомые, фильмы, интернет) порой подталкивает их к мысли, что половые отношения гораздо важнее любви. Так ли это? Попросите учеников обсудить в группах, почему некоторые молодые люди стремятся к ранним интимным связям. Что влияет на их отношение к этому? Затем поясните ученикам, что проявление сексуальности связано не только с физической зрелостью, но и с эмоциональной и духовной. Попросите их привести примеры проявлений женственности и мужественности.

Следует ли вступать в половые отношения, чтобы доказать свою женственность или мужественность в подростковом возрасте? Обсудите этот вопрос в группах. Какое решение принять, если интимные отношения с любимым человеком кажутся вам возможными? Могут ли они быть случайными, «по настроению» или даже при самых сильных чувствах юноше и девушке стоит все же не поступать импульсивно, а постараться обдумать свои действия, возможные их последствия и принять взвешенное решение?

Предложите учащимся в группах составить список проблем, с которыми могут столкнуться подростки в случае вступления в ранние интимные отношения. Обсудите каждую из проблем подробно в группах, затем все вместе. В этом списке могут быть указаны:

- болезни, передающиеся половым путем (современной медицине известны 52 такие болезни), в том числе такое опасное заболевание, как ВИЧ/СПИД;
- нежелательная беременность, аборт;
- необходимость раннего брака и разочарование в выборе супруга;
- чувство вины, обиды, потеря уважения друг к другу, если любовь проходит;

- сосредоточение всех сил и энергии на отношениях с партнером в ущерб учебе и достижению других жизненных целей;
- отрицательное отношение со стороны взрослых, в том числе родителей.

## **Занятие 2**

### **Сексуальность: здоровье и опасности. СПИД**

#### **Цели:**

1. Знать особенности воздействия вируса иммунодефицита человека (ВИЧ) на человеческий организм; иметь представление о характере распространения эпидемии ВИЧ/СПИД.
2. Знать основные пути передачи ВИЧ и меры по предупреждению заражения.
3. Понимать, что разумное поведение на основе правильного выбора решений позволяет избежать заражения ВИЧ.
4. Иметь представление о риске заражения ВИЧ в различных ситуациях.

#### **Содержание занятия:**

1. Рассказ педагога о возникновении и распространении эпидемии ВИЧ-инфекции в мире («продвинутая лекция»).
2. Групповая работа по оценке эффективности способов предупреждения распространения эпидемии.
3. Формирование понятия о мерах профилактики ВИЧ.
4. Групповая работа по оценке риска заражения ВИЧ в различных ситуациях.

#### **Информация для педагога**

Эта тема рассчитана на два занятия. Первое начинается с процедуры знакомства, во время которой каждый участник называет свое имя с добавлением эпитета, отражающего, по его мнению, самое важное качество его характера (веселый, ответственный и т. д.). Заранее договоритесь о том, что другие ученики не перебивают говорящего, не комментируют и не дают оценок его выступлению.

Затем обсуждаются проблемы ранних сексуальных отношений (повторение материала предыдущего занятия). Подведите подростков к мысли, что одной из самых грозных опасностей современного мира является заражение ВИЧ-инфекцией. Да-

лее задайте вопрос: актуальна ли, по мнению учащихся, тема профилактики ВИЧ-инфекции для подростков? Если да, попросите пояснить, почему они так считают. В ходе этой беседы приводятся цифры, говорящие о степени распространенности ВИЧ-инфекции и СПИДа в мире, России, Нижегородской области. Подчеркивается преобладание молодых людей среди ВИЧ-инфицированных.

Выясните, знают ли учащиеся точное значение терминов «ВИЧ», «ВИЧ-инфекция», «СПИД», а также возможные пути заражения ВИЧ («продвинутая лекция»).

Далее следует краткий рассказ об истории открытия вируса и распространении пандемии ВИЧ в мире. Коротко расскажите о механизме взаимодействия ВИЧ с клетками организма человека. Поясните учащимся, что большая часть клеток, имеющих рецепторы для ВИЧ, — это клетки иммунной системы, играющей чрезвычайно важную роль в организме (распознавание болезнетворных бактерий и вирусов и защита от них, заживление поврежденных тканей, уничтожение старых клеток). Учащиеся делают вывод, какие болезни возникают, если иммунная система человека повреждена ВИЧ. Следует проинформировать подростков и о том, что современные лекарственные препараты позволяют поддерживать организм инфицированного и значительно продлевают его жизнь, но пока медицина не знает, как изгнать вирус из организма полностью.

Учащиеся сравнивают то, что им было известно о ВИЧ до рассказа педагога, с тем, что оказалось новым для них.

Далее обсуждаются способы и меры, которые помогли бы избежать распространения этой смертельно опасной инфекции. Педагог рисует в центре доски фигуру человека — это ВИЧ-инфицированный. Вокруг него располагаются фигурки других людей (друзья, одноклассники, родственники, случайные знакомые, прохожие и т. д.). Фигурки соединяются стрелками, которые обозначают контакты между людьми. Учащимся предлагается назвать возможные способы защиты окружающих от заражения ВИЧ. Обсуждаются мероприятия в отношении заболевшего. Подчеркивается, что, несмотря на успехи терапии, ВИЧ-инфицированный пожизненно остается источником инфекции для окружающих. Обсуждается проблема дискриминации больных ВИЧ-инфекцией (изоляция, увольнение с работы и пр.). Затем стоит перейти к вопросу о возможных про-

филактических мероприятиях в отношении контактных лиц (вакцинация от ВИЧ). Делается вывод о том, что единственная возможность остановить распространение ВИЧ-инфекции — это воздействие на пути передачи вируса.

Раздайте подросткам буклеты или иной справочный материал по теме занятия. Работая в группах, учащиеся выделяют и называют пути передачи ВИЧ: через кровь, при половых контактах и от инфицированной матери ребенку. Следует подчеркнуть, что науке достоверно известны только эти пути передачи вируса. Расскажите об особенностях эпидемии ВИЧ-инфекции в России и в нашей области (преобладание «наркотического» пути передачи, увеличение в последние годы доли лиц, инфицированных половыми путем). Объясните, что существует возможность предотвратить заражение ребенка, даже если его мать инфицирована ВИЧ. Нужно также сообщить информацию о методах выявления ВИЧ в крови человека, о том, в какие сроки необходимо пройти обследование в случае предполагаемого риска заражения, о возможности анонимного обследования и о том, где в нашем городе можно его пройти.

На следующем этапе занятия учащиеся пытаются определить возможный риск заражения в различных жизненных ситуациях. Начертите на доске горизонтальную линию — «линию риска». На одном ее конце располагается зона «риск отсутствует», на противоположном — «высокий риск». На линии делается также отметка, соответствующая уровню «небольшой риск». Обучаемым предлагается разместить на «линии риска» различные ситуации в соответствии со степенью угрозы заражения. В каждом случае попросите подростка объяснить, почему он помещает ситуацию на данном отрезке прямой, и обсудите способы, которые помогут избежать заражения. Возможные ситуации для обсуждения: 1) инъекция в лечебном учреждении; 2) переливание крови; 3) поцелуй в щеку; 4) поцелуй в губы; 5) множественные и случайные половые связи; 6) пользование общими маникюрными принадлежностями; 7) половая жизнь в браке; 8) половые отношения с наркоманом; 9) укусы кровососущего насекомого; 10) внутривенное употребление наркотиков; 11) пользование общественным бассейном; 12) нанесение татуировки; 13) уход за человеком, больным СПИДом. В заключение делаются общие выводы о важности правильного

выбора поведения для сохранения собственного здоровья. (Справочный материал о заболевании см. в Приложениях.)

### **Занятие 3**

#### **Твоя семья в настоящем и в будущем**

##### **Цель:**

Понимать важность создания семьи и гармоничных семейных отношений для каждого человека.

##### **Содержание занятия:**

1. Обсуждение значения понятия «любовь».
2. Индивидуальная работа: анализ того, что нам нравится в нашей семье, а что — нет.
3. Групповое обсуждение основных характеристик и признаков семейного счастья.
4. Дискуссия о том, какие проблемы могут омрачить семейное счастье и разрушить семью.
5. Индивидуальное заполнение таблицы «Мой будущий дом».

##### **Информация для педагога**

Занятие начинается с общей дискуссии о том, что такое любовь. Затем каждому предлагается подумать над тем, что ему нравится в его семье, а что нет, что хотелось бы изменить. За что мы любим папу, маму, сестру, брата, любимую(ого) девушку (юношу)? Предложите ученикам обсудить свои ответы в группах. Затем пусть каждая группа попытается сформулировать основные «показатели» семейного счастья. Подросткам предлагается подумать над тем, что такое ответственное отношение к семье, детям, к беременности, родам, к мужу, жене?

На следующем этапе занятия предложите ученикам поразмышлять о том, что может нанести вред семейным отношениям или даже полностью разрушить их (алкоголь, наркотики, отсутствие денег, измена и т. д.). Что такое измена супругов и как к ней относиться?

Далее попросите подростков индивидуально заполнить таблицу «Мой будущий дом».

## Мой будущий дом

Десять качеств, которыми должен(на) обладать я сам(а) в роли будущего мужа (жены)	Десять качеств, которыми должен(на) обладать мой (моя) будущий муж (жена)

Разделите класс на две группы — юношей и девушек. Проведите в каждой группе обсуждение десяти главных для семьи человеческих качеств. Затем заполните таблицу на доске или на листе ватмана. Обсудите, что же на самом деле больше всего ценят в себе и друг в друге юноши и девушки. Остановитесь на суждениях, общих для большинства участников, и на индивидуальных качествах. Проанализируйте, как эти представления соотносятся с реальными тенденциями поведения современных молодых людей.

Завершите занятие общим выводом: создание семейного счастья — это большая, трудная эмоциональная и духовная работа.

## Занятие 4 Общение родителей и детей

### Цель:

Понимать важность взаимопонимания, создания и сохранения доверительных отношений в семье.

### Содержание занятия:

1. Улучшение взаимопонимания родителей и детей. Ценности.
2. Умение видеть и понимать чувства, потребности ребенка. Понятия общения.
3. Анализ семейных проблем. Упражнение «Семейные правила».
4. Анализ проблем отношений с ребенком. Упражнение «Семейные правила для ребенка».
5. Групповое обсуждение современного смысла понятия «семья».

## Информация для педагога

Это занятие можно провести вместе с родителями учащихся. Начните его с обсуждения проблемного вопроса. Как известно, почти все родители утверждают, что любят своих детей и желают им счастья. И дети, как правило, любят своих родителей. Почему же так часто возникают непонимание и проблемы в общении между ними? Объясните, что общение родителей и детей — это взаимный процесс установления и развития контактов в совместной деятельности, предполагающий активное участие обеих сторон. Затем предложите родителям заполнить тест М. Рокича «Ценностные ориентации». Заполненные бланки соберите. Далее вниманию родителей предлагается мини-лекция «Возрастные особенности ребенка».

На следующем этапе занятия его участники знакомятся с основными понятиями общения. *Чувства/эмоции* — это переживания всего многообразия особенностей окружающего нас мира, которые выражаются как радость, горе, симпатия, гнев, пренебрежение, гордость, стыд, страх... *Ощущения* — чувственное отображение объективной реальности. Именно они являются источником наших знаний о мире, наших чувств и эмоций. *Эмпатия* — способность понимать и принимать чувства другого человека.

После этого предложите родителям и подросткам выполнить либо рисунок, либо словесное описание (мини-сочинение) на тему «Мой ребенок» / «Мой родитель». Обсудите ощущения, чувства, эмоции, испытываемые участниками в процессе работы.

**Упражнение «Семейные правила».** Каждый участник (родители и подростки раздельно) на листе бумаги составляет список правил общения в своей семье. Затем проводится их анализ и групповое обсуждение.

**Упражнение «Семейные правила для ребенка».** Каждый родитель на отдельном листе бумаги составляет список правил для своего ребенка в семье. Затем проводится их анализ и групповое обсуждение.

Завершить занятие можно групповым обсуждением и общим выводом о том, какой смысл вкладывают сегодня люди в понятие «семья» и какое значение имеет она для человека.





### Занятие 1

#### Твое поведение и загрязнение окружающей среды

##### Цели:

1. Понимать, что каждый из нас своим поведением может негативно воздействовать на состояние окружающей среды.
2. Знать определение понятия «загрязнение окружающей среды».
3. Уметь формулировать свое личное отношение к загрязнению окружающей среды.

##### Содержание занятия:

1. Повторение понятий «окружающая среда» и «загрязнение окружающей среды».
2. Групповая работа по изучению понятий «загрязнение воды», «загрязнение почвы», «загрязнение воздуха» с использованием метода «зигзаг».
3. Обсуждение результатов работы по группам.
4. Презентация группами изученного материала.

#### Информация для педагога

Изучение этой темы может быть разделено на несколько занятий. Начните ее рассмотрение с вопросов к учащимся: как они могут охарактеризовать понятие «загрязнение окружающей среды»? Может быть, кому-то из класса приходилось самому наблюдать это?

Каким образом отходы, возникающие в процессе человеческой деятельности, загрязняют окружающую среду? Почему ее загрязнение вредит нашему здоровью?

Напишите на доске слова «вода», «воздух», «почва». Попросите ребят подумать и сказать, какой вид загрязнения окружающей среды, по их мнению, наиболее опасен. После того как ученики выскажутся, объясните, что каждый вид загрязнения одинаково опасен для природы и здоровья человека.

Затем разделите учащихся на три группы и предложите детально обсудить в каждой группе вопросы о загрязнении воды, почвы и воздуха, а также о том, каким образом каждый из нас может уменьшить загрязнение окружающей среды.

Раздайте ученикам текст для работы. Он включает три части: «Загрязнение воды», «Загрязнение воздуха», «Загрязнение почвы». Каждый учащийся получает часть текста. Участники разных групп, которым достался один и тот же текстовый материал, объединяются в экспертные группы, которые совместно изучают его, систематизируют и вырабатывают общее мнение по поставленному вопросу. Затем школьники возвращаются в свои первоначальные группы, где объясняют свой материал другим участникам (технология «Зигзаг-1»). Задача первоначальной группы заключается, таким образом, в том, чтобы каждый ее участник овладел всей темой «Загрязнение окружающей среды» в целом. После этого весь материал обобщается и может быть представлен группой совместно или индивидуально (в виде эссе).

**«Загрязнение воды»** (текст для работы подбирается педагогом). Попросите учащихся нарисовать схему круговорота воды в природе. Подчеркните, что в распоряжении людей на Земле никогда не будет больше воды, чем имеется сейчас. Поэтому воду нужно беречь и охранять от различного вида загрязнений. Спросите, знают ли ребята, из какого источника поступает вода к ним домой и в школу. Существует ли потенциальная опасность загрязнения этого источника? Попросите их вспомнить, окружают ли этот питьевой источник предприятия, сельскохозяйственные угодья, свалки, канализационные сливы и т. д.

Предложите подросткам обсудить, каким образом в повседневной жизни каждый из нас вносит свой «вклад» в загрязнение воды. Попросите их заранее составить и принести в класс перечень всех химических бытовых препаратов, имеющихся у них дома, представляющих потенциальную опасность с точки зрения загрязнения водной среды. Многие из учеников внесут в список моющие и чистящие средства, содержащие фосфаты

и хлорную известь. Попросите их в группах составить схему дальнейшего изменения этих веществ в водных массивах (например, фосфаты вызывают бурное цветение воды и очень медленно разлагаются и т. д.).

Далее обсудите еще один источник загрязнения воды — избыток минеральных удобрений и ядохимикатов для борьбы с вредителями, используемых в сельском хозяйстве. Спросите школьников, каким образом, по их мнению, эти вещества загрязняют воду.

На следующем этапе учащиеся в группах выполняют небольшую практическую работу, показывающую трудность удаления загрязняющих веществ из воды. Каждая группа получает по три стакана воды. В один стакан попросите добавить несколько капель растительного масла. Пусть подростки представят, что это нефть, которая попадает в воду с производственного предприятия. Во второй стакан добавляется раствор пищевого красителя. Он будет символизировать отходы с химического предприятия или избыток химических веществ с полей. В третьем стакане вода будет представлять сточные воды, поступающие из жилых домов. Пусть ребята добавят в стакан немного мыла, стиральных и чистящих средств и некоторое количество мусора, символизирующего бытовые отходы, попадающие в воду из наших домов. Затем раздайте учащимся ложки, сита, губки, адсорбирующий порошок, фильтры и любые другие доступные приспособления и попросите их очистить воду от загрязняющих веществ. Обсудите полученные результаты очистки воды.

**«Загрязнение воздуха»** (текст подбирается педагогом). Обсудите в классе источники загрязнения воздуха. Запишите на доске: окись углерода, углекислый газ, сернистый газ, окись азота, фреоны и т. д. Обсудите с подростками тот вред, который наносят эти вещества атмосфере, и источники их появления в воздухе.

Наибольший вред атмосфере приносит сжигание различных видов топлива. К ним относятся каменный уголь, нефть, некоторые виды газов. Сжигание дерева также загрязняет воздух. В северных районах вследствие усиленного отопления домов загрязнение воздуха возрастает. Поэтому, чтобы уменьшить загрязненность воздуха, в холодный период года рекомендуется не повышать температуру в домах, а одеваться потеплее.

Сернистый газ и окись азота могут соединяться с водяным

паром, постоянно образующимся в природе, и в процессе круговорота воды вернуться на землю в виде кислотного дождя. Но больше всего загрязняют воздух выхлопные газы автомобилей и самолетов. Для наглядности можно предложить школьникам решить задачу. За 1 километр пути автомобиль выбрасывает в атмосферу 0,28 кг углекислого газа ( $\text{CO}_2$ ). Для среднего автомобиля 1 л бензина хватает на 8,08 км пути. Сколько килограммов  $\text{CO}_2$  выбрасывается в атмосферу в результате расходования 5 л бензина? Если ваша семья живет в 2 км от продуктового магазина и два раза в неделю родители ездят в магазин на машине, а кроме того, каждый день папа ездит на работу на расстояние 12 км, сколько  $\text{CO}_2$  поступает только от вашей семьи в атмосферу в течение недели, года? Что может сделать ваша семья, чтобы сократить выброс углекислого газа в атмосферу?

**«Загрязнение почвы»** (текст подбирается педагогом). Все виды загрязнений окружающей среды взаимосвязаны. К числу основных источников загрязнения почвы относятся бытовые отходы, минеральные удобрения и пестициды. Многие бытовые отходы в природе до конца не разлагаются и, накапливаясь, могут нанести вред окружающей среде и здоровью человека. К примеру, выброшенные нами полиэтиленовые пакеты, бутылки и упаковки существенно загрязняют окружающую среду. А выкинутые батарейки содержат вредный свинец, который попадает из них в почву и отрицательно влияет на здоровье человека. Объясните ребятам, что вторичное использование бытовых отходов не только экономит природные ресурсы, но и способствует уменьшению загрязнения окружающей среды. Предложите ученикам подумать над вопросом о возможности повторного применения следующих веществ: стекла, бумаги, пластика, стали, картона, железа, а также одежды, обуви, пищевых отходов.

Во многих странах разработаны эффективные технологии для использования вторичного сырья. Для этого организуется отдельный сбор различных отходов. Например, стекло, металл, бумага, пищевые отходы собираются в разные контейнеры.

В конце занятия проводится обсуждение изученных текстов в первичных группах и подготовка сообщений по изученной теме в целом. Выступающих от каждой группы может быть несколько, и среди них те учащиеся, которые с материалом ознакомились в первичных, а не в экспертных группах.

## **Занятие 2**

### **Окружающая природная среда и твоя ответственность за ее состояние**

#### **Цели:**

1. Понимать, что существует тесная взаимосвязь человека с окружающей его природной средой.
2. Знать, что все в окружающей природной среде также взаимосвязано.
3. Знать, что охрана окружающей природной среды — это забота человечества о своем здоровье и о здоровье будущих поколений.

#### **Содержание занятия:**

1. Повторение материала об источниках загрязнения окружающей природной среды.
2. Индивидуальная работа: «Что может сделать конкретный человек, чтобы окружающая природная среда была чище?».
3. Рассказ педагога о возможных источниках загрязнения природы.
4. Групповая работа: «Сколько вещей необходимо человеку?».
5. Написание эссе на тему: «Почему люди покупают ненужные вещи?»; «Что ты и члены твоей семьи можете сделать, чтобы стать разумными пользователями окружающей природной среды и ее ресурсов?».

