

Е. В. Чуменко

Здоровье и ценность жизни

**пособие для педагогов факультативного курса
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**Минск
«ФУАинформ»
2009**

УДК 373.5.016:613
ББК 74.265.12
Ч90

Рецензенты:

учитель допризывной подготовки и основ безопасности жизнедеятельности государственного учреждения образования «Политехническая гимназия № 6» г. Минска **Ю. Н. Федоров**

ведущий психолог отдела прикладной педагогической психологии государственного учреждения образования «Академия последипломного образования» **Н. А. Сакович**

Издание подготовлено и выпущено в рамках
проекта ПРООН «Здоровая семья»

Чуменко, Е. В.

Ч90 **Здоровье и ценность жизни** : пособие / Е. В. Чуменко – Минск : ФУАинформ, – 2009. – 144 с.

ISBN 978-985-6868-14-9

Предлагаются методические разработки для части уроков по программе факультативного курса «Основы безопасности жизнедеятельности». Основное содержание составляют интерактивные задания и упражнения, необходимые для эффективного превентивного обучения, позволяющего развивать у учащихся 5–9 классов личностные и социальные навыки, формировать установки здорового образа жизни.

Пособие может быть полезным учителям, социальным педагогам, психологам – всем специалистам, занимающимся профилактической работой.

УДК 373.5.016:613
ББК 74.265.12

ISBN 978-985-6868-14-9

© ПРООН, 2009
© Оформление
ООО «ФУАинформ», 2009

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
5 класс. Ты и твое здоровье	7
6 класс. Образ жизни и охрана здоровья	17
7 класс. Опасные привычки	54
8 класс. Здоровье и ценность жизни	91
9 класс. Я выбираю здоровье	111
Литература	140

ВВЕДЕНИЕ

Дети и подростки проходят сложный путь освоения реальности и приобретения новой, почти взрослой позиции. Пробы сил, узнавание себя, репетиция незнакомого поведения свойственна взрослению, так же как дыхание. Задача взрослых – создавать условия, при которых дети получают возможность «примерить» на себя то или иное поведение во время различных обстоятельств, подумать о последствиях своих действий и действий других людей.

Профилактическое, превентивное обучение представляет собой новую область педагогической деятельности, в которой тесно переплелись современная педагогика, практическая психология и идеи медицинской практики. Методы превентивного обучения включают в себя кроме хорошо известных педагогических – традиционно психологические: изменение роли педагога, создание положительной психологической атмосферы, применение групповых методов обучения. В превентивном обучении важно не задавать закрытых вопросов, требующих однозначных, конкретных ответов. Стараться говорить о том, как должно быть, а не обсуждать то, что в действительности происходит в семьях или в компаниях. Конечно, важно обозначить проблему, но не «увязать» в ней, а искать пути выхода. Необходимо конструктивно относиться к ошибкам. Ошибка – неизбежное явление на пути обучения. Каждый имеет право на ошибку и право на ее исправление. Необходимо считать имеющим право на существование каждое высказанное учащимися мнение, так как даже плохой пример является основанием для приобретения хорошего опыта.

В связи с этим педагогу важно:

- побуждать учащихся высказывать свое мнение
- задавать открытые вопросы (допускающие вариативность ответов)
- говорить на открытом языке (язык вероятного)
- вести групповую дискуссию
- обобщать и комментировать высказывания детей.

Выбор педагогом методов ведения профилактических занятий достаточно широк. Поскольку такие занятия наиболее эффективны в групповой форме, то целесообразно использовать различные интерактивные методы, улучшающие качество восприятия. Положительными факторами обучения в группе являются: возможность каждому ученику высказаться; развитие умения слушать, думать и работать вместе; уменьшение времени говорения учителя и увеличение времени на поощрение инициативы, похвалу, организацию общения учеников; помощь им со стороны учителя. Обучение в группе развивает личностные и социальные навыки, необходимые для эффективного превентивного обучения, формирует установки здорового образа жизни.

Для эффективной работы с классом необходимо:

- объединять учеников в небольшие группы (3–4 человека)
- предписывать каждому определенную роль (чтец, секретарь, докладчик и т.д.)
- давать общее задание
- предлагать каждому поделиться своими знаниями с другими членами группы
- предоставлять ученикам в группе возможность разъяснить друг другу непонятное
- способствовать рефлексии или анализу событий, происходящих внутри группы в процессе работы
- устанавливать правила работы в группе.

Правила поведения в группе могут быть следующими:

1. Внимательно слушай говорящего.
2. Не критикуй одноклассника, что бы он ни сказал.
3. Относись к другим так, как ты хочешь, чтобы другие относились к тебе.

В конце занятия необходимо подводить итоги обсуждения:

- дать деятельности группы общую оценку (награду)
- для контроля спрашивать по одному ученику из группы и в случайном порядке.

Последовательность обучения основам безопасности жизнедеятельности с пятого по девятый класс логично укладывается в следующую схему:

I этап – 5 класс воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни

II этап – 6–7 класс формирование позитивных действий в предупреждении вредных привычек

III этап – 8–9 класс формирование сознательного выбора здорового образа жизни.

Особое внимание на всех этапах целесообразно уделять индивидуальному подходу к рассмотрению компонентов здорового образа жизни, формированию ответственного отношения учащихся к вопросам личной безопасности.

Данное пособие содержит описание мероприятий, подготовка которых не отличается большой продолжительностью времени и высокой оснащенностью материалами. Зачастую требуется доска, мел, бумага и карандаши или ручки. Предлагаемые материалы к занятиям по ОБЖ не изобилуют стихотворными или прозаическими отрывками, раздаваемыми учащимся для прочтения про себя либо вслух. Задача данного пособия – помочь педагогу организовать учащихся на осмысление разных ситуаций, и их выбором будет служить вывод, который будет сделан самостоятельно.

Важно, чтобы педагог ознакомился с порядком проведения упражнения и представил себе – как оно будет проходить. И, конечно же, требуется некоторый навык организации и ведения дискуссии, так как основная нагрузка в мероприятиях ложится на способность учащихся вырабатывать в дискуссии собственные суждения, отстаивать позицию либо отступить с достоинством в случае неуверенности в ней.

Предлагаются методические разработки для части уроков по программе факультативного обучения. Так, в 5 классе можно использовать предлагаемые материалы в уроках по темам «Места особой опасности. Встреча с опасной компанией», «Возможность похищения». В 6 классе «Образ жизни и охрана здоровья»; в 7 – «Опасные привычки». Для использования на уроках в 8 классе предлагаются материалы по теме «Здоровье и ценность жизни», в 9 классе материал пособия может быть использован при изучении тем «Чрезвычайные ситуации криминогенного характера», «Разумный отдых – для здоровья и безопасности», «Борьба с наркотиками – общее дело».

Творческий педагог, опираясь на предлагаемые материалы, сможет, модифицировав часть заданий и упражнений, увеличить спектр их возможностей.

5 класс.

Ты и твое здоровье

Пятый класс – конец детства, время, предшествующее началу подросткового периода. В этом возрасте дети доверчивы, открыты, спокойны, уравновешены, они позитивно относятся к взрослым, признают их авторитет, ждут от них поддержки и помощи. Это открывает большие возможности в воспитательно-образовательной работе. Одна из основных задач возраста – научиться приобретать сначала с помощью взрослых, а затем и самостоятельно новые знания и навыки для всех видов жизнедеятельности – от учебной до обеспечения личной безопасности. Для развития способности у пятиклассников распознавать опасности и реагировать на них, можно прибегнуть к ролевым играм для развития навыка, методу анализа конкретных ситуаций и решения ситуационных задач. Угроза безопасности может исходить от незнакомого человека в подъезде, на улице, от незнакомой собаки, в ситуации вымогательства, различных видов мошенничества и обмана, попадания в опасные места: овраги, глухой лес, темные аллеи, закрытые дворы, стройки, чердаки, подвалы, лифты, траншеи, шалаши, бытовки, лестницы. Анализ происшествий криминального характера позволяет утверждать, что очень часто дети страдают из-за своей собственной неосторожности, скорее неумения, чем нежелания предвидеть последствия своих необдуманных поступков, оценить степень своей защищенности и принять необходимые меры. Обучая детей правилам безопасного поведения, ни в коем случае нельзя пытаться их запугать. Этим взрослые не смогут научить ребенка правильно вести себя в критической ситуации, а наоборот могут способствовать негативному развитию конфликта. Неточные фразы, пугающие детей, не научат их правильному поведению в случае возможной опасности. Да и чрезмерное запугивание контактами с правонарушителями может угнетающе воздействовать на психику и негативно сказаться на будущем развитии. В силу этого задача взрослых – научить детей быть осторожными, но отнюдь не превращать их в паникеров и трусов.

Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице

Рассказывая о правилах безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, учителю необходимо напомнить, кого нужно считать незнакомым. Незнакомый – это любой человек, которого ты не знаешь. Незнакомец может назвать тебя по имени, сказать, что пришел по просьбе родителей. Но если человек тебе незнаком, ты должен на все предложения отвечать отказом.

С раннего детства дети должны знать, что люди бывают разные, и иметь дело надо только с тем, кого знаешь.

Закон пяти «**НЕ**», который знают дети многих стран:

- никогда не разговаривай с незнакомцем
- никогда не садись в автомобиль без разрешения родителей, тем более к незнакомцу, даже если он обещает что-либо заманчивое
- никогда не играй и не задерживайся по дороге из школы домой
- никогда не гуляй с наступлением темноты
- не заходи в подъезд или лифт, когда там незнакомый человек.

Первое правило – самое безусловное. Предлог, который найдет злоумышленник, может быть любым: посмотреть каких-то животных или их детенышей, записаться в спортивную секцию, сняться в фильме. Надо знать, что если ты один, то на любые слова незнакомца нужно отвечать: «Извините, нет» или «Извините, я не знаю». И уходить.

Человек, замысливший зло:

- избегает подробных объяснений, немногословен
- сдерживает себя при ответах на вопросы
- оказывает противодействие собеседнику при выяснении фактов, обстоятельств по обсуждаемому вопросу
- может отказаться от объяснений без всяких видимых причин
- указывает на точность мелких деталей в своих объяснениях
- выражает желание помочь при выяснении тех или иных обстоятельств.

Задания:

- во дворе к тебе подошел незнакомый мужчина и, назвав тебя по имени, сказал: «Эту коробку передал твой папа. Ее надо отнести домой». Как ты поступишь? Обоснуй свои действия
- возле школы к тебе подошел мужчина и спросил, знаешь ли ты, где находится детская поликлиника. Ты ответил, что знаешь. Тогда он попросил тебя сесть в машину и показать дорогу. Как ты поступишь? Обоснуй свои действия.

В подъезде дома, в лифте

По утверждению специалистов (что подтверждается милицейскими сводками происшествий), подъезды, лифты и лестничные клетки домов становятся все более опасными для жизни местами.

Наши многоквартирные и никем не охраняемые дома по уровню опасности занимают одно из первых мест в мире. Множество подъездов оборудованы домофонами, позволяющими открывать дверь только после переговоров с тем, к кому идешь, но для злоумышленников они не являются преградой. Эффективность кодовых замков явно невелика. Вот почему, заходя в подъезд, стоит подумать о потенциальных опасностях. Правила таковы:

Во-первых, на лестничных клетках и у входа должны гореть вечером и всю ночь лампочки.

Во-вторых, при входе в подъезд не позволяй себе «отключиться», полностью погружаясь в собственные мысли. Осмотришься внимательнее, помня о возможной опасности.

В-третьих, подходя к подъезду дома, убедись, что там нет посторонних подозрительных субъектов. Увидев незнакомца, задержись, не искушай судьбу.

В-четвертых, по возможности старайся входить в подъезды, особенно в вечернее время, с кем-либо из знакомых или соседей. Преступники нападают, как правило, на одиночек.

В-пятых, никогда не ездь в лифте с незнакомым человеком, даже если «специально для тебя» придерживают двери лифта. В ответ на такую любезность можно сказать, что ты не один и подождешь родителей.

Казалось бы, не столь сложные правила безопасного поведения легко запомнить и строго их выполнять, но бывают такие случаи, когда нужно помнить и одно из правил безопасной жизни – «предвидеть опасность». Пример: шестиклассница, зная, что нельзя входить в лифт с незнакомым человеком, вошла в кабину с женщиной, которую она знала и которая жила несколькими этажами ниже, и с незнакомым мужчиной. Женщина вышла, а девочка осталась в кабине лифта с незнакомцем, который, угрожая ей ножом, отобрал золотые сережки. Вот плата за забывчивость правила «предвидеть опасность».

Задания:

- ты ждешь лифт. Вместе с тобой в лифт хочет войти незнакомец... (сошлись на забывчивость: «Ой забыл...» и беги по лестнице вниз – из подъезда. Не заходи с ним в кабину, даже если человек показался тебе не опасным)
- тебя заталкивают в лифт, зажав рот... (постарайся ударить мусорным ведром, рюкзаком, набитым учебниками, другим предметом, оказавшимся под рукой, укусить за палец).

Общение по телефону, когда ты остался один дома

Урок проходит интересно, когда учитель создаёт ситуации и учащиеся в роли «незнакомца» пытаются заставить нарушить правила хозяина телефона.

1. Незнакомец говорит, что он сотрудник папы, называет хозяина телефона по имени. Мол, папа просил, чтобы ты принял новогодние покупки, которые сейчас привезут на машине. (Ответ: «Перезвоните отцу на работу». Без уточнений дверь не открывать).

2. Незнакомец спрашивает, дома ли родители. (Ответ: «Они заняты. Скажите, кому и куда перезвонить»).

3. Незнакомец по телефону спрашивает, какой это номер. (Ответ: «А куда вы звоните?»).

На подготовку к таким ситуациям учителю необходимо отвести несколько минут и, предварительно прослушав ответы, дать подсказки. Как правило, учащиеся сами создают интересные ситуации.

Можно привести пример, когда при общении по телефону нарушается информационная безопасность. Объявление в газете: «Продается видеомagneфон. Звонить с 18 до 20 по телефону ...». Звонок с вопросом: «Скажите ваш адрес, а нельзя ли приехать к вам раньше, например в 15 часов?». Если ответить: «Нет, нельзя, до 18 часов мы все на работе», можно спровоцировать ограбление квартиры.

Задания:

учитель называет ситуации, а учащиеся должны предложить их решение

- кто-то позвонил в дверь.... (громко крикнуть: «Папа! Иди сюда!»)
- тебе говорят, что принесли телеграмму... (попроси зачитать ее вслух)
- уверяют, что нужно срочно позвонить... (объясни, где находится ближайший телефон-автомат)
- кричат, что ты заливаешь соседей... (Скажи: «Сейчас к вам придут», а сам проверь, есть ли вода на полу в ванной, туалете и в кухне)
- тебя спрашивают: один ты дома или нет? (ответь, что не один: папа спит, брат смотрит телевизор, мама разговаривает по телефону и т.п.)
- незнакомцы решаются ломать дверь... (звони в милицию, в службу спасения, родителям, а если нет телефона или он не работает, выйди на балкон или открой окно и громко кричи: «Пожар!»)
- ты кого-то ждешь и в дверь звонят... (Прежде чем открыть дверь, спроси: «Кто там? – и не открывай на ответ «Я». Пусть гость назовется, даже если тебе показалось, что ты узнал его по голосу или одежде, увиденной в глазок)
- извиняются, уверяют по телефону, что ошиблись номером и просят называть ваш телефон... (спроси, какой номер набирали. Выслушай и скажи, что ошиблись)
- ты пришел домой, а дверь в квартиру открыта... (не заходи, осторожность не помешает. Обратись к соседям с просьбой позвонить от них домой и, если трубку не снимают, вызывай милицию)
- тыходишь в квартиру и видишь на пороге чужие сумки или собранные вещи... (Тут же выйди, позвони домой от соседей и, если тебе не ответят, звони в милицию).

Большое значение в обучении детей имеет развитие навыков. Социальные навыки помогают личности ориентироваться в социальном пространстве и отражают особенности взаимодействия с другими людьми в житейских ситуациях. Каждый человек в процессе социализации овладевает типичным набором навыков, которые помогают ему ориентироваться в социальном пространстве, позволяют выходить из сложных ситуаций и, наконец, сохранять жизнь и здоровье.

Обычно в одном действии отрабатывается один навык. Действием чаще всего выступает ролевая игра. Нельзя в одной игре отрабатывать два разных навыка и проводить анализ по двум различным основаниям. В этом случае группа не усвоит материал и не отработает ни один из двух навыков.

В урок для пятиклассников можно включить элементы ролевых игр по развитию различных навыков.

Навык поведения в ситуации, когда незнакомый человек просит впустить его в квартиру

Реквизит: стулья по количеству детей. Имитация звонка входной двери.

Педагог: «Здравствуйте, дети! Сегодня я вам расскажу одну историю. Однажды Сережа остался дома один. Папа был на работе, старшая сестра в школе, а мама пошла в магазин за покупками. Сережа стал играть в свой любимый конструктор. Он строил гараж для машины, дом, собрал автомобиль, и в самый разгар игры вдруг услышал, что кто-то звонит во входную дверь».

1 этап. Педагог (обращается к детям): «Как вы думаете, что стал делать Сережа?» (Идет опрос детей.) Их ответы:

- Подбежал к двери и открыл!
- Крикнул: «Кто там?»
- Сказал, что никого нет дома.

2 этап. Педагог: «А сейчас – кто хочет показать всем, что он будет делать, если позвонят в дверь».

(Вызывается для показа ученик. Учитель играет роль «постороннего человека»). Звучит звонок. Ребенок подбегает к двери.

- Кто там?
- Я друг твоего папы, он скоро придет и велел впустить меня.
- Никого нет дома, папа с мамой придут не скоро.

3 этап. Учитель: «Молодец, хорошо справился с заданием! Ты подошел к двери, спросил кто там, все выслушал, не открыл дверь незнакомому человеку. А сейчас я расскажу, как надо вести себя в такой ситуации.

1. Сначала надо подойти к двери.
2. Потом обязательно спросить: «Кто там?»
3. Послушать, кто вам ответит.
4. Если голос незнакомый, то сказать: «Родители очень скоро придут. Зайдите попозже».
5. Затем никому не открывать дверь и отойти от нее».

4 этап. Учитель: «А теперь я вам это покажу» (с помощью кого-либо из детей проигрывает ситуацию).

5 этап. Учитель: «Ребята, что вы заметили в моем поведении?» (При необходимости дополняет или корректирует ответы детей.)

6 этап. Учитель: «Когда вы остаетесь дома одни, к вашей двери может подойти незнакомый человек и позвонить в звонок. Может быть, он просто ошибся дверью, перепутал этаж, но это может оказаться и плохой человек, преступник, который хочет ограбить квартиру или украсть ребенка. Им может быть и мужчина, и женщина. Поэтому очень важно, как бы он ни представился: папиным другом, маминой подружкой, врачом, электриком, милиционером, если его

голос вам не знаком, не открывайте ему дверь. Также важно его отпугнуть, сказав, что очень скоро придут родители. Этим вы поможете своим родителям уберечь себя и квартиру».

7 этап. Учитель: «А теперь каждый из вас попробует побывать в такой сложной ситуации».

(Учащиеся проигрывают ситуацию с помощью педагога).

8 этап. Учитель: «Молодцы, вы смелые ребята, внимательно меня слушали и делали все правильно!»

9 этап. Учитель. «Дети, а где, кроме вашего дома, надо вести себя так же?» Ответы:

- дома у друга (подруги), когда нет его родителей
- в гостях у родственников, когда дома одни дети.

Примечание.

Более эффективным является вариант, когда на 7-м этапе каждому ребенку предлагается новый вариант «опасного человека» («работаю вместе с мамой», «врач», «милиционер», «папа просил тебе что-то передать» и т.д.).

Навык поведения при встрече с незнакомой (бродячей) собакой

Реквизит: маска собаки, предметы – атрибуты прохожего (зонтик, сумочка и т.д.), аудиозапись лая собаки.

Учитель: «Сегодня мы будем учиться правильно вести себя на улице. Когда ты один, могут случиться разные непредвиденные ситуации. Например, навстречу тебе бежит незнакомая собака. Собака - друг человека, она любит своих хозяев и почти никогда не причинит им зла. Но к чужим людям животное относится настороженно, ни с того ни с сего оно может стать злым и опасным. Случалось ли вам встретить чужую собаку?»

1 этап. Учитель: «Кто расскажет, что надо делать, если с тобой это произошло на улице?»

Ответы детей: «Убегу», «стукну палкой», «упаду на землю и закрою голову руками...»

2 этап. Учитель: «Сейчас мы поиграем. Кто хочет быть прохожим? (Выбирается желающий).

Ты идешь по улице и вдруг... (Учитель может приложить маску собаки к себе). Покажи, как ты поступишь в этой ситуации. (Проигрывается сценка встречи).

3 этап. Учитель: «Молодец! Ребята, похлопаем Ване за прекрасную игру! Ты у нас настоящий артист! Ты верно сделал, что не остановился, не махал руками, не побежал, не пытался бить собаку...»

Чтобы незнакомая собака не причинила вам зла, надо поступать так:

1. Сначала остановиться, не показывать, что ты ее испугался.
2. Разрешить собаке себя обнюхать.
3. Потом спокойно позвать на помощь.
4. Дождаться, пока собака отойдет или придут взрослые к тебе на помощь.
5. Затем, не поворачиваясь к собаке спиной, медленно отойти в безопасное место».

4 этап. Учитель: «А теперь мы поменяемся ролями. Ваня будет играть собаку, а я – прохожего».

(Ребенку необходимо сказать, что именно от него требуется в роли собаки (агрессивное поведение, молниеносность движений). Если с первого раза ребенок не «входит в образ», на роль собаки можно пригласить другого ребенка. «Смотрите внимательно, как буду вести себя я».

5 этап. Учитель: «Что вы заметили? Как я вел себя?» Ответы: «Не шевелился, не испугался, не смотрел в глаза собаке».

6 этап. Учитель: «Зачем нужно уметь правильно вести себя при встрече с незнакомой собакой?».

Примерные ответы детей: «Чтобы не испугаться, чтобы она нас не испугала, если один раз испугаешься собаки, потом всегда их будешь бояться, чтобы не разорвала одежду, чтобы мама отпустила одного гулять во дворе, на даче» и т.д.

7 этап. Учитель: «Сейчас мы играем еще раз. Ваня будет прохожим. А мы посмотрим, как надо себя вести».

8 этап. Учитель: «Ты все делаешь правильно. Я уверен, что у тебя неприятностей при встрече с собакой не будет. Когда вы будете гулять и увидите незнакомую собаку, представьте, что надо делать, если она к вам подошла».

9 этап. Учитель: «Где еще необходимо уметь вести себя правильно с незнакомыми животными?» (В гостях, где живут кошки, собаки; в цирке; в зоопарке).

Примечание.

Целесообразно провести одну игру с несколькими учениками класса.

Навык поведения при встрече с незнакомым человеком

Технология выработки навыка идентична предыдущему. При моделировании ситуации к исполнению роли «незнакомца» целесообразно пригласить действительно незнакомых детям людей, желательно мужчин. В процессе выработки навыков безопасности для педагога важно использовать информацию, получаемую от детей. Возможно, с ними или их знакомыми уже случались подобные ситуации. Алгоритмы поведения «агрессоров» могут быть разными. Можно задавать вопросы: «С кем такое уже было? Что говорили дядя (тети)? Как они себя вели?» и т.д. В зависимости от получаемой информации может меняться содержание шагов и действий в такой ситуации.

Поведение в ситуации вымогательства

С первого по четвертый этапы выработка навыка осуществляется аналогично предыдущим.

На пятом этапе педагог предлагает другой вариант поведения: «В данной ситуации можно поступить таким образом: не следует провоцировать конфликт, поэтому лучше сохранять спокойствие, не показывать, что ты испугался.

Очень важно почувствовать в себе уверенность, что ты можешь себя защитить. Исходя из ситуации, найти подходящую форму отказа (нет, у меня нет денег; мои родители не так богаты, чтобы давать мне деньги; я оставил их дома; уже их потратил; у меня их только что забрали и т.д.).

После обоснованного отказа найти причину для срочного ухода и перевести внимание собеседника на что-либо другое:

- я опаздываю на урок
- у меня через пять минут тренировка
- извини, я спешу на комиссию по делам несовершеннолетних
- слушай, сейчас по телику класный боевик, не хочу опаздывать
- извини, вот идет Мария Ивановна, мы договорились с ней встретиться
- извини, вот идет мой тренер, он мне нужен
- я тороплюсь, меня вызвали к директору школы.

Далее работа по выработке навыка строится аналогично предыдущим, но стоит учесть возможность продолжения давления со стороны вымогателя и провокации на конфликт. Для разбора этого варианта рекомендуется вспомнить и проиграть навык избегания навязываемой конфликтной ситуации.

Примечание

В ходе работы обычно выясняется, что есть разница в общении, когда вымогателем является не сверстник, а подросток более старшего возраста. В этом случае шаги не меняются, но целесообразно предложить изменить манеру поведения и содержание разговора (использовать обращение на «Вы», держать большую дистанцию в общении, больше проявлять уверенности, твердости и т.д.).

При возможности повторения ситуации рекомендовать не ходить одному, а только в сопровождении друзей, родителей, взрослых и т.д.; изменить маршрут; ходить через более людные места; какое-то время не ходить в темное время суток; обратиться за помощью к компетентным взрослым.

Мошенничество и защита от него

Средства массовой информации не устают предостерегать население о широком распространении мошенничества.

Один из его видов – *азартная игра*. Явление это рассчитано на разжигание в человеке страсти к легкой наживе. Поучительно привести одну из русских пословиц: «Не играл бы ты, дружок, – не остался б без порток!». Здесь дан путь защиты – *избегать даже начала события*: «Не играл бы ты, дружок...».

Все азартные игры развиваются по одной схеме:

- незаметное начало
- увязание в паутине
- «добровольное» расставание с деньгами и ценностями.

Можно привести много примеров из газеты «Аргументы и факты» (рубрика «Уголок О. Бендера»).

Стоит напомнить, что главная задача устроителей уличных лотерей – под любым предлогом втянуть прохожего в игру, распалить в человеке азарт и алчность. На нас с экрана телевизора, из газет обрушилась масса всевозможных

лотерей: «Лото – миллион», «Спортлото» и другие, а сколько самодельных лотерей! Историки говорят, когда Екатерине II предложили провести первую в России лотерею, она ответила: «Россия не настолько бедна, чтобы так дурить своих подданных».

«Кукловоды»

В этом приеме потерпевших губит одно – жадность. Мошенники мастерски играют на этом пороке.

«Кукла» представляет собой «пачку долларов»: сверху и снизу – по одной настоящей купюре, а в середине – резаная бумага (или деньги, отснятые на цветном ксероксе). Мошенники дежурят возле обменных касс, выискивая проstackов, которым вместо настоящей пачки денег вручают «куклу».

«Коробейники»

Эта древняя профессия обрела у нас второе рождение. Юношей в костюме, при галстуке, с рюкзаком или большой сумкой можно увидеть не только на улицах городов. Поквартирный обход стал уже обыденным явлением. Цель: заговорить, сбить ненужный залежалый товар, да ещё и по ценам выше обычных. Обработка начинается с речей: «У нашей фирмы юбилей, и мы дарим вам...» и тому прочее.

«Забывчивый пассажир»

Мошенники садятся в такси, «забывают» при выходе из машины сверток, портфель, сумку. Когда водитель связывается с «забывчивым пассажиром», тот требует с водителя якобы «оставленные» доллары.

«Смотрители»

Мошенники всех мастей прочно обосновались в залах ожидания вокзалов, аэропортов. Обремененному тяжёлым багажом пассажиру часто приходится проводить в зале ожидания многие часы. Возникает необходимость хоть ненадолго отлучиться. Как быть? Самое простое – попросить соседа присмотреть за багажом. Вот тут-то могут поджидать неприятные сюрпризы...

«Праздничные подарки»

Под праздник людям хочется немного чуда. Этим и пользуются мошенники. Они звонят и говорят: «Поздравляем, вы стали победителем рождественской лотереи. Номер вашего телефона выдал лототрон. Запишите, как нас найти...». Вы приезжаете за видеомагнитофоном, но оказывается, что таких счастливиц – три десятка. Вам предстоит состязаться с ними, уплатив 100 рублей. Нетрудно догадаться, что получите вы в лучшем случае утешительный приз – видеокассету.

Ещё один «праздничный» вид мошенничества – продажа фальшивых билетов на новогодние представления для детей. Поэтому покупать билеты с рук – дело рискованное.

«Высокооплачиваемая работа за рубежом»

Таких объявлений бывает очень много, и заканчиваются они тем, что нужно выслать деньги за получение инструкции. То есть работает своеобразная пирамида.

«Полупризы»

Кто из нас не слышал по телевизору рекламу «Кока-колы» «Твой ответ солнцу! Приз в каждой десятой бутылке!»? Только надо было сказать «полуприз». У всех задняя часть велосипеда, правые половинки футболок и очков. Вот так люди и хранят заветные крышечки до тех пор, пока рак на горе не свистнет.

О цыганском гадании

Кто из нас не встречал на улицах цыганку, настойчиво пытающуюся погадать, и если вы согласились, то сценарий уже ясен. Дело в том, что гадалки используют почти все приемы внушения, известные в психотерапии. Но, в отличие от психотерапевтического, цыганский гипноз обладает удивительным свойством: он не отключает полностью сознание жертвы, которая прекрасно понимает, что сейчас её обманут и выудят денежки, но противостоять не может.

Несколько советов тем, кто не хочет быть обманутым цыганкой:

- обойдите ее стороной
- если пристанет, то скажите резко: «Отстань!»
- если уйти не удастся, то постарайтесь рассмеяться. Смех разрушает любой гипноз, и цыганка сама оставит вас в покое.

Мы рассмотрели лишь некоторые виды мошенничества, основанные на доверии граждан. Современные Остапы стали зарабатывать немалые деньги на людской *порядочности*.

Такая ситуация: человек находит в лифте бумажник с документами. Изучив содержимое, натывается на телефон владельца и звонит ему. Владелец рад, благодарит, а при встрече спрашивает: «А где две тысячи долларов?».

Мораль: если вы обнаружили чьи-то вещи, не стремитесь отдать найденное сами, лучше верните их через милицию. Так надёжнее и ... дешевле.

Возможность похищения

Вот несложные правила поведения в ситуации угрозы похищения:

- не садись в машину, даже если за рулем сидит женщина
- рядом с тобой остановилась машина, и водитель говорит, что ищет улицу (главного героя для фильма) и предлагает прокатиться, показать нужную улицу или подвезти по пути. Ответ категорическим отказом
- опасайся медленно едущих рядом машин, не подходи близко к проезжей части
- водитель вышел из машины и идет к тебе. Беги как можно быстрее в первый попавшийся двор и громко кричи: «Мама!» (папа, дядя Сережа) и

помаши рукой, как будто ты уже увидел того, кого завешь. Не важно, что живешь в другом доме и в окне никого нет

- если на улице кто-то долго идет за тобой, обратись к патрульному. Можешь просто спросить у милиционера, который час
- если поблизости нет ни одного милиционера, проси помощи у любого человека
- не сворачивай на темную улицу, когда тебе кажется, что за тобой идут. Надежда, что преследователь тебя потеряет, очень мала. Иди по хорошо освещенной улице. В этом случае не только он тебя видит, но и ты его, что немаловажно
- если на пути есть магазин, зайди в него. Попроси администратора разрешения позвонить домой. Пусть за тобой приедут родители. Охраннику скажи, что тебя преследует незнакомый человек.

Решение ситуационных задач:

- тебя насильно сажают в машину... (кричи: «Меня зовут...Позвоните по телефону...» или «Меня хотят украсть!», «Позовите милицию!»)
- ты в машине, тебя куда-то увозят (пытайся привлечь внимание других водителей: бей в стекла, выверни руль, засунь два пальца в рот для вызова враты... Сделай все, чтобы тебя высадили из машины).

6 класс.

Образ жизни и охрана здоровья

Шестиклассникам важно обладать значительными знаниями о безопасности жизнедеятельности: от знакомства с правилами поведения в школе, до довольно объемного представления о своем здоровье: одежде, питании, физических упражнениях, закаливании, гигиене, режиме дня. Совокупность таких знаний дает возможность совершать выбор между здоровыми и нездоровыми пристрастиями, а, как известно, в таком выборе немаловажная роль принадлежит воле, поэтому целесообразно также формировать представление о роли волевых усилий в преодолении трудностей и достижении цели, понимание значения силы воли в овладении своими привычками.

В силу особенностей подросткового возраста – сниженная критичность, повышенная внушаемость, сохранение зависимости от взрослых, важно формировать избирательное отношение к информации, особенно преподносимой СМИ, находить приемы, помогающие противостоять рекламным уловкам.

Зачастую подростки 12–13 лет могут не дифференцированно относиться к разного рода предложениям, в том числе втягивающим в пагубные зависимос-

ти. Целесообразно содействовать развитию навыка отказа от опасных предложений. Классная и внеклассная работа по формированию навыков здорового образа жизни и профилактике вредных привычек помимо трансляции теоретических знаний может проводиться в форме занятий, построенных с учетом возрастнo-психологических особенностей школьников – высокой потребности в двигательной активности, игровой деятельности. Можно начинать урок с выполнения упражнения-активатора, что позволяет классу настроиться на занятие, снять излишнее напряжение, поэтому в разделе большинство заданий представлены в игровой форме. В работе с шестиклассниками эффективны ролевые игры, тесты; в активных формах они начинают осваивать элементы участия в дискуссиях, отрабатывают поведенческие навыки, позволяющие противостоять негативному психологическому давлению группы, оценивать воздействие психоактивных веществ на здоровье.

Понятие о здоровом образе жизни

Как известно, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Человека называют здоровым, когда все эти три состояния сочетаются.

Как определить, что человек здоров? Для этого существует пять основных признаков здоровья.

Первый признак – редкие болезни (не чаще двух раз в году), быстропроходящие, с последующим полным выздоровлением человека.

Второй признак – соответствующее возрасту развитие жизнеобеспечивающих систем: сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и костно-мышечной.

Третий признак – соответствующее возрасту пропорциональное физическое развитие: рост, вес и окружность груди.

Четвертый признак – высокая умственная и физическая работоспособность. Учащийся без больших усилий справляется с учебной работой в школе и долго не устает.

Пятый признак – быстрое приспособление к новым условиям: жизни в походе и в загородных оздоровительных лагерях, занятиям в разных помещениях и т.п.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система привычек и поведения человека в процессе его жизни, позволяющая сохранить здоровье.

Чтобы сформировать систему здорового образа жизни, необходимо знать все его компоненты, то есть составляющие и уделять всем им внимание.

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ

- чистота тела, жилища, продуктов питания
- режим дня
- выбор одежды

- движение
- рациональное питание
- закаливание, оздоровление
- отказ от вредных привычек
- положительные эмоции.

Игры и упражнения в начале урока

Перестановка

На доске написана шифровка, можно предложить всем ученикам одновременно выполнить задание: расшифровать запись. Можно раздать на парты или в группы листки с заданиями.

Инструкция: переставляя буквы, разгадайте слова и расскажите, что помогает человеку быть здоровым.

1	8	3	2	4	6	5	7
д	я	и	в	ж	н	е	и

1	3	4	2	6	5	8	7
п	о	г	р	л	у	и	к

2	3	1	5	4
е	ж	р	м	и

2	3	1	4	6	5	7
и	т	п	а	и	н	е

Анаграмма (слово или словосочетание, образованное перестановкой букв или слогов другого слова).

На доске записаны наборы букв. Необходимо сложить из букв слова, обозначающие последствия воздействия алкоголя на организм человека.

ФАРКТИН (инфаркт), ДЫОКША (одышка), РИЦЗОР (цирроз), ЯРНАЯН МРЕТСЬ (ранняя смерть).

