

**САБАКТЫН ТЕМАСЫ: КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН
ЭГЕМЕНДҮҮЛҮГҮНӨ 30 ЖЫЛ**

(Жалпы билим берүүчү орто мектептердин 5-9-класстары үчүн
2021-2022-окуу жылынын 1-сентябрында өтүлүүчү сабактын болжолдуу
үлгүсү)

САБАКТЫН МАКСАТТАРЫ:

Максаттар:	Күтүлүүчү натыйжалар
Билим берүүчүлүк: Окуучулар Кыргыз Республикасынын эгемендүүлүгү тууралуу маалыматка өз ойлорун кошумчалап, талкуулашат	Эгерде окуучулар сабактын аягында: <ul style="list-style-type: none">– тексттин негизги мазмунун айтып, ББкБнын бөлүктөрүн толтура алышса;– берилген суроолорго жооп бере алышса;– тексттеги маалыматтарды колдонуп жана өз ойлорун кошумчалай алышса;
Өнүктүрүүчүлүк: Окуучулар берилген тексттеги маалыматтарды талдоо, сынчыл ой жүгүртүү, баалоо көндүмдөрүнө ээ болушат.	<ul style="list-style-type: none">– Тексттеги маалыматтарга өз көз карашын билдирип, жаңы маалыматтарды кошумчалап, баа бере алышса;– Викторинадагы суроолорго жооп бере алышса;
Тарбия берүүчүлүк: Окуучулар Мекен алдындагы атуулдук парзын аткаруунун, ата мурастарын, тарыхын, маданиятын сактоонун маанилүүлүгүн билишет	<ul style="list-style-type: none">– Мекен алдындагы атуулдук парзын аткаруу үчүн өз салымын кошуу мүмкүнчүлүктөрүн айтып бере алышса;– бири-бири менен маалымат алмашып, ой бөлүшүп, биргелешип талкуулай алышса;

Сабактын тиби: Билимдерин жалпылоо жана системалаштыруу

Сабакта колдонулган интерактивдүү окутуунун методдору, ыкмалары

Сабактын жабдылышы: КРнын Мамлекеттик герби, КРнын Мамлекеттик Туусу, КРнын Мамлекеттик Гимни, конституция (слайддан

көрсөтсө болот) таркатма материалдар, флипчарт-ватман, фломастер, ролик, слайддар ж.б.

САБАКТЫН ЖҮРҮШҮ

1. Уюштуруу/ Мотивация

Саламатсыңарбы балдар! 2021-2022-жаңы окуу жылыңардын башталышы менен куттуктайм! Сабагыбызды Кыргыз Республикасынын Гимни менен баштайлы! (Гимн ырдалат).

Окуучулар жана мугалим орундарынан туруп, оң колун жүрөгүнүн тушуна коюп, видеонун коштоосунда чогуу ырдашат.

– Балдар, гимн кайсыл учурларда ырдалат? Гимн ырдалып жатканда эмне үчүн колубузду жүрөгүбүздүн тушуна коёбуз?

Салтанаттуу иш-чараларда, мамлекеттик иш-чараларда, класстык сааттарда, мектеп линейкаларында ж.б.

2. Окуучулардын билимин актуалдаштыруу

Кыргыз Республикасынын Мамлекеттик туусунун жана гербинин сүрөттөрүн, гимн, конституциянын текстин көрсөтүү менен.

– Балдар, булл сүрөттөрдү көрүү аркылуу биздин бүгүнкү өтүргөн темабызды аныктап көргүлөчү. Бүгүнкү сабагыбыз эмне жөнүндө болот деп ойлойсунар

– Биз үчүн, элибиз үчүн эмнелер ыйык?

– Туулган жер ыйык!

– Ата Журт ыйык!

– Улуу Манас ыйык!

– Ак калпак, ак элечек ыйык!

– Эне тил ыйык!

– Кыргыз мамлекетинин боштондугу ыйык, аны менен кошо эгемендүү Кыргызстандын символдору ыйык!

3. Сабактын темасы

Өзүңөр байкагандай, биздин бүгүнкү өтө турган сабагыбыз «Кыргыз Республикасынын эгемендүүлүгүнө 30 жыл» деп аталат. Сабагыбыздын максат, милдеттерин аныктап алабы. Мамлекетибиздин эгемендүүлүккө ээ болушу, эгемендүүлүк учурундагы жетишпегендиктерди улуттук баалуулуктарды билебиз. Текст менен таанышып, кошумча маалыматтарды толуктай алабыз.

Анда эмесе, Кыргыз Республикасынын эгемендүүлүгүнүн 30 жылдыгы тууралуу эмнени билесинер? Келгиле, анда ББКБ таблицаны чиебиз да, билем

бөлүгүнө жазабыз. Окуучулардын ойлорун угуп, мугалим билем бөлүгүнө жазат, андан кийин эмнени билгиси келе турганын сурап, билгим келет графасына жазат. Билем, билгим келет бөлүктөрү менен иштешет. (жекече, жупта, оюн сунуш кылышат, мугалим жазып турат).

Билем	Билгим келет	Билдим
31-август майрам, ж.б	Эмне үчүн 31-август эгемендүүлүк күнү деп белгиленет? Эгемендүүлүк деген эмне?	

Эми балдар, эмне үчүн 31-август эгемендүүлүк күнү деп белгиленип калган?

Билгим келет графасындагы ж.б. суроолорубузга жооп алыш үчүн текст менен таанышалы.

4. Жаңы материалды түшүндүрүү.Текст менен иштөө

Мекенибизди даңктайлы

1991-жылдын 31-августундагы Кыргыз Республикасынын Жогорку Советинин сессиясы тарыхый документти – «Кыргыз Республикасынын көз карандысыздыгы жөнүндө Декларациясын» кабыл алды. Декларация «Кыргыз Республикасын – көз карандысыз, суверендүү демократиялык мамлекет» деп салтанаттуу жарыялады. Кыргыз Республикасынын аймагы бир бүтүн жана бөлүнгүс, анда республиканын Конституциясы гана колдонулат, ал өзүнүн эл аралык укуктун жалпыга таанылган принциптерин колдой тургандыгын билдирди. Ошентип, дүйнөнүн саясий картасында жаңы, өз алдынча, көз каранды эмес мамлекет – **Кыргыз Республикасы** пайда болду.

1993-жылы Эгемендүү Кыргыз Республикасынын биринчи конституциясы кабыл алынды. Ушул эле жылы улуттук валютабыз – сомго ээ болгонбуз. Көз карандысыз эсеп-кысап, соода-сатык иштерин жүргүзөбүз. Гербибиз 1994-жылы 14-январда (автору А.Абдраев, С.Думанаев) кабыл алынган. Анда касиеттүү Ысык-Көлдүн ары жагында Ала-Тоо, алтын нурун чачыраткан күн. Эки капталында буудай менен пахтанын дестеси. Байыртан эң кадырлуу деп эсептелген Манастын Ак шумкары канатын жайып турат.

Мамлекеттик Гимн – мамлекетти, өлкөнү даңктаган салтанаттуу ыр, авторлору: сөзү Ж.Садыков, Ш.Кулиевге, музыкасы Н.Давлесов,

К. Молдобасановго таандык. 1992-жылы 18-декабрда Кыргыз Республикасынын Жогорку Кеңешинин токтому менен бекитилген.

Мамлекеттик Туубуз – 1992-жылы 5-мартта кабыл алынган. Туудагы негизги белгилер: боз үйдүн түндүгү жана күн. Түндүк – жашоонун, үй-бүлөнүн, ынтымактын, элибиздин чексиздикти, үзүлбөгөн өмүрдү, көчмөндүү тарыхын билдирип турат. Түндүктөгү айлана жашоонун чексиздигин, үзүлбөгөн өмүрдүн символу. Кайчылашкан чамгарактар – үч кылдуу кыргыз комузунун элесин берип, дүйнөнүн төрт тарабын туташтырып тургандай сезилет. Туубуз мамлекеттик мекемелерде, салтанаттуу жыйында, спорттук жеңиштерде дайыма желбиреп турат.

Күн нуру – кыргыз оюуларынын элесин берип, түрдүү улуттарга нурун тегиз чачыратып турат.

Жалпы аянты 198 чарчы чакырымга барабар. Жети дубаныбыз - Чүй, Ош, Жалал-Абад, Ысык-Көл, Талас, Нарын, Кыргызстандын борбору – Бишкек төрт тарапты туташтырып турат.

Өсө бер, өркүндөй бер, Кыргызстан! Кыргыз элинин улуттук байлыктары, кайталангыс өзгөчөлүктөрүн, мамлекетибиздин улуулугун даңктайлы, изилдейли, муунга берели, унутпайлы! Ар бир Кыргызстанда жашаган көп улуттуу элибиз, мекендештерибиз журтубуздун алдында кызмат өтөйлү. Адамда бир гана Мекен болот!

Текст менен таанышкандан кийин, алган жаңы маалыматтарын билдим бөлүгүнө жазып, билгим келет бөлүгүндөгү суроолорго жооп алгандыгын же албагандыгын талкуулап, өз ойлорун кошумчалашат. Дагы кандай суроолор бар экендигин мугалим сурап, жоопберсе болот.

Текстти окуп чыгып, ББКБ таблицасынын Билдим бөлүгүн толтурушат. Билем, Билгим келет бөлүктөрүндөгү ойлорун такташат. Окуучулар ойлорун айтышат.

5. Бышыктоо

Балдар, биз өтүлгөн теманы бышыктоо үчүн викторинага көңүл бурабыз. Викторина «Өз мекенинин патриоту» деп аталат. (Тез, тура жооп бергендер бааланат. (слайд аркылуу көрсөтүлүп турат). Анда эмесе, патриоттуулугубузду көрсөтүп, активдүү катышалы.

1. Биздин мамлекеттин негизги мыйзамы эмне деп аталат? (*Конституция*).
2. Биздин мамлекеттин Конституциясы качан кабыл алынган? (*1993-жылдын 5-майында*)
3. Эмне үчүн 31-август Кыргыз Республикасынын эгемендүүлүк күнү деп белгиленип калган?

4. Декларация деген эмне?

Кыргыз өлкөсү үчүн канчалык деңгээлде олуттуу?

5. «Көз карандысыз өлкө» деген сөздүн маанисин, кайсы сөз алмаштырат деп ойлойсуң?

- а) Маалыматтуу өлкө
- б) Кабыл алынган өлкө
- в) Ээ болгон өлкө
- г) Эгемендүү өлкө

6. 3...саптагы «Касиеттүү» деген сөз кайсы мааниге тиешелүү?

- а) Гербге
- б) 1994-ж. 14-январга
- в) Ала-Тоого, Ысык-Көлгө,
- г) Гимнге

7. Мамлекетти даңктаган ыр» деген сөздүн түшүнүгүн, маанисин кайсы сөз алмаштырат?

- а) Мамлекеттин мыйзамы
- б) Мамлекеттик Туу
- в) Конституция
- г) Мамлекеттик Гимн

8. Туудагы түндүктүн кайчылашкан чамгарактары эмнени элестетет?

9.»Дубан» деген сөз эмне жөнүндө?

10. Биз окуган текстти кандай атаса болот?

- а) Мекенибизди сактайлы, даңктайлы
- б) Кыргызстандын борбору-Бишкек
- в) Кыргыздын кен байлыктары
- г) Кыргызстандын эли

11. 31-августтун тарыхы, эгемендүүлүк күнүнө карата кандай иш-чаралар жүргүзүлөт?

- Сүрөттөр аркылуу табышат
- Кыргызстандын таанымал адамдарынын сүрөттөрүн көрсөтүү менен алардын мамлекет үчүн жасаган иштерин айттыруу.

31-августтун тарыхы, эгемендүүлүк күнүнө карата кандай иш-чараларды, Кыргызстандын таанымал адамдарынын слайд дагы сүрөттөрү аркылуу айтып беришет.

Кайтарым байланыш

- Бул сабактан кандай жаңы маалымат алдынар жана эмне маанилүү болду?

<https://youtu.be/yXcOrrCRXIU> (Кыргызстан жөнүндө ролик коюу менен)

6. Жыйынтыктоо

Кыргызстан мен үчүн... деген сүйлөмдү толуктайбыз.

М: Кыргызстан мен үчүн ыйык мекен ж.б. ар бир окучу сүйлөм толуктайт.

Анда эмесе, ошол сыймыктарыбызды туу туталы! Ушуну менен, балдар,
1-сентябрь билим күнүнө карата «Кыргыз Республикасынын
эгемендүүлүгүнө 30 жыл» аттуу тарбиялык сабагыбызды аяктайбыз.

Жаңы башталган окуу жылыңар жаңы ийгиликтерди берсин!

Сабакты иштеп чыккандар:

Батыркулова А.Б. КББАнын жетектөөчү илимий кызматкери,

Шабданова М.А. А.Молдокулов атындагы УИТМЛнин кыргыз тили,
адабияты мугалими.

Коомдун, мамлекеттин, Ата Мекендин алдында адамдын атуулдук милдеттери.

Сабактын максаты: Окуучуларга коомдун, мамлекеттин, Ата Мекендин алдында атуулдук милдети жөнүндө түшүнүк берүү.

Мекен деп – жети атам жашап өткөн, адамдын киндик кан тамган жерин аташат. Ар бирибиздин туулуп өскөн, тарбия көргөн, агарып- көгөргөн жерибиз, элибиз, коомубуз – бул Мекен. Камкор атабыздын, он ай көтөрүп, омурткасы сыздап, төрөгөн, ак сүтү менен оозанткан, бешик ырын ырдап, тилибизди чыгарган, карегибиз менен тең айланып, арзуу-тилегин тилеп, уядан учурган апаларыбыздын, чоң энелерибиздин эли-жери. Мекен – бул дүйнөгө алып келген бабалардын мурасы, ал Кыргызстан деп жүрөгү соккон жалпы калкыбыздыкы. Бала төрөлгөндө мамлекет тарабынан анын саламаттыгы, ырыскысы камкордукка алынат, тамга үйрөтүлөт, билим берилет ж.б. Ошондуктан ар бир жарандын Мекен алдында милдети бар.

Мен мекенчилмин, патриотмун, улутумдун күйөрманымын, деген сөздүн маанисин түшүнөбүзбү? Мекенчилдик, улутту сүйүү, татыктуу жаран болуу канчалык оор, татаал, ошол эле мезгилде сыймыктуу милдет экенин аңдайбызбы? Адамдын Мекен алдында төө көтөргүс жоопкерчилиги болуш керек, бирок аны элдин баары эле түшүнө бербейт. Ошондуктан сөз менен иш, асман менен жердей ажырымга айланып кеткен. Мекенчилдик адамдан руханий да, эмоционалдык да, физикалык да, интеллектуалдык да туура таалим-тарбияны, чоң даярдыктан өтүүнү талап кылат. Мекенчилдик сөз менен эмес, иш менен аныкталат.

Мекенчилдикти ар ким алган таалим-тарбиясына, аң-сезиминин жана билим көрөңгөсүнүн деңгээлине, акыл-жүрөгүнө сиңген дөөлөттөрүнө жараша ар кандай түшүнөт. Алардын бирөөсүнүкүн туура, экинчисин туура эмес деп баалоо кыйын, анткени ар кимдин өз чындыгы бар. Наполеон, Гитлер, Муссолини ж.б. өздөрүн мекенчилмин деп эсептешкен. Алардын “чындыгы” адамзаттын башына түшкөн зор азаптын башаты болгону тарыхта белгилүү.

Өлкөдө тарбия оңолбосо, ар бир адам өзүн өзү көзөмөлгө алып, өзгөрбөсө, ал өлкөдө коомдук аң-сезим өзгөрбөйт. Коомдук аң-сезим өзгөрбөсө, ал коом өнүкпөйт. Элдин ниети, ою, пейили оңолсо, жетекчиликке адилет таза лидер келет, ошондо Мекен оңолот.

Ааламдашуу доорунда Россия менен Казакстанга ж.б. өлкөлөргө миллионго жакын мекендештерибиз жер которууга аргасыз болушту. Алардын балдарынын “киндик кан

тамган жери” ошол төрөлүп, өскөн жери. Кыргыздар муну бекеринен белгилешпейт, анткени алгачкы ырыскысы, чөйрөсү, достору ошол жерде насип болду. Мамлекет тарабынан атуулдук берилди, чыгымдары моюнга алынды. “Бир күн даам таткан жериңе миң жолу салам бер”-деген акылман сөз элибизде бар, андай жакшылыктарды элес албай койчу кесирдик элибизде жок. Ал эми кыргыз жери алар үчүн тарыхый Мекен болуп саналат. Алардын тарыхый Мекенине карата күйүмдүүлүгү алган тарбияларынан көз каранды. Чөйрөнүн таасири зор болот, адам өзү аракет кылбаса, доор алмашкан сайын, тарыхый Мекен, үрп адат, салт-санаа, эне тили унутулуп, башка тилди сиңирип кетчү сапат бар.

Азыр “Жыргаган жериң – мекениң” деген көз караштагы адамдар бар. Ар-намысы, эси бар, атуулдук милдетин түшүнгөн жакшы адам үчүн – өтө пас, жат психология мына ушул нерсе.

Кыргызстанда кыргыз, орус, өзбек, татар, түрк, уйгур ж.б. улуттар жашашат. Өз улутун (этносун) башкалардан артык, мыкты көргөн, аны саясий, экономикалык, гуманитардык үстөмдүгүн камсыздоо ниетинде башка этносторго, алардын маданиятына, тилине, дөөлөттөрүнө толерантсыз мамиледеги адамдарды улутчул дешет. Улутчулдук – коомго, мамлекетке зыяндуу нерсе. Башка элдердин кемчилигин издөө – күнөө. “Бирөөнүн 99 кемчилдиги болуп, бир артыкчылыгы болсо, ошол артыкчылыгын байка” – деп келген ата-бабаларыбыз. Саны ондогон, жүздөгөн, миллиондогон ж.б. этностор бар. “Бул улут жаман” деген туура эмес. Адам тигил же бул улутту өзү тандабайт, төрөлгөндө эле бир улуттун өкүлү болуп калат. Бул жерде анын күнөөсү жок. Мекен да, улут да ата-эне сыяктуу, үчөө тең тандалбайт. Алар балага камкордук көрөт. Демек, ата-эненин алдында милдет-парзың болгондой эле, Мекендин, улуттун алдында да милдетиң бар. Анткени Ааламга келериң менен абасы, суусу, ырыскысы насип болгон. Ошондуктан Мекенди, элди, үй-бүлөнү коргоп жатып, курман болгондорду шейит кетти деп урмат менен эскеришет. Мекенди сүйүү – ыймандан. Улуу Ата Мекендик согуштун катышуучуларынын баары, согушта жүргөнүндө “Ата журтумдун чекесин көрүп өлсөм, арманым жок”-деп ойлогонун эскеришет. Москвада жашап, иштеп жүрүп, сөөгүм Кыргыз жергесине коюлбай калды деп өксүгөн И.Раззаковдун аянычтуу тагдырын эскерели. Советтик армияда кызмат кылгандар Мекенине кетчү ар бир күнүн календардан белгилеп эсептешкен.

Алтын капаста эчтемеден кем болбой багылган булбулдун “Алтын уям” деп зардап ырдаганын түшүнүп, аны коё берип, артынан аңдып барып, булбулдун дарактын учундагы чириген чырпык-ылайдан курулган эски уясына учуп жетип, “Алтын уяма келдим” – деп кубана сайраганына күбө болгон хан жөнүндө икая бар. “Капчыгын пулга, ашканаң унга толуп, эчтемеден кем болбой, хан сарайда жашасаң да, бөлөк эл, бөтөн жерде өз Мекениң көздөн учуп, куса болорунду АКШда, Японияда өткөргөн үч жылда аябай түшүндүм. Ошондой бакубат бай өлкөлөрдөгү жашоо кыйын күндөрдү кечирип жаткан Кыргызстан деген алтын бешигимди алмаштыра албайт. Өзгө жердин султаны болгуча, өз жериңде ултан бол -деген кептин айыпсыз акыйкат экенин

ошондо түшүндүм. Алар менин атымдан атабай, “кыргыз киши” деши адам биринчи кезекте атанын уулу эмес, элдин, Мекендин атуулу экенимди акылыма салды”, – деп жазат Нуржигит Кадырбеков [21].

Мекенчилдик сөз менен эмес, иши менен аныкталчу нерсе. Жакшы жүрүм-турум, терең билим, көркөм өнөр, жакшы адеп-ахлак, адилеттүүлүк, эмгекчилдик, жоопкерчилик, болгонго шүгүр кылуу ж.б. – мекенчилдиктин көрсөткүчү. Бул сапаттар аркылуу бир гана өзүң тууралуу эмес, элиң, Мекениң тууралуу жакшы пикир жаралышына себеп болосуң. Муну менен Мекениңдин душманыңдын азайышын, досторундун көбөйүшүн, коопсуздугун кепилдейсиң.

Адал тамак менен үй-бүлөсүн баккандар, кошуна-колондор, тууган- уруктар менен катышкандар, оору-сыркоодон кабар алып, муктаждарга жардам бергендер, алсызга колун сунгандар – чыныгы мекенчилдер. Анткени Мекендин өзөгүн адамдардын ортосундагы карым-катыш түзөт.

Мекенчилдик – мамлекетиндин эртеңкиси, азыр кылган ишиң – эртеңкинин жакшы болушуна бүтүн кошкон салымың. Шайлоодо адилет өкүмдарга добуш бер, убалдан корккон адамдын бийликке келишине себеп бол, бирөөнүн зулумдугун колун менен же тилиң менен токтотконго аракет кыл. Адилетсиз падышалар мамлекеттин келечеги кең болбойт, Наполеондун Франциясынын, Гитлердин Германиясынын өмүрү кыска болду. Зулумдук узап кетпейт, өзүнө кайрылып келерин унутпа. Башкалар үчүн кандай тилек кылсаң, өзүнө кайрылып келет, адамдарды жакшылыкка чакыр, жамандыктан кайтар, ошондо улутундун, Мекениңдин “дарагынын тамырына суу куйгандай” иш кыласың.

Бышыктоо: Кыргыздар байыркы, чакан элбиз. Шүгүрчүлүк, мамлекет болуп, дүйнөгө таанылдык. Бириккен Улуттардын Уюмунун эки жүзгө жакын мүчөсүнүн бирибиз. Эгемендүүлүк имаратын эми кура баштадык. Дүйнөдө көп эл бизди билбейт. Эл аралык уюмдардын эсептеп чыгарган индекси боюнча 200 өлкөнүн экинчи жарымында жүрөбүз. Канткенде оңолобуз? (окуучулардын пикирин угат).

Болжолдуу жооптор: Мекенибиз – ар бирибиздин портретибиз. Дүйнөдө анын баркы жогору болсо, ар бирибиз үчүн – сыймык. Андай абалга жеткирүү – ар бир жарандын милдети, ал ар бир жарандын ишине, жүрүм-турумуна байланыштуу. Улуу эл деген болбойт. Элден улуу инсандар, генийлер чыгат. Алар канчалык көп болсо, ошолордун аркасы менен элди улуу эл деп таанышат. Адам баласынын баары эле гений болуп жаралбайт. Ар бир адамдын маданияттуу, жаратман-ишкер болууга мүмкүнчүлүгү бар. Аны үчүн эрк, аракет, эмгек, билим керек. Өз улутундун кызыкчылыгы үчүн аракетте болуу – жакшы жышаан, бирок ошол кызыкчылыктын өзөгү кайда экенин билиш керек, өз улутун ашкере көкөлөтүү башкаларды кемсинтүү – улутчулдук, ал улут аралык кагылышка түртүп, мамлекетиңе зыян алып келет.

“Эгер Ата Мекен коркунучта болсо, бүт нерсе коркунучта” (George Jacques Danton), “Мамлекеттик ишмер чындыкты айтыш керек, унчукпаганы – алдаганы” (Сен Жан Перс), “Мекенге болгон сүйүүнү ойготуу үчүн башка өлкөдө мусапыр болуп жашаш керек” (William Shenstone), “Адам Мекенин сүйүш керек, анткени анын эркиндиги, бейпил турмушу, бактылуулугу жана акысы-укугу Мекендин бардыгынан камсыздалган” (Намлык Кемал), “Мекен – ден соолукка окшош, ажырап калган соң сезесиң” (Сулайман Нафиз), “Мекен аракетчил, мээнеткеч адамдардын арты менен агарып-көгөрөт” (Тевфик Фикрет), “Мекен үчүн жашоо, Мекендин өнүгүп-өсүшү, илгерилеши үчүн кызмат кылуу, Мекен үчүн курман болгончолук бийик мартаба” (Григорий Петров).

Мугалим: Мекенчилдик, улутту сүйүү жөнүндө кандай ырларды билесиңер? “Улутту кимдер сүйбөгөн,

Улутчул дешет билбеген,

Кызыл эт чактан торолуп,

Кыялым көккө үндөгөн,

“Кыргыз” деп айтып жар салып,

“Кыргыз” деп өтөм дүйнөдөн (Байдылда Сарногоев). Мекенин кимдер сүйбөгөн,

Мекеним Мисир дүйнөдө. Мекен деп согот жүрөгүм, Мекен деп өтөм дүйнөдөн.

Эми сабакты жыйынтыктайлы. Биздин мамлекетибиз тарыхый жазмышыбызга байланыштуу көп этностордон куралган өлкө. Алардын көбү ушул жерде туулуп өскөн. Арасында өлкөбүздүн келечеги үчүн күйүп бышкан патриоттор бар. Ар бир этностун өз орду бар, жасап турган иши бар. Ошол сапаттарын колдонуп, өзүбүзгө шериктеш, максатташ кылып алуу – биздин мойнубуздагы милдет. Мыйзам боюнча баарыбыздын укугубуз тең, бирок мекенибиздин унгулуу улуту кыргыз болгондуктан, келечек үчүн жоопкерчилик биздин мойнубузда. Биз башкалардан кем да, артык да эмеспиз. Алдыга өнүгүп кеткен элдердин жасаган иши биздин да колубуздан келет. Биз да өлкөбүздү башкалар суктангыдай бийик деңгээлге көтөрүүгө мүмкүнчүлүгүбүз бар. Ынтымак орносо, жоопкерчиликтүү жана эмгекчил болсок, ага өбөлгө түзүлөт. Өлкөбүздү бөлүүнү каалаган арам ойлууларга тийиштүү ордун көрсөтүүбүз – парз, бирок аны олдоксон иш жасабай, аткаруу керек. Түштүктөгү трагедиялуу окуянын элибизге канча зыяны болду, андай окуяны болтурбай коюу – мамлекетибиздин, элибиздин милдети. Мекенчил адамда башкача дух болот. Менин элим убайым көргөндөй бир иш кылайын, жүзүм эл алдында жарык болсун, ак иштеп, ордумду табайын, элимди уят кылбайын, жүзүм элдин алдында жарык болгудай жашайын,-

деген ой, аны ишке ашырыш үчүн билим, аракет, эрк болсо, ар бир жаран милдетин аткарат. Ушул нерселерге бел байлаган адам – мекенчил адам. Бул өтө бийик талап-идеал катары туюлушу мүмкүн. Идеалга жетпесең да, жакындайсың, ошонун өзү жеңиш. Баарына атуулдук милдетин жакшы аткарууну насип кылсын! БОУ СПО «Чебоксарский медицинский колледж» Минздравсоцразвития Чувашии

РАЗРАБОТКИ КЛАССНЫХ ЧАСОВ
ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 – 11 КЛАССОВ

МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ УЧИТЕЛЯ



**Методическое руководство для учителей
«Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов»**

Дополнительный тираж (200 экз.) настоящего руководства выпущен для проекта по развитию потенциала работников образования для формирования здорового образа жизни и профилактики ВИЧ среди учащихся общеобразовательных организаций Кыргызской Республики.

Проект реализуется при содействии Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (ИИТО ЮНЕСКО) и Министерства образования и науки Кыргызской Республики совместно с Кыргызским государственным университетом им. И. Арабаева в рамках второй фазы региональной программы технической помощи ЮНЭЙДС «Укрепление потенциала стран Восточной Европы и Центральной Азии в вопросах профилактики, контроля и надзора за ВИЧ/СПИД», финансируемой Правительством Российской Федерации.

Тираж предназначен для бесплатного распространения среди работников образования.

Названия, использованные в данной публикации, и представленные в ней материалы не являются выражением мнения ЮНЕСКО относительно правового статуса какой-либо страны, территории, города или района или их соответствующих органов управления, равно как и линий разграничения или границ.

Сведения и мнения, содержащиеся в данной публикации, являются авторскими и не обязательно отражают точку зрения ЮНЕСКО.

Министерство образования и науки Кыргызской Республики

РАЗРАБОТКИ КЛАССНЫХ ЧАСОВ
ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 – 11 КЛАССОВ

МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Составители:

Савочкина В. В. – старший научный сотрудник Кыргызской академии образования, заместитель директора по науке школы-гимназии № 4 г. Бишкека;
Буртная Т. А. – директор школы-гимназии № 2 г. Шопокова, Сокулукского района, Чуйской области;
Майтиева В. С. – ведущий специалист отдела общественного здравоохранения МЗ КР;
Усупова Ж. Э. – заведующая отделом коммуникаций РЦУЗ МЗ КР;
Сосницкая Л. А. – национальный эксперт по вопросам ЗОЖ;
Горкина В. А. – руководитель проекта «Здоровое поколение».

Консультанты:

Башмакова Л. Н. – национальный координатор ЮНЭЙДС в КР;
Балтиева В. Г. – ведущий специалист отдела дошкольного, школьного и внешкольного образования Министерства образования и науки КР;
Ли Г. – специалист по ВИЧ/СПИДу Кластерного бюро ЮНЕСКО в Алма-Ате;
Чиркина Г. – исполнительный директор ОО «Альянс по репродуктивному здоровью».

Рецензенты:

Иманкулова М. Т. – ведущий специалист КАО;
Барыктабасова Б. – консультант Министерства здравоохранения КР по вопросам доказательной медицины и разработки клинических руководств и протоколов;
Тен В. И. – доцент кафедры медпсихологии КРСУ, к. м. н.

Р 17 Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6–11 классов: Метод. руководство для учителя. – Б.: ST.art Ltd, 2014. – 246 с.

ISBN 978–9967–31–208–1

Данное методическое пособие разработано в соответствии с базисным учебным планом общеобразовательных организаций Кыргызской Республики.

В пособии представлены разработки классных часов по развитию навыков здорового образа жизни, профилактике ВИЧ-инфекции и наркопотребления, формированию ответственного поведения. Дано также примерное планирование тем классных часов, практический ресурсный материал, полезный в работе с учениками по привитию навыков безопасного поведения для предупреждения и снижения риска заболеваний.

В приложении представлен информационный материал для учителя.

Адресовано классным руководителям, педагогам, психологам, социальным педагогам, руководителям образовательных организаций и всем заинтересованным лицам в применении здоровьесберегающих технологий во внеурочной деятельности.

Пособие издано при финансовой и технической поддержке:

- Программы развития ООН (ПРООН);
- Фонда народонаселения ООН (ЮНФПА);
- Глобального Фонда для борьбы со СПИДом, туберкулёзом и малярией;
- Германского общества по международному сотрудничеству (GIZ)

Ответственность за содержание пособия лежит на представителях рабочей группы в лице составителей методических рекомендаций. Данная публикация не обязательно отражает точку зрения международных организаций, приведённых выше, их программ и проектов.