#### **Информация для педагога**

Занятие начинается с повторения понятий «окружающая природная среда», «загрязнение окружающей среды» и материала об источниках загрязнения природы. Попросите учащихся в течение 5 минут написать свои предложения по улучшению состояния окружающей среды, которые они смогли бы осуществить самостоятельно. Затем предложите обсудить эти идеи в группах.

Поясните, что в прошлом изготовление различных предметов, в которых нуждался человек, было связано с большими затратами. Объемы производства были невелики: продукции изготавливалось только необходимое количество. В настоящее же время в мире производится огромное количество разнообразных товаров и упаковки для них. Люди постоянно приобре-

тают что-то новое. Естественно, при этом скапливается и много ненужных вещей, которые со временем превращаются в мусор. Как же избавляться от него? Многие считают, что мусор лучше всего сжигать, но проблема в том, что это наносит вред окружающей среде (вредные вещества содержатся в дыме от сжигаемых отходов).

Поэтому, если мы не пользуемся какой-либо вещью, следует:

- подумать о новом варианте ее использования;
- переделать ее, превратив во что-то иное;
- отдать ее тому, кому она будет полезна.

Только после того как исчерпаны все возможности вторичного использования, можно удалить мусор из дома. Поэтому самое разумное — не покупать ненужные вещи, особенно содержащие токсичные вещества.

Попробуйте также вспомнить, как можно выгодно утилизировать мусор. К примеру, превратив часть бытовых отходов в компост, мы получим прекрасное удобрение для сада.

Далее предложите ученикам в группах обсудить необходимый минимум вещей, жизненно важных для каждого человека. Затем эти списки обсудите все вместе. Посмотрите, у кого перечень полнее. На доске распределите вещи из этих списков по трем категориям:

- необходимые вещи;
- вещи, нужные для удобства и уюта;
- ненужные вещи.

Попросите обучаемых ответить (в форме эссе) на вопросы: «Почему люди покупают ненужные вещи?», «Что ты и члены твоей семьи можете сделать, чтобы стать разумными пользователями окружающей природной среды и ее ресурсов?».

### **Занятие 3**

#### **Окружающая природная среда и твоя ответственность за ее состояние (продолжение)**

##### **Цели:**

1. Понимать, что существует тесная взаимосвязь человека с окружающей природной средой.
2. Знать, что все в окружающей природной среде взаимосвязано.

3. Знать, что охрана окружающей природной среды — это забота человечества о своем здоровье и здоровье будущих поколений.

**Содержание занятия:**

1. Обсуждение причин, вызывающих необходимость экономить электроэнергию.

2. Работа с таблицей «Как можно сэкономить электроэнергию».

3. Опережающее задание «Потребление воды в нашем доме».

4. Мозговой штурм «Как можно уменьшить потребление воды».

5. Обсуждение возможности участия каждого человека в охране лесов.

6. Подведение итогов двух занятий.

**Домашнее задание:** нарисовать схему влияния на здоровье человека состояния окружающей природной среды.

**Информация для педагога**

Это занятие продолжает тему предыдущего. Начните его с выборочного прочтения эссе, написанных учащимися в конце предыдущего занятия. Затем перейдите к разговору об экономном использовании электроэнергии и об охране и экономии воды. Объясните подросткам, что электроэнергия играет огромную роль в современной жизни. Существует большое количество ее источников — уголь, нефть, природный газ, ядерная энергия. Однако все эти источники являются, во-первых, невозобновляемыми, а во-вторых, использование их загрязняет окружающую среду. Затем предложите ребятам в группах заполнить таблицу.

Электроприборы у меня дома	Как они используются	Экономичное или неэкономичное использование энергии? Можно ли уменьшить ее потребление?

Обсудите выполненное задание. Для закрепления материала задайте несколько вопросов:

— Когда дома холодно, каким образом можно обойтись без включения электрических обогревателей?

- Для чего необходимо на зиму утеплять и заклеивать окна?
- Для чего кастрюлю при приготовлении пищи нужно накрывать крышкой?

Затем перейдите к обсуждению темы «Потребление воды в твоём доме». Попросите обучаемых заранее выполнить задание «Сколько воды мы тратим в день?». К примеру, при пользовании душем вытекает от 20 до 60 л в минуту, на купание в ванной тратится от 100 до 120 л, из крана на кухне вытекает от 8 до 20 л в минуту; смывной бачок в туалете требует от 20 до 28 л в день. Попросите учеников заранее заполнить первую графу таблицы, используя уже подсчитанные цифры бытового водопотребления. Можно воспользоваться показаниями счетчиков, если они установлены в квартире.

Сколько воды моя семья использует каждый день?	Как мы можем уменьшить расход воды?	Насколько это необходимо?

Проведите с учащимися мозговой штурм по проблеме: каковы возможные способы уменьшения потребления воды? Обсудите, насколько это необходимо. Попросите ребят указать в таблице требуемое количество воды для питья и мытья.

Затем перейдите к вопросу, почему важно экономно пользоваться стиральными порошками и моющими средствами (повторение материала предыдущего занятия).

На следующем этапе занятия проведите мозговой штурм на тему «Роль лесов в жизни каждого человека и их защита». Кратко запишите на доске высказывания учеников:

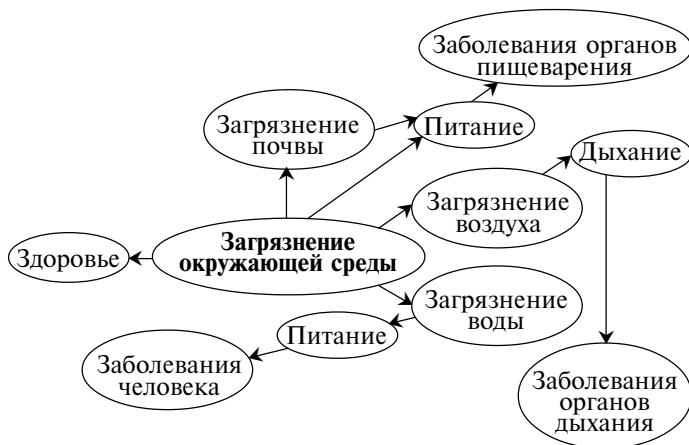
1. Лес — источник разнообразного ценного сырья.
2. Защитная функция леса:
  - предупреждение эрозии почв;
  - защита от шума, ветра, солнца;
  - сохранение влаги — предотвращение смывания грунта в реки, озера;
  - выделение  $O_2$  и поглощение  $CO_2$  — функция «фильтра» для загрязненного воздуха.
3. Место для жизнедеятельности и развития флоры и фауны.
4. Культурная функция и т. д.



Обсудите значение каждой из функций леса. Как истребление лесов влияет на окружающую среду и здоровье человека? Как можно предотвратить гибель леса (от пожаров, вырубки, загрязнения и т. д.)?

В конце занятия подведите краткий итог обсуждения: что реально может сделать каждый человек для охраны окружающей среды.

Дома предложите подросткам нарисовать схему, отражающую влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека. Эта схема может выглядеть примерно так:



## Занятие 4 Пирамида

### Цели:

1. Понимать, что каждый человек на Земле несет ответственность за состояние окружающей среды.
2. Понимать, что каждый уровень социальной структуры общества предполагает определенную меру ответственности за охрану природы и состояние окружающей среды.
3. Уметь принимать решения, способствующие сохранению природы.

### Содержание занятия:

1. Обсуждение ответственности каждого человека за состояние окружающей природной среды.

2. Групповая работа «Пирамида» — создание модели, отражающей ответственность людей за состояние окружающей среды на всех уровнях общества.

3. Обсуждение степени ответственности людей на каждом уровне «общественной пирамиды» за окружающую природную среду.

4. Групповая работа «Письмо правительству».

5. Подведение итогов занятия: заполнение правой и левой частей пирамиды.

6. Групповая работа «Принятие решений в различных ситуациях, связанных с охраной окружающей среды».

### **Информация для педагога**

Все мы зависим от состояния окружающей природной среды, оно самым непосредственным образом влияет на наше здоровье. Сложные экологические проблемы современного мира — это проблемы каждого жителя Земли. Разумеется, ни один человек не сможет в одиночку спасти нашу планету. Но если каждый из нас сделает что-то полезное для нее, то наша Земля станет чище.

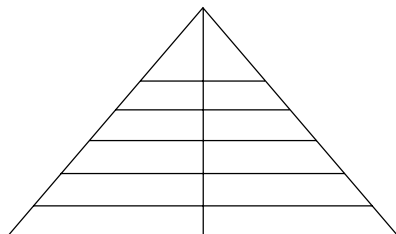
На разных уровнях человеческого общества могут решаться разные проблемы защиты природной среды.

Нарисуйте пирамиду. С ее помощью можно представить различные уровни структуры общества и определить степень ответственности людей на каждом из них за состояние окружающей природной среды.



Попросите учащихся заполнить пирамиду. В левой ее части следует указать людей, которые представляют соответствующий уровень общественной пирамиды (например: «Школа, работа — директор, ученики, педагоги, начальники, сотрудники...»).

В правой части пирамиды нужно назвать возможные конкретные действия на каждом уровне по улучшению окружающей природной среды. Эту часть предложите ученикам заполнить в группах.



*1-я группа: уровень 1 — «Дом».*

Попросите учащихся обсудить в парах и группах, что реально могут сделать для улучшения окружающей природной среды члены их семей. А затем составить диалог или написать письмо своим родным, в котором ребята призывали бы своих близких принять участие в экологическом проекте, связанном с улучшением окружающей среды.

*2-я группа: уровень 2 — «Школа, работа».*

Рассмотрите второй уровень пирамиды. Предложите учащимся в группах назвать мероприятия, связанные с охраной окружающей среды, которые, на их взгляд, должны осуществляться в школах. Затем каждая группа выбирает хотя бы одно мероприятие и разрабатывает план его выполнения.

Обсудите эти мероприятия с советом старшеклассников и администрацией школы. Оформите красочный плакат и повесьте его там, где с ним мог бы познакомиться каждый ученик школы, а рядом — чистый лист, на котором каждый мог бы написать свои предложения.

*3-я группа: уровень 3 — «Город, деревня».*

Рассмотрите третий уровень пирамиды. Напишите имена представителей вашей городской или сельской администрации. Обсудите, что конкретно на данном уровне власти можно сделать для улучшения окружающей среды. Представьте ситуацию: вы пригласили представителей администрации на занятие. Что вы обсудите с ними в первую очередь? Какие ваши предложения прозвучат на этой встрече?

*4-я группа: уровень 4 — «Страна» (правительство нашей страны).*

*5-я группа: уровень 5 — «Континент» (правительства стран мирового сообщества).*

Предложите ребятам в группах написать два письма: одно — правительству нашей страны, другое — правительствам стран мира с предложением серьезно заниматься проблемами окружающей среды на уровне страны и на уровне мирового сообщества.

*6-я группа: уровень 6 — «Планета» (законы, ответственность и принятие решений).*

Обсудите с подростками вопрос о том, как важно решать проблемы окружающей среды на всех уровнях власти и какими средствами это можно делать (например, принимать законы и другие нормативные документы о защите природы). Однако если каждый из нас сам, собственными силами не будет заботиться об охране и улучшении окружающей среды, то ни один закон не сможет ее спасти. Поэтому необходимо каждого человека научить принимать правильные решения, касающиеся его здоровья и охраны окружающей среды, и следовать им.

Предложите ученикам рассмотреть несколько конкретных ситуаций, в которых требуется принять такие решения.

### **Ситуации для обсуждения**

*Ситуация 1.* Вы с друзьями пошли в поход. Для отдыха вам понравилось место у озера, но там стоит знак, запрещающий жечь костер. Как вы поступите в этой ситуации?

*Ситуация 2.* Твой лучший друг выбрасывает ненужные бумаги и другой мелкий мусор из окна дома на улицу. Сделаешь ли ты ему замечание и в какой форме?

*Ситуация 3.* Ты пришел весной в лес и увидел много ландышей. И тебе захотелось сделать маме приятное — нарвать и подарить ей букетик этих душистых нежных цветов. Как ты поступишь? (Известно, что ландыши занесены в Красную книгу.)

В конце занятия группы учащихся проводят презентации всех уровней общественной пирамиды. В то время как одна из групп представляет «свой» уровень, ученики из других групп должны по ходу презентации заполнять правую часть пирамиды на тех уровнях, с которыми они не работали.

Подводя итоги занятия, можно представить его содержание в виде обобщенной пирамиды, которая выглядит примерно так:





### Занятие 1 Самоорганизация подростками своего времени

#### Цели:

1. Понимать, что активный образ жизни, разносторонние интересы и сознательное отношение к учению являются важной основой самореализации в будущей взрослой жизни.

2. Научиться преодолевать «переживания переходного возраста» (такие, например, как боязнь «не успеть» что-то испытать).

3. Научиться сочетать в себе творческую энергию с дисциплиной и организованностью.

#### Содержание занятия:

1. Беседа педагога с учащимися о времени.
2. Выполнение упражнений, обсуждение, подведение итогов.
3. Выполнение тестовых заданий и их анализ.

#### Информация для педагога

Занятие начинается с обсуждения актуального для всех вопроса о том, что современному человеку, и в особенности современному школьнику, постоянно не хватает времени: нужно сделать уроки, погулять, посмотреть телевизор, успеть в спортзал и т. д. «У вас столько дел и так мало времени! Вы всегда спешите, но часто не успеваете, и за это вас ругают и дома, и в школе. Много времени требуют и учеба, и занятия в спортивной секции. А дома родители сердятся и называют вас бездельниками, говоря, что вы редко и мало им помогаете...»

Такое вступление помогает настроить подростков на размышления о проблеме планирования времени и стимулирует их самих высказаться на эту вечно актуальную тему.

В результате разговора выясняется: практически все замечают, что «времени становится все меньше и меньше». Попробуем задуматься: неужели действительно стали короче дни, часы, минуты?

Разумеется, нет. Время — это явление, по отношению к которому мы все находимся в равноправном положении. В сутках, как известно, 24 часа, в неделе 168 часов и т. д. И каждый человек одинаково располагает всем этим временем. Это обстоятельство всех уравнивает. Но также все одинаково жалуются на нехватку времени. Это прямо-таки лозунг века: «Нет времени!».

Вопрос: куда же оно делось? Мы не успеваем жить! Может, пора переходить на новые скорости? Мы постоянно стараемся экономить время: для этого изобретены телефон, интернет, общение по скайпу, микроволновая печь, кафе «быстрого питания»... Нам некогда. Мы ничего не успеваем, но виним в этом время, а не самих себя.

**Упражнение 1.** Педагог предлагает записать и закончить два предложения:

1. «Меня заставляет откладывать дела.....»
2. «Промедление дает мне.....»

Затем учащиеся анализируют свои ответы, делают выводы, записывают их на доску. Педагог подводит итог и обобщает результат.

Оказывается, промедление служит хорошим прикрытием наших слабых сторон. Оно дает нам возможность ощутить себя в безопасности. Но взрослая жизнь предъявляет к человеку больше требований и предполагает проявление ответственности. А склонность к промедлению мешает нам проявить все, на что мы способны. В результате человек может терпеть неудачи в жизни.

**Упражнение 2.** Подросткам предлагается ответить на вопросы теста, составленные таким образом, чтобы учащиеся почувствовали себя главными действующими лицами. Каждый вопрос теста относится к отдельной жизненной ситуации. По типу ответов можно представить, в какой степени подросток готов брать на себя ответственность за собственные действия и поступки. На выполнение теста отводится 10 минут.

Затем выбирается один из вопросов, и все варианты ответов на него выносятся на групповое обсуждение.

В процессе обсуждения подростки учатся анализировать собственные действия и действия других людей. В конце занятия учащиеся на листе бумаги описывают свои ощущения и чувства во время выполнения теста и отвечают на вопросы: что нового и интересного для себя они узнали на этом занятии? Чем это может быть полезно для них в жизни?

### Тест

1. Представьте себе, что прошло несколько лет, вы получили образование и работаете в крупной фирме. Вас считают хорошим специалистом в своей области, и вы намерены строить дальнейшую карьеру. К вам обратились с просьбой написать статью в журнал или газету на тему, в которой вы достаточно компетентны. Вы согласились, написали статью и принесли ее в редакцию. Каким, по вашему мнению, будет результат?

- а) Вашу статью включают в верстающийся номер;
- б) статью примут, ее напечатают в ближайшее время, но с доработками, которые сделает профессиональный журналист;
- в) вам вернут статью на доработку, попросят изменить стиль, добавить новые факты, примеры;
- г) вам вернут статью из-за ее несовершенства.

2. Представьте, что вы хорошо разбираетесь в автомобилях и получили место в фирме, которая занимается их продажей. За неделю к вам обратились 12 человек по поводу покупки машины. Вы продали следующее количество автомобилей:

- а) 12;
- б) 10;
- в) 5;
- г) 2.

3. Вы — на дискотеке или на вечеринке, где собрались ваши знакомые, друзья. Среди танцующих вы замечаете человека, который вам симпатичен и с которым давно хотелось бы познакомиться. Вот это удача! Чем закончится вечер?

- а) Вы попросите кого-нибудь из своих друзей представить вас, познакомитесь, договоритесь о встрече;
- б) вы потанцуете, пообщаетесь, обменяетесь телефонами;



- в) вы только потанцуете;
- г) вы так и не осмелитесь сделать шаг к сближению.

**4.** Вам предстоит написать сочинение или реферат. Вот вы уже за столом. Перед вами чистая тетрадь. В процессе работы вы замечаете, что испытываете затруднения в изложении своих мыслей на бумаге, не можете подобрать нужные цитаты. Какими будут ваши действия?

- а) Продолжаете заниматься, делаете записи и трудитесь до завершения работы;
- б) убираете тетрадь и книги в стол и идете заниматься менее трудными и более приятными делами.

**5.** У вас есть возможность избежать сдачи экзамена. Для этого нужно самостоятельно найти оригинальные решения 15 задач. В ходе работы вы замечаете, что не все задачи поддаются решению. Какими будут ваши действия?

- а) Вы обращаетесь за помощью к более сильному однокласснику;
- б) просите консультацию у педагога;
- в) пытаетесь объединиться с другими учащимися, которые тоже желают получить оценку «автоматом»;
- г) продолжаете самостоятельно искать решение, как бы трудно это ни было.

**6.** Представьте, что в вашей жизни произошло следующее событие: объявлена викторина на тему, в которой вы неплохо разбираетесь, но времени подготовиться основательно у вас уже нет. Вам предлагают принять участие в этой викторине, приз за все правильные ответы — 1 миллион рублей. Какое решение вы примете?

- а) Соглашаетесь;
- б) отказываетесь.

**7.** У вас есть возможность принять участие в одной из двух игр-конкурсов (это могут быть интеллектуальные, спортивные или любые другие игры, где необходимо применить какие-то знания, умения, способности). Участником какой игры вы станете?

- а) В которой победитель получает 1 миллион рублей, а проигравший — ничего;
- б) в которой все участники получают по 50 тысяч рублей независимо от результатов.

**8.** Вы на учебном занятии в малознакомой группе. Преподаватель задает аудитории вопрос, на который, как вам кажется, вы знаете ответ. Вы:

- а) высказываетесь, даже если не совсем уверены в правильности своего ответа;
- б) отвечаете только в том случае, если обращаются лично к вам;
- в) предпочитаете промолчать, послушать, что говорят другие, даже если знаете ответ.

**9.** Вы откладываете какие-либо дела, потому что:

- а) хотите подумать, сосредоточиться, чтобы затем, все взвесив, приступить к их выполнению;
- б) отсрочка дает время на другие занятия, которые более вам приятны, больше нравятся;
- в) считаете, что если сделаете все сразу, то обязательно появится что-то еще, и свободного времени так и не будет;
- г) считаете, что даже если начнете рано, все равно будете заниматься этим делом долго и времени на отдых не останется.

**10.** В группе идет обсуждение какого-то проекта. У вас, как вам кажется, есть оригинальные предложения. Ваши действия:

- а) вы высказываете свое предложение сразу;
- б) вы молчите, так как не уверены, что ваше предложение понравится другим, возможно, его сочтут неверным;
- в) вы молчите, так как не хотите «высовываться», выделяться;
- г) вы не высказываетесь, так как думаете, что этот проект может кому-нибудь не понравиться, его могут высмеять, раскритиковать.