Шифровка

На обороте доски написано зашифрованное слово, педагог поворачивает доску, учащиеся расшифровывают слово.

- Какой из компонентов здоровья зашифрован в этом слове?

АНГЕГИИ (гигиена)

ТИПЕНАИ (питание)

КВИИЕНАААЗЛ (закаливание)

Теперь можно предложить разделить на подгруппы, вспомнить еще компоненты здоровья, зашифровать их, а затем, доброволец от подгруппы выходит к доске, пишет шифровку, а остальные отгадывают. Таким образом создаются

условия для выявления всех компонентов здоровья. Если дети затрудняются, учителю можно иметь листки с написанными на них компонентами, которые можно дать группам, чтобы они зашифровали слово и выполнили задание.

В мире мудрых мыслей

Списки пословиц можно раздать в подгруппы и провести соревнование: какая группа быстрее справится с заданием распределить пословицы по темам.

1. За чужое здоровье выпиваешь, а свое пропиваешь
2. Начинается пьянство с легкомыслия
3. Без ума пьют – без угла живет
4. Водка и труд рядом не идут
5. Река начинается с ручейка, а пьянство с рюмочки
6. Веселая голова живет спустя рукава
7. Нынче гуляшки, завтра гуляшки – очнешься без рубашки
8. Пей за столом, а не пей за столбом
9. Кто в водке ищет силы, тот на краю могилы
10. Сколько муж выпьет вина, столько жена и дети прольют слез
11. Водка белая, но красит нос и чернит душу
12. Когда вино входит – тайна выходит
13. Вино веселит, да от вина голова болит
14. Водку пить – ум топить
15. Счастлив тот, кто вина не пьет
16. Вино веселит сердце, да человека губит
17. Не упивайся вином – будешь крепче умом
18. Как хватил через край, так все пропадай
19. Дали вина – так и стал без ума
20. Пьяному море по колено, а лужи по уши
21. Пей, да дело разумей
22. Работа денежку копит, а хмель ее топит
23. Был Иван, стал болван, а все винцо виновато
24. Вечером пьяница, утром лентяй

Все пословицы, цитаты разделить по пяти разделам:

- | | |
|---|------------------------------|
| О причинах пьянства | 2, 5, 13 |
| Пьянство – угроза жизни и здоровью человека | 1, 9, 13, 14, 16, 19, 20, 23 |
| Алкоголь и труд | 4, 6, 11, 12, 18, 21, 22, 24 |
| Пьянство и семья | 3, 10, 15 |
| Народные рекомендации тем, кто употребляет алкоголь | 7, 8, 17, 21 |

Пословица

Объясните, как вы понимаете эту пословицу?

«Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто для дела гож».

Здоровый человек

Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый	ловкий	статный	крепкий
сутулый	бледный	стройный	толстый
сильный	румяный	угрюмый	бодрый

Викторина «Шкатулка полезных знаний»

- какие меры предосторожности надо предпринять, чтобы не заразиться туберкулезом?
(избегать общения с больными людьми)
- почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы?
(чтобы не заразиться болезнями других людей)
- почему нельзя самостоятельно голодать ради красивой фигуры?
(изменяется обмен веществ).
- почему нельзя грызть ногти и карандаш?
(короткий путь для попадания возбудителей болезней в организм).
- «Обжора, роет себе могилу зубами»- говорит народная мудрость, почему?
(избыточный вес-заболевание).
- в семье два сына. Один из них каждое утро умывается холодной водой, другой теплой. Кто из них реже болеет простудными заболеваниями? Почему?
- у детей чаще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Однако дети реже ломают кости, чем взрослые. От наличия какого вещества в костях это зависит?
(кальций)
- заяц, воспитанный в клетке, умирает при первом же быстром беге. Может ли такое приключиться с человеком?
(может)
- что такое «гиподинамия»?
(пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движений)
- что делает человека здоровым?
(чистый воздух, естественные продукты питания, необходимость постоянно двигаться, отсутствие вредных привычек).

Шуточная викторина

Можно предложить учащимся быстро отвечать на вопросы, записывая номер и ответ «да» или «нет», в конце, посчитав баллы, можно поговорить о мифах, относящихся к здоровью.

Зарядка – это источник бодрости и здоровья (да)

Жвачка сохраняет зубы (нет)

Кактусы снимают излучение от компьютера (нет)

От курения ежегодно погибает более 10 тысяч человек (да)

Бананы поднимают настроение (да)

Морковь замедляет процесс старения организма (да)

Есть безвредные наркотики (нет)

Отказаться от курения легко (нет)

Молоко полезнее йогурта (нет)

Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки (да)

Недостаток солнца вызывает депрессию (да)

Летом можно запастись витаминами на целый год (нет)

Ежедневно надо выпивать два стакана молока (да)

Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой (да)

Ребенку достаточно спать ночью 8 часов (нет)

Результаты: Более 10 правильных ответов – отличный результат. Остальные, не набравшие 10 правильных ответов, выполняют по одному приседанию за каждый неправильный ответ.

Вопросы для размышления

1. В середине 19-го века из всей энергии, которая производилась и потреблялась на Земле, только 4 процента приходилась на долю механизмов, а 96 процентов – на долю мышечной силы человека. В наши дни мышечная энергия в общем энергетическом балансе составляет всего один процент (академик А. И. Берг).

Вопросы: назовите виды труда, которые связаны с высокими физическими нагрузками. Насколько физически трудоемки профессии ваших родителей? Это хорошо или плохо? Объясните, почему в наши дни так уменьшилась доля мышечной работы? Как это отразилось на состоянии здоровья людей? Каким физическим трудом занимаешься ты сам?

2. Городской транспорт и здоровье горожан неразрывно переплетены. Автобусы, троллейбусы дают нагрузку на нервную систему человека, с одной стороны, а с другой – почти снимают нагрузку с мускулатуры, создавая гиподинамию. В этой ситуации велосипед все громче заявляет о себе как средство борьбы с гиподинамией, он прост в использовании и обслуживании, не загрязняет окружающую среду и занимает мало места на шоссе.

Вопросы: есть ли у вас велосипед? Подумайте, какие еще меры можно принять для борьбы с гиподинамией.

3. Сигаретный дым – распространенный вид загрязнения воздуха. Раздражители, содержащиеся в дыме, вызывают изменения слизистой оболочки дыхательных путей, сужение их просвета.

Вопросы: как эти изменения влияют на здоровье человека? Почему от него особенно страдают дети?

4. Обильная пища и сидячий образ жизни вредны для здоровья. Наше время ученые называют веком «сидячей цивилизации», «эпидемией двойных подбородков».

Вопросы: объясните, почему ученые дали такие определения нашему веку? Как здоровье может зависеть от веса человека? Как вы оцениваете свое здоровье?

5. Побывать наедине с природой, отдохнуть от физического и эмоционального напряжения, побродить по речному берегу, посмотреть на звездное небо не сквозь паутину электрических проводов, а сквозь кроны деревьев... Это стремление городского человека понятно. Но оно накладывает и определенные обязательства: дорожить природой родных мест и приумножать ее богатства.

Вопросы: стремятся ли члены вашей семьи провести свободные дни на природе? Где вы чаще бываете? Какие ощущения возникают у вас при общении с природой? Правильно ли вы ведете себя в гостях у природы?

Составление плана

Составить индивидуальный план оздоровления (что я могу делать каждый день для укрепления своего здоровья?) Пример:

- проходить хотя бы 1 остановку пешком.
- ужинать не позже чем за 2 часа до сна.
- не курить.
- потягиваться после сна, 10 минут в день уделять физическим упражнениям.
- принимать контрастный душ, на ночь мыть ноги холодной водой.
- говорить каждый день добрые слова близким людям.

Тема: Питание и здоровье

Задания и упражнения

Деловая игра «Рейтинг вредности»

В процессе ответов на вопросы анкеты, при заполнении заранее заготовленных таблиц, совместного подсчета полученных результатов, учащиеся смогут познакомиться с особенностями питания и сопоставить их с различными нормативами и рекомендациями.

Для игры понадобятся бланки анкеты, бланки для «Хронометража недели», цветные карандаши или маркеры.

Учитель: *в развитых странах классический образ богатого человека – толстяка с огромным животом – уже не актуален. Преуспевающие люди тщательно следят за собой, правильно питаются и занимаются спортом. Во всем мире от ожирения страдают чаще всего люди из небогатых слоев общества. Проблема с избыточным весом существует и в Беларуси.*

Почему же у нас есть проблемы с весом и заболеваниями органов пищеварения? Институт питания российской Академии медицинских наук (РАМН) выделил причины избыточного веса. Сравним эти показатели с показателями нашего класса. Для этого оформим «Хронометраж недели» и ответим на вопросы анкеты «Питание и Я».

Питание и Я

Анкета

Инструкция: сначала отвечайте на вопросы индивидуально, а по окончании этой работы мы вместе выведем общие показатели по всему классу.

1. Когда ты съедаешь больше еды:

- а) в первой половине дня
- б) во второй половине

2. Делаешь ли ты зарядку?

- да
- нет

3. Занимается ли кто-нибудь в твоей семье спортом?

- борьба, шейпинг
- бег, велосипед
- теннис, лыжи
- бассейн, фитнесс

4. Занимаешься ли ты в какой-либо спортивной секции?

- да
- нет

5. Охотно ли ты ходишь на уроки физкультуры?

- да
- нет

6. Если бы родители разрешили не ходить на урок физкультуры, ты бы

- а) обрадовался
- б) огорчился
- в) все равно бы пошел
- г) отнесся бы безразлично

7. Какой отдых ты любишь?

- активный (походы, экскурсии и т.д.);
- пассивный (лежать и загорать на солнце).

8. Твоей любимой едой являются (поставь в порядке убывания):

- а) _____
- б) _____
- в) _____
- г) _____

9. Часто ли ты ешь чипсы, кириешки, пьешь сладкие шипучки?

- а) каждый день
- б) только иногда
- в) готов есть всегда
- г) вообще не ем

10. Напиши обычный рацион питания дома (что чаще всего ест ваша семья)

- а) _____
- б) _____
- в) _____
- г) _____
- д) _____
- е) _____

11. Домашнюю работу ты выполняешь с помощью бытовой техники?

да

нет

12. Если у тебя ничего не получается, тебя обидели, у тебя плохое настроение

а) ты обязательно «заедаешь» стресс сладким

б) не ешь ничего сладкого, мучного

13. Новинки продуктов питания в твоей семье едят

а) часто

б) нечасто

в) не едим

14. Как часто в твоей семье едят фаст-фуд и полуфабрикаты

а) больше 4 раз в неделю

б) 3 раза в неделю

в) 1–2 раза в неделю

г) не едим вообще.

Хронометраж недели

Инструкция: в этой таблице заполните клеточки: что вы делаете в разное время в разные дни. Запишите все свои занятия

Часы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
6–7							
7–8							
8–9							
9–10							
10–11							
11–12							
12–13							
13–14							
14–15							
15–16							
16–17							
17–18							
18–19							
19–20							
20–21							
21–22							
22–23							
23–24							

Закрашиваем клетки таблицы «Хронометраж недели» цветами, обозначенными в трех нижних строчках.

Красный	–	Учебные дела
Оранжевый	–	Физкультура и спорт
Розовый	–	Сон
Зеленый	–	Занятия в кружке
Синий	–	Компьютер, телевизор
Коричневый	–	Еда
Желтый	–	Чтение
Фиолетовый	–	Домашние дела
Голубой	–	Прогулки

Результаты анкеты «Питание и Я» сводим в таблицу на доске или на большом листе ватмана. В этой таблице сравниваются исследования института питания РАМН и результаты класса. Можно предложить сначала подсчитать результаты в подгруппах, а затем представителям подгрупп записать данные в клеточках таблицы. После того, как все результаты записаны – можно мелом другого цвета написать общий показатель по каждому параметру. Результаты обсуждаются всем классом.

Институт питания РАМН	класс (_____ чел.)	
Питание большинства учащихся и работающих людей не организовано, многие в течение дня просто перекусывают. Причем во второй половине дня съедают больше, чем в первой, а вечером отдыхают на диване. Ожирение формируется по наиболее вредному типу – абдоминальному – вокруг живота.	1. Когда съедают больше всего пищи	
	Первая половина дня	Вторая половина дня
Доступность продуктов: разнообразие провоцирует покупать и есть больше, чем требуется организму.	13. Новинки продуктов покупают – не покупают –	
Реклама пропагандирует не питательную пищу, а чипсы, шоколадные батончики, пепси и кока-колу. Врачи называют ее «мусорной едой». Медицинский центр университета Уэйк-Форест провел исследование: оказывается, от фаст-фуда поправляются гораздо быстрее, чем от обычной калорийной пищи. Опыты ставили на обезьянах: одних кормили пищей, богатой трансжирами, которая обычно имеется в фаст-фуде и полуфабрикатами, а других продуктами, богатыми ненасыщенными жирами и мононасыщенными жирами (например, оливковое масло). Первая группа обезьян отравила животы, поправилась гораздо больше, чем вторая, у них развились ранние симптомы диабета.	8. Любимая еда: картофель – (жареный, пюре) – супы – каши – макароны – пельмени – мясо – курица-гриль – мучное – (пироги, пицца, бутерброды) – овощи – салаты – шашлык – чипсы –	10. Едят дома: картофель – (жареный, пюре) – супы – каши – макароны – пельмени – мясо – курица-гриль – мучное – (пироги, пицца, бутерброды, блины, булочки) – овощи, фрукты – салаты – шашлык – чипсы – рыба – грибы – яичница –

	14. Полуфабрикаты и фаст-фуд едят: больше 3 раз в неделю – 3 раза в неделю – 1 раз в неделю – не едят вообще –	
Изменение образа жизни. Современный человек ведет малоподвижный образ жизни, съеденные калории просто негде сжигать. Домашние работы выполняются с помощью бытовой техники.	11. Использование домашней техники	
	да –	нет –
Отдых в основном сегодня пассивный – полежать на солнышке на пляже и как можно меньше двигаться.	7. Отдых	
	активный –	пассивный –
Пассивный образ жизни школьников: многочасовые сидения в классах, дома – перед компьютерами и телевизором с чипсами и пончиками. В спортивные секции ходят единицы.	Сколько учеников класса после школы сидят дома за компьютером и телевизором (на основе результатов хронометража недели) –	
Современный человек испытывает многочисленные стрессы. Еда, в данном случае, самый доступный способ получить удовольствие. Когда человек получает наркотики, алкоголь, еду – в организме вырабатывается гормон радости – эндорфин. Обидели – съел шоколадку, а есть люди, которые наоборот не могут при стрессе есть и следствие – гастриты и язвы.	12. При стрессе еда	
	помогает (успокаивает) –	не едят при стрессе –
	У скольких учеников класса есть гастрит -	
Привычки современного человека. Здоровый образ жизни ведут немногие белорусы. По данным исследований – спортом занимается только каждый третий житель крупного города.	2. Зарядка	
	делают –	не делают –
	Занимаются спортом	
	4. ученики (посещают спортивные секции, танцы) –	3. члены семьи –
	5. Посещают уроки физкультуры	
	охотно –	не охотно –

Деловая игра «Правильное питание»

Класс делится на 4–6 групп по 4–5 человек в каждой. Группам предлагается создать за 5 минут список нарушений питания. Затем группа назначает «информатора», который называет нарушения. Учитель записывает на левой стороне доски. Другие группы дополняют первую.

Следующий этап – группы составляют список последствий неправильного питания, которые вытекают из нарушений. Они записываются на правой стороне доски.

Учитель спрашивает учеников, кто соблюдают режим питания постоянно, кто порой нарушает его, а кому не удается питаться регулярно. Выслушивает различные мнения и помечает на доске наиболее типичные случаи нарушения режима питания.

Нарушения режима питания

Отказ от завтрака
«Перекусы»
Еда перед обедом
Сложившаяся привычка есть всухомятку
Еда в самое разное время суток
Постоянная привычка что-то жевать
Обильная еда один-два в день
Однообразная еда

Последствия неправильного питания

Потеря аппетита
Привычка переесть
Боли в желудке
Повышенная утомляемость,
головные боли

Далее можно предложить представителям команд выйти к доске и соединить линиями нарушения режима питания и соответствующие последствия.

Продолжить можно следующим заданием: разработать в подгруппах правила приема пищи.

Информация для педагога: правила приема пищи

Есть надо регулярно в одно и то же время
Есть надо четыре раза в день, не переедая
В перерывах не перекусывать, избегать фаст-фуда, пепси и кока-колы
Как можно меньше есть белого хлеба, булочек, макаронных изделий и сладостей
Здоровый человек не должен ничего исключать из своего меню, еда должна быть разнообразной и вкусной
Избегайте соленой пищи. Никогда не подсаливайте еду, не попробовав ее
В пище обязательно должны присутствовать витамины и минеральные соли. Они содержатся в больших количествах в овощах и фруктах
За столом нельзя читать, разговаривать по телефону, смотреть телевизор
Не надо бить рекорды скорости поедания пищи. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае для насыщения понадобится гораздо меньше пищи. Кроме того, кишечнику будет легче переработать принятую еду
Последний прием пищи должен быть не позднее 19 часов. И ни в коем случае не есть перед сном. Можно выпить стакан молока, кефира или съесть яблоко
Цвет и состояние кожи зависит от того, что ест человек
Древние философы говорили: «Мы то, что едим!»

Причины, по которым вредно питаться нерегулярно:

1. Нерегулярное питание мешает возникновению нормального аппетита. Очень часто, когда человек не ел длительное время (больше четырех часов), он говорит «Я голоден». Сильно проголодавшийся человек может съесть гораздо больше, чем надо. Он ест жадно, торопливо; нормальное

чувство насыщения может возникнуть только через 15 минут после приема пищи, когда питательные вещества попадают в кровь, и мозг получает сигнал о насыщении.

2. Сильно проголодавшийся человек есть торопливо и недостаточно хорошо пережевывает пищу. Это значит, что он проглатывает куски пищи, которые недостаточно «обработаны», чтобы правильно перевариться в желудке. Если так питаться длительное время, это может пагубно сказаться на работе желудка и кишечника; тогда возникают боли в желудке, животе, а потом и более серьезные нарушения здоровья.

3. Голодный человек неразборчив в пище. Он готов съесть если не все, что угодно, то во всяком случае не станет привередничать. Вспомните рекламу: «Сникерс – съел и порядок». Нам рассказывают, что чувство голода всегда можно заглушить шоколадкой или каким-то суррогатом, поп-корном, чипсами, стаканом пепси-колы, пирожком, который продают на улице. Если это случается изредка, ничего страшного не произойдет, но плохо, если такой режим питания войдет в систему.

4. Вредной привычкой является еда на ходу и «перекусы». Тот, кто не придерживается режима питания, имеет обыкновение есть на ходу, питаться бутербродами, булками, конфетами. Такая еда в промежутках между завтраком, обедом и ужином заглушает нормальный аппетит. Обедать «обычным» образом уже не хочется. Но если проанализировать «меню» любителя перекусить, то в него главным образом войдут продукты, которые никак нельзя отнести к разряду полезных. В основном это будет мучное и сладкое, копчености и колбаса. Конечно, булка или бутерброд притупляют голод, но ведь они замещают полезные и нужные для роста и развития организма продукты.

5. Частое употребление сладких продуктов ведет к развитию кариеса. Это заболевание приводит к образованию в твердой ткани зуба полостей, которые ведут к постепенному разрушению зуба. Лечение кариеса требует своевременного пломбирования, а иногда и удаления больного зуба. Особенно вредно «перекусывать», есть сладости между завтраком, обедом и ужином.

6. Излишнее потребление жирных продуктов ведет к появлению в организме холестерина. Это вещество нужно организму, но в небольшом количестве. Если же холестерина становится много из-за неумеренного употребления жиров, то он откладывается на стенках сосудов, что мешает кровотоку. С возрастом это приводит к сужению сосудов сердца и мозга, в результате чего могут возникнуть такие заболевания как инфаркт миокарда (закупорка сосудов, снабжающих сердце кровью, в результате чего часть сердечной мышцы погибает, и сердце работает хуже), стенокардия (боли в сердце при физической нагрузке), гипертоническая болезнь, инсульт, ведущий к параличу верхних или нижних конечностей.

7. Чрезмерное употребление углеводов, например сахара, может привести к развитию такого заболевания, как сахарный диабет. При этом заболевании человек вынужден постоянно принимать лекарства и соблюдать строгие ограничения в питании. Сахарный диабет может нарушить работу сердца и почек, повлиять на зрение.

8. Питание всухомятку, на «бегу» способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний – гастрита (воспалению слизистой оболочки желудка), язвы желудка (воспалению и образованию язвенного дефекта слизистой оболочки желудка), холецистита (воспалению желчного пузыря).

9. Зимой и весной особенно важно есть пищу, которая богата витаминами. Недостаток витамина С может способствовать сужению сосудов, привести к кровоточивости десен, уменьшить сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Недостаток витамина В2 ведет к возникновению трещин в углах рта.

При недостатке витамина А человек легко утомляется, у него ухудшается зрение, понижается аппетит.

10. Употребление соленой пищи приводит к повышению артериального давления, возникновению гипертонии – серьезного заболевания, которое приводит к нарушению работы сердца, легких и мозга. Замечено, что у тех народов, которые практически не употребляют соль, никогда не бывает повышенного артериального давления. В нашей стране оно встречается у трети населения. Если в семье, кто-то страдает артериальной гипертонией, другим членам семьи важно ограничить употребление соли в пищу.

Упражнение «Народная мудрость»

Пословицы можно использовать следующим образом: распечатать и разрезать несколько пословиц на отдельные слова. Разделив класс на подгруппы, раздать в подгруппы конверты с набором отдельных слов, из которых можно составить пословицу. Если придать этому элемент соревнования, то можно достичь нескольких целей: создание условий для повышения работоспособности, активизация мышления, организация межличностного взаимодействия.

Здоров на еду, да хил на работу

Больному и мёд не вкусен, а здоровый и камень ест

После обеда полежи, после ужина походи

Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды

По яблоку в день – и доктор не нужен

Ешь просто – доживёшь лет до ста

Упражнение «Составление меню»

Учитель спрашивает учеников, что они привыкли есть на завтрак, обед, полдник, ужин. Группа делится (любым способом) на 4 команды. Каждая команда (получив по листу бумаги и фломастеры) придумывает по 7 (по дням недели) вариантов: первая – завтраков, вторая – обедов, третья – полдников, четвертая – ужинов. При этом необходимо, чтобы блюда были разнообразными и содержали основные питательные вещества. Можно использовать и свои

любимые блюда. Далее участники по очереди зачитывают свои варианты, из которых составляется «Меню на неделю». Оно помещается на доску. Обсуждается разнообразие и наличие основных питательных веществ в предложенных блюдах, при необходимости вносятся изменения; обсуждается, является ли получившееся меню рациональным. Можно раздать на столы для групп листы с информацией о витаминах.

Информация: “Витамины. К чему приводит их недостаток?”

Название	К чему приводит недостаток	В чем содержится
Витамин С	Снижение иммунитета, воспаление десен, поражения кожи	Капуста, черная смородина, картофель, сладкий перец, апельсины, грецкие орехи
В ₁ (тиамин)	Быстрая утомляемость, потеря аппетита и веса, рассеянность, боли в ногах, одышка	Пшеничные отруби, клубника, печень, почки
В ₂ (рибофлавин)	Слабость, резь в глазах, поражение слизистой оболочки рта	Молоко, зеленые овощи, печень, грибы, сыры
В ₂ (пиридоксин)	Нарушение белкового обмена и синтеза жиров, утомляемость	Рисовые отруби, пшеничные зародыши, мясо, молоко, треска, сыры, грибы
В ₁₂	Анемия	Печень, почки
РР (никотиновая кислота)	Поражения кожи, расстройства пищеварения, психические расстройства	Отруби, пшеничные зародыши, печень, почки
Витамин А	Нарушения иммунитета, роста, ухудшение зрения	Салат, шпинат, зеленый лук, морковь, сливочное масло, рыбий жир
Витамин Е	Накопление холестерина, появление тромбов, перебои в работе сердца	Зелень, зародыши злаков, капуста, бобы

Упражнение «А может ли быть вред от еды?»

Учитель предлагает подумать, в каких случаях и почему еда может причинить вред. Ученики выполняют задание в группах, на которые они разделились ранее: первая группа думает над тем, в чем опасность переедания; вторая – неумеренного употребления сладостей; третья – использования некачественных или загрязненных продуктов; четвертая – недостаточного или однообразного питания.

Ученикам предлагается вспомнить, что такое чувство голода (когда появлялось, в чем проявлялось, почему было неприятным). В заключение ведущий говорит о необходимости соблюдать режим питания. Ученики завершают фразу: «Мой режим питания таков: завтрак – в... часов, обед в..., полдник в..., ужин в...»

Тема: ГИГИЕНА

Задания и упражнения

«Аукцион идей»

Учащиеся, разделившись на две группы, по очереди называют по одному правилу личной гигиены. Побеждает команда, которая последней дает правильный ответ.

Деловая игра «Средства личной гигиены»

Каждая команда получает по листу бумаги, на котором необходимо записать наиболее часто рекламируемые средства личной гигиены. Проводится обсуждение, вносятся рекомендуемые дополнения, вычеркиваются повторы и составляется единый перечень средств личной гигиены. Получившийся перечень помещается на доску. Учитель предлагает обсудить, зачем человеку так много средств личной гигиены. Следует обратить внимание участников на то, что человек, не привыкший к личной опрятности, часто бывает безответственным и в делах. Учитель предлагает подумать о том, чего никогда не станет делать человек, соблюдающий правила личной гигиены (пользоваться чужими предметами личной гигиены: зубной щеткой, носовым платком, полотенцем и т.д.).

Учителю на заметку: во вводной части необходимо следить за тем, чтобы при обсуждении гигиенических привычек не было личных выпадов, для этого обсуждение проводится в быстром темпе. Целесообразно обратить внимание учеников на то, чем гигиенические средства отличаются от косметических. В заключительной части необходимо подчеркнуть временный характер негативных возрастных проявлений и важность приобретения в этот период новых гигиенических привычек.

Тема: РЕЖИМ ДНЯ

Задания и упражнения

Анкета «Мое отношение к режиму дня»

1. Выполняете ли вы утром физическую зарядку?
 - а) всегда
 - б) иногда
 - в) никогда
2. Завтракаете ли вы перед школой?
 - а) всегда
 - б) иногда
 - в) никогда

3. В какое время вы обычно учите уроки?
 - а) сразу, как прихожу из школы
 - б) отдыхаю и только потом сажусь за уроки
 - в) обедаю и сажусь за уроки
4. Делаете ли вы перерывы при выполнении домашнего задания?
 - а) всегда
 - б) иногда
 - в) никогда
5. Вы ложитесь спать
 - а) в 22. 00
 - б) в 23. 00 и позже
 - в) когда как
6. Как часто вы просыпаетесь не выспавшись?
 - а) всегда
 - б) иногда
 - в) никогда
7. Как часто вы гуляете вечером после 22. 00?
 - а) один раз в месяц
 - б) один раз в неделю
 - в) каждый день
8. Сколько часов в день вы смотрите телевизор?
 - а) 2 часа
 - б) 4 часа
 - в) все свободное время
9. Как обычно вы проводите воскресный день?
 - а) сплю или смотрю телевизор
 - б) слоняюсь по дому
 - в) гуляю или занимаюсь спортом
10. Как часто вы стараетесь распланировать свой день?
 - а) всегда
 - б) иногда
 - в) никогда

Примечание: на вопросы этой анкеты учащиеся отвечают индивидуально. Затем целесообразно обработать ее в подгруппах (для удобства проставляя количество выбранных ответов на одной из анкет), после этого на доске записать количество ответов по каждому вопросу. Учащиеся могут сами анализировать полученные данные, сравнивая их с общим числом учащихся в классе. Например: меньше половины делают зарядку, всего половина учеников завтракает и т.д. Необходимо, чтобы были сделаны выводы по этой работе.

Информация для педагога:

Суточный режим определяет весь уклад жизни человека, обеспечивает нормальное физическое и психическое развитие, способствует поддержанию высокой работоспособности, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма, играет важную роль в профилактике заболеваний.

В основе режима лежит биоритм – изменение функций и процессов в организме во времени.

Суточная периодичность присуща более чем 400 процессам и функциям в организме. Например, температура тела ночью самая низкая, а с утра повышается и достигает максимальной к 18 часам. Значит, днем обмен веществ более интенсивен. Пульс, давление, гормональный фон - все эти функции изменяются циклически, поэтому необходимо знать свои биоритмальные возможности, чтобы приспособить жизнедеятельность к основным закономерностям функционирования организма, т.к. при нарушении естественного биоритма происходят сбои в организме, и он реагирует на это как на стресс.

Учеными установлено, что мозговая деятельность людей имеет 2 пика активности: 10–12 часов и 16–18 часов, к 14 часам происходит спад, также активность снижается ночью. Кровообращение более интенсивно днем в головном мозге и мышцах, а ночью в сосудах кистей и стоп.

Интересно отметить, что существуют биоритмы для любой деятельности. Так, если посетить зубного врача после 18 часов – боль будет менее интенсивна, наиболее устойчив организм для алкоголя с 18 до 20 часов, отмечено, что больше всего детей рождается с 24 до 4–5 часов утра, волосы и ногти растут интенсивнее в 16–18 часов.

Происхождение биоритмов связано с процессами в природе: сменой дня и ночи, времен года.

Можно выяснить свой индивидуальный биоритм.

Тест «Определение биоритма»

Выберите для себя подходящий вариант ответа. Баллы суммируйте.

1. Трудно ли вам вставать рано утром?

а) да. Почти всегда – 3

б) иногда – 2

в) редко – 1

г) крайне редко – 0

2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать?

а) после часа ночи – 3

б) с 23 ч 30 мин до 1 часа – 2

в) с 22 ч до 23 ч 30 мин – 1

г) до 22 ч – 0

3. Какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?

а) плотный – 0

б) менее плотный – 1

в) можете ограничиться яйцом, бутербродом – 2

г) достаточно чашки чая или кофе – 3

4. Если вспомнить ваши последние ссоры в школе, дома, то преимущественно в какое время они происходили?
- а) в первой половине дня – 1
 - б) во второй половине дня – 0
5. От чего вы могли бы отказаться с большей легкостью?
- а) от утреннего чая или кофе – 2
 - б) от вечернего чая – 0
6. Насколько легко нарушаются ваши привычки, связанные с приемом пищи, во время каникул или отпуска?
- а) очень легко – 0
 - б) достаточно легко – 1
 - в) трудно – 2
 - г) остаются без изменений – 3
7. Если рано утром предстоят важные дела, на сколько времени раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным расписанием?
- а) более чем на 2 часа – 3
 - б) на 1–2 часа – 2
 - в) меньше чем на час – 1
 - г) как обычно – 0
8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании.
- а) меньше минуты – 0
 - б) больше минуты – 2

Подсчет результатов

Если вы набрали 0–7 баллов, то вы «жаворонок», 8–13 баллов – аритмик, 14–20 баллов – «сова».

«Жаворонки»: просыпаются рано, чувствуют себя бодрыми, работоспособными в первой половине дня. Вечером рано ложатся спать.

«Совам» в утренние часы присуща сонливость, низкая работоспособность, вторая половина дня для них более продуктивна. Совы засыпают поздно и просыпаются поздно.

Аритмик (или средний тип) не любит рано вставать и поздно ложиться. У них 2 пика активности: 10–12 ч и 15–18 часов.

Склонность к утреннему или вечернему типу формируется под влиянием жизненных условий, то есть образа жизни. Однако более естественным для человека является режим жаворонка, именно к этому режиму приспособлены наши основные функции. Нарушая режим, мы искусственно вносим разлад в деятельность организма, что приводит к сбою его функций.

В некоторых зарубежных странах на это обращают особое внимание. Так, подросткам запрещают работать в ночные смены, потому что их биоритм еще не установлен. А при приеме на работу в ночную смену проводят тест на определение биоритма, т.к. у «сов» работоспособность ночью выше чем у «жаворонок» и «аритмиков».

Работоспособность – это способность выполнять определенный вид деятельности с максимальной продуктивностью.

После интенсивной работы следует утомление – снижение работоспособности. Это необходимо для восстановления сил. Таким образом, работоспособность человека изменяется циклически. В случае неполного восстановительного периода сохраняются остаточные явления утомления, которые накапливаются и приводят к хроническому переутомлению (снижение работоспособности, забывчивости, неадекватное мышление, бессонница ночью, сонливость днем).

Для сохранения высокой работоспособности и профилактики переутомления необходимо соблюдать ряд правил:

- планировать свой день, стараясь делать повседневные дела в одно и то же время (прием пищи – будет способствовать ее лучшему усвоению, работа над домашним заданием – более лучшей умственной работе и т.д.)
- правильно чередовать труд и отдых, что поможет предупредить утомление и будет способствовать более продолжительной работе
- через каждые 40–45 минут занятий нужно устраивать короткие, 10–15 минут перерывы для отдыха с выполнением физических упражнений (для рук, для глаз), которые быстро восстановят работоспособность.

Упражнения, помогающие восстановить работоспособность кисти при длительной письменной работе:

для пальцев:

1. Сжать пальцы и сделать круговые движения кистью влево и вправо.
2. С силой сжимать и разжимать пальцы, пока они не устанут.
3. Выпрямлять пальцы одновременно сгибать и разгибать 2 первые фаланги.
4. Сжать пальцы в кулак, попробовать разгибать и сгибать отдельно каждый палец, стремясь к тому, чтобы все другие были собраны в кулак.

Каждое упражнение повторить 1–15 раз. Закончив гимнастику, следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж пальцев, поглаживая их от кончиков пальцев до пястных костей.

Особенно сильно при занятиях умственным трудом устают глаза, поэтому необходимо несколько раз в течение дня делать небольшую гимнастику для глаз.

Упражнения, направленные на укрепление глазных мышц и профилактику переутомления зрительного анализатора:

1. Зажмурьте глаза на 3–5 сек, (считайте до 7), затем откройте и повторите 6–8 раз.
2. Поднимите глаза вверх, сделайте круговые движения по часовой стрелке и затем против, 5–6 раз.
3. Посмотрите прямо перед собой 2–3 секунды, переведите взор на кончик носа 3–5 сек и вдаль на дерево во дворе, соседний дом. Повторите 6–8 раз.

Тема: ВОЛЯ И ПРИВЫЧКИ

Задания и упражнения

Упражнение на введение в тему

Педагог дает учащимся задание – определить, что такое «привычка» (действие, которое человек совершает не задумываясь). Затем происходит обсуждение, как участники понимают выражение «Привычка – вторая натура» (наши привычки формируют наш характер); есть ли у участников одинаковые привычки (подчеркнуть, что похожие привычки помогают людям понимать друг друга).

Следующие упражнения можно использовать в разные моменты урока, затрагивающего вопросы воли и волевых усилий.

Упражнение «Полезные и вредные привычки»

Педагог: *«Возьмите лист тетрадной бумаги – это ваша вредная привычка, она вроде бы и небольшая. Положите лист на пол, встаньте на него: как вам – устойчиво – неустойчиво? А как привычки отражаются на развитии? Встаньте на обе ноги, присядьте и медленно поднимайтесь «растите», не сходя с места. Как дела с равновесием?»*

А теперь сделаем то же самое, но без листков – без вредных привычек. Как вам было вставать без листка?»

Упражнение «Усилие воли»

Учитель просит всех учащихся встать и, напрягая руки, сильно сжать пальцы в кулак, пока они не устанут (упражнение нужно выполнять не менее 2 минут, а лучше – более 3).