Утверждено Ученым Советом Кыргызской академии образования, Протокол № 4 от 28 апреля, 2014 г.

Все права защищены. При воспроизведении и переводе ссылка на методическое руководство для учителя обязательна.

Пояснительная записка

к экспериментальной программе классных часов "Здоровый образ жизни"

Важнейшей общегосударственной проблемой современности стала проблема национального здоровья. Повсеместное ухудшение показателей здоровья детского населения республики ставит перед органами управления образованием, перед администрациями школ проблему поиска новых, более современных, доступных и эффективных форм и методов работы, при которых образование будет способствовать формированию здоровья, а не его потере. Поэтому школа сегодня должна быть ориентирована на воспитание культуры здоровья. Такая перспектива обязала нас разработать серию классных часов по здоровому образу жизни.

Необходимо сделать важную оговорку: нашу программу мы выстроили, опираясь на основные направления государственной политики – Закон Кыргызской Республики «Об образовании» статья 31. «Охрана здоровья детей и учащейся молодежи» и Постановление Правительства Кыргызской Республики от 23 марта 2012 года № 201 «О стратегических направлениях развития системы образования в Кыргызской Республике», которые определяют такую составляющую, как здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательной организации.

Цель программы:

Создать условия, позволяющие детям и подросткам в полной мере реализовать свой потенциал в области здоровья и развития.

Задача:

Сохранить и укрепить здоровье детей и подростков, сформировать у них ценности здоровья и здорового образа жизни.

В результате реализации программы классных часов «Здоровый образ жизни» учащиеся приобретут универсальные учебные навыки самостоятельного получения в течение жизни знаний о здоровом образе жизни, их обновления и применения в нестандартных жизненных ситуациях.

Закономерности процесса обучения здоровому образу жизни находят свое конкретное выражение в его принципах. Особенностью представленной программы являются следующие принципы:

- принцип природосообразности, предполагающий учёт возрастных и индивидуальных особенностей учащихся на основе изучения их потребностей и интересов и организация в связи с этим их здоровьесберегающей деятельности;
- принцип формирования ценностных установок школьников на здоровый образ жизни, следование которому обеспечивает формирование системы ценностей, мотивов и установок учащихся на здоровый образ жизни;
- принцип народности предполагает учёт национальной культуры, традиций и родного языка;

- принцип культуросообразности (включение в культуру посредством специально ориентированной и организованной здоровьесберегающей деятельности);
- принцип здоровьесберегающей активности (опора на активную личностную позицию школьников в формировании здорового образа жизни);
- принцип интеграции воспитательного воздействия, следование которому означает активное взаимодействие всех субъектов педагогического процесса: учителей, родителей и детей, направленное на обеспечение физического и психического здоровья каждого ребёнка;
- принцип гуманности основан на признании индивидуальности каждого ребёнка, его физического, духовного, эмоционального, социального и нравственного развития, милосердия и поддержки в критической ситуации. Проявляется это в поддержке личности в стремлении к самоопределению, помощи ребёнку в самореализации в семье, в школе, в оздоровительных, культурных, правовых, социальных, государственных и общественных учреждениях;
- принцип социальной ответственности общества за реализацию человека в творчестве, приобретение знаний, удовлетворение в общении. Он выражается в создании условий для развития одарённых детей, детей физически слабых, с отклонениями в поведении, детей-сирот, детей-инвалидов, детей-мигрантов, страдающих от жестокого обращения и нуждающихся в попечительстве.

С содержательной точки зрения главным акцентом была определена стержневая линия, которая состоит из следующих модулей:

- Твое здоровье и права.
- «Самопознание». Ответственное поведение.
- ПАВ. Аддиктивное поведение.
- Профилактика ВИЧ, ИППП.
- Инфекционные заболевания.
- СРЗП (сексуальное репродуктивное здоровье и права).

Предполагается, что через все модули проходят сквозные линии:

- профилактика насилия,
- правовой аспект,
- сохранение жизни,
- гендерное равенство.

Каждый классный час имеет следующую структуру:

- Тема классного часа
- Дидактическая цель
- Ожидаемые результаты
- Оборудование
- Ход классного часа
 - Введение
 - Основная часть
 - Подведение итогов
 - Творческое домашнее задание.

Избирая методы ведения классных часов, мы исходили из того, что классный час – это время, когда по-настоящему можно что-то сотворить, создать, узнать и обсудить.

Предлагаются разнообразные формы проведения классных часов с помощью активных методик и технологий. Особый акцент делается на проблемный, дискуссионный, диалоговый характер взаимодействия. Выбор указанных форм определяется, в первую очередь, поставленными целями, а также возрастом учащихся, уровнем их способностей, особенностями педагогического пространства.

Неотъемлемой частью подготовительного этапа классного часа является оформление классной комнаты к проведению мероприятия: подбор тематических наглядных пособий, расположение их в удобных для просмотра местах и другое.

Еще одна особенность в том, что классные часы построены с опорой на имеющийся жизненный опыт учащихся и в ходе беседы они привлекаются к обсуждению некоторых вопросов, изложению фактов.

Говоря об особенностях, стоит отметить домашние творческие задания, которые дают возможность проявить школьникам много выдумки, фантазии, совместно поработать с родителями, другими членами семьи, друзьями.

Что еще более важно – программа построена с учётом возрастных, индивидуальных и психологических особенностей школьника.

Для проведения ряда классных часов, при необходимости, приглашаются медицинские работники, родители. Следует отметить, что наиболее эффективно задачи программы решаются при тесном сотрудничестве и взаимопонимании всех сторон педагогического процесса: учителей, учащихся и их родителей.

Объем программы рассчитан на 10 академических часов с 6 по 9 классы и 5 часов в 10-11 классах.

Форма реализации – это внеурочная деятельность на классных часах.

Представленная программа максимально способствует достижению поставленной цели, позволяя сформировать личностные результаты школьникам по здоровому образу жизни и имеет общекультурную направленность.

Таким образом, знания, полученные в процессе проведения классных часов, открывают возможность школьникам быть здоровыми физически, психически, нравственно, адекватно оценивать свое место и предназначение в жизни.

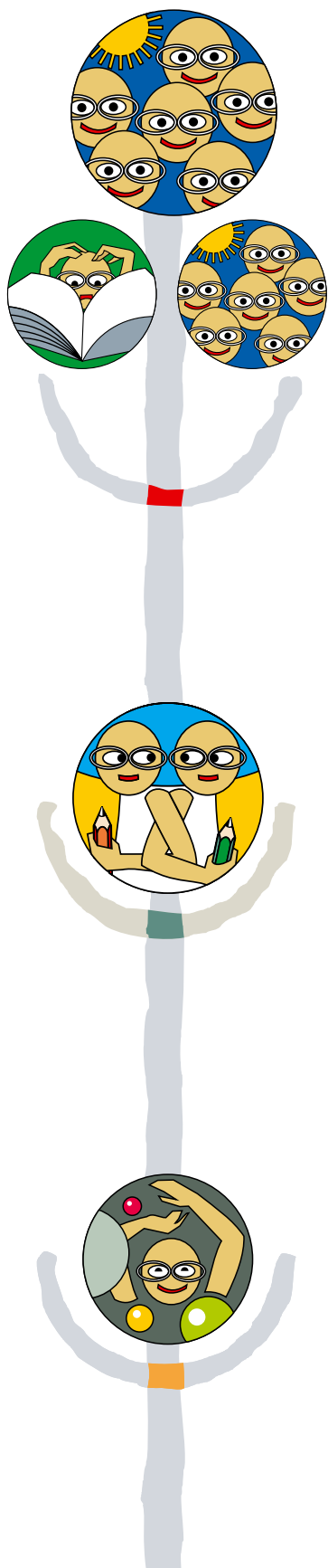
Настоящая программа предполагает дальнейшие действия по созданию условий для сохранения здоровья учащихся, формированию у них потребности в здоровом образе жизни.

№	Тематика классных часов	Количество часов	Стр.
6 класс			
1.	Я и мое здоровье.	1	13
2.	Я расту...	1	20
3.	Гигиена человека - залог здоровья и красоты.	1	23
4.	Болезнь грязных рук.	1	28
5.	Хочешь быть счастливым – познай себя.	1	34
6.	Азбука общения.	1	37
7.	Посеешь привычку – пожнешь характер.	1	41
8.	Курить или нет, решай сам!	1	45
9.	Я взрослею. Насилие.	1	50
10.	Обобщающий классный час «Что я принимаю для себя».	1	53
Всего		10	
7 класс			
1.	Профилактика болезней, передающихся воздушно-капельным путем.	1	59
2.	Профилактика бруцеллеза.	1	65
3.	Подростковый возраст.	1	69
4.	Гигиена тела в подростковом возрасте.	1	72
5.	Как защитить себя от насилия.	1	80
6.	Учимся жить без конфликтов.	1	86
7.	Обман для курильщиков.	1	90
8.	Кого же обвинить и как нам быть?	1	93
9.	Каким бывает здоровье.	1	97
10.	Мой выбор.	1	101
Всего		10	
8 класс			
1.	Вариант А - Половое развитие и гендер. Вариант Б - Это странное слово - «гендер».	1	105
2.	Дружба дороже богатства.	1	112
3.	Поговорим о любви.	1	117
4.	Репродуктивное здоровье подростков.	1	122
5.	Взаимоотношение полов.	1	125
6.	Профилактика ВИЧ-инфекции.	1	129
7.	«Что имеем, не храним, потерявши, плачем».	1	137

№	Тематика классных часов	Количество часов	Стр.
8.	«Внимание! Опасная компания!».	1	143
9.	Ответственное поведение.	1	148
10.	В мире чувств.	1	153
Всего		10	
9 класс			
1.	Иллюзия радости.	1	159
2.	Пивной плен.	1	164
3.	Репродуктивное здоровье и права.	1	168
4.	Ценность семейных отношений: «Семья, как много в этом слове...»	1	173
5.	Планирование семьи.	1	176
6.	Подростковая беременность: ответственность и выбор.	1	180
7.	Ранние браки, кража невест.	1	183
8.	Поведение и риски.	1	186
9.	Разговор о суициде.	1	191
10.	Толерантные отношения.	1	196
Всего		10	
10 класс			
1.	Употребление ПАВ.	1	203
2.	Риски формирования зависимости.	1	208
3.	Профилактика ИППП.	1	211
4.	Сексуальность. Что это такое?	1	215
5.	Формирование «Я-концепции».	1	218
Всего		5	
11 класс			
1.	ВИЧ, СПИД и общество.	1	227
2.	«Король вечеринок».	1	233
3.	«Цвета радуги».	1	236
4.	У каждого свои «Алые паруса».	1	239
5.	Что такое счастье?	1	242
Всего		5	



Введение



Здоровье детей относится к числу важнейших показателей, характеризующих экономическое, социальное и нравственное благополучие страны. В современном обществе состояние здоровья школьников вызывает тревогу.

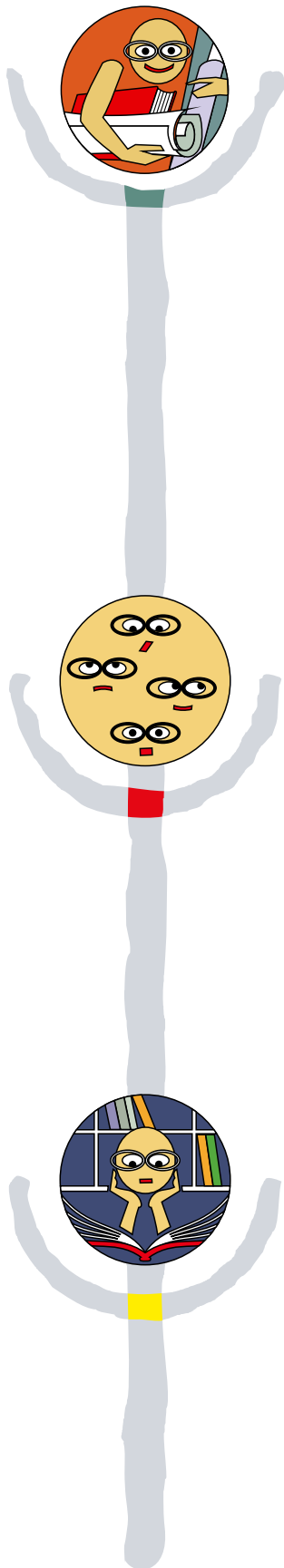
Такие проблемы, как недостаточная двигательная активность, несбалансированное и нерегулярное питание, ухудшение экологического состояния, психоэмоциональные стрессы приводят к серьезным нарушениям психического и физического здоровья школьника.

Продолжается рост суицидов среди молодых людей, ранней подростковой беременности, искусственных абортов, заболеваний, передающихся половым путем. Увеличивается количество молодых людей, употребляющих токсические и наркотические вещества, наблюдается раннее употребление алкоголя, пристрастие к табакокурению. Соответственно, с увеличением роста заболеваемости снижается продолжительность жизни, а отсутствие знаний о культуре здоровья, пренебрежение здоровьем являются причинами того, что происходит нарушение полноценного развития ребенка.

В такой ситуации особую значимость приобретает система образования, которая вынуждена взять на себя решение задачи по формированию физически и психически здорового человека, то есть, по формированию здорового образа жизни. И школа является той средой, в которой взрослеющий человек проводит большую часть своей жизни. Соответственно, образовательный процесс предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения. Сохранение и укрепление здоровья школьников становится нравственной и педагогической проблемой.

Данное методическое пособие способствует достижению цели - формированию у школьников ценностно-ориентированного здорового образа жизни на основе здоровьесберегающего компонента воспитательного процесса и решению следующих задач: сформировать у школьников мотивацию к занятиям, направленным на сохранение и укрепление своего здоровья; обучить навыкам здоровьесбережения; сформировать взгляды и убеждения на ведение здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни - это часть общей культуры и представляет собой тип жизнедеятельности человека, который предполагает знание закономерностей и особенностей организма, выражается в заботливом отношении к своему физическому, психическому и нравственному состоянию,



к здоровью других людей, в поведении, направленном на поддержание здоровья. Здоровый образ жизни характеризуется соблюдением оптимального двигательного режима, личной гигиены, рациональным питанием, непринятием антисоциальных привычек, позитивным отношением к жизни, следованием нравственным нормам поведения, принятым в обществе.

Формирование здорового образа жизни у школьников будет эффективным при их активной деятельности по укреплению своего здоровья, через осознанную физическую и психологическую подготовку, что является важным фактором в формировании их здорового образа жизни, как в процессе воспитания, так и самовоспитания, а также самостоятельной организации оздоровительной деятельности.

В методическом пособии представлены сценарии классных часов для учащихся 6-11 классов, которые повысят уровень информированности подростков и молодежи о здоровье и причинах болезней, навыках безопасного поведения для предупреждения и снижения рисков заболеваний.

Предлагаются практические и тренинговые задания, факты, понятия, теоретические положения, формирующие умения и навыки рациональной организации умственного труда, профилактики заболеваний, личной гигиены, и другой разнообразный практический материал, который может быть использован в работе с учениками по развитию потребности в сохранении и укреплении здоровья своего и окружающих на классных часах.

В пособии отражены необходимые и полезные медицинские темы для изучения в школьном возрасте и практические рекомендации. Такая информация предоставляется при необходимости, во взаимодействии с медицинскими работниками, родителями.

Закончить и обобщить полученные детьми знания рекомендуется в виде творческого домашнего задания. Таким образом, учащиеся получают последовательное всестороннее и научно обоснованное здоровьесберегающее образование.

Методы обучения представлены в виде интерактивного общения, дискуссий, решения ситуационных задач, ролевых игр и наглядных примеров, такое сочетание является самым эффективным видом обучения. Информационный материал подается в виде дружественных бесед и в игровой форме с задействованием в обсуждение самих школьников, что



создает доверительные отношения между учителем и учеником.

Методическое пособие обеспечит эффективность формирования здорового образа учащихся, повысит здоровьесберегающую грамотность, изменит их отношение к здоровью, поможет сформировать целостную систему здорового образа жизни и, как следствие, ценностью современного школьника станет здоровье его самого, окружающих людей, населения.

Именно школе принадлежит особо важная роль в воспитании нового человека, гармонически сочетающего в себе моральную чистоту, духовное богатство и физическое совершенство, формировании культуры отношения к своему здоровью и ответственности за него со школьных лет.

Школа - это место, где рождается завтрашний день страны, закладывается ее экономическая и духовная мощь, культурный потенциал.

Насколько это реально и как это сделать, в какой-то мере, должно ответить предлагаемое методическое пособие.

Условные обозначения



Мозговой штурм



Практическая работа



Индивидуальная работа



Игровое упражнение



Домашнее задание



Дополнительный материал



Работа в парах



Мини-лекция



Работа в малых группах



Самостоятельное изучение

6

ΚΛΑСС



6 класс

Тематика классных часов

1. Я и мое здоровье.
2. Я расту...
3. Гигиена человека – залог здоровья и красоты.
4. Болезнь грязных рук.
5. Хочешь быть счастливым – познай себя.
6. Азбука общения.
7. Посеешь привычку – пожнешь характер».
8. Курить или нет, решай сам!
9. Я взрослею. Насилие.
10. Обобщающий классный час «Что я принимаю для себя».



Тема № 1: Я и мое здоровье.

Цели:

Сформировать навыки ведения здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

Получит дополнительную информацию об аспектах здорового образа жизни.

Усилит собственную мотивацию к ведению здорового образа жизни как необходимого условия самосовершенствования человека.

Осознает собственные жизненные ценности, ориентиры.

Оборудование:

Раздаточный материал, журналы для коллажа, ножницы, клей, флипчарты, цветная бумага, маркеры.

Ход классного часа Введение.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.



Мозговой штурм: «Что необходимо человеку для сохранения и укрепления здоровья?»

Предполагаемые ответы учащихся:

- физкультура и спорт;
- правильное питание;
- хороший отдых;
- отказ от вредных привычек и др.

Все предложения складываются в «Корзину идей», для последующего рассмотрения правильности понимания учащимися поставленной проблемы.

Учитель: Все ваши ответы и составляют основу здорового образа жизни, который включает правильный распорядок действий, способствующий укреплению здоровья и профилактики болезней. Рассмотрим 4 важных аспекта здорового образа жизни.

Основная часть.



Шаг 1. Работа в группах.

Группы формируют свои знания в виде коллажа.

1-я группа. Здоровое питание.

2-я группа. Режим дня.

3-я группа. Движение и активность.

4-я группа. Полноценный отдых.

Защита группами творческой работы.

Учитель: Мы сформулировали принципы здорового образа жизни:

- разумно чередовать нагрузки и отдых,
- следить за личной гигиеной,
- правильно питаться, вести активный образ жизни,
- осознанно стремиться находить позитив во всем происходящем,
- развиваться духовно и интеллектуально.

Шаг 2. Работа в парах.

Задание: Закончить пословицы, выполняя условие: «Кто быстрее».

Раздаточный материал для выполнения задания:

1. Сон – лучшее... (лекарство).
2. Кто хорошо жуёт, тот долго... (живёт).
3. Кто не умерен в еде –... (враг себе).
4. Болезнь с грязью.....(дружит).
5. Ум да здоровье..... (всего дороже).
6. От сладкой еды –... (жди беды).
7. В здоровом теле –... (здоровый дух).
8. Солнце, воздух и чистая вода наши лучшие –... (друзья)
9. Двигайся больше, проживешь...(дольше)
10. Делу время, а потехе.....(час).

Подведение итогов.

Каждый человек может прожить долгую и активную жизнь. Существует много внешних факторов, влияющих на ухудшение здоровья: нарушенная экология, некачественные вода и продукты, катастрофы и несчастные случаи. Поэтому каждый современный человек выбирает для себя здоровый образ жизни.

Домашнее задание:

Написать свои любимые лакомства и определить вместе с родителями, относятся они к вредным или полезным продуктам и почему?



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ и РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ для учителя:

Приложение 1.



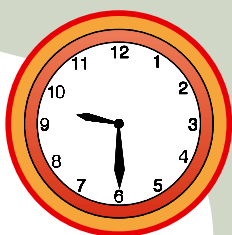
спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



яды



настроение

Приложение 2.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

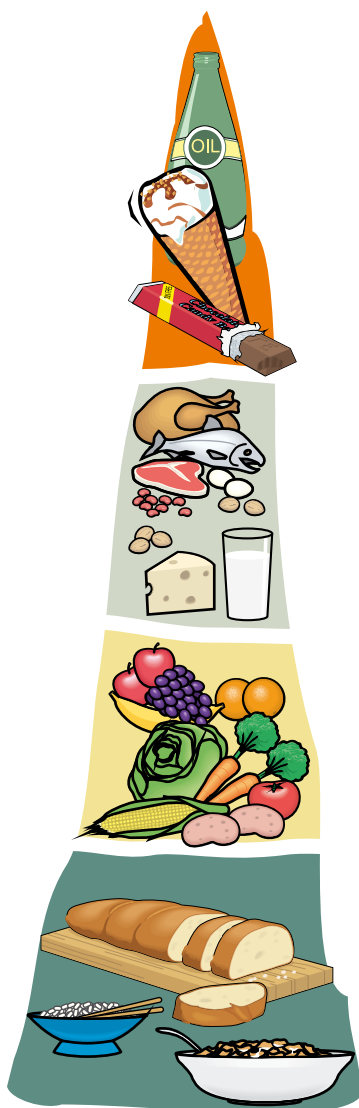
Здоровое питание – разнообразие продуктов, сбалансированный рацион, вкусная и полезная еда – один из основных элементов ведения здорового образа жизни.

Здоровое питание дает возможность: предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний, сохранить здоровье и привлекательную внешность, оставаться стройным и молодым, быть физически и духовно активным. В школьном возрасте происходит увеличение потребности в продуктах питания из-за:

- интенсивного роста;
- большой физической активности;
- для обеспечения повышенной умственной работоспособности.

Формирующемуся организму нужно обязательно предоставлять все необходимые компоненты пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), а также позаботиться о правильном распределении и количестве приемов пищи в течение дня.

Придерживаться здорового питания не так уж и сложно, важно определить, какие продукты и в каких количествах требуются. В этом поможет «**Пирамида питания**».



Пирамида питания представляет собой группы пищевых продуктов и рекомендованную частоту их потребления в течение недели. Продукты, составляющие основание «пирамиды», должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.

Первый уровень (основание пирамиды)

Источником энергии в рационе подростка должны быть в основном продукты, находящиеся в нижней части пирамиды, т.е. зерновые. К ним относятся – рис, зерна и картофель, включающие в себя углеводы. Есть два вида зерна – это обработанные (белый хлеб, манная крупа) и цельные зерна (овес, пшеничный хлеб, гречка). Цельные зерна гораздо полезнее для растущего организма.

Рекомендуется, чтобы ежедневное меню содержало как минимум 5 порций зерновых продуктов

1 порция:

- 1 кусок хлеба;
- 1/4 тарелки риса, гречки, макарон, пшёнки;
- 1/2 булочки, бублика;
- 1 маленький кекс;
- 3–4 маленьких или 2 больших крекера, печенья.

Второй уровень

Составляют овощи и фрукты, которые обеспечивают организм витаминами и минералами. Лучше всего фрукты и овощи употреблять в сыром виде, так как во время их термической обработки теряется большое количество питательных свойств.

Необходимое количество порций: овощи – 3–5, фрукты – 2–4.

1 порция овощей	1 порция фруктов
1/4 тарелки сырых или приготовленных овощей; 1/2 тарелки листовых овощей; 1 стакан овощного сока.	1 средний фрукт (яблоко, груша, банан, апельсин); 1 ломтик дыни; 1 стакан сока; 1/2 стакана ягод; 4-5 шт. сухофруктов (курага, чернослив, инжир).

Третий уровень

Этот уровень пирамиды составляют молочные продукты и мясные. **Молочные продукты** (молоко, айран, сыр, сузмо, кефир и др.) – являются прекрасным источником кальция, микроэлементов, которые укрепляют кости и зубы. Мясо, рыба, яйцо – содержат белки. Белок является важным строительным материалом, так как наращивает мышцы организма.

1 порция молочных продуктов	1 порция мясных продуктов
1 стакан молока; 2–3 ломтика сыра; 2 стаканчика йогурта (по 125 г).	3 средних яйца; 80 г мяса/рыбы/птицы.

Необходимое количество порций: молочные продукты – 3–4, мясные – 2.

К мясной группе также причисляют **бобовые** (горох, фасоль, чечевица) и **орехи**. По своим свойствам они могут быть отнесены и к нижнему уровню (как хороший источник энергии), и к овощам (много клетчатки и витаминов), и к мясной группе (как источник белка).

Бобовые можно учитывать в той группе, которая вам удобна. В случае если вы съели всю дневную норму мясных продуктов, бобовые можно посчитать в овощи. А если, наоборот, в мясной группе «недобор», то, конечно, бобовые надо посчитать туда.

Бобовые рекомендуется употреблять 4–5 раз в неделю. 1 порция – это 3/4 тарелки.

Верхний уровень пирамиды

Жиры/сахар – жиры содержатся в майонезе, в сливочном масле, животных жирах, а сахар содержится в конфетах, печенье, газированных напитках. Рекомендуется меньше употреблять продукты, содержащие жиры и сахар, так как они способны вызывать заболевания сердца, диабет, кариес.

Жиры из рыбы или орехов очень полезны для здоровья, их рекомендуется использовать чаще. Также можно заменить животные жиры на растительные.

Жиры, сладости должны находиться в пределах 100–300 калорий в день.

Как считать порции?

Есть монопродукты – целое яблоко, кусок хлеба – это 1 продукт = 1 порция. Но в одном блюде может быть и несколько порций из разных групп.

Пример 1: тарелка овсяной каши на молоке с кусочком сливочного масла и сухофруктами – это 2 порции зерновых, 1 порция молока, 1 порция жира и 1 порция фруктов.

Пример 2: макароны томатным соусом и фасоль – это 2 порции зерновых, 1 порция овощей, 1 порция мясных продуктов и 1 порция жира.

Режим правильного питания

Здоровая, сбалансированная диета включает в себя витамины и минералы, белки и углеводы. Каждый прием пищи должен содержать около 20 % фруктов, 20 % мяса или рыбы или яйцо, 30 % овощей, 30 % углеводов (картофель, зерно, хлеб). Кроме того, каждый день человек должен употреблять некоторое количество молочных продуктов. Рекомендуется пить ежедневно достаточное количество воды (**по крайней мере, 6 стаканов**), кроме того, несладкого чая, фруктово-овощных и в меньшем количестве фруктовых соков. Если в какой-либо день предполагается повышенная физическая активность, то потребление жидкости должно быть значительно увеличено.

Рекомендации для организации правильного питания:

- кушать нужно дробно, небольшими порциями.
- пережевывать тщательно пищу;
- выбирать только качественные продукты.
- ужинать за 2 часа до сна.
- **ограничить потребление соленых продуктов** (следует ограничить потребление поваренной соли, **не более 5 граммов в день**)
- избегать фастфуд (любителям гамбургеров и чипсов следует ограничить употребление фастфуда до, максимум, одного раза в неделю)
- следует заменить сладкие газированные напитки водой, она полезнее для организма и в ней нет искусственных красителей.

Улучшение традиции «Чаепитие»

В нашей стране укрепилась традиция пить чай во время еды, а иногда мы еду заменяем чаепитием, ссылаясь на поговорку «не выпьешь чай, откуда будут силы». Но нужно знать, что неправильное употребление чая может вызвать анемию, так как чай содержит кофеин, который усложняет усвоение белков организмом человека. В Кыргызстане очень высокий процент анемии среди детей. Анемия – это заболевание, которое в народе называется малокровием, возникает оно при недостатке белка в организме человека.

Рекомендация по улучшению традиции: пить чай нужно за два часа до или после еды. Не следует прием еды замещать чаем. Необходимо детям полноценно питаться не менее 3-х раз в день и 2 раза вместо полдника употреблять чай. Вместо чая лучше использовать кипяченую воду, употреблять компот из сухофруктов, пить национальные напитки (чалап, максым, айран)

Приложение 3.

(прорисовать режим дня)

Примерный режим дня для учащихся 5–8 классов

№ п/п	Режимные моменты	Время
1	Подъем	7.00
2	Утренняя гимнастика, умывание до пояса	7.05–7.20
3	Утренний туалет, уборка спальни	7.20–7.40
4	Завтрак, путь в школу	7.40–8.30
5	Учебные занятия	8.30–14.00
6	Обед	14.00–14.30
7	Подвижные игры на воздухе, труд дома	14.30–16.00
8	Приготовление домашних заданий	16.00–18.00
9	Физический труд, спорт, занятия кружков	18.00–19.30
10	Ужин	19.30–20.00
11	Свободное время, прогулка перед сном	20.00–21.00
13	Вечерний туалет	21.00–21.30
14	Сон	21.30–7.00



Тема № 2: Я расту...

Цели:

Познакомить с этапами развития человека, физиологических и психологических изменений в подростковом периоде.

Ожидаемый результат:

Сформирует позитивное видение собственного тела в раннем подростковом периоде.
Оценит физические параметры собственного тела согласно «календарю изменений».

Оборудование:

Цветные мелки, доска, мультфильм «Половое созревание», сантиметровая лента, весы, флипчарт, маркеры.

Ход классного часа Введение

Как вы думаете, какие периоды развития проходит человек за свою жизнь?

Предполагаемые ответы учащихся:

- младенец
- ребенок
- подросток
- взрослый
- пожилой человек
- старец (аксакал)

Учитель: Посмотрите, как много ступеней проходит человек в своем развитии. Он появляется на свет беспомощным, и, чтобы стать физически зрелым, ему необходимо 18 лет, однако и после того, как его начинают считать взрослым, развитие не прекращается. Ведь люди растут приблизительно до 23–25 лет, а их психологическое развитие продолжается всю жизнь.

Биологический возраст человека:

- Младенец: до 3 лет
- Ребенок: от 3-х до 7 лет (включительно)
- Младший школьный возраст: 6–7 — 10–12 лет
- Подростковый период: 10–12 — 17–18 лет
- **Юношеский период**
 - юноши: 17–21 год
 - девушки: 16–20 лет
- **Зрелый возраст (1 период)**
 - мужчины 21–35 лет
 - женщины 20–35 лет
- **Зрелый возраст (2 период)**
 - мужчины 35–60 лет
 - женщины 35–55 лет
- **Пожилой возраст:** 55–60–75 лет
- **Старческий возраст:** 75–90 лет
- **Долгожители:** 90 лет и более

Основная часть



Шаг 1.

Предлагаются задания на выбор:

1. Работа в парах:

Задание: за 2 минуты поделитесь друг с другом своими мыслями, начиная со слов: «Я думаю, что расту (развиваюсь), потому что...»

Например: «Я думаю, что расту, потому что за год вырос из всей своей одежды» или «Я думаю, что развиваюсь, потому что я умею печь хлеб»

Ответы нескольких учащихся по желанию.