Педагог предлагает учащимся проанализировать результаты теста дома и самим подсчитать, сколько раз они выбрали ответы, говорящие о завышенной самооценке, а сколько — о неуверенности в себе, а затем перевести результат в проценты:

10 ответов — 100 %

Слишком уверен — ... %

Неуверен — ... %

Уверен — ... %

Из ответов на вопросы теста складывается определенная картина решений, принимаемых человеком в различных ситуациях. Соответственно, есть повод задуматься и задать себе вопрос: почему я поступил бы именно так? В результате анализа полученных ответов можно увидеть, насколько вы уверены в себе и своих способностях и готовы ли брать на себя ответственность за свои действия. Отмечается также скорость принятия решения — хватило ли времени на то, чтобы ответить на все вопросы.

Кроме того, вопросы теста используются в течение занятия (при разборе возможных причин нашего промедления в тех или иных делах, для решения ситуационных задач).

В завершение занятия проводится краткая беседа с учащимися на тему «Как совместить творческую свободу и организованность».

— Действительно, времени нам постоянно не хватает, поэтому свою жизнь надо планировать. Но если все события расписывать до мелочей, можете возразить вы, то не остается свободы для творчества. Однако мы с вами ведем речь о разумном распределении времени, а не о планировании ради планирования. Например, проведение выходного дня можно вообще иногда не планировать. И в некоторых других случаях можно обойтись без плана, чтобы, пользуясь полной свободой, максимально реализовать все благоприятные и порой неожиданные возможности.

Сочетать в себе творческое начало и организованность вполне возможно. Специалисты утверждают, что творческие и аналитические способности человека могут развиваться одновременно. Таким образом, порядок и творчество не исключают друг друга.

Давайте разберемся. Необходимой предпосылкой истинного творчества является высокая работоспособность, которая зависит от четкости представления человеком общей картины своих дел. Одна из самых распространенных причин быстрой утомляемости и подавленности даже во время отдыха состоит в том, что голова человека забита обрывками мыслей о различных делах, с которыми он не успел справиться. Его утомляет не обилие дел завершенных, а беспокойство о делах, которые еще не сделаны. Возникает чувство тревоги и беспокойности. Какое уж тут творчество! Поэтому мнение, что четкая органи-

зация времени мешает свободе творчества, неверно. И хотя многие творческие люди действительно «не страдают» организованностью, творят они не благодаря беспорядку, а вопреки ему.

## **Занятие 2**

### **Как правильно оценить свои возможности?**

#### **Цели:**

1. Понимать, какие качества человека определяют его успешность.
2. Научиться преодолевать страхи, связанные с возможной неудачей (или, напротив, с достижением успеха).
3. Понимать, как добиться повышения личной самооценки.

#### **Содержание занятия:**

1. Беседа педагога с подростками о тех переживаниях, которые называют «страхами возраста».
2. Обсуждение формулы Ричарда Бири.
3. Выполнение упражнений.

**Домашнее задание:** упражнение «Мой день».

### **Информация для педагога**

Занятие начинается с беседы педагога с учащимися о так называемых «страхах возраста» и упущенных возможностях.

— Возраст 14—16 лет — это сложный период становления личности, когда каждый человек открывает в себе целый новый мир и вместе с тем испытывает настоящую бурю чувств, неуверенности, сомнений. Вы замечаете, что становитесь более чувствительными и к внешним оценкам, и к собственному «внутреннему критику», который живет в каждом из нас. Порой боитесь, что вам чего-то не хватает, что в какой-то ситуации вы окажетесь не на высоте. Это и есть страх неудачи, который, как это ни парадоксально, нередко соединен с опасениями, связанными с возможностью добиться успеха. Дело в том, что успех предполагает перемену личного статуса, отход от привычных способов поведения и большую ответственность за свои действия. Эти типичные «возрастные» страхи очень распространены среди подростков. Часто как бы нарочитое промедление в тех или иных их действиях — это своеобразный способ

защиты от переживаний, связанных как с неудачей, так и с успехом.

Педагог записывает на доске формулу Ричарда Бири: *самооценка + способности → продуктивность*.

— Каждый человек сам решает для себя, какие именно его способности определяют его ценность. Если в самооценке учитывать только свою реальную продуктивность, то может создаться двойственное впечатление: кто-то считает себя выдающейся личностью, но результаты его деятельности весьма посредственные. Поэтому всегда важно принимать во внимание и потенциал человека, его способности, а также ценность его как личности, которая может развиваться, приобретать новые навыки и умения. Позиция «Я должен быть совершенным», проявляющаяся в стремлении к безукоризненному поведению, просто нереалистична. Любой человек, даже самый выдающийся, по тем или иным причинам может допускать ошибки, промахи, что приводит к временному снижению продуктивности. Важно, что, стремясь к высоким целям, выдающийся человек способен перенести разочарование от временных неудач и продолжить свою деятельность.

Предложите учащимся задуматься над такими вопросами: «Помогают ли ориентиры, которые вы сами себе устанавливаете, продвигаться вперед или они столь высоки, что, скорее, заводят вас в тупик? Что, по вашему мнению, случится, если вы выполните задание посредственно?»

Затем вернитесь к тестовым заданиям, которые вы разбирали на прошлом занятии, и выполните следующие упражнения.

**Упражнение 1.** Прочитайте и запишите 6-й и 7-й вопросы из теста предыдущего занятия. Подумайте и письменно дайте ответы на следующие вопросы:

— Какие эмоциональные ощущения вы испытаете, когда вам предложат участие в конкурсе?

— Какие отрицательные переживания могут у вас возникнуть?

— Как это повлияет на ваше решение?

— Вы рискнете или удовлетворитесь малым?

— Почему?

Далее проводится совместный анализ ответов учащихся на эти вопросы. Завершите его выводом: оказывается, если нас

может удовлетворить только совершенство, то мы обречены на постоянные разочарования. Совершенство — это недостижимый идеал, от которого, однако, люди отказываются с немалым трудом. Подросткам очень сложно принять тот факт, что ни сейчас, ни в будущем они не могут и не смогут быть совершенными, так как в этом возрасте в восприятии человеком себя и мира неизбежно присутствует идеализация. Однако это отнюдь не означает, что нужно отказывать себе в стремлении к самосовершенствованию. Что же может помочь в этом?

**Упражнение 2.** Попробуйте проанализировать: что произойдет, если мы начнем выполнять все необходимые дела вовремя, не откладывая их на потом?

Педагог просит школьников записать на листе бумаги все ответы, которые придут им в голову. Далее в ходе совместного обсуждения эти ответы анализируются с точки зрения: а) результативности и б) самосовершенствования. При этом речь идет о важности выбора того или иного поведения.

Подведите итог: «Сегодня вы попытались ответить себе на очень серьезные вопросы и проанализировать свое поведение. Теперь многие из вас перестанут объяснять промедление в выполнении каких-то дел просто ленью, недисциплинированностью, несобранностью и т. д. Во многом это связано и с нашим страхом перед неизвестностью. Важно, что во всех подобных страхах есть общее — любому человеку непросто выбирать между тем, что ему сейчас нравится, и будущим успехом. В подобных ситуациях выбора полезно постоянно задавать себе такие вопросы: что я имею? что я теряю, если?... могу ли я причинить себе этим вред? какой?»

**Упражнение 3.** «Как вести учет времени» (выполняется в группах). Подумайте и сообщая ответьте на вопросы:

- Как лучше организовать учет времени?
- Как лучше делать заметки? (Слова, символы, знаки, сокращения...)
- Куда записывать свои дела? (Лист бумаги, блокнот...)
- Как вы будете фиксировать помехи или перерывы в работе, которые тормозят ее выполнение, — звонки по телефону, время ожидания и т. п.?

Подростки делятся на группы по 3—4 человека и начинают работу. Через 15 минут им необходимо представить классу свою «Таблицу учета времени» и инструкцию к ней. Далее проходит

общее обсуждение. Завершить его можно так: «Теперь вы можете выбрать наиболее понравившийся вариант учета времени или придумать свой на основе предложенного».

В качестве домашнего задания предлагается следующее упражнение.

**Упражнение 4. «Мой день».** Необходимо составить список дел и указать время, на них потраченное:

1. Работа, которая выполняется по обязанности...
2. Работа, которая делается по собственному желанию...
3. Общение (с родными, друзьями и др.)...
4. Повседневные ритуалы (подъем, отход ко сну и др.)...
5. Деятельность, приносящая удовлетворение...
6. Пустое времяпрепровождение...
7. Другие дела...

Проанализируйте получившийся список.

Нарисуйте два круга: «Мой типичный день» и «Мой идеальный день». Разделите круги на секторы, отражающие долю каждого из перечисленных вами занятий в распорядке вашего дня. Отличаются ли ваши «типичный» и «идеальный» дни? Что вы можете сделать, чтобы приблизить свой типичный день к желаемому? Продумайте и запишите способы, которые позволят вам сделать это.

Подумайте и над таким вопросом. Если всю жизнь расписать до мелочей, то никакой свободы не будет, говорят обычно подростки. Вопрос: свободы для чего? Ответ на него каждый дает себе только сам.

### **Занятие 3** **Главные ценности, которые будут определять** **твою жизнь**

#### **Цели:**

1. Понимать, что такое ценностные ориентиры и какова их роль в жизни каждого человека.
2. Уметь ранжировать свои ценности.

#### **Домашнее задание:**

1. Повторение понятия «жизненные ценности».
2. Индивидуальное составление списков личных и будущих профессиональных ценностей.

3. Рейтинг личных и будущих профессиональных ценностей.

4. Сравнение приоритетных для учащихся ценностей, названных ими в начале и в конце учебного года.

### **Информация для педагога**

Это и последующие два занятия завершают работу по программе независимо от того, какие именно ее модули были выбраны и освоены учащимися.

Теме жизненных ценностей было посвящено первое занятие программы. Полезно по ее завершении сравнить результаты опроса учащихся в начале и в конце курса.

Начните занятие с повторения. Пусть подростки попробуют сформулировать, что они относят к жизненным ценностям, считают самым важным для себя. Подведите итоги, используя их ответы.

Затем попросите учеников вспомнить известные им категории ценностей (личные, профессиональные, российские, глобальные).

Далее подростки индивидуально составляют списки своих личных и будущих профессиональных ценностей. Предложите каждому из них расставить эти ценности по приоритету (с первого по третье места) и сравните с теми ответами, которые были даны ими в начале года. Если в конце учебного года в ответах учащихся будут фигурировать и иметь высокий рейтинг ценности «здоровье» и «ЗОЖ» — это можно считать хорошим результатом работы по программе.

## **Занятие 4**

### **Цели и выбор пути**

#### **Цели:**

1. Уметь формулировать свои жизненные цели.
2. Понимать взаимосвязь между возможностью достичь своих жизненных целей и состоянием собственного здоровья, своими поступками и поведением.
3. Понимать необходимость действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, для достижения жизненных целей.



**Содержание занятия:** групповое написание проектов на тему «Как достичь своих целей».

### **Информация для педагога**

Известно, что у каждого человека есть свои желания и жизненные цели. Для того чтобы осуществить их, необходимо уметь четко формулировать и представлять себе последовательность действий по их реализации.

Разделите класс на группы. Предложите каждой группе составить проект, в котором учащиеся должны сформулировать какую-либо общую жизненную цель и указать, каким образом они предполагают достичь ее. Нужно также обдумать, оценить и сформулировать причины, которые могут помешать ее осуществить.

Проекты будут защищаться в конце занятия. В ходе подготовительной работы ученики должны схематично изобразить их на больших листах бумаги.

Можно предложить ребятам в качестве подсказки следующий план:

1. Осознание своих желаний. (Например: много путешествовать.)
2. Описание целей. (Например: увидеть мир.)
3. Построение этапов достижения цели. (Например: учеба — работа — полезность людям.)
4. Описание действий по достижению цели и планирование их во времени. (Например: учиться в вузе 5 лет, успешно работать, хорошо зарабатывать, много путешествовать, увидеть мир.)
5. Оценка рисков. Что может помешать достижению цели? Положительные и отрицательные действия.
6. Переоценка ценностей. Какие могут возникнуть проблемы при достижении цели? (Неумение общаться с людьми, отсутствие ответственности и т. д.)

## **Занятие 5**

### **Жизнь — это ответственность за свое поведение**

**Цель:**

Уметь оценивать риски, связанные со здоровьем и поведе-

нием, которые могут воспрепятствовать достижению жизненных целей.

### **Содержание занятия:**

1. Краткое повторение материала предыдущего занятия.
2. Оценивание рисков, мешающих достижению целей (мозговой штурм).
3. Групповая работа: как снизить факторы риска, связанные со здоровьем, мешающие достижению целей.

### **Информация для педагога**

Занятие является продолжением предыдущего, на котором учащиеся представляли свои проекты, связанные с реализацией их желаний и целей.

Предложите подробно рассмотреть один из пунктов плана достижения жизненной цели, составленного на предыдущем занятии.

Попросите учащихся с помощью метода мозгового штурма оценить риски, которые могут помешать достижению их целей и осуществлению желаний. Затем вместе с учащимися подведите итог и выберите из общего перечня негативных факторов, составленного в ходе мозгового штурма, риски, связанные со здоровьем.

После этого класс делится на группы. Внутри каждой группы выбранные для анализа факторы риска рассматриваются более детально.

В конце занятия каждая группа защищает предложенный «список рисков». Можно представить его в виде схемы, кластера или схематичных рисунков (форма зависит от фантазии и желаний учащихся).

Затем подводятся итоги. На этом этапе подростки должны сами сформулировать результаты, которых они достигли в ходе работы по программе.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

---



## Модуль II: Общение и конфликты

### К занятию 6

#### Анкета «Твои приоритеты»

1. Расположи в порядке значимости твои жизненные приоритеты (*обозначь цифрами*):

Благосостояние.	Собственный дом, квартира.
Образование.	Деньги.
Хорошая профессия.	Интересная работа.
Семья, дети.	Друзья.
Здоровье.	Свобода.
Любовь.	Красивая фигура, внешность.
Машина.	Хорошая одежда.

2. Объясни, почему на первое место ты поставил(а) именно эти ценности? \_\_\_\_\_

3. Когда ты готов(а) что-то предпринять, чтобы достичь своей цели? (*отметь знаком «+»*)

Сейчас.

Собираюсь сделать это в будущем.

Не предпринимаю, но хотел(а) бы.

4. Считаешь ли ты, что достижение твоей цели зависит только... (*отметь знаком «+»*)

От тебя?

От твоих родителей?

От твоих учителей?

От твоих друзей?

5. Кто из них помогает или мешает в достижении твоих целей?

---

6. Назови основную причину, которая может помешать тебе достичь твоей цели в будущем.

---

7. Считаешь ли ты, что некоторые твои пристрастия могут помешать ее достижению? (*подчеркни*)

Да Нет

8. Назови эти пристрастия.

---

9. Как ты относишься к курению? (*отметь знаком « + »*)

Никогда не пробовал(а).

Знаю ребят, которые курят.

Боюсь курить, потому что...

Пробовал(а), но это мне не понравилось.

Крю от случая к случаю.

Крю регулярно и не жалею об этом.

Крю, но хотел(а) бы прекратить.

10. Нравится ли тебе общаться с курящим парнем, девушкой? (*подчеркни*)

Да Нет

11. Как ты относишься к алкоголю? (*отметь знаком « + »*)

Никогда не употреблял(а).

Знаю ребят, которые употребляют.

Боюсь употреблять, потому что...

Пробовал(а), но это мне не понравилось.

Употребляю от случая к случаю.

Употребляю регулярно и не жалею об этом.

Употребляю, но хотел(а) бы прекратить.

12. Как ты относишься к наркотикам? (*отметь знаком «+»*)

Слышал(а), но никогда не сталкивался(ась).

Знаю ребят, которые их употребляют.

Боюсь употреблять, потому что...

Пробовал(а), но это мне не понравилось.

Употребляю от случая к случаю.

Употребляю регулярно и не жалею об этом.

Употребляю, но хотел(а) бы прекратить.

## Модуль III: Здоровое питание и твой внешний облик

### К занятию 3

#### Анкета «Как ты питаешься?»

1. Завтракал(а) ли ты сегодня?
2. Что ты ел(а) на завтрак?  
Кашу.  
Блинчики.  
Яйца.  
Овощи.  
Другое.
3. Считаешь ли ты, что завтрак необходим?  
Да Нет
4. Считаешь ли ты, что ешь много сахара?  
Да Нет
5. Какие твои любимые овощи?  
Морковь.  
Капуста.  
Картошка.  
Помидоры.  
Огурцы.  
Другие.
6. Какие овощи ты не ешь? \_\_\_\_\_
7. Ешь ли ты сырые овощи?  
Да Нет
8. Какие сырые овощи ты ешь?  
Морковь.  
Репу.  
Салат.  
Капусту.  
Сладкий перец.  
Другие.
9. Ешь ли ты овощи между приемами пищи?  
Да Нет
10. Сколько раз в день ты ешь овощи?  
0 1 2 3 4 Более
11. Любишь ли ты фрукты?  
Да Нет
12. Какие фрукты ты любишь?  
Яблоки.

Бананы.  
Груши.  
Апельсины.  
Другие.

13. Ешь ли ты фрукты на обед?  
Да Нет
14. Пьешь ли ты фруктовые соки?  
Да Нет
15. Какой хлеб ты ешь чаще всего?  
Белый.  
Ржаной.  
Темные сорта.  
Другие.
16. Сколько раз в день ты пьешь молоко?  
0 1 2 3 4 Более
17. Пьешь ли ты молоко на завтрак?  
Да Нет
18. Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?  
Сыр.  
Орехи.  
Овощи.  
Фрукты.  
Конфеты.  
Печенье.
19. Что ты пьешь чаще всего?  
Лимонад.  
Фруктовый сок.  
Молоко.  
Воду.  
Чай.  
Кофе.  
Другие напитки.
20. Считаешь ли ты продукты и напитки, которые употребляешь между основными приемами пищи, полезными для себя?  
Да Нет
21. Ты досаливаешь пищу?  
Да Нет
22. Считаешь ли ты вредным для себя избыточное употребление соли?  
Да Нет

23. Ты любишь рыбу?  
Да Нет
24. Ты любишь курицу?  
Да Нет
25. Ты любишь другие сорта мяса?  
Да Нет
26. Какое мясо ты ешь чаще всего?  
Рыбу.  
Курицу.  
Говядину.  
Свинину.
27. Какое мясо ты предпочитаешь?  
Постное.  
Жирное.
28. Употребляешь ли ты растительное масло?  
Да Нет
29. Считаешь ли ты, что твой вес...  
Нормальный.  
Избыточный.  
Недостаточный.

## Модуль IV: Движение и здоровье человека

### К занятию 1

#### Задание «Проанализируйте фотографии»

**Ц е л и:** актуализировать имеющиеся у учащихся опыт и знания на начальной стадии занятия; выяснить, что они знают, думают или чувствуют по обсуждаемой теме.

**З а д а н и е:**

1. Проанализируйте предложенные фотографии, выделите составляющие информации.

<b>В</b> — видим	<b>З</b> — знаем об увиденном	<b>Х</b> — ходим узнать об увиденном
------------------	-------------------------------	--------------------------------------

2. На листочках-стикерах белого цвета терминологично запишите, что вам известно об активном образе жизни.

3. На листочках-стикерах красного цвета запишите вопросы, возникшие при анализе увиденного на фотографиях, которые взволновали, заинтересовали вас и ответ на которые на предшествующих занятиях вы пока не получили.



В ходе интерактивного обсуждения в группах по 4 человека вопросы объединяются по содержанию. На доске/флипчарте можно нарисовать воздушный шар и заполнить его стикерами со всей известной и неизвестной учащимся информацией. Педагог подводит итоги и комментирует выполнение задания.

## К занятию 2

### Задание «Найдите соответствие»

В нижеследующей таблице в левом столбце перечислены олимпийские виды спорта, а в правом — описание и правила этих видов спорта, но вперемешку. Необходимо установить соответствие между видом спорта и правилами. (Таблицу можно разрезать на карточки.)