Учитель: *«Сейчас вы все заставляли свои мышцы сокращаться усилием воли, даже когда вам не очень этого хотелось. Теперь я приглашаю выйти со своими стульями к доске трех человек. Нужно будет сесть на них лицом к классу так, чтобы ноги были под углом 90 градусов к полу, а корпус находился в вертикальном положении».*

Учащимся предлагается встать из этого положения, не отрывая ноги от пола, не перемещая их, не наклоняя корпуса вперед и не помогая себе руками. Все ученики, глядя на добровольцев, пытаются сделать то же самое. Дети из всех сил стараются встать, но это у них не получается, потому что это упражнение выполнить невозможно.

Педагог: *«В то время как организм из всех сил безуспешно старается встать, мозг раз за разом отправляет команды мышцам совершать действие. И это повторяется, потому что действие никак не выполняется. То есть усилием воли человек пытается заставить себя подняться».*

Назовите другие примеры проявления силы воли (обсудите в группах и пусть представитель группы расскажет о своих примерах)».

Педагог: *«А что может парализовать силу воли? Обсудите – что сильнее всего парализует силу воли?»* (Обсуждение в группах и запись на доске. Если ученики не называют психоактивные вещества – ПАВ, то учитель сам их добавляет).

Педагог: «Итак, сильнее всего притупляют волю, парализуют ее – ПАВ. Когда алкоголь, наркотики попадают в организм – они разрушают его, подчиняют себе его мысли, расслабляют мышцы, нарушают весь внутренний мир человека. Человек, сам того не желая, становится рабом ПАВ, который все больше и больше завладевает человеком. Он становится опустошенным, не способным трезво мыслить, перестает испытывать интерес к окружающей жизни».

Упражнение «Сходства и различия»

Учитель: «Давайте посмотрим, какой силой воли обладают члены вашей семьи. Напишите в строчках таблицы всех членов вашей семьи и напротив укажите количество баллов в зависимости от того, какую силу воли вы приписываете этому человеку (от 0 до 5)».

Девочки, женщины	Баллы	Мальчики, мужчины	Баллы
Я		Я	
Сестра		Брат	
Мама		Папа	
Тетя (бабушка)		Дядя (дедушка)	
Ср. балл		Ср.балл	

Обсудите в подгруппах – у мужской или женской половины ваших семей сила воли ярче выражена.

Тест «Волевой ли вы человек»

Инструкция: отвечайте «да», «нет» или «не знаю». Чем искренне вы будете в своих ответах, тем ближе к реальности будет результат.

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, если время и обстоятельства позволяют отвлечься, а потом снова вернуться к ней?
2. Преодолеете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда вам надо сделать что-то неприятное? (например, позаниматься в выходной день?)
3. Когда вы попадаете в конфликтную ситуацию, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию трезво, с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли вы в себе силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли вы на месте преступления, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли вы отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?

9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендует врач?

10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам много хлопот? (иными словами, являетесь ли вы человеком слова?)

11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город?

12. Строго ли придерживаетесь распорядка дня?

13. Относитесь ли вы как читатель неодобительно к библиотечным должникам?

14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение самой срочной и важной работы?

15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова, обращенные к вам?

За ответы «да» – 2 балла

За ответы «не знаю», «бывает», «случается» – 1 балл

За ответы «нет» – 0 баллов

Результаты:

0–12 баллов. С силой воли у вас обстоят дела неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это в чем-то может повредить вам. К обязанностям относитесь нередко спустя рукава, что бывает причиной разных неприятностей для вас. Ваша позиция выражается известным выражением «Что мне – больше всех надо?» Вы не откажетесь от предложения сверстников попробовать покурить. Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя именно с учетом такой оценки. Может быть, это поможет вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что «переделать» в своем характере. Если удастся – вы от этого только выиграете.

13–21 балл. Сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, то тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хоть и поворчите. Вы можете аргументировать свой отказ попробовать покурить. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Это иногда отрицательно сказывается на отношении к вам педагогов, не с лучшей стороны характеризует вас в глазах окружающих. Если хотите достичь в жизни большего, тренируйте волю.

22–30 баллов. С силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться – вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни те дела, которые иных пугают. Вам под силу отказаться от предложения сверстников попробовать покурить, а это очень хорошо. Многообещающий знак. Правда, вам трудно обосновать свой отказ, этому придется поучиться. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждала окружающим. Сила воли – это очень хорошо, но необходимо обладать и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

Упражнения для развития воли

«Замри». В течение 5 минут сидеть в кресле без всякого движения, абсолютно расслабившись. Разрешать себе только движение век (моргание). В течение шести дней добавлять по 30 секунд, доведя время расслабления до 5 минут, и затем оставшиеся три дня «замирать» на 8 минут.

«Прогулка». Выйдя из дома, вернуться домой ровно через час (ошибка не более плюс-минус 1–2 минуты). Это упражнение требует точного расчета времени и не такое легкое, как кажется на первый взгляд. Время выполнения задания может меняться (от 40 минут до 1.5–2 часов), самое главное – поставить себе четкие условия. Наличие часов обязательно!

«Книга». Какую бы книгу вы не читали, ежедневное время, отведенное на нее, должно равняться 45 минутам. Для удобства выполнения упражнения лучше открыть книгу в 15 минут какого-либо часа и захлопнуть ровно в определенный час. За ошибку считается любое отвлечение, произведенное по собственной инициативе.

«Телевизор». Заранее отметьте в телепрограмме за неделю 1–3 передачи, которые вы позволите себе просмотреть полностью. Что касается остальных передач, то им вы уделите ровно 7 минут. Из опыта известно, что для многих это самое трудное упражнение, но и самое важное для развития привычек саморегулирования.

Из четырех предложенных упражнений следует выполнять сразу не более двух, но разучить все четыре необходимо. Если в течение 10 дней не будет срывов, переходите к следующим упражнениям, которые в отличие от подготовительных должны сделаться привычкой, то есть закрепиться, стать волевым навыком.

«Будильник». Утром, после звонка будильника сосчитать до 35 и встать. Затем через день убавлять счет на 10 и на следующей неделе вставать на счет «три». Важно, на какой счет вы реально встали. Упражнение считается освоенным, если вы три раза подряд встали на счет «три».

Тема: ПРОТИВОСТОЯНИЕ ВЛИЯНИЮ

Взрослым, желающим добра детям, приходится много сил тратить на то, чтобы научить их распознавать «вредные» предложения, которые поступают от окружающих сверстников и взрослых и уметь от них отказываться. На подростков же давит желание быть такими как все в их близком окружении, быть принятыми в круг сверстников, поэтому им важно не выделяться – носить такую же одежду, слушать такую же музыку, играть в те же игры и нарушать запреты взрослых. Чаще всего взрослые запрещают курение, алкоголь и, конечно, наркотики. Однако, запретов мало – необходимо дать подросткам в руки инструмент – навык поведения в ситуации провокации, умение говорить «нет».

Лучше всего такие умения приобретаются в ролевых играх с элементами дискуссии.

Если есть возможность посвятить целый урок формированию навыка отказа, то его можно провести, используя нижеприведенные задания. Для игр и упражнений этого раздела целесообразно разделить класс на четыре группы. Все упражнения направлены на то, чтобы показать подросткам, как окружающие люди влияют на принятие ими решений, на обучение распознавать давление и отработку навыков говорить «НЕТ!» в различных ситуациях.

Задания и упражнения

Упражнение на введение в тему «Сядь на стул»

Цель: распознать влияние на человека группового давления.

Каждая группа садится в кружок, причем один стул свободен, а один из участников стоит возле стула. Задача группы – заставить стоящего сесть на стул, не прибегая к грубой физической силе. Задача стоящего – отказаться от этого. По окончании упражнения нужно спросить стоявших об их состоянии.

Комментарий педагога: *«Те, кто стояли в центре круга, испытали сейчас на себе групповое давление. Кто-нибудь может дать определение этому? Давление – это попытка заставить другого человека что-либо сделать, как правило, не объясняя ему истинных причин, используя обидения, угрозы, лесть, насмешки и т.д. Особенно сильным бывает психологическое давление, если его оказывает не один человек, а целая группа и этому порой трудно сопротивляться даже человеку с сильной волей. Групповое давление часто заставляет человека действовать вопреки своим убеждениям, желаниям, во вред себе и своему здоровью. Все люди стремятся быть членами каких-то групп, хотят, чтобы к ним хорошо относились другие, поэтому сопротивляться давлению со стороны группы особенно сложно. Все порой подвергаются подобному давлению, и бывает, что оно оказывает серьезное влияние на поступки; однако заметить, что оказывается психологическое давление, не всегда легко. Бывали ли в жизни ситуации, когда вас пытались заставить что-либо сделать?» (Обсуждение ситуаций).*

«Взрослый, уверенный в себе человек, способен не бездумно подчиняться давлению, а распознавать его, сопоставлять со своими убеждениями, намерениями, желаниями и поступать так, как сам считает нужным».

Учитель задает вопрос: почему, по мнению школьников, многие из них начали или начнут курить. После того, как школьники перечислят ряд причин (любопытство, желание казаться взрослым и т.д.) следует указать, что для их возраста одна из главных причин – это оказываемое сверстниками или более старшими товарищами групповое давление.

Различают четыре вида группового давления (*запись на доске*):

1. Прямое, когда прямо предлагают закурить (выпить).
2. Непрямое, когда все курят (или, например, пьют за праздничным столом), а ты не куришь (не пьешь).
3. Через оскорбление, унижение.

4. Через назойливое донимание (постоянные занудные предложения).

Давление может быть прямым и косвенным. Помимо выше перечисленных способов часто используются лесть, шантаж, уговоры, угрозы, насмешки, похвала, подкуп, подчеркнутое внимание, призыв «делай как мы» и т.д.

В случае прямого давления человеку предлагается совершить какое-то действие. В случае косвенного давления человеку могут прямо и не предлагать делать что-то, но это действие выполняют окружающие. При этом такое косвенное давление может включать в себя и другие виды давления, которые в этом случае будут направлены на кого-то еще. Например, человек находится в группе курящих и не курит, а группа в это время насмешливо обсуждает кого-то, кто боится закурить, или пытается заставить курить еще кого-то, кто не курит. Такое косвенное давление действует сильнее, чем прямое. Особенно сильно действует на человека ссылка на «всех»: «Все это делают, а ты...»

Для того, чтобы сопротивляться групповому давлению, важно замечать, когда его на вас оказывают, распознавать его.

А почему нужно уметь сопротивляться групповому давлению? (Групповая дискуссия).

Теперь давайте поговорим о том, какими способами можно сопротивляться групповому давлению (Общее обсуждение с записью на доске).

Упражнение «Способы отказа»

Учитель приглашает добровольца и предлагает ему отказываться в ответ на уговоры прогулять урок. Можно вызвать несколько человек, чтобы они продемонстрировали несколько разных способов отказа. Учитель помечает на доске способы отказа, использовавшиеся учениками. Какие еще способы отказа могут быть? – мозговой штурм – все ученики класса предлагают свои варианты.

Способы сказать «нет» в ситуации группового давления:

- просто сказать «нет»
- отказаться, объяснив причину
- предложить сделать что-то другое, взамен предлагаемому
- проигнорировать предложение
- попытаться объединиться с кем-то, поддерживающим ваше мнение
- уйти
- обратиться за помощью
- постараться избежать опасных ситуаций.

Упражнение «Анализ ситуаций»

Класс делится на 4 группы. Каждой группе дается один из рассказов для прочтения и обсуждения.

Ситуация 1

Ты со своим товарищем встречаешь во дворе группу своих одноклассников, которые курят. Кто-то из них предлагает и вам закурить. Когда вы отвечаете «нет», то один из одноклассников спрашивает: «Вы что, боитесь?», другие говорят, что вы дураки, раз не хотите с ними курить.

Обведите кружком вид давления:

1. Прямое 2. Непрямое 3. Через оскорбление 4. Назойливое предложение.
Как выйти из ситуации, не закурив?

Ситуация 2

Ты переехал в новый район. Один из одноклассников приглашает тебя к себе домой. Когда ты пришел к нему, то видишь, что все гости курят. Никто из них не предлагает тебе сигарет, но ты чувствуешь себя в неудобном положении. Твое решение.

Обведите кружком вид давления:

1. Прямое 2. Непрямое 3. Через оскорбление 4. Назойливое предложение.
Как выйти из ситуации, не закурив?

Ситуация 3

Ты пришел в гости к товарищу. Родителей нет дома. Когда вы смотрите телевизор, товарищ закуривает. Ты спрашиваешь, давно ли он курит и почему родители разрешают ему курить. Товарищ отвечает, что родители ничего не знают. Он предлагает тебе закурить.

Обведите кружком вид давления:

1. Прямое 2. Непрямое 3. Через оскорбление 4. Назойливое предложение.
Как выйти из ситуации, не закурив?

Ситуация 4

У тебя есть лучший друг, который уже курит. Он хочет, чтобы ты курил тоже. Каждый раз, когда вы встречаетесь, он предлагает тебе закурить. Когда ты идешь с ним в школу, он тоже предлагает закурить. Когда ты идешь с ним из школы, он снова предлагает закурить. В школе, на перемене, он предлагает закурить. Твое решение...

Обведите кружком вид давления:

1. Прямое 2. Непрямое 3. Через оскорбление 4. Назойливое предложение.
Как выйти из ситуации, не закурив?

Ролевая игра «Учись отказываться»

Класс делится на пары. В каждой паре один предлагает другому закурить, второй отказывается. Потом наоборот. Желательно использовать разные способы отказа – примерять разные роли.

Ролевая игра «Избеги давления»

Раздаются карточки с заданиями. Следует выбрать несколько ситуаций. Один участник будет играть роль человека, на которого оказывают давление, и он должен найти выход из создавшегося положения, говоря «нет». Остальные могут играть роль ровесников, оказывающих давление. Важно, чтобы каждый участник смог побывать в такой ситуации и сказать «НЕТ».

Твой друг предлагает тебе:

- украсть несколько конфет
- прогулять занятие
- убежать из дома
- выпить пиво

- покурить травку
- списать контрольную работу
- сделать кому-нибудь пакость.

Незнакомый взрослый человек уговаривает тебя:

- пойти прогуляться вместе с ним
- выгородить его, сказав кому-то неправду
- купить таблетки или другие лекарства
- рассказать о себе.

Группа друзей хочет, чтобы:

- ты тихо ушел ночью из дома и встретился с ними
- ты украл для них образец контрольной работы
- покурил с ними травку
- ты с ними выпил.

После того как все представленные ситуации будут сыграны, стоит спросить, есть ли еще какие-либо способы выйти из похожей ситуации принуждения, не теряя достоинства и своего «лица». Затем обсудить последствия отказа. Какие в этой ситуации могли бы возникнуть проблемы, если бы ты не сказал «нет»?

Ролевая игра для развития навыка. Поведение в ситуации наркотической (алкогольной, криминальной и т.д.) провокации со стороны сверстников

1 этап. Педагог предлагает ребятам рассказать, как следует вести себя в том случае, если их сверстники предлагают им попробовать наркотики. (Примерные варианты ответов подростков: «Я откажусь, потому что считаю, что это плохо»; «Мне это неинтересно»; «Уйду»; «Я бы хотел попробовать, но боюсь» и т.д.). Выбираются наиболее правильные варианты.

2 этап. Педагог: «Давайте возьмем за основу Сережин вариант и попробуем проиграть эту ситуацию». Психолог играет роль предлагающего наркотики, подросток отказывается от них.

3 этап. Педагог: «Спасибо, Сережа, молодец, ты все сказал правильно. Ты нашел правильный ответ отказа, четко выражал свою мысль, не растерялся и т.д.»

4 этап. Педагог предлагает другой вариант поведения в данной ситуации:

- выслушать предложение и подумать о последствиях (физическая зависимость, вред здоровью, потеря друзей, неуспеваемость в школе и т.д.)
- предположить мотивы и возможные выгоды предлагающего (деньги, власть, разделение ответственности, желание сделать кого-то таким же как он и т.д.)
- осознать себя самостоятельным человеком, способным принимать правильные решения
- выбрать подходящий к ситуации вариант отказа и реализовать его.

Возможные варианты отказа. Например: «Спасибо, нет».

- нет, мне это не подходит
- нет, меня это не интересует

- нет, я уже пробовал, мне это не понравилось
- нет, я думаю о своем здоровье
- у меня сейчас нет времени об этом говорить
- спасибо, у меня другие интересы
- нет, я никогда не буду этого делать и тебе не советую
- докажи, что мне это нужно.

При необходимости можно предложить другие варианты занятия чем-либо, например, пойти на дискотеку, в компьютерный клуб, домой попить чай и поиграть на гитаре в том случае, если есть желание сохранить с этим человеком дружеские отношения. Если нет желания сохранить дружеские отношения, то можно отказать в категоричном тоне, уверенно и четко.

В случае, если давление собеседника не ослабевает, можно изменить тактику своего поведения:

- поменяться с собеседником местами. (Почему ты решаешь за меня? Почему ты навязываешь мне свое мнение? и т.д.)
- твердо встать на свою позицию, не увиливать, не придумывать уважительных причин
- повторить свое «нет» вновь и вновь без объяснений причин и без оправданий
- отказать продолжать разговор: «Я не хочу об этом говорить» и уйти.

5 этап. Предложенный вариант обыгрывается в группе:

«Ребята, давайте попробуем обыграть этот вариант поведения. Я буду подростком, а ты, Юра, будешь предлагать мне наркотики. Смотрите внимательно, как я буду себя вести» Проиграть сцену в соответствии с этапом 4.

6 этап. Педагог: «На что вы обратили внимание в моем поведении, словах, жестах? Как я вел себя?» (Прямо смотрел в глаза собеседнику, держался уверенно, на предложения отвечал четко и внятно, не давая усомниться в моей решимости и т.д.)

7 этап. Педагог совместно с группой составляет схему поведения в данной ситуации (на листе ватмана, размещенном на видном месте).

- Давайте вспомним, какой первый шаг я сделал?
- Что было потом? и т.д.

Педагог схематично отмечает пошаговую модель поведения в данной ситуации; при необходимости дает время для того, чтобы подростки зафиксировали схему для себя.

8 этап. Педагог обобщает и анализирует полученную информацию: в наше время подростки часто попадают в такие ситуации, когда им нужно принять правильное решение, от которого иногда зависит их будущее. Очень важно научиться отклонять негативные предложения, так как ребята попадают в сложные ситуации из-за того, что не знают, как правильно отказать и при этом не оказаться высмеянными или отверженными. Многие в таких ситуациях ощущают себя в тупике: «И отказать друзьям не могу, и делать то, на что они уговаривают, не могу и не хочу; нет никакого выхода». Отсюда подавленное состоя-

ние и абсолютная беспомощность. Данный навык может помочь безболезненно выйти из негативной ситуации, в которой оказывается давление, и при этом отстоять свою точку зрения и т.д.

9 этап. Ведущий: «Теперь Алена вместе со мной попробует проиграть данную ситуацию, опираясь на разработанную нами схему» (Алена – подросток, которого уговаривают; ведущий – подросток, который предлагает).

10 этап. Ведущий: «Ребята, в каких еще ситуациях мы можем применить данную схему?» Примерные ответы:

- когда предлагают выпить
- когда предлагают сигарету, а ты не хочешь курить
- когда девушку настойчиво приглашают покататься на машине
- когда предлагают взять чужое (сигареты, магнитофон, вещи с дачи и т.д.)
- когда предлагают покататься на чужой машине и т.д.

Примечание: эффективно перед пошаговой отработкой навыка поговорить о вреде наркотиков, предложить подросткам обсудить, какие последствия ожидают их, если они согласятся с предложением попробовать наркотические вещества, а также какие мотивы лежат в основе потребности человека, уже употребляющего наркотики, вовлекать в это занятие других. То же самое полезно провести относительно ситуаций, когда предлагается алкоголь, секс, криминальные действия.

Поведение в ситуации наркотической и другой провокации со стороны взрослых

Работа строится аналогично работе с предыдущим навыком.

Примечание. В отличие от первого варианта (отказ сверстнику), подросток не может предложить взрослому альтернативные варианты поведения. Если взрослый не знаком или с ним не поддерживаются дружеские отношения, то целесообразно вести диалог в тактичной, но категорично-строгой форме. Если вы хотите сохранить дружеские отношения, то лучше выбрать логично обоснованную форму отказа, подтверждающую вашу решительность. Например:

- я сам знаю, что мне нужно, а что нет;
- я сам разберусь;
- я достаточно много знаю о наркотиках и не хочу повторять чужие ошибки.

При моделировании ситуации желательно предусмотреть общение со знакомым и незнакомым взрослым. При обыгрывании ситуации взаимодействия с незнакомым взрослым желательно пригласить незнакомого человека.

Задание на закрепление знаний

Конкурс «Блиц-турнир»

Класс нужно разделить на команды. На доске - игровое поле с номерами вопросов. Капитаны приглашаются на жеребьевку. Команда с правом первого хода выбирает любую тему и номер вопроса.

Темы и вопросы блиц-турнира:

Тема 1: Закаливание организма

1.1. Назовите виды закаливания. (Ответ – закаливание водное, воздушное, солнечное).

1.2. При каких температурных условиях можно купаться в открытых водоемах? (Ответ – t воды – 20°C ; t воздуха – $24\text{--}25^{\circ}\text{C}$).

1.3. Регулярное закаливание способствует чему? (Ответ – повышению способностей к восприятию и запоминанию, укреплению силы воли, активной деятельности и здоровой жизни, замедлению процесса старения, продлению срока активной жизни на 20–25%).

1.4. Назовите эффективное средство приспособления к холоду и жаре. (Ответ – закаливание организма).

Тема 2: Физическая культура

2.1. Для развития выносливости полезны... (Ответ – ходьба, бег, лыжи, плавание).

2.2. Назовите основные средства развития быстроты (Ответ – упражнения, требующие энергичных двигательных реакций, высокой скорости, частоты выполнения).

2.3. Назовите основные средства развития силы мышц (Ответ – упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса).

2.4. Для развития гибкости наиболее полезны следующие упражнения... (Ответ – упражнения с внешним сопротивлением).

Тема 3: Двигательная активность

3.1. Недостаток движения называется... (Ответ – гиподинамия).

3.2. Целенаправленный процесс взаимодействия человека с миром (Ответ – деятельность).

3.3. Нерегулируемое сознанием действие, сформированное путем многократного повторения (Ответ – навык).

Тема 4: Экология и здоровье

4.1. Назовите изменения, происходящие в природе в результате хозяйственной деятельности. (Ответ – антропогенные изменения).

4.2. Назовите последствия кислотных осадков. (Ответ – повышение кислотности почвы, гибель елово-пихтовых и дубовых лесов, снижение плодородия почвы, вредное влияние на состояние рек, озер и других водоемов, вредное влияние на здоровье людей).

4.3. Какую опасность представляют сточные воды для здоровья населения? (Ответ – могут являться источником распространения тяжелых инфекционных заболеваний, могут содержать яйца и личинки глистов).

4.4. Назовите главный норматив качества окружающей природной среды. (Ответ – предельно допустимые концентрации вредных веществ в атмосфере, воде и почве).

Тема 5: Режим учебы и отдыха

5.1. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года это – ? (Ответ – режим).

5.2. Невыполнение режима дня приводит к ...? (Ответ – к нарушению функций центральной нервной системы).

5.3. Назовите причины переутомления. (Ответ – неправильная организация труда, чрезмерная учебная нагрузка, игнорирование гигиенических требований к режиму дня).

5.4. К выполнению домашнего задания необходимо приступить после продолжительного отдыха, через... (Ответ – через три часа).

Тема 6: Личная гигиена

6.1. Предупреждение заболеваний называется...? (Ответ – профилактика).

6.2. Состояние полного физического, психического и социального благополучия (Ответ – здоровье).

6.3. Кожа не только покрывает все тело человека, кожей человек ощущает... (Ответ – давление, вибрацию, тепло, холод, боль).

6.4. Гигиена рта включает в себя ... (чистку зубов, чистку языка и полоскание ротовой полости).

Тема 7: Рациональное питание

7.1. Назовите основные пищевые вещества. (Ответ – белки, жиры и углеводы).

7.2. Назовите соотношение основных пищевых веществ для нормальной физической нагрузки подростков. (Ответ – 1 ч. жиров + 1 ч. белков + 3 ч. углеводов).

7.3. Как рационально распределить приемы пищи в течение дня? (по рекомендациям ученых питание должно быть четырехразовым: во время завтрака необходимо потреблять 25% суточного рациона по энергетической ценности, во время обеда – 35%, полдника – 15% и ужина – 25%).

7.4. Какое питание обеспечивает нормальное физическое и умственное развитие детей? (Ответ – питание рациональное, сбалансированное, разумное которое повышает успеваемость, а также сопротивляемость к болезням).

Тема 8: Биологические активные вещества

8.1. Какой витамин вырабатывается в организме под действие солнечных лучей? (Ответ – витамин Д, который предохраняет от рахита).

8.2. Какой витамин содержится в большом количестве и в шоколаде, и в грибах, и в яйцах, и в арахисе? (Ответ – витамин Н, или биотин, который хорошо воздействует на состояние кожи и волос).

8.3. Это вещество необходимо для функционирования щитовидной железы – (Ответ – йод).

8.4. Какое вещество повышает устойчивость зубов к кариесу, участвует в росте скелета, предупреждает развитие старческого остеопороза (снижения плотности кости)? (Ответ – фтор).

Тема 9: Вредные привычки

9.1. Назовите признаки острого отравления никотином. (Ответ – горечь во рту, кашель, головокружение, тошнота, слабость, недомогание, бледность лица).

9.2. Кого мы называем пассивным курильщиком? (Ответ – человека, находящегося в одном помещении с курильщиком).

9.3. Какое влияние оказывает алкоголь на здоровье человека? (Ответ – нарушается защитная функция печени, суживаются сосуды, нарушается деятельность мозжечка).

9.4. Как называются болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благополучного психического состояния? (Ответ – наркомания, токсикомания).

Конфликты в классе, на улице и дома как путь к опасности

Для развития у учащихся способности распознавать конфликт, признаки агрессии, для обучения использованию бесконфликтных способов поведения можно провести следующую игру

Определение понятий «мир» и «конфликт»

Задачи

помочь ученикам дать собственные определения таким понятиям, как «мир» и «конфликт», понять, что конфликт влияет на самочувствие людей и может проявляться в разных формах – не всегда в форме физического насилия.

Упражнение «Ассоциации»

1. Напишите на доске слово **«Конфликт»**. Попросите учеников высказать как можно больше разных слов и фраз, которые ассоциируются у них с этим словом. Все высказанные слова и фразы просто записываются на доске, без обсуждений.

2. Напишите на доске слово **«Мир»**. Работа класса повторяется, но уже с этим словом.

3. Класс обсуждает оба списка: есть ли сходства, различия. Какие смыслы чаще вкладываются в каждое понятие.

Упражнение «Коллаж»

Материалы: по листу формата А3, А2 на каждую подгруппу, старые журналы и цветные газеты, из которых можно вырезать фрагменты.

Ученики делятся на группы по 3 человека. Каждая группа получает задание создать из картинок, надписей коллаж на темы **«Мир»** и **«Конфликт»** (по несколько подгрупп выполняют каждое задание.). Затем подгруппы прикрепляют коллажи **«Мир»** на одной части доски, коллажи **«Конфликт»** – на другой части. Весь класс комментирует цвета, в которых выполнены работы, характерные элементы для коллажей, иллюстрирующих **«Мир»** и **«Конфликт»**.

Педагог: «Если бы сейчас, после работы с картинками, можно было бы повторить подбор ассоциаций по словам «мир» и «конфликт», изменились бы ответы? Если да, то каким образом?»

Педагог рассказывает о том, что может стать причинами конфликта:

- невозможность получить то, что хочется или необходимо
- различные точки зрения на один и тот же вопрос
- наличие третьей стороны.

Закон третьей стороны является одним из самых важных в некоторых ситуациях, поэтому пусть ученики приведут примеры из своей жизни, из литературных источников и кинофильмов, где причиной конфликта является третья сторона. Конфликт не всегда означает спор или борьбу. Иногда он возникает, когда надо принять решение или что-то необходимо изменить. Конфликты бывают разрушающие и конструктивные. При правильном разрешении конфликт может быть полезен – он приводит к изменениям. При неправильном – вызывает обиду, непонимание и даже насилие. Предложите учащимся поразмышлять о насилии в бизнесе, посредничестве и переговорах вместо борьбы. Конфликты бывают разных масштабов: от подростковых небольших разногласий до ядерной войны. Они происходят в разных формах: непонимание, несогласие, споры, борьба, войны. Далее ведущий просит назвать различные степени конфликтов – от крупнейших до мельчайших (например, среди животных), чувства и действия в различных конфликтах и ситуациях, обсудить, почему чувства людей обостряются в конфликте. Делается вывод, что разрешение конфликта – это способ, которым мы прекращаем или уменьшаем его.

Упражнение «Опиши картинку»

Цель: показать – каким образом возникает непонимание, приводящее к конфликту.

Педагог просит желающего словесно описать какую-либо картинку. Остальные эту картинку не видят и по этому описанию пытаются ее нарисовать. Должно быть две попытки:

– в первый раз группе не разрешается задавать вопросы; – во второй раз, с новой картинкой, учащиеся могут поднимать руку и задавать вопросы говорящему для прояснения непонятного.

Затем учащиеся сравнивают совпадение обеих картинок с оригиналом и обсуждают, выявляя, что:

– трудно объяснить детали кому-нибудь так, чтобы он все в точности понял;

– активное слушание, при котором задаются вопросы, проясняет непонятное, помогает создать в уме такую же картинку, что и у говорящего.

Педагог: «Если люди друг друга не понимают - как они себя чувствуют?» (сердятся, раздражаются).

«Если люди сердятся, раздражаются, могут ли они сохранять хорошие отношения?» (чаще нет, или с трудом).

«Можно ли такое положение – когда люди друг друга не понимают, сердятся, раздражаются, назвать конфликтом?» (да).

Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: продемонстрировать – каким образом изменяется информация при передаче ее от одного человека к другому. Создать условия для понимания: искажение информации может являться основой для конфликта.

Пять-шесть человек выходят из аудитории. Одному из учащихся педагог показывает картинку, хорошо, чтобы там был представлен некий сюжет. Ученик ее рассматривает и пытается запомнить. Затем картинка показывается всем остальным, сидящим в классе. В аудиторию заходит один из участников. Ученик описывает ему картинку. Затем вошедший описывает ее следующему вошедшему и т.д. В конце игры картинка показывается тем, кто ее не видел, и определяется потеря информации на каждом этапе. После чего делается вывод: наша память не может точно запоминать слова. В результате этого наблюдаются потеря информации и, как следствие, непонимание. Лучше мы запоминаем то, что сами видели.

Затем можно спросить у участников передачи информации: «Что вы сейчас чувствуете?» Обычно участники отвечают, что расстроены, сердиты, обескуражены, то есть называют чувства, которые могут вызвать конфликт.

После игры педагог сообщает ученикам, что только 50% того, что сказано, бывает понято или даже просто услышано другими людьми. А в общении активное слушание является решающим.

Кроме понимания, в процессе общения наблюдается процесс принятия. Если понимание – это насколько говорящие одинаково представляют себе предмет обсуждения, то принятие – это насколько они соглашаются с высказываниями друг друга. В разрешении споров необходимо добиваться понимания и принятия – то есть нахождения общего решения.

Упражнение «Сказка»

Педагог предлагает послушать старинную индийскую сказку.

Давным-давно в маленьком городе жили-были шесть слепых мудрецов. Однажды в город привели слона. Мудрецы захотели увидеть его. Но как? «Я знаю, – сказал один мудрец, – мы ощупаем его». – «Хорошая идея, – сказали другие, – тогда мы будем знать, какой он – слон». Итак, шесть человек пошли к слону. Первый ощупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед-назад. «Слон похож на веер!» – закричал первый мудрец. Второй мудрец потрогал ноги слона. «Он похож на дерево!» – воскликнул он. «Вы оба неправы, – сказал третий, – он похож на веревку». Этот человек нащупал слоновий хвост. «Слон похож на копье», – воскликнул четвертый. «Нет, нет, – закричал пятый, – слон как высокая стена!» Он говорил так, ощупывая бок слона. Шестой мудрец дергал слоновий хобот. «Вы все неправы, – сказал он, – слон похож на змею». – «Нет, на веревку!» – «Змея!» – «Стена!» – «Вы ошибаетесь!» – «Я прав!» Шестеро слепых кричали друг на друга целый час. И они никогда не узнали, как выглядит слон.

Педагог: «Как вам было слушать эту сказку? В чем же было дело? Каждый из мудрецов мог представить себе лишь то, что могли чувствовать его руки. В результате каждый думал, что он открыл истину и знает, на что похож слон. Никто не хотел слушать, что говорят другие и каждый видел одно и то же по-разному.

Были ли мудрецы действительно мудрыми? У них возник конфликт, основанный на различиях в восприятии, которые помешали им установить истину».

Задание. Как мудрецы могли бы узнать, как на самом деле выглядит слон? Перепишите конец сказки.

Выводы

Конфликты возникают от непонимания людьми друг друга.

Чтобы лучше понимать друг друга нужно внимательно слушать, задавать вопросы, уточнять.

Чтобы не было конфликта, нужно владеть своим состоянием.

Разрешение конфликта – это его прекращение.

Избегание конфликта в общении со сверстниками

(Ролевая игра для развития навыка)

1 этап. Педагог предлагает подросткам вспомнить ситуации из своей жизни и жизни своих друзей, когда они попадали в ситуацию конфликта со сверстниками, и рассказать о них:

«Ребята, вспомните, что вы чувствовали, когда вам навязывали конфликт, который вам совсем не нужен. Как вы вели себя?»

Выбирается одна из конкретных ситуаций, предложенных подростками: выяснение отношений; навязывание драки без явной причины.

2 этап. Педагог: «Давайте попробуем проиграть одну из этих ситуаций. Кто хочет попробовать? Мы рассмотрим ситуацию, когда вам навязывают драку без явных на то причин». Выбирается желающий сыграть роль подростка, к которому пристают, а педагог играет роль пристающего подростка.

3 этап. Педагог хвалит играющего подростка, отмечает все положительные элементы исполнения роли: «Молодец, получилось удачно, ты хорошо справился с заданием. Ты правильно вел себя, не нервничал, не повышал голоса, не грубил собеседнику, старался в шутливом тоне его успокоить. Ребята, давайте рассмотрим еще один вариант поведения в данной ситуации. Не стоит провоцировать собеседника агрессивной реакцией на его поведение, это только осложнит ситуацию. Но и не стоит проявлять испуг, панику, растерянность. Гораздо лучше сохранить спокойное, ровное состояние, принять неагрессивную позу и найти более оптимальное положение для общения (если он стоит, а ты сидишь, лучше встать; если ты стоял спиной к нему, повернись; если он подошел слишком близко, немного отойти и т.д.). Можно короткими, конкретными вопросами уточнить либо прояснить ситуацию (Что ты хотел? Я не расслышал). Также можно вопросами, не относящимися к действию, отвлечь внимание агрессора от происходящего, то есть перевести разговор на другую тему (Ой, привет, где ты пропадал? Я давно тебя не видел. Ой, здорово, тебе Вася привет передавал. Я тебя весь вечер ищу, мне нужно тебе что-то передать и т.д.). По возможности найти причину для ухода и уйти».

4 этап. Педагог: «Давайте попробуем проиграть предложенную ситуацию. Я буду подростком, а Коля будет провоцировать драку». Проигрывается ситуация.

Обсуждение: что заметили в поведении. Что явилось ключевым в изменении ситуации к лучшему: голос, поза, жесты, интонация, мимика, быстрота реакции, умение вести разговор и т.д.

5 этап. Педагог: «Давайте уточним все то, что мы сейчас делали. Для этого составим схему моих действий на доске».