Учитель: Что касается изменений физических параметров – это вы растете, а все что касается навыков: научились что-то делать, поменялись увлечения – это вы развиваетесь.



2. Работа в группах.

Класс делится на 2 группы.

- **задание для группы 1:** вспомнить о примерах «Я расту...» и записать примеры физического развития;
- **задание для группы 2:** вспомнить о примерах «Я развиваюсь...» и записать примеры психологического развития.

Учитель: В человеке по мере взросления происходят изменения, как в физическом, так и в психологическом развитии.



Шаг 2.

Мини-лекция

В каждом возрасте есть свои особенности, есть свои сложности. Не исключением является и подростковый возраст. Это самый долгий переходный период – период полового созревания, который характеризуется рядом физических изменений в росте человека, в его весе, пропорциях и функциях тела. Как правило, у девочек этот период начинается с 10 до 14 лет, а у мальчиков – с 12 до 16. В этом возрасте подросток растет не только быстро, но и неравномерно. За один год он может поправиться на 5 кг и вырасти на 12 см. Так как девочки взрослеют быстрее, чем мальчики, они в этом возрасте немного выше и имеют больший вес. Из-за неравномерного роста костей у подростков нередко встречаются непропорционально длинные ноги и некоторые нарушения координации движений. Не надо паниковать, это нормально. Пусть не смущает подростка, если в 11 лет размер его обуви станет почти таким же, как у его родителей. Быстрый рост подростка вызывает в нем повышенный аппетит, и он жадно поглощает сладости и высококалорийную пищу. В это время подросток обычно переживает за свой излишний рост, вес или другие физические параметры.

У большинства твоих ровесников встает вопрос об их «нормальности». Одни считают, что растут слишком быстро, другие – что очень медленно, а третьи уверены, что у них вообще все не как у людей. Помни, что эти физиологические

и эмоциональные изменения вполне нормальны и естественны. А то, что происходят они по-разному, не повод переживать или насмехаться над теми, кто развивается быстрее или медленнее других.

Психологическое развитие происходит по мере того, как меняются потребности человека, так как на разных этапах своей жизни он нуждается в разном питании, отдыхе, игрушках, орудиях труда и т. д.

Рассмотрим, что важно для человека в различные периоды его жизни:

Что важно для младенца? – для младенца важно, чтобы его хорошо кормили, ухаживали за ним, любили его. Тогда он чувствует себя в безопасности и нормально развивается.

Что важно для ребенка 3–5 лет? – ребенка начинает интересовать окружающий мир, он исследует дом, игрушки и то, что с ними можно делать.

Что важно ребенку в возрасте 6–7 лет? – приблизительно в 6 лет дети хотят учиться: они интересуются книгами, карандашами и другими школьными принадлежностями, хотят пойти в школу. В школе они стремятся достичь успеха, получить хорошую оценку, похвалу учителя.

Что важно подростку? – в подростковом возрасте учеба, как и раньше, важна, но подростков интересуют друзья, они хотят научиться общаться с ними, заслужить их уважение и признание.



Шаг 3.

Практическая работа.

Задание: Определение уровня физического развития: измерение своего веса и роста с помощью сантиметровой ленты и весов.

Учитель: Ваши показатели несколько отличаются от показателей других подростков, так как у каждого человека есть свой собственный биологический «календарь развития». Он запрограммирован генетически, т.е. соответствует «календарю» ваших родителей, а не «календарю» одноклассников.

Подведение итогов

Подростковый возраст начинается с быстрого «скачка» роста, во время которого изменяются пропорции тела, повышается аппетит.

Происходят изменения эмоционального состояния, появляются новые потребности, в частности потребность общения с друзьями.

Все физиологические и психологические изменения, происходящие с подростком, являются вполне естественными, и они индивидуальны.

Домашнее задание:

Вместе с родителями определи ключевые события своей жизни.

Запиши, когда ты начал ходить, говорить, каким было твое первое слово.



Тема № 3: Гигиена человека – залог здоровья и красоты.

Цель:

Способствовать формированию потребности и желания соблюдать правила личной гигиены.

Ожидаемые результаты:

Узнает о понятии «личная гигиена» и её влиянии на здоровье.

Почувствует неприятие ощущений, связанные с ситуацией загрязнения частей тела (рук, ног и т.д.), и будет использовать навыки личной гигиены.

Оборудование:

Цветные мелки, доска, набор гигиенических средств, флип-чарт, маркеры.

Ход классного часа Введение



Шаг 1.

Мозговой штурм: Что нужно делать, чтоб хорошо и опрятно выглядеть?

Ответы записываются на доске.

Предлагаемые ответы учащихся:

- Следить за собой
- Чистить зубы
- Мыть руки
- Умываться
- Следить за волосами
- Правильно питаться
- Заниматься спортом
- Подмываться
- Менять нижнее белье ежедневно

Учитель: Личная гигиена – включает правила соблюдения гигиены тела, полости рта, а также содержание в чистоте обуви, белья, одежды, жилья.

Соблюдение гигиенических правил является одним из условий, которые определяют культуру человека.

Основная часть

Шаг 1.

Учитель: предлагает заранее одному из учеников подготовить информацию о богине Гигиене (ученик выразительно читает или пересказывает рассказ)

Гигиеня – богиня здоровья, дочь мудреца и врача Асклепия. Именем этой богини названа наука Гигиена, которая изучает влияние труда и быта на здоровье человека. Гигиеня изображалась в мифологии и на древнегреческих камнях



обвитой змеей, как символ мудрости и святости, чистоты и неприкосновенности.

Гигиена человека подразумевает чистоту жизни. Змея кусает того, кто нарушает законы Гигиены. Как дочь Асклепия (Эскулапа), который для нас символизирует медицину, Гигиена охраняет законы здорового образа жизни и через гигиену прививает полезные привычки своим поклонникам, навыки эти приносят телу здоровье и красоту.

Учитель: После чего, совместно с участниками дается определение понятию гигиена.

Гигиена – это совокупность гигиенических правил, которые способствуют укреплению и сохранению здоровья человека, увеличению продолжительности его активной жизни.



Шаг 2.

Работа в группах.

Разделите класс на 2 группы и предложите учащимся вспомнить ситуации и описать свои ощущения, когда он/она были:

1 группа: абсолютно чистым

Например:

- ситуация (только что искупался, вымыл голову, почистил зубы, надел все чистое);
- ощущения: (стал легким, приятный запах, чувство полета, хотелось прижаться к маме).

2 группа: очень грязным

Например:

- ситуация (после игры в футбол, работы на огороде, путешествия в поезде и т. д.)
- ощущения (тяжесть, неприятный запах, усталость и т.д.).

Презентация работы групп.

Учитель: Быть чистым намного приятнее не только для самого себя, но и для твоих родных, друзей, учителей. Ведь опрятным людям чаще говорят приятные вещи, с ними охотнее общаются. Это способствует повышению самооценки человека, делает его более популярным среди сверстников. И самое главное – это полезно для твоего здоровья.

Шаг 3.

Предлагаются задания на выбор:

1. Игровое упражнение «Мойдодыр»

Задание: По очередности ученик подходит к столу и, не заглядывая в мешочек «Мойдодыра», вытягивает одно из средств и рассказывает все, что он знает о данном средстве, в случае затруднения он может просить помощь класса.

(Ученик может только один раз вытянуть средство гигиены, важно вовлечь как можно больше учащихся в эту познавательную игру.)



Учитель: В настоящее время разработано множество средств гигиены, помогающих поддерживать чистоту тела, некоторые из них лежат в волшебном мешочке «Мойдодыра» (можно использовать отдельные рисунки с изображением гигиенических средств).

2. Аналитическое упражнение:

Задание:

1. Рассмотрите и назовите предметы и средства гигиены, предназначенные для ухода за: а) лицом; б) волосами; в) всем телом; г) полостью рта; д) ногтями.
2. Расскажите, какие правила личной гигиены существуют при уходе за определенными частями тела?
3. Определите, какие из них являются средствами личной гигиены, а какими можно поделиться с другом. Почему?

Подведение итогов

Опрятность помогает уберечься от многих инфекций, а также способствует эмоциональному и социальному комфорту красиво выглядеть. Грязные руки могут быть источником опасных заболеваний, поэтому их нужно как можно чаще мыть. Занятия спортом вызывает повышенное потоотделение, поэтому требуют дополнительных навыков гигиены. Ротовая полость может стать источником инфекций и поэтому нуждается в постоянном уходе.

Домашнее задание:

С помощью родителей выбери средства гигиены, которые лучше всего подойдут именно тебе.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

Уход за руками

Ты наверняка слышал о болезнях грязных рук – расстройствах желудка, дизентерии, гепатите А (желтухе) и других. Так их называют потому, что инфекция обычно попадает в организм через руки. Ведь наши руки за день касаются множества вещей, на которых могут находиться возбудители болезней.

Правила мытья рук

- намочи руки водой;
- старательно намыль их;
- не забывай о тыльных сторонах рук и местах между пальцами;
- хорошо промой руки водой;
- вытри чистым полотенцем, в школе имей при себе чистый носовой платочек или бумажные салфетки.



Приложение 2.

Уход за кожей

Кожа человека – это наружный покров, который защищает организм от разных воздействий окружающей внешней среды. Она выполняет множество функций, такие как поддержание постоянной температуры тела человека, дыхание, восприятия внешних раздражителей (боль, тепло, холод) и т.п. Например, во время физических упражнений температура тела повышается, и организм через кожу выделяет пот, чтобы остыть. Пот является хорошей средой для размножения микробов, и если вовремя от них не избавляться, они могут привести к выделению неприятного запаха и даже воспалению (угри). Угри возникают в основном у юношей и девушек в период полового созревания. Обычно они появляются на участках тела, имеющих многочисленные сальные железы – на коже лица, спины, груди.

Уход за кожей включает в себя выполнение некоторых правил:

- Умываться каждый день теплой водой с использованием специальных средств (мыло, гель и т.п.), желательно сверху вниз: сначала лицо, потом руки и туловище, и в последнюю очередь ноги;
- не выдавливать прыщи, это может привести к занесению инфекции и распространению воспаления;
- защищать кожу от обморожений в холодное время года
- носить панаму с широкими полями в жаркое время года, чтобы защитить кожу от солнечных лучей

Приложение 3.

Личная гигиена во время занятий спортом

Тот, кто занимается спортом, часто потеет и поэтому должен приобрести дополнительные навыки гигиены. Рассмотрим два случая: когда есть возможность принять душ, и когда такой возможности нет. Обычно в бассейне или спортивном зале есть душ, поэтому обязательно надо обувать резиновые тапочки. Мыться и вытираться нужно сверху вниз., чтобы не занести инфекцию с ног в глаза или на другие части тела. Для вытирания тела и ног желательно иметь отдельные полотенца (каждый раз чистые). Если имеется всего одно полотенце, ноги нужно вытирать в последнюю очередь, при этом тщательно высушивать кожу между пальцами ног. В случае если на ногах кожа покраснела и шелушится, надо обратиться к врачу, для исключения грибкового заболевания. Если после физкультуры или спортивной тренировки нет возможности принять душ, можно временно воспользоваться влажными салфетками. Салфетки помогают также и в путешествии. Собираясь в дорогу, лучше взять с собой большую упаковку салфеток, ведь неизвестно, будет ли вода и возможность помыться.

Приложение 4. Гигиена ротовой полости

Большое значение для здоровья человека имеет состояние зубов, поэтому так важно ухаживать за полостью рта. Предупредить появление инфекции в полости рта поможет правильный уход за зубами.

Правила ухода за ротовой полостью

- Чистить зубы следует ежедневно, 2 раза в день (после завтрака и перед сном)
- Использовать зубную нить и ополаскиватель для полости рта
- Ежедневно очищать налет языка.
- Полоскать полость рта после еды.
- Незамедлительно обратиться к стоматологу при первых же признаках заболеваний зубов и десен
- Вбирать зубную пасту необходимо с содержанием фтора
- Использовать индивидуальную зубную щетку, которую необходимо менять через 3-6 месяц.

Приложение 5. Уход за волосами

К личной гигиене также относится и уход за волосами. Частота мытья головы зависит от типа волос. При жирных волосах слишком частое мытье головы может усилить салоотделение. Сухим волосам также противопоказано частое мытье из-за их ломкости и хрупкости. Длинные волосы надо расчесывать, начиная с кончиков, а короткие – от корня. У каждого человека должна быть индивидуальная расческа.



Тема № 4: Болезни грязных рук.

Цели:

Сформировать понимание соблюдения правил личной гигиены.

Ожидаемые результаты:

Узнает о заболеваниях, передающихся через грязные руки и мерах профилактики.

Разовьет навыки правильного мытья рук.

Оборудование:

Доска, мел, тетрадь, сигнальные карточки с правилами мытья рук.

Ход классного часа Введение

Существует множество заболеваний, которые передаются через грязные руки.

Мозговой штурм: «Какие заболевания передаются через грязные руки?»

Предполагаемые ответы учащихся:

- желтуха, понос, боли в животе, тошнота, глисты.

Учитель: делает обобщение и концентрирует внимание на том, что заболеваний, передающихся через грязные руки, множество: гепатит, кишечные инфекции: дизентерия, брюшной тиф, глистные заболевания. Отсюда делается вывод, что для сохранения здоровья необходимо мыть руки.

Основная часть



1 шаг

Как правильно мыть руки?

Правильное мытье рук с мылом важно для избавления не только от грязи, но и от невидимых глазом микробов, которые вызывают различные заболевания.

Современная рекомендуемая техника мытья рук:

- снять все украшения,
- закатать рукава,
- мыть руки с мылом после посещения туалета, перед тем, как трогать пищу или есть.

2 шаг

Практическая работа с использованием сигнальных карточек «Правила мытья рук» или табличного варианта правил.



Правила мытья рук



Этап 1.

Под умеренной струёй комфортно тёплой воды руки смочить водой



Этап 2.

Энергично намылить руки



Этап 3.

...и тереть друг о друга не менее 20 секунд,



Этап 4.

Обработать ладонь к ладони межпальцевые промежутки, скрестив пальцы.



Этап 5.

Кругообразными движениями втирать пену мыла кончиками пальцев правой руки в центр ладони левой руки и наоборот.



Этап 6.

Тщательно сполоснуть руки водой

После мытья руки высушить чистым индивидуальным полотенцем – лучше бумажным.



Шаг 3. Работа в малых группах.

Задание:

Поразмышлять, вспомнить личный опыт и ответить на вопрос:

- 1 группа: «Когда нужно мыть руки?»
- 2 группа: «Зависит ли чистота рук от времени мытья?»
- 3 группа: «Какое мыло выбрать?»
- 4 группа: «Что делать, если нет воды, а руки нужно помыть?»

Защита результатов работы групп.

Учитель: обобщает сообщение каждой группы, заостряя внимание на следующих моментах:

- **по 1-й группе:** Перед едой, после посещения туалета, возвращения с улицы, прогулки, общения с животными необходимо приучить себя и детей делать эту процедуру не спеша, 2–3 раза намыливая и смывая.

- **по 2-й группе:** Обязательно нужно соблюдать время при мытье, например, если вы моете руки в течение 5 секунд, то микробы все еще остаются, а если их мыть с мылом 30 секунд руки становятся намного чище и освобождаются от микробов

- **по 3-й группе:**

- Мыло для мытья рук чаще бывает в твёрдом или жидком виде.
- Наиболее предпочтительно жидкое мыло.
- Если использовать мыло в кусках (лучше в мелкой фасовке), надо чтобы мыльница была решётчатой, мыло должно высыхать между мытьем рук.

- **по 4-й группе:** Если нет воды в школе или вы находитесь на прогулке, в походе и т. д. – можно использовать влажные салфетки, которые продаются во всех магазинах, киосках, можно использовать дезинфицирующий и очищающий спрей или гель. Но доступнее всего, если носить с собой бутылочку воды для мытья рук.

Шаг 4. «Улучшение традиций»

Зачитывается текст: «В кыргызских семьях существует традиция: перед подачей мяса (беш бармак) и после еды, один из молодых членов семьи обходит всех сидящих за столом и предлагает ополоснуть руки теплой водой, подавая одно полотенце, которое пускается по кругу. За одним столом могут находиться до 25 человек. Идея этой церемонии заключается не только в соблюдении санитарных норм мытья рук перед едой, но и в получении наставления от мудрого, старшего поколения (бата)».

Доску условно разделите на 3 половины. Учащиеся обдумывают положительные и отрицательные моменты данной традиции и предлагают изменения по его улучшению. Что можно улучшить для сохранения традиции с большей пользой

+	-	Действия на улучшения
Ополаскивают руки перед едой	Недостаточное количество воды и отсутствие мыла	Предварительно перед едой необходимо мыть руки с мылом
Используют теплую воду		сохранить
Уважение к старшим		сохранить
Моют руки после еды, чтоб не было жирных следов.		сохранить
Используют полотенце	Одно полотенце на всех	Иметь при себе индивидуальные чистые платочки или заменить тканевые на бумажные полотенца.

Подведение итогов.

Учитель должен сосредоточить внимание учеников на основных моментах урока:

- как правильно мыть руки,
- когда нужно их мыть,
- сколько времени нужно потратить на мытье рук,
- что нужно делать, если нет воды.



Домашнее задание:

Научить других людей мыть руки правильно, сообщить учителю, сколько человек ученик обучил правилам мытья рук.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

Гепатит.

Вирусный гепатит А (болезнь Боткина) – инфекционное заболевание, при котором поражается печень. Болезнь передается от больного человека фекально-оральным путем, поэтому ее называют болезнью «грязных рук».

Заражение здоровых лиц происходит через несоблюдение гигиены, продукты питания, воду, которые загрязняется фекалиями больных.

Плохо вымытая посуда, овощи, фрукты, а также термически необработанные продукты питания – все это может стать источником заражения.

Вирусный гепатит А вначале проявляется как простудное заболевание (общее недомогание) или кишечная инфекция (понос, рвота). Характерными признаками является желтушность кожи и слизистых оболочек глаз, темная моча, обесцвеченный кал.



При наличии таких признаков необходимо срочно обратиться к врачу и не посещать школу. Человек, который переболел гепатитом А, сохраняет иммунитет к этому заболеванию на всю жизнь.

Дизентерия.

ДИЗЕНТЕРИЯ – острое инфекционное заболевание кишечника.

Заражение происходит при попадании в организм бактерии (шигелла) через грязные руки и при употреблении загрязненных пищевых продуктов питания, воды. Переносчиками инфекции могут быть и мухи.

Заболевание начинается остро, почти одновременно появляются признаки интоксикации (недомогание, озноб, головная боль, боли в мышцах, тахикардия) и признаки колита (схваткообразные боли в животе, частый жидкий стул с примесью крови и слизи).

Возникают тянущие боли в области прямой кишки во время дефекации и в течение 5–15 минут после нее, появляются ложные позывы на низ. Стул учащен, до 20 раз в сутки, появляются прожилки слизи и крови.

При обнаружении этих признаков обязательно нужно обратиться к медицинскому работнику.

Чесотка.

Чесотка – заболевание, вызванное подкожным чесоточным клещом. Взрослые самки данного паразита живут около месяца. Попадая на кожу человека, они проделывают ходы под роговым слоем эпидермиса, откладывая ежедневно по 2–3 яйца. Из яиц вылупляются личинки, которые через 2–3 недели превращаются в половозрелых особей.

Заражение чесоткой происходит при личном контакте с больным человеком либо при пользовании его личными вещами, такими как полотенце, одежда, игрушки и т. п.

Этому способствует скученность населения, антисанитарная обстановка.

Болезнь сопровождается ночным зудом, вынуждающим человека чесаться, кожа имеет следы расчесов и высыпание на кистях и руках, боковых поверхностях туловища и т. п. Если чесотка выявлена у одного из членов семьи, остальным также желательно пройти обследование у врача.

Кроме того, во время лечения чесотки необходимо провести полную дезинфекцию своего жилья специальными средствами. Вся одежду больного, постельное белье, детские игрушки стирают в горячей воде или подвергают кипячению. Матрац, одеяло и другие вещи, которые нельзя постирать, дезинфицируют в дезинфекционной камере, проглаживают горячим утюгом или проветривают на воздухе в течение 5–7 дней.



Гельминтоз.

Гельминтоз — паразитарные заболевания, вызываемые гельминтами (острицы, аскариды и т.д.) и простейшими (лямблии). Яйца гельминтов развиваются и созревают в почве, некоторые из них развиваются в организме промежуточных хозяев (животные).

Пути заражения: от животных к человеку, от человека или его вещей к человеку, из окружающей среды (земля, любые поверхности вне и внутри дома).

Симптомы

- наличие яиц, частей туловища или целых глистов в каловых массах;
- вялость, снижение аппетита, темные круги под глазами, беспокойство, нервозность;
- зуд в анальном отверстии и ночное недержание мочи;
- боли в животе, отрыжка, изжога, тошнота, рвота;
- крапивница, дерматиты, кожная сыпь;
- сильный сухой кашель без признаков простуды;
- у девочек покраснение и воспаление наружных половых органов.



Тема № 5: Хочешь быть счастливым – познай себя.

Цели:

Развить собственное умение проявлять позитивное самоутверждающее поведение в разных ситуациях.

Ожидаемые результаты:

Получит представление о самооценке, самоутверждении. Примет позитивное отношение к себе, чувство собственного достоинства.

Оборудование:

Бумага, скотч, стикеры разных цветов, флипчарт, карандаши, ручки, пакет с бумажными полосками.

Ход классного часа Введение

Учитель предлагает внимательно прочитать основополагающее слово: «САМООЦЕНКА», написанное на доске и ответить на вопросы:

- Из каких двух слов состоит написанное на доске слово?
- Как вы это понимаете?
- Какой же должна быть самооценка?

Предполагаемые ответы детей:

- само и оценка
- это оценка самого себя
- самооценка должна быть реальной.

Учитель: Итак, самооценка – это оценка своих качеств, способностей, поступков. Как известно, все люди уникальные, для того чтобы познать себя, надо уметь давать себе объективную оценку. Полезно бывает посмотреть на себя со стороны, определить отрицательные черты своего характера, которые мешают нам в жизни. Процесс познания себя будет длиться всю жизнь. Правильная стратегия – это хвалить себя.

Основная часть



Шаг 1.

Игровое творческое упражнение «Пантомима»

Класс делится на 3 группы по выбранному цвету листочков, на которых написано задание:

1 группа: сыграть роль неуверенного в себе человека (не выдерживает прямого взгляда, отводит глаза в сторону, голова опущена, спина сутулая, руки помещены перед собой, ноги несколько напряжены, переплетены между собой или плотно сжаты).

2 группа: сыграть роль уверенного в себе человека (смотрит окружающим в глаза, голову держит прямо, поднимает подбородок, спина у него прямая, плечи развёрнуты, ноги на ширине плеч и расслаблены).

3 группа: сыграть роль самоуверенного человека (грудь колесом, голова высоко поднята, смотрит высокомерно, дерзко, руки на поясе).

Учитель: Люди с различной самооценкой отличаются друг от друга. Формирование высокого уровня самооценки напрямую влияет на действия человека, от которых зависит его жизнь.

Шаг 2.

Самооценка личности – это то, как вы относитесь к самому себе, как вы видите себя и кем себя считаете. Это качество формируется на основе списка убеждений по отношению к себе, списка хороших и плохих качеств. Самооценка – это то, что вы сами думаете о себе. Уровень самооценки – это ваш субъективный взгляд на самого себя. Это качество формируется постепенно с самого рождения и может быть осознанно или неосознанно изменено.

Самооценка личности – это отправная точка для достижения успеха. Высокий уровень самооценки исключительно важен, он ведет к уверенным действиям и правильным решениям, от него напрямую зависят ваши действия.

Для повышения самооценки надо научиться любить себя. Любовь к себе – это, прежде всего, безусловное принятие себя. В первую очередь необходимо начать любить своё тело таким, какое оно есть, заботиться о нём.

Следующий шаг – это формирование умения адекватно выражать все наши эмоции.

Помните, что человек имеет неограниченный запас любви.

Пути к повышению своей самооценки:

- 1) Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и сформулируйте свои цели.
- 2) Всегда помните о былых успехах, пусть даже самых маленьких.
- 3) Чувство вины и стыда не помогает добиться успеха.
- 4) Никогда не говорите о себе плохо, это разрушает человека.
- 5) Начните с малого, проявите добрый интерес к людям. В первую очередь вспомните про самых близких, про свою семью.
- 6) Старайтесь хвалить себя за успешные дела раньше, чем вас будут хвалить другие люди.
- 7) Помните! Вы воплощение надежд других людей и поэтому должны бороться с любыми препятствиями на своем пути.

Шаг 3.

Индивидуальная работа «Мой портрет в лучах солнца»

Нарисуйте в центре листа круг, в нем напишите слово «Я». Вокруг изобразите лучи солнца, в которых нужно написать, за что вас могут уважать и любить окружающие вас люди: одноклассники, члены семьи, соседи, учителя и др.

По желанию озвучивают работу несколько учеников.



Учитель: Каждый из нас неповторим и представляет ценность. Утверждать себя можно, развивая свои таланты, способности, делая для окружающих людей добрые поступки.

Подведение итогов

- Что полезного для себя вы узнали и поняли сегодня?
- Что нового вы узнали о себе?
- Как могут пригодиться полученные сегодня знания?

Учитель: В заключение классного часа каждому из вас я дарю памятку «Полюби себя таким(ой), какой(ая) ты есть!», в которой прописаны правила повышения самооценки.

Эти рекомендации помогут тебе сделать свою жизнь более гармоничной! (Приложение)

Домашнее задание:

Задание 1:

Заполните таблицу

Перечень всех качеств, которые вам в себе нравятся	Перечень всех качеств, которые вам в себе не нравятся

Задание 2:

Написать мини-сочинение на тему «Что я хотел бы изменить в себе».

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Памятка для учеников «Полюби себя...»

- Перестань мерить свои способности чужими стандартами. Скажи себе: я – такой(ая), какая есть!.
- Создай свою галерею успеха. Заведи альбом для лучших фотографий, фиксируй собственные достижения, хорошие стороны и удачи: при одном взгляде на эту коллекцию все твое унылое настроение исчезнет, а самооценка поднимется!
- Напиши перечень того, что дает тебе повод гордиться собой.
- Хвали себя за достижения.
- Будь сам(а) себе лучшим(ей) другом (подругой)! Думай о себе так, как бы ты хотел(а), чтобы о тебе думали другие и оценивай себя так, как бы ты хотел(а), чтобы тебя оценивали окружающие.
- Настройся на позитив от общения с людьми.
- Если решил сделать что-то, не откладывай дело в долгий ящик.
- И, напоследок, главное – действуй! Действуй решительно, иди вперед к стоящей впереди цели.



Тема № 6: Азбука общения.

Цели:

Сформировать знания различных аспектов позитивного коммуникативного опыта взаимоотношений.

Ожидаемые результаты:

Осознает ценность доверия к людям и уважения к коллективу.
Овладеет навыками конструктивного общения, взаимопонимания.

Оборудование:

Плакаты, листы бумаги, конверт «звездное небо», заготовка ладошек, фломастеры.

Ход классного часа Введение.

На плакате написана фраза: «Тот, кто думает, что может обойтись без других, сильно ошибается; но тот, кто думает, что другие не могут обойтись без него, ошибается ещё больше» Ф. Ларошфуко.



Мозговой штурм: «Легко ли общаться с людьми?»

Предполагаемые ответы учеников:

1. нелегко, очень сложно,...
2. нелегко, так как широкий круг общения (друзья, семья, школа и одноклассники, окружающие нас люди),...
3. нелегко, так как разные темпераменты; разная жизнь; разный характер,...

Основная часть



Шаг 1.

Мини-лекция.

Есть определенный «круг общения» у каждого человека – круг людей, с которыми ему приятно и хочется общаться. Но большая часть жизни складывается из вынужденного общения.

Учиться жить среди людей и общаться с ними очень нелегко. Приходится осваивать и применять различные нормы поведения. Но человек должен уметь общаться с людьми.

Люди во все времена пытались выработать универсальные правила взаимоотношения людей. Каждый человек связан с другими системой взаимоотношений.

Золотое правило этики гласит: «Относись к людям так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе».



Шаг 2.

Предлагается на выбор два упражнения

1. Работа в малых группах

Задание: Ответить на вопрос:

1 группа. «Что мешает нашим хорошим взаимоотношениям?»

2 группа. «Какие положительные качества поддерживают наши взаимоотношения?»

Примерные ответы детей:

1. грусть, наглость, жадность, лукавство, гнев, ярость, враждебность, ненависть, агрессия.
2. честность, доброта, отзывчивость, чуткость, внимание к окружающим людям, аккуратность, гордость, милосердие, умение находить общий язык с людьми, самостоятельность, уважение мнения других, справедливость, сила характера, тактичность, мудрость, щедрость, нежность, храбрость, терпеливость, трудолюбие, весёлый нрав.

Учитель: Все мы разные, у каждого свой характер, свои особенности, но мы должны находить взаимопонимание и с одноклассниками, и с окружающими нас взрослыми людьми.

2. Игровое упражнение «Похвали меня»

Задание:

Каждый ученик получает листок бумаги, на которых запишет свое имя. Учитель собирает и перемешивает листки, раздает их обратно учащимся. Ребята пишут, что им нравится в человеке, имя которого они получили, а затем листок сгибается так, чтобы закрыть написанное («гармошкой»), и передается другому, пока каждый не оставит свою запись. Подписываться не надо. Затем надо собрать листки и прочитать (**по желанию**) вслух, что на них написано. (Учителю обязательно просмотреть каждое описание перед чтением, чтобы удостовериться, что оно положительное). Тот, кто получит похвалу, обязательно говорит: «Спасибо».

Учитель: Узнали ли вы что-то о себе новое? Приятно ли вам было прочитать о себе хорошее? Какие качества вы проявляли, сообщая однокласснику информацию, приятную ему? (Доброта, понимание, толерантность).

Шаг 3

Доброта – качество, обозначающее гуманное отношение ко всему живому, готовность помочь ближнему. Добрый человек понимает, каково другому, умеет посочувствовать человеку. Доброта делает человека обаятельным, красивым, улыбочивым, радостным. «Добрый человек – не тот, кто умеет делать добро, а тот, кто не умеет делать зло» – В. Ключевский
Толерантность – это терпение, понимание и помощь по отношению к окружающим нас людям. Я дарю вам памятку о толерантном отношении друг к другу. (Приложение)
Доброта и толерантность являются фундаментом позитивного общения.

Общение – одна из основных потребностей человека. Общение – это обмен информацией и эмоциями между



людьми, оно является основным средством самоутверждения личности. Человеку обязательно надо разговаривать с другими, строить взаимоотношения, учиться находить компромиссы. Общение в равной степени зависит от вас и от вашего собеседника.



Шаг 4.

Предлагается на выбор два упражнения.

1. Работа в малых группах «Секреты общения»

Задание:

Нарисовать или сделать коллаж полученного «секрета», как загадку для других групп:

1 группа: **Секрет 1** – Умейте выслушивать людей и принимать их мнение! Очень важным качеством человека в общении является умение слушать, понимать и принимать собеседника. Учитесь выслушивать, не перебивая. Всё, что люди говорят, для них очень важно, если даже вам и кажется что-то второстепенным. Ни в коем случае нельзя с ходу отвергать всё или оспаривать каждую мысль собеседника. «Прислушайтесь к другому – как к себе!»