<b>Вид спорта</b>	<b>Описание вида спорта и правила, установленные в нем</b>
1. Бадминтон	<b>1.</b> Этот вид спорта предполагает использование лука и стрел; состязание может проводиться на точность или дальность. Победителем является спортсмен (или команда), который наберет больше очков согласно правилам соревнований
2. Баскетбол	<b>2.</b> Командный вид спорта с мячом. Играют две команды, каждая из которых старается забросить мяч в ворота соперника. Игра проходит в бассейне с водой. Неформальные встречи могут проводиться в открытых водоемах
3. Бокс	<b>3.</b> Вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определенным правилам, с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), при этом каждый из соперников пытается положить другого на лопатки. Тот, кому удастся это сделать, признается победителем. Разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении приемов
4. Стрельба из лука	<b>4.</b> Гребной вид спорта, в котором используются лодки двух типов
5. Вольная борьба	<b>5.</b> Дисциплина гребли на байдарках и каноэ, преодоление на скорость размеченной воротами дистанции: участка порожистой реки или искусственной трассы (скорость потока воды должна быть не менее 2 м/с)
6. Греко-римская борьба	<b>6.</b> Игроки располагаются на разных сторонах разделенной сеткой площадки и ударами ракеток перекидывают через сетку волан, стремясь не допустить его падения на своей стороне площадки. Соперничают два игрока или две пары игроков
7. Велотрековые гонки	<b>7.</b> Вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь различных дистанций. Побеждает тот, кто сделает это за наименьшее время
8. Водное поло	<b>8.</b> Играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) команды соперников и помешать им завладеть мячом и забросить его в свою корзину

Вид спорта	Описание вида спорта и правила, установленные в нем
9. Плавание	<b>9.</b> Циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног. Их задача — пройти установленную дистанцию за наименьшее время. При этом они располагаются спиной вперед по ходу движения лодки, в отличие от гребли на байдарках и каноэ
10. Прыжки в воду	<b>10.</b> Вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины: индивидуальные прыжки, синхронные прыжки, акробатическая дорожка, двойной мини-трамп
11. Синхронное плавание	<b>11.</b> Вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета и с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента)
12. Волейбол	<b>12.</b> Японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано (1860—1938), который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и состязаний
13. Гандбол	<b>13.</b> Вид спорта, командная спортивная игра, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника ( <i>добить до пола</i> ) либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для атаки игрокам одной команды разрешается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке)
14. Художественная гимнастика	<b>14.</b> Водный вид спорта, предполагающий выполнение в воде различных фигур под музыку
15. Прыжки на батуте	<b>15.</b> Командный вид спорта, в котором целью каждой команды является забить мяч в ворота соперников большее количество раз. При этом бить по мячу спортсмены могут ногами или другими частями тела, но не руками

Вид спорта	Описание вида спорта и правила, установленные в нем
16. Гребля на байдарках и каноэ	<b>16.</b> Олимпийский вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов и гор на специальном снаряде — сноуборде. Изначально это зимний вид спорта, хотя в настоящее время экстремалы освоили и «летний» его вариант, скатываясь на сноуборде с песчаных склонов (сэндбординг)
17. Академическая гребля	<b>17.</b> Вид спорта из класса спортивных многоборий, в котором участники соревнуются в пяти дисциплинах: конкур, фехтование, стрельба, бег, плавание
18. Гребной слалом	<b>18.</b> Европейский вид единоборства, в котором спортсмен должен с помощью определенного арсенала технических действий (приемов) вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к коврику. При этом, в отличие от вольной борьбы, запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками
19. Дзюдо	<b>19.</b> Контактный вид спорта — единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках
20. Конкур	<b>20.</b> Вид конного спорта, соревнования в котором включают манежную езду, или выездку (первый день); полевые испытания, или кросс (второй день); преодоление препятствий, или конкур (третий день)
21. Троеборье	<b>21.</b> Командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжелые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»). От каждой команды выступают четыре игрока
22. Современное пятиборье	<b>22.</b> Вид спорта, включающий спуск и прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов. Существует как самостоятельный вид спорта, а также входит в программу лыжного двоеборья
23. Футбол	<b>23.</b> Командная игра с мячом. В каждой команде по 7 игроков (6 полевых и вратарь). Играют руками. Цель игры — забросить как можно больше мячей в ворота противника (размер ворот 3×2 м)

Вид спорта	Описание вида спорта и правила, установленные в нем
24. Хоккей на траве	<b>24.</b> Зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с горы по специально оборудованной ледовой трассе на управляемых санях — бобах
25. Кёрлинг	<b>25.</b> Вид велоспорта, проходящий на велотреках или велодромах
26. Прыжки с трамплина	<b>26.</b> Один из водных видов спорта. Спортсмены выполняют прыжки с трамплина (высотой 1 и 3 метра) и вышки (5; 7,5 и 10 метров). Судьи оценивают как качество выполнения акробатических элементов в полетной фазе (обороты, винты, вращения), так и чистоту входа в воду. На соревнованиях по синхронным прыжкам оценивается также синхронность исполнения элементов двумя участниками
27. Сноуборд	<b>27.</b> Зимний вид спорта, представляющий собой спуск по ледяному желобу на двухполозьевых санях на укрепленной раме. Победитель определяется по сумме двух или четырех заездов
28. Бобслей	<b>28.</b> Командная спортивная игра на льду. Играющие используют коньки и клюшки, с помощью которых во время игры передается шайба. Задача — забросить ее в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника
29. Скелетон	<b>29.</b> Наиболее зрелищный вид конного спорта. Для успешного участия в состязаниях требуется длительная и упорная тренировка спортсмена и лошади. Всадник должен обладать смелостью и решительностью, тонким расчетом, высоким искусством управления лошадью, хорошей общефизической подготовкой. От лошади требуются большая сила, мощный разбег и отталкивание, высокая координация движений, умение сохранять равновесие в прыжке над препятствием и при приземлении
30. Хоккей	<b>30.</b> Командный вид спорта. Играют две команды (по одиннадцать человек в каждой), используя клюшки и твердый пластиковый мяч

Ключ к таблице:

1 — 6	9 — 7	17 — 9	25 — 21
2 — 8	10 — 26	18 — 5	26 — 22
3 — 19	11 — 14	19 — 12	27 — 16
4 — 1	12 — 13	20 — 29	28 — 24
5 — 3	13 — 23	21 — 20	29 — 27
6 — 18	14 — 11	22 — 17	30 — 28
7 — 25	15 — 10	23 — 15	
8 — 2	16 — 4	24 — 30	

### К занятию 3

#### Танцы: история и современность

**Брейк-данс** родился на почве хип-хоп культуры из уличного танца в Нью-Йорке в конце XX века. Первоначально его называли «брейкинг», но так как этот термин мог относиться к разным вещам, для удобства к нему добавили слово «дэнс» (танец). Так появился термин «брейк-данс».

Танцоры, исполняющие брейк, называются «би-бойз» и «би-гёрлз» (парни и девушки соответственно). Для исполнения танца надо иметь неплохую физическую подготовку, хорошую растяжку и пластичность (некоторые даже относят брейк-данс к пластическим искусствам).

В России и других республиках на территории бывшего СССР сложилась традиция выделять «верхний» и «нижний» брейк. Распространенное название верхнего брейка по всему остальному миру — поппинг.

В нижнем брейке выделяют несилловые и силовые элементы. Он включает в себя следующие элементы: флай, гелик, бочка, вращение на голове, свеча и многие другие.

Что касается одежды для би-бойз и би-гёрлз, то главное в ней — удобство и комфорт. Свобода движений не должна ничем ограничиваться. Поэтому лучшая форма для танца — широкие штаны с низкой посадкой, удобная майка, большие крепкие кроссовки. Можно использовать дополнительные аксессуары — напульсники, массивные цепочки и т. д.

**Вальс** (от нем. Walzen — кружить, вращать) — романтический бальный танец в трехдольном размере, состоящий в плав-

ном поступательном кружении пар, а также музыка для этого танца.

Символ романтической любви, вальс увековечен величайшими композиторами: Штраусом, Шубертом, Легаром, Глинкой, Вебером, Шопеном, Чайковским.

Характерная особенность и прелесть вальса заключается в непрерывном и плавном кружении танцующих пар в сочетании с общим продвижением по кругу (по линии танца). Кому-то вальсирование может казаться простым, но нужно много тренироваться, чтобы в движениях пары появились легкость и изящество.

Предполагается, что вальс произошел от австро-немецкого народного танца лендлера и итало-французской вольты в XVIII столетии. Правда, лендлер исполнялся очень медленно, а вольта, наоборот, быстро, с прыжками и воздушными поддержками, но оба эти танца состояли в основном из поворотов (вращений).

Своей непосредственностью, оживленностью и простотой вальс разительно отличался от церемонных, жеманных и вычурных менуэтов и гавотов. Поначалу он вызывал осуждение со стороны аристократических кругов, диктовавших балльный репертуар того времени. Чопорные, обусловленные строгим этикетом взаимоотношения кавалера и дамы вальс заменил непосредственным, живым общением партнеров. Его называли «неприличным», «неблагопристойным» танцем.

В России вальс появился в эпоху правления Екатерины II, но не пользовался одобрением императрицы. При императоре Павле I даже было официально запрещено «употребление пляски, называемой вальсеном». Только Александр I высочайше утвердил вальс в правах, самолично исполнив тур этого танца на одном из придворных балов.

Остановить распространение вальса было невозможно. Особенно популярности этого танца способствовали выдающиеся венские композиторы и дирижеры: Йозеф Ланнер, Иоганн Штраус-отец и, конечно же, общепризнанный «король вальса» — Иоганн Штраус-сын, подаривший миру более 400 вальсов.

Весь XIX век прошел под символом вальса — грациозного, летящего, страстного. Его танцевали везде, во всех кругах общества; он проник во многие «серьезные» музыкальные жан-

ры: оперу, балет, симфонию, сюиту. Музыка вальса оказала существенное влияние на развитие всей европейской музыки XIX и XX веков.

Специально для вальса открывались большие танцевальные залы, в которых могли разместиться до 3000 пар! Вальс победил не только уходящие, но и вновь возникающие, модные танцы.

Со временем и сам вальс менялся и развивался. Классический венский вальс дал начало таким новым танцам, как медленный вальс, вальс-бостон, а также танцы-«гибриды» (вальс-мазурка, вальс-гавот и др.). Был распространен вальс втроем (алеман) и вальс в два па, популярный в России.

Поколение за поколением эстафетой передавали этот поэтичный танец одно другому. И вот он, никогда не покидавший танцзалов, дошел до нас. Сколько за это время появилось и отшумело танцев? А вальс живет и «смеется над всеми модами века». Может быть, разгадка его тайны в том, что когда люди танцуют вальс, каждой паре кажется, что во вселенной их только двое, а вокруг — огромный, кружащийся в вихре музыки мир...

**Восточные танцы.** Этот вид активного досуга приобрел в последние годы немалую популярность. При упоминании словосочетания «восточные танцы» в воображении сразу возникает образ парящей танцовщицы в легком наряде. Действительно, преимущественно восточный танец исполняется женщинами, хотя бывают и вариации для мужчин.

Никто не назовет ни год, ни век возникновения восточных танцев — они настолько же древние, насколько древен и сам Восток. Эти танцы много веков были заменителем фитнеса и бассейна для женщин Востока, помогая им сформировать идеальное тело с тонкой талией, высокой грудью и упругими бедрами, а также способствуя хорошей работе внутренних органов и правильному дыханию. Сегодня медицине известно, что, занимаясь восточными танцами, женщина очень хорошо готовит себя к будущему деторождению.

Основные элементы восточного танца — специфические движения разными частями тела (мелкое потряхивание плечами — тут главное не переборщить, чтобы танец не превратился в цыганский; грудью — при этом плечи должны быть неподвижны; животом, ягодицами, коленями (как обоими одно-

временно, так и по отдельности); плавные шаги, повороты, вращения, грациозные приседания, движения головой, «восьмерки» бедрами и волосами, если они достаточно длинные и тяжелые для этого). Замечательная особенность этого танца — бесконечное поле для импровизации. Восточный танец может исполняться под быструю музыку и под медленную, сольно и группой, без аксессуаров и с использованием разнообразных предметов — трости, шали, сабли, подсвечников.

**Индийский танец** — древнейший танец в мире. Многие считают, что более совершенного народного танца просто не существует. Корни его глубоко религиозны. Это искусство, главная цель которого — служить на радость богам.

Индийские народные танцы разнообразны по форме и содержанию. Долгое время их исполняли главным образом жрецы храмов и бродячие артисты, которые переносили разные виды танца из поселка в поселок, из храма в храм. Танец сопровождался игрой на музыкальных инструментах и песнями о жизни простых людей, о подвигах героев и о деяниях богов.

Традиционно народные танцы исполняются в народной одежде. Народная одежда для женщин в Индии — сари. Манера носить его в разных штатах отличается. В одних штатах сари просто наматывают на тело, оставляя свободно висеть конец, в других сооружают из него широкие штаны. В северных штатах сари почти не носят, широкое распространение имеют платья со штанами и покрывало, закрывающее голову. Существенно различаются и аксессуары, и украшения для индийских танцев.

**Ирландские танцы.** Первое историческое упоминание об ирландских танцах относится к XI веку. Летописи упоминают, что простые крестьяне танцевали *feis*. Подробно танец был описан в XVI веке. Это описание довольно сильно отличается от того танца, что мы можем наблюдать сейчас. Единственное, что осталось неизменным, — очень быстрый ритм и некоторые характерные шаги, формирующие танцевальные комбинации.

**Кадриль** — парный танец, некогда салонный, но со временем получивший широкое распространение в народе. За свою долгую историю кадриль видоизменилась в движениях и манере исполнения, но сохранила композиционные особенности исторического танца. В качестве народного танца кадриль имеет много разновидностей: русская и украинская, белорусская и



литовская и даже американская (square dance, что значит «квадратный танец»). Каждый из вариантов отличается самобытностью и разнообразием.

Название «кадриль» имеет общие корни во французском языке (quadrille), испанском (cuadrilla), латинском (quadrum). Это может вызывать сомнения по поводу того, какая же именно страна является родиной танца. Однако исторические источники утверждают, что кадриль возникла во Франции как бальный танец, образовавшись от английского контрданса. Контрданс танцевали в XVII веке английские крестьяне, а кадриль распространилась в салонах Франции и других европейских стран в XVIII — XIX веках.

Пары танцующих располагались по четырехугольнику напротив друг друга и поочередно исполняли свои партии. Кадриль состояла из пяти фигур, каждая из которых завершалась общим движением, объединяющим всех танцоров.

Покорив посетителей салонов и танцевальных залов, кадриль стала распространяться в народе. Особенно характерен этот процесс был для России — кадрили танцевали даже на ассамблеях Петра I в начале XVIII века. Постепенно она ушла в народную среду, где сильно видоизменилась, приобрела национальный характер и стала одной из любимых народных плясок. Перерабатывались прежние фигуры, сочинялись новые, которые учитывали особенности и танцевальную манеру каждой отдельной местности. Эти изменения, внесенные в народный танец, и обеспечили кадрили долгую жизнь.

Музыкальный размер кадрили —  $\frac{2}{4}$ , иногда  $\frac{6}{8}$ . Исполняется четным количеством пар. В кадрили может быть от 5 до 12 фигур и характерная композиция. По форме построения можно выделить три группы кадрили:

► квадратные, или угловые, где пары стоят по сторонам квадрата (их обычно четыре) и движение осуществляется крестнакрест или по диагонали;

► линейные, или двухрядные, в которых может участвовать до 16 пар и даже больше. Для композиции линейной кадрили характерно движение двух линий танцоров навстречу друг другу;

► круговые — в них танцуют 4, 6 или 8 пар. Движение осуществляется по кругу, иногда к центру и затем назад в большой круг.

**Квикстеп** — это быстрый фокстрот. Свою историю этот танец ведет с начала XX века. Он появился после Первой мировой войны в Англии. Произошло это так. Некоторым любителям фокстрота не очень нравилось, что у него довольно медленный темп. XX век стал веком высоких скоростей и быстрых изменений во всех сферах жизни, соответственно духу времени менялся и мир танца. Однако технически фокстрот достаточно сложен для исполнения, он содержит трудные танцевальные па, которые надо довести до совершенной гладкости. Многие из них чрезвычайно сложно было исполнять в том новом темпе, который задал жизни бешеный XX век. Это создавало определенные трудности для профессиональных исполнителей фокстрота. Поэтому сложилась практика заранее предупреждать о том, что на вечеринке будут играть быстрый фокстрот: на приглашениях начали писать «quick-time-foxtrot», иногда — «quick-time-steps» и, наконец, коротко — «quickstep».

По своему характеру квикстеп очень отличается от фокстрота. Плавные скольжения превратились в нем в резкие шаги, иногда буквально доходящие до прыжков. Прыжки как на месте, так и во время движения, резкие повороты — все это, казалось бы, ничем не напоминает первоначальный танец. Однако многие движения — прогрессивные шаги, шассе, повороты и т. д. — заимствованы именно из фокстрота.

В настоящее время темп квикстепа несколько замедлился, но тем не менее в остальном он сохранил свои основные черты, сложившиеся около ста лет назад.

**Клубные танцы** — это не единый танцевальный стиль с обязательными для всех строгими правилами и набором определенных движений. Это, прежде всего, способ выразить свою индивидуальность через движение (продукт синтеза хип-хопа, house, r'n'b и funk). Главное правило этого стиля — импровизация. Это одно из самых молодых направлений танцевальной культуры. Развитию клубной культуры способствовало массовое открытие дискотек и клубов, а также широкое распространение электронной музыки. Клубные танцы можно исполнять как сольно, в ночных клубах и на вечеринках, так и в группе. Сольное исполнение дает более широкое поле для импровизации и самовыражения, групповое требует особой подготовки и более строгого подхода к танцу. Профессиональные исполнители клубных танцев называют себя *goy-goy dancers*. Они выступают в клубах и на эстрадных площадках.

**Мамбо** — один из самых зажигательных танцев в мире, сочетающий в себе элементы латиноамериканских и классических танцев (конечно, в адаптированном виде).

Годом рождения танца мамбо считается 1943 год. Именно тогда выходцы из Пуэрто-Рико и с острова Куба начали исполнять его в клубах самого златного района Нью-Йорка — Гарлема, основное население которого в те времена составляли жители африканского и латиноамериканского происхождения. Через несколько лет танец «вышел из трущоб» и получил широкое распространение. Первоначально элементы его были крайне просты, но со временем они развивались, и в конце концов танец стал настолько сложным, что его практически перестали исполнять.

Второе рождение мамбо состоялось в 1980-х годах, когда его начали исполнять в кинофильмах. Отметим, что проще танец не стал, это все та же «гремучая смесь» латиноамериканского стиля с классикой. Основной темп мамбо — 1-2-3-4, с акцентом «два» и на «четыре». Мамбо может исполняться и под более медленную, тягучую музыку, но в этом случае он значительно усложняется.

Стоит отметить, что основной ритм мамбо выработался после появления в 80-е годы нескольких популярных песен, под которые впоследствии танцоры и стали исполнять этот танец.

**«Пасодобль»** переводится с испанского языка как «двойной шаг». Этот танец — имитация любимого развлечения испанцев — корриды. Первоначально в танце делался один шаг на счет, но со временем он заметно преобразовался. Как правило, партнер изображает тореро, партнерше же могут отводиться различные роли — мулеты (куска красной ткани в руках матадора), второго тореро или же быка (уже поверженного).

Можно считать, что пасодобль зародился в XVIII веке одновременно с корридой, оформился к 1920 году (когда он был представлен публике во Франции). К 1930-м годам он становится популярен в Европе, а после Второй мировой войны пасодобль был включен в латиноамериканскую программу спортивных бальных танцев.

Особенностью пасодобля является позиция корпуса танцора — грудь высоко поднята и выдвинута вперед, плечи отведены назад и опущены вниз, голова жестко фиксирована, в некоторых движениях наклонена вперед. Весь танец — и поста-

новка корпуса, и движения, и аксессуары — имитирует битву матадора с быком.

Пасодобль — быстрый танец с резкими шагами и поворотами. Исполняется под такую же музыку, под какую матадор выходит на арену. Может исполняться не только в паре, но и сольно, и в группе.