Педагог поэтапно фиксирует пошаговую модель поведения в данной ситуации на доске. При необходимости ребята записывают ее для себя.

6 этап. Педагог: «Ребята, зачем нужно правильно вести себя в данной ситуации?» (Возможные ответы: чтобы тебя не побили. Чтобы не попасть в милицию. Чтобы не портить отношения. Чтобы не портить настроение. Чтобы не сбивались планы на вечер и т.д.).

Педагог объясняет, что очень важно уметь пресекать навязываемый конфликт в самом его начале. А так как это зачастую бывает неожиданно и ребята теряются, разработанная схема помогает выйти из сложившейся ситуации.

7 этап. Педагог: «Давайте снова проиграем эту ситуацию. Максим будет играть роль подростка, а я буду провоцировать драку. Максим может руководствоваться схемой». Идет проигрывание.

8 этап. Педагог: «Спасибо, Максим, ты все правильно сделал. Хорошо, что ты посмотрел в записи. Ты был уверен в себе, с хитростью и юмором вышел из ситуации. Я думаю, что если в жизни у тебя произойдет подобная встреча, ты не растеряешься и будешь знать, как себя вести».

9 этап. Педагог: «Ребята, как вы думаете, где можно еще применить разработанную нами сегодня схему поведения?». Примерные ответы подростков: когда девушки «не поделили» парня, или наоборот; выяснение отношений между дворовыми группировками; приставание на улице; конфликты между братьями и сестрами и т.д.

Примечание.

Второй этап не всегда проходит гладко, так как подросток не всегда может справиться с ситуацией, и дело заканчивается конфликтом. Но и в этом случае следует найти и отметить несколько положительных моментов в его поведении и поблагодарить за работу, в то же время отметить ошибки.

Эта схема поведения работает в одноразовых ситуациях. Если подросток будет использовать ее несколько раз с одним и тем же партнером, она перестает работать.

Избегание конфликта в общении с взрослыми (навязывание взрослым драки без явных причин)

(ролевая игра для развития навыка)

С первого по четвертый этапы выработка навыка осуществляется аналогично предыдущему (навязывание драки без явных причин в случае со сверстниками).

На пятом этапе необходимо учесть два варианта ситуации:

1. Если претензия обоснована.
2. Если претензия не обоснована.

Если претензия не обоснована, то можно действовать по схеме, предложенной в ситуациях со сверстниками (см. выше). Если претензия обоснована, можно предложить другую схему поведения.

Педагог: «Ребята, а как нужно вести себя, если вы чувствуете свою вину, и собеседник в своей претензии прав?». Возможные ответы: убежать, нагрубить и уйти, попросить извинения, попытаться загладить конфликт, попытаться исправить ошибку и т.д.

Педагог: «Держитесь неагрессивно и с уважением, помня, что перед вами взрослый человек. Не стоит провоцировать его и усугублять ситуацию. Выбрав оптимальное для конструктивного общения положение, вы спокойно повторяете претензию, как бы подтверждая совершенный поступок и предлагаете свои извинения, варианты исправления последствий своего поступка (убрать мусор, вставить стекло, уйти и не шуметь, починить скамейку и т. д. уточнив, когда вы это сделаете)».

Далее работа по этапам выработки навыка строится аналогично технологии выработки навыка в случае со сверстниками, но не предусматривает на четвертом и седьмом этапах проигрывание ситуации с двух позиций:

1. Если претензия обоснована.
2. Если претензия не обоснована.

Примечание

В процессе работы подросткам бывает легче найти выход из ситуации со сверстниками. В ситуации с взрослыми им сложнее предположить возможные действия и реакцию взрослого. На выработку навыка поведения в случае навязывания конфликтной ситуации взрослыми требуется больше времени и необходимо закрепление полученной информации.

7 класс. Опасные привычки

В 13–14 лет человек приходит к знаменательному этапу становления личности: возникают новые интересы. Взрослым иногда кажется, что у подростка вообще отсутствует какой бы то ни было интерес. На самом деле у подростков появляется множество новых интересов. Из них путем дифференциации выбирается ядро интересов. В отношениях со сверстниками воспроизводится система отношений взрослых. Отношения со сверстниками более значимы, чем с взрослыми, происходит социальное обособление подростка от своей генеалогической семьи. Формируется «Мы-концепция». Иногда она принимает очень жесткий характер: «мы – свои, они – чужие». Поделены территории, сферы жизненного пространства. В подростковом возрасте начинают выделяться группы. Ценности и мнения референтной группы подросток склонен признавать своими собственными. В его сознании они противостоят ценностям взрослого общества. Можно говорить о субкультуре детского общества, носителями которой и являются референтные группы. Взрослые не имеют в них доступа, следовательно, каналы воздействия оказываются ограниченными. Ценности под-

росткового общества плохо согласованы с ценностями взрослого. Типичная черта подростковой группы – чрезвычайно высокая конформность. К мнению группы и ее лидера относятся не критически, инакомыслие исключено. Поэтому тринадцатилетние подростки очень легко оказываются под негативным влиянием, в основе которого лежит подростковая реакция оппозиции – противостояние ценностям взрослых. При этом объективной взрослости, помогающей противостоять непристойным предложениям, у подростка еще нет. Разногласия с взрослыми происходят в основном по поводу стиля одежды, прически, ухода из дому, первых проб психоактивных веществ, свободного времени, школьных и материальных проблем. Однако в самом главном дети все же наследуют ценности родителей – в отношении семьи, выбора партнеров, стратегии жизни.

Педагогам, взрослым, обучающим подростков правилам здорового образа жизни, важно создавать ситуации, в которых все решения будут приняты самими подростками – они сами должны проговаривать все последствия вредных привычек, они сами должны принять правила безопасной жизни, они должны пробовать вести себя безопасно в разных ситуациях, они должны получить из рук компетентных взрослых устойчивость и способность к безопасному поведению.

Таким целям соответствуют различные игры: путешествия, проживания, тематические классные часы, упражнения на развитие личностных качеств, тесты на самопознание и многое другое.

Тема: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

С Л О В А Р Ь

Абстиненция – состояние, возникающее в результате прекращения действия алкоголя или наркотиков при внезапном перерыве в их приеме. Характерным проявлением абстиненции является головная боль, головокружение, сухость во рту, тахикардия, иногда тошнота, угнетенное настроение.

Алкоголизм – болезнь, характеризующаяся плохо контролируемым влечением к алкоголю, употребление которого приводит к серьезным психическим и соматическим (со стороны органов) расстройствам.

Алкоголь – этиловый спирт, являющийся бесцветной летучей жидкостью, легко воспламеняющейся, с характерным запахом и жгучим вкусом.

Алкогольные напитки — напитки, в которых содержится спирт. Их употребление вызывает состояние опьянения, а регулярное употребление приводит к развитию алкогольной зависимости.

Наркотики – химические вещества синтетического или растительного происхождения, лекарственные средства, которые оказывают особое специфическое действие на нервную систему и весь организм человека. Это действие заключается в развитии особых состояний со снятием болевых ощущений, изменением настроения, психического и физического тонуса, сознания.

Наркомания – заболевание, возникающее в результате употребления наркотических веществ. Характеризуется непреодолимым влечением к приему наркотиков, тенденцией к повышению употребляемых доз, формированием абстинентного синдрома.

Никотин – органическое вещество, содержащееся в табачном дыме, вызывающее отрицательные изменения со стороны организма, в первую очередь со стороны сердечно-сосудистой системы.

Оксид углерода – бесцветный, лишенный запаха газ, образующийся при сжигании угля, органических веществ (угарный газ). Один из источников окиси углерода – курение табака.

Пассивное курение – вдыхание так называемой «боковой струи» сигареты, а иными словами пребывание в задымленном помещении (прокуренном). Известно, что боковая струя содержит не меньше, если не больше, вредных для организма веществ, чем дым, который вдыхает курильщик. Пассивное курение приводит к таким же изменениям в крови, как и активное. Помимо вреда, приносимого организму при пассивном курении, оно тоже вызывает привыкание.

Привычка – определенный набор действий, осуществляемых человеком автоматически (без определенных усилий).

Привычки вредные – набор действий, осуществляемый человеком без определенных усилий, наносящий вред здоровью. К вредным привычкам относятся курение, употребление наркотиков, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, неадекватные эмоциональные реакции.

Привычное курение – если на начальных стадиях курения зависимость от него скорее внешняя, социальная (курение за компанию, собирание пачек и др.) и психологическая (отдых, эмоциональная зависимость от табака, разрядка, курение в стрессовой ситуации), то по мере привыкания к курению формируется фармакологическая зависимость от табака, которая характеризуется регулярно возрастающей потребностью в курении вне зависимости от внешних условий и психологического состояния человека.

Привыкание – формирование зависимости связано с рядом факторов: интенсивностью, продолжительностью, а также ритмичностью действия. Таким образом, привыкание происходит тем быстрее, чем чаще и регулярнее выполняет какое-либо действие человек на протяжении определенного временного отрезка. Присутствие детей рядом с курящими родителями или взрослыми является предварительным подготовительным этапом. Пассивное курение можно зачислить в «стаж» курильщика.

Психологическая зависимость от табака – возникает в связи с тем, что табакокурение становится привычным и порой единственным методом психической саморегуляции. Курильщик прибегает к сигарете в случае перенапря-

жения, при необходимости расслабиться, в условиях эмоционального стресса. Таким образом, возникает условнорефлекторная связь между курением и психологическим состоянием. Психологическая зависимость от табака формируется постепенно, но в значительной мере затрудняет отказ от курения.

Психоактивное вещество – химическое вещество, способное вызывать на начальной стадии эйфорию, а при систематическом приеме психическую и физическую зависимость.

Раннее начало курения – само понятие условно, поскольку не бывает «своевременного» начала курения. Однако можно опираться на статистику и считать, что курение – прерогатива взрослых. Резкий скачок распространенности курения получает в раннем подростковом возрасте (начиная с 12–13-летнего возраста – у мальчиков и с 13–15 лет – у девочек). Исходя из этого, начало регулярного (хотя бы 1–2 сигарет в неделю) курения в 10–11-летнем возрасте можно считать ранним началом курения. Первые пробы курения в некоторых случаях отмечаются в 5–7-летнем возрасте.

Смолы табачные – органические вещества, содержащиеся в табачном дыме, вызывающие заболевания легких.

Табак – род однолетних и многолетних трав и кустарников семейства пасленовых. В состав табачного дыма, образующегося при курении, входит более 3000 компонентов, среди них – никотин, угарный газ, смолы.

Токсические вещества – средства бытовой и промышленной химии, благодаря своему отравляющему действию на мозг вызывают состояние одурманивания, неалкогольного опьянения.

Токсикомания – болезненное состояние, обусловленное зависимостью от токсических веществ.

Эйфория – повышенное радостное, веселое настроение, состояние благодушия и беспечности, не соответствующее объективным обстоятельствам.

Информация

Привычки есть у каждого человека и от них трудно избавиться. Привычки могут быть полезными и вредными, положительными и отрицательными, нейтральными, неприятными, пагубными, надоедливymi, просто раздражающими.

Привычки формируются при постоянно повторяющемся удовлетворении желаний. Каждая привычка имеет свои последствия. Например, привычка класть все по своим местам помогает структурировать время, не тратить его на поиски необходимых вещей, в свою очередь привычка разбрасывать свои вещи приводит к неоправданным потерям времени, особенно в ситуациях его нехватки. Некоторые удивляются, почему даже трагические результаты не помогают людям менять привычки. Причин много. Во-первых, сиюминутное удовольствие для большинства людей гораздо важнее вероятных отдаленных последствий.

Вторая причина заключается в том, что человек в обыденной жизни лишь иногда получает удовлетворение от своих действий. Поэтому он продолжает следовать привычкам, надеясь, всякий раз достичь удовольствия. Примером может служить человек, привыкший хрустеть суставами пальцев. Иногда это

причиняет ему боль. В другой раз он испытывает удовольствие. Проблема в том, что всякий раз, когда человек делает это и получает удовольствие, он тем самым закрепляет свою привычку, и избавиться от неё становится с каждым разом труднее.

И третья причина в том, что человеку всегда свойственно из двух бед выбрать меньшую. Тот, кто привык всегда опаздывать, ненавидит спешку, заставляющую его нервничать, напрягаться. Он скорее готов перенести гнев человека, с которым ему надлежит встретиться, чем испытать неудобство спешки.

Привычки обычно формируются в какой-то значимой для человека ситуации, из которой он не может выйти обычными способами. Скажем, безбилетного пассажира впервые в жизни поймал контролёр. Он оправдывается, на него смотрят другие пассажиры, ему, неловко, и он нервно начинает потирать вспотевшие ладони. Вполне вероятно, что после этого он будет потирать ладони всю оставшуюся жизнь в любой ситуации, требующей от него хоть малейшего напряжения.

Другой вариант приобретения привычек – подражание. Особенно этому подвержены дети. Они могут скопировать какие-то жесты человека, который является для них авторитетом, который им интересен. Нередко из-за стремления стать «своим» в незнакомой компании дети (да и некоторые взрослые) с легкостью перенимают чужой диалект, сленг, манеру двигаться и т.п. главное – не быть «белой вороной». Хотя иногда эти старания напрасны, некоторые привычки при всем желании не прилипнут к человеку, потому что настолько противоречат типологическому складу его характера, что специально их выработать практически невозможно.

Страшно, когда привычными становятся опасные для жизни человека пристрастия:

табакокурение
алкоголизм
наркомания
токсикомания.

Статистические сведения о курении

От 1/4 до 3/4 мужчин курят фактически во всех странах, по которым имеются статистические данные. Женщины обычно курят меньше, чем мужчины, но их доля во многих регионах Европы и Северной Америки составляет около 30%, и все большее их число приобретает эту привычку.

По оценкам специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 1,1 миллиарда людей, из которых 200 миллионов составляют женщины, являются курильщиками. В России курит половина мужчин и десятая часть женщин.

Ученые приводят такие данные: если из тысячи папирос выделить табачную смолу, то в ней обнаруживается до 2 миллиграммов сильного канцерогенного вещества, которого вполне достаточно для того, чтобы вызвать злокачественную опухоль у крысы или кролика.

Ряд людей выкуривает до 40 сигарет в день и даже больше. Для того чтобы выкурить тысячу сигарет, им понадобится всего 25 дней.

Вред, вызванный никотином, затрагивает не только самих курильщиков. В США установлено, что налоги с табачной промышленности составляют 8 миллиардов долларов, а потери из-за лишения трудоспособности, болезней и преждевременной смерти – 19 миллиардов долларов. Примерно таково соотношение – 1:2,4 – в ФРГ. Из 54 миллионного населения Англии 17 миллионов человек относятся к армии курильщиков. Около 100 тысяч англичан ежегодно страдают болезнями, связанными с курением.

Средний возраст умерших от сердечных приступов – 67 лет, а у курильщиков – 47 лет.

Табакокурение снижает продолжительность жизни на 10–15 лет (ежедневно на 15 минут).

По данным ВОЗ, каждый третий умирающий в мире – жертва алкоголя, а каждый пятый – жертва табака.

Выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживленной автомагистрали в течение 36 часов.

Токсичность табачного дыма в 4,5 раза превышает токсичность выхлопных газов автомобиля.

Табачный дым содержит 43 известных канцерогена и соединения, которые способствуют развитию рака. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний.

При табакокурении: 25% вредных веществ табачного дыма сгорают, 25% поглощает сам курильщик, 50% – отравляют воздух в помещении.

Из 100 больных туберкулезом 95 – курильщики.

Если в семье курят оба родителя, то дети вдыхают такое количество никотина, которое получали бы, если бы сами выкуривали по 80 сигарет в год.

Жены курильщиков живут на 4 года меньше, чем жены некурящих мужчин.

Некурящему достаточно 1 час провести в накуренном помещении, чтобы в его организм попали все вредные вещества в количестве, которое содержится в одной выкуренной сигарете.

Если человек курил 30 лет, то, образно говоря, он уже «убил» человека и заставил пассивно курить более 10 человек.

Из курящих подростков каждый четвертый умрет от заболеваний, связанных с курением.

Статистические сведения об алкоголе

Исследования последних лет позволяют проследить прямую связь между необильными, но систематическими выпивками и поражением печени. Многочисленные данные свидетельствуют: жировая дистрофия печени развивается в среднем через 5–10 лет злоупотребления алкоголем, цирроз – через 15–20 лет.

Алкоголь начинает поступать в кровь через 1–5 минут после приема спиртного напитка и циркулирует по кровеносному руслу 5–7 часов. И все это время сердце из-за сужения сосудов работает в крайне неблагоприятных условиях.

В результате действия алкоголя на вегетативную нервную систему учащается пульс: вместо 70-80 ударов в минуту, как обычно бывает в норме, он достигает 100.

Влияние алкоголя на творческие процессы можно проиллюстрировать таким фактом. Один из мастеров-шахматистов испытывал на себе действие алкоголя специально, в порядке эксперимента, в двух сеансах одновременной игры на 15 досках. В первый раз, в контрольном сеансе, будучи абсолютно трезвым, он выиграл 10 партий, а 5 свел вничью. Во втором же сеансе, экспериментальном, после приема 75 г коньяка, выиграл только 5 партий. 8 свел вничью, а 2 – проиграл при том же самом составе играющих противников.

Алкоголь отрицательно сказывается и на различных видах восприятия. Так, в результате специальных экспериментов установлено, что в норме для восприятия слуховым и зрительным анализаторами требуется 0.19 секунды. То есть, через такое время трезвый человек услышит звук. После приема 60–100 г алкоголя здоровыми, непьющими людьми время восприятия этих раздражителей увеличивается уже до 0,297 секунды, то есть в 1,5 раза.

У 50% процентов женщин первое приобщение к алкоголю приходится на возраст 20 лет. Причиной этого специалисты считают дефекты этического воспитания девочек и девушек.

Вред от употребления алкоголя:

- увеличение количества ДТП (водителю, выпившему 150 г водки требуется в два раза больше времени на реакцию, выпившему 200 г – в 2–4 раза, 280 г – (чуть больше стакана) – в 3,5 раза, 330 г – в 6–9раз!!! То есть, после стакана водки водителю нужно вместо 2 секунд целых 7 на принятие решения по ситуации!)
- нарушения правопорядка. По данным милицейской статистики более 80% правонарушений совершается в состоянии алкогольного опьянения. Человек теряет контроль над своим поведением, утрачивает чувство ответственности.
- разрушение семьи, потеря друзей и близких
- рождение больных детей.

Статистические сведения о наркотиках

Средний возраст приобщения к наркотикам снизился до 14,2 лет у мальчиков, 14,6 – у девочек.

4 млн. человек употребляют наркотики в России, 76 % молодежь от 14 до 30 лет.

За 10 лет число смертей от наркотиков увеличивается в 12 раз, среди детей в 42 раза (65 % – передозировка).

К окончанию школы 40 % детей пробовали наркотики, «сидят на игле» – 9% мальчиков, 5 % – девочек.

91 % ВИЧ – инфицированных – наркоманы.

Один наркоман за год втягивает в «порочный круг» до 4 человек.

Задания и упражнения

Упражнения на введение в тему

Эти несколько упражнений позволят актуализировать представления учащихся по теме, создать настрой на работу, «перебросить мостик» к основной тематике занятия.

Упражнение на развитие внимания, памяти

Учащимся предлагается прочитать шифрограмму, написанную на доске.
 ДОЖВЛИЯНИЕЭХЗКУРЕНИЯЩЕГАЛКОГОЛЯОНАРКОТИКОВЮБЬЖФУКНАГШ-
 РПОРГАНИЗМВАЫ
 и СМТВРЕДНЫЕКШРДЖППРИВЫЧКИЦУЮБОЛР.

Упражнение «Объяснение инопланетянину»

«Представьте себе, что перед вами человек, который не знает, что такое вредные привычки. Подумайте, пожалуйста, как бы вы могли ему это объяснить, и запишите свои объяснения в тетрадях. У вас есть на это 5 минут». Для выполнения задания можно разбить класс на группы по 4–5 человек. Затем учитель предлагает желающим озвучить свои записи, после чего делает краткий вывод о том, что принято называть вредными привычками.

Содержательные упражнения

Упражнение «Мифы о курении»

Мифы являются разновидностью группового давления – «так все и всегда поступают», «делай так и к тебе потянутся люди» – стандартные способы вовлечения сомневающихся в ряды зависимых.

Для того, чтобы дальше работать с мифами, целесообразно разделить класс на 4 группы. Сначала все группы получают задание вспомнить, что говорят люди положительного о курении, как они оправдывают курение и курящих (10 мин). Затем все записывается на доске и дается 10 минут на опровержение этих мифов. В случаях, когда учащиеся испытывают затруднения – педагог сам «развенчивает» миф.

Мифы	Реальность
1. Большинство взрослых и подростков курит	Половина взрослых мужчин и 3/4 женщин не курит. Среди подростков курит не более 50% юношей и 25% девушек
2. Курение способствует похудению	Многие полные люди курят и не худеют. Если не хочешь полнеть, то вместо курения лучше избрать другие методы сдерживания веса - ограничения в еде и повышение физической активности
3. Курение помогает сосредоточиться и лучше работать	Курение сужает сосуды головного мозга, мозг хуже снабжается кислородом и питательными веществами. В результате умственная работоспособность снижается

4. Курить модно	Сейчас курить не модно. В Соединенных Штатах Америки частота курения за последние 10 лет снизилась в 2 раза. 80% мужчин предпочитают некурящих женщин. Во многих странах (к примеру, в Литве) запрещено курить в общественных местах: в кафе, ресторанах и т.п. Модно выглядеть спортивным, стройным и не курить
5. Курение успокаивает нервы	Чувство раздражения и напряжения нередко связано у курящего с самой привычкой к курению. Поэтому сигарета, как «соска», его успокаивает
6. Курение помогает согреться в холодное время года	В определенной мере да, но чередование воздействия на эмаль зубов холодного воздуха и горячего табачного дыма вызывает появление трещин ней, быструю порчу зубов
7. Человек всегда сможет бросить курить	Только 5% из курящих думают, что они будут продолжать курить через 5 лет. 75% курящих через 5 лет убеждаются, что не могут бросить курить.
8. Курение не так вредно, как говорят	Эксперты считают, что курение - одна из ведущих причин многих заболеваний и смертности среди взрослого населения, в первую очередь заболеваний сердца и легких

Ниже приводятся наиболее частые мифы и аргументы по их развенчанию.

Бытующие мнения о курении не соответствуют истине, не подтверждаются научными и статистическими данными. Однако, эти «мифы» оказывают влияние на сознание несведущих людей и способствуют формированию вредных привычек.

Таким образом – далеко не всякое суждение, высказываемое большинством, верно. Порой оно является неосознанным оправданием своих вредных привычек. Ведь каждый курильщик знает, что курение вредно, однако пытается обосновать свое пристрастие для себя и окружающих, хотя главное объяснение – отсутствие воли. Таково происхождение «мифов» о курении, алкоголе и других вредных привычках.

Упражнение «Мифы об алкоголе»

Учитель: *«Мы продолжаем разговор о достоверной и недостоверной информации. В подгруппах нужно обсудить: известно ли что-либо положительное об алкоголе, как люди оправдывают употребление алкоголя».*

Мнения записываются на доске. Далее подгруппы приводят опровержения мифов.

Ниже приводятся наиболее частые «мифы» и опровергающая их инфор-

Мифы	Реальность
1. Алкоголь снимает страх, нервозность	Это кратковременный эффект. Лица, употребляющие алкоголь для снятия страха, нервозности постепенно становятся постоянно нервными, тревожными, неуверенными в себе
2. Алкоголь помогает решать проблемы, стоящие перед человеком	Алкоголь не помогает решать проблемы, а помогает на время их забыть. Проблемы приходится решать все равно, и на «трезвую голову» их решать гораздо лучше

3. Пиво не алкоголь	Пиво содержит спирт, при приеме одной бутылки оно оказывает такое же действие, как вино и водка
4. Алкоголь согревает	Он имеет весьма кратковременный эффект и может применяться как средство скорой помощи лишь при отсутствии другой возможности. Однако «согревающий» эффект кратковременен. Пьяные замерзают, пробыв длительное время на морозе, чаще чем трезвые
5. Алкоголь помогает улучшить отношения в компании	На первый взгляд это так. Однако «снятие тормозов» в конечном счете приводит к резкому ухудшению взаимоотношений, поскольку в алкогольном общении нередко возникают ссоры, взаимные подозрения, драки
6. Я всегда знаю меру, всегда смогу остановиться. У меня сильная воля, и я не стану алкоголиком	Большинство алкоголиков не считают себя алкоголиками. И никогда начинающий пить не собирался стать алкоголиком. Подростки очень быстро становятся алкоголиками, поскольку на растущий организм алкоголь действует наиболее разрушительно
7. Употребление алкоголя личное дело человека и как, где и сколько он его употребляет никого не касается	Это не так, поскольку употребление алкоголя сказывается на отношениях в семье, на работе, в общественных местах. Значительное число ранений, убийств совершается в состоянии алкогольного опьянения («выяснение» отношений)
8. Алкоголь отрицательно отражается на здоровье, но только самого пьющего, а это его личное дело	Алкоголь влияет на потомство. У людей, зависимых от алкоголя, часто рождаются неполноценные дети
9. Умеренное употребление алкоголя не сказывается на возможностях человека	Более половины транспортных происшествий происходит по вине нетрезвого водителя. Человек не может полноценно работать на другой день после принятия алкоголя, скорость реакции уменьшается, а ложная уверенность увеличивается

Выводы, к которым целесообразно подвести учащихся:

1. Мнения о безвредности алкоголя недостоверны.
2. Мнения о безвредности алкоголя исходят от людей неопытных и неосведомленных или от тех, кто оправдывает свое злоупотребление алкоголем.
3. Специалист-нарколог, часто в своей практике сталкивающийся с последствиями алкоголизма, никогда не согласится с правоммерностью «мифов» об алкоголе.

Вниманию педагога

На занятиях о наркотиках не допускать моментов привлекательности, сенсационности и излишней эмоциональности!

Упражнение «Мифы о наркотиках»

Далеко не все имеют отчетливое представление о наркомании. Часто взрослые, да и сами подростки формируют свои представления о наркотиках, ори-

ентируясь на рассказы приятелей, слухи и предубеждения. Это опасно, во-первых, потому, что «мифы» о наркотиках могут преуменьшать реальную угрозу, например, миф о том, что марихуана совершенно безвредный наркотик, во-вторых, потому, что «мифы» могут чрезмерно преувеличивать опасность, рождая чувство безысходности и обреченности, например, миф о том, что стоит человеку один раз попробовать наркотик, он обязательно станет наркоманом.

Работа с мифами о наркотиках проводится так же как с мифами о курении и алкоголе.

Мифы	Реальность
1. Некоторые наркотики употреблять безопасно	Употребление любых наркотиков вызывает состояние опьянения, в котором человек может совершать поступки, ведущие к тяжелым последствиям, даже преступлениям. Употребление любых наркотиков раньше или позже может вызывать зависимость, по крайней мере, психологическую. Наркотики влияют на многие внутренние органы, в первую очередь на мозг. Человек, употребляющий наркотики, быстро оказывается изгоем, его начинают избегать прежние знакомые, друзья. Он оказывается в среде таких же наркоманов, опустившихся людей, преступников
2. Алкоголь - удел «низших», примитивных людей, наркотики употребляет «элита»	Как алкоголь, так и наркотики - разрушительно действуют на мозг человека, ведут к его деградации, причем многие наркотики делают это значительно быстрее, чем алкоголь, независимо от социальной группы
3. Наркотики способствуют творчеству	В состоянии наркотического опьянения человеку действительно часто кажется, что он делает что-то гениальное. Однако, чаще всего это иллюзии. На самом деле, уходя в мир иллюзий, человек перестает заниматься творчеством в реальности. Выйдя из состояния эйфории «творец» часто сам обнаруживает отнюдь не гениальное произведение
4. Многие пробовали наркотики, а потом бросили	Бросить употреблять наркотики часто очень тяжело. Человеку приходится пройти через мучительный процесс «ломки», и чем более сильный наркотик употребляется, тем сложнее процесс отказа. Часто говорят, что марихуана почти не вызывает физической зависимости. Это не так. Через полгода возникает такая же зависимость, как и от приема других наркотиков.
5. Наркотики помогают снять напряжение, расслабиться, улучшают настроение	Период подъема в наркотическом опьянении сменяется затем состояниями апатии, подавленности, депрессии, тоски, раздражительности, длящимися значительно дольше
6. Если знать меру, в любой момент можно бросить	Попасть в зависимость от многих наркотиков можно уже после нескольких приемов. Безопасной меры здесь просто не существует

Для иллюстрации первого мифа можно провести следующее упражнение:

«Человек»

На плакате схематично изображается человек и его внутренние органы. Учащимся предлагается проанализировать влияние героина, экстази, ЛСД и марихуаны на организм человека. С помощью цветных листочков отмечаются те органы, на которые каждый из наркотиков влияет. Затем делается обобщение и при необходимости дается дополнительная информация. Особый акцент делается на влияние марихуаны, так как существует «миф», что это «слабый» наркотик.

Если учащиеся сомневаются, то можно провести еще одно упражнение:

«Шум»

Одному из учеников предлагается запомнить максимальное количество слов из 10 предложенных в обычной обстановке, а затем запомнить и воспроизвести другие 10 слов в ситуации шума, который создает класс. Шум – это иллюстрация состояния человека в момент воздействия марихуаны. Как правило, количество слов, которые удалось запомнить в ситуации шума, значительно меньше. Вывод: при употреблении марихуаны значительно страдает мозговая деятельность – нарушается память, восприятие, снижается интеллект, что связано с влиянием наркотика на клетки головного мозга.

Для иллюстрации шестого мифа можно провести упражнение:

«Стул»

Приглашается доброволец, на расстоянии от него ставится стул, и учитель просит сказать – сколько до стула шагов. Когда доброволец делает эти шаги, учитель резко (осторожно!) придвигает стул. Можно спросить у учащихся: как это объяснить с точки зрения формирования зависимости? Метафора состоит в том, что при формировании зависимости от наркотика происходит то же самое: человек думает, что до ее возникновения еще много времени, и он просчитывает это время и остановится. На деле зависимость приходит всегда неожиданно и может возникнуть даже после одного приема.

Выводы о достоверности мифов можно сделать следующие:

1. Расхожие мнения не соответствуют реальности.
2. Мифы о наркотиках бытуют среди людей неосведомленных или заинтересованных в их употреблении.
3. Мифы о наркотиках опасны, так как привыкание к ним наступает незаметно и чаще всего быстро.

Дискуссия «Мифы»

Цель: помочь подростку выработать зрелую и обоснованную позицию в отношении наркотиков.

Классу предлагается ряд высказываний, относящихся к теме наркомании. Например:

достаточно один раз попробовать, чтобы стать наркоманом

наркомания не болезнь, а распущенность
--

все наркоманы – преступники

наркотики помогают снять напряжение

марихуана совершенно безопасна

В комнате на разных стенах вывешиваются три таблички с надписями:

Да

Нет

Может быть

Ученики в течение нескольких минут обдумывают свою позицию по поводу каждого из этих высказываний. После обдумывания первого высказывания учащимся необходимо занять место рядом с той табличкой, которая отражает их позицию по отношению к данному высказыванию. После этого педагог организует дискуссию, в ходе которой каждая группа отстаивает свою точку зрения. Затем обсуждается следующее высказывание.

После упражнения целесообразно дать участникам дополнительную информацию и статистические данные, развенчивающие мифы, которые существуют в обществе.

Упражнение «Конкурс пословиц»

В каждой шутке есть доля правды – так гласит народная мудрость. Группам предлагается составить по 10 пословиц; начало каждой из них написано на одном листе, окончание – на другом. (Части пословиц раздаются в конвертах в подгруппы).

Пословицы:

Хмель шумит, | а ум молчит

Дали вина, | так и стал без ума

Пьяному море по колено, | а лужи по уши

И худой квас лучше | хорошей водки

Кто вино любит, | тот сам себя губит

Работа денежки копит, | хмель их топит

Вино полюбил – | семью разорил

Водка и труд | рядом не идут

Кто чарки допивает, | тот веку не доживает

Невинно вино, | но проклято пьянство

Упражнение «Незаконченное предложение»

Предлагается закончить следующие предложения:

Курение – это ...

Сигарета в руке – это ...

Не курить – это значит не ...

Для того чтобы бросить курить, нужно...

В моей семье курит лишь ...

Курение в нашей семье – это ...

Курение дает мне возможность ...

Такое упражнение можно проводить в качестве заключительного на уроке, либо задавать учащимся «в разбивку» – фронтальным опросом.

Деловая игра «Курить – не курить»

Предложить учащимся разделиться на подгруппы. Их может быть 4–6 (в каждой по 4–6 учащихся). Лучше, чтобы групп было четное число, так как они будут выполнять два задания.

Первое (можно дать двум-трем подгруппам) – составить список причин – почему люди курят, второе (также выполняют одновременно две-три подгруппы) – составить список причин – почему люди не курят.

На доске выписать в колонки причины, по которым одни люди курят (ритуал, стрессовые ситуации, социальные обычаи), а другие не курят (не нравится вкус, стыдно покурить, семейные традиции, спорт).

В форме дискуссии обсудить, действительно ли курение помогает человеку выйти из трудной ситуации – бороться со стрессом, расслабиться, — или совсем наоборот.

Можно провести игры:

- кто назовет больше марок сигарет. Побеждает и получает приз тот, кто назовет меньшее число марок сигарет (для подсчета нужны помощники);
- подсчитать, что можно купить на деньги, расходуемые курильщиком на сигареты.

Дискуссия «Почему есть пьющие и непьющие люди»

Целесообразно вначале обсудить понятие, что такое «человек пьет». Условно всех людей можно разделить на: употребляющих спиртные напитки по праздникам, раз в неделю и чаще, и непьющих. При этом следует подчеркнуть, что такое деление не носит постоянного характера, но изменение отношения к алкоголю идет, как правило, только в одном направлении – от непьющих к много пьющим. Можно привести известное стихотворение С. Я. Маршак «О пьянстве»:

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встречи, проводы,

Крестины, свадьба и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровление, новоселье,

Печаль, раскаяние, веселье,

Успех, награда, новый чин,

И просто пьянство – без причин!

На разных половинах доски учащиеся записывают причины употребления и отказа от употребления спиртных напитков.

1. Почему люди не пьют (записать на левой стороне доски):

Возможные варианты

а) по религиозным убеждениям – мусульмане, адвентисты 7 дня;

б) тяжело больные люди;

в) бывшие алкоголики;

г) по убеждению. Среди них – лица, стремящиеся к большим результатам в той или иной деятельности и осознающие наиболее эффективные пути их достижения (большой спорт и т.д.).

2. Почему люди пьют (записать на правой половине доски):

а) для снятия «стресса», для ухода из действительности (создание иллюзии благополучия);

б) традиции (праздники, торжественные события: при этом нужно подчеркнуть возможность веселиться и без «веселящих» напитков, хотя это гораздо труднее, но часто и гораздо интересней);

в) влияние семьи;

г) влияние сверстников;

д) психологические особенности человека (стремление казаться более взрослым);

е) от скуки (отсутствие умения организовать свой досуг).

Главная задача учителя – подвести к мысли, что употребление алкоголя – это «добровольное» безумие, и фактически нет причин для его употребления. Алкоголь не может помочь решить какие-либо проблемы, а только усугубляют ситуацию. Сложность в том, что употребление по праздникам в принципе допустимо, но подросток должен понять, что ему нужно не с помощью алкоголя приобщаться к взрослому миру – до достижения возраста 18 лет пить недопустимо (нарушение закона), и лишь став взрослым, решить для себя, как ему относиться к алкоголю.

Упражнение «Коллаж»

Вспомогательные материалы: журналы, картон, ножницы, клей.