2 группа: **Секрет 2** – Уметь доверять и самим заслуживать доверие! Доверие – главная ценность в межличностных отношениях. «Уметь доверять – значит уметь дружить!»

3 группа: **Секрет 3** – Узнавать мир других людей! Необходимо учиться понимать, что хочется другому. Мы становимся интересными и нужными, когда разделяем увлечения другого.

4 группа: **Секрет 4** – Чаще улыбайтесь людям! Улыбка – визитная карточка друга. Улыбка – сигнал: «Я твой друг», а значит «сторонник». Улыбка – средство успокоения, обезоруживание рассерженного. Улыбка порождает атмосферу доброжелательности. «Улыбка ничего не стоит, но многое даёт!»

2. Индивидуальная работа: «Притча»

Маленький мальчик решил изменить мир. Но мир такой большой, а мальчик такой маленький. Тогда он решил изменить свой город. Но город такой большой, а мальчик такой маленький. Тогда он решил изменить свою семью. Но семья у мальчика такая большая, одних детей десятков. Тогда мальчик добрался до того единственного, что он в силах изменить будучи таким маленьким, – самого себя.

Беседа: О чём эта притча, ребята? Какой вывод вы сделали для себя? В чём бы вы хотели изменить себя?

Учитель: Мы живем в классе одной общей семьёй, трудимся, учимся, выполняем определенную работу, и результат хороший тогда, когда нет вражды, а есть единение и дружба, взаимопонимание и любовь друг к другу.

Давайте улыбнемся друг другу, забудем все плохое и постараемся быть добрыми и счастливыми и жить в мире друг с другом.



Подведение итогов

Предлагается на выбор два упражнения:



1. Практическая работа «Звездное небо»

Задание:

Из конверта раздаются серебристые звездочки, учащиеся пишут на них своё самое хорошее качество. На листе темно-синей бумаги наклеиваются звездочки так, чтобы получилось красивое созвездие.

Учитель: Каждый из вас нашел своё место на этом небе и пока вам хорошо и комфортно, то и окружающим вас людям тоже хорошо с вами. У артистов есть аллея звезд, а у вас своё звездное небо.



2. Практическая работа «Улыбающиеся ладошки»

Задание:

На бумажных ладошках нарисовать добрые улыбки и, встав в круг, передать их по кругу.

Учитель: Вот видите, как нас много!!! Каждая ладошка излучает радость и доброту. Дарение улыбок друг другу – это наш с вами «ручеек радости».



Домашнее задание:

Сегодня, когда придёте домой, не забудьте обнять своих родных и сказать, что вы их очень любите. И желательно выполнять это домашнее задание каждый день.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ПАМЯТКА. «Помни об этом»

- Относись к окружающим с уважением;
- Никогда не думай, что твоё мнение важнее мнения другого человека;
- Не навязывай своё мнение другим;
- Помни, что каждый волен выбирать свой имидж и стиль, свои привычки и пристрастия;
- Умей видеть ценность и самобытность культуры каждого человека;
- Помни, что мнение одного человека никогда не является единственно верным.
- Помни, если ты проявляешь терпимость, уважение к людям, ты сильный человек;
- Помни, если ты смеёшься над слабостью другого человека, ты сам слабый человек;
- Прежде чем сказать грубость по отношению к другому человеку, помни, что ты можешь оказаться сам в таком положении.



Тема № 7: Посеешь привычку – пожнешь характер.

Цели:

Сформировать жизненные навыки, способствующие здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты:

Узнает, как привычки влияют на дальнейшее благополучие человека.

Разовьет навыки работы в группе, самостоятельной работы, критического и межличностного общения.

Оборудование:

Доска, мел, бумага, скотч, флипчарт, маркеры, картинки с изображением розы, сорной травы; цветные наклейки желтого, зеленого и красного цвета; фигурка с изображением человека; плакат с изображением дерева; бумажные листья зеленого и коричневого цвета и стикеры желтого, зеленого, голубого цвета, по количеству учеников.

Ход классного часа Введение.

Здравствуйте! Улыбнувшись, мы сказали друг другу. Просто здравствуйте, больше ведь мы ничего не сказали. Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире? Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире? Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь? А все потому, что мы сказали друг другу «здравствуйте!» Приветствуя словом «здравствуйте» – мы желаем друг другу здоровья.

Мозговой штурм: «А как выдумаете, от чего зависит наше здоровье?»

Учитель записывает ответы детей на фломастером на флипчарт или мелом на доске.

**Индивидуальная работа «Мое отношение к здоровью»
Задание:**

Учитель: Вот так выглядит ваше отношение к своему здоровью. Очень хорошо, что мы смогли оценить его, задумались о том, что очень важно для каждого современного человека.



Выберите наклейку подходящего вам цвета и прикрепите к фигурке человека на ватмане.

Обозначение цвета (учитель может выбрать другие цвета):

Зеленый - я веду здоровый образ жизни;

Желтый - я стараюсь, но не всегда получается;

Красный - я не обращаю внимания на свое здоровье.

Основная часть.



Шаг 1

Тема нашего урока – «Привычки».... Привычка – это образ действия, состояние, поведение или склонность, усвоенные за определенный период жизни, ставшие обычными, постоянными. Таким образом, привычка – это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически. Сегодня мы поговорим о том, какие привычки отрицательно влияют на здоровье. Послушайте загадку и скажите, о каких привычках идет речь.

1. Эти привычки делают человека нездоровым и непривлекательным.
2. Эти привычки стоят немалых денег.
3. Эти привычки могут привести к нарушению закона.
4. Они подрывают доверие к человеку со стороны окружающих людей.
5. Они могут просто погубить человека.

Предполагаемый ответ учащихся:

- плохих
- вредных
- пагубных, ...

Учитель: Наше занятие посвящено вредным привычкам. У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек, и все наши привычки можно разделить на две группы: полезные и вредные.



Шаг 2

Заполнить в парах таблицу

Полезные привычки	Вредные привычки

Заслушать по желанию несколько пар учащихся.

Учитель: Среди наиболее опасных, вредных привычек человека следует назвать сквернословие, игроманию, употребление алкоголя, курение, наркопотребление, самую большую опасность они представляют для детского организма. Ни одна вредная привычка не вырабатывается так быстро, как дружба с «дурманом».

Шаг 3.

Послушайте отрывок из сказки Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц» и ответьте на вопросы:

«Есть такое твердое правило, - сказал мне Маленький принц. – Встал поутру. Умылся, привел себя в порядок – и сразу же приведи в порядок свою планету. Непременно надо каждый день выпалывать баобабы, как только их уже можно отличить от розовых кустов: молодые ростки у них почти одинаковые. Это очень скучная работа, но совсем не трудная».



Подумайте, пожалуйста:

- Какую замечательную привычку Маленький принц встал в себе?
- Можно ли баобабы сравнить с вредными привычками, которые человек побеждает в себе?

Заслушать по желанию несколько мнений учащихся.



Шаг 4.

На выбор учителя предлагается два упражнения.

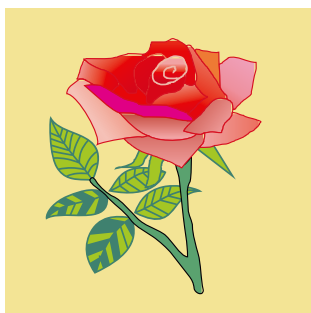
1. Работа в малых группах: «Сорняки и розы»



Игра выполняется в группах по 4–6 человек. Для деления на мини-группы можно использовать упражнение «Атомы и молекулы». В результате игры можно создать команды (молекулы) с таким числом атомов (человек), которое нужно для дальнейшей работы.

Задание:

Ученикам предлагается на картинках с изображением розы написать полезные привычки, на картинках с сорной травой написать вредные привычки. Закрепить картинки на доске или флипчарте.



Учитель: Посмотрите, какая полянка у нас получилась, столько цветов и сорняков на ней выросло. Так и человек «выращивает» в себе полезные и вредные привычки. Но только полезные привычки требуют постоянного ухода – ведь дело это нелегкое: изо дня в день трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава.

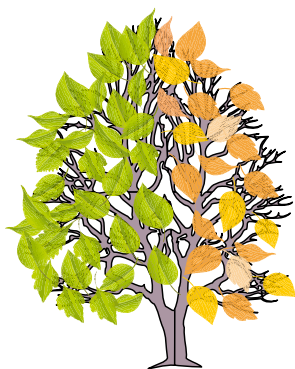
2. Индивидуальная работа «Дерево решений».



Для выполнения данного упражнения необходимо заранее вырезать из бумаги зеленого и коричневого цвета листья. На зеленых листьях учителю нужно написать полезные привычки, на коричневых – вредные привычки. Подготовить плакат с изображением дерева, которое символизирует жизнь человека. (Приложение 1)

Задание:

Выбрать листья зеленые или коричневые и прикрепить их на ветви дерева (зеленые листья – с левой стороны, коричневые – с правой).



Учитель: Давайте теперь посмотрим на наше дерево. Левая и правая половины дерева отличаются друг от друга. Одна сторона – там, где на листочках – полезные привычки – крепкие ветви и зеленые листья, другая, там, где на листочках поселились вредные привычки – тонкие ветви и коричневые пожухлые листья. Как вы думаете, какие плоды может дать наше дерево, если человек выбирает вредные привычки? А

если выбирает полезные привычки, какие плоды даст наше дерево.

Давайте мы примем решение, какие привычки будем возвращать в себе – вредные или полезные? Перечеркиваем ветку, на которой растут вредные привычки. Давайте все дружно скажем: «Я говорю «НЕТ» вредным привычкам».

Подведение итогов.

В процессе жизни человек приобретает множество привычек. Избавиться от вредной привычки непросто, особенно от той, которая вызывает зависимость. Необходимо воспитать с детства уважение к самому себе. Вы сделали самостоятельный вывод о том, что с детства необходимо работать над собой, вырабатывать в себе полезные привычки, которые помогут добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливыми, здоровыми. Пусть здоровый образ жизни войдет у вас в привычку, и вы будете всегда беречь свое здоровье.



Домашнее задание:

В рабочих тетрадях опишите ваше понимание народной мудрости, выразившейся в пословице: «Посеешь поступок – соберешь привычку, посеешь привычку – соберешь характер, посеешь характер – соберешь судьбу».

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ



Тема № 8: Курить или не курить – решай сам!

Цели:

Обеспечить усвоение информации о вреде курения сигарет.

Ожидаемые результаты:

Выработает в себе способность отказаться от рискованного поведения.

Разовьет навыки убедительной аргументации своей позиции.

Оборудование:

Мел, листы ватмана, фломастеры, скотч, плакат для экспресс – опроса, памятка – раздатка «Умей сказать – нет!», листы с ситуационными задачами, красивая подарочная коробочка.

Ход классного часа Ведение.

На нашем занятии мы поговорим о влиянии на здоровье человека продуктов растения, родина которого Америка, провинция Табако, растения, которое стало известно всему миру благодаря Христофору Колумбу, привезшему его в Европу в шестнадцатом веке. Это растение – табак. Именно его измельченные и высушенные листья используют для изготовления сигарет.

Цель нашего занятия обсудить тему «Курить – это хорошо или плохо». Курить или не курить – каждый из вас будет решать сам. И это будет ваш собственный выбор. Перед тем как принять решение, нужно взвесить все положительные и отрицательные последствия курения.

Основная часть

Шаг 1.

На выбор учителя предлагается два упражнения

1. Индивидуальная работа «Экспресс-опрос»

На доске плакат (или записи, сделанные мелом)



Причины курения подростков

• от нечего делать	• любопытство
• за компанию	• хочется быть взрослым
• успокаивает	• помогает похудеть
• для снятия напряжения	• модно
• поднимает настроение	• баловство
• просто так	• затрудняюсь ответить

Задание:

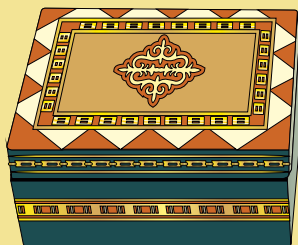
Каждый ученик подходит к плакату и фломастером (или мелом) ставит галочку около выбранной причины.

Учитель: обобщает результаты, называет причины, которые, по мнению класса, приобщают подростков к курению.



2. Игровое упражнение: «Коробочка».

Учитель: «Что вы чувствовали, когда держали такую коробочку в руках? Многие из вас знали, что заглядывать в коробочку опасно для вашего организма, но все равно посмотрели. Почему?».



Учитель : держит в руках коробочку и говорит: «То, что лежит в этой коробочке – опасно для вашего здоровья.»

Задание:

Передаем её по кругу. Каждый из вас может рассмотреть эту коробочку и передать другому ученику.

(Как обычно, в группе есть дети, которые из любопытства посмотрят, что лежит в коробочке).

Предполагаемые ответы детей:

- интересно
- любопытно
- хочу знать, что там опасного.

Учитель: Точно так же из любопытства подростки начинают курить. В большинстве случаев ими движет интерес. Многие подростки, когда пробуют закурить, считают, что всегда могут бросить, когда захотят. У некоторых ребят курение становится вредной привычкой, от которой потом очень тяжело избавиться.



Шаг 3.

Мини-лекция

Почему же курение – ВРЕДНАЯ привычка? Давайте выясним, какие вещества выделяются при курении табака.

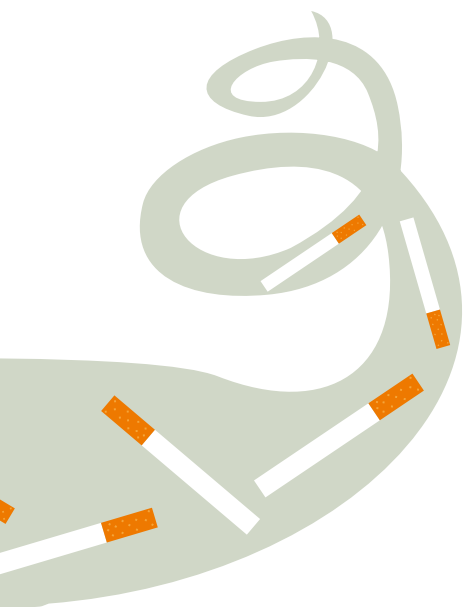
При горении листа табака выделяют дым, который является смесью из различных веществ: никотина, угарного газа СО и маленьких капелек дегтя.

Никотин представляет собой маслянистую прозрачную жидкость неприятного запаха и вкуса. Он является токсичным веществом и главной причиной пристрастия людей к курению. Действие никотина на центральную нервную систему проявляется очень быстро. Полностью из организма никотин и продукты распада выводятся с мочой в течение 10 – 15 часов после курения.

Деготь – это темное клейкое вещество, которое оседает на внутренних стенках легких.

Угарный газ – это вредное вещество, проникающее через легкие в кровь. Это приводит к кислородному голоданию, поскольку при курении в организм попадает меньше кислорода. Это вызывает усталость. Курильщик устает быстрее, чем тот, кто не курит.

Вещества, содержащиеся в табаке, воздействуют на организм и после курения:



Никотин – при небольшом сроке курения: трясутся руки, учащается сердцебиение, сужение кровеносных сосудов. При длительном курении – может вызывать сердечно-сосудистые заболевания.

Деготь – кашель, при длительном курении – бронхит, рак горла и легких.

Угарный газ – ухудшение общего самочувствия или сердечно-сосудистые заболевания.

Итак, мы видим, что курение не такое уж и полезное занятие, но все равно люди курят и продают сигареты. Если кто-то тратит деньги, то кто-то эти деньги получает. Это производители сигарет, магазины, продавцы на улице. Они знают, что их товар всегда будет покупаться, поскольку люди подвержены плохим привычкам, ведущим в плен зависимости. С каждой затяжкой тает кошелек курильщика и пополняется чей-то.

И пока курильщики будут наслаждаться табачным дымом, кто-то будет покупать дорогие машины, яхты и дышать чистым воздухом, продлевая свою жизнь и сохраняя здоровье.

Шаг 4.

Практическая работа:

Давайте вместе решим задачу: «Мужчина курит сигареты с фильтром. Одна пачка стоит 40 сом. Ему нужна одна пачка в день. Курит он уже три года. Сколько денег потратил он за месяц, за год и за все время курения? (Ответ – 1200 сомов в месяц, 14400 сомов в год, 43200 сомов – за три года).

Учитель: каждому самому решать: курить и растрачивать здоровье или осуществлять свои мечты...

Шаг 5.

Мини-лекция

Курить или не курить – тебе решать самому, но на твое решение будут влиять друзья, семья, реклама. Обычно могут предложить закурить друзья, с которыми ты общаешься. От такого предложения очень трудно отказаться, потому что это может быть одним из условий твоей принадлежности к группе сверстников. Но если эти ребята твои настоящие друзья, то они будут уважать твоё мнение. Если курят у тебя дома, то тогда тоже тяжелее не начать курить, потому что, если люди, которые тебя окружают, курят, это кажется тебе нормальным. Да и реклама побуждает к курению. Хочется быть похожим на любимых киногероев, на сильных мужчин и привлекательных женщин.

Может случиться, что ты возьмешь сигарету потому, что кто-то будет заставлять тебя это сделать. В таком случае тот человек будет оказывать на тебя давление. Если кто-то оказывает на тебя давление – это значит, что он хочет, чтобы ты поступал не по своему желанию.

Запомните, если вы чего-нибудь не хотите, то всегда можете сказать «нет» и объяснить, почему ты отказываешься. Учитель вывешивает заранее подготовленный плакат и зачитывает его детям (приложение №1).

Шаг 6.

На усмотрение учителя (по времени)

Игровое упражнение «Жизненные ситуации».

В этом упражнении нужно будет разыграть сценку в ролях. Приглашаются добровольцы. Им предлагается выбрать роль, которая больше нравится.

Задание: кому предлагают закурить – необходимо убедительно, настойчиво и культурно отказаться.

Ситуация № 1. Друзья договорились идти вместе гулять в парке. Придя в парк, они встретили своих одноклассников. Подошли к ним. Ребята предложили им попробовать закурить с ними, мальчики не курят. Как им отказаться от предложенной сигареты?

Ситуация № 2. Во дворе подружки предложили однокласснице пойти в подъезд и покурить. Девочка не курит и поэтому отказалась, на что получила в ответ: «Ну и трусиха же ты! Кого из себя строишь?».

Ситуация № 3. Совершенно неожиданно девочка из соседнего подъезда, которая очень нравилась ее ровеснику, пригласила его на свой день рождения. Праздник получился очень весёлым. Все танцевали, играли, пускали фейерверки, наконец, все вышли во двор гулять. В этот момент один из мальчиков достал большую красивую пачку сигарет и сказал: «Ну что, думаю, теперь можно и закурить!».

(Количество ролевых ситуаций проигрывается в зависимости от времени.)

Учитель: Совсем непросто сказать «НЕТ», сумев это сделать, вы укрепляете свою позицию, как человека, имеющего свою точку зрения и не собирающегося её менять в угоду другим.

Подведение итогов

Помните, у вас всегда есть право выбирать то, что будет полезно для вас и отказываться от того, что может принести вред вашему здоровью. Откройте свой мир увлечений, которые принесут вам новые знания и необходимые для жизни навыки. Сегодня становится модным не курить. Наиболее развитые страны резко ограничивают торговлю табачными изделиями и запрещают курение во всех общественных местах и на работе для того, чтобы курящий человек (если он того хочет), вредя себе, не вредил другим людям, распространяя табачный дым.

Домашнее задание:

Напишите письмо курильщику с просьбой не курить. Постарайтесь быть убедительными.





Способы отказа от предложения закурить:

1. Просто сказать «нет» без объяснения.
2. Отказаться и объяснить причины: «Я занимаюсь спортом. Курение мешает достичь успехов.», «Я не курю, чтобы от меня не пахло плохо»; «Я не хочу умереть от рака легких» и т. д.
3. Предложить сделать что-то другое.
4. Отказаться и уйти.
5. Убежать.
6. «Заезженная пластинка» (на все уговоры повторять «нет», «не буду»).
7. Проигнорировать предложение.
8. Постараться объединиться с тем, кто поддерживает твоё мнение.
9. Постараться избегать опасных ситуаций.



Тема № 9: Я взрослою. Насилие.

Цели:

Сформировать понятие о насилии, возможностях его предотвращения, законах, защищающих жертву.

Ожидаемые результаты:

Узнает правила безопасного поведения в обществе.
Разовьет чувство ответственности за собственную безопасность.
Получит навык противостояния насильственным действиям.

Оборудование:

Листы писчей бумаги (А-4), флипчарт, маркеры, фломастеры и цветные карандаши, слова Конфуция на доске, лучики для солнышка (желтые полоски бумаги), круг из желтой бумаги, раздатка (каждому) «Правовая защита от насилия».

Ход классного часа Введение.

Проблемный вопрос: Попробуйте объяснить слова великого китайского философа:

«Попытайтесь быть хоть немного добрее – и вы увидите, что окажетесь не в состоянии совершить дурной поступок».

Конфуций

Предполагаемые ответы детей:

- если ты с добром, то и к тебе так же;
- хочется доброты и внимания;
- дурной поступок не может быть добрым,...

Основная часть.



Шаг 1.

Мозговой штурм: «Ассоциации на термин «насилие»

Учитель записывает высказанные ассоциации и классифицирует их по видам.

Физическое насилие – преднамеренное нанесение ребенку физических травм, различных телесных повреждений, которые причиняют ущерб здоровью ребенка, нарушают его развитие или лишают жизни.

Эмоциональное насилие – отрицательное воздействие на ребенка, приводящее к снижению самооценки, вызывающее нарушение социализации.

Шаг 2.

Работа в малых группах: «Сохраним себя»

Учитель разбивает учащихся на 2 группы.

Задание:

1-я группа: Как поступить в ситуации физического насилия.

2-я группа: Как поступить в ситуации эмоционального насилия.





Презентация работ учащихся.

Учитель: Для собственной безопасности надо учиться противостоять насилию и защищаться от него.

Шаг 3.

Упражнение: «Солнышко доверия»

Задание: на «лучиках» написать всех тех, к кому вы можете обратиться за помощью.

Прикрепить лучи к желтому кругу так, чтобы получилось солнышко. Из часто повторяемых ответов составляются самые длинные лучи.

Учитель: посмотрите, сколько людей вокруг вас, к которым можно и нужно обратиться в случае опасной ситуации.

Помните, что в случае насилия над вами нарушены ваши права, защищая их, вы можете обратиться к:

- родителям
- классному руководителю, учителю
- службе охраны школы
- инспекцию по охране прав несовершеннолетних, комиссию по делам несовершеннолетних
- школьному психологу, социальному педагогу
- школьному парламенту
- службам социальной защиты.

Подведение итогов:

О любых проявлениях эмоционального и физического насилия, с которыми вы столкнулись, необходимо сообщить человеку, которому доверяете. Боязнь и сокрытие фактов насилия не решает проблему, а лишь усугубляет.

Домашнее задание:

Совместно с родителями изучите Конвенцию «О правах ребенка».

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

ПАМЯТКА ДЕТЕЙ «ПРАВИЛА ПЯТИ НЕЛЬЗЯ»:

1. Нельзя разговаривать с незнакомцами и впускать их в дом!
2. Нельзя заходить с незнакомцами в подъезд и лифт!
3. Нельзя садиться в автомобиль к посторонним людям!
4. Нельзя принимать от незнакомцев подарки и соглашаться куда-либо с ними пойти или провожать их!
5. Нельзя задерживаться на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

Приложение 3. Учителю (к наблюдению):

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО РЕБЕНОК ПОДВЕРГАЕТСЯ НАСИЛИЮ

- эмоционально невосприимчив, равнодушен;
- грустен, печален, не испытывает чувства радости;
- замкнут в себе, задумчив или, наоборот, агрессивен;
- «приклеивается» к любому взрослому в поисках внимания и тепла;
- испытывает ночные приступы страха, плохо спит;
- не выказывает интереса к играм;
- застывший, испуганный взгляд;
- страх перед уходом из школы/детского сада домой. Или, наоборот, перед уходом в школу, если насилию он подвергается в школе или на улице;
- учащение случаев причинения себе вреда – саморазрушающее поведение (употребление алкоголя, наркотиков и т. д.);
- побег из дома;
- ношение одежды, не соответствующей погодным условиям (например, летом шерстяной свитер с высоким воротником, чтобы скрыть кровоподтеки на теле);
- отчаянные просьбы и мольба ребенка не сообщать родителям о его неудачах (двойки, прогулы, плохое поведение в школе).

ВЛИЯНИЕ НА РЕБЕНКА СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

- противоречивые чувства по отношению к взрослым,
- сложности в определении семейных ролей, –страх, чувство стыда, отвращения,
- ощущение своей испорченности, недоверие к миру;
- в поведении отмечаются отстраненность, агрессия, молчаливость либо неожиданная разговорчивость, нарушения сна, аппетита, ощущение «грязного тела», сексуальные действия с другими детьми;
- депрессия, чувство потери ощущений; в поведении изоляция, манипулирование другими детьми с целью получения сексуального удовлетворения, противоречивое поведение.



Тема № 10: Что я принимаю для себя.

Цели:

Сформировать собственные поведенческие навыки на основе ЗОЖ.

Ожидаемые результаты:

Обобщает знания о здоровье и здоровом образе жизни. Принимает для себя важность здорового образа жизни как неотъемлемой части развития человека.

Оборудование:

Доска, мел, скотч, флипчарт.

Ход классного часа Введение

На предыдущих классных часах мы с вами обсуждали вопросы здоровья, здорового образа жизни, личной гигиены, правильного питания, отдыха, самооценки, самоуважения, взаимоотношений, полезных и вредных привычек. Наше здоровье (физическое, психическое и социальное благополучие) зависит от того, как мы удовлетворяем свои потребности: физиологические, социальные потребности, познавательные, эстетические потребности, потребности в самореализации.

На этом классном часе, который является обобщающим по блоку «Здоровье», мы определим, какие жизненные навыки способствуют здоровому удовлетворению потребностей подростков, социальному и психологическому благополучию.

Основная часть.

Шаг 1.

Учитель совместно с учениками повторяет определение ключевых терминов.

Навыки – это способность делать что-то автоматически, не задумываясь, КАК ты это делаешь. Когда пишешь, то не задумываешься, как писать букву, когда ходишь – не думаешь, с какой ноги ступить и как удерживать равновесие.

Привычка – это способ вести себя не задумываясь, ПОЧЕМУ ты это делаешь. Например, если имеешь привычку каждое утро чистить зубы или делать зарядку, то уже не решаешь каждый раз, делать ее или нет...

Привычка – это способ поведения, когда не задумываешься, что, как и почему ты делаешь.

Умение – использование знаний на практике.

Шаг 2.

Мини-лекция:

Потребности человека меняются с возрастом, потому что на разных этапах своей жизни он нуждается в питании, игрушках, одежде. Подростковый возраст часто называют сложным, так как в это время у подростков появляется много



новых потребностей и есть риск неправильного способа их удовлетворения и приобретения вредных для здоровья и благополучия привычек. В подростковом возрасте учеба как и раньше важна, но появляется еще одна потребность – иметь друзей, общаться с ними, заслужить их уважение и признание. В процессе жизни подростки получают знания и отрабатывают умения и навыки, которые потом превращаются в полезные привычки. Это и навыки безопасного поведения на дороге, личной гигиены, пользования бытовыми приборами. Но наиболее важными для здоровья являются психосоциальные навыки, которые также называют «жизненными навыками».

Шаг 3.

Мозговой штурм: «Ваши потребности»

Предполагаемые ответы учащихся:

- питание
- отдых
- общение, дружба
- самоуважение

Шаг 4.

Предлагается на выбор учителя два упражнения:

1. Работа в малых группах

Задание: разделить класс на группы по числу основных потребностей и каждой группе написать способы удовлетворения этих потребностей, как здоровые, так и вредные.

Например, потребность «Питание».

Здоровый способ – употреблять свежие, полезные продукты, фрукты, овощи и т.д.

Вредный способ – переждать, есть на ночь, есть жирную пищу с разнообразными примесями.

Каждая группа учащихся презентует свои наработки по удовлетворению потребностей.

Учитель: акцентирует внимание учащихся на необходимости удовлетворения своих потребностей здоровыми способами и совместно с учениками выясняет влияние вредных способов удовлетворения потребностей на здоровье и благополучие

2. Работа с таблицей.

Таблица 1 (Приложение 1).

Шаг 5.

Мини-лекция:

Жизненные навыки – это умения, помогающие человеку адаптироваться в современном мире и преодолевать трудности повседневной жизни. **Определение Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ): Жизненные навыки** – это психосоциальные компетенции и навыки межличностного общения, которые помогают принимать информированные решения, решать проблемы, мыслить критически и творчески, эффективно общаться, строить здоровые взаимоотношения, сопереживать другим людям, организовывать свою жизнь здоровым и продуктивным образом.





Шаг 6.

На усмотрение учителя (при наличии времени)

Работа в малых группах

Учитель делит класс на 3 группы.

Задание: определить пользу от смены привычки для персонажей следующих ситуаций:

Группа 1. Каждое утро девочка поздно просыпается и поэтому собирается в спешке и плохом настроении. Мама советует ей вовремя ложиться спать и вставать на 20 минут раньше, чтобы успеть сделать зарядку и принять душ.

Группа 2. Мальчик все свое свободное время проводит в компьютерном клубе. Из-за этого он стал хуже учиться, жапловаться на зрение и переутомляться. Классный руководитель советует заниматься спортом и больше бывать на природе.

Группа 3. Студент тратит на сигареты половину своей стипендии, отказывая себе в нормальном питании. Курение уже отразилось на его здоровье – по утрам он сильно кашляет. Недавно врач запретил ему курить из-за проблем с сердцем. Каждая из 3-х групп определяет пользу для персонажей от смены их вредных привычек.

Заслушать мнение групп.

Подведение итогов.

Учитель: «В процессе жизни человек приобретает множество умений, навыков и привычек.

Привычки вносят стабильность в нашу жизнь. Они могут быть полезными или вредными для здоровья.

Поэтому очень важно для подростков следующее.

1. Выбирать положительные примеры для подражания.

Нужно критично относиться даже к тем, кто вам нравится, на кого бы вы хотели быть похожими (актеров, спортсменов, певцов, друзей). Некоторые их черты стоит перенимать, а некоторые, возможно, нет. Недаром сказано «Не сотвори себе кумира».

2. Научиться правильно, разумно удовлетворять свои потребности.

В этом могут помочь жизненные навыки – формирование адекватной самооценки, навыки межличностного общения, навыки критического мышления, принятия решений.

3. Уметь противостоять социальному давлению.

Некоторые привычки формируются под воздействием (иногда агрессивным) коммерческой рекламы, друзей и сверстников. Умение сказать «НЕТ» опасным предложениям, наряду с навыком критического мышления и адекватной самооценки – один из важнейших навыков, которые помогут подросткам избежать вредных привычек».



Домашнее задание

Опишите человека, который тебе нравится и на которого ты хочешь быть похожим, определи какие шаги тебе необходимо осуществить, чтобы достичь такого же успеха в жизни?