**Румба** — один из самых зажигательных латиноамериканских танцев — ведет свою историю с XIX века. Родившись на Кубе, румба оттуда проникла в Соединенные Штаты Америки, а затем распространилась по всему миру. К середине XX века румба была распространена очень широко.

Это танец любви, в котором танцоры должны выразить и всепоглощающую страсть, и горечь неразделенного чувства, и неуправляемое стремление друг к другу. Поэтому многие движения в танце носят эротический подтекст.

Румба — быстрый парный танец, основными элементами которого являются прогрессивный шаг и резкие повороты партнерши, перекидывание ее с одной руки на другую. Костюмы для исполнения румбы — яркое платье для партнерши и строгий костюм для партнера.

Стоит отметить, что существует также мужской сольный вариант румбы — колумбия.

Румба входит в десятку бальных танцев соревновательной программы. Этот вариант ее сильно отличается от фольклорного — танец стандартизирован и должен исполняться по строгим правилам. Но даже несмотря на это румба — один из самых ярких, эмоционально выразительных танцев на соревнованиях, привлекающий внимание множества зрителей.

**Сальса**, в отличие от других латиноамериканских танцев, является чисто кубинским танцем (а не продуктом синтеза культур Африки и других стран Латинской Америки).

История сальсы началась еще в XIX веке, но свой современный вид она приобрела только после Второй мировой войны, когда простые солдаты разнесли ее по всему миру. Поэтому невозможно выделить и назвать одного основателя этого танца.

Танцуют сальсу под счет 1-2-3-4, делая акцент на счет «четыре». Характерные особенности ее — быстрый темп и очень сложный ритмический рисунок. Как и многие другие латино-

американские танцы, сальса — парный танец, но исполняется он не в таком близком контакте, как некоторые другие. Основные движения — проходки на 4 счета, повороты бедрами и плечами, перекидывание партнерши с руки на руку.

Современная сальса, которой обучают в школах танца, довольно сильно отличается от фольклорного варианта. Время изменило танец, добавило ему официальности, «прописало» правила исполнения.

От других латиноамериканских танцев сальса отличается тем, что не повествует о неразделенной любви. Поэтому танец оптимистичен, в нем нет медленных тягучих переходов и т. п.

**Самба** зародилась в начале XX века, когда многие зажигательные танцы с африканского континента были «завезены» в Америку, утратив при этом религиозный характер и изменив его на развлекательный, и приобрели приблизительно тот вид, к которому мы привыкли. Свое современное звучание танец приобрел только после Второй мировой войны, попав в Европу.

Для самбы характерно покачивание бедрами с акцентом на движении вниз — «баунсе». Танец исполняется очень быстро, но может менять темп с быстрого на тягуче-прерывистый.

Самба имеет свой особый характер — она носит оттенок легкого заигрывания, флирта. Причем флиртуют и женщина, и мужчина. Это выражается в движениях танца.

По данным социологических опросов, в Бразилии умеют танцевать самбу 90 % женщин и девушек. Это главный танец на известном во всем мире бразильском карнавале — настоящем празднике жизни. И еще одно замечание: самба не была бы самбой без ярких костюмов, в которых ее принято исполнять.

**Свинг.** История танца начинается в 1920 году. 1920—1940-е годы называют иногда «временем свинга», настолько широко танец был распространен в эти годы. Родился он, как и многие другие, из джазовых традиций афроамериканского населения Соединенных Штатов Америки.

Стоит увидеть один раз, как профессионалы танцуют свинг, и сразу хочется научиться танцевать так же, как и они. Самое замечательное, что это не составляет особого труда. Свинг относится к так называемым «социальным» танцам, то есть для его исполнения не нужна отличная физическая подготовка — только желание научиться!

В целом свинг можно разделить на «бальный» и «уличный» варианты. Для первого варианта существуют строгие правила и фигуры — серии взаимосвязанных движений. Танцоров же уличного свинга ничто не ограничивает, поэтому в каждой стране, в каждом городе уличный свинг танцуют по-разному.

Позже свинг развился в очень многие формы (включая рок-н-ролл), которые танцоры исполняют solo и в паре, быстро и в среднем темпе, под разную музыку, на соревнованиях, дискотеках и вечеринках. Как правило, пара во время танца не расходится (и даже если расходится, то танцоры все равно не отпускают руки друг друга).

**Танго.** Для тех, кто танцует танго, это не просто танец — это стиль жизни. То резкий, то плавно-нежный, неизменно экспрессивный — не танец, а сама эмоция.

Родина танго — Аргентина. Первые упоминания о нем относятся к началу XIX века. Первоначально его танцевали потомки африканцев, проживающих в Буэнос-Айресе. До конца XIX столетия этот танец был всего лишь одним из многих, которые танцевали на вечеринках в бедных общинах, но уже в начале XX века танго выходит на суд широкой публики. Первая волна его популярности пришлась на 1930—1950-е годы. Измученным «великой депрессией» и мировой войной людям надо было как-то продолжать жить. И не только жить, но и танцевать. Танго со свойственным ему драматическим характером и даже трагизмом очень подходило по духу этому времени.

Вторая волна интереса к танго начинается примерно с середины 1980-х, после открытия в Нью-Йорке шоу «Forever Tango».

В настоящее время танго входит в европейскую соревновательную программу. Этот вид танца — так называемое «бальное танго» — начисто лишен импровизации. Все движения в нем, начиная от основных шагов и заканчивая поворотом и наклоном головы, стандартизированы, и для получения более высокого класса танцоры должны им четко следовать. Другие же виды танго предполагают импровизацию и разнообразие, могут включать элементы из других стилей — например, вальса.

**Тектоник** — одно из самых молодых танцевальных направлений. Возник он в 2000 году, поэтому его иногда называют «танцем XXI века».

Но сами танцоры утверждают, что стиля «тектоник» нет

и что танцуют они electro dance. И эти утверждения небезосновательны. Собственно, «тектоник» — торговое название марки «Tecktonik Killer». На вечеринке этой фирмы он и был исполнен в первый раз. Широкое распространение этот стиль получил через несколько лет, после исполнения на фестивале электронной музыки в Париже, и вскоре с помощью интернета стал известен во всем мире.

Основная нагрузка в танце приходится на руки,двигающиеся очень быстро. Руки часто захватывают голову (что стало причиной многих шуток и пародий). Ноги, как правило, не двигаются с места, танцующий только энергично двигает коленями, сводя и разводя их; также делается акцент на ритмичные движения тазом вверх-вниз. Одежда для исполнения тектоника в принципе может быть любой, но стоит помнить, что первоначально это были узкие джинсы, белый ремень, короткая футболка с символикой танца и массивные кроссовки. Символика танца — гордый орел, причем некоторые противники движения из-за этого связывают стиль «тектоник» с неонацизмом. Но, как утверждают исполнители, символ орла был выбран исключительно из эстетических соображений.

**Фламенко** — это испанский народный танец. Нельзя точно назвать время появления фламенко: возможно, этот танец существует столько же, сколько существует испанский народ. На долю испанцев пришлось много бед и страданий, и в их истории были периоды, когда у народа не было никакой другой отдушины в жизни, кроме красивой музыки и танцев.

Современную форму танец начал приобретать в XVIII веке в Севилье. Уже тогда в искусство фламенко входили в качестве составляющих танец, музыка и песня, и до сих пор они не существуют поодиночке. Тема фламенко — неразделенная любовь. Танцовщица всем телом выражает свое несчастье. Все проводки, постукивания каблуками, выгибания туловища и заламывания рук не составят полноценного образа танца без ярко выраженных эмоций на лице танцовщицы.

Танцуют фламенко или в платье с широкими юбками, или же в узком платье с длинным шлейфом. В любом случае подол платья — существенный аксессуар: танцовщица играет с ним, то игриво приподнимая, то обвивая стройные ноги струящейся тканью. Также в танце могут использоваться веер, кастаньеты, трость и другие аксессуары.

Но не стоит думать, что грусть — единственное эмоциональное состояние танцовщицы. Это может быть и флирт, и игривость. Искусство фламенко многолико и очень интересно.

**Фокстрот** — относительно молодой танец. Родился он в начале XX столетия, а назван был в честь исполнителя Гарри Фокса. Первоначально танец исполнялся в более медленном темпе и носил название «медленный фокстрот».

Фокстрот — сложный танец, он требует от танцора полного контроля над телом, над своими движениями — ведь надо добиться идеально плавного скольжения, без рывков.

Основные два элемента фокстрота — шаг «перо» и изменение направления. С первого взгляда кажется, что танец похож на вальс, однако в действительности это не так. Если вальс танцуют на одной «высоте», то для фокстрота характерен подъем на счет «один», на счет «два» пара достигает максимальной высоты и на счет «три» опускается.

Костюм для исполнения фокстрота такой же, как и для остальных танцев европейской программы — бальное платье для партнерши, костюм для партнера.

**Ча-ча-ча** — один из пяти танцев латиноамериканской программы бальных танцев. Родился он на Кубе в середине XX века в результате слияния танцев мамбо и румбы, отличается от них более легким ритмом с разделенной четвертой долей такта.

Первая мелодия для ча-ча-ча датируется 1948 годом, и уже через несколько лет почти все танцоры мира могли исполнить этот легкий и зажигательный танец.

Конечно, современный ча-ча-ча отличается от того танца, каким он был вначале. Некоторые элементы ушли, некоторые усложнились.

Как и в других латиноамериканских танцах, основные движения ча-ча-ча — это проводки в разные стороны, повороты, перекидывание партнерши с руки на руку. Партнеры часто расходятся и сходятся, и это дополнительно подчеркивает главные эмоции танца — страдание от неразделенной любви, стремление добиться внимания партнера во что бы то ни стало.

Темп танца — 120 ударов в минуту, и на каждый удар приходится заверченный шаг, колено обязательно выпрямляется. Движения в танце яркие, четкие, страстные. Создается впечатление эмоционального общения между партнерами, задорного и настойчивого ухаживания.



## К занятию 4

### Задание «Проанализируйте ситуацию»

**Ц е л ь:** актуализировать имеющиеся у учащихся опыт и знания на начальном этапе занятия, чтобы выяснить, что они знают, думают и чувствуют в связи с обсуждаемой темой.

**З а д а н и е:**

1. Проанализируйте предложенную ситуацию, разделив информацию на составляющие:

З — то, что мы знаем	Х — то, что мы хотим узнать

2. На листочках-стикерах белого цвета терминологично запишите, что вам известно о строении опорно-двигательной системы.

3. На листочках-стикерах красного цвета запишите вопросы, возникшие у вас при анализе ситуации, которые вас взволновали и ответ на которые вы пока не получили.

В ходе интерактивного обсуждения в группах по 4 человека вопросы классифицируются по содержанию. На доске/флипчарте можно нарисовать силуэт человека и заполнить его стикерами со всей известной и неизвестной учащимся информацией. В конце занятия учитель подводит итоги и комментирует результат.

#### **Ситуация 1**

На уроке физкультуры ученики отрабатывали прыжки в длину. Игорь, не рассчитав разбег, неудачно упал на плечо. Попытавшись встать, мальчик согнулся от резкой боли. Рука висела как плеть, в области ключицы на коже возник кровоподтек. От боли Игорь не мог вымолвить ни слова, только тихо стонал.

#### **Ситуация 2**

Ира, как обычно, зашла за Наташей по пути в школу. Девочки торопились, им нужно было перед уроками успеть еще и в библиотеку. Когда они поднимались по школьной лестнице, навстречу им шумной толпой спускались старшеклассники. Они даже не заметили, что кто-то из них толкнул Иру. Девочка упала на руку и от боли чуть не заплакала. Через некоторое время Ира сказала Наташе, что кисть руки опухает. Девчонки не знали, что делать.

### Ситуация 3

Увлечшись игрой в салочки и ничего не видя вокруг, Саша и Антон сбили с ног двух пятиклассников, случайно оказавшихся рядом. Один из мальчиков упал на руку. Рука хрустнула, и он заплакал от резкой боли. Все растерялись.

### Ситуация 4

На улице резко похолодало, и тротуары сразу же обледенели. По дороге в школу двое восьмиклассников — Валера и Степан — постоянно цеплялись друг за друга и пытались преодолеть гололед, скользя, как на лыжах, на подошвах обуви. На одном из самых скользких участков Валера нечаянно толкнул Степана. Тот рефлекторно вытянул руки вперед, чтобы сохранить равновесие, но не удержался и упал на бок, ударившись головой о лед. На голове Степана в месте удара образовалась большая шишка. У мальчика возникло чувство головокружения, его подташнивало.

## К занятию 5

### Прием «Инсерт» (insert)

Название приема «инсерт» расшифровывается так:

**и (i)** — interactive: самоактивизирующая

**н (n)** — noting: разметка

**с (s)** — system: системная

**е (e)** — effective: для эффективного

**р (r)** — reading: чтения

**т (t)** — thinking: и размышления

При чтении текста учащиеся анализируют информацию и на полях расставляют пометки (желательно карандашом, если же его нет, можно использовать бумажные стикеры, которые помещают на полях напротив нужного места в тексте).

Пометки используются следующие:

«V» — если то, что вы читаете, соответствует тому, что вы уже знаете;

«—» — если то, что вы читаете, противоречит тому, что вы уже знали, или думали, что знали;

«+» — если то, что вы читаете, является для вас новым;

«?» — если то, что вы читаете, непонятно или же вы хотели бы получить более подробные сведения по данному вопросу.

После чтения текста с маркировкой учащиеся заполняют маркировочную таблицу «Инсерт», количество граф которой соответствует числу значков маркировки:

«V» — знаю	«-» — противоречит моим знаниям	«+» — новое	«?» — вопросы

Причем заполняется сначала первая колонка по всему тексту, затем вторая и т. д.

Прочитав учебный текст один раз, возвращаемся к своим первоначальным предположениям.

Этот прием работает и на стадии осмысления. Для заполнения таблицы ученикам понадобится вновь вернуться к тексту. Таким образом, обеспечивается вдумчивое, внимательное чтение и размышление над прочитанным.

Использование технологического приема «инсерт» и заполнение таблицы сделают процесс накопления информации зримым, а путь от «старого» знания к новому — понятным и четким.

На этапе рефлексии необходимо провести обсуждение записей, внесенных в таблицу, или маркировки текста. Заканчивается работа чтением таблицы вслух, то есть усвоенные учащимися знания проговариваются.

## **Модуль V: Ответственность за свою жизнь или курение?**

### **К занятию 1**

#### **Анкета «Портрет курильщика»**

1. Вы курите?

Да Нет

Если вы курите, ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

2. Когда вы выкурили первую сигарету?

До 14 лет.

К 18 годам.

После 21 года.

3. Почему вы начали курить?

Потому, что ваши друзья курили.

Потому, что ваши родители (или один из них) курили.

Потому, что курили ваши старший брат или сестра.  
Для того чтобы изменить свой имидж.

Чтобы выглядеть старше.

4. Сколько сигарет вы выкуривали вначале?  
Менее 10 сигарет в день.  
Около пачки в день.  
Больше пачки в день.
5. Сколько вы выкуриваете сейчас?  
Менее 10 сигарет в день.  
Около пачки в день.  
Больше одной пачки, но менее двух пачек сигарет в день.  
Две и более пачки в день.
6. Большинство ваших друзей курит?  
Да Нет
7. Курит ли ваш друг (подруга) или супруг (супруга)?  
Да Нет
8. Как изменился ваш внешний вид:
  - а) Изменился ли цвет кожи на лице, цвет ногтей?  
Да Нет
  - б) Появился ли неприятный запах от волос, изо рта?  
Да Нет
  - в) Стал ли ваш голос хриплым?  
Да Нет
  - г) Появился ли кашель по утрам?  
Да Нет
9. Наблюдали ли вы у себя затрудненное дыхание или одышку:
  - а) При подъеме на третий этаж?  
Да Нет
  - б) При быстрой ходьбе или беге?  
Да Нет
  - в) При тяжелой физической нагрузке?  
Да Нет
10. Пытались ли вы бросить курить?  
Да Нет
11. Если да, то сколько раз?  
Два раза.

От трех до пяти раз.

Более пяти раз.

12. Считаете ли вы, что курение опасно для вашего здоровья?

Да Нет

13. Если бы вы, до того как пристрастились к сигарете, знали о курении все, что знаете сейчас, начали бы вы курить?

Да Нет

14. Хотели бы вы быть некурящим, если бы бросить курить было не так трудно?

Да Нет

## Модуль VI: Здоровье и алкоголь/наркотики

### К занятию 1

#### Анкета

1. Назови свою главную мечту (цель) в жизни	а) образование б) работа в) семья г) деньги д) стать личностью е) съездить за границу ж) стать президентом и добиться процветания России з) стать знаменитым
2. Назови, что ты готов предпринять, чтобы осуществить свою мечту	а) все что можно б) учиться хорошо или отлично в) работать г) зарабатывать много денег д) окончить вуз е) ничего
3. Назови несколько причин, способных помешать тебе ее реализовать	а) таких причин нет б) лень в) непредвиденные обстоятельства (смерть, несчастный случай) г) нехватка денег д) ухудшение экономической ситуации в стране е) проблемы со здоровьем

	<p>ж) высокий конкурс для поступления в вуз          з) плохая учеба и слабая подготовка          и) твой характер, неуверенность в себе, личные обстоятельства</p>
<p>4. Выбери из перечисленных причин те, которые зависят только от твоего поведения, поступков, деятельности</p>	<p>а) лень          б) таких нет          в) все          г) учеба и подготовка          д) состояние здоровья, болезни          е) отсутствие денег          ж) необдуманные поступки</p>
<p>5. Какие из них ты в состоянии преодолеть самостоятельно, чтобы твои планы в будущем стали реальностью?</p>	<p>а) все          б) лень          в) трудности в учебе          г) личные проблемы          д) материальные проблемы          е) необдуманные поступки</p>
<p>6. Какие из них ты не сможешь преодолеть самостоятельно?</p>	<p>а) таких нет          б) болезни, смерть          в) несчастные случаи          г) высокий конкурс в вуз, недостаток знаний, высокая плата за образование          д) влияние других людей</p>
<p>7. Считаешь ли ты, что алкоголь может быть среди причин, которые могут помешать твоим планам осуществиться в будущем?</p>	<p>а) да          б) нет</p>
<p>8. Есть ли среди твоих друзей такие, кто употребляет алкогольные напитки (включая пиво) чаще одного раза в неделю?</p>	<p>а) никто          б) один-два человека          в) около трети          г) около половины          д) большинство</p>
<p>9. Твои друзья употребляют алкогольные напитки, потому что...</p>	<p>а) это считается престижным          б) все так делают, не хочется выделяться          в) считают, что не опасно изредка употреблять некрепкие спиртные напитки</p>

	<p>г) из-за скуки, потому что нечем заняться          д) чтобы поднять настроение, успокоиться, забыть о неприятностях          е) чтобы отметить праздник, торжественное событие          ж) подчиняются тому, кто предлагает выпить</p>
10. Как часто ты употребляешь алкогольные напитки (включая пиво)?	<p>а) ни разу не пробовал          б) пробовал один-два раза          в) изредка          г) один раз в неделю или чаще</p>
11. Какие чувства у тебя при этом возникают?	<p>а) никаких          б) страх за себя          в) боязнь стать зависимым          г) равнодушие          д) любопытство          е) протест          ж) отрицание          з) не могу определить свои чувства</p>
12. Считаешь ли ты, что наркотики могут быть среди причин, которые помешают твоим планам осуществиться в будущем?	<p>а) да          б) нет</p>
13. Сталкивался ли ты с этой проблемой в повседневной жизни?	<p>а) да          б) нет</p>
14. Где и в каких ситуациях это происходило?	<p>а) таких ситуаций не было          б) во дворе          в) на улице          г) в подъезде          д) в компании друзей или знакомых          е) предлагали на дискотеке          ж) видел по телевидению          з) участвовал лично</p>
15. Какую тактику поведения в подобных ситуациях ты выбираешь?	<p>а) никакую (лучше всего просто уйти и не обращать внимания)          б) вмешаться, постараться помочь          в) нужно наказывать тех, кто предлагает подросткам наркотики</p>