1. Ученики заранее приготавливают соответствующие фотографии из журналов, статьи, заголовки, тексты и т.д.

2. Учитель рассказывает, что такое коллаж (Коллаж – происходит от фр. *coller* – клеить; соединение фрагментов отдельных картинок) и какой будет тема коллажа.

3. Класс делится на 3–4 группы и в каждой участники вырезают фотографии или тексты из журналов и приклеивают их на картон. Все коллажи должны иметь общую тему, названия, информировать о причинах и последствиях употребления алкоголя, методах пропаганды спиртных напитков. Можно предложить ученикам представить положительные и отрицательные стороны явлений, связанных с алкоголем.

4. После завершения работы над коллажами подгруппы представляют их всему классу. Анализируются средства, использованные в коллаже, участники

других групп могут задавать вопросы. Важно, чтобы ученики посмотрели вместе коллажи и определили, на каких из них использованы наиболее яркие средства; как влияет ПАВ на внешний вид человека, какие элементы коллажей оказывают наиболее сильное воздействие.

Дискуссия «Согласны ли вы, что в жизни нужно пробовать все»

Цель: создание условий для осознания ответственности за свое будущее, за здоровье и жизнь.

1. Вступительное слово учителя: «Сегодня у нас нет зрителей, все участники, в связи с тем, что тема нашей дискуссии звучит «Согласны ли вы, что в жизни нужно пробовать все», которая затрагивает каждого. Кто-то пренебрежительно скажет: «Меня это не касается», но это не так. Каждый человек в жизни встречается с алкоголем, наркотиками и табакокурением. Если не сам лично, то его близкие, родные или друзья».

2. Необходимо привести правила дискуссии.

1. Высказывается каждый, кто хочет.
2. Говори кратко и по теме.
3. Уважай мнение другого.
4. Обсуждаем не личности, а проблему.
5. Умей слушать.

3. Представление пресс-группы, которая должна будет записать все высказывания и отметить все выводы, которые будут сделаны.

4. Информация по теме:

Ожидаемая продолжительность жизни в нашей стране у лиц обоего пола – 69 лет (у мужчин – 63 года, у женщин – 75 лет). Виной низкой продолжительности жизни у мужчин являются вредные привычки. Среди причин раннего ухода из жизни подростков и юношей доминируют:

- отравления суррогатами алкоголя
- передозировка наркотиков
- пьяные драки
- дорожно-транспортные происшествия на почве пьянства
- убийства
- самоубийства.

В более старшей возрастной группе от 25 до 40 лет к этим причинам добавляются болезни, вызванные злоупотреблением алкоголем, табаком и другими наркотическими веществами.

5. Ход дискуссии

Вопрос: так от чего зависит, что кто-то живет и 90 лет, а кто-то не доживает до 18?

Ребята высказывают свои мнения.

Педагог: *во многом здоровье зависит только от самого человека. От того, как он ведет себя в жизненных ситуациях, каков его характер и стрем-*

ления. От его решений зависит и его жизнь, и его здоровье. От этого зависит, сумеет ли он добиться в жизни своей мечты, сможет ли стать семьянином, другом, хорошим гражданином.

Вопрос: что значит «слишком рано устать от жизни»?

Ребята обсуждают вопрос, пресс-группа фиксирует высказывания.

Педагог: *в детстве многие трясутся от страха перед злым волшебником, боятся остаться в доме наедине со скрипами и шорохами, но теперь ты вырос, ты взрослый, ты сильный и отважный. Ничто не может причинить тебе вред. Если только...*

Вопрос: что, если?

Ребята обсуждают вопрос.

Педагог: *теперь немного о табакокурении. В начале 20 века Марк Твен писал: «Нет ничего проще, чем бросить курить. Я сам это проделывал 70 раз».*

Вопрос: о чем это говорит?

Идет дискуссия.

Педагог: *существует такая статистика: если подросток выкурил хотя бы две сигареты, в 70 случаях из 100 он будет курить всю жизнь. А смертность среди курящих выше и вы это прекрасно знаете.*

Потребность в удовольствиях заложена в человеке. В этом нет ничего плохого. Человек всегда будет стремиться любым способом удовлетворить эту потребность.

Вопрос: а что может доставить удовольствие вам?

Ребята отвечают и аргументируют.

Педагог: *коварство наркотических веществ как раз и заключается в том, что человек может испытать удовольствие от выкуренной сигареты, выпитой рюмки, дозы наркотика. Но это ловушка.*

В чем же коварство? Вы можете сказать, что человек испытывает удовольствие так, как он хочет, как может. Особенность наркотического удовольствия заключается в том, что, после первой же пробы, в коре головного мозга возникает очаг возбуждения, требующий постоянной подпитки. Со временем человек перестает о чем-то думать, кроме наркотика.

Вопрос: так согласны вы с тем, что в жизни нужно все попробовать?

Обсуждение.

Педагог: *имея внутренние убеждения, человек не зависит от чужих решений. Он принимает свои. И только такой человек может достичь целей счастливой и долгой жизни. Я желаю вам долгой и счастливой жизни.*

Упражнение «Дискуссионные качели»

Класс целесообразно поделить на 4 группы – по две на каждое задание. Дать каждой группе для обсуждения все утверждения. Если учащиеся будут испытывать трудности с обоснованием своих позиций, через 5–6 минут можно дать им тексты из нижеприведенной таблицы. Однако обязательно нужно дать вначале время на обсуждение. Через 10 минут приступить к дискуссии.

Пиво и реклама:

<p><u>Пиво – панацея от многих болезней</u> Исходя из древних медицинских трактатов, пиво следует пить в больших количествах при всех болезнях. Пиво применяли при истощении, исхудании, расстройствах пищеварения, а также при лечении, бронхиальной астмы, бессонницы, других заболеваний и даже холеры</p> <p><u>Пиво и спорт</u> Употребление пива повышает спортивные показатели. В институте спортивной медицины в Риме спортсменам разных категорий давали в течение месяца пиво в качестве единственного напитка (кроме воды)</p> <p><u>Пиво и реклама</u> «Делай, как мы, и у тебя также все будет хорошо!», — внушают нам с экранов телевизора молодые и красивые люди. Мы хотим быть такими же, и пиво поможет нам приобрести новых друзей и стать привлекательными</p>	<p><u>Пиво – панацея от многих болезней</u> В наше время пиво утратило славу лечебного напитка. Механизмы благоприятного влияния пива на организм не изучены. Способность пива увеличивать массу тела нельзя объяснить его калорийностью. Энергетическая ценность одного литра пива 300-500 килокалорий, что меньше, чем у безалкогольных напитков, соков. На увеличение массы тела влияют фитостероиды - аналоги женских половых гормонов, попадающие в напиток из хмеля. Кроме того, их физиологическое действие таково, что придает мужчинам внешнее сходство с женщинами. У женщин, напротив, эстрогены вызывают появление мужских черт, так как растительные эстрогены подавляют синтез организмом собственных гормонов. Пиво быстро всасывается в организм, переполняет кровеносное русло, в результате возникают варикозное расширение вен и расширение границ сердца. Рентгенологи называют это явление синдромом «пивного сердца» или «капронового чулка». Сердце становится дряблым, теряет свою роль живого мотора</p> <p><u>Пиво и спорт</u> Даже малые дозы пива снижают спортивные показатели. Например, конькобежцы и пловцы, выпившие по литру пива, снизили скорость плавания и бега на коньках на 20%</p> <p><u>Пиво и реклама</u> Реклама является одним из способов повышения продажи любого товара. Помимо ознакомления потенциального покупателя с новой продукцией она создает привлекательный образ рекламируемого товара. Многие подростки «клюют» на рекламный крючок, полагая, что пиво поможет им стать успешными и уверенными в себе</p>
--	---

Заключение: многие подростки считают, что употребление алкоголя и в частности пива не только не вредно, но даже полезно. Эти утверждения – из разряда заблуждений.

Заблуждение первое. Алкоголь снимает напряжение. Такое представление – не более чем иллюзия. В состоянии приподнятого настроения, не соответствующего объективным условиям, у человека создается ощущение расслабления (релаксации). Действие алкоголя заканчивается, а напряжение остается.

Заблуждение второе. Употребление алкоголя необходимо для веселья. Веселье под действием алкоголя – первая стадия наркотического возбуждения. На смену возбуждению приходят угнетение, общая разбитость, головная боль.

Заблуждение третье. Алкоголь согревает, особенно в холодном климате. Потребление алкоголя в холодное время ведет к смертельным исходам чаще, чем в теплое. Когда человек выпивает, происходит расширение сосудов, увеличивается отдача тепла. Человеку кажется, что он согрелся и ему жарко. На самом деле внутренняя температура организма снижается, а поскольку кожные поры расширены, охлаждение идет быстрее. При такой ситуации может наступить смерть от переохлаждения организма.

Задание: назвать десять причин, по которым не надо пить пиво.

Игра “Плюсы и минусы”

На плакате написаны последствия курения. Ребятам необходимо из списка выбрать кратковременные отрицательные последствия курения (после первой затяжки), отрицательные последствия длительного курения, прочие отрицательные последствия и положительные последствия курения. Класс делится на 4 группы, и каждая группа работает над своим заданием

Список

учащенное сердцебиение;	раковые заболевания;	хронический бронхит;
рост артериального давления;	заболевания сердца;	неприятный запах изо рта;
раздражение слизистой горла;	язвы;	возможно ухудшение обоняния;
проникновение в кровь угарного газа;	заболевание системы кровообращения;	пожелтение зубов;
попадание в легкие канцерогенов;	снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям;	преждевременное образование морщин;
	отравление воздуха;	нарушение нормального дыхания и снижение выносливости.

Игра «Судебный процесс»

Цель: научить находить аргументы для противостояния втягиванию в зависимость.

Класс делится на 3 группы: «адвокаты наркотиков», «обвинители наркотиков» и «судьи». Доска делится на две части («+» и «-» наркотиков). В ходе судебного процесса каждая группа в соответствии со своей ролью высказывается о наркотиках, судьи подводят итог (по ходу игры ведутся записи на доске «+» и «-»).

Конференция

На конференции – «деловой игре» учащиеся рассказывают:

«нарколог» – о механизме действия наркотических веществ, классификации и особенностях действия наркотиков;

«химик» – о химическом составе, строении, особенностях физических и химических свойств вещества;

«медик» – о физиологическом действии наркотических веществ, особенностях заболеваний, с ними связанных;

«историк» – о некоторых фактах истории приобщения человечества к алкоголю, табакокурению, наркотикам;

«юрист» – приводит статьи УК РФ, связанные с употреблением наркотиков и алкоголя;

«педагог» – об особенностях вредных привычек у подростков;

«социолог» – приводит результаты опроса об отношении к наркотическим веществам учеников школы;

«искусствовед» – о наркотиках и судьбах рок-музыкантов.

До конференции можно провести опрос об отношении школьников к употреблению наркотических веществ, и, когда «социолог» знакомит аудиторию с результатами, ребята, определив, «в каком проценте – мой ответ», понимают, что разговор идет о них.

Мозговой штурм

Назвать вещества бытовой химии, которые в то же время опасны для здоровья.

Зависимость (незаконченные предложения)

Необходимо письменно закончить следующие предложения:

1. Когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя, тогда я...
2. В общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...
3. Свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...
4. Когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю, что...
5. Ситуация, в которой я бы мог стать зависимым от наркотика, это...
6. Когда я замечая, что становлюсь зависимым от кого-то или чего-то, я осознаю, что...
7. Быть независимым для меня означает...
8. Как я понимаю, зависимость это...

Можно эти предложения заготовить в виде распечаток и раздать для самостоятельной работы (10 минут).

Затем в парах или подгруппах учащиеся поочередно зачитывают варианты предложений. При общем обсуждении необходимо отметить наиболее типичные точки зрения, а также наиболее отличающиеся.

Ролевые игры

- «первая сигарета»: один участник «предлагает» сигарету, другой отказывается, находя убедительные доводы
- «младший» просит у «старшего» закурить; «старший» должен найти удачный ответ (убедить не курить и в то же время не обидеть)

Обсуждение проблемных ситуаций

- родители накрыли стол и куда-то ушли. Кто-то из одноклассников принес бутылку вина. Вы знаете, что родители ничего не узнают. Двое ребят уже пробовали алкоголь, и им понравилось. Двое еще не употребляли, но один из них очень хочет попробовать, другой относится к этому отрицательно. По итогам обсуждения решить вопрос, почему согласился один и отказался другой.
- юноша влюбился в девочку из соседнего класса. Она очень красивая, хорошо танцует, со вкусом одевается. Друзья посоветовали ему выпить для смелости и подойти познакомиться на дискотеке. Что можно ему посоветовать?

Тема: УМЕНИЕ СКАЗАТЬ «НЕТ»

Цель: отработка навыка отказа.

Вниманию педагога: при обсуждении группой вариантов ответов и обыгрывании участниками сложных ситуаций целесообразно останавливать внимание на ключевых поведенческих элементах отказа от навязывания чего-либо. Учащиеся косвенным образом получают знания о конгруэнтности – совпадении смысла сказанного и поведенческих проявлений. Можно в процессе работы над этой темой обсудить – какое поведение вызывает недоверие, как определять, что человек лжет, неискренен и т.п. Можно совместно с учащимися решить, какие лучше выбрать движения туловища, головы, рук, глаз, а также слова, выражения, жесты, мимику для того, чтобы тебе доверяли.

Упражнение на выявление знаний участников

Вспомнить ситуации, когда нужно категорически отказать, сказать «нет» (предложить перечислить опасные жизненные ситуации, для преодоления последствий которых потребуется много сил и здоровья).

Упражнение «Найди отговорку»

Участникам группы предлагаются листочки бумаги, на которых написаны привычки:

- привычка грызть ногти
- привычка раскачивать ногой
- привычка опаздывать
- привычка использовать слова паразиты
- привычка курить
- привычка ставить вещи не на свои места
- привычка вертеть предметы в руках во время разговора
- привычка читать книгу за обеденным столом
- привычка размахивать руками при разговоре
- привычка смотреть допоздна телевизор

- привычка раскачиваться на стуле
- привычка отбивать ритм ногтями по столу.

Каждый участник, изучив «свою» привычку должен будет найти несколько отговорок о том, что положительного в данном действии.

Например: «Читать книгу за обеденным столом» – я повышаю свой интеллектуальный уровень не теряя время, я не вижу, что я ем и, следовательно, неразборчив в еде, и вообще я как Юрий Цезарь – делаю несколько важных дел одновременно.

Тема: ГРУППОВОЕ ДАВЛЕНИЕ

Упражнение-активатор «Разожми кулак»

Цель: показать влияние давления, оказываемого одним человеком.

Упражнение проводится в парах. Один ученик сжимает руку в кулак, другой старается разжать его. Учитель говорит, что можно прибегать не только к силе, но и к хитрости. Руки не ломать! По окончании игры учитель выясняет, какие способы использовались участниками. Отличаются ли способы, используемые одним человеком от способов, использованных группой?

Комментарий педагога: *«В этой игре вы пытались заставить друг друга разжать кулак, используя самые различные приемы. А бывало ли у вас в жизни, что кто-то пытался вас заставить сделать что-то, что вы делать не хотели, что-то, например, что вы считали нехорошим?»* В обсуждении учитель разбирает одну из предложенных ребятами ситуаций, выделяя методы, с помощью которых человека пытались заставить что-то сделать.

Информация

Попытки заставить другого человека что-либо сделать, не объясняя истинных причин, а лишь путем обвинений, угроз, лести, насмешек и т.д., называются давлением. Особенно трудно бывает сопротивляться давлению со стороны группы людей, групповому давлению. Групповое давление часто заставляет человека действовать вопреки своим убеждениям, желаниям, во вред себе и своему здоровью. Мы все стремимся быть членами каких-то групп, хотим, чтобы к нам хорошо относились другие, поэтому сопротивляться давлению со стороны группы особенно сложно. Однако взрослый, уверенный в себе человек, способен не бездумно подчиняться давлению, а распознавать его, сопоставлять со своими убеждениями, намерениями, желаниями и поступать так, как сам считает нужным.

Существуют различные виды давления. Давайте вспомним, какими способами можно заставить другого человека что-то сделать?

Обсуждение. Учитель выписывает на доске виды группового давления

(лесть, шантаж, уговоры, угрозы, насмешки, похвала, подкуп, подчеркнутое внимание, призыв «делай как мы», использование ложной информации и т.д.).

Можно дать задание: вспомнить короткий эпизод из книги, кино, телепередачи, когда один человек отказался от предложения сразу многих уговаривающих наиболее удачным образом.

Ролевая игра

Класс делится на группы. Учитель раздает группам описание ситуаций и предлагает после подготовки разыграть ситуацию, а затем в обсуждении сказать, какой из видов давления использовался.

Примеры ситуаций:

1. После игры в футбол старшие ребята говорят Коле, что он молодец, отлично играет, вообще «свой парень» и предлагают ему выпить пива.
2. Старшие ребята требуют, чтобы Дима следил, не идет ли кто, пока они залезут в торговую палатку. Если он не согласится, они расскажут всем, что это он обворовал киоск.
3. Ребята требуют у Саши денег, говоря, что если он не принесет их, его изобьют.
4. Друзья говорят Оле, что если она не будет курить, то пусть с ними не ходит, им с малышами неинтересно.

Упражнение-активатор «Вам барыня прислала сто рублей»

Учитель говорит: «Вам барыня прислала сто рублей. Что хотите, то купите, «да» и «нет» не говорите, черного и белого не покупайте». После этого он задает ученикам любые вопросы. Они могут отвечать как угодно, но не использовать слова «да», «нет», «черное», «белое». Ученик, сказавший одно из этих слов, становится ведущим.

Учитель: *«Несмотря на то, что все знают о вреде курения, многие начинают курить. Причем часто потому, что не могут отказаться. Существует такое понятие как давление. Оно может оказываться одним человеком, а может – группой и тогда говорят о групповом давлении. Чтобы противостоять ему, надо уметь отказываться. Бывали ли у вас случаи, когда вам было трудно отказаться? Если да, поднимите руки. В каких ситуациях и почему?»*

Упражнение «Способы отказа»

Учитель приглашает добровольца. Он предлагает ученику отказываться в ответ на уговоры прогулять урок. Учитель делает вывод о способах отказа, которые использовал ученик.

Мозговой штурм

Какие еще способы отказа могут быть? Предложения записываются на доске.

Способы отказа:

- просто сказать «нет» без объяснения
- отказаться и объяснить причины отказа

- предложить сделать что-то другое, взамен предлагаемого
- отказаться и уйти
- убежать
- «заезженная пластинка» – на все уговоры повторять «нет», «не буду»
- проигнорировать предложение
- постараться объединиться с кем-то, придерживающимся твоего мнения
- постараться избегать опасных ситуаций.

Пантомима «Отказ»

Цель: научить говорить «нет» в рискованных ситуациях.

Задания: подготовить и разыграть короткие сценки пантомимы, отработать жесты, выражающие отказ от предложения выпить (или что-нибудь еще). Весь класс следует поделить на малые группы (по 5 человек). Каждая группа должна подготовить и сыграть сценку, в которой собираются несколько человек и решают отметить встречу, распив пиво или вино в парке или в квартире (возможно множество вариантов). Один из членов группы с помощью мимики и жестов показывает, что он отказывается идти с ними. Все остальные, оказывая на него давление, уговаривают пойти с ними. Тут не так важно, каким будет окончание сцены. Подготавливая пантомиму, ученики должны проявить свою сообразительность, воображение, подобрав какой-нибудь реквизит.

Важно: таких групп должно быть 4 вида — все мальчики; все девочки; все мальчики и одна девочка, которая отказывается и все ее уговаривают; все девочки и один мальчик, который отказывается. Игра имеет две фазы: представление и дискуссия. Во время представления каждая группа поочередно представляет свою сценку. Остальные должны угадать, какие причины отказа выражаются с помощью мимики, жестов и действий актерами. Эти причины записываются. Во второй фазе важно организовать дискуссию по следующим вопросам:

- Какие причины чаще всего разыгрывали актеры, изображая отказ?
- Какие причины отказа использовали девочки?
- Какие – мальчики?
- В чем суть «мужских» и «женских» отказов?
- Могут ли быть еще использованы какие-либо причины отказа?
- От чего зависит эффективность отказа?

Вопросов, конечно, может быть и больше, важно, чтобы дискуссия была искренней.

Упражнение «Мотивированный отказ»

Разыграть ситуацию и дать мотивированный отказ. Выбирается лучший вариант.

Ситуация 1: ребята всем классом пошли в поход с ночевкой. Дошли до места, разбили лагерь, девочки стали готовить обед. К Андрею подошли приятели Сережа, Женя и Витя. «Пошли с нами», – сказал Витя и показал что-то, спрятанное под курткой. Андрей не сразу, но разглядел горлышко бутылки с вином. «Нет», – возразил он.....

Ситуация 2: Миша пришел на день рождения к однокласснику. Там уже собрались сверстники. Саша достал из кармана сигареты и предложил побаловаться. Петя охотно согласился (подумаешь, один раз), а Миша решительно отказался, сказав...

Ситуация 3: ребята, жившие в одном доме, решили встретиться в новогоднюю ночь во дворе, чтобы покататься с горки. Родители разрешили. Саша зашел за Андреем, затем вместе направились за Сережей и Виталиком. Виталик почему-то долго копался в своей комнате, а когда вышли на улицу, сказал: «А я что принес!» - и достал спрятанную бутылку с вином. «Вот это да!» – воскликнул Андрей. Сережа смутился, а Саша решительно заявил: ...

Ситуация 4: девушки собрались у Тани послушать новые диски. Да и потанцевать под хорошую музыку разве плохо? После танца разгоряченные и взбудораженные девочки решили отдохнуть. И тут Катя предложила «оттянуться». Родителей не было дома, а на полочке в стенке лежала открытая пачка папиных сигарет: почему бы не попробовать? Достав одну, она протянула зажженную сигарету Маше, та нерешительно протянула руку, но тут же отдернула ее и сказала:....

Дополнительная информация для педагога:

Сказать «нет» – можно ли этому научиться? Да, конечно можно! Если захотеть и немного поработать. Речь идет о том, чтобы научиться отказу в формальной ситуации – в которой партнер мало интересуется нас как личность, мы не собираемся развивать с ним межличностные отношения, никак от него не зависим, то есть он нам безразличен. Обоснование отказа здесь основано на нормах закона или нормах поведения. Нас просят сделать то, что мы делать никому не обязаны или же что просто запрещено, не принято, чего, по нашему мнению, делать никак нельзя. Именно в силу этих особенностей официальный отказ, наверное, самая простая форма отказа, с которой имеет смысл начать. Формула отказа может быть описана в виде 4-6 шагов.

Шаг 1. Внутренняя решимость. Это – безусловная предпосылка всякого успешного самоутверждения (а ведь отказ – это одна из форм самоутверждения). По крайней мере, для вас самих должно быть абсолютно ясно, что в данный момент вы собираетесь отказаться от предложения или требования. Скажите сначала самому себе: «Нет, я этого делать не буду и сейчас скажу об этом».

Пояснение к шагу 1.

Если у вас нет внутренней решимости, если вы сами для себя не решили, стоит ли отказывать, то партнер это наверняка почувствует и решит, что вы «ломаетесь», «набиваете цену», «хотите получить дополнительные выгоды», и наверняка будет настаивать на своем. Даже если он не достигнет своего, он обидится на вас, решит, что его «водят за нос» и т. д. То есть без внутренней решимости отказ либо не удастся, либо будет неполноценен.

Шаг 2. Скажите «нет». Используйте местоимение «Я»: «МНЕ это не подходит»; «МЕНЯ это не устраивает»; «МНЕ это не нужно»; «МЕНЯ это не интересует»; «Я этого делать не буду». КРАТКО и ЧЕТКО поясните, почему это именно так, дайте краткое обоснование Вашему отказу.

Пояснение к шагу 2.

- Использование местоимения Я вместо неопределенных формулировок, сослагательного наклонения и т. д. – одна из ключевых характеристик уверенного поведения. Следите за этим! Если Вы не называете себя, это всегда интерпретируется как неуверенность,

- Краткое и четкое обоснование – признак уверенности. Агрессивный отказ вообще не содержит обоснования, неуверенные люди начинают с обоснования, увязают в нем и в конечном счете вообще забывают произнести ключевое слово «нет» («Ведь и так все ясно!» – в том то и дело, что не ясно!). Итак: сначала отказ, потом – краткое и четкое обоснование.

Шаг 3. Пауза для выслушивания провокаций партнера. Вы делаете паузу (то есть – молчите), спокойно выслушиваете партнера, пока он не замолчит. (перебивать партнера – только затягивать разговор и злить партнера).

Пояснение к шагу 3.

С первого раза ни один человек не понимает. Это закон. Остаются неясности, которые партнер захочет разрешить. Намеренно или случайно Ваш партнер будет использовать одну из двух стратегий:

- провокация неуверенностью: «Но я же сам с этим не справлюсь», «Без тебя ведь ничего не получится» и т. д.

- провокация агрессивностью: «Ах так! Тогда мы тебе...»; «Ты упускаешь свой шанс...» (Скрытое запугивание) и т. д.

На провокации реагировать не надо. Их надо пережить и выслушивать. Провокации будут сменять друг друга.

Не возражайте!

Не задавайте вопросов!

Не вступайте в дискуссии!

Говорите «нет»!

Шаги 4–6. Повторы. Дайте понять собеседнику, что вы его услышали («Я вас внимательно выслушал и понял, что...»; «Это – новая для меня информация...») и переходите к шагу 1 – «НО Я ЭТОГО ДЕЛАТЬ НЕ БУДУ, ПОТОМУ ЧТО...». Вам потребуется минимум 3 раза повторить отказ. Если вы к этому не готовы, то и начинать не стоит. В среднем эффективный отказ включает в себя 4 «дубля».

Тема: ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

Цель: знакомство с этапами принятия решений, отработка навыка принятия решений.

Упражнение-активатор «Саймон сказал»

Учитель отдает классу разные команды: повернитесь налево, направо, шаг вперед и т.д.. Класс должен выполнять только те команды, перед которыми учитель произнес «Саймон сказал». Тот, кто выполнит команду, отданную без этого обращения, выходит из игры.

Учитель говорит о том, что даже в такой игре ребятам приходилось все время принимать решения – выполнять или нет команду. Человек принимает решения на каждом шагу.

Учитель предлагает ребятам привести примеры ситуаций, в которых они принимали решения.

Учитель разбирает одну из ситуаций, выделяя основные этапы принятия решений. Например, выполнять или не выполнять домашнее задание. Какие могут быть варианты решения? – Два варианта: «выполнять», «не выполнять». Обдумывание возможных вариантов решений – первый этап принятия решения. Затем производится оценка каждого из вариантов, его последствий, а также реальность, желательность, связанный с ним риск. Например, если приняли решение «не выполнять», мы можем выделить положительное последствие – не надо прилагать усилия, останется много свободного времени, и негативное последствие – будет трудно разобраться в новом материале, все равно позднее придется учить этот урок. Затем оценивают последствия второго варианта решения – «выполнять» (положительные и отрицательные). После этого на основе сравнения оценок каждого из вариантов решения осуществляется выбор и принятие окончательного решения. Таким образом, процесс принятия решений включает три этапа:

1 – обдумывание возможных вариантов решения;

2 – оценка положительных и отрицательных последствий, желательности, реальности каждого из вариантов;

3 – выбор, принятие окончательного решения.

Анализ ситуаций

Класс делится на подгруппы. Учитель раздает описание ситуаций, требующих принятия решения. Каждая подгруппа должна придумать варианты решения, оценить последствия и сделать выбор. Затем выступающие от подгрупп рассказывают о вариантах, оценках и принятых итоговых решений.

Возможные ситуации:

- Саша предлагает Коле вместо уроков пойти поиграть на игровых автоматах. Идти в школу или идти играть?
- Оля предлагает Кате потихоньку взять кошелек, оставленный кем-то из учеников в сумке в классе. Брать кошелек или нет?
- Наташа предлагает Кате попробовать покурить. Курить или нет?
- Старший приятель угощает Колю пивом. Что делать?
- По телевизору показывают интересный фильм, но если Таня будет его смотреть, то не успеет сходить в магазин.
- Сережа нашел в ящике стола открытую пачку папиных сигарет. Ему хочется попробовать.

Учитель делает выводы о необходимости принимать решения, учитывая их последствия. Перед многими людьми рано или поздно встает вопрос о том, стоит ли употреблять (пробовать) спиртные напитки. Поэтому, чтобы принять решение, надо знать последствия их употребления.

Тесты и опросники

Исследование отношения к потребителям ПАВ

В групповом опросе класса рассаживаются по одному. Перед каждым лежат три конверта. В первый конверт вложены карточки с номерами вопросов (по порядку – от 1 до 23), два других – пустые, на одном пустом конверте написано ДА (зеленым цветом), на другом – НЕТ (синим). Преподаватель предлагает учащимся ознакомиться с раздаточным материалом.

Инструкция: «Сейчас мы будем играть в игру «шифровщики». Я буду задавать вопросы, которые «зашифрованы» в цифрах на карточках. Посмотрите, у каждого из вас есть конверт, в котором лежат карточки с цифрами (на нем ничего не написано). Цифры – это номера вопросов. Вы будете доставать номер того вопроса, который я задам. Посмотрим, какие вы внимательные. На вопросы нужно отвечать тоже «шифровкой» – если вы отвечаете на вопрос «да», то кладете карточку с номером вопроса в конверт, на котором зеленым написано ДА, если «нет», то в конверт с НЕТ (показ конвертов). Попробуем. Я задаю первый вопрос, вы достаньте карточку с цифрой один. Первый вопрос – «Ты мальчик?», мальчики кладут карточку с цифрой один в конверт, на котором написано ДА, а девочки в какой? Правильно, в синий с НЕТ. Понятно? Все ответили на первый вопрос? Поднимите руку те, кто положил карточку с цифрой один в зеленый конверт. Дальше достаньте карточку 2, второй вопрос...»

Учитель зачитывает оставшиеся вопросы. Затем собирает конверты (скрепляя скрепкой по два конверта с ответами одного ученика) Вопросы:

1. Ты – мальчик?
2. Влияет ли курение на способность человека быть любопытным, получать новые необычные ощущения?
3. Может ли человек, который курит, быть здоровым, никогда не болеть?
4. Может ли человек, который курит, быть богатым, покупать себе все, что захочется?
5. Может ли человек, который курит, разумно и разнообразно организовать свое свободное время?
6. Может ли человек, который курит, нравиться людям, дружить со всеми?
7. Может ли человек, который курит, хорошо учиться?
8. Может ли человек, который курит, быть сильным, уметь заставить других делать то, что ему нравится, влиять на других?
9. Влияет ли склонность к выпивке на способность человека быть любопытным, получать новые необычные ощущения?
10. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть здоровым, никогда не болеть?
11. Может ли человек, который постоянно выпивает (пьет вино, водку), быть богатым, покупать себе все, что захочется?
12. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), разумно и разнообразно организовать свое свободное время?

13. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), нравиться людям, со всеми дружить?

14. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), хорошо учиться?

15. Может ли человек, который выпивает (пьет вино, водку), быть сильным, уметь заставить других делать то, что ему нравится, влиять на других?

16. Влияет ли употребление наркотиков на способность человека быть любопытным, получать новые необычные ощущения?

17. Может ли человек, который принимает наркотики, быть здоровым, никогда не болеть?

18. Может ли человек, который принимает наркотики, быть богатым, покупать себе все, что захочется?

19. Может ли человек, который принимает наркотики, разумно и разнообразно организовать свое свободное время?

20. Может ли человек, который принимает наркотики, нравиться людям. Может ли быть у него много друзей?

21. Может ли человек, который принимает наркотики, хорошо учиться ?

22. Может ли человек, который принимает наркотики, быть сильным, уметь заставить других делать то, что ему нравится, влиять на других?

23. Ты учишься в... классе (учитель называет класс, в котором проводится опрос).

После тестирования ответы учащихся заносятся в протокол «Может ли...» (групповой вариант). За каждый ответ «да» присваивается - 1 балл, «нет» — +1 балл. Затем проводится обсуждение полученных результатов. Лучше сделать это по подгруппам и предложить учащимся выявить закономерности, а затем познакомить с ними всех присутствующих.

Викторина

1. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

а) сигареты с фильтром

б) сигареты с низким содержанием никотина

в) нет

2. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?

а) 20–30

б) 200–300

в) свыше 4000

3. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

а) не более 20 %

б) 40 %

в) 100 %

4. Как влияет курение на работу сердца?

а) замедляет его работу

б) заставляет учащенно биться

в) не влияет

5. Что происходит с физическими возможностями человека при курении?
 - а) они не повышаются
 - б) они не меняются
 - в) они понижаются
6. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб. см табачного дыма?
 - а) до 3 миллионов
 - б) до 10000
 - в) до 1000
7. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?
 - а) стаж не имеет значения
 - б) чем дольше куришь, тем сложнее бросить
 - в) чем больше куришь, тем легче бросить курить
8. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?
 - а) курить никогда не было модно
 - б) курить модно
 - в) мода на курение в большинстве стран прошла
9. Что такое пассивное курение?
 - а) нахождение в помещении, где курят
 - б) когда куришь за компанию
 - в) когда не затягиваешься сигаретой
10. Что вреднее?
 - а) дым от сигареты
 - б) дым от газовой горелки
 - в) выхлопные газы
11. Кто из царей России ввел запрет на курение?
 - а) Алексей Михайлович
 - б) Петр I
 - в) Екатерина II
12. При каком русском царе табак появился в России?
 - а) при Иване Грозном
 - б) при Петре I
 - в) при Екатерине I
13. Как курение влияет на массу человека?
 - а) снижает его вес
 - б) повышает его вес
 - в) не изменяет его вес
14. На сколько лет рискует раньше умереть женщина, муж которой курит?
 - а) на 4 года
 - б) на 10 лет
 - в) на 15 лет
15. Много ли мужчин осуждает курение женщин?
 - а) 10–20%
 - б) 40–60%
 - в) более 80 %

16. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?

- а) на 1–2 года
- б) на 5–6 лет
- в) на 8 лет и более

17. Из тысячи подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?

- а) не менее 100 человек
- б) менее 200 человек
- в) около 250 человек

18. Каков, на Ваш взгляд, процент желающих бросить курить?

- а) 25 %
- б) 65 %
- в) 85 %

19. У кого наибольшая зависимость от табака?

- а) у тех, кто начал курить до 20 лет
- б) у тех, кто начал курить после 20 лет
- в) табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить

20. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

- а) аллергия
- б) рак легких
- в) ангина

Ответы:

1-в, 2-в, 3-а, 4-б, 5-в, 6-а, 7-а, 8-в, 9-а, 10-а, 11-а, 12-а, 13-в, 14-а, 15-в, 16-в, 17-в, 18-б, 19-а, 20-б.

Викторина «В плену вредных привычек»

1. В каком веке табак был завезен в Россию?

- а) в 13 веке
- б) в 16 веке
- в) в 18 веке

2. Чем карается в Нью-Йорке курение в общественных местах?

- а) штраф 1000 долларов или год тюремного заключения
- б) арест 15 суток
- в) отстранение от должности

3. Как наказывали в России в правление царя Михаила Федоровича за курение?

- а) выжигали клеймо
- б) смертной казнью
- в) 60 ударов палками, во второй раз – отрезание носа и ушей

4. Кто сказал: «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации»

- а) Оноре де Бальзак
- б) И. С. Тургенев;
- в) Пифагор.

5. Когда люди впервые узнали об опьяняющих свойствах спиртных напитков?

- а) за 8000 лет до нашей эры
 - б) во 2 веке нашей эры
 - в) в 10 веке нашей эры
6. Содержат ли чай и кофе наркотические вещества?