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

Потребность	Здоровые способы удовлетворения потребностей	Вредные способы удовлетворения потребностей
Питание	<ul style="list-style-type: none">• употреблять свежие продукты; фрукты, овощи.• соблюдать режим питания	<ul style="list-style-type: none">• переедать, есть на ночь;• употреблять жирную пищу с разными примесями, фастфуд;• есть наспех.
Отдых	<ul style="list-style-type: none">• соблюдать режим дня, спать достаточно времени;• чередовать работу и отдых, умственные и физические нагрузки; активно двигаться;• безопасно развлекаться.	<ul style="list-style-type: none">• чрезмерно увлекаться компьютером;• играть в опасных для здоровья и жизни местах;• курить и употреблять алкоголь для развлечения
Общение, дружба, принадлежность к группе, признание	<ul style="list-style-type: none">• быть:<ul style="list-style-type: none">- доброжелательным, приветливым,- интересным в общении,- готовым оказать помощь и поддержку	<ul style="list-style-type: none">• поддаваться давлению группы• (курить, употреблять алкоголь, совершать• противоправные поступки);• вести себя агрессивно;• нарушать права других.
Самоуважение	<ul style="list-style-type: none">• положительно относиться к себе;• развивать позитивные навыки и привычки;• ценить свои достижения;• стараться делать все хорошо.	<ul style="list-style-type: none">• иметь завышенную самооценку;• считать себя самым лучшим без достаточных на то оснований;• вести себя по отношению к окружающим высокомерно, пренебрежительно.
Уважение со стороны взрослых	<ul style="list-style-type: none">• сдерживать свои обещания, данное слово;• брать на себя ответственность;• предлагать помощь;• уметь постоять за себя;• доказать свою правоту, не нарушая прав окружающих.	<ul style="list-style-type: none">• обманывать, не выполнять обещания;• курить и пить, чтобы казаться взрослее;• «качать» права, требовать незаслуженного уважения.
Познавательные потребности	<ul style="list-style-type: none">• искать достоверную информацию;• постоянно узнавать что-то новое, интересное;• владеть компьютерными навыками;• делать осознанный выбор	<ul style="list-style-type: none">• рисковать из любопытства (пробовать сигареты или алкоголь);• учиться только на собственных ошибках.• доверять непроверенным источникам информации, слухам.
Эстетические потребности	<ul style="list-style-type: none">• развивать творческие способности;• заниматься художественным творчеством;• посещать театры, выставки;• развивать вкус, ухаживать за своей внешностью;• быть опрятным и аккуратным.	<ul style="list-style-type: none">• «зацикливаться» на внешности;• слепо подражать моде, субкультуре;• постоянно требовать новых вещей, одежды;• дружить только с богатыми и модными
Потребность в самореализации	<ul style="list-style-type: none">• стремиться к поставленной цели;• успешно учиться, развивать умственные и творческие способности;• верить в себя и собственные силы;• закалять силу воли.	<ul style="list-style-type: none">• ничего не делать;• ждать чуда;• надеяться на то, что кто-то сделает все для тебя (родители, учителя, друзья).

7

ΚΛΑΙΟΣ



7 класс

Тематика классных часов

1. Профилактика болезней, передающихся воздушно-капельным путем.
2. Профилактика бруцеллеза.
3. Подростковый возраст.
4. Гигиена тела в подростковом возрасте.
5. Как защитить себя от насилия.
6. Учимся жить без конфликтов.
7. Обман для курильщиков.
8. Кого же обвинить и как нам быть?
9. История возникновения ВИЧ.
10. Мой выбор.



Тема № 1: Профилактика болезней, передающихся воздушно-капельным путем.

Цель:

Сформировать представление о заболеваниях, передающихся через воздух и знания по мерам их профилактики.

Ожидаемые результаты:

Выработает навыки культуры здоровья по профилактике болезней, передающихся воздушно-капельным путем.

Сформирует собственный навык применения этических правил при кашле и чихании.

Разовьет навыки работы в группе и самостоятельного изучения материала.

Разовьет способности презентовать результаты своего труда.

Оборудование:

Доска, мел, флипчарт, плакат «профилактика туберкулеза», цветная бумага, клей, маркеры, ножницы.

Ход классного часа Введение

Упражнение: «**Дерево из слов**» - «Что такое «инфекционные заболевания?»»

Задание:

Каждому ученику раздается по три листочка, на каждом из которых надо написать название одного инфекционного заболевания. На доске или ватмане учитель рисует ствол и ветки дерева. После сбора всех листочков учитель сортирует их и вывешивает на ветки по группам.

- ветка «Инфекции дыхательных путей»: грипп, туберкулез, корь, краснуха и т.п.
- ветка «Кишечные инфекции»: брюшной тиф, дизентерия, гепатит А, и т.п.
- ветка «Паразитарные инфекции»: эхинококкоз, бруцеллез и т.п.

Вместе с учащимися формулируется определение.

Обобщение:

Инфекционные болезни – это обширная группа болезней, вызванных возбудителем. В отличие от других заболеваний, инфекционные болезни могут передаваться от зараженного человека/животного здоровому человеку. Инфекционные болезни способны к массовому распространению.

Основная часть



Шаг 1.

Для развития инфекционного процесса одним из важных звеньев является источник инфекции – специфичная среда обитания для микроорганизма, без которой он не может существовать. Зная механизмы и пути передачи некоторых инфекционных болезней, можно защитить себя от заражения, следуя мерам личной профилактики.

В связи с этим различают три главные среды обитания возбудителей заболеваний человека:

1. организм человека (грипп, гепатит В, С, ВИЧ-инфекция и др.);
2. организм животных (бруцеллез, эхинококкоз, чума, туляремия, сибирская язва и др.);
3. почва, водоемы, растения и др. (брюшной тиф, гепатит А, дизентерия, ботулизм, столбняк и др.).

Другим важным звеном развития инфекционных заболеваний является механизм передачи и локализация возбудителя в организме. По этим признакам различают следующие пути передачи:

- воздушно-капельный (инфекции дыхательных путей);
- фекально-оральный (кишечные инфекции);
- трансмиссивный (кровяной) (передача заболеваний при помощи переносчиков).

Шаг 2.

Задание:

В малых группах изучить информацию (раздаточный материал) и составить опорный конспект по следующим направлениям:

1-я группа: Грипп: симптоматика, последствия (Приложение 1)

2-я группа: Туберкулез: симптоматика, последствия (Приложение 2)

3-я группа: Профилактика гриппа (Приложение 3)

4-я группа: Профилактика туберкулеза (Приложение 4)

Каждая группа учащихся презентует свои наработки по изученному разделу темы.

Шаг 3.

Обобщение:

К гриппу восприимчивы все, он высоко заразен, передается через воздух (воздушно-капельным путем) и за считанные дни способен уложить в постели тысячи людей. Только если для взрослых это заболевание лишь досадный и труднопереносимый перерыв в работе на несколько дней, то для де-



тей и пожилых людей это еще и угроза подорвать здоровье и заработать серьезные осложнения. Потому что эти категории людей особенно восприимчивы к вирусной инфекции по причине более слабого иммунитета.

Один человек, больной туберкулезом, заражает болезнью 8–10 здоровых лиц. Ежегодно от туберкулеза погибает 70 тысяч детей. Чтобы обезопасить себя и своих близких от туберкулезной инфекции, необходимо помнить о соблюдении ряда правил. Во-первых, вовремя прививаться. Во-вторых, ежегодно проходить флюорографию. В-третьих, следить за регулярностью и сбалансированностью режима питания, давать организму ежедневные физические нагрузки, по возможности отказаться от вредных привычек.



Шаг 4. **Работа в парах**

Задание:

обсудить в парах вопрос: «Как правильно чихать и кашлять?»

По желанию заслушать мнение нескольких учащихся.



Шаг 5.

Мини-лекция. Правила чихания и кашля.

- Нельзя сдерживать чихание или делать это зажимая нос, так как это может привести к разрыву барабанной перепонки, так как сильный поток выдыхаемого воздуха не выходит через ноздри, а посылается прямо в евстахиеву трубу (в ухе). Даже если перепонки останутся целыми, в ушной отдел попадут болезнетворные микробы, не вылетевшие наружу, и в последствии смогут вызвать различные воспалительные процессы. Так же сдерживание чихания может вызвать кровотечение из носа, разрывы кровяных сосудов и в редких случаях слепоту.
- При чихании и кашле всегда прикрывайте рот и нос салфеткой. Лучше воспользоваться одноразовым бумажным платочком, который вы сможете сразу выбросить в мусорную корзину после использования.
- Кашляйте или чихайте в изгиб руки. Это более гигиеничный способ, чем преподнесение ладони ко рту, так как все микробы вскоре с рук опять попадут в ваш организм.
- После чихания и кашля мойте руки с мылом.



Подведение итогов.

Задание: пользуясь личным носовым платком или бумажной салфеткой, продемонстрировать навыки правильного поведения при кашле и чихании.



Домашнее задание:

В различных источниках информации найти и записать ПРАВИЛА ЭТИКЕТА при кашле и чихании.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

Грипп – это заболевание, передающееся через воздух, он очень легко передается от больного человека к здоровому. Самый распространенный путь передачи инфекции – воздушно-капельный, то есть через воздух.

Заболевание гриппом начинается с насморка, слабости, кашля, сухости слизистой оболочки полости носа, повышения температуры суставных и мышечных болей.

При кашле и чихании маленькие частички слюны разлетаются на много метров вокруг. Если у человека грипп, то в них находятся микробы и вирусы. Если вдохнуть такой воздух, можно очень легко заболеть. Чтобы обезопасить других людей от заражения, следует знать и соблюдать «правила чихания».

На первый взгляд может показаться, что грипп – это самая обычная простуда, но это не так. Ни в коем случае не нужно переносить грипп на ногах или же затягивать с лечением, иначе могут появиться серьезные осложнения, такие как воспаление легких или бронхит. Если не лечить грипп, он может привести к осложнениям (менингит, ринит, синусит, бронхит, пневмония, отит, обострение хронических заболеваний).

Вполне вероятно, что вирус также может перекинуться на уши и носовые пазухи, возможен отит и синусит. В некоторых случаях даже наблюдается риск возникновения миокарда, то есть воспаления мышц сердца. Невылеченный грипп может дать осложнения на почки.

Приложение 2.

Туберкулез – это инфекционное заболевание, чаще всего поражает легкие, передается от больного к здоровому человеку через воздух при кашле, чихании, разговоре. Оно вызывается микобактерией туберкулеза (туберкулезной палочкой), которая устойчива и сохраняется во внешней среде при различных колебаниях температуры, при высыхании мокроты больного и т. д.

Снижает защитные силы организма ряд факторов:
– качество питания (голодание, неполноценное питание);

- потребление токсичных продуктов (курение табака и употребление алкоголя);
- сопутствующие заболевания (туберкулезу особенно подвержены ВИЧ-инфицированные, больные сахарным диабетом, болезнями органов дыхания, психическими заболеваниями, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки и др.);
- стресс, депрессия и др.

Признаки туберкулеза.

- наличие кашля более двух недель
- потеря веса;
- повышение температуры;
- утомляемость
- ночная потливость;
- плохой аппетит.
- боль в грудной клетке;
- трудности при дыхании;

Приложение 3.

Меры профилактики при гриппе

Во время эпидемии гриппа нужно повышать иммунитет, то есть сопротивляемость организма нужно правильно питаться. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни. Нужно чаще гулять: на свежем воздухе (30 минут в день) и проветривать комнату.

Во время эпидемий гриппа лучше не посещать места большого скопления людей. Если в доме кто-то заболевает гриппом, его следует по возможности изолировать в отдельную комнату. Дверь в эту комнату надо держать закрытой, поскольку вместе с летающими в воздухе частичками слизи возбудители болезни могут распространиться по всей квартире. Очень важно как можно чаще проветривать комнату больного. Если у вас симптомы гриппа оставайтесь дома. Старайтесь выпивать больше жидкости.

Во время эпидемии перед выходом на улицу смажьте слизистую носа оксолиновой мазью и примите следующие меры:

- держитесь от остальных людей на расстоянии минимум 1 метра
- не здоровайтесь за руку
- при встрече не обнимайтесь и не целуйтесь
- носите гигиеническую маску.

Приложение 4

Меры профилактики при туберкулезе

Основным методом профилактики заболевания туберкулезом у детей является повторная прививка БЦЖ, которая проводится в 7 и 14 лет и ежегодное флюорографическое обследование

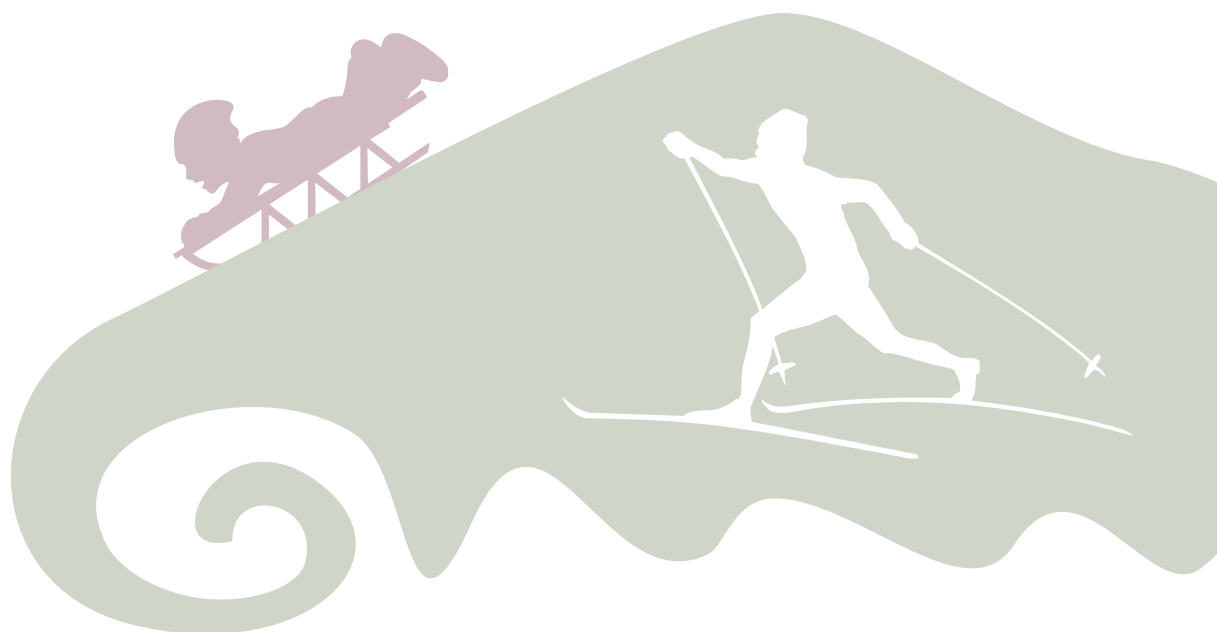
БЦЖ – вакцина (прививка) против туберкулеза, приготовленная из ослабленной туберкулезной палочки.

Проба Манту – это подкожное обследование, которое показывает, есть ли в организме туберкулезная инфекция. После проведения пробы нельзя мочить место укола водой и расчесывать, так как это может дать ложный результат. В случае положительного результата реакции Манту в месте введения препарата в кожу возникает покраснение и припухлость, вызванные иммунной реакцией, обусловленной наличием в организме палочки туберкулёза. Но это вовсе не значит, что человек болеет. У большинства людей, в организм которых попадает возбудитель туберкулёза, заболевание не развивается. В некоторых случаях, людям (особенно детям) с положительной реакцией на Манту назначают одно лекарство на несколько месяцев, чтобы избежать развития туберкулеза.

Гигиена больного туберкулезом

Больной при чихании, кашле должен отворачивать лицо от собеседников, прикрывать рот и нос платочком. Часто мыть руки, менять носовые платки, поскольку они являются наиболее инфицированными. Больной не должен плевать на пол, на землю, в раковину или платок. Для сбора мокроты необходимо использовать карманные плевательницы (специальные емкости для сплевывания мокроты). У больного должна быть отдельная посуда, больной должен ограничить общение с родственниками.

Больные с туберкулезом должны пройти полный курс лечения, который длится 6–9 месяцев. Даже если в течение короткого периода времени после начала лечения многие пациенты чувствуют себя абсолютно здоровыми и у них исчезли симптомы, бактерии туберкулеза все еще живы в их организме, и они должны продолжать лечение. Только полный курс лечения гарантирует, что бактерии уничтожены, а больной вылечен. После успешного прохождения полного курса лечения анализы покажут, что в организме человека нет живых микробов туберкулеза, что он не болен туберкулезом и не заразен для других.



Тема № 2: Профилактика бруцеллеза

Цель:

Сформировать знания о бруцеллезе, путях передачи и его профилактике.

Ожидаемые результаты:

Осознает опасность заболевания и необходимость соблюдения мер профилактики.

Будет применять навыки соблюдения правил личной гигиены при уходе за сельскохозяйственными животными и употреблении продуктов сельского хозяйства и животноводства (молоко, мясо).

Оборудование:

Доска, мел, флипчарт, плакат «профилактика бруцеллеза», маркеры, цветная бумага, ножницы, клей.

Ход классного часа Введение.

Бруцеллёз распространён во многих странах, и во всём мире регистрируется около 500 000 заболеваний в год. Есть территориально опасные зоны, т.е. это территории с животноводческой ориентацией сельского хозяйства – около 100 стран, к которым относится Кыргызстан.

Основная часть



Шаг 1.

Работа в малых группах

Изучить информацию (раздаточный материал) и обсудить следующие вопросы:

- Как распространяется бруцеллез?
- Как проявляется бруцеллез у человека и у животных?
- Как можно уменьшить распространение бруцеллеза в вашем регионе?

Защита изученного самостоятельно материала по опорному конспекту

Шаг 2.

Обобщение.

Бруцеллез (мальтийская лихорадка, лихорадка Гибралтара) – это заразное заболевание людей и животных, вызываемое микробами бруцеллами, которые преимущественно поражают опорно-двигательную и половую систему организма человека. Бруцеллезом болеют все виды животных, особенно овцы, козы, коровы и свиньи.

Микроорганизмы, которые вызывают этот недуг, были впервые выявлены в 1886 году англичанином Брюсом. От его фамилии и произошло название «бруцеллез».

Люди заражаются бруцеллезом от больных животных. Бруцеллез от человека к человеку не передается, следовательно, если не будет больных животных, то не будет и больных людей. Часто микробы попадают в организм человека при употреблении сырого молока и продуктов, полученных из него, плохо проваренного мяса. Высокий риск заражения отмечается во время окота, отела, забоя животных, когда не соблюдаются правила санитарии и гигиены, так как большая концентрация бруцелл находится в околоплодных водах, плаценте и крови инфицированных животных. Они попадают в организм человека через микротрещины, ссадины кожи, заносятся загрязненными руками в рот. В редких случаях бактерии бруцеллеза могут передаваться по воздуху от больных животных людям.

Для лечения бруцеллеза существуют антибиотики, но они должны приниматься в соответствии с предписанием врача и должны быть приняты до конца курса. Если инфицированный человек не принимает полный курс, то болезнь переходит в хроническую форму и может привести к инвалидности, бесплодию у мужчин и женщин.

В случае обнаружения заболевания у животных необходимо проконсультироваться с ветеринарным врачом



Шаг 3.

Задание: выработать правила поведения с домашними животными во избежание заражения бруцеллёзом и другими инфекционными заболеваниями.

Заслушать несколько работ.

Подведение итогов.

Ваше здоровье в ваших руках. И если вы будете применять знания, полученные на занятии, в повседневной жизни, а также правила безопасности, гигиены, правильного питания, то сохраните свое здоровье на долгие годы!

Домашнее задание:

Информировать младших братьев и сестер, соседских детей и друзей об услышанном на уроке и научить их простым правилам профилактики бруцеллеза.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

Как распространяется бруцеллез

Бруцеллез возникает после контакта человека с зараженным животным:

- во время оказания помощи больному животному во время окота/отела
- при уходе за больным животными
- во время уборки помещения (навоза, подстилки)
- при разделке туши больных животных

- при стрижке овец и разборке шерсти
- при снятии и обработке шкур и кожи

Также заражение происходит через пищевые продукты, воду и грязные руки

- при употреблении в пищу некипяченого молока или молочных продуктов, приготовленных из сырого молока (каймак, творог, сузмо, простокваши)
- при употреблении плохо проваренного или прожаренного мяса (например, шашлык)
- через грязные руки, если ими прикоснуться к глазам, губам, носу во время ухода за животными или разделки туши животного
- через овощи, выращенные на земле, где в качестве удобрения использовался необеззараженный навоз от больных животных
- через воду открытых водоемов, которыми пользовались больные животные

Основные пути, которыми бруцелла может проникнуть в организм человека:

1. Через порез или царапины на коже и слизистых.
2. Когда человек ест или пьет зараженные продукты и воду.
3. При вдыхании зараженного воздуха.

Бруцеллы чрезвычайно устойчивы на свежем воздухе, в воде живут больше 2-х месяцев, в мясе (в сыром виде) – примерно 3 месяца, в сыром молоке – в пределах 3 месяцев, в шерсти – около 4-х месяцев, в брызге – приблизительно 2 месяца, в кефире – до 11 дней, в масле – 5 месяцев, в засоленном мясе – до 30 дней. Бактерии бруцеллеза умирают под действием множества дезинфицирующих препаратов и при нагревании..

Приложение 2.

Как проявляется бруцеллез у людей?

Болезнь после заражения проявляется через 1–3 недели, иногда через 2 месяца.

На раннем этапе может протекать почти бессимптомно или напоминает признаки гриппа

Бруцеллез сопровождается следующими признаками:

1. Повышение температуры тела и озноб.
2. Боль в суставах и мышцах, припухание суставов
3. Потливость по ночам.
4. Слабость и апатия.

При появлении симптомов болезни необходимо обратиться к врачу. Если не лечиться, болезнь может перейти в хроническую форму, которая в последствии приводит к инвалидности, бесплодию у мужчин и женщин.

Как проявляется бруцеллез у животных?

- снижается удой молока
- Припухлость суставов и хромота
- Выкидыши у животных

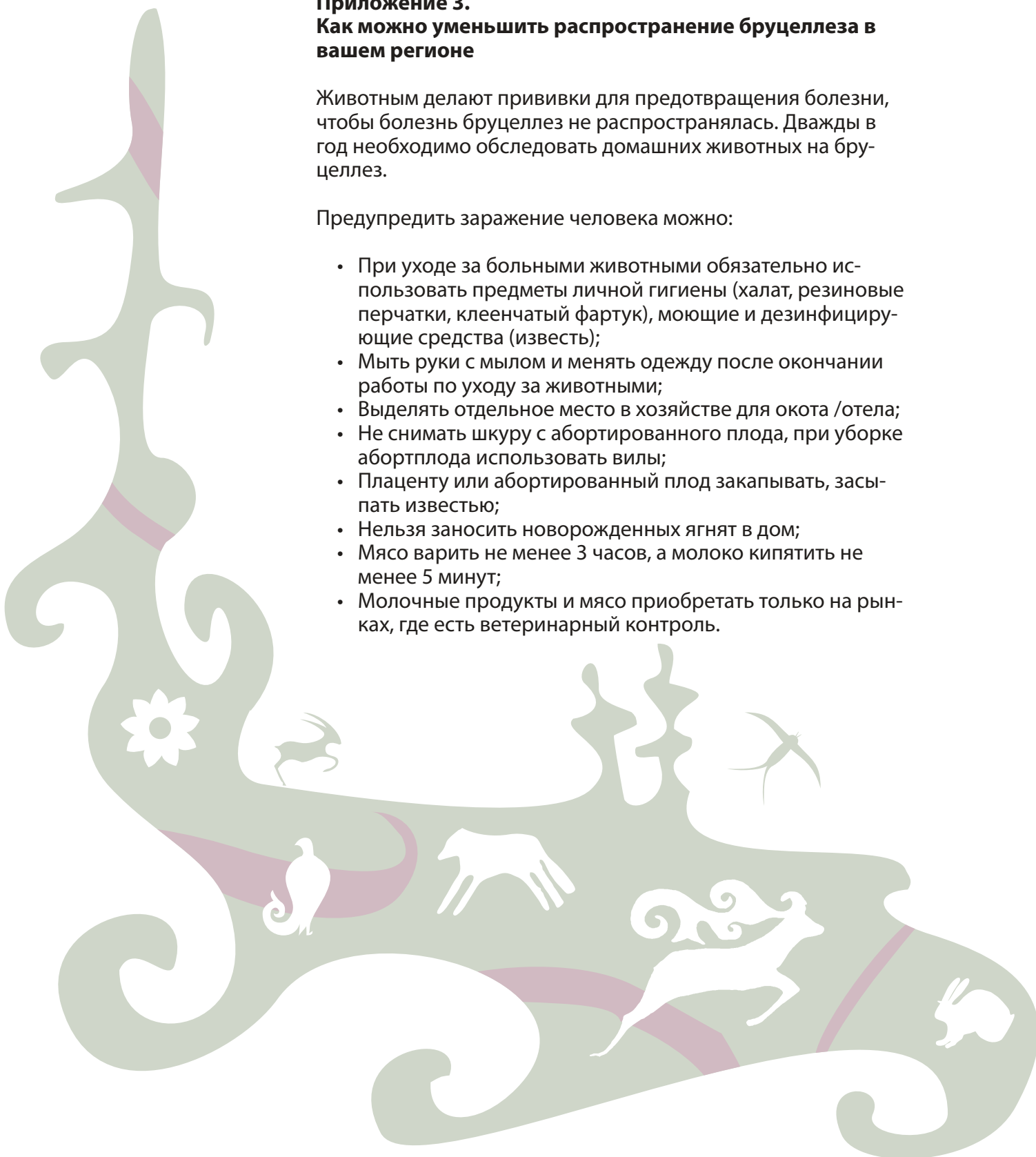
Приложение 3.

Как можно уменьшить распространение бруцеллеза в вашем регионе

Животным делают прививки для предотвращения болезни, чтобы болезнь бруцеллез не распространялась. Дважды в год необходимо обследовать домашних животных на бруцеллез.

Предупредить заражение человека можно:

- При уходе за больными животными обязательно использовать предметы личной гигиены (халат, резиновые перчатки, клеенчатый фартук), моющие и дезинфицирующие средства (известь);
- Мыть руки с мылом и менять одежду после окончания работы по уходу за животными;
- Выделять отдельное место в хозяйстве для окота /отела;
- Не снимать шкуру с абортрованного плода, при уборке абортплода использовать вилы;
- Плаценту или абортрованный плод закапывать, засыпать известью;
- Нельзя заносить новорожденных ягнят в дом;
- Мясо варить не менее 3 часов, а молоко кипятить не менее 5 минут;
- Молочные продукты и мясо приобретать только на рынках, где есть ветеринарный контроль.



Тема № 3: Подростковый возраст.

Цель:

Обеспечить усвоение информации о различии между биологическим, эмоциональным и социальным аспектами, связанными с половым созреванием.

Ожидаемые результаты:

Сформирует позитивное отношение к происходящим изменениям собственного тела.
Идентифицирует изменения, происходящие с его телом и положительно отнесется к ним.

Оборудование:

Мел, доска, телевизор, DVD, диск «Когда вырастет девочка...» (часть 1), плакаты с репродуктивной системой человека, флипчарт, маркеры, гигиенические прокладки.

Примечание: Данное занятие желательно провести отдельно для мальчиков и девочек.

Ход классного часа Введение



Мозговой штурм: «Что такое подростковый возраст»

Предполагаемые ответы учащихся:

- Стадия развития человека
- Происходят изменения по женскому и мужскому типу
- Меняется характер
- Переходный возраст
- Не взрослый, но и не ребенок

Учитель: Подростковый возраст – период жизни, продолжающийся в среднем от 10 до 16 лет у девочек, и от 12 до 17 лет у мальчиков. Каждый человек в этом возрасте проходит важный этап своей жизни – половое созревание, в течение которого происходит целый ряд физиологических и психологических изменений.

Основная часть



Шаг 2.

Упражнение в группах «Половое созревание»

Разделите группу девочек/мальчиков на 2 подгруппы.

- **Задание** группе 1: Какие изменения происходят с девочками во время полового созревания? (перечислите)
- **Задание** группе 2: Какие изменения происходят с мальчиками во время полового созревания? (перечислите)

Презентация работы групп.

Учитель: Процесс изменений в организме ребенка называется половым созреванием, связанным с началом деятельности половых желез и выработки гормонов, вследствие которых он становится взрослым и способным к продолжению рода. Половое созревание – это период, во время которого



формируется осознание индивидуальности и определение собственного Я. На половое созревание влияют физиологические, социальные, наследственные и другие факторы.

Шаг 3.

Мини-лекция или демонстрация мультфильма

А) Мини-лекция: Половое созревание начинается под воздействием половых гормонов, которые проявляются развитием вторичных половых признаков (увеличение молочных желез, ускорение роста, появление волос в области подмышек и лобка и т. д.).

Гормоны бывают мужскими и женскими, они вырабатываются в половых железах под контролем соответствующих центров мозга (гипофиза и гипоталамуса).

Определенную роль играют и надпочечники, которые также вырабатывают гормоны, регулирующие углеводный, белковый и минеральный обмен, андрогены, эстрогены.

У каждого человека сроки начала этих изменений индивидуальные.

Как мы уже определили, это понятие (половое созревание) будет охватывать период от 11–12 до 15–17 лет. Половое созревание у мальчиков происходит позже, чем у девочек, но при этом более бурно. В 11–14 лет девочки по физическому развитию опережают мальчиков на 2–3 года, но уже к 15 годам мальчики опережают девочек.

Под влиянием половых гормонов, как у мальчиков, так и у девочек появляются прыщи (угри) – это временное явление, обусловленное усиленной работой сальных желез кожи. С завершением полового созревания они постепенно исчезнут. Для уменьшения их выраженности важно соблюдать гигиену кожи, регулярно умываться, очищать кожу специальным лосьоном, и ни в коем случае нельзя их выдавливать, при необходимости можно обратиться к косметологу.

Б) Демонстрация мультфильма «Когда вырастет девочка...» (часть 1), «Половое созревание» (мальчика)

Шаг 4.

Половое созревание означает окончание детства и вступление в новый период жизни – юность. Этот период характеризуется появлением вторичных половых признаков под влиянием половых гормонов. Эти изменения являются индивидуальными для каждого человека. В процессе взросления и в поисках своего личного самоопределения приобретенные знания и опыт помогут Вам адаптироваться к социальной жизни.

Домашнее задание:

Написать короткое сочинение «Какие изменения произошли со мной в последний год».