	<p>г) не знаю  д) стал бы лечиться, если бы был наркоманом  е) считаю, что можно употреблять несильные наркотики, если тебе очень плохо</p>
16. Какие чувства вызывает у тебя проблема употребления наркотиков?	<p>а) никаких  б) страх за себя  в) боязнь стать зависимым  г) равнодушие  д) любопытство  е) протест  ж) отрицание  з) не могу определить свои чувства</p>
17. Постарайся обосновать причину своего отношения к проблеме наркотиков	<p>а) мне это безразлично  б) я испытываю ненависть к наркотикам и наркоманам  в) уверен, что меня это никогда не коснется  г) наркотики — это яд, смерть, зло  д) боюсь, что меня это коснется  е) наркоманы не принадлежат себе, они подчинены «белой смерти»  ж) это настолько привычно, что не удивляет  з) страх, что общество деградирует</p>
18. В какие временные сроки, по твоему мнению, формируется зависимость...	<p>а) от курения  б) от алкоголя  в) от наркотиков</p>
19. Как ты думаешь, знания об алкоголе и наркотиках помогут тебе сформировать правильное отношение к ним?	<p>а) да  б) нет</p>
20. Что ты готов предпринять, чтобы алкоголь и наркотики не стали реальностью твоей жизни?	<p>а) не употреблять эти вещества  б) не общаться с людьми, употребляющими алкоголь и наркотики  в) все возможное  г) ничего  д) они не станут реальностью моей жизни  е) занять себя другими делами и вести активный образ жизни  ж) расстрел наркодилеров</p>



## К занятию 3

### Анкета

1. Каким образом вы предпочли бы получать информацию по вопросам здоровья и влияния различных факторов на организм человека?
  - а) Смотреть обучающие фильмы;
  - б) слушать объяснения учителя;
  - в) собственноручно делать и изучать наглядные пособия (например, муляж тела человека) для знакомства с функционированием различных органов и воздействием на них тех или иных факторов.
2. Как вы предпочитаете учиться?
  - а) Читать конспект, сделанный в классе, и рассматривать иллюстрации;
  - б) слушать и повторять про себя информацию;
  - в) рисовать диаграммы, схемы и иллюстрации на основе полученной информации.
3. Когда вы выполняете учебные задания, что вас больше всего раздражает?
  - а) Люди, входящие и выходящие из комнаты;
  - б) громкий звук телевизора;
  - в) чувство голода или жажды.
4. Как вы готовитесь к тестированию?
  - а) Составляете перечень всех вопросов, повторяете их и отмечаете галочкой выученное;
  - б) обзваниваете друзей и обсуждаете возможные ответы с ними;
  - в) делаете схематичные рисунки по содержанию материала и мысленно повторяете все его основные моменты.
5. Войдя в класс, что вы прежде всего сделаете?
  - а) Начнете рассматривать и читать стенгазету, плакаты на стенах и т. п.;
  - б) поговорите с соседом по парте, с другими одноклассниками;
  - в) пройдетесь по классу.
6. Во время ссоры с кем-нибудь что вы, вероятнее всего, сделаете?
  - а) Сделаете сердитое лицо;

- б) начнете кричать, спорить;
  - в) с сердитым видом выйдете в другую комнату.
7. Что бы вы предпочли?
- а) Рассматривать плакаты с фотографиями рок-звезд в музыкальном салоне, в магазине;
  - б) слушать музыку;
  - в) танцевать под музыку.
8. Вы только что сильно поссорились с кем-либо. Как вы расскажете об этом своему лучшему другу?
- а) Напишите ему записку или сообщение о том, что случилось;
  - б) позвоните другу и расскажете ему о произошедшем;
  - в) подождете встречи и тогда расскажете и изобразите в лицах, что случилось.
9. Когда вы слушаете музыку, вы...
- а) Мысленно видите перед собой образы, навеваемые музыкой;
  - б) напеваете под звучащую музыку;
  - в) танцуете под музыку.
10. Когда ваш учитель объясняет материал на занятиях по здоровому образу жизни, вы лучше всего его воспринимаете, если...
- а) Видите иллюстрации;
  - б) слушаете чтение материала вслух;
  - в) учитель показывает наглядное пособие (например, он может пустить по рядам муляж сердца).

Предложите учащимся подсчитать количество данных ими ответов, отмеченных буквами «а», «б» и «в».

Если у ученика больше ответов, обозначенных буквой «а», то он визуальный ученик и лучше усваивает материал через зрительное восприятие.

Если у него больше ответов под буквой «б», то он аудирующий ученик, лучше воспринимающий информацию на слух.

Если больше ответов, обозначенных буквой «в», то он кинестетический ученик с хорошо развитой моторной памятью, который предпочитает, получая информацию, касаться предметов руками, манипулировать с ними.

## К занятию 7

### Пример кластера «Алкоголь и общество»



## К занятию 8

### Тематические карточки с примерными ситуациями

#### Карточка 1

Тебе очень нравится парень из соседнего класса. И вдруг на школьной вечеринке он приглашает тебя на танец и предлагает после дискотеки пойти с ним и его друзьями выпить пива и весело провести время.

Как ты поступишь?

#### Карточка 2

Твой сосед по парте стал все больше времени проводить в компании ребят, которые довольно часто употребляют спиртные напитки. Он приглашает и тебя в эту «веселую» компанию.

Как ты поступишь?

#### Карточка 3

Твой одноклассник, который пользуется большой популярностью среди ребят в школе, предложил тебе на дискотеке попробовать покурить марихуану. Вас никто не видит... Ты в нерешительности: согласиться или нет?

#### Карточка 4

Твоя подруга стала встречаться с парнем, который, как тебе известно, употребляет наркотики. Сообщишь ли ты ей эту информацию о ее новом друге?

Продумай свой ответ, используя алгоритм принятия решений.

## Модуль VII: Взрослая жизнь — это ответственность

### К занятию 2

#### СПИД: факты и предположения (справочный материал)

XX век оставил нам в наследство множество сложных проблем. Одна из самых актуальных и самых трудноразрешимых среди них — это проблема борьбы со ВИЧ-инфекцией/СПИДом. Неслучайно СПИД называли «бичом нашего времени» и «чумой XX века»: уже в прошлом столетии его ставили в один ряд с двумя мировыми войнами как по числу жертв, так и по тому ущербу, который он нанес обществу.

Сегодня, несмотря на то, что уже третье десятилетие человечество живет в условиях пандемии ВИЧ-инфекции, то есть эпидемии мирового масштаба; несмотря на то, что в мире ежегодно публикуются о ВИЧ-инфекции/СПИДе около миллиона статей и книг, а СМИ постоянно говорят об эпидемии, это заболевание по-прежнему окутано пеленой мифов и страхов. А люди, главным образом молодые, продолжают заражаться и умирать...

...США, 1981 год. Система центров по контролю за заболеваниями в США (CDC — Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta), анализирующая отчеты местных органов здравоохранения, поступающие из разных штатов, получила сведения из Лос-Анджелеса и Нью-Йорка о необычной схожей клинической картине заболевания, наблюдаемой в ряде случаев у молодых мужчин-гомосексуалистов. Необычность ее состояла в том, что все эти пациенты, не имея в анамнезе диагноза врожденного или вторичного иммунодефицита, заболели в тяжелой форме пневмонией, возбудителем которой стал микроорганизм пневмоциста (*Pneumocystis jiroveci*). Этот микроорганизм широко распространен среди людей и животных во всем мире и относится к условно патогенным, то есть неопасным для здорового человека. Но у людей, чья иммунная система по той или иной причине ослаблена, он вызывает болезнь.

В июне 1981 года CDC сообщили о первых пяти пациентах, заболевших пневмоцистной пневмонией и сопутствующим грибковым заболеванием — кандидозом. У трех из них при обследовании иммунного статуса было выявлено достоверное сниже-

ние показателей клеточного иммунитета. При анализе этих первых пяти случаев эксперты CDC сделали предположение, что у данных пациентов, вероятно, существует общая причина, вызвавшая состояние иммунодефицита до развития оппортунистических инфекций.

Через два месяца в CDC поступила информация о выявлении еще 111 пациентов с подобным заболеванием. Кроме пневмонии *P. jiroveci* и кандидоза, у этих больных довольно часто наблюдалось еще одно редкое заболевание — саркома Капоши, ранее встречавшаяся только у пожилых людей старше 60 лет. Эпидемиологические параметры этой группы заболевших сразу обратили на себя внимание: 99 % заболевших составляли мужчины; 95 % из них были молоды, относились к возрастной группе от 25 до 49 лет. 40 % умерли в ближайшее время.

Поразительно высокий процент смертности побудил CDC не откладывая, то есть с августа 1981 года, организовать на национальном уровне обязательный учет, наблюдение и изучение всех случаев подобного заболевания, позднее получившего название «синдром приобретенного иммунного дефицита» — СПИД (AIDS — Acquired Immune Deficiency Syndrome).

Середину 1981 года и принято считать началом глобальной эпидемии СПИДа. Вскоре многочисленные случаи заболевания были описаны среди определенных групп населения, а именно: потребителей одурманивающих веществ, использующих внутривенное введение наркотиков; людей, страдающих гемофилией и получающих терапию препаратами из крови доноров; людей, получивших донорскую кровь; новорожденных детей от матерей из какой-либо группы риска; женщин легкого поведения; а также сексуальных партнеров лиц с развившимся СПИДом.

Отсюда последовали простые выводы о том, что новое заболевание заразно, следовательно, имеется инфекционный агент, и что существует как минимум три пути передачи инфекции от человека человеку: через кровь; через слизистые при сексуальных контактах; от матери ребенку. Были начаты поиски возбудителя. Вирус, приводящий к развитию СПИДа (вирус иммунодефицита человека — ВИЧ), был обнаружен в 1983 году, а последующие исследования банков крови показали, что он существовал уже в конце 50-х — начале 60-х годов XX века.

Откуда взялся этот вирус? Как давно он существует? Почему так быстро распространился по всему миру? На эти вопросы ученые предлагают несколько вариантов ответов.

Есть теория, согласно которой ВИЧ существует давно — сотни, а может быть, и тысячи лет. Вирус этот в течение длительного времени циркулировал в центральных и западных районах Африки, в небольших изолированных племенах. Распространение его было весьма ограниченным, потому что представители этих народностей жили уединенно и практически не имели контактов с внешним миром. Однако со временем, с изменением условий жизни, ситуация изменилась: миграция населения из отдаленных мест в большие города способствовала увеличению числа носителей ВИЧ. Так сложились очаги инфекции. Широчайшие транспортные связи, обмен препаратами крови, а главное — сексуальная революция, рост числа гомосексуалистов, распространение коммерческого секса и наркомании способствовали распространению ВИЧ по странам и континентам.

Другая теория предполагает относительно недавнее появление ВИЧ от вирусов животных, поскольку он имеет общее происхождение с подобными вирусами приматов, обитающих в Африке. Возможно, от этих обезьян вирус и перешел к человеку, приспособился к новому хозяину и стал распространяться по всему миру.

Выдвигались также предположения, что вирус имеет искусственное происхождение. Некоторые считали, что ВИЧ был создан на секретных военных объектах с целью использования его в качестве биологического оружия; другие предполагали, что это мутировавший вирус, случайно вырвавшийся из экспериментальной лаборатории. Представители сексуальных меньшинств высказывали предположение, что ВИЧ специально создан спецслужбами для уничтожения людей с нетрадиционной сексуальной ориентацией.

Существует и прямо противоположное всем вышеперечисленным мнению, что вируса иммунодефицита человека вообще не существует и что его придумали те, кому это выгодно, то есть фармацевтические компании или научные институты. Первые зарабатывают на продаже лекарств, а вторым на исследованиях выделяют огромные средства государства и заинтересованные фирмы.

Сегодня большинство ученых придерживаются теории естественного происхождения ВИЧ. Считается, что вирус начал поражать человека около 100 лет тому назад. Известны два типа ВИЧ: ВИЧ-1 и ВИЧ-2. ВИЧ-2 был выделен в лаборатории Л. Монтанье в октябре 1985 года. (В 2008 году Люку Монтанье и его сотруднице Франсуазе Барре-Синусси за открытие ВИЧ была присуждена Нобелевская премия по медицине.)

Более 90 % случаев инфицирования в мире вызваны ВИЧ-1. ВИЧ-2 распространен в Западной Африке. У больных, инфицированных ВИЧ-2, СПИД развивается значительно медленнее, чем у инфицированных ВИЧ-1.

Исследованиями ученых установлено, что ВИЧ относится к числу вирусов, малоустойчивых к воздействиям внешней среды: он гибнет при кипячении в течение 15 минут, очень чувствителен к химическим агентам — погибает при воздействии этилового спирта, эфира, ацетона, хлорамина, 3 %-ного раствора перекиси водорода. При высушивании ВИЧ сохраняет жизнеспособность 3—7 дней. В жидкой среде при температуре 23—27°C он сохраняет активность в течение 15 дней; при 36—37°C — 11 дней. При замораживании — значительно дольше (в замороженной сыворотке его активность сохранялась в одном наблюдении почти 10 лет, а в замороженной сперме — несколько месяцев). Максимально активность вируса проявляется в нейтральной и слабокислой среде.

Итак, чем отличаются понятия «ВИЧ», «ВИЧ-инфекция» и «СПИД»?

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека (HIV — Human Immunodeficiency Virus).

ВИЧ-инфекция — инфекция, вызываемая вирусом иммунодефицита человека.

СПИД — синдром приобретенного иммунного дефицита (AIDS — Acquired Immune Deficiency Syndrome).

ВИЧ, таким образом, — это сам вирус, который вызывает инфекционное заболевание. У ВИЧ-положительного человека может не быть клинических проявлений заболевания, но тем не менее он может заражать других людей.

В настоящее время рекомендован иной термин для обозначения ВИЧ-инфицированных — люди, живущие с ВИЧ (ЛЖВ).

У большинства людей, инфицированных ВИЧ, со временем развивается СПИД. С момента заражения до наступления фазы СПИДа может пройти от нескольких месяцев до 15 и более лет.

СПИД — это комплекс тяжелых заболеваний и оппортунистических инфекций. Данный диагноз ставится по определенным клиническим и лабораторным критериям.

Исследования показали, что заражение ВИЧ происходит при попадании инфицированной биологической жидкости в организм человека. В достаточной для заражения концентрации ВИЧ находится в сперме, крови, влагалищных выделениях и материнском молоке.

Опасность заражения существует в следующих случаях:

- при незащищенном (без презерватива) половом контакте с ВИЧ-инфицированным партнером при всех видах секса (вагинальном, анальном, оральном);

- при попадании в организм инфицированной крови;

- ребенок может заразиться от инфицированной матери во время беременности, родов, кормления грудным молоком.

Эпидемиологические исследования показывают, что ВИЧ чаще всего распространяется при половых контактах (гетеро- и гомосексуальных), причем вероятность передачи ВИЧ от мужчин женщинам намного выше, чем вероятность передачи от женщин мужчинам. В последние годы в России отмечен рост числа лиц, заразившихся гетеросексуальным путем. Единственный относительно надежный способ избежать заражения при половых контактах — использование презерватива, так как латекс — материал, из которого производят презервативы, — не имеет естественных пор и отверстий, через которые мог бы проникнуть вирус.

Еще один распространенный путь передачи ВИЧ — через кровь. Это может произойти в следующих случаях:

- при внутривенном введении наркотиков (так, в России в 2015 году введение наркотиков нестерильным инструментарием как основной фактор риска заражения было указано у 53,6 % впервые выявленных ВИЧ-положительных среди лиц с известными причинами заражения);

- при переливании крови от зараженного ВИЧ донора;

- при контакте и пересадке органов и тканей от зараженного донора (костный мозг, рогивица, сердечные клапаны, почки и др.);

- при повреждении кожных покровов или слизистых оболочек медицинским или иным инструментарием, загрязненным ВИЧ;



— при косметических процедурах, нанесении татуировок, прокалывании ушей и других частей тела (пирсинг) загрязненными ВИЧ иглами.

Среди потребителей наркотиков риск передачи ВИЧ особенно высок, поскольку, как правило, лица, вводящие внутривенно наркотики, используют общие иглы, шприцы, растворы, фильтры, ложки и т. п. без стерилизации.

Заражение может произойти при использовании любого инструментария как в медицинских учреждениях, так и в быту при различных манипуляциях с нарушением целостности кожного покрова и слизистых, где может содержаться кровь человека, зараженного вирусом, при некачественной обработке инструментов.

Описаны случаи заражения ВИЧ при пересадке жизненно важных внутренних органов и тканей. Заражение также может произойти при искусственном оплодотворении женщины спермой ВИЧ-инфицированного мужчины при нарушении правил проведения процедуры.

Передача ВИЧ от инфицированной матери ребенку происходит при дефектах плаценты, приводящих к проникновению вируса в кровотоки плода, а также при травмировании родовых путей и ребенка во время родов. Заражение ребенка также может произойти при грудном вскармливании. Вероятность заражения новорожденного от инфицированной матери очень высока — без применения химиопрофилактики риск составляет от 25 до 40 %.

В остальных биосубстратах человека вирус содержится в недостаточной для заражения концентрации (моча, слюна, слезная жидкость, гной, пот), либо субстрат относится к внутренним секретам (например, спинномозговая жидкость).

При контакте с поврежденной поверхностью кожи или слизистой, когда на ней имеются кровоточащие раны, вероятность инфицирования резко возрастает. Вирус, содержащийся даже в незначительных количествах в перечисленных биологических жидкостях, может проникнуть в организм здорового человека через трещины, эрозии, язвочки. Эта опасность особенно возрастает, если к данным биологическим жидкостям примешивается кровь.

Другие пути передачи возбудителя — через воздух, воду, пищу — исключаются.

ВИЧ не передается бытовым путем:

- при рукопожатиях;
- при объятиях;
- при пользовании питьевыми фонтанчиками;
- через посуду и столовые приборы;
- через пищевые продукты;
- через постельное или нательное белье;
- через деньги;
- через игрушки, предметы домашнего и школьного обихода;
- через дверные ручки, поручни в транспорте, перила, спортивные снаряды;
- при посещении бани, душа, купания в бассейне;
- при играх с домашними животными;
- при уходе за больными.

Мировая статистика не приводит ни одного достоверного факта подобного заражения. ВИЧ также не может передаваться воздушно-капельным путем.

Не подтверждается роль насекомых как переносчиков возбудителя (не доказан перенос ВИЧ клещами, комарами, вшами, клопами и др., то есть трансмиссивный путь передачи). Это объясняется биологическими особенностями вируса, его неспособностью к размножению в организме насекомых, быстрой инактивацией (потерей агрессивных свойств) при попадании внутрь организма насекомого.

В течение 10 и более лет после заражения ВИЧ-инфекция может протекать практически незаметно. В это время ее можно обнаружить, только проведя специальное диагностическое лабораторное исследование крови или других биоматериалов. Однако ВИЧ постепенно истощает защитные механизмы организма. В среднем через 8—10 лет после заражения у инфицированного человека наблюдается ослабление защитной системы организма — иммунитета, то есть развивается синдром приобретенного иммунного дефицита. Как было отмечено выше, СПИД выражается в развитии угрожающих жизни большого инфекционных поражений, вызванных малоопасными для здоровых людей микроорганизмами (оппортунистических заболеваний). При отсутствии специального лечения, направленного на подавление ВИЧ, больной в фазе СПИДа умирает в течение одного года. Таким образом, средняя продолжительность

жизни человека после заражения ВИЧ при отсутствии лечения составляет 10—12 лет.

Назначение специфической антиретровирусной терапии дает возможность добиться увеличения продолжительности и сохранения качества жизни ВИЧ-инфицированного человека. Это позволяет говорить сегодня о ВИЧ-инфекции как о длительно текущем хроническом заболевании с контролируемым течением.

В течении ВИЧ-инфекции можно выделить несколько стадий: стадия инкубации; стадия первичных проявлений; субклиническая стадия; стадия вторичных проявлений и терминальная стадия.

Как и при любой другой инфекции, после заражения ВИЧ следует инкубационный (скрытый) период. Он может продолжаться от 2—4 недель до 11—12 месяцев. Традиционно инкубационным периодом называют период от заражения до появления клинических признаков заболевания. При ВИЧ-инфекции иногда единственным признаком ответа организма на внедрение возбудителя становится появление антител к вирусу. Тогда инкубационный период представляет собой промежуток времени между заражением и появлением антител к ВИЧ. В инкубационном периоде диагноз ВИЧ-инфекции можно установить, обнаружив сам вирус, его антигены или его генный материал. При классическом течении ВИЧ-инфекции инкубационный период завершается острой первичной инфекцией.