- а) да
- б) нет
- в) да, но очень малое количество

7. Каков средний возраст наркоманов в России?

- а) 19–20 лет
- б) 13–15 лет
- в) 15–17 лет

8. Сколько выделяется из табака под влиянием высокой температуры вредных веществ?

- а) около 30
- б) около 10
- в) около 3

9. Главный яд табака?

- а) сероводород
- б) никотин
- в) аммиак

10. На сколько лет в среднем живут меньше курящие люди?

- а) 3–4 года
- б) 1–2 года
- в) 6–8 лет

11. На сегодняшний день 40,5 % молодежи начинают курить с...

- а) 12–13 лет
- б) 8–9 лет
- в) 15–16 лет

12. Назовите родину табака?

- а) Южная Африка
- б) Южный полюс
- в) Южная Америка

13. В какой стране табак в 16 веке был объявлен «Забавой дьявола»?

- а) Испания
- б) Италия
- в) Бразилия

14. Екатерина Медичи использовала нюхательный табак как лекарственное средство от...

- а) мигрени

- б) насморка
- в) простуды
- 15. Какова смертельная доза никотина для человека?
 - а) 300 грамм
 - б) 100 грамм
 - в) 2–3 капли
- 16. На что наркотик влияет в первую очередь?
 - а) нервную систему
 - б) кровеносную систему
 - в) пищеварительную систему
- 17. Слово «наркотик» произошло от греческого глагола, который обозначает...
 - а) летать
 - б) оцепенеть
 - в) отключиться.
- 18. Какую зависимость человек испытывает от наркотика?
 - а) психическую
 - б) физическую
 - в) психическую и физическую
- 19. Передается ли ВИЧ через укус комара?
 - а) да
 - б) нет
 - в) не всегда
- 20. Можно ли заразиться ВИЧ через поцелуй, рукопожатие?
 - а) нельзя
 - б) можно
 - в) иногда
- 21. Передается ли детям СПИД через мать?
 - а) да
 - б) нет
 - в) не всегда
- 22. Когда был открыт героин?
 - а) 13 век
 - б) 16 век
 - в) 19 век
- 23. При Петре I. пьяницам, попавшим в тюрьму, вешали чугунную медаль с какой надписью?
 - а) «За глупость»
 - б) «За пьянство»
 - в) «За безумие»
- 24. Сколько стадий у алкоголизма?
 - а) 2
 - б) 5
 - в) 3

25. С чем взаимосвязано пьянство и наркотики?

- а) криминалом
- б) радостью
- в) карьерой

Ответы: 1б; 2а; 3в; 4а; 5а; 6в; 7б; 8а; 9б; 10в; 11б; 12в; 13б; 14а; 15в; 16а; 17б; 18в; 19б; 20а; 21в; 22в; 23б; 24в; 25а

Анкета «Употребление алкоголя, сигарет, наркотиков»

На вопросы анкеты можно ответить только «да» или «нет».

1. Здоровый человек может выпить 3 кружки пива за один час без последующей потери самоконтроля или замедления реакции?

Ответ: нет.

2. Употребление алкоголя в смеси с определенными наркотиками может привести к смертельному исходу?

Ответ: да.

3. Крепкие напитки (ром, виски, джин, водка и т.д.) являются более вредными для организма, чем другие алкогольные напитки (вино, пиво и т.д.)?

Ответ: нет.

4. Алкоголь – это яд?

Ответ: да.

5. По меньшей мере половина дорожных происшествий являются результатом вождения в нетрезвом виде?

Ответ: да.

6. Препятствует ли алкоголь быстрой реакции?

Ответ: да.

7. Алкоголь отравляет печень и может вызвать омертвление тканей после чего они не восстанавливаются?

Ответ: да.

8. Беременные женщины не должны пить, поскольку исследования показали, что алкоголь способен повредить еще не родившемуся ребенку и может вызвать у него умственную отсталость?

Ответ: да.

9. Является ли большинство алкоголиков деградировавшими людьми?

Ответ: да.

10. Алкоголь искажает ощущения и иногда приводит к тому, что выпившему человеку становится жарко при опасно холодной погоде?

Ответ: да.

11. Подросток может стать алкоголиком от пива?

Ответ: да.

12. Многие алкоголики начинают пить до 20-летнего возраста?

Ответ: да.

13. 25 % всех смертей от рака обусловлены курением табака?

Ответ: да.

14. Выкуривание хотя бы 1–4 сигареты в день удваивает риск заболеваний сердца?

Ответ: да.

15. Вызываемый курением рак легких является одной из основных причин смертности среди мужчин?

Ответ: да.

16. Вещества, содержащиеся в сигарете, не являются полезными, но и не содержат яды?

Ответ: нет.

17. Большинство курильщиков начинают курить в юношеские годы?

Ответ: да.

18. Пассивное курение (вдыхание дыма) не опасно?

Ответ: нет.

19. Одна треть мест в больницах занята людьми, чьи болезни вызваны курением табака?

Ответ: да.

20. 50 % смертей от заболеваний сердца среди женщин являются результатом курения?

Ответ: да.

21. Опасно ли для здорового человека выкуривание одной сигареты в день?

Ответ: да.

22. Среди женщин смертность от рака легких, вызываемого курением, превышает смертность от рака груди?

Ответ: да.

23. Большинство наркотиков не вызывает серьезных осложнений здоровья, если они принимаются в умеренных количествах?

Ответ: нет.

24. Наркоманы иногда совершают жестокие криминальные преступления, о которых впоследствии не помнят?

Ответ: да.

25. Марихуана вызывает у человека потерю интереса к той деятельности, которая раньше была интересна?

Ответ: да.

26. Даже одноразовое применение кокаина может вызвать смерть?

Ответ: нет.

27. В каждой дозе марихуаны содержатся неизвестные ядовитые вещества?

Ответ: да.

28. Каждый ли раз, когда человек находится в состоянии наркотического опьянения, происходит разрушение клеток мозга, которые затем не восстанавливаются?

Ответ: да.

29. После принятия определенных наркотиков принимающий их нуждается в еще большем количестве для получения такого же эффекта?

Ответ: да.

30. От инфицированной иглы невозможно заразиться СПИДом?

Ответ: нет.

31. Алкоголь – наркотик, стимулирующий центральную нервную систему, позволяющий ощутить свободу и прилив энергии?

Ответ: нет.

32. Знаете ли вы, что есть наркотические лекарства, которые могут быть опасны и вызвать серьезные осложнения здоровья, если их принимать долго и в неправильных дозах?

Ответ: да.

Анкета «Курение и здоровье»

1. Ваш пол:

- а) мужской
- б) женский

2. Возраст.

3. Как вы учитесь?

- а) отлично
- б) хорошо
- в) удовлетворительно
- г) неудовлетворительно

4. Курят ли ваши родные:

- | | | |
|------------|----|-----|
| а) отец | да | нет |
| б) мать | да | нет |
| в) брат | да | нет |
| г) сестра | да | нет |
| д) бабушка | да | нет |

5. Курите ли вы?

- а) да
- б) нет
- в) изредка

6. В каком возрасте вы стали курить?

- а) до 7 лет
- б) с 8–10 лет
- в) с 11–12 лет
- г) с 13–15 лет
- д) с 16–17 лет

7. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?

- а) 1
- б) 1–2
- в) 3–5
- г) 6–7
- д) 8–10
- е) более 10

ж) пачку сигарет в день.

8. Отметьте мотивы, по которым, на ваш взгляд, чаще всего начинают курить подростки:

- а) от нечего делать
- б) за компанию
- в) успокаивает
- г) для снятия напряжения
- д) поднимает настроение
- ж) баловство
- з) заодно
- и) любопытство
- к) хочется быть взрослым
- д) помогает похудеть
- м) просто так
- н) затрудняюсь ответить

9. Если вы курите, отмечаете ли вы по утрам кашель?

- а) да
- б) нет
- в) изредка

10. Как часто вы болеете простудными заболеваниями?

- а) 1 раз в месяц
- б) 1 раз в три месяца
- в) 1 раз в полгода
- г) 1 раз в год
- д) не болею

11. На какие органы и системы действует курение?

- а) на дыхательную систему
- б) сердечно-сосудистую систему
- в) на пищеварительную
- г) на органы чувств
- д) на нервную систему
- ж) на репродуктивную систему
- з) не знаю
- и) затрудняюсь ответить

12. Знаете ли вы, что такое пассивное курение?

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

13. Влияет ли пассивное курение на окружающих людей?

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

14. Пытались ли вы бросить курить (для тех, кто курит)?
а) пытался: но безуспешно
б) бросил курить
15. Какие меры вы могли бы предложить для предупреждения курения?
а) запретить продажу сигарет вообще
 до 21 года
 не запрещать
б) запретить рекламу сигарет
 да
 нет
в) ввести штрафы за курение в общественных местах
 да
 нет
г) получать достоверную информацию о вреде курения
 да
 нет
д) ваши предложения

8 класс.

Здоровье и ценность жизни

В 14–15-летнем возрасте для подростков важным является разговор о целях и ценностях, смысле жизни и выборе, планах на будущее и об особенностях структурирования времени. Они постоянно попадают в «ножницы» разногласий между собственными стремлениями, потребностями и ожиданиями от них общества и окружающих взрослых. Они задумываются о жизни и ищут ответа на насущные вопросы юности: «Кто я? Какой я? Зачем я? Что будет, если?» Бессмысленно читать им нотации – они уже научились критично относиться к тому, что предлагают им взрослые и нужно быть очень авторитетным для них человеком, чтобы получить их одобрение и желание вам подражать. Существенной для них является способность взрослого косвенным образом создать условия для размышления и поиска ответа на личный вопрос, способность выслушать и не навязывать свою точку зрения, создать условия для диалога и возможности высказаться, выслушать других и если не согласиться, то мысленно присоединиться к чужому мнению. Возможно, после оно станет их мнением, они интериоризируют то знание, которое получили сегодня, но им трудно признать нынешнюю правоту старших, ведь они связали себя обязательством жить по-другому, не повторить ошибок живущих с ними взрослых. А

как по-другому? Подростки ищут сами и активно используют все источники информации. Безусловно, проводя большую часть времени в школе, они не могут избежать влияния школьных предметов, на которых можно обсудить все, что волнует, при помощи незамысловатых инструментов интерактивного взаимодействия создать условия для обсуждения проблемных вопросов: здоровье – это ценность или нет? Кто хозяин моего здоровья? Если я хозяин – я могу делать с ним все, что захочу? Что еще является в жизни ценностью? И шаг за шагом продвигаться по пути осознания себя владельцем несметного богатства – жизни и здоровья. Самым важным результатом будет сформированное у молодых людей уважение к жизни, некий жизнеутверждающий императив, который столь же рационален, сколько и интуитивен. Возможно, он не станет сразу же глубоко лично принятым убеждением, а осядет в виде прочувствованного образа – в любом случае работа заставляет признать жизнь, прежде всего свою собственную, в которой возможны любые кардинальные изменения и непростые события, высшей ценностью.

Информация для педагога:

«Ценность»: принятое в философии, этике, эстетике, социологии понятие, с помощью которого характеризуются социально-историческое значение общества и личностный смысл для определенных явлений действительности. Ценности служат важным фактором регуляции поведения личности и взаимоотношений людей.

Качество жизни человека зависит от его здоровья, которое также является общечеловеческой ценностью.

В современной литературе существует более ста определений здоровья.

«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Устав ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения)

«Естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений...»

Большая Советская энциклопедия

Здоровье – это не только отсутствие заболеваний и повреждений, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Человека, в науках о нем принято рассматривать в виде треугольника состояний: физических, психических и духовных. Из приведенных выше определений видно, что суть понятия «здоровье» заключается в гармонии физических и духовных сил, уравновешенности нервной системы, выносливости, способности противостоять различным вредным воздействиям. На здоровье влияют биологические, природные и социальные факторы. К ним относятся: социальная среда, в которой растет и живет человек, величина реальной заработ-

ной платы, продолжительность и условия труда, качество питания, жилищные условия, уровень медицинской помощи, соблюдение правил личной и общественной гигиены и др. Здоровье населения – социальный фактор, оно определяется уровнем рождаемости, смертности, в том числе детской, заболеваемости, физического развития, величиной средней продолжительности жизни. Здоровье – предпосылка формирования характера, развития инициативы, сильной воли и природных способностей. Таким образом, в качестве важного признака здоровья человека современная медицина признает социальное благополучие. Оно сопряжено с ощущением полноты жизни, миром в семье. С социальной составляющей здоровья тесно связано психологическое, душевное состояние. Действительно, если человек бесконечно переживает за свое прошлое и настоящее, боится за будущее, лишен внутреннего комфорта, испытывает постоянное чувство тревоги, он не может сохранить свое здоровье. Довольно широко известна такая история. Знаменитый ученый и врач Авиценна (980–1037) провел удивительный по простоте эксперимент. Он взял двух овец, поместил их в два одинаковых вольера и начал совершенно одинаково кормить. Отличие состояло в том, что перед одной овцой Авиценна посадил волка таким образом, чтобы та видела хищника, но он не мог бы добраться до нее. В результате овца, которая постоянно видела перед собой оскаленную волчью пасть, вскоре перестала есть, ослабела и умерла. Этот опыт показывает, как губительно может сказываться на здоровье тревога, беспокойство. Поэтому каждый человек должен верить в себя, в свои силы, должен быть готов помочь другим и принять чью-то помощь. Только при этих условиях тревога и беспокойство не будут омрачать жизнь и ухудшать здоровье. Древнегреческий ученый Гиппократ связывал хорошее здоровье с правильным питанием. Он говорил так: «Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами». И ведь именно так мудро существует весь животный мир, находя для себя все необходимое в окружающей природе. Невозможно представить человека, да и любое живое существо без движения. Древнегреческий историк Плутарх считал движение кладовой жизни. Гиппократ советовал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого человека, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Однако современный человек стал намного меньше двигаться, чем древние и даже чем каждое предшествующее поколение. Комфортная жизнь, избавляющая от движения, грозит многими бедами... Вместе с тем и движение может выступать в виде своего рода панацеи лишь при определенном условии. Древнегреческий философ Демокрит предупреждал: «...Если в чем-то перейти меру, то самое приятное станет самым неприятным». Эти его слова относятся и к физическим упражнениям, и к питанию, и к эмоциям. Соблюдать во всем меру или умеренность – это, безусловно, одно из важнейших условий сохранения хорошего здоровья на долгие годы.

Понятие «здоровье» является связующим звеном между понятиями «человек» и «жизнь». Человек получает здоровье в некотором смысле как дар природы, и от общества и самого человека зависит, будет оно приумножено или утрачено.

Факторы, влияющие на здоровье человека:

- наследственность;
- уровень развития системы здравоохранения в стране;
- состояние окружающей природной среды;
- образ жизни (более 50% всего совокупного влияния перечисленных факторов).

Виды здоровья:

- соматическое здоровье (состояние органов и систем организма человека);
- физическое здоровье (уровень роста и развития организма человека, который лежит в основе адаптационных реакций организма. *Адаптация* – способность приспосабливаться к изменяющимся условиям жизни).
- психическое здоровье (состояние психической сферы человека, состояние общего уровня биологического и социального комфорта, удовлетворенности).
- нравственное здоровье

Признаки здоровья:

- устойчивость к воздействию повреждающих факторов
- показатели роста и развития
- функциональное состояние организма человека и его резервные возможности
- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок

Здоровый образ жизни

Образ жизни – определенный тип жизнедеятельности человека, характеризующийся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для жизни условиях. Это типичные формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности организма и способствующие полноценному выполнению социальных функций. Целью ЗОЖ является активное долголетие.

Биологические принципы здорового образа жизни

Образ жизни должен:

- соответствовать возрасту

- быть обеспечен энергетически (в том числе – достаточным питанием)
- быть укрепляющим
- быть аскетичным (не допускать излишеств)
- быть ритмичным (в том числе – соблюдение распорядка дня, смены труда и отдыха)

Социальные принципы ЗОЖ

Образ жизни должен быть:

- эстетичным (эстетика – наука о прекрасном, об искусстве, об общих законах художественного творчества)
- нравственным (нравственность – правила, определенные нормы поведения, духовные и душевные качества, необходимые человеку в обществе, а также выполнение этих правил)
- волевым
- самоограничительным (человек должен сам себя сдерживать)

Здоровый образ жизни включает в себя:

- отказ от вредных привычек: курения, употребления спиртных напитков, наркотических и других веществ, азартных игр (игромания – болезненное увлечение азартными играми, в том числе, карты, бега, лотереи и т.д.; привычка – поведение, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными)
- оптимальный двигательный режим
- рациональное питание
- закаливание организма (под контролем врача)
- личную гигиену (водные процедуры, содержание в чистоте одежды, обуви, постельного белья, жилища)
- положительные эмоции (эмоция – чувство, волнение, душевное переживание)
- соблюдение режима дня
- профилактику стрессов (в том числе, арттерапия, музыкотерапия, зоотерапия, ароматерапия, бальнеотерапия). Стресс – состояние напряжения организма человека, возникающее как защитная реакция на воздействие неблагоприятных факторов: голод, холод, физические и психические травмы и т.д.

Организация ЗОЖ – это комплекс жизненно важных вопросов, которые должен ежедневно решать сам человек на основе самосознания.

Учитель может обратить внимание учащихся на то, что не все поведение человека направлено на сохранение здоровья и жизни. Есть такая разновидность человеческого поведения – саморазрушающее. **Саморазрушающее поведение – поведение, представляющее непосредственную угрозу для жизни человека, ущерб для его здоровья; поведение с пагубными последствиями для нравственного и социального развития индивида.** К саморазрушающему поведению относят пристрастия к психоактивным веществам, экстремальные виды спорта, связанные с риском для здоровья – прыжки с трамплина и с парашютом, подводные погружения, скалолазание, автомобильные гонки и т.п.

Отдельной разновидностью саморазрушающего поведения является суицидное поведение, или стремление к самоубийству.

Под самоубийством понимают сознательный и добровольный отказ от жизни.

Можно обсудить с учащимися следующие вопросы: «Кто, когда и зачем совершает самоубийство?», «Мужество или трусость движет самоубийцей?», «Имеет ли право человек распоряжаться своей жизнью?».

Обсуждая вопрос о психологических особенностях и мотивах человека, лишаящего себя жизни, полезно задать вопрос: как обычно говорят о людях, совершивших суицидальную попытку? И в обсуждении поставить под сомнение неадекватные представления и ярлыки, которые многие будут присваивать суициденту. О самоубийстве бытует множество мифов. Факты путают с вымыслом. Ниже приведены мифы о суицидном поведении и суицидентах.

миф 1

Стоит только кому-либо захотеть покончить с собой, и он будет склонен к самоубийству всегда.

НЕВЕРНО!

Люди, желающие лишиться себя жизни, «суицидны» лишь ограниченное время, в течение которого они либо избавляются от этого желания, либо получают помощь, либо умирают.

миф 2

Если кто-либо однажды попытался покончить с собой, вероятность того, что он сделает новую попытку, становится намного меньше.

НЕВЕРНО!

Не менее 80% всех совершенных самоубийств были совершены после предыдущих попыток. Это особенно верно в отношении молодых людей.

миф 3

Люди, желающие покончить с собой, необязательно хотят умереть.

ВЕРНО!

Человеку, который близок к самоубийству, свойственно двойственное состояние. Многие из таких людей не хотят умирать, но просто не видят способа уйти от невыносимой ситуации.

миф 4

Нельзя спрашивать людей, склонны ли они к самоубийству. Разговор о самоубийстве может подсказать им мысль о том, что им следует лишиться себя жизни.

НЕВЕРНО!

Люди, возможно, считают, что безопасней не говорить о самоубийстве с человеком, который обдумывает его. Это не так. Разговор о самоубийстве, наоборот, поможет ему справиться с некоторыми из сложных проблем, являющихся причиной его психического состояния, и снять напряжение. Готовность слушать является признаком того, что людям не всё равно и что они готовы помочь.

миф 5

Если человек, находящийся в состоянии депрессии или склонный к самоубийству, почувствовал себя лучше, это обычно означает, что проблемы больше нет.

НЕВЕРНО!

Если кто-либо, находящийся в состоянии депрессии или склонный к самоубийству, вдруг почувствовал себя лучше, не думайте, что угроза миновала. Человек, решивший покончить с собой, может почувствовать себя «лучше» или испытать облегчение от того, что он принял решение. Кроме того, человек, страдающий тяжелой депрессией, может быть, слишком слаб, чтобы осуществить свое намерение убить себя. Как только он восстановит свои силы, он вполне может сделать это.

миф 6

Опасность самоубийства в наибольшей степени угрожает молодым мужчинам.
ВЕРНО!

Во многих странах мужчинам в возрасте от 18 до 24 лет самоубийство угрожает в наибольшей степени.

миф 7

Люди, которые говорят о самоубийстве, никогда его не совершают. Для них это способ выпустить пар. Те же, кто действительно хочет покончить с собой, не говорят об этом. Они просто делают это.

НЕВЕРНО!

В большинстве своем люди либо говорят о самоубийстве, либо делают что-нибудь, указывающее на то, что они собираются совершить его. Не упрекайте себя, если вы не увидели приближения беды, но, если вы тревожитесь о ком-то, кого вы знаете, непременно прочитайте все о предупредительных признаках, которые вы можете заметить до попытки самоубийства, а также узнайте, что вы можете сделать, чтобы помочь

миф 8

Люди, которые совершают суицид – психически больны.

НЕВЕРНО!

Согласно статистическим данным, в том числе и психиатрическим источникам, лишь 15–20% людей, совершивших самоубийство, психически нездоровы.

Миф 9

Люди, в семьях которых были суициды, имеют к ним предрасположенность.

НЕВЕРНО!

В таких действиях говорят о феномене подражания, но не о наследственной предрасположенности к аутоагрессивному действию.

Самоубийство с древних времен волновало общественное мнение, которое в большинстве случаев рассматривало суицид как отрицательное явление, как акт «противонравственный». Негативное отношение к самоубийству объяс-

нялось двумя причинами. Во-первых, каждая неподконтрольная смерть расценивалась как пренебрежение к обществу. Во-вторых, суицид лишал группу либо полезного воина, либо потенциальную мать (часть капитала). В римский период впервые были введены санкции за самоуничтожение как социальное преступление - отбирали имущество и конфисковывали земли. К 4-му веку н. э. в европейской культуре непринятие суицида развивалось в рамках Церкви и прогрессировало от попыток осуждения к осуждению и наказанию. Три вида самоубийств продолжали приниматься: насильственное мученичество, смерть аскета и смерть невинной или замужней женщины, чтобы сохранить целомудрие.

В XIII в. было запрещено христианское погребение суицидента, труп провозили по улицам и хоронили на перекрестках, самоубийство воспринималось как измена и ересь. Примеры отрицательного отношения к самоубийцам в XV-XVI в.в. приводит Э. Дюркгейм: «В Бордо труп вешали за ноги, в Аббевиле его тащили в плетенке по улицам, в Лилле труп мужчины, протавив на вилах, вешали, а труп женщины сжигали...» Имущество конфисковывалось. Дворяне лишались звания, их леса вырубались, замки разрушались, гербы ломались. Подобная всеобщность отрицательного отношения к самоубийству уже сама по себе является поучительным фактом. К XVIII в. самоубийство все чаще связывается с сумасшествием и психической болезнью. В конце XIX века европейские законы наказывали суицидальные попытки, а также помощь и побуждение к суициду. В большинстве европейских стран и стран Северной Америки в начале XX в. было разрешено церковное захоронение совершивших самоубийство.

Некоторые случаи отрицания суицида известны и в русской истории. Морской Устав за 1763 г. предусматривал следующие наказания: «Кто захочет сам себя убить и его в этом застанут, того повесить на рее; а ежели кто сам себя уже убьет, тот и мертвый за ноги повешен быть имеет. Ежели сие убийство намерено было, или учинено от какова себе мучения или не сносной налоги, или себя в беспамяත්стве, как то случится в огневых и в меланхолических болезнях, то те, которые в том найдутся, вышеописанным казням не подлежат». В СССР существовал тезис о не типичности явления, полагалось, что с позиций морали такой способ ухода из жизни не отвечает идеалам совершенной личности.

Отношение к суициду в настоящее время практически идентично во многих сообществах. Суицидальное поведение приписывается воздействию психологического стресса, депрессии, одиночеству, социальной незащищенности и другим дезадаптивным факторам. Наиболее распространенными чувствами к человеку, совершившему самоубийство, являются сочувствие, жалость, снисхождение, однако, существуют и равнодушие и отвержение. В католических странах с низким суицидальным уровнем (Италия, Испания, Ирландия) самоуничтожение продолжает считаться грехом. Исследования, однако, показывают, что суицид во многих случаях регистрируется под заключением «несчастный случай» или «естественная смерть», а диагноз «психическая болезнь» обеспечи-

вает церковное отпевание и захоронение в черте кладбища. Таким образом, сегодня ни законы, ни церковь открыто не запрещают самоубийство, уголовное наказание сохраняется только в случае пособничества, подталкивания к нему. Но каждый из нас сожалеет, а иногда осуждает подобный поступок. Популярные разговоры о свободе воли, свободе человека решать свою судьбу, казалось бы, оправдывают самоуничтожение. Человеческая свобода - это не «свобода от», а «свобода для» - свобода для того, чтобы принимать ответственность. Отвечая перед жизнью, человек может ответить только «за» жизнь. Необходимо разделять свободу негативную - свободу от внешних стеснений и ограничений и свободу позитивную, нужную для достижения каких-либо поставленных целей и задач. Поэтому желание вырваться из трудной ситуации, несогласие с кем-то не должно приводить к отрицанию всего мира и себя.

Всем, и, в особенности, подросткам, оказавшимся в ситуации «замкнутого круга», когда самоубийство кажется единственным выходом, следует предложить «символическое самоубийство»: изменить установку, посмотреть на обстоятельства глазами нового человека, поменять свой внешний и внутренний вид, познакомиться с новыми людьми, возможно, сменить место учебы, жительства. Все это потребует усилий и порой кажется, что проще, мужественнее уйти из жизни. Мужество или трусость движет самоубийцей? Надо признать, что время самураев уже прошло и суицидальные традиции никому не нужны. Самый необходимый кодекс чести сейчас – это выжить, выжить ради своей цели, своего смысла. Только так можно помочь и близким людям - сохранив себя. Иногда девизом в сегодняшней непростой жизни может стать: «умейте жить с приспущенными парусами».

Однако ставить вопрос о том, есть ли в жизни смысл или нет, необходимо. И если в молодости не решить для себя этот вопрос, значит затормозить развитие самосознания. Поиск смысла жизни знаменует определенный этап в жизни человека. Процесс формирования новых замыслов целей и задач в соответствии со своими желаниями и возможностями - сложный процесс создания личных ответов на универсальные вопросы о смысле жизни. Стандарты проживания: «посадить дерево, построить дом, вырастить сына», «чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы», «оставить след, память о себе» не могут удовлетворить ищущее сознание.

Для иллюстрации значимости процесса смыслополагания полезно провести несколько упражнений.

Упражнение «Анализ мудрых мыслей»

Проанализируйте высказывания и объясните, что имели в виду авторы.

У кого есть **Зачем** жить, может вынести любое **Как**» (Ф.Ницше)

«Надо всегда править выше того места, куда Вам нужно, иначе снесет» (Л.Толстой)

«Существовать – это значит постоянно выходить за пределы самого себя» (В.Франкл)

«Удовольствие – это не цель наших стремлений, а следствие их удовлетворения» (В.Франкл)

Дверь к счастью открывается наружу» (С.Кьеркегор)

Упражнение «Смысл жизни» (Дж. Рейнуотер)

Проводится в форме эссе или введения в образ: «Представьте, что вы узнали: вам осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровы все это время... Какова ваша первая реакция на это известие? Начали ли вы сразу строить планы или разозлились, что вам дано так мало времени? Как вы хотели бы прожить эти три года?» Это упражнение помогает остро осознать, что люди действительно хотят делать в этой жизни и как хотят ее прожить. Обсуждение строится вокруг сравнения настоящей жизни и созданного образа, из которого что-то может оказаться полезным.

Можно предложить учащимся ряд советов и некоторые рекомендации по правилам поведения в ситуациях, предшествующих депрессии и суициду:

- если кто-то из ваших друзей и товарищей по классу высказывает суждения о плохой жизни, о неудачливости – поговорите с ним один на один, объясните, что жизнь обязательно изменится в лучшую сторону;
- если вы слышите от товарища фразы типа «надоело все», «брошу всех», «уйду от вас» или вы видите, что ваш друг, товарищ серьезно озабочен, не улыбается, уходит от разговоров – осторожно узнайте, не случилось ли с ним что-либо неприятное;
- если вам стало известно, что друг или товарищ попал в беду (наркотики, денежный долг, ему угрожают), и вы заметили странное поведение – сообщите об этом классному руководителю, социальному педагогу, школьному психологу. Придите к ним вместе, попросите помощи;
- если кто-то из друзей или товарищей ушел из дома, а вы знаете, где он может быть, не скрывайте правду, возможно, ваша честность спасет ему жизнь и здоровье;
- если вы стали свидетелем ситуации, когда кто-то из ваших друзей или знакомых всерьез высказал мысль, что ему не хочется жить, – немедленно любыми способами сообщите об этом взрослым.

Примечание для педагога: нецелесообразно использовать какие-либо диагностические методики для определения риска суицидального поведения. Они, во-первых, непродуктивны, во-вторых, никто не даст гарантии, что в классе не находится ученик в критическом состоянии.

Упражнение «Рецепты улучшения душевного состояния»

Каждый участник группы на отдельном листке или в тетради записывает примеры конкретных случаев того, как люди улучшают свое душевное состояние. Следует описать способы действий, поступки, ситуации.

Далее каждый рассказывает о том, что у него написано. На большом листе ватмана на доске составляется список советов. Он может пополняться до конца занятия.

Мозговой штурм

Определение конструктивных способов снятия напряжения. Каждый присутствующий называет способ, каким он пользуется, чтобы избавиться от напряжения, все остальные поднимают руки, если пользуются таким же способом или он им понравился. Обсуждаются конструктивные варианты снятия напряжения.

Упражнение «10 заповедей»

Участников просят придумать 10 заповедей - общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. Учитель на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того, как 10 заповедей собраны, дается задание проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т.д. Все заповеди фиксируются на доске или ватмане.

Упражнение «Ранжирование»

Можно не называть тему и сказать о том, что сегодня «Урок желаний». Ученики из анкеты, которая лежит на парте, должны выбрать четыре желания, которые, по их мнению, являются ценными на сегодняшний день и расположить их в убывающем порядке: первым будет значиться самая важная, ниже – менее важная и так, внизу окажется наименее важное желание.

АНКЕТА

№	ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ
1	ДЕНЬГИ
2	ОБРАЗОВАНИЕ
3	ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМАЯ РАБОТА (ДОЛЖНОСТЬ)
4	СЕМЬЯ
5	КАРЬЕРА
6	ЗДОРОВЬЕ
7	НЕДВИЖИМОСТЬ
8	ПРЕСТИЖНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
9	ПРЕСТИЖНАЯ РАБОТА
10	СЧАСТЬЕ

Обсуждение: какие жизненные ценности выбрали и в какой последовательности расположили. Можно подводить итоги обсуждения на доске и предложить в конце классу самостоятельно сделать выводы: какие ценности оказались на первых местах, доминирующими в выборе? Какие ценности не попали в первые строки и почему? И т.п.

В мире существует более 1000 неизлечимых заболеваний. Некоторые заболевания редкие и встречаются в единичных случаях на 10000–20000 тыс. человек; некоторые встречаются в виде инфекционных заболеваний, например: СПИД, лихорадка Эбола и т.д.

Если человек отдал приоритет деньгам, недвижимости, но он неизлечимо болен (парализован), сможет ли он воспользоваться своим богатством, и насладиться жизнью?

Человек имеет великолепное образование, высокооплачиваемую работу или должность, но он болеет 300 дней в году. Кому нужен такой специалист? Некоторые из вас на первое место поставили семью, а представьте, что в семье тяжело больной человек, за которым необходим ежеминутный, ежечасный уход. Счастлив ли данный человек, данная семья?

И тогда вопрос: что нужно из жизненных ценностей поставить на первое место?

Упражнение «Ценности»

Из приведенного на доске списка выберите 5 самых главных для вас:

- Образование
- Семья
- Здоровье
- Творчество
- Труд
- Мир
- Развлечения
- Любовь
- Успех
- Свобода
- Деньги

В ходе обсуждения можно подвести группу к выводам: человеческие ценности характеризуются следующими основными признаками:

- 1) общее число ценностей, являющихся достоянием человека, сравнительно невелико;
- 2) все люди обладают одними и теми же ценностями, хотя и в разной степени;
- 3) ценности организованы в системы;
- 4) истоки человеческих ценностей прослеживаются в культуре, обществе и его институтах и личности;
- 5) влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах, заслуживающих изучения.

Упражнение «Ценности-2»

Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей:

- интересная работа
- благополучная обстановка в стране
- общественное признание

- материальный достаток
- любовь
- семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование, образование
- свобода
- справедливость
- доброта
- честность
- искренность
- вера
- целеустремленность

Затем предлагается выбрать из списка пять самых главных для каждого участника ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3–4 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

Упражнение «Формула здоровья»

Здоровье формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий (медицина, наследственность, окружающая среда, образ жизни и т.д.). Этот комплекс исследован учеными, и они предложили следующую формулу:

Формула здоровья (100%) = (10%) медицина + (20%) наследственность + (20%) окружающая среда + (50%) образ жизни.

Как вы думаете, какие из составляющих этой формулы зависят от самого человека? (Образ жизни).

Мы не будем с вами обсуждать факторы, не зависящие от нас. Поговорим об образе жизни. Какие факторы образа жизни влияют на состояние здоровья?

Факторы образа жизни (заполняется совместно с учениками):

Факторы образа жизни	Положительное влияние	Отрицательное влияние
1. Движение	Физические нагрузки, высокая двигательная активность	Гиподинамия
2. Закаливание	Воздух, вода, солнце	Их отсутствие
3. Питание	Правильное, сбалансированное	Неправильное
4. Режим	Четкий, правильный распорядок дня	Безволие, неорганизованность, слабхарактерность
5. Вредные привычки	Отказ от вредных привычек	Курение, алкоголь, наркотики, токсикомания

Упражнение «Согласен – не согласен»

Три таблички «согласен», «не согласен», «не уверен» развешиваются в три угла классного помещения. Ученикам предлагается выслушать одно из утверждений и выразить ту позицию, которой они придерживаются. Если они согласны с утверждением, то встают к табличке «согласен» и т.д. Здесь не надо долго думать, важно поступать по первому импульсу. Когда все ученики выберут позицию, им предлагается обосновать свою точку зрения. Желающие высказаться ученики говорят по очереди. Важно не допускать споров, дискуссий, здесь надо только выразить свое мнение и выслушать других, важно не допускать деструктивных конфликтов. Когда все ученики выскажутся по поводу первого утверждения, учитель переходит к следующему. В конце проводится обсуждение: всегда ли мнения участников совпадали и расходились, что чувствовали, когда слышали мнение, противоположное своему, как предупредить конфликты.

Утверждения для упражнения:

- в этой жизни надо все попробовать
- жить нужно так, как будто каждый день последний
- личность начинается с рождения
- в этой жизни все зависит от меня
- в конфликте «отцов и детей» виноваты взрослые.

Проект «Портрет поколения»

Задание выполняется в командах. Участники – это режиссеры, которым надо снять фильм о современном подростке. В фильме необходимо отразить подростковые проблемы, радости, трудности, ценности, которыми живет современная молодежь. За отведенное время нужно найти образ главного героя, выбрать жанр, создать сценарий, придумать название, нарисовать афишу, в которой важно отразить основную идею фильма. Команды готовят небольшой ролик, сценку, которая раскрывает основные моменты сюжета. Когда все команды подготовятся, проводится презентация фильмов. По окончании презентации «зрители» задают вопросы «режиссерам», проясняют непонятные моменты, на доске или листе ватмана педагог выписывает затронутые в фильме проблемы подрастающего поколения.