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

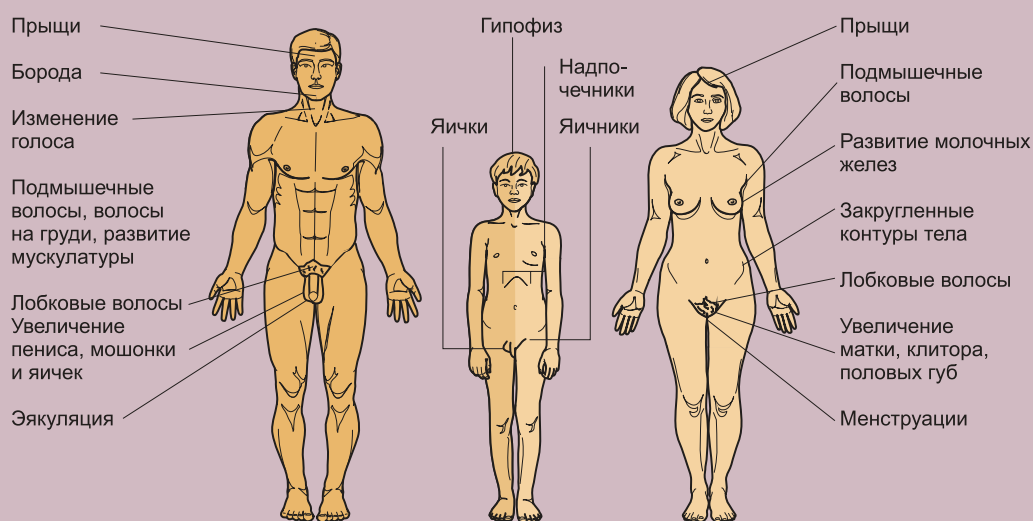
Период полового созревания или пубертат проходит в 3 этапа: 9–11 лет – препубертат, период, когда организм относительно спокойно готовится к скачку из детства в юность, физические изменения еще не видны; 12–15 лет – пубертат, основной, наиболее активный этап полового созревания; 17–20 лет – постпубертат, мостик от пубертата к окончательной зрелости.

Приложение 2.

Превращение девочки во взрослую женщину происходит во время полового созревания, которое также называют пубертатным периодом. Он наступает тогда, когда в организме начинают вырабатываться половые гормоны (эстроген, прогестерон). Сначала увеличивается количество гормонов, стимулирующих рост, в это время девочки обращают внимание, что за несколько месяцев выросли из всей своей одежды.

Приложение 3.

Тестостерон – гормон, отвечающий за развитие мужских признаков. Можно сказать, что именно он превращает мальчика в мужчину. Это происходит во время полового созревания, которое также называют пубертатным периодом. От рождения до начала полового созревания уровень тестостерона в организме стабильный, а потом его количество возрастает в 10–20 раз. Врачи называют это «гормональным бунтом». Он приводит ко многим изменениям в организме мальчика: резкому увеличению роста, массы тела, объема мышц. На шее появляется кадык, происходит мутация голоса (говорят, что он «ломается»). На лице, в области подмышек и вокруг половых органов появляется пушок, потом волосы становятся более жесткими. Они могут появиться и на других частях тела – ногах, спине, груди. В несколько раз увеличивается размер пениса и мошонки. Кожа на мошонке темнеет и собирается в складки. Кроме того, в организме юноши начинают вырабатываться сперматозоиды, время от времени возникает эрекция, случаются поллюции.



Тема № 4 а: Гигиена тела в подростковом возрасте для девочек.

(Проводится совместно с медицинским работником)

Цель:

Сформировать знания об особенностях гигиены тела в подростковом возрасте.

Ожидаемые результаты:

Сформирует собственное ответственное отношение к происходящим изменениям.
Использует навыки соблюдения личной гигиены тела в повседневной жизни и знания подбора средств личной гигиены.

Оборудование:

Мел, доска, домашние заготовки (определение «подростковый возраст» и «половое созревание»), флипчарт, маркеры.

Примечание: Данное занятие желательно провести отдельно для девочек и мальчиков.

Ход классного часа Введение

Раз в месяц наступает несколько «особенных дней» у девочек. О том, как это происходит с точки зрения твоего организма, мы поговорим сегодня.

Основная часть.



Шаг 1.

Мозговой штурм: Что мы подразумеваем под «особенными днями» у девочек?

Предполагаемые ответы учащихся:

- Менструации
- Месячные
- Критические дни
- Менсис

Учитель: Слово «менструация» происходит от латинского «mensis» (месяц), которое означает «лунный цикл». Примерно в 10–14 летнем возрасте появляются первые месячные (менструация). Менструация – это здоровый процесс, когда в течение нескольких дней каждого месяца выделяются кровянистые выделения из половых путей.

Шаг 2.

Мини-лекция:

В течение нескольких дней один раз в месяц слизистая оболочка матки (эндометрий) вместе с кровью выводится наружу. Это и называется менструация. Этот процесс происходит в организме каждой женщины.

Самая первая менструация в жизни девушки называется



«менархе». Обычно она происходит в возрасте 12–13 лет. Но возможно ее появление в возрасте от 9 до 15 лет, что зависит от целого ряда факторов (учитывать состояние физического развития, твое телосложение, наследственность, питание и многое другое).

Менструальный цикл – это время от первого дня менструации до первого дня следующей менструации. В течение первых нескольких месяцев цикл может быть нерегулярным, чаще бывает с задержками. Средний менструальный цикл длится 28–30 дней. Чтобы узнать свой цикл, в течение нескольких месяцев отмечай в календаре начало каждой менструации, а потом посчитай «серединку» между ними. В идеале должна получиться одна и та же цифра – это и есть длина твоего цикла. Сама менструация обычно длится 3–7 дней.

Предвестниками менструации могут быть незначительные болевые ощущения внизу живота, в пояснице. Эти ощущения вызываются сокращением мышц матки, в результате чего выделяется менструальная кровянистая жидкость. В течение одной менструации теряется примерно 60–80 мл крови. За 2 недели до начала менструации отмечается изменение уровня гормона в крови, что сильно сказывается на настроении. Непосредственно перед началом менструации чаще всего отмечается некоторая усталость, подавленность или раздражительность, а после окончания – подъем и оживленность.

Шаг 3.



Практическая индивидуальная работа «Заполнение менструального календаря»

Для чего нужен календарь менструации?

Календарь менструации нужен каждой девушке. Календарь менструации поможет также выявить изменения менструального цикла и вовремя обратиться к врачу для того, чтобы восстановить нормальный менструальный цикл.

В календаре менструации обычно отмечается дата начала менструации, начало следующей менструации. Каждый месяц отмечается характер менструальных кровотечений, их длительность, интенсивность и болезненность. Это очень важно, так как именно по этим данным можно судить о здоровье женщины. Все пометки в календаре менструации делаются с помощью специальных значков, которые женщина может придумать для себя сама.

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1								
2								
3							/	
4							x/x	
5							x/x	
6							x/x	
7							x/x	
8						/	/	
9						x/x		
10						x/x		
11						x/x		
12						x/x		
13						/		
14								
15								
16								

где:

/-скудные кровянистые выделения,

x – обычные,

x/x – обильные выделения

Такое наглядное обозначение длительности и интенсивности выделений поможет подобрать правильные средства для таких дней.

Шаг 4.

Правила «Личная гигиена».

Правила гигиены в менструальные дни нужно особенно тщательно соблюдать:

1. Правильно подобрать средства личной гигиены (прокладки).
2. Мыть руки с мылом до и после смены прокладок.
3. Ежедневно принимать душ или делать гигиенические подмывания (тазик и теплая вода).
4. Принимать ванну, посещать горячую баню в «такие» дни не стоит.
5. Подмываться следует спереди назад, чтобы не занести инфекцию.
6. Регулярно менять белье.
7. Менять прокладки через каждые 4 часа использования. Исключение составляют ночные прокладки, которые можно оставить на всю ночь и поменять после пробуждения.



Шаг 5.

Практическая работа

Задание: «Демонстративный столик» (в группе девочек): прокладки различной толщины, прокладки с «крылышками» и без, ночные и дневные прокладки, тампоны, марлевые прокладки, отрезок хлопчатобумажной ткани. Предлагается по очереди подойти к столику и рассказать, на ваш выбор, как используют гигиеническое средство и на что необходимо обращать внимание при его покупке.

Дополнительная информация:

1. Несколько полезных советов «Правила стирки х/б ткани, использованной в качестве прокладки»:
2. простирать в холодной воде,
3. постирать в теплом мыльном растворе,
4. замочить х/б ткань в «Белизне» на 10 мин. (используя резиновые перчатки),
5. отстирать ткань от оставшихся кровяных пятен,
6. несколько раз сполоснуть в воде и развесить,
7. погладить с двух сторон и положить среди нижнего белья, для последующего использования во время менструаций

Подведение итогов:

Викторина «Гигиена половых органов»

Задание: Ответить на вопросы викторины в рабочих тетрадях.

Вопросы	Ответы
Как правильно следует подмываться?	Девушке следует подмываться спереди назад, чтобы случайно не занести кишечную инфекцию.
Какую воду следует использовать для подмывания половых органов?	Чистую, теплую воду
Как часто необходимо подмываться?	Ежедневно
Что можно использовать в качестве прокладок во время месячных?	Специально изготовленные прокладки, тампоны, чистую хлопчатобумажную ткань, сложенную в несколько слоев.
Как часто необходимо менять прокладки?	Необходимо прокладки менять каждые 4 часа
Можно ли купаться во время месячных?	Нельзя купаться в открытых водоемах и принимать ванны.

Как избавиться от неприятного запаха пота?

Во время полового созревания необходимо ежедневно принимать душ или ополаскивать подмышками теплой водой.

Как часто необходимо менять нижнее белье

Ежедневно.
При выборе нижнего белья отдавать предпочтение тканям из хлопка.

Учитель: В период полового созревания необходимо больше уделять внимания на соблюдение личной гигиены.



Домашнее задание

Проанализируйте вместе с родителями условия для соблюдения личной гигиены.



Тема № 4 б: Гигиена тела в подростковом возрасте для мальчиков.

(Проводится совместно с медицинским работником)

Цель:

Сформировать знания об особенностях гигиены тела в подростковом возрасте.

Ожидаемые результаты:

Сформирует собственное ответственное отношение к происходящим изменениям.
Использует навыки соблюдения личной гигиены тела в повседневной жизни и знания подбора средств личной гигиены.

Оборудование:

Мел, доска, домашние заготовки (определение «подростковый возраст» и «половое созревание»), флипчарт, маркеры.

Примечание: Данное занятие желательно провести отдельно для девочек и мальчиков.

Ход классного часа Введение

Раз в месяц наступают неожиданные «особые» явления у мальчиков. О том, как это происходит с точки зрения твоего организма, мы поговорим сегодня.

Основная часть.



Шаг 1.

Мозговой штурм: Что мы подразумеваем под «особыми явлениями» у мальчиков?

Предполагаемые ответы учащихся:

- Поллюция
- Семяизвержение
- Эякуляция

Учитель: Слово «поллюция» происходит от латинского «pollutio» (запачкаться). Поллюция – это непроизвольное семяизвержение, которое происходит у мальчиков во время сна.



Шаг 2.

Мини-лекция:

Поллюции – самопроизвольное семяизвержение (эякуляция). Поллюция появляется в юношеском возрасте вместе с половой зрелостью.

Первые поллюции случаются обычно у 14–15-летних мальчиков. Поллюции бывают дневными и ночными. Ночные поллюции – нормальное явление для половозрелого юноши. Они случаются 2 раза в неделю или реже. Дневные поллюции бывают адекватными и неадекватными. Адекватные случаются под воздействием сексуального возбуждения при объятиях, поцелуях, иногда даже при непроизвольном контакте с привлекательной девушкой. Неадекватные могут возникать под воздействием несексуальных раздражителей – от волнения, страха или, наоборот, от радости или смеха. Это может произойти в транспорте, при занятиях спортом. Частые неадекватные поллюции – повод для неотложного визита к врачу. Физиологическая поллюция не опасна и не ведет ни к каким последствиям.

Шаг 3.

Юноши должны придерживаться правил гигиены:

Подведение итогов:

Викторина «Гигиена половых органов»

Задание: Ответить на вопросы викторины.

Вопросы	Ответы
Как правильно следует подмываться?	Юноше следует тщательно обмыть головку полового члена, если не было обрезания дополнительно отвести при этом назад крайнюю плоть. А также обмывать пенис, мошонку, промежность.
Какую воду следует использовать для подмывания половых органов?	Чистую, теплую воду
Как часто необходимо подмываться?	Ежедневно После поллюции юношам необходимо подмыть половой орган и сменить нижнее белье.

<p>Как избавиться от неприятного запаха пота?</p>	<p>Во время полового созревания мальчикам необходимо ежедневно принимать душ или ополаскивать подмышками теплой водой.</p>
<p>Как часто необходимо менять нижнее белье</p>	<p>Ежедневно При выборе нижнего белья отдавать предпочтение тканям из хлопка. Мальчикам не рекомендуется носить утягивающее нижнее белье из синтетики. Синтетические плавки использовать только во время купания в водоемах.</p>

Учитель: В период полового созревания необходимо больше уделять внимание соблюдению личной гигиены.

Домашнее задание

Проанализируйте вместе с родителями условия для соблюдения личной гигиены.



Тема № 5: Как защитить себя от насилия.

Цель:

Сформировать отношение к ситуациям, приводящим к насилию.

Ожидаемые результаты:

Изучит классификацию видов насилия.
Приобретет первичные навыки предотвращения насилия и навыки собственной защиты.

Оборудование:

Цветные маркеры, флипчарт.

Ход классного часа. Введение.

Упражнение. «Мой хороший знакомый...»

Необходимо закрыть глаза и представить себе очень хорошо знакомого человека, предположим, мужчину двадцати-сорока лет. Представили? Откройте глаза и опишите его. (Вы можете использовать характеристики: приятной внешности, уравновешенный, спокойный, добрый, отзывчивый и уважаемый вами).

Затем учитель сообщает о том, что этот человек ночью ограбил и избил на улице женщину...

Обсуждение:

1. «Вы поверили?»

Предполагаемые ответы учащихся:

- удивление
- отрицание
- возмущение и т.д.

2. «Что побудило человека к насилию?»

- он выпил
- нужны деньги
- психически не здоров и т.д.

Учитель: Как правило, близкие и знакомые преступников тоже не могут поверить, что их знакомый мог совершить насилие по отношению к другому человеку. Фразы «Кто бы мог подумать, что он способен на такое!», «А по нему и не скажешь!» типичны для таких ситуаций.

Основная часть.



Шаг 1.

Практическая работа: «Ситуации»

Задание: послушать следующие ситуации, проанализировать и ответить на следующие вопросы:

- Кого вы бы оправдали?
- Кого вы бы осудили и почему?

Ситуация 1:

Девочка надела мини-юбку, а бабушка-соседка сделала ей грубое замечание и назвала развратной в присутствии подруг.

Ситуация 2.

Ученики 11 класса в столовой заставили заплатить за их обед младших школьников, пригрозив им.

Обсуждение и высказывание мнений учащимися.

Шаг 2.

Мозговой штурм: «Какие проявления насилия вам известны?»

Предполагаемые ответы учащихся:

- ругань, брань в адрес человека;
- побои, избиение;
- принуждение к тем или иным действиям помимо воли человека;
- сексуальное насилие;
- ущемление личных или юридических прав человека;...

Учитель: Все виды насилия можно классифицировать на:

- экономическое
- гендерное
- сексуальное
- физическое
- психологическое/ эмоциональное.

Записать на доске или флипчарте.

Шаг 3.

Мини-лекция:

Психологическое насилие, также эмоциональное насилие – это форма насилия, которая может приводить к психологической травме, в том числе тревожности, депрессии и посттравматическому стрессовому расстройству.

К проявлениям психологического насилия также относят действия, направленные на подрывание самооценки и самоуважение человека (например, постоянную критику, преуменьшение способностей человека, оскорбления), запугивание, угрозы причинения физического вреда самому себе, партнёру, детям, друзьям или родственникам партнёра, убийство домашних животных, уничтожение личных вещей партнёра, насильственная изоляция от семьи или друзей. Все это имеет продолжительный или повторяющийся характер.

Сексуальное насилие – любое сексуальное действие, направленное на человека помимо его воли. Поскольку зачастую сексуальное насилие стигматизирует саму жертву, многие не сообщают о факте насилия, совершенного над ними. При сексуальном насилии страдает и психическое здоровье жертвы, и это может быть не менее серьёзным и продолжительным, чем физические последствия.





Шаг 4.

Работа в парах: «Насилие или нет?»

Проанализировать предложенные ситуации (Приложение 1), определить, что является насилием, а что нет и распределить насильственные действия по мере их тяжести (от наиболее легких форм насилия к более тяжким.)

Заслушать несколько мнений.

Учитель: зачастую насилие порождает агрессию, новый конфликт и новое насилие.



Шаг 5.

Мозговой штурм: «Как подростки могут избежать насилия или предотвратить его?»

Предполагаемые ответы учащихся:

- иметь хорошую физическую форму;
- рассказать обо всем взрослым;
- убедить в противоправности действий;
- знать свои права и уметь их защищать;
- уметь игнорировать;
- иметь чувство собственного достоинства;
- не теряться, не бояться;
- быть уверенным в своей правоте;
- ...

Учитель: предлагает несколько советов психолога, как избежать насилия (Приложение 2). *(Желательно раздать каждому ученику и вклеить в рабочую тетрадь).*



Шаг 6.

(Упражнение предлагается при наличии времени)

Работа в малых группах. «Таблица»

Проблемный вопрос: Как помочь тем, кто подвергается насилию?

Задание: Размышляя, заполните таблицу:

Реакция человека на насилие	Поддержка жертв насилия
...	...
<i>Предполагаемые ответы учащихся</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • стресс; • замкнутость, уход в себя; • агрессивность; • закомплексованность; • физические травмы; • суицид; • новое насилие со стороны жертвы... 	<ul style="list-style-type: none"> • создание реабилитационных центров; • анонимные кабинеты психолога, юриста; • изменение отношения окружающих: внимание, поддержка; • помощь друзей; • вовлечение в общественную жизнь; • преодоление стресса; • воспитание всего общества, нетерпимость к насилию; • правовая защита...

Учитель: Если человек подвергается насилию, он должен обратиться к тому, кому он доверяет, а при необходимости к специалисту.

Подведение итогов урока.

Человеческие отношения настолько многогранны, что зачастую один и тот же человек может в один и тот же день выступать в роли «насильника», подавляя индивидуальность и волю другого, и сам становится жертвой. Важно осознать и анализировать свои поступки в этом мире и обществе, чтобы вовремя остановить или остановиться.



Домашнее задание

Совместно с родителями изучите Памятку «Я на улице один (-на)» (Приложение 3)

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

Ситуации:

1. Девушка гуляет по улице, надев мини-юбку и маленькую майку, незнакомый мужчина, проходивший мимо, прокомментировал ее внешний вид.
2. Две девочки заставляют мальчика, младшего по возрасту, убрать мусор за ними.
3. Два боксера на ринге. Один другого посылает в нокаут.
4. Старшеклассники отбирают у девятиклассника пачку сигарет, говоря ему о вреде курения, и выкуривают ее в туалете.
5. Молодой человек хочет удержать возлюбленную и поэтому всякий раз заявляет о самоубийстве, если она его оставит.

Приложение 2.

Из книги «Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления»

- Никогда и ни при каких обстоятельствах не вступай в перебранку в общественном месте.
- Постарайся не ездить с посторонними в лифте.
- Не носи дорогих украшений, вещей, крупные суммы денег – они могут стать причиной нападения.
- Если ты все же стал жертвой нападения, расскажи все близким и обратись в милицию.
- Не открывай дверь, если ты не расслышал, кто тебе ответил.
- Выходя на улицу, запирай дверь на все замки, не удовлетворяйся захлопнутой дверью.
- Не оставляй ключи под ковриком.
- Уходя, оставляй дома записку близким о своем местонахождении в ближайшее время.

- Если тебе предстоит возвращаться поздним вечером или в темное время суток, договорись, чтобы тебя встретили, а лучше заехали.
- Выбирая место встречи, назначай свидание на открытом месте, где нет шумных компаний и лесных массивов.
- Старайся прогнозировать ситуацию и если почувствуешь опасность, прими меры к собственной защите.
- Не бросай пустых угроз, они могут дойти до ушей того, кому они предназначены.
- Не садись в чужую машину, даже если за рулем или в салоне сидит женщина.
- Если ты решил добираться на попутной машине, подумай, достаточно ли хорошо ты знаешь маршрут движения.
- Не садись в попутные машины в пьяном состоянии.
- Если ты первый раз хочешь попробовать спиртное, то лучше это сделать дома, а не в гостях, и, тем более, не на улице.
- Чтобы избежать насилия на вечеринке, девушка должна помнить, что, когда она пьяна, ей труднее сориентироваться в ситуации и предотвратить насилие в отношении себя. А юноша, совершающий насилие, должен знать, что его действия попадают под уголовную ответственность.
- Если твой друг (или подруга) находится в алкогольном или наркотическом опьянении, не выгоняй его (ее) из дома, уложи спать или позвони его родителям.
- Не пересчитывай наличность в людном месте и не сообщай своим друзьям о том, что у тебя с собой большая сумма денег.
- Сделай метки на своих вещах, чтобы в случае кражи их легко можно было опознать.
- При покупке или обмене валюты пользуйся услугами обменных пунктов, не прибегай к услугам посторонних лиц, даже если они предлагают на первый взгляд выгодную сделку.
- Помни, легких денег не бывает, и если тебе кто-то предлагает заработать большие деньги за ничегонеделанье, то этот человек опасен.
- Выясни, какие поступки попадают под действие Уголовного кодекса, чтобы не бояться сказать «Нет!», если тебе предлагают совершить противоправные действия.

Приложение 3.

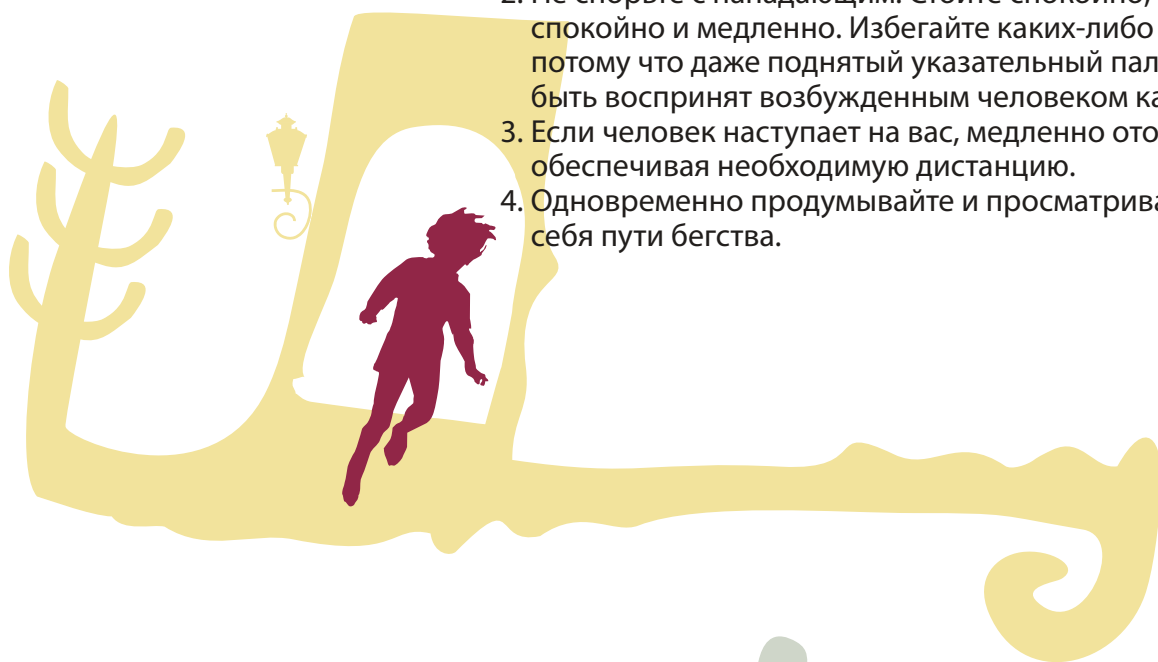
Если вы на улице оказываетесь один:

1. Шагайте со спокойным, уверенным видом.
2. Старайтесь не привлекать к себе внимание дорогими вещами (украшения, телефон).
3. Не искушайте себя желанием быстренько проскочить проходными дворами или срезать путь проходом через неосвещенный пустырь.

4. Носите с собой маленькую сирену или свисток (есть образцы силой 95 децибел) с пронзительным звуком. Это действует на нападающих эффективнее, чем газовый баллончик.
5. Если нападающий уже стоит перед вами, но вся его агрессия выражается пока лишь словами, а не физическими действиями, используйте эти несколько минут для перелома ситуации в вашу пользу. Как это сделать?

Несколько советов:

1. Отнеситесь к угрозе со всей серьезностью и поэтому не подзадоривайте нападающего даже словами.
2. Не спорьте с нападающим. Стойте спокойно, говорите спокойно и медленно. Избегайте каких-либо жестов, потому что даже поднятый указательный палец может быть воспринят возбужденным человеком как вызов.
3. Если человек наступает на вас, медленно отодвигайтесь, обеспечивая необходимую дистанцию.
4. Одновременно продумывайте и просматривайте вокруг себя пути бегства.



Тема № 6: Учимся жить без конфликтов.

Цель:

Образовательная:

Сформировать навык использования технологий позитивного выхода из конфликтных ситуаций.

Ожидаемые результаты:

Узнает сущность понятия «конфликт», виды конфликтов, причины конфликта через моделирование конфликтной ситуации.

Формирует собственное отношение к отказу от конфликтных ситуаций.

Оборудование:

Плакаты, заготовка на ватмане, заготовка ладошек, фломастеры, заготовка листочков в виде облаков, солнышко (формат А 3).

Ход классного часа

Введение



Игровое упражнение «Автобус»

Стулья расставляются, имитируя сиденья. Часть учащихся занимает сиденья, а часть «поедет» стоя. «Автобус» делает повороты, подпрыгивает на неровностях, а вы, «пассажиры», толкаете друг друга, падаете на сидящих, высказываете свое недовольство. В общем, показываете, как это бывает в жизни. Расталкивая пассажиров, по салону автобуса проталкивается кондуктор и требует плату за проезд. Вам необходимо создать реальную поездку и конфликты, возникающие среди пассажиров.

Обсуждение:

- Как вы чувствовали себя, когда вас вовлекали в ссору?
- Хотелось ли вам участвовать в ней или нет? Почему?

Учитель: Многим из нас приходилось быть участниками конфликтов. Согласитесь, на пустом месте конфликты не возникают.

Основная часть



Шаг 1.

Мозговой штурм: «Что становится причиной конфликтов в среде подростков?»

Предполагаемые ответы:

- люди по-разному смотрят на вещи;
- сталкиваются особенности характеров;
- амбиции и эмоции;
- недопонимание, например, между взрослыми и детьми, между мужчинами и женщинами;
- религиозные убеждения;

- увлечения и приоритеты;
- несовместимость;
- тупость;
- злость;
- неудача...



Шаг 2.

Мини-лекция

Конфликты возникают по самым разным поводам, но причины у них всех схожие:

- несовпадение целей, желаний, оценок,
- неуважение к другим, неумение общаться.

Конфликт (от лат. *conflictus* – столкновение) – столкновение противоположных интересов, взглядов, стремлений; серьезное разногласие, острый спор, приводящий к борьбе. Конфликт – это столкновение, противоречие, которое рождает враждебность, страх, ненависть между людьми.

Ученые выявили несколько разновидностей конфликтов.

- Самый распространенный – неуправляемый конфликт. Вот в автобусе вам кто-то наступил на ногу, и вы возмутились: «Вот нахал! Даже не извинился!» Теперь уже тот вынужден нападать: «На такси нужно ездить!» В результате дело может дойти и до драки.
- Другой вид конфликта – холодная напряженность (внутренний конфликт). Он может возникнуть у людей, стоящих в очереди, когда кто-то, пользуясь своим правом, пытается обойти всех. *Например*, ветеран показывает свое удостоверение, люди молчат, но внутри у них все кипит. Но вот кто-то не выдержал и запротестовал, очередь его поддерживает, и разгорается скандал.
- Есть и третья разновидность – избегание, когда человек явно показывает, что не хочет поддерживать общение.

В чем же вред таких конфликтов? От конфликтов страдает достоинство человека, поражаются нервы, сердце, сосуды и т.д. Поэтому нужно обязательно научиться правильному поведению в конфликте.

В любом конфликте присутствуют:

- оппоненты (участники);
- предмет конфликта (то, из-за чего стороны пришли к разногласию).

Шаг 3.

Мозговой штурм: «Какие действия со стороны ваших одноклассников могут стать причиной конфликта?»

Предполагаемые ответы учащихся:

- дразнят, задирают, высмеивают, прикалывают;
- демонстративно избегают, не принимают в игры;
- с удовольствием, в лицо, издеваясь, смеются над неудачами;
- прячут вещи в туалете;
- подхватывают обидные прозвища;
- не упускают случая толкнуть, оскорбляют и т.д.



Шаг 4.

Предлагается два варианта на усмотрение учителя:

1. Упражнение «Облака».

Задание: На полученных листочках в виде облаков напишите обидное слово, которое вам кто-то когда-то сказал, в результате чего вы оказались в очень неприятной для вас ситуации. Все эти облака прикрепите на «СОЛНЦЕ», и убедись, как просто замарать все светлое, доброе, чудесное. Так пусть все эти конфликтные тучи, которые закрыли наше солнышко, останутся лишь на бумаге, и никогда больше не будут вмешиваться в нашу жизнь.

2. Упражнение «Меня обидели»

Задание: Вспомните ваши чувства на нанесенную вам обиду и последующие за этим действия. Заполните таблицу, начерченную на доске или на флипчарте.

Например:

Действия	Чувства
Я просто отошёл в сторону	Мне хотелось плакать
Я сказал, что нельзя обзывать	Я хотел ударить обидчика

Учитель: Каждый из вас сейчас ощутил состояние обиды, досады, неуверенности, потому что каждый из вас, к сожалению, хоть раз в жизни был кем-то незаслуженно обижен. И чтобы конфликт не подорвал нам здоровья, необходимо правильно себя вести в конфликтной ситуации.

Шаг 5.

Работа в малых группах «Правила выхода из конфликтных ситуаций»

Каждая группа из «волшебной шкатулки» вытягивает правило и обсуждает его, отвечая на следующие вопросы:

1. Согласна или нет группа с утверждением доставшегося ей правила и почему?
2. Насколько эффективно применение данного правила в жизни?
3. Что даст нам всем применение этого правила в конфликтной ситуации?

1-я ситуация: Говори только о своих чувствах, а не о промахах других.

2-я ситуация: Говори четко и ясно, чтобы собеседник мог понять, какой смысл ты вкладываешь в свои слова.

3-я ситуация: Если ты понимаешь, что бы ты ни сказал, это оскорбит или ранит собеседника, откажись от продолжения разговора.



4-я ситуация: Научись слушать собеседника! Внимательно слушать кого-то – это значит слышать слова, которые он говорит, и стараться понять его чувства.

5-я ситуация: Извинись! Извиниться непросто, но это возможный способ прекратить конфликт. Попробуй произнести следующие фразы: «Мне очень жаль, что так вышло, извини!», «Я совсем не хотел, чтобы так получилось!»

6-я ситуация: Переговоры. «Давай обсудим ситуацию».