Продолжительность клинических проявлений острой ВИЧ-инфекции варьирует от нескольких дней до нескольких месяцев. Обычно она составляет 2—3 недели. Однако увеличение лимфатических узлов может сохраняться на протяжении всего заболевания.

В этой стадии у больного могут проявляться различные симптомы — повышение температуры, сонливость, длительное недомогание, уменьшение массы тела, головная боль, нарушение познавательной деятельности, различные виды сыпи, изъязвления слизистых оболочек, кашель, насморк, беспричинное расстройство стула, увеличение лимфатических узлов. Это болезненное состояние чаще всего проходит без какого-либо лечения (самопроизвольно), после чего развивается так называемая субклиническая стадия ВИЧ-инфекции.

После стихания первичных проявлений в большинстве слу-

чаев наступает период стабилизации. Латентный период может длиться несколько лет. Единственным типичным клиническим проявлением ВИЧ-инфекции в этой стадии может быть увеличение нескольких групп лимфатических узлов (передне- и заднешейных, надключичных, подчелюстных, локтевых, подмышечных, паховых). Поскольку увеличение лимфоузлов наблюдается при многих заболеваниях, диагностика в этой стадии сложна. Увеличенные лимфоузлы безболезненны или умеренно болезненны, не спаяны с кожей, эластичны, подвижны, имеют размеры от 0,5 до 3 см в диаметре.

Самочувствие пациентов обычно не нарушено. Но инфицированные заразны для здоровых людей, причем сами они могут и не знать о своей скрытой инфекционной болезни. В этот период вирус интенсивно размножается в организме инфицированного человека и у него происходит медленное, постепенное снижение иммунитета.

В стадии вторичных проявлений на фоне нарастающего иммунодефицита появляются вторичные заболевания (инфекционные, онкологические). Заболевания инфекциями вирусной, бактериальной, грибковой природы сначала протекают довольно благоприятно, проявления их купируются обычными терапевтическими средствами. Первоначально это преимущественно поражения кожи и слизистых, затем поражения внутренних органов. В дальнейшем развиваются генерализованные поражения, приводящие к смерти пациента. Клинические проявления ВИЧ-инфекции зависят от степени снижения иммунитета, наличия сопутствующих инфекций, генетических особенностей индивида. Эта стадия болезни при отсутствии лечения длится от 6 месяцев до 2 лет. Она может протекать в различных формах, среди которых наиболее распространены легочная, кишечная, поражения центральной нервной системы, кожи и слизистых оболочек. Во всех этих случаях механизм один и тот же: на фоне ослабления защитных сил организма, разрушения его иммунной системы вирусом иммунодефицита человека активизируются возбудители других заболеваний (бактерии, вирусы, грибы, простейшие), то есть возникает вторичная инфекция. Она может развиваться как в результате попадания в организм новых микробов, так и вследствие активизации хронических инфекций, в скрытой форме имеющих в нем еще до момента заражения ВИЧ. В целом переход ВИЧ-инфекции в стадию вто-

ричных заболеваний отражает истощение защитных резервов организма. Однако этот процесс имеет еще обратимый (по крайней мере на какое-то время) характер. Спонтанно или вследствие проводимой терапии клинические проявления вторичных заболеваний могут исчезать. Поэтому в стадии вторичных заболеваний выделяют фазы прогрессирования и ремиссии («за-тишьа»).

Клинические проявления будут зависеть не только от того, какие органы и ткани преимущественно вовлекаются в патологический процесс, но и от того, какие инфекционные агенты или опухолевые процессы вызывают его. О развитии СПИДа говорят в том случае, когда у больного ВИЧ-инфекцией развивается хотя бы одно из заболеваний или состояний, определенных экспертами как индикаторные для СПИДа (СПИД-индикаторные состояния). При этом критерии, предложенные экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Центров по контролю за заболеваниями США (CDC), различаются.

В терминальной стадии имеющиеся у больных вторичные заболевания приобретают необратимое течение. Даже адекватно проводимые антиретровирусная терапия и терапия вторичных заболеваний неэффективны, и больной чаще всего погибает в течение нескольких месяцев.

Стандартным методом лабораторной диагностики ВИЧ-инфекции служит определение антител к ВИЧ или его антигенов с помощью иммуноферментного анализа (ИФА). Для подтверждения результатов в отношении ВИЧ применяются подтверждающие тесты (иммунный блот). Также существуют методы обнаружения генетического материала ВИЧ (метод полимеразной цепной реакции — ПЦР). Материалом для исследования служит сыворотка крови.

Первое исследование всех проб проводится с помощью ИФА. При этом определяются антитела к ВИЧ. ИФА обладает чувствительностью, уровень которой приближается к 99 %. Он может дать два результата — отрицательный и положительный. Присутствие антител к ВИЧ является доказательством наличия ВИЧ-инфекции. Отрицательный результат тестирования на антитела к ВИЧ не всегда означает, что человек не инфицирован, поскольку существует период «серонегативного окна» (время между заражением ВИЧ и появлением антител), который

обычно составляет около 3 месяцев; в редких случаях период развития антител может занять 6 и более месяцев.

В настоящее время используются диагностические тест-системы ИФА, позволяющие обнаруживать не только антитела, но и антигены ВИЧ, что сокращает период «окна» до 7 дней.

При получении положительного результата сыворотку необходимо исследовать в иммунном блоте (ИБ). ИБ — это более трудоемкий, дорогой и специфичный тест на антитела. Результаты дополнительного исследования могут быть:

- положительными (антитела определяются);
- отрицательными (антитела не определяются);
- неопределенными (обнаруживаются антитела к определенным белкам).

При неопределенном результате ИБ проводится дополнительное исследование крови на ВИЧ и обследование пациента у врача. Неопределенный результат может означать инфицирование ВИЧ, но может быть и не связан с истинными антителами к ВИЧ. Такой результат часто бывает у доноров крови, у реципиентов, получивших многократные гемотрансфузии, а также у больных туберкулезом, аутоиммунными заболеваниями.

Существуют также так называемые простые/быстрые тесты для определения специфических антител к ВИЧ — это тесты, которые можно выполнить без специального оборудования менее чем за 60 минут. В качестве исследуемого материала могут быть использованы кровь, сыворотка, плазма крови и слюна. Результаты этих тестов используются только для своевременного принятия решений в экстренных ситуациях (тестирование на ВИЧ пострадавших в случае аварии, тестирование беременных женщин с неизвестным ВИЧ-статусом в предродовом периоде для назначения медикаментозной профилактики, тестирование перед забором донорского материала и пр.). Каждое исследование на ВИЧ с применением простых/быстрых тестов должно сопровождаться обязательным параллельным исследованием той же порции крови классическими методами ИФА, ИБ.

Полимеразная цепная реакция (ПЦР) — это метод, позволяющий определять наличие генного материала ВИЧ. Достоверность его очень высока и достигает почти 100 %. Он позволяет определить незначительное количество вирусных частиц в зараженном материале. Метод ПЦР доказал свою эффектив-

ность и используется для определения наличия или отсутствия ВИЧ в период «окна»; для определения, какой именно вирус присутствует в организме — ВИЧ-1 или ВИЧ-2; при неясном результате иммуноблота; для определения ВИЧ-статуса новорожденных, родившихся от ВИЧ-инфицированных матерей. Применяемые в настоящее время генно-инженерные методы позволяют провести не только качественный (определение наличия), но и количественный анализ содержания генетического материала ВИЧ в крови.

После подтверждения диагноза врач устанавливает стадию болезни и определяет подходы к дальнейшему ведению больного. Показанием к назначению специфической терапии является стойкое снижение иммунного статуса или наличие вторичных заболеваний. Современное лечение ВИЧ-инфекции связано с разработкой комбинированной антиретровирусной терапии (АРТ), которая имеет комплексный характер и заключается в сочетании нескольких химиопрепаратов, подавляющих репродукцию вируса. На современном этапе АРТ не позволяет полностью удалить ВИЧ из организма больного, но останавливает размножение вируса, что приводит к восстановлению иммунитета, предотвращению развития или регрессу вторичных заболеваний, сохранению или восстановлению трудоспособности пациента, а главное — уменьшает угрозу его жизни. Эффективная антиретровирусная терапия одновременно является и профилактической мерой, снижающей опасность больного для окружающих как источника инфекции.

Существует большое количество рекомендаций и схем, регламентирующих дозы и способы введения препаратов, но в каждом конкретном случае разрабатывается индивидуальная тактика, целесообразная для данного больного.

С помощью генной инженерии продолжают попытки создания вакцины против ВИЧ. Но даже при успешном результате испытаний потребуются годы, прежде чем вакцина станет общедоступной.

Мировая эпидемия ВИЧ продолжает развиваться. ВИЧ-инфекция остается главной проблемой общественного здравоохранения в европейском регионе ВОЗ, причем в восточной части региона эпидемия развивается наиболее стремительными темпами. В то время как во всем мире число новых случаев ВИЧ-инфекции сокращается, в странах Восточной Европы и Цент-

ральной Азии оно продолжает расти. Так, в 2006—2010 годах ежегодный показатель числа новых диагностированных случаев ВИЧ-инфекции в Центральной и Западной Европе оставался стабильным, тогда как в странах Восточной Европы и Центральной Азии он возрос в 1,5 раза.

В обществе, особенно среди молодежи, распространены всевозможные заблуждения по поводу ВИЧ/СПИДа. Одни считают, что СПИД излечим; другие панически боятся им заболеть; третьи, напротив, не считают ВИЧ-инфекцию опасной для себя, полагая, что она угрожает только людям, относящимся к группам повышенного риска, — гомосексуалистам, проституткам и наркоманам. Мнение это глубоко ошибочно. Сейчас уже общепризнанным является тот факт, что не существует категорий населения, для которых возможность заражения полностью исключена. И особая опасность угрожает подросткам, у которых вероятность попасть в рискованную ситуацию (связанную, например, с наркотиками, случайной половой связью, в том числе и с малознакомым партнером), больше, чем у взрослых.

Для того чтобы максимально оградить себя от ВИЧ-инфекции, вполне достаточно следовать общеизвестным нормам гигиены и профилактики инфекционных заболеваний, учитывая специфику распространения ВИЧ. Необходимо перекрыть все пути возможного попадания вируса в организм:

— во-первых, в случае интимной близости нужно обязательно использовать презерватив, причем делать это правильно. Ошибки в этом случае недопустимы. Важным является и качество презерватива. Этим средством защиты необходимо пользоваться при любых сексуальных контактах, в том числе при анальном и оральногенитальном сексе;

— во-вторых, необходимо полностью исключить использование нестерильных шприцев и других инструментов. Преимущественно этим путем заражаются потребители инъекционных наркотиков (ПИН). Однако строжайшее требование стерильности необходимо соблюдать в отношении любых медицинских и т. п. инструментов, с помощью которых ВИЧ может попасть в кровь как непосредственно (при инъекции), так и через поврежденные кожные покровы (например, при нанесении татуировки).

Молодые люди должны знать, что лучший способ избежать ВИЧ-инфекции и других заболеваний, передающихся поло-



вым путем, — иметь сексуальные отношения с единственным постоянным партнером, в котором вы можете быть уверены. И, разумеется, необходимо избегать случайных половых контактов с малознакомыми людьми, особенно относящимися к ключевым группам повышенного риска.

Как уже отмечалось, при обычных бытовых контактах ВИЧ не может передаваться от больного человека здоровому, поэтому он не представляет в быту опасности даже для близких членов семьи, и за больным можно ухаживать без каких-либо опасений за свою жизнь. Однако нужно помнить, что в тех случаях, когда при уходе за ВИЧ-инфицированным приходится контактировать с его выделениями, а также с открытыми очагами поражения на коже или слизистых оболочках, следует обязательно пользоваться средствами индивидуальной защиты (например, резиновыми перчатками), потому что на коже рук могут быть трещины или ссадины, через которые ВИЧ может попасть в организм человека, ухаживающего за больным.

#### **Рекомендуемая литература**

1. *Галло, Роберт К.* Первый ретровирус человека / Роберт К. Галло // В мире науки. — 1987. — № 2. — С. 44—56.
2. *Рахманова, А. Г.* ВИЧ-инфекция / А. Г. Рахманова, Е. Н. Виноградова, Е. Е. Воронин, А. А. Яковлев. — 2-е изд., доп. — СПб. : Двадцать первый век, 2004. — 696 с.
3. ВИЧ-инфекция и СПИД: клинические рекомендации / гл. ред. В. В. Покровский. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. — 187 с.
4. Европейский план действий по ВИЧ/СПИДу на 2012—2015 годы. — Европейское региональное бюро ВОЗ, 2011.

#### **Распространение ВИЧ-инфекции: основные факты**

Первый ретровирус был выделен в 1910 году П. Роусом, ученым Рокфеллеровского института медицинских исследований. Он показал, что вирус, называемый теперь вирусом саркомы птиц, может вызывать опухоли мышечной и костной ткани, а также сосудов у цыплят.

В 50—60-е годы XX века Л. Гросс из медицинской школы Маунт-Синай и другие исследователи обнаружили ретровирусы, вызывающие опухоли у мышей, кур и животных других видов.

В начале 60-х годов У. Джарретт из университета в Глазго открыл вирус лейкоза кошек — FeLV (от англ. Feline leukemia).

Он показал, что FeLV способен вызывать не только злокачественное перерождение клеток крови, но и их аплазию (недоразвитие пораженных клеток), а также иммунный дефицит, который позднее был обнаружен у ВИЧ-инфицированных.

Первый ретровирус человека — HTLV-1, лимфотропный вирус Т-клеток человека, вызывающий редкий, очень агрессивный рак, называемый Т-клеточным лейкозом взрослых, — был выделен в 1978 году в лаборатории клеточной биологии опухолей в Национальном институте рака США (руководитель Роберт К. Галло).

В 1982 году группа Р. К. Галло в сотрудничестве с Д. Голдом из медицинской школы Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе открыла еще один ретровирус человека — HTLV-2, который вызывает хронические лейкозы.

Вирусы HTLV-1 и HTLV-2 передаются при половых контактах, через кровь и от матери ребенку.

В 1983 году в лаборатории Люка Монтанье (профессор вирусологии Пастеровского института в Париже, директор по научной работе Национального центра научных исследований Франции) был выделен из лейкоцитов крови пациента — предполагаемого носителя возбудителя СПИДа — вирус, названный исследователями LAV.

В 1983—1984 годах группа Р. К. Галло выделила ретровирус, названный HTLV-3.

В дальнейшем было установлено, что вирусы, выделенные во Франции и США, действительно вызывают инфекцию, заканчивающуюся СПИДом.

В 1986 году Международный комитет по таксономии вирусов присвоил новому вирусу название Human Immunodeficiency Virus (HIV) — вирус иммунодефицита человека (ВИЧ). Длительно протекающее инфекционное заболевание человека, вызываемое ВИЧ, стали называть ВИЧ-инфекцией, а термин СПИД был сохранен для обозначения конечной стадии этого заболевания. В настоящее время СПИД является в большей мере эпидемиологическим понятием.

Ситуация по ВИЧ-инфекции в мире:

— с 2000 года около 38,1 млн человек заразились ВИЧ и 25,3 млн умерли от болезней, связанных со СПИДом;

— в 2014 году количество людей, живущих с ВИЧ, составило 36,9 млн [34,3—41,4 млн] человек;

- в 2014 году было зарегистрировано 2,0 млн [1,9 — 2,2 млн] новых случаев инфицирования ВИЧ (на 35 % меньше по сравнению с пиковым уровнем в 2000 году);
- в 2014 году примерно 1,2 млн [980 тыс. — 1,6 млн] человек умерли от заболеваний, обусловленных СПИДом; это на 42 % меньше по сравнению с 2004 годом.

### **Состояние распространения ВИЧ-инфекции в Российской Федерации на 31 декабря 2015 года**

*Справка подготовлена в Федеральном научно-методическом центре  
по профилактике и борьбе со СПИДом*

*ФБУН «Центральный НИИ эпидемиологии» Роспотребнадзора  
на основании данных, предоставленных территориальными  
центрами по профилактике и борьбе со СПИДом*

Общее число россиян, инфицированных ВИЧ, зарегистрированных в Российской Федерации на 31 декабря 2015 года, достигло 1 006 388 человек (по предварительным данным от 03.02.2016 г.). Из них умерло по разным причинам 212 579 человек, в том числе 27 564 в 2015 году (на 12,9 % больше, чем за аналогичный период 2014 года), по данным формы мониторинга Роспотребнадзора «Сведения о мероприятиях по профилактике ВИЧ-инфекции, гепатитов В и С, выявлению и лечению больных ВИЧ». В Федеральный центр по профилактике и борьбе со СПИДом персонифицированные данные о смерти ВИЧ-позитивных лиц поступали с существенной задержкой, поэтому было зарегистрировано меньшее количество умерших.

В 2015 году на диспансерном наблюдении, по данным мониторинга Роспотребнадзора, состояли 620 119 инфицированных россиян; из них получали антиретровирусную терапию 230 022 пациента.

Кроме того, за весь период наблюдения с 1985 года в Российской Федерации было выявлено 27 579 ВИЧ-инфицированных иностранных граждан, в том числе 3567 человек за 2015 год.

Территориальными центрами по профилактике и борьбе со СПИДом за 12 месяцев 2015 года было сообщено о 93 188 новых случаях выявления ВИЧ-инфекции среди граждан Российской Федерации (по предварительным данным), исключая выявленных анонимно и иностранных граждан. Это на 3,9 % больше, чем в 2014 году. Показатель заболеваемости в 2015 году составил 63,6 на 100 тыс. населения. Ожидается, что после учета

всех сведений за декабрь 2015 года из 14 субъектов Федерации и подведения итога количество новых случаев ВИЧ-инфекции увеличится до 96—97 тыс., по сравнению с 2014 годом прирост составит 8 %.

По предварительным данным, в 2015 году по показателю заболеваемости в Российской Федерации лидировали: Кемеровская область (зарегистрировано 234,5 новых случаев ВИЧ-инфекции на 100 тыс. населения), Свердловская (183,6), Томская (155,1), Новосибирская (145,7), Челябинская (140,0) области, Алтайский край (132,7), Пермский край (123,6), Самарская (121,2), Иркутская (118,9) области, Ханты-Мансийский автономный округ (114,9), Красноярский край (114,8), Курганская (108,3), Тюменская (106,6), Ульяновская (97,2), Оренбургская (96,9), Омская (87,7), Ленинградская (80,1), Нижегородская (72,9) области.

Случаи ВИЧ-инфекции зарегистрированы во всех субъектах Российской Федерации. Высокая пораженность ВИЧ-инфекцией (более 0,5 % среди всего населения) в 2015 году была зарегистрирована в 26 регионах, где проживало 41,5 % населения страны.

Показатель распространенности ВИЧ-инфекции на 31 декабря 2015 года составил 541,8 на 100 тыс. населения России. Среди субъектов Российской Федерации (по предварительным данным) самыми неблагополучными в этом отношении являются Свердловская (зарегистрировано живущих с ВИЧ 1528,7 на 100 тыс. населения), Иркутская (1524,9), Кемеровская (1469,6), Самарская (1377,9), Оренбургская (1135,7), Ленинградская (1118,1) области, Ханты-Мансийский автономный округ (1110,6), Тюменская (1107,0), Челябинская (964,6) области, г. Санкт-Петербург (942).

В Российской Федерации в 2015 году среди ВИЧ-инфицированных по-прежнему преобладали мужчины (63,0 %), большинство из них заразились при употреблении наркотиков. По данным на конец года, было зарегистрировано более 372 тысяч инфицированных ВИЧ женщин (в большинстве случаев заражение произошло при половых контактах с мужчинами). ВИЧ-инфекция преимущественно выявлялась у россиян в возрасте 30—40 лет. Доля случаев ВИЧ в возрастной группе 20—30 лет сократилась с 64 % в 2001—2004 годах до 26,2 % в 2015 году. Увеличение доли новых выявленных случаев наблюдалось в

возрастных категориях 30—40 лет (с 9,9 % в 2000 году до 47,7 % в 2015 г.) и 40—50 лет (с 2,4 % в 2000 году до 17,5 % в 2014 году).