Упражнение «Какова цель здорового образа жизни?»

Цель: дать возможность учащимся поразмыслить над жизненными целями и необходимостью вести здоровый образ жизни.

- 17–18 лет – жизненная цель?
- 23–24 года – жизненная цель?
- 26–27 лет – жизненная цель?
- 30–37 лет –жизненная цель?
- 50–55 лет –жизненная цель?

Вопрос к учащимся: что будет с человеком, если он на определенном жизненном отрезке (например, в 23–24 года), пристрастился к алкоголю. Каковы дальнейшие жизненные последствия?

Дискуссия «Анализ ситуации»

Для дискуссии задается вопрос: по каким критериям можно определить, что нация в данном государстве здорова. Сначала весь класс составляет список критериев (записывается на доске). Затем класс делится на подгруппы и вытаскивает по жребию номер довода. Далее необходимо в подгруппах обсудить свой довод и аргументы в его пользу. Выступающий должен защитить свой довод. Другие подгруппы могут задавать вопросы.

Доводы групп могут быть такими:

- наличие необходимого количества спортивных площадок, бассейнов, спортивных залов;
- спортивные праздники;
- воскресный и вечерний отдых связан со спортивными увлечениями;
- большое количество традиций в обществе по здоровому образу жизни;
- продолжительность жизни населения.

Примечание: главным критерием здоровья нации является продолжительность жизни населения. Если в государстве смертность преобладает над рождаемостью, то говорят о том, что нация вымирает, а вместе с нацией «умирает» государство. Можно предложить учащимся сравнить данные о продолжительности жизни, приведенные на плакате:

ЕВРОПА – 74.9 лет

США – 75.0 лет

КАНАДА – 76.0 лет

РОССИЯ – 57.7 лет (мужчины)

ЯПОНИЯ – 87.5 лет

ИСЛАНДИЯ – 80.0 лет

Национальный центр статистики США опубликовал причины, которые уменьшают продолжительность жизни населения: заболевания сердечно - сосудистой системы – 17.5 лет жизни, раковые заболевания – 2.5 года, отсутствие здорового образа жизни – 22.5 года.

Составление программы ЗОЖ (ранжирование)

Хорошее здоровье – это здоровый образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь благополучия. Считается, что все, что делает человек, так или иначе влияет на его здоровье.

Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Человек может двигаться к здоровью, будучи практически здоровым или даже инвалидом. Доброе здоровье включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привычки. В нем всему есть место. Это чувство любви, прежде всего к самому себе, полное достоинства и уважения.

Путь к здоровому образу жизни включает в себя два основных этапа:

- 1) постановку целей;
- 2) действия по их осуществлению.

Учащимся раздаются карточки:

№	ПЛЮС	№	ЦЕЛЬ	№	МИНУС

Задание: определить для себя несколько целей и записать их по мере убывания значимости. Затем в левой колонке нужно записать те качества, которые помогут достичь заданной цели, а в правой – те, что помешают.

Затем нужно внимательно посмотреть на «цель» и на «плюсы» и «минусы», влияющие на достижение цели и подумать, как устранить «минусы», мешающие достижению поставленной цели.

Далее можно составить для себя программу, включающую действия по устранению минусов и укреплению плюсов на неделю, на месяц, на год.

Обсуждение в группе.

Деловая игра “Депутаты Национального собрания”

Класс делится на три группы.

Задача: научить разрабатывать конкретные шаги по реализации намеренного плана.

Инструкция для учащихся: вы депутаты Национального собрания. Перед вами встала острая проблема увеличить продолжительность жизни в Беларуси. У вас в руках мощные рычаги законодательной власти и практически отсутствуют финансовые ограничения.

Первая группа депутатов разрабатывает и внедряет мероприятия и законы по пропаганде здорового образа жизни.

Вторая группа депутатов занимается внедрением здорового образа жизни в учебные образовательные учреждения.

Третья группа – внедрением здорового образа жизни в промышленные и торговые предприятия. Каждая группа готовит лидера для защиты проекта.

Выступление лидеров групп. Обсуждение выступлений лидеров групп.

Упражнение «Наказ долгожителя»

Инструкция: представьте все себя долгожителями. Составьте свод из 10 заповедей здоровья. Каждый из вас сначала 3 минуты составляет собственные заповеди, а потом мы соберемся в подгруппы и выработаем сначала групповой свод, а затем свод всего класса. Получится общий рецепт долголетия.

По окончании общей работы можно предложить сравнить индивидуальные списки с общим – если много совпадений – можно гордиться званием «мудрый долгожитель».

Примечание: у учащихся не должно сложиться впечатление, что это действительно 10 неопровержимых заповедей, которые помогут им во всех слу-

чаях жизни. Это, безусловно, лишь информация к размышлению, повод задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые часто парализуют волю и силы человека.

Пример: после интенсивного обсуждения в одном из классов появился следующий список:

1. Четкий режим дня
2. Свежий воздух
3. Больше смеха
4. Физическая активность
5. Правильное питание
6. Не пить, не курить
7. Личная гигиена
8. В меру секса
9. Любовь к себе и другим
10. Занятия по душе.

Упражнение «Полет в космос»

Учитель сообщает учащимся перечень признаков здорового образа жизни.

Эта игра проходит по подгруппам. Каждая из них разрабатывает свои проекты полета в космос и посещения планет. Члены группы рассказывают о здоровом образе жизни, который необходим землянам для такого полета, об особенностях экологии новых планет.

Затем вся группа создает сводный проект и общий плакат.

Методика «Что мешает мне вести здоровый образ жизни?»

Инструкция: учащиеся дают письменные ответы на 12 вопросов-утверждений по следующей шкале:

- 5 – всегда;
- 4 – часто;
- 3 – иногда;
- 2 – редко;
- 1 – никогда.

Слева – балльные значения данных ответов.

Максимальное количество баллов в сумме составляет 60, минимальное – 12. Опрос проводится коллективно (анонимность обеспечивается в зависимости от цели конкретного исследования).

Бланк опроса

Прочтите приведенные в таблице варианты ответов относительно приведенного ниже суждения и проставьте в столбцах справа соответствующие им оценки.

«Мне мешает вести здоровый образ жизни...»

№	Утверждение	всегда	часто	иногда	редко	никогда
1	Состояние моего здоровья	5	4	3	2	1
2	Семейные проблемы.					
3	Погодно-климатические условия					
4	Недостаток свободного времени					
5	Свободная продажа сигарет, пива и алкогольных напитков					
6	Недостаточное внимание ко мне со стороны классного руководителя					
7	Недостаточное внимание ко мне со стороны учителя физкультуры					
8	Недостаточное внимание ко мне со стороны медицинских работников (школы)					
9	Недостаточное внимание ко мне со стороны директора школы					
10	Дурная компания во дворе, на улице					
11	Дурная компания из числа одноклассников					
12	Нарушение(я) с моей стороны норм здорового образа жизни					

Участники подсчитывает общее количество баллов и знакомятся с интерпретацией результатов.

Интерпретация результатов:

12–28 баллов – низкий уровень помех: ученик в состоянии справиться с имеющимися незначительными проблемами в ведении здорового образа жизни;

29–44 баллов – средний уровень: ученик не в состоянии самостоятельно решить некоторые проблемы, связанные с ведением здорового образа жизни; ему нужна корректная и, по возможности, оперативная помощь со стороны как одноклассников и друзей, так и со стороны взрослых (родителей, учителей);

45–60 баллов – высокий уровень: состояние здоровья данного ученика (как физическое, так и психологическое) должно вызывать глубокие опасения и тревогу, нужны срочные, порой радикальные меры по устранению имеющихся проблем.

О влиянии той или иной причины на ведение конкретным учащимся здорового (адекватного, гармоничного, правильного) образа жизни можно судить по его оценке каждого из 12 утверждений. Чем выше эта оценка, тем большее влияние оказывает данная проблема на личность (а также и на физическое развитие) ученика, тем сложнее она разрешима. Простым суммированием и вычислением среднего арифметического можно составить своеобразный психологический портрет коллектива (класса, параллели, звена, школы).

Анкета «Будем здоровы!»

Уважаемый участник! Эта анкета позволяет определить ваше отношение к формированию здорового образа жизни, установить индивидуальный стиль вашей жизни. Здесь предложены три варианта ответа на поставленный вопрос, касающийся вашего стиля жизни. Вам необходимо выбрать один ответ, который наиболее полно отражает ваш образ жизни. Долго не задумывайтесь, здесь нет правильных и неправильных ответов.

1. Как известно, нормальный режим питания это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. А какой режим питания у вас?
 - а) именно такой и вы едите много фруктов и овощей
 - б) иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда
 - в) вы вообще не придерживаетесь какого-либо режима
- 2) Регулярно ли вы делаете зарядку?
 - а) да, это для меня необходимость
 - б) иногда делаю
 - в) нет, не делаю вовсе
- 3) Часто ли вы с родителями используете выходные дни для активного отдыха (походов и занятий спортом)?
 - а) регулярно (как минимум два раза в месяц)
 - б) иногда (2–3 раза в пол года)
 - в) никогда или очень редко
- 4) Хорошо ли вы спите?
 - а) да, я почти никогда не просыпаюсь ночью
 - б) не всегда. Бывает, я часто просыпаюсь
 - в) просыпаюсь почти каждую ночь
- 5) Часто ли вы болеете?
 - а) очень редко (не чаще 1 раза в год)
 - б) болею 3–4 раза в год
 - в) болею очень часто (чаще 5 раз в год)
- 6) Страдаете ли вы хроническими заболеваниями?
 - а) нет
 - б) затрудняюсь ответить
 - в) да
- 7) Соблюдаете ли вы правильный режим дня?
 - а) да, стараюсь всегда его соблюдать
 - б) пытаюсь придерживаться, но не всегда получается
 - в) нет, я никогда не соблюдаю режим дня
- 8) Часто ли вы устаете после уроков?
 - а) почти никогда не устаю
 - б) иногда устаю очень сильно
 - в) да, почти всегда сильно устаю

- 9) Доставляет ли вам удовольствие урок физической культуры в школе?
- а) да, вы всегда ходите на него с удовольствием
 - б) он вас, в общем-то, устраивает
 - в) вы ходите на него без особой охоты
- 10) Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?
- а) да, я регулярно посещаю спортивную секцию
 - б) периодически посещаю спортивные секции
 - в) нет, я вообще не увлекаюсь спортом
- 11) Курите ли вы?
- а) нет, я никогда не пробовал
 - б) да, но лишь изредка
 - в) да, курю постоянно
- 12) Употребляете ли вы спиртное?
- а) нет, даже пиво
 - б) иногда бывает
 - в) выпиваю довольно часто
- 13) Пьете ли вы кофе?
- а) очень редко, в основном предпочитаю чай
 - б) пью не больше одной чашки в день
 - в) пью его очень много.

Оценка индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью проводится по 4-балльной шкале. Использование шкалы с 3 ответами, которым присваиваются баллы от 4 до 0, широко распространенный в социальных исследованиях прием. При анализе анкеты за каждый ответ «а» присуждается 4 балла, за «б» – 2 балла и за «в» – 0.

42 балла и выше – высокий уровень, на котором сформированы все компоненты личностной культуры бережного отношения к своему здоровью, зрелость и активность механизмов сохранения и укрепления здоровья, определен общий смысл жизни, взаимоотношений, реализуются компоненты здорового образа жизни.

41–31 балл – средний уровень, на котором заметны проявления одних компонентов формирования здорового образа жизни и недостаточная сформированность других, недостаточная активность механизмов сохранения и укрепления своего здоровья, недостаточная адаптация к условиям окружающей среды, неустойчивая работоспособность.

30 и ниже – низкий уровень, на котором проявляется отсутствие отдельных компонентов здорового образа жизни, потребность в их формировании и совершенствовании, отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья, низкий уровень адаптации к условиям окружающей среды, низкая работоспособность, наличие болезней.

9 класс. Я выбираю здоровье

Старшие подростки озабочены отстаиванием собственной позиции в социальном окружении, формированием персонального имиджа среди сверстников. При этом, не обладая еще развитой критичностью, они, как и в предыдущие годы, часто могут стать жертвой отрицательного влияния лишь потому, что не могут еще совершать выбор, влияющий на их будущую жизнь. Они оказываются незащитными перед давлением окружающей среды. Их привлекают различные неформальные объединения, создающиеся как на основе положительных интересов, так и на основе осуждаемой обществом направленности. Не все подростки и далеко не всегда могут отличать санкционированные акции от несанкционированных деяний, влекущих за собой административные преследования и привлечение к ответственности. Страшно, когда старшие подростки попадают в ситуации криминогенного характера и не представляют, как избежать этого, когда не умеют разумно распорядиться своим собственным временем и совершают ошибочные выборы среди сверстников. Все, перечисленное выше напрямую связано с их здоровьем, и в образовательном процессе перед педагогами стоит сложная задача – показать связь обыденной жизни, различных ситуаций, поведения и реагирования со здоровьем – его сохранением или возможностью потери. Педагогу важно привлекать такой материал, который заставит учащихся задуматься, примерить на себя, прочувствовать, интериоризировать, как говорят психологи, всю информацию и сделать такие выводы, которые позволяют совершить выбор в пользу здорового образа жизни и ответственности за свою жизнь.

Опыт их жизни еще не способен предоставить широкий круг ситуаций для выбора верного решения. Чаще всего подростки поступают так, как поступило бы большинство людей их возраста. Именно поэтому важно привести как можно большую часть подростков к пониманию особенностей выбора и личной ответственности за свое собственное здоровье. Все это возможно лишь при включении во взаимодействие с широким кругом лиц и явлений.

У подростков должно быть сформировано представление о том, ради чего следует прилагать усилия, направленные на поддержание в порядке собственного организма. Как только человек начинает понимать – для чего он живет, он позитивно начинает относиться к оценке усилий, направленных на сохранение здоровья.

Современное «обучение здоровью» основано на создании установок, которые учащиеся вырабатывают сами в процессе обучения. Прежде всего, подлежат формированию:

- навыки самосохранения (уметь распознавать угрожающие ситуации и избегать их)
- эмоциональное неприятие зависимых форм поведения в качестве положительной ролевой модели (зависимость в любой форме – это болезнь, больных жалко, а походить на «жалких» не престижно)

- осознание возможности очень быстрого и незаметного для себя вовлечения в состояние зависимости
- жизненная позиция, позволяющая формировать собственный круг интересов, выстраивать позитивные отношения с людьми, не прибегая к «суррогатам» общения в виде сигареты, рюмки
- умение отстаивать свою точку зрения в любой ситуации, не разрушая отношения с людьми.

Тема: чрезвычайные ситуации криминогенного характера

Упражнение «Осознание ситуации»

Предложите двум учащимся разыграть сценку, в которой один будет изображать ученика, который требует у другого отдать часы, деньги и т. д., при этом по-всякому угрожая ему.

Спросите у класса, были ли у них такие ситуации, знают ли они о подобных случаях.

Спросите учащегося, который изображал «жертву», как он себя чувствовал, когда ему угрожали, и что может чувствовать человек в подобной ситуации.

Узнайте у школьников, которые были в такой ситуации или слышали от своих товарищей, что они пережили, что чувствовали при этом.

Вызовите одного ученика к доске и вместе с классом составьте список их ответов. Например: напуган, рассержен, напряжен, обижен, беспомощен, ощущал себя жертвой и др.

Сделайте вывод: никто из нас не застрахован от попадания в угрожающую здоровью и жизни ситуацию. И исход такого случая напрямую зависит от самого человека. Зачастую же человек входит в состояние жертвы, и такое поведение называют виктимным (виктим – жертва).

Напишите на классной доске термин «жертва» и вместе с учащимися дайте определение.

Жертва – человек, который страдает от нанесенного ему ущерба или морального вреда.

Жертва это лицо или группа лиц, перенесших непосредственные посягательства со стороны другого лица, действовавшего сознательно.

Понятие «жертва» учащиеся должны записать у себя в тетради.

Напишите термин «насилие» и определите его разрушительный смысл.

Насилие – посягательство на свободу воли конкретного человека, некое превосходство воли, способность навязать свою власть путем негативных действий.

Обратите внимание на то, что *насилие* может включать как вербальные воздействия (дразнилки, оскорбительные клички, насмешки, угрозы), так и невербальные (жесты, пристальный взгляд, применение физической силы).

Виды насилия:

- физическое (*побои, изнасилование, захват заложников*)
- психологическое (*шантаж, угроза, оскорбление, преследование*)
- экономическое (*мошенничество, кража, вымогательство*)

Упражнение «Нарушение закона»

Группам раздаются карточки с вопросами о действиях, представленных в упражнении «Осознание ситуации» (ответы обсуждаются с классом):

- Как называется действие, когда кто-то требует деньги, угрожая физическим насилием? (*Разбой*)

- Был ли это акт насилия? (*Да*)

- Какой ущерб нанесен личности учащегося (физический, психический, эмоциональный, материальный)? Объясните подробно.

- Было ли это преступлением? (*Да, это было серьезное нарушение закона. Нападавший может быть привлечен к уголовной ответственности. Если ему еще нет 14 лет, могут привлекаться его родители.*)

- Что такое преступление? (*Преступление – это действие, нарушающее закон, за которое человек понесет наказание.*) Учащиеся должны записать это в тетради.

- Часто ли преступления совершают подростки? (*Да, в подростковой среде это встречается. С наибольшей частотой такие ситуации возникают под воздействием алкогольного или наркотического опьянения. Наркотики и алкоголь способствуют совершению противоправных действий.*)

- Что такое правонарушение, проступок? (*Правонарушение – нарушение закона, за которое наступает административная ответственность для взрослых людей или подростков 16-летнего возраста. Проступок – нарушение правил поведения (например, в школе), вызывающее поведение и т.п.*)

Работа в группах над понятием «закон».

Ответить на вопросы:

- Что такое закон? (*Закон – набор правил, которые устанавливаются, чтобы сохранить здоровье человека, его безопасность, индивидуальную свободу, поддерживать государственную систему. Законы устанавливаются законодательными органами и контролируются уполномоченными лицами.*)

- Почему мы принимаем законы? (*Без законов в обществе будут царить анархия, беспорядок, под угрозой будет личная и общественная безопасность.*)

- Зачем устанавливаются правила поведения? (*Правила принимаются в интересах человека и служат гарантом личной и общественной безопасности, например, правила поведения на воде, в горах, в школе.*)

- Кто пишет законы? (*Законодательные органы государственного значения.*)

- До какого возраста человек считается несовершеннолетним? (*Несовершеннолетний – это человек в возрасте до 18 лет*). (Напишите это определение на доске и попросите учащихся сделать записи в тетрадях. Обратите внимание, что отдельные законы и правила существуют только для несовершеннолетних. Прокомментируйте некоторые законы и правила, и степень ответственности за их нарушения. Например: обязательное посещение школы и соблюдение правил внутреннего распорядка школы.)

Информация для учителя:

Ответственность подростков за нарушения, предусмотренные Кодексом Республики Беларусь об административных правонарушениях:

- административной ответственности подлежат люди, достигшие к моменту совершения административного правонарушения шестнадцатилетнего возраста.

На общих основаниях с взрослыми лица в возрасте от 16 до 18 лет несут ответственность за следующие правонарушения: мелкое хищение, нарушение водителями правил эксплуатации транспортных средств и правил дорожного движения, нарушения порядка продажи огнестрельного оружия, стрельба в населенных пунктах в не отведенных для этого местах или с нарушением установленного порядка, мелкое хулиганство, неповиновение законному распоряжению или требованию работника милиции, народного дружинника, военнослужащего или иного лица при исполнении ими общественного порядка, нарушение порядка приобретения, хранения, передачи или продажи гражданами огнестрельного гладкоствольного охотничьего оружия, неявка по вызову в военный комиссариат, нарушение привилегий воинского учета, умышленная порча военного билета или утрата его по небрежности.

Ответственность подростков за нарушения, предусмотренные уголовным Кодексом Республики Беларусь:

- уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления шестнадцатилетнего возраста... Лица, совершившие запрещенные уголовным Кодексом деяния в возрасте от 14 до 16 лет подлежат уголовной ответственности за: убийство; причинение смерти по неосторожности; умышленное причинение тяжкого телесного повреждения; изнасилование; насильственные действия сексуального характера; похищение человека; кража; грабеж; разбой; вымогательство; угон автотранспортного средства или маломерного водного судна; умышленное уничтожение либо повреждение имущества, повлекшее тяжкие последствия; захват заложника; хищение огнестрельного оружия, боеприпасов или взрывчатого вещества; умышленное приведение в негодность транспортного средства или путей сообщения; хищение наркотических веществ; хулиганство; заведомо ложное сообщение об опасности; осквернение сооружений и порчу имущества (УК Республики Беларусь, статья 27.)

Определения:

Убийство – лишение человека жизни

Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью – нанесение травмы, опасной для жизни человека или повлекшей за собой потерю зрения, слуха, либо какого-либо органа или утрату органом его функций, прерывание бе-

ременности, психическое расстройство, заболевание наркоманией либо токсикоманией, или выразившейся в неизгладимом обезображивании лица, или вызвавшей значительную стойкую утрату общей трудоспособности не менее чем на одну треть или заведомо для виновного полную утрату профессиональной трудоспособности.

Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью – нанесение травмы, не опасной для жизни человека и не повлекшей тяжелых последствий, но вызвавшей длительное расстройство здоровья или значительную стойкую утрату общей трудоспособности менее чем на одну треть.

Изнасилование – половое сношение с применением насилия или с угрозой его применения к потерпевшей или к другим лицам либо с использованием беспомощного состояния потерпевшего.

Вымогательство – требование передачи чужого имущества или права на имущество под угрозой применения насилия либо уничтожения или повреждения чужого имущества, а равно под угрозой распространения сведений, позорящих потерпевшего или его близких, либо иных сведений, которые могут причинить существенных вред правам или законным интересам потерпевшего или его близких.

Грабеж – открытое похищение имущества.

Кража – тайное овладение чужим имуществом.

Терроризм – совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных общественно-опасных последствий, если эти действия совершены в целях нарушения общественной безопасности, устрашения населения либо оказания воздействия на принятие решений органами власти, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях.

Захват или удержание лица в качестве заложника – деяния, совершенные в целях принуждения государства, организации или гражданина совершить какое-либо действие или воздержаться от совершения какого-либо действия как условия освобождения заложника.

Заведомо ложное сообщение о готовящихся взрыве, поджоге или иных действиях, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного ущерба, либо наступления иных общественно-опасных последствий – сообщение в милицию или иные правоохранительные организации информации, зная о том, что она ложная.

Хулиганство – грубое нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу.

Вандализм – осквернение зданий или иных сооружений, порча имущества на общественном транспорте или в иных общественных местах.

Оскорбление – унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной форме.

Упражнение «Определение понятий»

Все определяемые выше понятия можно написать на карточках и раздать в классе по партам или по подгруппам. Дать время на размышление, предложив сформулировать определение этого понятия.

Тест

«Проступок. Правонарушение. Преступление»

Инструкция: обдумайте каждую из приведенных ситуаций и решите, насколько каждое из положений может расцениваться как:

1. *Преступление* – серьезное нарушение закона взрослыми людьми и несовершеннолетними, достигшими возраста, с которого наступает уголовная ответственность.

2. *Правонарушение* – нарушение закона, за которое наступает административная ответственность для взрослых людей или подростков 16-летнего возраста.

3. *Проступок* – нарушение правил поведения (например, в школе), вызывающее поведение и т.п.

Поставьте соответствующие цифры напротив каждый из нижеследующих ситуаций:

- Толя, учащийся средней школы, был замечен курящим в спортивном зале. В кармане у него была пачка сигарет (*проступок*);
- Полина и Денис, ученики девятого класса, возвращаясь с дискотеки, разбили стекло в троллейбусе (*правонарушение*);
- Света, ученица девятого класса, убежала из дома, но продолжает ходить в школу. Родители сообщили об этом директору школы (*проступок*);
- Эдик, ученик седьмого класса, был замечен с газовым пистолетом (*преступление*);
- Женщина, проживающая на улице, напротив школы, продавала школьникам наркотики (*преступление*);
- Коля, ученик одиннадцатого класса, принес в школу немного марихуаны, для того, чтобы отдать ее своим друзьям (*преступление*);
- От Димы пахло алкоголем, это заметил учитель физкультуры, когда Дима, шатаясь, шел по школьному коридору (*проступок*);
- Несколько учеников средней школы слонялись без дела около ресторана поздно вечером (*проступок*);
- Даша с подругой не посещали школу в течение недели, скрывая это от своих родителей (*проступок*);
- Учащийся 7 класса совершил кражу, продавец магазина самообслуживания позвонил в милицию и сообщил о задержании (*преступление*);
- Один учащийся школы угрожал другому тем, что избьет его (*правонарушение*);
- Мальчик принес в школу нож (*правонарушение*);

После окончания работы целесообразно прокомментировать эти ситуации с точки зрения закона. Можно дать задание учащимся – к следующему уроку найти самостоятельно подтверждение правильности решения заданий теста.

Упражнение «Знаете ли вы закон»

Это упражнение – соревнование команд. Класс делится на группы. Каждая группа может правильными ответами набрать определенное количество баллов. После проведения игры целесообразно обсудить задания, вызвавшие трудности у учащихся, а также поставить вопрос: каким образом эта тема связана с проблемой сохранения здоровья.

1 раунд. Командам предлагаются карточки, на которых перечислены различные формы наказаний. Необходимо выбрать только те наказания, которые предусмотрены уголовным Кодексом Республики Беларусь:

- лишение свободы
- смертная казнь
- ссылка
- высылка
- предание публичному позору
- штраф
- четвертование
- избиение плетьюми
- бессрочная каторга
- конфискация имущества.

Время на принятие решения в группе – 1 минута. За правильно выполненное задание команда может получить максимум 4 балла (по 1 баллу за каждую форму наказания).

Правильный ответ: лишение свободы, штраф, смертная казнь, конфискация имущества.

2 раунд. Командам предлагаются карточки, на которых перечислены различные возрастные категории: а) 12 лет; б) 14 лет; в) 16 лет; г) 18 лет.

Учитель называет виды преступлений. Задача команд: после 10-секундного обсуждения представитель команды поднимает ту карточку с возрастом, с которого начинается уголовная ответственность за названное преступление.

Преступления:

- убийство (с 14 лет);
- причинение тяжкого вреда здоровью (с 14 лет);
- кража (с 14 лет);
- грабеж (с 14 лет);
- вымогательство (с 14 лет);
- заведомо ложное сообщение об акте терроризма (с 14 лет);
- бандитизм (с 16 лет);
- получение взятки (с 16 лет).

За правильно выполненное задание команда может получить максимум 8 баллов (по 1 баллу за каждую правильно поднятую карточку). Правильные ответы даны в скобках.

3 раунд. Команды получают карточки:

- а) отягчающее обстоятельство (увеличивает ответственность);
- б) смягчающее обстоятельство (уменьшает ответственность);
- в) освобождает от ответственности (снимает ответственность);
- г) никак не учитывается.

Задача: во время перечисления ведущим различных обстоятельств совершения преступления необходимо поднимать соответствующие им карточки.

Обстоятельства:

- совершение преступления в группе (*отягчающее обстоятельство*);
- явка с повинной (*смягчающее обстоятельство*);
- несовершеннолетие виновного (*смягчающее обстоятельство*);
- необходимая оборона (*освобождает от ответственности*);
- совершение преступления в состоянии опьянения (*отягчающее обстоятельство*);
- наличие заболевания у обвиняемого (*никак не учитывается*).

Время на обсуждение командой каждого пункта задания - 10 секунд. За правильно выполненное задание команда получает максимум 6 баллов (по 1 баллу за каждую правильно поднятую карточку). Правильные ответы даны в скобках.

Упражнение «Виды ответственности»

Учитель называет различные ситуации, учащимся нужно определить, какие наступают виды юридической ответственности (административная или уголовная):

- ученик разбил стекло в холле школы (административная);
- гражданин без лицензии поймал на удочку 15 килограммов рыбы (административная);
- гражданин из мести поджег дом соседа (уголовная);
- машинист тепловоза явился на работу в нетрезвом состоянии (административная);
- террорист попытался угнать самолет (уголовная);
- водитель автомашины не справился с управлением и повредил стоявшую машину (административная);
- учащиеся техникума угнали автомобиль и разбили его (уголовная);
- пассажир автобуса не оплатил проезд (административная).

Тема: безопасность в общественных местах

Помимо разумной организации своего времени – режима дня, чередования периодов труда и отдыха, каждый из нас время от времени посещает различные места массового скопления людей – праздники, шоу-концерты, футбольные матчи. Поведение человека в таких местах имеет свои психологические особенности. Восприятие зрелища действует на людей возбуждающе и в некоторых случаях потребность выразить свои эмоции у присутствующих на мероприятии людей приводит к тому, что они начинают кричать, свистеть, вскакивать, создавая этим неудобство, опасение, страх окружающим людям.

Ощущение страха, появляющееся в момент опасности у человека – естественное чувство. Это срабатывает инстинкт самосохранения – сигнал тревоги в опасной ситуации. Страх мобилизует физические силы, ускоряет работу мозга, концентрирует внимание, помогает выходить из тупиковой ситуации.

В некоторых случаях отсутствие чувства страха означает отсутствие воображения и, следовательно, неспособность оценить опасность. Наоборот, те, у кого пылкое воображение, зачастую могут испытывать это ощущение непропорционально реальной опасности. На почве страха появляются беспокойство, слабость, бессилие, неподвижность. Страх сопровождается нарушениями вегетативной нервной системы или же истерической реакцией. Отсутствие ясности в оценке ситуации влечет за собой состояние безвыходности и отказ от сопротивления. Человек, охваченный паникой, может быстро вовлечь в подобное состояние и окружающих.

Подобное поведение лишено какого-либо здравого смысла. Это чистый инстинкт, характеризующийся криком: «Спасайся кто может!» Люди, охваченные паникой, полностью теряют индивидуальные достоинства и становятся частью разрушительной массы, неспособной контролировать свои действия. Толпа, действующая вслепую, может увеличить опасность. Известны случаи, когда отсутствие представления о реальной опасности приводило к необдуманным действиям, таким, как прыжки из окон верхних этажей. В те моменты это казалось менее мучительным, чем ждать помощь или искать другой способ спасения. Противодествовать и противостоять панике чрезвычайно трудно, справиться с этим может уверенный человек, либо человек очень известный и уважаемый, придерживающийся твердой линии поведения, умеющий разговаривать с толпой и внушать уверенность. Средства борьбы с паникой разнообразны. Убеждение (если есть время), категорический приказ, объяснение несущественности опасности или же использование силы и даже устранение паникеров. Остановить толпу, которая впадает в панику, значительно легче, начиная с последних рядов, уменьшая группу насколько это возможно; перегораживать дорогу толпе, которая движется, гораздо труднее, так как идущие сзади давят на идущих вперед.

Для выживания в той или иной ситуации необходимо быть психологически подготовленным. Подготовленный человек находится в лучших условиях и у него есть больше шансов выжить.

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы вы были в состоянии:

- уметь различать опасность
- принимать быстрые решения
- постоянно и непрерывно контролировать самого себя
- уметь распознавать людей
- быть независимым и самостоятельным
- быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо
- определять и знать свои возможности и не падать духом
- в любой ситуации пытаться найти выход
- никогда не сдаваться, не испробовав все возможные средства.

Безопасность на концерте

Множество людей, ожидающих несколько часов встречи с кумиром, легко становятся неуправляемыми. Поэтому помните:

- наибольшая давка бывает перед сценой, так как все стремятся вперед
- не занимайте мест в углах зала, близко к стене или поперечным перегородкам (между секторами), откуда затруднено бегство и где есть опасность быть раздавленным
- в ожидании входа в театр или на стадион не приближайтесь к стеклянным дверям или ограждениям, к которым вас могут прижать
- если толпа побежала, постарайтесь избежать главной опасности – падения, встать будет практически невозможно
- если толпа увлекла, позвольте людскому потоку нести вас: глубоко вдохнув, поднимите руки локтями вперед и постарайтесь держать локти на уровне подбородка
- в подобных ситуациях не держите руки в карманах и будьте начеку.

Поведение на митинге

Если вы оказались на митинге, то следуйте следующим рекомендациям:

- не стойте возле мусорных контейнеров, урн, детских колясок, бесхозных чемоданов – часто именно в этих местах закладывается взрывчатка силами, стремящимися к дестабилизации обстановки на митинге
- не находите рядом со сценой или местом, откуда выступают ораторы - эти места находятся под пристальным вниманием воинственно настроенных элементов, в случае возникновения давки, суматохи отступить с этих позиций труднее
- кино-фото аппаратура привлекает внимание экстремистски настроенных элементов. В лучшем случае разобьют вашу аппаратуру, в худшем – пострадаете вы сами

- находиться рядом с работниками милиции весьма опасно, так как на них, как правило, направлено недовольство толпы, в них летят камни
- если милиция начала операцию по рассеиванию толпы – не теряйте спокойствия и самообладания. Если вы начнете спасаться бегством, вас могут принять за одного из зачинщиков. В суматохе вы никому ничего не докажете. Поэтому стойте спокойно, не кричите, не делайте движений, которые могут быть восприняты как агрессивные. Всем своим видом выражайте миролюбие – это будет наилучшей гарантией того, что работники милиции вас не тронут. В таких случаях, а, впрочем, и всегда, полезно иметь при себе удостоверение личности это может спасти вас от задержания милицией до выяснения, кто вы такой
- выбраться из неподвижной толпы вам помогут нетрадиционные методы: притвориться больным, пьяным, сделайте вид, что вас тошнит и т.п.
- в случаях, когда толпа приходит в движение, опасно находиться возле стеклянных витрин магазинов, стен зданий, деревьев. Прижатые к ним толпой вы можете получить серьезную травму
- в движущейся толпе главное не упасть, поэтому лучше следовать по направлению движения толпы и стремиться быть в центре нее (здесь больше возможностей для маневров, воздуха, времени чтобы подумать). А если у вас есть какие либо громоздкие вещи – чемодан, рюкзак, большие сумки – их лучше бросить, так как они могут стать причиной вашего падения
- в случае давки необходимо прижать согнутые в локтях руки к грудной клетке – таким образом, вы сможете амортизировать давление толпы и защитить себя от сдавливания
- если вы упали в движущейся толпе, необходимо немедленно подняться, используя все возможные средства – иначе вас затопчут. Для этого можно применить следующий прием: быстро встать на четвереньки, выставить как можно дальше вперед опорную ногу и, не сгибая ее, под напором толпы резко подняться. Или постарайтесь свернуться клубком, защищая голову предплечьями и кистями рук, закрывая затылок. Оказавшись в ситуации, где упали друг на друга несколько человек, постарайтесь выбраться любой ценой, не подвергая себя опасности удушья под грудой тел
- при применении слезоточивого газа можно защититься следующими приемами: закрыть рот и нос платком, смоченным в любой жидкости; если глаза оказались поражены необходимо быстро и часто моргать, чтобы слезы вымыли химическое средство. В любом случае лучше всего покинуть место применения газа.

Задания и упражнения

Работа в группах

Предлагается обсудить в группе и представить групповое мнение классу: какие опасности могут возникнуть в различных ситуациях?

- дома
- на улице
- в городе
- во дворе
- в подъезде
- в лифте
- в поезде.

При обсуждении целесообразно использовать примеры, имевшие место с участниками групп или их знакомыми дома, на улице и другие.