7-я ситуация: Отложи обсуждение. Иногда решить конфликтную ситуацию помогает время. Лучше немного успокоиться, подождать, отложить выяснение вопроса, но ты должен быть уверен, что вы снова встретитесь и обсудите ситуацию. Можно использовать следующие фразы: «Сейчас я очень устал, давай поговорим завтра», «Я тороплюсь, давай встретимся после обеда и все обсудим».

8-я ситуация: Привлечи посредника. Это означает попросить кого-то, кто не участвует в конфликте, помочь вам. Иногда это помогает «другими глазами» посмотреть на проблему.

Подведение итогов.

Мы поняли, что в обществе нельзя жить без противоречий, люди всегда будут отличаться взглядами, вкусами и пристрастиями. Но эти противоречия нельзя доводить до конфликтов. Чтобы сохранить душевное, психическое и физическое здоровье, нужно научиться предотвращать конфликты, а если конфликт уже разгорелся, нужно уметь из него выйти.

Домашнее задание

Заполните 2 последние графы таблицы



Где	С кем	Причины	Что делать, чтобы избежать конфликта
В семье	Родителями Братом/сестрой Соседями		
В школе	Учителем Одноклассниками Техническим работником		
На улице (в парке, в автобусе, в ИНТЕРНЕТ-клубе и т.д.)	Взрослыми Подростками		

Тема № 7 : Обман для курильщиков.

Цель:

Обеспечить усвоение объективной информации о вреде употребления насвая

Ожидаемые результаты:

Получит практический навык отказа от рискованного поведения
Сформируют собственный навык работы в группе, аргументации своей позиции

Оборудование:

Мел, бумага, скотч, маркеры, раздаточный материал, круглые стикеры.

Ход классного часа Введение.

В последнее время употребление насвая распространилось среди подростков, что вызывает большую тревогу.

Основная часть.



Шаг 1.

Мозговой штурм: Подумайте, что чаще всего подталкивает к первой пробе насвая?

Предполагаемые ответы учащихся:

- дешево;
- доступно;
- не запрещено;
- дает кайф;
- любопытно,...



Шаг 2.

Мини-лекция

Насвай (насыбай, нас, асмай, атмай) – вид некурительного табачного изделия, традиционный для Центральной Азии. В продажу насвай поступает в виде маленьких «шариков» или «палочек», пластичной массы или порошка грязно-зеленого цвета. В его состав входят: табак, гашеная известь, зола и другие компоненты. Изготавливается адская смесь, разумеется, в далеко не стерильных условиях. Трудно даже представить, сколько всевозможных бактерий, возбудителей опасных болезней может быть в насвае при его кустарном производстве. Впрочем, мастеров дешевого удовольствия интересует только доход от него. Насвай не является заменителем табака. Но наносит он не меньший вред организму. Разница состоит лишь в том, что табачный дым наносит удар по легким, а насвай – по слизистой рта и желудочно-кишечному тракту. Так как насвай содержит большое количество никотина, при его употреблении очень быстро развивается

та же никотиновая зависимость. Врачи убеждены, что насвай можно отнести к числу психоактивных веществ. Его употребление подростками отражается на их психическом развитии: снижается восприятие и ухудшается память, подростки становятся неуравновешенными. Насвай-потребители сообщают о проблемах с памятью, постоянном состоянии растерянности. Следствиями употребления становятся изменение личности подростка, нарушение его психики. Настораживает факт, что у подростков употребляющих насвай, это очень быстро переходит в привычку, становится нормой. Длительное употребление насвая может вызывать более тяжелые последствия, поскольку каждый компонент насвая наносит отдельный вред организму.



Шаг 3.

Работа в группе «Последствия употребления насвая»

Давайте вместе заполним таблицу и ответим на вопросы: «Какие органы поражаются при употреблении насвая?» Для этого упражнения мне понадобится помощь одного из вас (по желанию один ученик выходит к доске).

Учитель называет часть тела человека, а ученики по возможности отвечают, какое влияние, по их мнению, оказывает употребление насвая. Учитель корректирует ответы учеников, а помощник стикерами отмечает пораженные органы на силуэте человека изображенного на плакате

(Приложение № 1, 2)

Шаг 4.

Упражнение-размышления: «Учусь определять причину»

Послушайте внимательно притчу и ответьте на вопрос: «Как эта история относится к теме нашего занятия?»



«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали на помощь. Но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» – спросили спасатели. Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить».

Общее обсуждение.

Учитель: Эта притча наглядно демонстрирует отношение общества и модели поведения взрослых к употреблению насвая подростками.

Подведение итогов.

Полученная в ходе нашей беседы информация позволит вам обезопасить себя, ваших близких и друзей от опасностей,

связанных с табакосодержащим веществом насвай. Ведь насвай, как сигареты и алкоголь, – это первый шаг к формированию зависимости. Посмотрите на силуэт человека на плакате, вы видите, какую разрушающую силу имеет насвай.



Индивидуальная работа: «Осмысление темы»

Ученики становятся в круг, взявшись за руки, каждый произносит фразу: «Сегодня я понял/а...» – и заканчивает предложение.

Домашнее задание.

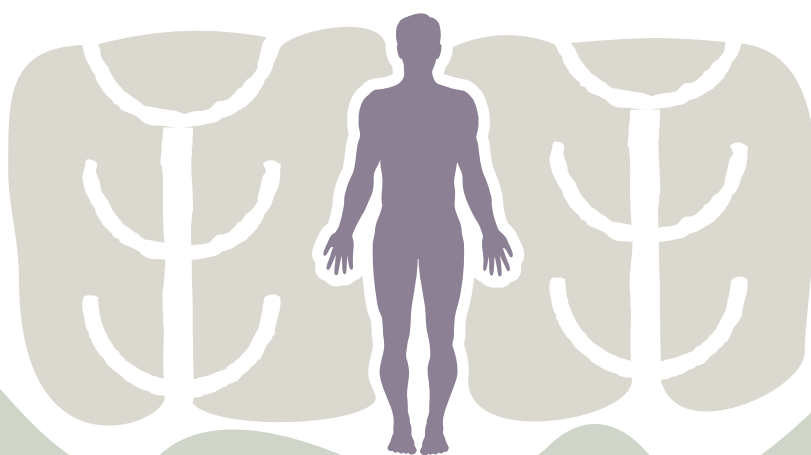
Написать эссе: «5 причин, почему я не буду употреблять насвай».

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

Части тела	Влияние насвая на эту часть тела
сердце	сужает кровеносные сосуды, износ сердечной мышцы
легкие	затрудняет нормальное дыхание
уши	поражает нервы и сосуды уха, снижение слуха
глаза	глаза краснеют, снижение зрения
рот	повреждает слизистые оболочки губ, языка, носоглотки, изменяет вкусовую чувствительность, приводит к кашлю неприятный запах, заболевания слизистой пищевода
зубы	желто-зеленый гнилой оттенок, зубы разрушаются и крошатся
почки	нарушение работы
кожа	Потливость, морщины на лице появляются раньше повышенный риск развития онкологических заболеваний
Нервная система	поражения центральной нервной системы, вегетативные нарушения, головокружение, обморочное состояние, нарушение психики
Пищеварительная система	кишечные инфекции, язва желудка, гастрит, паразитарные заболевания, вирусный гепатит
Кости скелета	хрупкость и ломкость костей, деформация скелета

Приложение 2. Силуэт человека.



Тема № 8: Кого же обвинить и как нам быть?

Цель:

Сформировать знания о вредном воздействии алкоголя на организм человека.

Ожидаемые результаты:

Выработает собственное отрицательное отношение к алкоголю и к первой попытке попробовать алкоголь в подростковом возрасте.
Критически осмыслит знания об алкоголе и его воздействии на собственный организм.

Оборудование:

Флипчарт, маркеры цветные, скотч, рисунки

Ход классного часа. Введение.



Индивидуальная работа: «Самый-самый мой плакат»)

Задание:

Ученикам раздаются листы А4 на которых нужно ярко нарисовать/написать информацию о себе (**информация представляется по желанию автора**):

1. Имя
2. Возраст
3. Рост
4. Так я выгляжу, когда я счастлив (автопортрет)
5. Моя семья
6. Мои друзья
7. Мое любимое занятие
8. Мой любимый цвет.

Эти плакаты прикрепляются на спину, и участники в произвольном порядке ходят по кабинету, знакомясь и давая возможность знакомиться одноклассникам. Плакаты вывешиваются на стене.

Основная часть.

Шаг 1.

Хорошее здоровье зависит от многих факторов и обстоятельств. Некоторые из них мы не можем контролировать (например: наследственность, влияние окружающей среды). Однако доказано, что здоровье в первую очередь зависит от поведения человека, образа жизни, который он выбрал и ведет. На нашем занятии мы будем говорить об алкоголе.



Мозговой штурм: Почему люди начинают употреблять напитки, содержащие алкоголь? С какой целью?

Предполагаемые ответы:

- Помогает расслабиться;
- Снять психологическое напряжение;
- Нет контакта с родителями;
- Проблемы в школе, дома, с одноклассниками;
- Затяжная стрессовая ситуация, хроническая усталость;
- Проблемы в личной жизни;
- Отсутствие взаимопонимания в семье;
- Нет любимых занятий;
- Состояние одиночества, скуки и нереализованности;
- Снимать барьеры в общении;
- Удовлетворять свое любопытство;
- Снимать напряжение и тревожность;
- Стимулировать активность;
- Следовать принятой традиции;
- «Приобретать новый опыт».



Шаг 2.

Мини-лекция: «Ещё одна пагубная привычка – алкоголь».

Алкогольные или спиртные напитки содержат этиловый спирт, в просторечии – алкоголь. Молекула спирта невелика и легко всасывается в кровь без предварительного переваривания. Всасывание начинается уже в слизистой оболочке рта. Затем (примерно 20%) всасывается слизистой желудка. И основная часть алкоголя, около 80%, поглощается в тонком кишечнике. Принятый внутрь алкоголь через 5–10 минут всасывается в кровь. Сначала кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу, расширяются и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. В результате воздействия алкоголя тормозные процессы в коре головного мозга ослабевают, вследствие чего резко снижается контроль над своим поведением. Человек в таком состоянии может совершать необдуманные поступки, которые могут привести к не приятным проблемам. Из-за поступков человека в алкогольном опьянении могут пострадать другие люди, пьяные ссоры зачастую заканчиваются драками. Статистика подтверждает, что большинство аварий происходит по вине пьяных водителей. В 1985 году Международное общество здравоохранения официально признало алкоголь наркотическим средством.

Шаг 3.

Игровое упражнение «Высший пилотаж»

Задание:

Ученики выстраиваются в одну шеренгу. Учитель говорит утверждение, и если вы с ним согласны, необходимо сделать шаг влево, а если не согласны – шаг вправо, ну а если не знаете, оставайтесь на месте. «Высший пилотаж» нашего упражнения заключается в том, что глаза у вас должны быть закрыты.



Утверждения:

- 1) Я знаю людей, употребляющих алкоголь
- 2) Пить пиво модно.
- 3) Пиво не алкогольный напиток.
- 4) Алкоголь не вреден.
- 5) От алкоголя не формируется зависимость.
- 6) Меня эта проблема не касается.
- 7) Я думаю, что эта проблема актуальна.

Учитель: Практически все согласились, что эта проблема актуальна. Проблема касается нас всех. И чтобы наше общество было здоровым, мы все должны ему помочь.



Шаг 4.

Работа в парах. Упражнение «Чувства»

Ученикам предлагается вспомнить ситуацию, когда им приходилось общаться с человеком, находящемся в алкогольном опьянении. Возможно, это был кто-то из родственников или знакомых или просто человек, встреченный ими на улице.

Учащиеся общаются в парах в течение 5 минут. Рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, а другой внимательно слушает, затем роли меняются. Затем, по желанию, ученики описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

Возможный вариант:



Чувства говорящего
раздражение
возмущение
жалость
обида
презрение
недоверие
вина
ответственность и т.д.

Чувства слушающего
сочувствие
интерес
возмущение
отвращение
понимание
сожаление
унижение и т.д.



Шаг 5.

(Предлагается при наличии дополнительного времени)

Работа в группах. «Отработка безопасных навыков»

Говоря о том, что человек может быть опасен как для себя, так и для окружающих, необходимо иметь представление о том, как вести себя при встрече с таким человеком.

Предлагаю вам выполнить упражнение – обсудить в группе ответы на вопросы:

- Какая опасность возникает в этом случае?
- Какое поведение будет правильным?

Задание:

Обсудить в Малых группах жизненные ситуации столкновения (встречи) с человеком, находящемся в алкогольном опьянении. Выяснить степень опасности такой встречи для себя и окружающих. Выработать правила поведения при встрече с таким человеком.

Группа 1 Ситуация: Пьяный человек устроился на тротуаре.
Группа 2 Ситуация: Пьяный человек обращается к вам на улице.

Группа 3 Ситуация: Пьяный человек садится за руль автомобиля и предлагает поехать с ним.

Обсуждение в группах. От каждой группы выступает ученик, комментирующий ситуации.

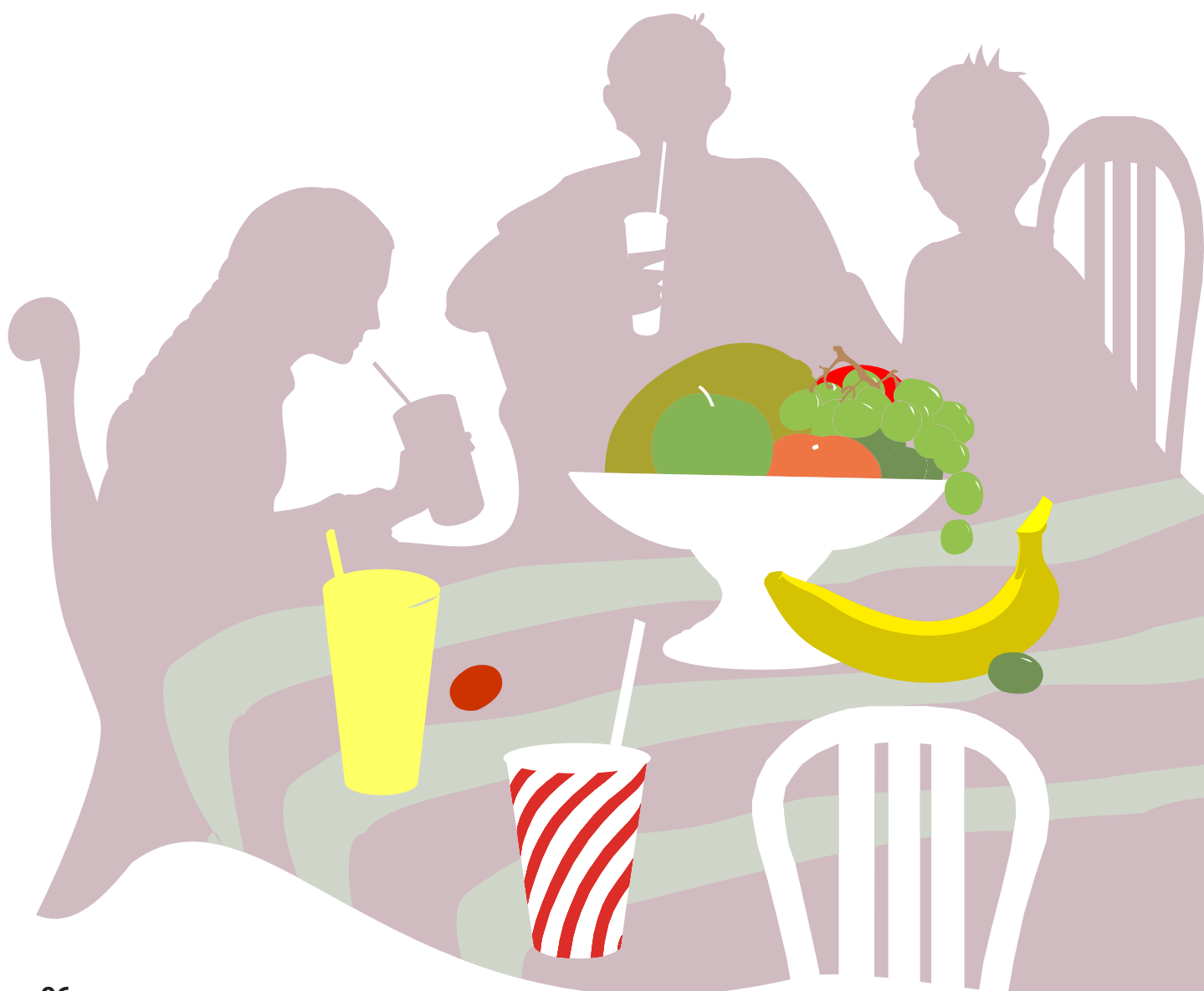
Учитель: Предугадать поведение человека под воздействием алкоголя бывает невозможно. Оно может угрожать и подвергать опасности не только его здоровье, но и жизни окружающих людей. Необходимо по возможности избегать пьяных людей.

Подведение итогов.

Употребление алкоголя оказывает негативное влияние на растущий организм.

Домашнее задание

Составьте коллаж безалкогольного праздника.



Тема № 9: Каким бывает здоровье.

Цель:

Сформировать знания о понятии «здоровье человека» и возможности его сохранения.

Ожидаемые результаты:

Сформирует собственное отношение к факторам, влияющим на здоровье человека.
Приобретет навыки, необходимые для сохранения здоровья в школе, дома, в обществе в целом.

Оборудование:

Стикеры, фломастеры или маркеры, раздаточный материал Приложение 1, 2 по количеству учащихся в классе.

Ход классного часа. Введение.



Мозговой штурм: «Что такое – здоровье?»

Предполагаемые ответы учащихся:

- Здоровье – это счастье...
- это когда нет болезней...
- когда человек чувствует себя хорошо...
- это занятие спортом... и т.п.

Учитель предлагает рассмотреть определение термина «Здоровье» из различных источников

- Здоровье – состояние живого организма (человека), при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. (Энциклопедический словарь)
- Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. (Устав ВОЗ)

Основная часть.



Шаг 1.

Мини-лекция. «Виды здоровья»

Существуют различные виды здоровья:

1. Физическое здоровье
2. Психическое здоровье
3. Социальное здоровье

Каждый из этих видов является важным составляющим здоровья человека в целом. Важно, чтобы каждый человек понимал, что его здоровье и здоровье окружающих зависит от того, как он сам выстраивает свою жизнь, режим дня, питание, взаимоотношения с людьми.



Шаг 2.

Работа в малых группах. «Ситуации»

Задание:

1. Рассмотрите ситуацию, предложенную в карточке, и обсудите в группе следующие вопросы:
2. Какова реакция людей на данную ситуацию?
3. Как такая ситуация может воздействовать на здоровье людей в группе? Какие понятия здоровья можно рассмотреть в этой ситуации?
4. Встречаются ли вам подобные ситуации?
5. Что необходимо сделать, чтобы избежать такой ситуации или снизить вредное воздействие на свое здоровье?

1-я группа: ситуация 1 (приложение 1а)

2-я группа: ситуация 2 (приложение 1б)

Обсуждение ситуации. Общая дискуссия по вопросам задания.



Шаг 3.

«Факторы здоровья человека.»

Работая с таблицей (Приложение 2), обсудить основные факторы здоровья человека

Подведение итогов.

На доске записаны вопросы:

- Будут ли учащиеся использовать сами и рекомендовать другим придерживаться выработанных правил сохранения здоровья?

Учащиеся имеют по 2 стикера: 1- зеленого и 1- розового цветов.

Отвечая на вопросы, прикрепляют стикер под вопросом:

- «Да» – зеленый;
- «Нет» – розовый.

Домашнее задание.

Вместе с родителями обсудить и добавить информацию в таблицу «Что можно сделать для поддержания своего здоровья».



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

1а.

Девочка-подросток сидит за столом в кругу своей семьи, но отказывается есть, поскольку, по её словам, она не голодна. Она очень худая, но считает себя толстой, она заявляет, что поэтому у неё до сих пор нет друга...

16.

Мальчик учится в 7-ом классе. Не любит ходить на математику, потому что ничего не понимает из объяснений учителя, часто получает двойки. Учитель грозитя всё рассказать его отцу. Мальчик боится, что отец будет бить его, как это было за «тройку» по английскому языку...

Приложение 2.

«Что можно сделать для поддержания своего здоровья?»

Правило	Действия по выполнению правила
Строго придерживайтесь правил гигиены. Пусть ваша одежда, личные вещи и дом будут чистыми	<ul style="list-style-type: none">▪ Чистота мешает микробам проникнуть в ваш организм.▪ Чистите зубы не менее двух раз в день и обращайтесь к стоматологу не менее одного раза в полгода.▪ Стригите и держите в чистоте ногти на руках и ногах. Мойте волосы на голове два раза в неделю.▪ Подмывайтесь регулярно, держите в чистоте свои половые органы.▪ Одежда, которую Вы носите должна быть чистой.▪ Ваша постель так же нуждается в уходе, смене белья.▪ Подушки и одеяла необходимо периодически просушивать на солнце.▪ Сделайте ежедневную уборку в доме правилом.▪ Выносите отходы и мусор в специально отведенные для этого места.
Соблюдайте режим питания	<ul style="list-style-type: none">▪ Необходимо питаться пять раз в день.▪ Пить достаточно жидкости, приблизительно 8 стаканов день (1,5–2 литра).▪ Важно, чтобы в пище присутствовали молочные продукты, овощи и фрукты.▪ Избегайте употребления в пищу напитков с газом и красителями, сладостей с различными вкусовыми добавками▪ Все продукты должны быть хорошо промыты, обработаны и приготовлены в чистых условиях.
Регулярно ходите в туалет	<ul style="list-style-type: none">▪ Старайтесь испражняться постоянно и в одно и то же время, это также позволит организму привыкнуть к режиму в питании и очищении.▪ Тщательно подмывайтесь и вытирайтесь после каждого посещения туалета. Это лучший способ профилактики многих инфекционных заболеваний.▪ Посещайте туалет как только возникло желание.

<p>Давайте себе соответствующую физическую нагрузку</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Желательно проводить зарядку на свежем воздухе. ▪ Не занимайтесь гимнастикой сразу после еды. ▪ Нагрузки увеличивайте постепенно.
<p>Спите как можно больше</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Лучшим отдыхом считается восьмичасовой сон. ▪ Ложитесь не позднее 21.00.
<p>Старайтесь быть доброжелательными</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Старайтесь позитивно воспринимать любую ситуацию и находить из неё выход.
<p>Придерживайтесь элементарных правил безопасности</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Помните и соблюдайте правила дорожного движения, правила пользования газовыми и электрическими приборами. ▪ Не играйте сами и не позволяйте младшим играть с острыми и режущими предметами, спичками и аэрозолями, будьте осторожны на балконе и в ванной. ▪ Не разговаривайте и не впускайте домой незнакомых людей. ▪ Не задерживайтесь допоздна на улице или в гостях у друзей и всегда сообщайте близким об изменении ваших планов и где вы находитесь.



Тема № 10: Мой выбор.

Цель:

Обобщить знания об особенностях развития подростка.

Ожидаемые результаты:

Формирует собственное позитивное отношение к происходящим возрастным изменениям.
Определяет собственный правильный выбор жизненно необходимых навыков.

Оборудование:

Флипчарт, маркеры, листы бумаги А 4 с надписью «Мои достоинства», раздатка по методике «Пять пальцев»

Ход классного часа. Введение.

Каждый из вас пусть задумается над вопросами: «Кто я?»
«Какой я?»

Это очень простые вопросы, но для большинства из нас ответить на них труднее всего. Между тем, ответы на эти вопросы определяют наше отношение к себе, к другим людям и жизни в целом.

Основная часть.



Шаг 1.

Игровое упражнение: «Развитие личности на позитиве»

Задание: каждому учащемуся на спину с помощью бумажного скотча клеится лист А 4 с надписью «Мои достоинства». Двигаясь по классу, учащиеся собирают мнение одноклассников о своих достоинствах. Затем добавляют те, о которых известно только им самим, и по желанию озвучивают их перед всеми.

Учитель: Менять себя – можно. К себе добавлять все новые и новые полезные черты и достоинства – замечательно. Если человек видит в себе прежде всего свои недостатки, ему трудно на что-то уверенно опереться. Отучайтесь ставить негативные цели, бороться с чем-то. Учитесь ставить цели в позитиве, цели что-то создавать. Уважающие себя люди ценят в себе свои сильные стороны и достоинства, хотят к этой достойной базе добавить то, что сделает их еще более сильными, успешными и эффективными.

Шаг 2.

Практическое упражнение: «Пять пальцев»

Задание: раздать каждому учащемуся Памятку «Пять пальцев», объяснить её сущность и предложить учащимся проанализировать свой день.





Шаг 3.

Работа в группах: Плакат «Основные составляющие здорового образа жизни:»

Можно внести в плакат следующие составляющие ЗОЖ:

- Жизнь без вредных привычек
- Активность, движение, спорт
- Профилактика инфекционных заболеваний
- Соблюдение личной гигиены
- Режим дня
- Правильное питание
- Закаливание является
- Навыки собственной безопасности
- Позитивное отношение к себе.

Подведение итогов:

Учитель: Ваш выбор определяет ваше здоровье.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

“Пять пальцев” дистантника

Большой — Б. «Бодрость физическая».

Как я чувствовал себя, что я сделал сегодня для своего здоровья, чтобы жить долго и радостно?

Бодрое утро, правильный вечер, полезная еда и здоровый сон - это всё было сегодня?

Указательный — У. «Услуги»

Кому сегодня помог, оказался полезен?

Чьими услугами смог воспользоваться сам, кого за это поблагодарил?

Средний — С. «Состояние души».

Что с эмоциональным фоном? Мир хорош? Или прекрасен?

Что сделаю, чтобы было так?

Безымянный — Б. «Близкие»

Что я сделал для близких и родных? Чем помог, порадовал, чему научил?

Мизинец — М. «Мыслю — значит существую».

Какие знания и опыт я сегодня получил?

Что придумал сам, что толкового услышал от других?

Где мне это пригодится? Какие у меня были тезисы дня?

А в конце сожми пальцы в

Кулак: буква К. «Концентрация на цели» —

Какие были цели моего сегодняшнего дня, как и чем я сегодня приближал себя к цели?



8

ΚΛΑСС



8 класс.

Тематика классных часов

1. Предлагается 2 варианта уроков по теме.
 - Вариант А – Половое развитие и гендер.
 - Вариант Б – Это странное слово – «гендер».
2. Дружба дороже богатства.
3. Поговорим о любви.
4. Репродуктивное здоровье подростков.
5. Взаимоотношение полов.
6. Профилактика ВИЧ-инфекции.
7. «Что имеем, не храним, потерявши, плачем».
8. «Внимание! Опасная компания!»
9. Ответственное поведение.
10. В мире чувств.



Тема № 1 (вариант А): Половое развитие и гендер.

Цель:

Сформировать знания о различии между биологическим и социальным полом и о полоролевых стереотипах.

Ожидаемые результаты:

Понимает гендерные различия и гендерное равенство. Демонстрирует собственное толерантное отношение к различиям в половой принадлежности и культурных особенностях.

Оборудование:

Мел, доска, флипчарт, маркеры, тесты

Ход классного часа Введение.

Упражнение: «Значение моего имени»

Учащиеся по кругу называют свое имя и дают его обозначения. Например: Жибек – нежная, как шелк, Шекер – сладкая, как сахар, Айгуль – лунный цветок или Темирбек – будь сильным, как железо, Батырбек – будь богатырем.

Проблемный вопрос: «Почему родители выбирают для девочек традиционно женские имена, а для мальчиков традиционно мужские?»

Отметьте, что зачастую родители, выбирая имя для ребенка, уже формируют его будущую роль и поведение. Девушки, согласно своим именам, должны быть нежными, красивыми, спокойными, а юноши – сильными, мужественными и т.д.

Основная часть



Шаг 1.

Мини-лекция: «Что такое пол?» и «Что такое гендер?»

Пол – это понятие биологическое. Он определяет, кем является человек – мужчиной или женщиной. От пола зависит строение половых органов человека, соотношение гормонов в его организме, возможность стать отцом или матерью. Признаки пола, такие, как пропорции тела (рост, ширина

плеч, бедер), распределение жировых отложений, количество волос на лице и теле, мышечная сила, выносливость, черты лица, тембр голоса, походка, формируются с момента начала полового развития человека.

Признаки пола:

- Появляются сами собой (без вмешательства извне);
- Являются универсальными, не зависят от страны, культуры или религии (например, только женщины рожают детей во всем мире);
- Никогда не изменяются в течение жизни;
- Могут принадлежать только одному полу.

Гендер – это социальный пол, т.е. комплекс социальных и культурных характеристик полового разделения общества. Представляет собой комплекс заданных признаков и характеристик мужского и женского поведения, стиля жизни, образа мыслей, норм, предпочтений, жизненных устремлений и т.д.

Слово «гендерный» относится не к мужчине и женщине, а к понятиям мужской и женский, другими словами речь идет о качествах или характеристиках, которые общество предписывает каждому полу. Люди рождаются женского или мужского пола, но учатся быть женщинами или мужчинами. Понятие гендерный имеет глубокие корни и по-разному воспринимается как в рамках каждой культуры, так и в различных культурах, причем это понятие меняется со временем. Однако во всех культурах гендерный фактор определяет уровень власти и ресурсов, которыми наделяются женщины и мужчины.

Признаки гендера:

- Являются культурной традицией;
- Могут изменяться в течение времени;
- Существенно отличаются от страны к стране и даже внутри одной страны в зависимости от населенного пункта или социального слоя;
- Могут принадлежать людям противоположного пола.

Шаг 2.

Упражнение «Мой выбор»

Задание: В разных углах класса вывешиваются таблички с надписями «Гендер» и «Пол». Зачитываются следующие факты и учащиеся должны встать под той табличкой, которые соответствуют его мнению.

	Пол	Гендер
<p>В Древнем Египте женщины вели семейный бизнес, а мужчины занимались домашним хозяйством.</p> <p>Женщины рожают детей, а мужчины – нет.</p> <p>Во многих странах женщинам платят за одинаковую работу меньше, чем мужчинам.</p> <p>В подростковом возрасте голос у мальчиков меняет тембр («ломается»), а у девочек – нет.</p> <p>В некоторых культурах мужчины всегда готовят пищу, а женщинам предписано заниматься ремонтом дома.</p> <p>В большинстве стран традиционная одежда мужчин - брюки, а в Шотландии – юбка.</p> <p>Раньше женщины носили только юбки, а теперь часто надевают брюки.</p> <p>Женщины могут кормить детей грудью, а мужчины – нет.</p> <p>Во многих странах, если семье необходима помощь, девочки чаще бросают школу, чем мальчики.</p> <p>У мужчин растёт борода, а у женщин – нет.</p>		



Шаг 4.

Класс делится на группы по половому признаку «Юноши» и «Девушки»

Группа «Юноши»: Обсуждает в течение одной минуты вопрос «Нравится ли мне быть мужчиной? Почему?»

Группа «Девушки»: Обсуждает в течение одной минуты вопрос «Нравится ли мне быть женщиной? Почему?»

1. После обсуждения группы предложите им выдвинуть от каждой группы самые важные по их мнению 5 ответов на заданный вопрос.
2. Сравните позиции юношей и девушек.
3. Обсудите некоторые идеи относительно гендерного равенства. Например, почему спорт одинаково важен как для мальчиков, так и для девочек.