Были зарегистрированы случаи заражения ВИЧ, связанные с оказанием медицинской помощи. Всего зарегистрировано шесть случаев с подозрением на заражение в лечебных учреждениях Российской Федерации при использовании нестерильного медицинского инструментария и три случая — при переливании компонентов крови от доноров реципиентам. Еще один новый случай ВИЧ-инфекции у ребенка, вероятно, был связан с оказанием медицинской помощи в Таджикистане.

Всего в 2015 году, по предварительным данным, в России было протестировано на ВИЧ 28 275 430 образцов крови российских граждан и 2 385 604 образцов крови иностранных граждан. Общее количество протестированных образцов сывороток граждан России по сравнению с 2014 годом (27 982 810) увеличилось на 1,0 %, а среди иностранных граждан — на 25,8 %.

В пересчете на 100 тысяч протестированных образцов крови российских граждан в 2015 году было обнаружено 329,6 впервые выявленных ВИЧ-позитивных. Среди иностранных граждан частота выявления ВИЧ-инфекции значительно ниже, чем среди россиян (149,5 ВИЧ-позитивных на 100 тыс. тестов).

В 2015 году было выявлено 121 723 положительных результата у россиян в иммуноблоте (максимальное количество за всю историю наблюдения). Количество положительных результатов в иммуноблоте включает выявленных анонимно и детей с недифференцированным диагнозом ВИЧ-инфекции, поэтому значительно отличается от количества новых зарегистрированных случаев ВИЧ-инфекции.

Среди впервые выявленных ВИЧ-позитивных с установленными факторами риска заражения 53,6 % инфицированы при введении наркотиков нестерильным инструментарием; 44,0 % — при гетеросексуальных контактах; 1,5 % — при гомосексуальных контактах; 0,9 % составили дети, инфицированные от матерей во время беременности, родов и при грудном вскармливании.

Таким образом, в 2015 году эпидемическая ситуация в России по ВИЧ-инфекции продолжала ухудшаться. Сохранился высокий уровень заболеваемости, увеличилось общее количество больных и число смертей ВИЧ-инфицированных, активизировался выход эпидемии из наиболее уязвимых групп населения в общую популяцию.

**Количество ВИЧ-инфицированных, зарегистрированных на территориях Российской Федерации  
на 31.12.2015 г.  
(по данным на 3.02.2016 г.)**

Таблица составлена Федеральным научно-методическим центром  
по профилактике и борьбе со СПИДом ФБУН ЦНИИЭ Роспотребнадзора  
(по данным, предоставленным территориальными центрами по профилактике и борьбе со СПИДом)

Наименование территории	Число инфицированных					Из них больных СПИДом				Число впервые выявленных ВИЧ-инфицированных в 2015 г.	
	всего	детей	в т. ч. детей, рожденных ВИЧ-инфицированными матерями	из них умерло		детей	всего	детей	из них умерло		
				всего	детей				всего		детей
<b>Российская Федерация</b>	<b>1 006 388</b>	<b>9776</b>	<b>7617</b>	<b>166 013</b>	<b>727</b>	<b>54 817</b>	<b>449</b>	<b>46 990</b>	<b>328</b>	<b>93 188</b>	
<b>Центральный федеральный округ</b>	<b>171 311</b>	<b>1675</b>	<b>1372</b>	<b>31 717</b>	<b>99</b>	<b>10 398</b>	<b>45</b>	<b>9517</b>	<b>31</b>	<b>13 590</b>	
Белгородская область	1778	15	11	273	2	41	0	39	0	247	
Брянская область	2760	17	14	612	1	125	0	102	0	270	
Владимирская область	4697	49	37	714	1	254	0	243	0	598	
Воронежская область	2318	18	14	322	0	139	0	106	0	618	
Ивановская область	8482	90	69	1034	5	168	1	163	1	655	
Калужская область	2763	26	22	530	4	167	1	164	1	258	
Костромская область	2571	20	16	266	1	17	0	14	0	260	

Курская область	1461	9	8	175	1	52	1	52	1	52	1	253
Липецкая область	1668	12	10	185	0	17	0	17	0	15	0	490
Московская область	53 325	600	476	10 295	46	747	9	747	9	726	8	3814
Орловская область	2179	9	6	395	1	147	1	147	1	99	1	289
Рязанская область	3995	33	33	1135	2	289	5	289	5	265	2	281
Смоленская область	2355	19	12	398	2	58	1	58	1	56	1	224
Тамбовская область	1594	12	11	350	0	65	0	65	0	62	0	150
Тверская область	11 701	170	147	2254	15	703	11	703	11	660	10	818
Тульская область	8877	78	62	2219	5	898	5	898	5	623	3	638
Ярославская область	2606	18	16	466	2	253	3	253	3	158	1	285
г. Москва*	56 181	480	408	10 094	11	6258	7	6258	7	5970	2	3442
<b>Северо-Западный федеральный округ</b>	<b>112 384</b>	<b>883</b>	<b>656</b>	<b>15 451</b>	<b>40</b>	<b>4846</b>	<b>30</b>	<b>4846</b>	<b>30</b>	<b>3496</b>	<b>16</b>	<b>6440</b>
Республика Карелия	1819	8	6	100	0	11	0	11	0	9	0	226
Республика Коми	2949	14	8	352	0	71	0	71	0	67	0	525
Архангельская область, включая АО	1157	10	7	118	0	23	0	23	0	23	0	227
Ненецкий АО	68	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	24
Вологодская область	2649	29	17	492	1	146	0	146	0	146	0	227
Калининградская область	9421	106	83	3379	13	520	7	520	7	514	5	513

Продолжение табл.

Наименование территории	Число инфицированных				Из них больных СПИДом				Число впервые выявленных ВИЧ-инфицированных в 2015 г.	
	всего	детей	в т. ч. детей, рожденных ВИЧ-инфицированными матерями		всего	детей	из них умерло			
			всего	детей			всего	детей		
Ленинградская область	25 036	245	187	3250	4	950	3	797	3	1426
Мурманская область	5467	33	24	780	1	227	5	186	0	380
Новгородская область	3231	26	22	477	1	195	1	158	0	359
Псковская область	1028	10	6	137	0	33	0	23	0	101
г. Санкт-Петербург	59 627	402	296	6366	20	2670	14	1573	8	2456
<b>Южный федеральный округ</b>	<b>40 962</b>	<b>604</b>	<b>278</b>	<b>8420</b>	<b>168</b>	<b>3075</b>	<b>193</b>	<b>2632</b>	<b>129</b>	<b>4846</b>
Республика Адыгея	716	5	5	128	1	32	1	32	1	87
Республика Калмыкия	329	75	3	119	46	133	68	86	40	23
Краснодарский край	16 851	154	106	4162	11	1613	6	1607	6	1830
Астраханская область	1081	13	3	164	1	80	1	54	1	172
Волгоградская область	12 097	167	91	2353	40	934	52	616	31	1220
Ростовская область	9888	190	70	1494	69	283	65	237	50	1514
<b>Северо-Кавказский федеральный округ</b>	<b>11 526</b>	<b>196</b>	<b>120</b>	<b>2294</b>	<b>47</b>	<b>361</b>	<b>27</b>	<b>314</b>	<b>24</b>	<b>1435</b>



Республика Дагестан	2692	30	11	587	9	78	6	74	6	249
Республика Ингушетия	1107	19	11	339	3	52	1	51	1	64
Кабардино-Балкарская Республика	936	6	2	168	1	16	1	16	1	180
Карачаево-Черкесская Республика	361	6	3	55	1	9	0	8	0	51
Республика Северная Осетия — Алания	1411	11	10	140	1	17	1	16	1	153
Чеченская Республика	2496	89	65	613	21	88	6	69	5	155
Ставропольский край	2523	35	18	392	11	101	12	80	10	583
<b>Приволжский федеральный округ</b>	<b>228 755</b>	<b>2210</b>	<b>1804</b>	<b>41 647</b>	<b>122</b>	<b>11 818</b>	<b>44</b>	<b>8711</b>	<b>32</b>	<b>20 411</b>
Республика Башкортостан	22 949	188	170	4422	14	878	9	878	9	2666
Республика Марий Эл	1550	14	7	259	0	20	0	16	0	158
Республика Мордовия	1525	18	10	306	1	102	1	102	1	148
Республика Татарстан	17 929	142	113	3868	14	738	3	737	3	1384
Удмуртская Республика	7679	60	35	1140	3	284	0	214	0	952
Чувашская Республика	2044	18	13	410	0	169	0	116	0	203
Пермский край	26 284	236	168	2813	8	1164	1	497	0	3255
Кировская область	1303	15	13	162	1	58	0	41	0	209
Нижегородская область	17 509	213	177	1430	3	77	1	74	1	2374
Оренбургская область	30 464	412	337	6641	16	2487	9	1805	6	1933

Продолжение табл.

Наименование территории	Число инфицированных				Из них больных СПИДом				Число впервые выявленных ВИЧ-инфицированных в 2015 г.	
	всего	детей	в т. ч. детей, рожденных ВИЧ-инфицированными матерями	из них умерло		всего	детей	из них умерло		
				всего	детей			всего		детей
Пензенская область	3665	31	20	258	0	31	0	28	0	534
Самарская область	63 231	513	418	11 794	35	2015	6	1731	6	3887
Саратовская область	16 875	138	130	4123	9	872	3	774	3	1486
Ульяновская область	15 748	212	193	4021	18	2923	11	1698	3	1222
<b>Уральский федеральный округ</b>	<b>174 802</b>	<b>1617</b>	<b>1337</b>	<b>27 328</b>	<b>92</b>	<b>9158</b>	<b>35</b>	<b>8641</b>	<b>34</b>	<b>17 634</b>
Курганская область	7042	41	33	1055	2	251	2	250	2	934
Свердловская область	81 625	946	814	12 460	57	4968	20	4952	20	7947
Тюменская область, включая АО	44 300	384	309	8475	20	2137	8	1646	7	3853
Ханты-Мансийский АО	23 257	187	158	4284	7	1270	3	974	2	1867
Ямало-Ненецкий АО	2712	12	5	340	1	72	1	71	1	243
Челябинская область	41 835	246	181	5338	13	1802	5	1793	5	4900
<b>Сибирский федеральный округ</b>	<b>205 393</b>	<b>2076</b>	<b>1593</b>	<b>26 244</b>	<b>142</b>	<b>9042</b>	<b>70</b>	<b>7735</b>	<b>58</b>	<b>24 502</b>

Республика Алтай	522	9	9	41	0	11	0	10	0	114
Республика Бурятия	6727	94	76	1709	15	915	6	732	6	433
Республика Тыва	123	1	1	16	0	15	0	11	0	20
Республика Хакасия	1181	9	8	116	0	37	0	37	0	391
Алтайский край	22 515	118	82	2048	7	936	4	537	4	3155
Забайкальский край	5186	46	29	671	2	372	4	257	1	429
Красноярский край	24 884	169	124	3416	6	791	3	640	2	3290
Иркутская область	47 454	759	564	6021	34	2577	15	2256	11	2869
Кемеровская область	49 646	481	377	8126	27	1710	10	1650	9	6373
Новосибирская область	28 160	293	248	2450	45	1305	27	1293	24	4023
Омская область	11 827	53	41	1087	3	333	0	277	0	1735
Томская область	7168	44	34	543	3	40	1	35	1	1670
<b>Дальневосточный федеральный округ</b>	<b>20 476</b>	<b>145</b>	<b>116</b>	<b>4514</b>	<b>16</b>	<b>965</b>	<b>4</b>	<b>869</b>	<b>3</b>	<b>2166</b>
Республика Саха (Якутия)	1349	11	7	187	0	65	0	65	0	123
Камчатский край	421	1	0	35	1	41	1	20	1	104
Приморский край	13 678	103	87	3788	13	684	0	638	0	1217
Хабаровский край	2750	11	8	251	0	78	1	75	0	294
Амурская область	672	13	11	120	2	41	2	40	2	114

Окончание табл.

Наименование территории	Число инфицированных					Из них больных СПИДом				Число впервые выявленных ВИЧ-инфицированных в 2015 г.
	всего	детей	в т. ч. детей, рожденных ВИЧ-инфицированными матерями	из них умерло		всего	детей	из них умерло		
				всего	детей			всего	детей	
Магаданская область	405	2	2	11	0	9	0	4	0	64
Сахалинская область	807	3	1	106	0	42	0	23	0	196
Еврейская АО	245	0	0	4	0	2	0	1	0	39
Чукотский АО	149	1	0	12	0	3	0	3	0	15
<b>Крымский федеральный округ</b>	<b>24 616</b>	<b>299</b>	<b>299</b>	<b>6713</b>	<b>***</b>	<b>4661</b>	<b>***</b>	<b>4661</b>	<b>***</b>	<b>787</b>
Республика Крым*	21 346	271	271	5615	***	4068	***	4068	***	631
г. Севастополь*	3270	28	28	1098	***	593	***	593	***	156
<b>БОМЖ**</b>	<b>16 163</b>	<b>71</b>	<b>42</b>	<b>1685</b>	<b>1</b>	<b>493</b>	<b>1</b>	<b>414</b>	<b>1</b>	<b>1377</b>

Примечания

\* Персонифицированные данные о новых случаях ВИЧ-инфекции не предоставлены, расчет произведен с использованием данных формы мониторинга Роспотребнадзора «Сведения о мероприятиях по профилактике ВИЧ-инфекции, гепатитов В и С, выявлению и лечению больных ВИЧ».

\*\* Лица без определенного места жительства.

\*\*\* Нет данных.

# СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	<b>3</b>
<b>«ВЕКТОР»:</b> Программа занятий по формированию социально- позитивного поведения у старших подростков .....	<b>12</b>
<b>Модуль I: ТВОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ВЫБОР</b>	
Занятие 1. Твои жизненные ценности .....	<b>14</b>
Занятие 2. Здоровое поведение .....	<b>15</b>
Занятие 3. Принятие решения .....	<b>17</b>
Занятие 4. Как научиться принимать решения? .....	<b>18</b>
<b>Модуль II: ОБЩЕНИЕ И КОНФЛИКТЫ</b>	
Занятие 1. Общение людей. Правила взаимодействия ...	<b>20</b>
Занятие 2. Конфликты в нашей жизни и их причины ..	<b>23</b>
Занятие 3. Конфликты вокруг тебя. Как выбрать линию поведения? .....	<b>24</b>
Занятие 4. Как выйти из конфликта .....	<b>27</b>
Занятие 5. Как помочь конфликтующим .....	<b>28</b>
Занятие 6. Что ты выбираешь в жизни и почему? Твои приоритеты .....	<b>31</b>
<b>Модуль III: ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ТВОЙ ВНЕШНИЙ ОБЛИК</b>	
Занятие 1. Зачем мы едим? .....	<b>32</b>
Занятие 2. Питание и болезни .....	<b>34</b>
Занятие 3. Здоровые привычки питания .....	<b>35</b>
Занятие 4. Ешьте разнообразную пищу .....	<b>36</b>
Занятие 5. Поддерживайте здоровый вес .....	<b>39</b>
<b>Модуль IV: ДВИЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА</b>	
Занятие 1. Активный образ жизни. Движение .....	<b>43</b>
Занятие 2. Спорт и движение. Гимнастика. Утренняя зарядка .....	<b>44</b>
Занятие 3. Активный отдых. Дискотека .....	<b>45</b>

Занятие 4. Травмы при активном движении. Приемы первой медицинской помощи .....	46
Занятие 5. Закаливание. Виды закаливающих процедур .....	47

### **Модуль V: ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ ИЛИ КУРЕНИЕ?**

Занятие 1. Портрет курильщика .....	49
Занятие 2. Как влияет курение на внешность и на состояние внутренних органов человека .....	50
Занятие 3. Физиологические последствия курения .....	54
Занятие 4. Антиреклама курения .....	57

### **Модуль VI: ЗДОРОВЬЕ И АЛКОГОЛЬ/НАРКОТИКИ**

Занятие 1. Место, которое ты хочешь занять в обществе, и вредные зависимости .....	61
Занятие 2. Аспекты здоровья .....	63
Занятие 3. Алкоголь и аспекты здоровья .....	66
Занятие 4. Влияние наркотиков на здоровье .....	69
Занятие 5. Алкоголь и организм человека .....	70
Занятие 6. Наркотики и подросток .....	74
Занятие 7. Алкоголь и общество .....	75
Занятие 8. Решения, которые мы принимаем .....	76
Занятие 9. Ты в борьбе за самого себя .....	79

### **Модуль VII: ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ — ЭТО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Занятие 1. Готов ли ты любить? Любить, доверять и быть ответственным .....	81
Занятие 2. Сексуальность: здоровье и опасности. СПИД... ..	83
Занятие 3. Твоя семья в настоящем и в будущем .....	86
Занятие 4. Общение родителей и детей .....	87

### **Модуль VIII: ТЫ И ПРИРОДА**

Занятие 1. Твое поведение и загрязнение окружающей среды .....	89
Занятие 2. Окружающая природная среда и твоя ответственность за ее состояние .....	93
Занятие 3. Окружающая природная среда и твоя ответственность за ее состояние (продолжение) .....	94
Занятие 4. Пирамида .....	97

### **Модуль IX: ТВОЙ ВЫБОР — ТВОЕ БУДУЩЕЕ**

Занятие 1. Самоорганизация подростками своего времени .....	102
---	-----

Занятие 2. Как правильно оценить свои возможности? ...	108
Занятие 3. Главные ценности, которые будут определять твою жизнь .....	111
Занятие 4. Цели и выбор пути .....	112
Занятие 5. Жизнь — это ответственность за свое поведение .....	113

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Модуль II: Общение и конфликты**

К занятию 6. Анкета «Твои приоритеты» .....	115
---	-----

### **Модуль III: Здоровое питание и твой внешний облик**

К занятию 3. Анкета «Как ты питаешься?» .....	117
---	-----

### **Модуль IV: Движение и здоровье человека**

К занятию 1. Задание «Проанализируйте фотографии»...	119
К занятию 2. Задание «Найдите соответствие» .....	120
К занятию 3. Танцы: история и современность .....	125
К занятию 4. Задание «Проанализируйте ситуацию» ....	137
К занятию 5. Прием «Инсерт» .....	138

### **Модуль V: Ответственность за свою жизнь или курение?**

К занятию 1. Анкета «Портрет курильщика» .....	139
--	-----

### **Модуль VI: Здоровье и алкоголь/наркотики**

К занятию 1. Анкета .....	141
К занятию 3. Анкета .....	145
К занятию 7. Пример кластера «Алкоголь и общество» ...	147
К занятию 8. Тематические карточки с примерными ситуациями .....	147

### **Модуль VII: Взрослая жизнь — это ответственность**

К занятию 2. СПИД: факты и предположения (справочный материал).....	148
---	-----

**Вектор.** Формирование социально-позитивного поведения у старших подростков : методическое пособие / автор программы, науч. рук. и отв. ред. О. С. Гладышева. — Н. Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2016. — 176 с.

ISBN 978-5-7565-0682-2

В методическом пособии по программе «Вектор» представлена система занятий по формированию социально-позитивного поведения у старших подростков (8—9 классы), которая может быть реализована в рамках программы воспитания и социализации обучающихся в условиях введения ФГОС ООО. Пособие адресовано различным категориям педагогических работников — заместителям директоров школ по ВР, классным руководителям, социальным педагогам, психологам, педагогам дополнительного образования, — организующим воспитательную деятельность с учащимися старших классов основной средней школы.

УДК 371.7

ББК 74.200.55

## **ВЕКТОР**

### **ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПОЗИТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ**



#### **Методическое пособие**

Редактор *Е. Б. Носова*

Корректор *О. В. Панова*

Компьютерная верстка *Л. И. Половинкиной*

---

Оригинал-макет подписан в печать 28.04.2016 г.  
Формат 60 × 84 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура «Times ET».  
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 10,23. Тираж 100 экз. Заказ 2326.

Нижегородский институт развития образования,  
603122, Н. Новгород, ул. Ванеева, 203.  
[www.niro.nnov.ru](http://www.niro.nnov.ru)

Отпечатано в издательском центре учебной  
и учебно-методической литературы ГБОУ ДПО НИРО.