Анализ ситуаций

Это упражнение позволит оптимизировать отношение к экстремальным ситуациям, как к преодолеваемым при наличии не только физической, но и психологической готовности; выявить психологические качества, необходимые для успешного поведения в экстремальной ситуации; развить внимание и наблюдательность, быстроту реакции для принятия оптимального решения.

- В лифте незнакомец угрожает и пытается завладеть вашими вещами. Ваши действия?
- У водоема вы услышали крик: «Человек тонет!». Что вы сделаете?
- По дороге вас догнала незнакомая машина. Водитель предложил подвести. Как вы поступите?
- Кто-то пытается открыть замок входной двери вашей квартиры. Ваши действия?
- Что вы будете делать, оказавшись в транспорте (в вагоне, электричке, автобусе) рядом с неприятными соседями?
- Какие правила вы будете соблюдать, если придется идти в одиночку поздно по пустынной улице?
- Что необходимо делать человеку, если он заблудился? (вариант: в лесу, отстал от группы и т. д.)?
- В подъезде вы обнаружили неизвестный предмет, похожий на взрывное устройство. Что вы предпримите?

Игра «Мнение»

На трех стенах класса висят карточки с утверждениями «Да», «Нет», «Нет уверенности, что это так». После каждого зачитанного вопроса участники перемещаются по помещению, выбирая утверждения, соответствующие их позиции. Если нет возможности перемещаться, можно предложить поднимать таблички разного цвета, оставаясь на своем месте. Например, «да» может обозначать зеленый цвет, «нет» – красный, «нет уверенности, что это так» – жел-

тый. Педагог организует дискуссию, по очереди обращаясь к участникам за пояснением. В течение игры каждый ученик имеет право сменить позицию. Педагог регулирует ход игры, дает возможность высказаться.

Утверждения:

- Умный человек никогда не окажется в роли жертвы
- Девушки чаще становятся жертвами нападения
- Человек не может постоянно соблюдать правила безопасности
- В темное время суток безопаснее находиться дома
- Участие в азартных играх всегда приводит к неприятностям

Ролевая игра «Совесть и искушение»

Для участия в игре приглашаются три участника. Один играет роль человека, который должен принять решение, второй – «совесть» этого человека, третий – «искушение». «Совесть» и «Искушение» должны убедить принять свою сторону. Первый ученик должен сделать собственный выбор при условии влияния ролей «Совесть» и «Искушение». Для каждой ситуации можно выбирать новые тройки игроков.

Ситуации для игры:

- друзья пытаются убедить тебя солгать родителям по поводу того, где ты собираешься провести ночь;
- друзья пытаются поссорить тебя с другим учеником;
- друзья пытаются заставить тебя курить;
- друзья пытаются уговорить тебя поехать кататься на машине без прав.

Упражнение «Кодекс безопасности»

Учащимся предлагается разработать Кодекс безопасного поведения. Разделившись на 3–4 подгруппы, они в течение 7 минут записывают свои правила. Затем представители каждой подгруппы записывают их на доске и все вместе сводят этот кодекс воедино.

Примерный Кодекс безопасности:

- если вам пришлось одному поздно вечером выйти на улицу, заранее прикиньте маршрут так, чтобы избежать плохо освещенных улиц, мест сбора компаний
- одевайтесь таким образом, чтобы одежда не привлекала особого внимания (не была вызывающей)
- носите при себе в качестве средства самозащиты любую аэрозольную упаковку, если нет возможности приобрести разрешенные законом средства;
- если есть возможность, чтобы вас встретили или забрали с вечеринки, то воспользуйтесь ею
- не пользуйтесь в одиночку услугами частного транспорта или попросите провожающего запомнить номер автомашины
- собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьмите с собой приятеля, которому вы доверяете

- в начале вечеринки предупредите всех, что не уйдете не попрощавшись, если вы покидаете компанию с кем-то, скажите друзьям с кем
- придя в незнакомое место, осмотритесь, постарайтесь выяснить местонахождение телефона, запомнить людей, которые могли бы помочь в случае опасности
- всегда демонстрируйте уверенность в себе: внешним видом, походкой, взглядом, ответами на вопросы
- будьте осмотрительны при случайных знакомствах, избегайте называть свой адрес и телефон, назначайте свидание на «нейтральной» территории
- установите для себя четкие пределы: чего вы хотите и чего не позволите
- доверяйте своей интуиции. Если вы ощущаете психологический дискомфорт, то это может быть потому, что вы не чувствуете себя в безопасности
- сохраняйте способность принимать ясные решения и правильно реагировать в любой ситуации.

ТЕСТ

«Склонность к риску»

Инструкция:

Вашему вниманию предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары. Из каждой пары вам необходимо выбрать одно, которое наиболее характерно для вас, и отметить его.

1.

а) я предпочел бы работу, требующую многочисленных разъездов, путешествий;

б) я предпочел бы работу на одном месте.

2.

а) меня взбадривает свежий, прохладный день;

б) в прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.

3.

а) Мне не нравятся запахи тела.

б) Мне нравятся запахи тела.

4.

а) Мне не хотелось бы попробовать наркотик;

б) я бы попробовал какой-нибудь из наркотиков.

5.

а) я бы предпочел жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надежен и счастлив.

б) Я бы предпочел жить в неопределенные, смутные дни нашей истории.

6.

а) Я не могу выносить езду с человеком, который любит скорость.

б) иногда я люблю ехать на машине очень быстро, так как нахожу это возбуждающим.

7.

а) Если бы я был продавцом-коммивояжером, то предпочел бы твердый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или ничего.

б) Если бы я был продавцом-коммивояжером, то я бы предпочел работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать больше, чем сидя на окладе.

8.

а) Я не люблю спорить с людьми, чьи воззрения резко отличаются от моих, поскольку споры всегда неразрешимы;

б) я считаю, что люди, которые не согласны с моим воззрением, больше стимулируют, чем люди, которые согласны со мной.

9.

а) Большинство людей тратит слишком много денег на страхование;

б) страхование – это то, без чего не мог бы позволить себе обойтись ни один человек.

10.

а) Я бы не хотел оказаться загнипнотизированным;

б) я бы хотел попробовать оказаться загнипнотизированным.

11.

а) Наиболее важная цель в жизни – жить на полную катушку и взять от нее столько, сколько возможно;

б) наиболее важная цель в жизни – обрести спокойствие и счастье.

12.

а) В холодную воду я вхожу постепенно, давая себе время привыкнуть к ней;

б) я люблю сразу прыгнуть в море или холодный бассейн.

13.

а) В большинстве видов современной музыки мне не нравится беспорядочность и дисгармоничность;

б) я люблю слушать новые и необычные виды музыки.

14.

а) Худший социальный недостаток – быть грубым, невоспитанным человеком;

б) худший социальный недостаток – быть скучным человеком, занудой.

15.

а) Я предпочитаю эмоционально выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны;

б) я предпочитаю больше людей спокойных, даже «отрегулированных».

16.

а) У людей, едущих на мотоциклах, должно быть, есть неосознаваемая потребность причинить себе боль, вред;

б) мне бы понравилось водить мотоцикл или ездить на нем

Обработка и интерпретация

Полученные ответы соотносятся с ключом. При совпадении с ключом – ответу присваивается 1 балл, при несовпадении – 0 баллов. Итоговый результат суммируется.

Ключ			
1а	5б	9а	13б
2а	6б	10б	14б
3б	7б	11а	15а
4б	8б	12б	16б

11–16 баллов – высокий уровень потребности в ощущениях обозначает наличие влечения, возможно бесконтрольного, к новым, «щекочущим» нервы впечатлениям, что часто может провоцировать на участие в рискованных авантюрах и мероприятиях.

От 6 до 10 баллов – средний уровень потребностей в ощущениях. Он свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть, с одной стороны – об открытости новому опыту, с другой стороны – о содержании и рассудительности в необходимых моментах жизни.

От 0 до 5 баллов – низкий уровень потребности в ощущениях обозначает присутствие предусмотрительности и осторожности в ущерб получению новых впечатлений и информации от жизни. Люди с таким показателем предпочитают стабильное и упорядоченное неизвестному и неожиданному в жизни.

Аукцион идей

Можно провести в виде фронтального опроса, в котором учащиеся заканчивают предложение:

«Признаками приближающейся опасности могут являться...».

АНКЕТА «Доля риска»

Высоким риском употребления наркотиков является:

Утверждение	Всегда	Часто	Редко
Ухудшение здоровья			
Потеря доверительных отношений с родителями			
Потеря друзей			
Нарушение закона			
Физическая зависимость			
Духовная зависимость			
Снижение успехов в школе			
Потеря возможности учиться/работать			
Денежные проблемы			
Контакт с криминальным миром			
Духовная бедность: наркотик как «волшебное средство»			
Использование более сильных наркотиков			

Сумма баллов _____

Интерпретация результатов

18–22 балла: вы делаете все возможное, чтобы не попасть в зависимость от наркотиков и понимаете их вред. Вероятно, вы почти не попадаете в рискованные ситуации.

14–17 баллов: вы делаете много для того, чтобы избежать попадания в зависимость, при этом вы достаточно либерально относитесь к употреблению наркотиков другими людьми и, возможно, считаете, что к вам это не имеет отношения.

13 и менее баллов: по-видимому, вы относитесь к своему здоровью безответственно. Имейте в виду, что ваша позиция по отношению к наркотикам не сформирована, и вы можете попасть в группу риска.

Упражнение «Это важно для меня».

Для выполнения этого упражнения класс нужно разделить на 3 группы. Каждая группа получает свой вопрос.

Задание № 1

Отвечая на вопрос: «Какие факторы способствуют появлению вредных привычек?», проранжируйте ответы, начиная с самого, на ваш взгляд, важного.

Предлагаемые ответы:

- генетические (врожденные) особенности человека;
- семейные конфликты;
- низкий уровень жизни;
- плохой контроль со стороны родителей;
- влияние асоциальной среды сверстников («за компанию»);
- жестокое обращение в семье;
- слабые навыки общения;
- СМИ;
- общественная терпимость.

Задание №2.

Отвечая на вопрос «Что нужно и можно сделать для того, чтобы предотвратить распространение вредных привычек?», проранжируйте ответы, начиная с самого, на ваш взгляд, важного.

Предлагаемые ответы:

- создание кружков, клубов, спортивных секций;
- создание документальных фильмов о жизни наркоманов, алкоголиков, последствиях курения и т.п.;
- присмотр родителей;
- профилактические беседы медицинских работников;
- создание профилактических программ («Не стать безумцем!») в учебных заведениях;
- распространение буклетов, брошюр, плакатов по профилактике вредных привычек.

Задание № 3.

Отвечая на вопрос: «Чем должен обладать человек (черты характера, социальные отношения), у которого нет вредных привычек?», проранжируйте ответы, начиная с самого, на ваш взгляд, важного.

Предлагаемые ответы:

сила воли;
целеустремленность;
взаимопонимание и поддержка родителей;
настоящие друзья;
увлечения, хобби, любимые занятия;
информированность по данной теме.

Вопрос: «Какие проблемы и последствия для организма возникают у людей, употребляющих:

для группы № 1 – наркотики?

для группы №2 – алкоголь?

для группы № 3 – табакокурение?»

Возможные ответы:

Наркотики: физическая и психическая зависимость, изменения психики, быстрое увядание организма, одиночество, вероятность заболевания, в том числе и СПИДом, привыкание, потеря интереса к жизни, преступления, суицид, смерть.

Алкоголь: отравление, деградация ума, психическая зависимость, алкоголизм (заболевание), похмелье, нездоровое потомство, совершение необдуманных поступков, преступления, поражение многих внутренних органов (цирроз печени, гипертония и т.д.).

Табакокурение: постепенное привыкание, зависимость, спектр болезней, отравление, одышка, запах от одежды, рук и изо рта, мусор на улицах, старение, увядание организма, негативное влияние на потомство.

(Ответы учащихся заносятся в таблицу, начерченную на доске).

Тема: Уверенное поведение.

Как сказать «Нет!»

Групповое обсуждение «Виды давления, принуждения»

Учащиеся в подгруппах обсуждают варианты давления, а затем предлагают их для общего обсуждения. Вот примерный список вариантов давления.

- давление друзей. Предложение делается в дружеской форме: «Не хочешь попробовать кое-что?».
- давление, которое оказывают «дразнилки» и клички. Достаточно сильное давление, которое подталкивает подростка попробовать наркотики. «Давай, не будь курицей (идиотом, маменькиным сыночком), попробуй!»

- тяжелое давление с обвинением. Используется для того, чтобы заставить человека что-либо сделать («Давай лучше выпей, или ты мне не друг, а я тебе не приятель», «Боишься? Ты – трус!»).
- косвенное, искушающее давление. Приглашение человека попробовать алкоголь или наркотики без прямого давления («Саша приглашает тебя на вечеринку, большинство ребят там будет пить и курить»).

Вывод: существуют определенные формы давления, которые принуждают вас сделать то, что порой не хочется; нужно уметь их распознать; нужно уметь принять правильное решение.

Почему человек иногда идет против принципов?

Возможные варианты:

- из любопытства,
- из-за желания казаться взрослым,
- желая испытать новые ощущения,
- для снятия стресса,
- для облегчения контактов,
- из стремления к подражанию,
- исповедуя девиз «надо попробовать все».

Для определения понятия «уверенное сопротивление» написать на доске слово «уверенный» и спросить учащихся, что это означает.

Уверенность – способ (ответ, поведение), который гарантирует эффективный путь сопротивления давлению (принуждению) к употреблению наркотиков, алкоголя, табака.

Уверенность – способ поведения, открытое высказывание своего мнения, которое имеет право и должно уважаться другими.

Ролевая игра

Пригласите двух школьников к доске, предложите им ситуацию, когда нужно отказать от предложенной сигареты с марихуаной. Выслушайте несколько видов отказа.

Учащиеся определяют, какой отказ был наиболее уверенный. Разберите вопрос о видах ответа: кто из участников инсценировки говорил уверенно, кто неуверенно, а у кого получилось агрессивно. Разберите элементы поведения, внешнего вида, интонации. Поверните плакат с таблицей

Характеристика ответов		
уверенный	неуверенный	агрессивный
- говорит твердо, спокойно; - стоит прямо; - смотрит прямо в глаза; - уважает свои права и права других; - не позволяет никому	- нервничает; - избегает смотреть в глаза собеседнику; - поникший вид; - пожимает плечами; - речь растянута, с длительными паузами; - много сорных слов:	- говорит резко, громко, с вызовом; - перемежает свою речь нецензурными словами; - оскорбляет; - смотрит нагло; - сильно жестикулирует;

<p>влиять на себя; - не позволяет делать то, чего он не хочет; - совершенно уверен в себе</p>	<p>«в общем», «значит»; неуверенные фразы: «да-а, я не знаю», «может быть», «ну ладно»; - делает то, что от него ждут и позволяет себя принудить сделать то, чего он делать не хочет</p>	<p>- игнорирует правила поведения; - ставит других в неловкое положение; - нарушает права других</p>
---	--	--

Выводы:

- уверенность помогает человеку отстаивать свои права;
- уверенность помогает человеку выйти из конфликтных ситуаций;
- уверенность помогает человеку противостоять давлению;
- уверенность сохраняет индивидуальность;
- уверенность помогает человеку сказать «нет».

Рабочий лист «Каким способом можно сказать «нет»

1. Говори: «Нет, спасибо!»

- *ты хочешь выпить?*
- нет, спасибо

2. Объясни причину отказа.

- *о, сейчас выпьем винца!*
- нет, спасибо, я не пью вино.

3. Повтори отказ несколько раз («заезженная пластинка»)

- *сигаретку с марихуаной?*
- нет
- *Ну, давай?*
- нет
- *ты только попробуй!*
- нет

4. Уходи

- *давай выпьем водки и покурим. Сегодня родители придут поздно.*
- нет, я ухожу

5. Смени тему разговора

- *давай попугаем вон тех девчонок*
- давай лучше пойдём ко мне, у меня новый диск есть

6. Избегай критических ситуаций (порой предвидя их)

- Тебе знакомы места, где пробуют наркотики, ведут себя недостойно. Лучше не ходи туда, избегай таких мест.

7. Используй так называемый «холодный душ»

- *ты чего вчера сбежал, побоялся с нами выпить, покурить? Пойдем, сегодня попробуешь*
- не обращай внимания, игнорируй, уходи.

Ролевая игра «Уверенный ответ – отказ»

Учащиеся работают в малых группах.

Каждой группе раздаются карточки с ситуативными задачами-высказываниями.

- «Ты уже взрослый (ая). Можешь выпить немного с нами»
- «У меня сигареты как в рекламе. Хочешь попробовать?»
- «Не знаю, что это, но пахнет вкусно и выглядит вполне съедобно. Попробуешь?»
- «Покурим? Давай с нами».
- «Привет, а мы тут пиво пьем» «Будешь с нами?»
- «Что это? Сейчас попробуем. Тебе налить?»
- «Пить хочешь? Ладно, можешь отхлебнуть у меня немного пива.»
- «Смотри, что мы нашли! – Сигареты. Прикольнo! Попробуем?»

Ребята их обсуждают и дают три варианта ответов.

Учитель помогает школьникам в выполнении данного задания. Затем вызывает двух-трех учащихся и просит их проиграть варианты ответов.

Ребята обсуждают и определяют, какой из ответов был уверенным.

Обратите внимание учащихся на то, что дает уверенность:

- позволяет говорить «нет»;
- помогает человеку не делать того, чего он не хочет;
- дает возможность отстаивать свои права.

Убедите учащихся, что они должны быть готовы использовать эти ответы в своей жизни.

Упражнение «Подведение итогов»

Дописать предложения:

Уверенный человек – это...

Возможные последствия употребления наркотиков...

Я понял, что...

Рефлексия

Для получения обратной связи используется методика «Незаконченные предложения»

Я раньше думал(а), что вредные привычки...

Я думаю теперь, что вредные привычки...

Тема: самопознание

Задачи: использовать различные методики для определения уровня конформности, уделить внимание проблеме выбора, содействовать разработке рекомендаций, как избежать давления и зависимости; тренировать социальные навыки.

Учитель: *говорят, человека никогда не будут любить, если он не рискнет побыть «нелюбимым», то есть в какой-то ситуации противостоять другим. В этой ситуации ему, скорее всего, придется сказать «нет». И человек должен быть уверен, что имеет право на отказ, на наличие своего мнения, наличие своей цели и право на выбор своих ценностей. Но может случиться так, что человек выбирает плыть по течению очень мутной реки под названием «наркотический дурман». И делает это необдуманно и слишком рано. Рождается человек с положительным отношением к миру. И, начиная с детства, опираясь на приобретаемые, воспитываемые в нем волевые качества: настойчивость, целеустремленность, выдержку, решительность, стремится построить свою жизнь. Но на этом пути ему встречается множество препятствий. В том числе в виде соблазнов и вредных привычек, при том, что люди на Земле и так во многом зависимы от природы (например, от стихийных бедствий). Зачем еще попадать и в другую зависимость? Каждый имеет право быть свободным. Говорить «да» и «нет». Надо выбирать окружение таких людей, которые подскажут и помогут, а не тех, кто станет унижать и подчинять. Ведь пойти на поводу у кого-то, подчинить себя пагубным пристрастиям – это значит потерять свою свободу, потерять себя как личность. Надо с детства учиться ценить свое «Я». Самому быть сильным. Сильные люди не попадают в зависимость, тем более, в сомнительную. Наверняка, вы уже имеете о себе и своих возможностях и способностях определенное мнение. Оно является вашим собственным или сформировалось под воздействием оценок окружающих. Так или иначе – оно есть.*

Сейчас возьмите листки и ответьте на три вопроса, долго не задумываясь. Первый вариант ответа, пришедший вам в голову, возможно, и есть самый верный.

1. Часто ли вы попадаете в зависимость от чужого мнения? (да или нет)
2. Можете ли вы уверенно отказаться от сомнительного предложения? (да, нет)
3. Считаете ли вы себя уравновешенным человеком? (да, нет)

«Сегодня мы сможем проверить насколько вы себя знаете и можете прогнозировать свое поведение в сложных ситуациях.

Давайте сейчас проверим себя на конформность (состояние, при котором человек зависит от мнения окружающих)».

Тест «Ведущий или ведомый»

Отвечайте «да» или «нет» на каждый вопрос.

1. Как, по-вашему, подошла бы вам профессия актера или политика?
2. Раздражают ли вас люди, которые стремятся одеваться или вести себя экстравагантно?
3. Можете ли вы разговаривать с другим человеком о ваших интимных проблемах?
4. Сразу ли вы реагируете на малейшие проявления неверной трактовки ваших слов и поступков?

5. Чувствуете ли вы дискомфорт, когда другие добились успеха в той сфере, где вы сами хотели его добиться?
6. Любите ли вы заниматься каким-либо трудным делом, чтобы показать, что вы способны на это?
7. Могли бы вы посвятить всего себя достижению чего-нибудь выдающегося?
8. Устраивает ли вас один и тот же круг друзей?
9. Предпочитаете ли вы вести жизнь размеренную, расписанную по часам?
10. Нравятся ли вам перестановки мебели в квартире?
11. Нравится ли вам делать всякий раз что-нибудь по-новому?
12. Любите ли вы осаживать того, кто, по-вашему, слишком самоуверен?
13. Нравится ли вам демонстрировать, что ваш учитель или другое авторитетное лицо оказывается неправым?

Запишите себе по 5 очков, если вы дали положительные ответы на вопросы 1,3,4, 5, 6,7,10, 11,12,13; и по 5 очков за отрицательные ответы на вопросы 2,9.

Суммируйте результаты.

Интерпретация результатов:

От 65 до 35 баллов: вы – человек, обладающий хорошими задатками, чтобы влиять на окружающих, изменять их поведение, управлять ими. Во взаимоотношениях с людьми вы чувствуете себя вполне уверенно. Вы убеждены, что человек не должен замыкаться в себе, избегать людей, держаться в стороне и думать только о себе. Вы чувствуете в себе потребность что-то делать для окружающих. Руководить ими, указывать на их ошибки, учить их, пробуждать в них интерес к внешнему миру. И в таком случае с теми, кто не разделяет ваши принципы, по-вашему, нечего особенно церемониться. Их надо убеждать, и вы это умеете. Однако вам надо следить за тем, чтобы ваше отношение к людям не принимало крайних проявлений. Иначе вы можете превратиться в фанатика или тирана.

От 0 до 35 баллов – увы, вы бываете малоубедительны даже тогда, когда абсолютно правы. Вы считаете, что ваша и окружающая жизнь должна быть построена на принципах дисциплины, здравого смысла и хороших привычек. А ее течение должно быть хорошо прогнозируемым. Вам не нравится что-то делать через силу. Иногда вы бываете чрезмерно не уверены в себе. Из-за этого вы не можете достичь намеченного. В результате оказываетесь несправедливо обделенными. Жаль.

Упражнение «Убеждение»

Задание 1. Вы – человек уверенный в своей правоте, что бы вы предприняли, чтобы убедить кого-то отказаться от вредных привычек?

Работа в подгруппах – набор вариантов ответов, представление их всему классу. Дополнение другими группами.

Задание 2. на вас оказывает давление ваша компания. Вы не хотите принимать алкоголь. Вы сможете сказать «нет»? Как можно отказаться?

Учащиеся перечисляют варианты отказов.

Анкета
«Самостоятельность и ответственность»

1. Вас приглашали в малознакомую компанию?

Да

Нет

2. Если пригласят, пойдете?

Да

Нет

Подумаю

По обстоятельствам

Буду сомневаться

3. Вы уверены, что сможете сказать твердое «нет», если вас будут уговаривать выпить спиртное или принять наркотик?

Да

Нет

Не уверен (а)

Не знаю

4. Что вы предпримете, чтобы защитить себя от принуждения?

Постараюсь отвлечь тех, кто настаивает

Призову на помощь друга, с которым пришел

Буду имитировать звонок от родителей

Скажу «нет» настолько твердо, что все поймут, настаивать бесполезно

Постараюсь незаметно уйти

5. Вы владеете специальными приемами самообороны?

Да

Нет

Учусь

Не задумывался (лась) об этом

6. Ваши родители всегда знают, где и с кем вы проводите свободное время?

Всегда

Никогда

Иногда сообщаю

Меня всегда об этом спрашивают

Находят по мобильному телефону

«Сейчас мы можем вместе с вами разобрать различные варианты ответов на вопросы. Совершенно необязательно говорить, кто как ответил на тот или иной вопрос. Но все вместе мы можем подумать – что кроется за тем или иным ответом». Начать может учитель, а продолжать интерпретировать могут сами учащиеся.

«Обычно более спокойны, рассудительны и выдержаны люди с уравновешенной психикой. Такие не бросаются по первому зову в незнакомую компанию. Они собирают информацию и взвешивают: стоит – не стоит. Давайте узнаем степень уравновешенности вашей нервной системы».

Тест

«Уравновешенность нервной системы»

Отмечайте вариант ответа, который выбираете вы.

1. Можно ли вас назвать спокойным, выдержанным человеком?

- да
- не знаю
- иногда можно
- можно

2. Доставляет ли вам большое удовольствие работать аккуратно, но медленно?

- Нет
- Не знаю
- Иногда
- Да

3. Часто ли у вас бывают поводы для раздражения и обид?

- Да
- Иногда
- Не знаю
- Нет

4. Свойственно ли вам нетерпение в условиях вынужденного ожидания?

- да
- Иногда
- Не знаю
- Нет

5. Доставляет ли вам удовольствие тяжелая физическая работа?

- Нет
- Иногда
- Не знаю
- Да

6. Часто ли вас беспокоят окружающие люди?

- Часто
- Иногда
- Очень часто
- Никогда

7. Часто ли товарищи бывали с вами несправедливы и грубы?
Очень часто
Часто
Редко
Очень редко
8. Легко ли вы отвлекаетесь от работы, чтения литературы?
Легко
По-разному
Стараюсь не отвлекаться
Не отвлекаюсь
9. Легко ли вы расстаетесь с прежними товарищами, чтобы приобрести новых друзей?
Легко
По-разному
С трудом
С большим трудом
10. Можно ли вас назвать усидчивым и терпеливым человеком?
Нет, нельзя
Не знаю
Иногда можно
Да, можно

Обработка данных:

Подсчитайте, сколько раз вы выбрали последний или предпоследний вариант ответа. Определите по таблице балл, а в соответствии с ним – степень выраженности качества.

Шкала балльных оценок свойств нервной системы

Номера вопросов	10-8	7-6	5-4	3-2	1-0
Количество последних и предпоследних вариантов ответа					
Баллы	5	4	3	2	1

Оценка уравновешенности нервной системы:

- 5 баллов – преобладает уравновешенность;
- 4 балла – имеет место уравновешенность;
- 3 балла – свойство неопределенно;
- 2 балла – имеет место неуравновешенность;
- 1 балл – преобладает неуравновешенность.

Ролевая игра «Попустительство и вмешательство»

Ролевая игра направлена на преодоление у подростков равнодушия к судьбе близких людей. Формирование умения сочувствовать им, в не осуждающей

манере содействовать отказу от пагубной привычки и возвращению к здоровому образу жизни, формировать у себя качества лидера.

Л. Н. Толстой считал, что «...лучший человек живет своими мыслями и чужими чувствами, а худший — своими чувствами и чужими мыслями». Чтобы узнать уровень сочувствия, участникам раздают бланки с утверждениями, на которые каждый отвечает письменно – «согласен», «не согласен». Затем происходит обсуждение в форме игры в мнения.

Учитель зачитывает первое утверждение и предлагает учащимся расположиться следующим образом: встают те, кто с этим согласен, те, кто не согласен – остаются сидеть. После этого каждый участник обосновывает свое мнение. После обсуждения предлагается поменяться местами тем участникам, которые изменили свое мнение после дискуссии.

Утверждения:

1. Надо помнить, что почти весь день меня оценивают окружающие.
2. Надо быть уверенным в себе, чтобы обсуждать с друзьями свои увлечения независимо от того, интересно ли это кому-либо.
3. Если человек заметил ошибки в речи собеседника, почему бы его не поправить.
4. С незнакомыми надо быть остроумным и контактным, чтобы произвести хорошее впечатление.
5. В компании надо держаться по ее законам и курить, если там курят.
6. Если вас знакомят с человеком, и вы не слышали его имя, то нужно попросить повторить его.
7. Чтобы вас уважали, не позволяйте шутить над собой.
8. Сигаретами пользуются не уверенные в себе люди для придания большей значимости своим поступкам.
9. Всегда следует соответствовать настроению и правилам компании, в которой находишься.
10. Курение в компании – признак того, что в ней кто-то насильно подчиняет себе других.
11. Нужно всегда помогать друзьям, потому что и мне может понадобится их помощь.
12. Лучше, если другие зависят от меня, чем я от других.
13. Настоящий друг всегда требует, чтобы поступали в его интересах.
14. Курение в компании – признак того, что в ней, возможно, употребляется алкоголь.
15. Курение в компании – признак того, что в ней, возможно, употребляют наркотики.

Тест «Мой уровень стресса»

Инструкция: ответь на вопросы, приведенные ниже. Поставь галочку в колонке, соответствующей твоему ответу. Ответы «да» и «нет»

В последние месяцы ты:

	Да	Нет
Писал контрольную в школе		
Сильно спорил/а или подрался(лась) с кем-то		
Опаздывал(ла) на занятия, куда-нибудь еще		
С тобой произошло что-то волнующее		
Чувствовал(а) печаль или одиночество		
Выступал(а) перед классом		
Встретился(лась) с новым человеком		
Имел(а) проблемы в отношениях с родителями		
Старался(лась) изо всех сил победить в соревнованиях		
Был(а) чрезмерно загружен(а) делами		
Имел(а) проблемы с приготовлением уроков		
Не смог(ла) выполнить возложенные на тебя обязанности		
Должен(а) был(а) стать первым в каком-либо деле		
Помогал(а) в организации крупного мероприятия		
Чувствовал(а) замешательство		

Сложи количество утвердительных ответов (да).

Шкала оценок:

- от 0 до 5 – низкий уровень стресса;
- от 6 до 10 – средний уровень стресса;
- от 11 до 15 – высокий уровень стресса.

Вывод: Каждый человек подвержен стрессу. Очень важно знать о причинах стресса и уметь бороться с отрицательными последствиями стресса.

Какие способы борьбы со стрессом существуют?

Для поиска способов борьбы со стрессом предстоит поработать в группах примерно 10 минут. Далее - защита вариантов решения (по 1 человеку от команды). Заслушивается защита решений от каждой группы.

А вот какие пути решения борьбы со стрессом предлагают нам ученые

Способы борьбы со стрессом

- общение с людьми сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами
- поддержка близких.
- внешние источники сил (природа, музыка, книги)

- переключение на что-нибудь хорошее, вспомни счастливые моменты
- стремление к решению посильных задач, реальный взгляд на жизнь
- занятия физкультурой и спортом
- правильное питание, соблюдение режима дня
- умение радоваться жизни
- уверенность в своих силах.

Упражнение «Рецепты улучшения душевного состояния»

Класс делится на подгруппы. Каждый ученик на отдельном листке или в тетради записывает примеры конкретных случаев того, как люди улучшают свое душевное состояние. Следует описать способы действий, поступки, ситуации. Далее каждый рассказывает о том, что у него написано. Формируется список подгруппы. На большом листе ватмана на доске составляется список советов. Он может пополняться до конца занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богачева, О. Дубягин, Ю. Школа выживания, или 56 способов защитить ребенка от преступления. [http:// lib.ru/KIDS](http://lib.ru/KIDS)
2. Вим Слот, Хан Спанярд. Нидерландская модель социальной помощи детям и подросткам, ориентированная на социальную компетенцию. // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2000. – № 1. – С. 60–74.
3. Вим Слот, Хан Спанярд. Помощь подросткам на пути к самостоятельности // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2000. – № 2. – С. 32–54.
4. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек. Воспитательная работа в классах коррекции. 5–9 классы. – М.: Глобус, 2007. – 206 с.
5. Еременко, Н.И. Профилактика вредных привычек. 5-11 классы / Н.И. Еременко. – Изд 2-е, доп. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2007. – 176 с.
6. Жирова, Т.М. Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Психолого-педагогические рекомендации для преподавателей и родителей / Т. М. Жирова – Волгоград: Панорама, 2007. – 160 с.
7. Иванов, Л.М., Конева, Е.В. Адаптация нидерландской модели повышения социальной компетенции детей к российским социокультурным условиям / Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001. – № 2. – с.30–59.
8. Классные часы и беседы по профилактике наркомании: Методическое пособие / под ред. В.В. Аршиновой. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 127 с.
9. Колеченко, А. В. Ученическое посредничество в школьных конфликтах / Школьный психолог. – 2000. – № 4.
10. Кулинич, Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 8–11 классы. / Г.Г. Кулинич – М.: ВАКО, 2008. – 272 с.
11. Формирование здорового образа жизни. 5–11 классы: классные часы / авт.-сост. Т.И. Магомедова, Л.Н. Канищева. – Волгоград: Учитель, 2007. – 136 с.
12. Несовершеннолетние в Республике Беларусь: Основы правового положения, правовой защиты и ответственности: науч.-практ. коммент. к законодательству и иным нормат. актам о несовершеннолетних / под общ. ред. И.О. Грунтова. – Минск: Тесей, 1999. – 607 с.
13. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-8 классы: учеб. – метод. пособие для учителей общеобразовательных учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / Н.Н.Яковлева и др. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2007. – 240 с.
14. Подросток на перекрестке эпох. Проблемы и перспективы социально-психологической адаптации подростков / под ред. Кривцовой С.В. – М.: Генезис, 1997. – 288 с.

15. Практическая психология образования: учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / под ред. И.В. Дубровиной. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 526 с.

16. Преподавание ОБЖ / <http://festival.1september.ru>

17. Родионов, В.А, Ступницкая, М.Л., Кардашина, Э.В. Тренинг социальных навыков и поведения, направленного на сохранение здоровья подростков // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001. – № 3. – с. 67– 87.

18. Родионов, В. А. Я и другие: Тренинги социальных навыков: Для учащихся 1–11 классов /А. В. Родионов, А. М. Ступницкая, О.В. Кардашина; худож. А. А. Селиванов. – Ярославль: Акад. развития, 2003. – 224 с.

19. Ткаченко, И. Программа и тренинг гендерного развития детей младшего школьного возраста // Школьный психолог. – 2004. – № 4.

20. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации / под науч. ред. А.Ф. Шадуры – СПб: Издательство «Речь», 2005. – 176с.

21. Фатин, С.Б. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие для 5–9 кл. учреждений, обеспечивающих получение общ. сред. образования, с рус. яз. обучения с 11-летним и 12-летним сроками обучения / С.Б. Фатин, М.К. Мишкевич. – Мн.: Адукацыя і выхаванне, 2004. – 416 с.

Учебное издание

ЧУМЕНКО Елена Владимировна

Здоровье и ценность жизни

Пособие для педагогов в помощь преподаванию
факультативного курса «Основы безопасности жизнедеятельности»

Ответственный за выпуск **Бойков С. А.**
Редактор-корректор **Кузнецова Р. А.**
Компьютерная верстка **Белятко Т. И.**

Подписано к печати 14.05.2009. Формат 70х90^{1/16}. Бумага офсетная.
Гарнитура «Arial». Офсетная печать. Усл. печ. л. 11,7.
Уч.-изд. л. 11,66. Тираж 350 экз. Заказ № 345.

Распространяется бесплатно

Издание выпущено по заказу проекта ПРООН «Здоровая семья»

ООО «ФУАинформ»,
ЛИ №02330/0494013 от 08.01.2009.
Ул. Кульман, 2–220, 220013, Минск.

Отпечатано в типографии ООО «Типография Макарова и К»,
ЛП № 02330/0056703 от 05.12.2003.
Ул. Скорины, 40, к. 211, 220141, г. Минск.