Учитель: Юноши, как и девушки, могут найти массу положительного в своей половой принадлежности. Мужчины и женщины в равной степени уникальны и важны для общества. И только вместе они могут продолжать род и дать жизнь человечеству. Важным аспектом является уважение не только своей роли, но и роли противоположного пола.

Шаг 5.

Оценочное упражнение «Гендерные стереотипы»

Проанализировать гендерные стереотипы, данные в нижеприведенных утверждениях. Дать участникам обдумать их, а затем попросить их встать на воображаемую линию, где один конец означает, что ученик полностью согласен с утверждением, а второй конец означает полное несогласие. Затем попросите желающих аргументировать свою позицию.

Гендерные стереотипы	Согласен	Нет
<ul style="list-style-type: none"> • Юноши должны быть энергичными и мужественными, а девушки – очаровательными и покладистыми. • Спорт для юношей более важен, чем для девушек. • Девушке нужно найти хорошего парня, а парню – достойную работу. • Женщина умнее, а мужчина сильнее. • Похищение невест – это древний обычай кыргызов. • Юноша, который любит готовить, недостаточно мужественен. • Девушкам не так важно получить высшее образование, как юношам. • Женщине не место за рулем автомобиля. 		

Шаг 6.



Мини-лекция

В обществе существует упрощенные представления о том, как должны вести себя люди разного пола, какую одежду носить, чем заниматься. Они называются гендерными стереотипами.

Некоторые гендерные стереотипы сформировались очень давно, в совершенно иных исторических условиях. Многие из них явно устарели и ограничивают возможности людей в современном мире и приводят к гендерной дискриминации, которая выражается в следующем: кража невест, чаще всего на низкооплачиваемых должностях работают женщины, мужчины имеют право на добрачные отношения и т.д.

Важно также помнить, что гендерные стереотипы отражают то, что характерно для большинства людей того или иного пола, но не учитывают индивидуальных особенностей. Например, считается, что женщины эмоциональны, а мужчины сдержанны. Однако существует немало эмоциональных мужчин и сдержанных женщин.

Подведение итогов:

«Что нового и интересного вы сегодня узнали для себя?»



Домашнее задание

Написать эссе «Я рад (а), что я мальчик (девочка), потому что...»

Тема № 1 (вариант Б): Это странное слово – «гендер».

Цель:

Познакомить с понятием гендер, гендерные отношения и роли.

Ожидаемые результаты:

Разовьет способность анализировать поступки свои и окружающих через призму гендерных мотивов поведения. Сформирует навыки критического мышления, личностных отношений в групповой работе.

Оборудование:

Мел, доска.

Ход классного часа Введение



Мозговой штурм: «Понимание термина «гендер»
Предполагаемые ответы учащихся:

- девочки-мальчики
- разные обязанности, и т.д.

Основная часть.



Шаг 1.

Мини-лекция «Гендер»

Гендер – социальный пол, сконструированные обществом модели поведения мужчины и женщины. Модели женственности, модели мужественности. *Гендерные роли* представляют собой поведение, задачи и обязанности, которые общество считает характерными для мужчин, женщин, мальчиков и девочек.



Шаг 2.

Работа в малых группах: «Роли в обществе»

Обсудите все роли в обществе:

1-ая группа – женщины;

2-ая группа – мужчины.

Презентация работы групп.

(Участники часто указывают роли:

– мать, жена, секретарь, учитель.

– отец, сын, муж, дед, защитник, руководитель, бизнесмен., и т. д).

В общей дискуссии дополнить полученный результат.

Шаг 3.

«Дискуссия»

Обсудите следующие вопросы:

1. Определить разницу в понятиях: «биологическая роль» – «социальная роль»?

2. Может ли быть смена социальных ролей? (Мужчина – домохозяйин? Женщина – служащая в армии, милиции?)

Учитель: Те роли, что вы определили в своем большинстве, кроме биологических (рожать, кормить грудью), называются гендерными.

Шаг 4.

(Предлагаются 2 упражнения на выбор учителя)

Упражнение 1. Индивидуальная работа. «Таблица»

Искренне размышляя, заполнить таблицу.

Мне нравится быть девушкой/юношей, потому что:	Мне не нравится быть девушкой/юношей, потому что:

Упражнение 2. Игровое упражнение. «Уборка дома»

В игре участвуют 3 девочки и 3 мальчика (по желанию).

Участникам предлагаются к выполнению следующие виды домашней работы:

- мыть посуду,
- стирать,
- подметать пол,
- вытирать пыль,
- гладить белье,
- поливать цветы.

Разделив между собой домашние обязанности, по команде учителя учащиеся начинают работу. Учитель, по очереди, выводит из игры одного за другим участников. Оставшиеся каждый раз перераспределяют роли и продолжают работу с нагрузкой от выбывшего. Постепенно остается один, который выполняет все виды работы по дому.

Шаг 5.

(При наличии дополнительного времени)

Предлагаются к обсуждению вопросы:

- Тяжело ли было выполнять работу одному?
- Какую работу обычно Вы выполняете дома?
- Кто обычно убирает дома?
- Какую работу дома выполняют мужчины?
- Какую работу дома выполняют женщины?



- Кого в детстве привлекают к выполнению домашней работы – мальчиков или девочек?
- Кто делает всю работу в армии?

Учитель: Важность повседневной домашней работы часто занижается теми, кто её не выполняет. Мужчины и женщины одинаково способны к её выполнению. В характере и физиологии женщины нет ничего такого, чтобы делало её особенно способной к выполнению работы по дому. Таким образом, различия мужчины и женщины всего-на-всего коренятся в традиционных гендерных стереотипах воспитания.

Подведение итогов.

Как мужчины, так и женщины могут найти много положительного в своей половой принадлежности. Настройтесь на позитивное восприятие своей роли. Мужчина и женщина в равной степени уникальны для общества и важны. И только вместе они могут продолжить род и дать жизнь человечеству. И еще один важный аспект: необходимо научиться уважать не только свою роль, но и роль противоположного пола. Взаимоотношения между людьми зависят от них самих.

Домашнее задание:

Задание: Написать эссе «Я рад (а), что я мальчик (девочка), потому что...



Тема № 2: Дружба дороже богатства.

Цель:

Сформировать понятие «дружба», знание отличия дружбы от прочих отношений и привязанности

Ожидаемые результаты:

Демонстрирует нравственные качества: умение дружить, ценить дружбу.
Формирует умение поддерживать друг друга и проявлять взаимное уважение.

Оборудование:

Писчая бумага, маркеры, шкатулка «Добрых советов», рисунки на флипчарте «Древний свиток», «Вселенная», «Дружба», цветные бумажные звездочки.

Ход классного часа: Введение.

Человек живет в обществе, его окружает семья, соседи, друзья, одноклассники. Между людьми есть определенные правила общения и поведения, которые зависят от принадлежности к той или иной группе.



Работа в малых группах.

Задание: дописать незаконченное предложение

1-я группа. Друг – это тот, кто...

2-я группа. С другом я часто...

3-я группа. Приятель и друг не совсем одно и то же, так как...

4-я группа. С другом можно...

5-я группа. Я дружу с..., потому что...

Презентация работ групп.

Учитель: Друг – человек, близкий вам по духу, убеждениям, на которого можно во всём положиться.

Основная часть.



Шаг 1.

Посмотрите на доску и прочитайте тему нашего занятия «Дружба дороже богатства».

Что же такое дружба?

Дружба – близкие отношения, основанные на взаимном доверии.

Дружба – отношения, основанные на взаимной привязанности, общности интересов. Дружба – это единокордшие относительно прекрасного и справедливого. Все человеческие отношения содержат в той или иной степени элементы дружбы.

Дружба – это привязанность, возникающая вследствие взаимного уважения, веры друг в друга, общности интересов и взглядов. Обычно дружат люди, похожие друг на друга, сходство характеров облегчает им взаимное понимание. Недаром говорится: «Скажи, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Дружба – это, прежде всего искренность, критика ошибок товарища. Друзья должны первыми дать жесткую критику для того, чтобы ты мог исправить свою ошибку. Ребята, а дарит ли вам дружба ощущение счастья? (Ответы детей: да)

В слове «счастье» заключено значение «со участие» – таково происхождение этого слова. Вот это соучастие и хранит дружбу. И его нельзя потерять. Согласны ли вы с этим?



Шаг 2.

Индивидуальная работа «Свиток дружбы»

На доске прикреплен (на флипчарте) рисунок древнего свитка. Учащиеся на стикерах записывают по одному критерию, характеризующему, по их мнению, самое главное в дружбе и прикрепляют его на «Свиток».

Примерные ответы детей:

- умение понять,
- выслушать,
- разделить печаль и радость,
- почувствовать состояние вашей души и откликнуться на него,...

Учитель: У нас получилось, что друг – человек, который связан дружбой, который готов пожертвовать собой ради друга.



Шаг 3.

Мозговой штурм: «Близкие по смыслу...»

Подберите слова, близкие по смыслу к словам:

- Друг – (человек, который за тебя в огонь и в воду)
- Товарищ – (человек, близкий вам по роду деятельности, занятий, по условиям жизни: школьный товарищ, боевой товарищ, товарищ по работе).
- Приятель – (человек, с которым у вас сложились хорошие, простые, но не совсем близкие отношения).
- Ровесник – (человек одного с вами возраста, т.е. сверстник, одноклассник, одноклассник, одноклассник).

Все варианты ответов, записываются на доске или флипчарте.

Учитель: Друг, приятель, товарищ – понятия-синонимы, они близки. Но все же от обычного приятельства дружба отличается таким состоянием души к душе другого человека, которое побуждает сопереживать и в радости, и в горе. Приятелей много, а друг может быть один. Слово «товарищ» первоначально означало «компаньон, участник совместных дел».

Шаг 4 (Предлагается 2 упражнения на выбор учителя.)

Упражнение 1. «Звезда»

На полученной звездочке, на каждом её луче напишите самые главные на ваш взгляд качества, без которых дружба состояться не может.

Примерные ответы:

- бескорыстие,
- ответственность,
- уважительность,
- верность,
- терпимость,
- великодушие,
- чуткость,
- предупредительность,
- честность,
- трудолюбие,
- упорство,
- любознательность,...

Звезды наклеиваются на флипчарт с изображением Вселенной.

Учитель: Вот и заполнилась наша Вселенная «звездами Дружбы», которые будут освещать каждому из вас дорогу даже в самую трудную минуту.



Упражнение 2.

Работа в малых группах: Ситуационные задачи.

Деление на группы: используя игру «Мне нужна поддержка», учитель выбирает 5 ведущих, каждый из которых должен сформировать свою группу. Каждый ведущий по очереди выбирает среди учащихся себе помощников, подходя к претенденту и произнося фразу «Мне нужна твоя поддержка, (называет имя того, к кому обращается) потому что... (ты хорошо рисуешь и т.д.)». Необходимо сделать следующую установку: «Ведущий выбирает не своих друзей, а тех, с кем он мало общается, так как в каждом человеке можно найти положительные, ценные качества, которые очень важно заметить».

Задание: Рассмотреть предложенную ситуацию, обсудить какие действия предпримет настоящий друг. Прийти к согласию всей группы по решению проблемы.

1-я группа: Твой друг не сделал домашнее задание и просит твою тетрадку, чтобы его списать. согласишься?

2-я группа: Твой друг употребляет плохие слова и выражения. Ты станешь делать как он?

3-я группа: Твой друг получает плохие отметки, и тебе запрещают с ним дружить. Ты слушаешь запрет?

4-я группа: Чтобы иметь друзей, надо уметь их завоёвывать. Ты согласен с этим?

5-я группа: Чтобы иметь друзей, надо уметь быть другом. Это так?

Защита результатов обсуждения ситуаций.

Учитель: Каждый решивший проблему становится строителем своей судьбы. А человек, помогший другу, ещё раз доказывает, что дружба у них истинная, настоящая.



Шаг 5. (Предлагается 2 упражнения на выбор учителя) Упражнение 1.

Работа в парах: Почему же распадается дружба?

Задание: определите какие качества и поступки человека разрушают дружбу.

Предполагаемые ответы учащихся:

- Дружба, которая проистекает от слабости, из корыстной необходимости.
- Соперничество из-за почета и славы; на этой почве между лучшими друзьями возникала злейшая вражда.
- Разрыв происходит в тех случаях, когда от друзей требуют какого-нибудь непорядочного поступка.
- Ласковая льстивость.

(Если учащиеся не называют вышеуказанных причин, необходимо их к этому подвести).

Учитель: Дружба может разрушиться. Почему-то именно по пустякам, недоразумению чаще всего и ломаются отношения: несправедливость, невнимание, забывчивость, необязательность – сколько за ними высказанных и невысказанных обид и огорчений. Из-за них, случается, рвутся казавшиеся крепкими отношения. Берегите друзей.



Упражнение 2.

Практическая работа: Шкатулка «Добрых советов».

В шкатулке добрых советов вы найдете «Главные законы дружбы». По желанию вы достанете по одному лепестку с советом и объясните, что оно означает, затем прикрепите на плакат в виде ромашки.

Законы дружбы:

- Помогай другу в беде.
- Умей с другом делить радость.
- Не смейся над недостатками друга.
- Останови друга, если он делает что-то плохое.
- Умей принять помощь, совет, не обижайся на критику.
- Не обманывай друга.
- Не предавай своего друга.
- Уважай право друга иметь других друзей кроме тебя.
- Всегда выполняй свои обещания.
- Умей признать свои ошибки, помирись с другом.

Учитель: Относитесь к дружбе серьезно. Дружбой надо дорожить. Берегите друзей.



Подведение итогов.

Индивидуальная работа: «Ладони»

Задание: Каждый обведите свою ладонку на листе цветной бумаги, в центре напишите добрые слова своему другу. Ладони помещаются на плакат «Дружба».

Учитель: У нас получился замечательный уголок «Дружба». Этот уголок мы будем дополнять фотографиями, рисунками, рассказами друзей.

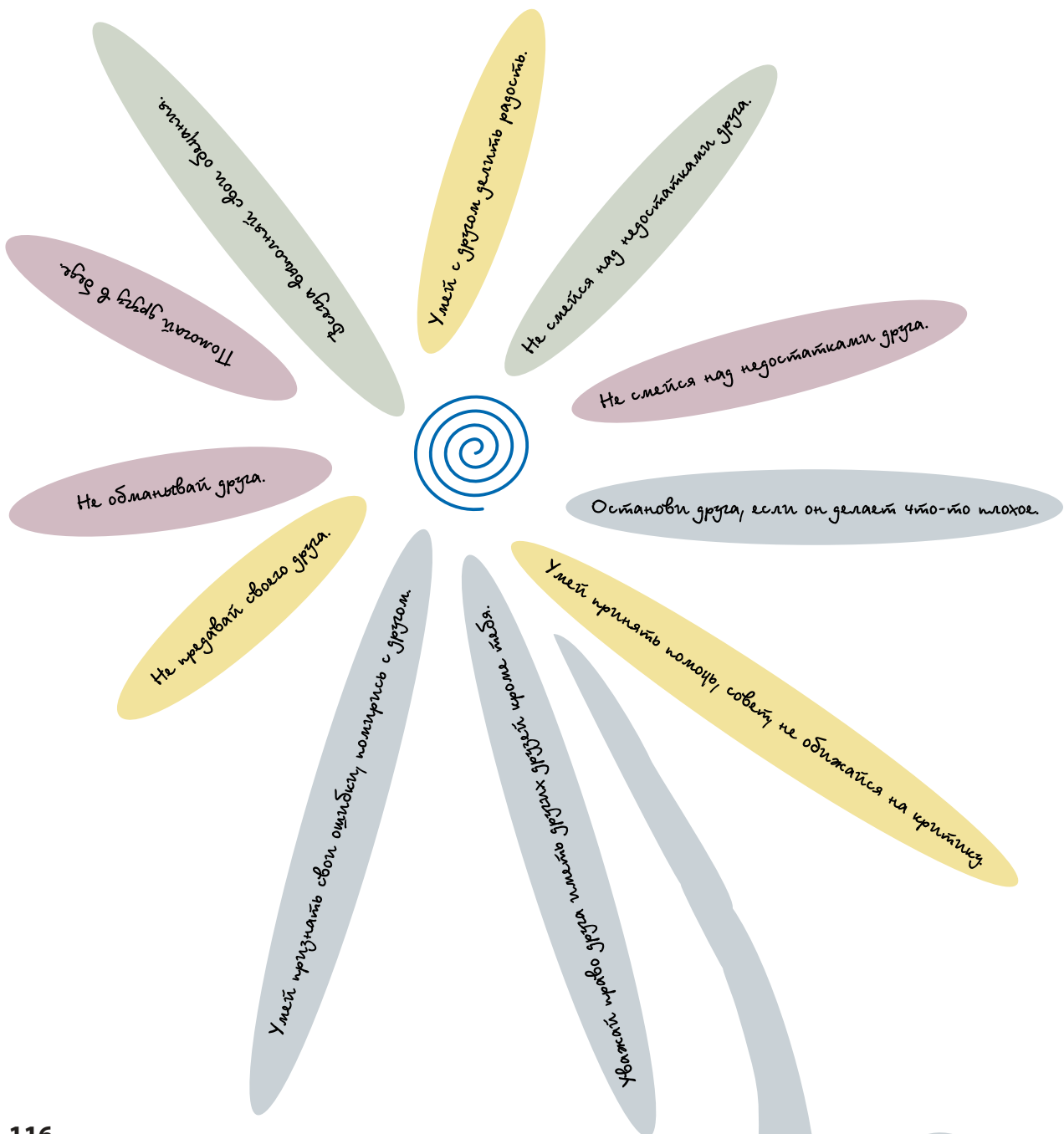
Читает стихотворение А. Островского.

Как хорошо, что дружба есть на свете,
Она, как воздух, нам с тобой нужна.
Так пусть шагает дружба по планете,
Пусть, как солнце, светит нам она.
Всюду, всюду с нами дружба!
Наша песня, наше знамя – дружба!
Как пароль запомнить всем нам нужно – Дружба, дружба,
дружба!



Домашнее задание.

Написать рассказ о своем друге для «Уголка дружбы».



Тема № 3: Поговорим о любви.

Цель:

Содействовать формированию знаний о нравственных, психологических аспектах любви.

Ожидаемые результаты:

Демонстрирует принципы нравственности, психологической комфортности и уважительно относится к представителям другого пола.

Формирует умение правильно проявлять свои чувства к объекту любви.

Оборудование:

«Ромашки» с вопросами, маркеры, фломастеры, ПАМЯТКА – раздаточный материал.

Ход классного часа: Введение.



Учитель: Любовь – это великое и всеобъемлющее чувство.

Индивидуальная работа: «А что такое любовь?»

Задание:

1. Синквейн «Любовь – это...» (**Приложение 1**)
2. Символ любви в виде рисунка.

Выполнение задания предпочтительно под классическую музыку.

Презентация нескольких работ.

Учитель: Школа это не только учеба. Школа – это еще и ваши взаимоотношения друг с другом. Вы учитесь дружить, чтобы потом научиться любить. Для этого надо, чтобы люди, которые окружают вас, были любимы вами.

Основная часть.



Шаг 1.

Работа в малых группах: «Мозаика».

На столе лежат произвольно (как сложная мозаика) разрезанные листы (формат А 4). (3 листа с информацией на одной стороне и крупно написанными словами по теме – на другой стороне разрезаются по количеству учащихся в классе). Каждый учащийся возьмет по одной части и группа соберет слово и текст. (**Приложение 2**)

В результате задания создаются 3 группы:

1-я группа: ЛЮБОВЬ.

2-я группа: ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ.

3-я группа: ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА.

Прочитать информацию, и представитель группы пусть познакомит нас, в течение трех минут, с основной идеей темы.

Учитель: Действительно, истинная любовь не требует признаний. Любовь – чувство созидательное и облагораживающее, и не важно, в каком возрасте она приходит, главное, что она есть. Любовь – вдохновляет человека на новые начинания, свершения.



Шаг 2.

Индивидуальная работа: «Микрофон».

Импровизированный «микрофон», передавая другу, перечислите кого, по вашему мнению можно и нужно любить?

Примерные ответы учеников:

- родителей
- родственников,
- сестру / брата.
- друга
- девушку / парня
- Родину
- книгу
- домашнее животное,...

Учитель: Часто говорят, что любовь к родителям – это самое святое чувство.

Любовь – это, наверное, прекрасная страна, где правят счастье, добро, надежда, взаимопонимание. Не пытайтесь дать точное определение любви, а просто ищите каждый свою! Единственную и неповторимую!

Шаг 3.

Работа в парах: «Ромашка» – Моделирование поведенческих отношений.

Класс разделить на две группы: «Девочки», «Мальчики». В каждую группу отдается «Ромашка» с вопросами на лепестках. Вопросы обсуждаются в группах и ответы презентуются по желанию.

Группа «Девочки»:

- Какие черты характера мальчиков тебе нравятся?
- Что ты будешь делать, если тебе понравился мальчик?
- Может ли девочка первая позвонить мальчику?
- Можно ли мальчикам писать SMS-сообщения?
- Поклонение кумиру является любовью?

Группа «Мальчики»:

- Какие черты характера девочек тебе нравятся?
- Можно ли назвать дружбой общение в социальных сетях?
- Что ты будешь делать, если тебе понравилась девочка?
- Можно ли девочкам писать SMS-сообщения?
- Может ли быть любовь по интернету?

Учитель: В жизни у человека иногда возникают симпатии к другому человеку. Проявлять свою симпатию нужно краси-



во, вежливо, искренне. Если тебе кто-то понравился, попробуй с ним познакомиться, выбери тему для интересного разговора. Любовь – это бескорыстное желание добра другому человеку и стремление к единству с ним. Настоящая любовь всегда выражается в поступках, а не только в словах.



Шаг 4.

Индивидуальная работа: «Памятка о ЛЮБВИ»

Внимательно изучите ПАМЯТКУ. Задайте вопросы, если в чем-то у вас возникли сомнения или несогласие (**Приложение 3**)

Подведение итогов.

Любовь – одна из составляющих нашей жизни. Не путайте это чувство с влюбленностью, увлечением и, тем более, с половым влечением.



Домашнее задание.

Напишите свое понимание высказывания А. Сент-Экзюпери: «Любить – это не значит смотреть друг на друга, любить – значит вместе смотреть в одном направлении».



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

Синквейн

Условная стихотворная форма наподобие японских миниатюр.

Краткая, емкая форма резюмирования изученного.

Пятистрочник, каждая строка которого, имеет свое особое содержание и структуру.

Схема синквейна:

1-я строка – тема. Записывается при помощи одного существительного или словосочетания.

2-я строка – описание темы. Записываются два прилагательных, согласующихся с существительным в названии темы.

3-я строка – записываются три глагола, согласующихся с существительным в названии темы.

4-я строка – отношение к тому, что заявлено в теме. Предложение из четырех слов.

5-я строка – одно слово – синоним темы.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Шаги: 1. Определение темы учителем или учащимся (студентами).

2. Демонстрация схемы написания синквейна.

3. Индивидуальная работа учащихся над созданием текста.

4. Сотрудничество. Работа в парах. Чтение синквейнов друг другу.

5. Внесение коррективов или создание одного синквейна из двух.

6. Публикация. Выразительное чтение вслух.

При точном соблюдении указанных правил текст приобретает свой ритм и яркое звучание.

Приложение 2.

Первый текст. ЛЮБОВЬ

Любовь – это одно из чувств, которое дано человеку в жизни. Это чувство делает нас добрее, чище, совершеннее. Сложно придумать, о чем бы писали знаменитые поэты и прозаики, чем вдохновлялись великие композиторы и художники, не будь на свете любви. Любовь – это вечная загадка. И, может быть, поэтому каждое новое поколение стремится разгадать её.

Любовь – это счастье! А счастье человека состоит в том, что он живет не один. Счастье, т.е. «соучастие» в другой жизни. Я – часть тебя, а ты – часть меня.

Способность любить – ощущать, переживать и проявлять любовь, различна у людей. Ведь она включает в себя, кроме всего прочего, и умение заметить, понять, почувствовать состояние близкого человека, постоянную готовность и стремление разделить с ним радость, облегчить его печаль.

Второй текст. ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

Все мы, наверное, не один раз слышали о том, что первая любовь не забывается и оставляет след на всю жизнь. Что же такое первая любовь? Что в ней удивительного и незабываемого?

Первая любовь – это первое чувство рождающейся любви, а может быть только влюбленность. Когда человек впервые серьезно влюблен, то проходит через целый ряд открытий и потрясений, которые меняют его представление о жизни. Что же особенного в первой любви? В том, что первое чувство бывает светлым и чистым. Эту чистоту надо ценить. Надо уметь хранить и беречь свои чувства от случайных увлечений, романов. Для тех, кому это удастся, первая любовь – это чувство, которое может перерасти в истинную любовь в браке.

Третий текст. ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

Существование любви с первого взгляда – вопрос спорный. Многие утверждают, что она существует. Можно согласиться с этим утверждением. Как правило, то, что люди принимают за любовь с первого взгляда, является лишь обыкновенным увлечением. Это чувство, конечно, может превратиться в любовь, но для этого нужно время. Влюбиться с первого взгляда – значит, позволить себе увлечься мечтами, предаться воображению и фантазиям, ведь с первого взгляда можно влюбиться только в образ. Для настоящей же любви нужен опыт отношений, нужно единство душ, нужно понимание, общность интересов. Всего этого, к сожалению, не возникает с первого взгляда. Любовь – это труд, помноженный на время, а не впечатление от одного мгновения.

Приложение 3.

- Замечайте людей, которые любят и ценят вас и не предъявляют вам условия и нереалистические требования.
- Мы должны научиться любить друг друга, а не осуждать.
- Любовь и просто хорошее отношение – это разные вещи. Иногда человек соглашается с вами только потому, что не хочет портить с вами отношения.
- Любящий же человек постарается, чтобы тот, кого он любит, стал лучше, будет поощрять его стремление к совершенствованию, но не перестанет его любить, даже если тот чего-то не достигнет.
- Любовь должна быть бескорыстной.
- В любви нежные чувства к другому человеку уравновешены разумом и глубоким уважением.



Тема № 4: Репродуктивное здоровье подростков.

Цель:

Способствовать формированию знаний о сексуальном здоровье.

Ожидаемые результаты:

Сформирует нравственные основы отношения к собственному сексуальному здоровью.
Использует навыки безопасного поведения.

Оборудование:

Флипчарт, маркеры, раздаточный материал по количеству учащихся (приложение 1, 2)

Ход классного часа. Введение.

Вы все взрослеете. Переходный возраст – это не только внешние и внутренние изменения вашего организма, но и изменение отношения к противоположному полу.



Мозговой штурм: «Что такое сексуальное здоровье?»

Предполагаемые ответы учащихся:

- интерес к противоположному полу;
- «гормональный бунт»;
- влюбленность;
- отсутствие сексуального насилия;
- здоровье;
- ответственность и т.д.

Учитель: Сексуальное здоровье представляет собой существенную составляющую общего, социального и личного благополучия подростка.

Основная часть.



Шаг 1.

Мини-лекция.

Сексуальное здоровье – это комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви, в основе которого лежит право на информацию в области сексуальности и полового просвещения.

Развитие сексуальности в подростковом возрасте предполагает физические изменения, связанные с половым созреванием, психологические изменения и события в межличностных отношениях.

Необходимо учиться быть уверенными в себе, разбираться в своих чувствах и сохранять здоровые отношения с други-

ми людьми. Сексуальное здоровье может быть определено совокупностью позитивных аспектов: физического, эмоционального, интеллектуального и социального.



Шаг 2.

Работа в парах: «Аспекты сексуального здоровья»

Изучить аспекты сексуального здоровья, обсудить в парах и дать свое понимание (**Приложение 1**)

Обмен мнениями по желанию нескольких пар учащихся.

Учитель: Сексуальное здоровье является неотъемлемой частью нашей жизни. Наши взгляды и ценности, связанные с сексуальностью, ограничиваются культурными представлениями, они определяются семьей, регионом, сверстниками, дружеским окружением, экономикой, средствами массовой информации и, конечно, школой. Важно развивать самоуважение и уважение к окружающим в контексте взаимоотношений.

Среди вопросов общественного здравоохранения, связанных с сексуальным здоровьем подростков, наибольшую озабоченность вызывают подростковая беременность и инфекции, передающиеся половым путем.

Подведение итогов.

Учащиеся садятся в круг и учитель, передавая по кругу импровизированный микрофон (маркер), предлагает учащимся высказаться, начиная с фразы: «Сегодня я узнал (а)...»



Домашнее задание.

Написать памятку как сохранить здоровье.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

Аспект сексуального здоровья	Ваше понимание
<p>Биологический аспект подразумевает основополагающее <u>физиологическое</u> стремление к противоположному или своему полу во всех его формах, которое может включать <u>сексуальный</u> контакт. Он также изучает влияние биологических факторов, таких как <u>наследственность</u>, гормональные влияния, <u>гендер</u> (род).</p>	
<p>Эмоциональный аспект сексуальности подразумевает связь, возникающую между подростками, которая может выражаться через глубокие чувства, эмоции и переживания, даже стать причиной физических или <u>медицинских</u> опасений.</p>	

Психологический аспект сексуального поведения у подростков важен тем, что выступает как центральный источник формирования личности человека.

В социологическом аспекте сексуальность подростка может касаться культурных, политических и юридических вопросов. Подростковая сексуальность также может пониматься как часть социальной жизни людей, управляемой подразумеваемыми правилами поведения и существующей в конкретной ситуации.

В философском аспекте сексуальность подростка может охватить моральные, этические, теологические, духовные или религиозные вопросы.



Тема № 5: Взаимоотношение полов.

Цель:

Сформировать знания о понятии сексуальность.

Ожидаемые результаты:

Социализирует себя в обществе как индивид.
Сформирует собственные навыки конструктивного общения в проявлении своей сексуальности.

Оборудование:

Флипчарт, маркеры, фломастеры, цветные карандаши, набор фотографий или ярких вырезок из журнала для коллажа, мужские – женские аксессуары (все, что сегодня модно, по мнению подростков), раздаточный материал (Приложения 1, 2)

Ход классного часа Введение.



Мозговой штурм: «Что такое сексуальность?»

Предполагаемые ответы учащихся:

- умение нравиться сверстникам;
- «классный прикид»
- дорогие аксессуары (телефоны, айфоны, айпады и т. д.)
- уметь поддержать разговор
- обладать «супер-фигурой»
- быть симпатичным (ой), и т.д.

Основная часть.



Шаг 1.

Мини-лекция.

Сексуальность можно определить как совокупность биологических, психофизиологических и эмоциональных реакций, переживаний и поступков человека, связанных с проявлением и удовлетворением полового влечения. Сексуальность является врожденной потребностью и функцией человеческого организма. На формирование и проявление общественной и индивидуальной сексуальности огромное влияние оказывают обычаи и традиции конкретного общества.

Обычай – это общепризнанная норма поведения в рамках конкретной культуры, одобряемая и воспроизводимая действиями большинства членов конкретного общества.

Традиция – это прочно установившиеся, унаследованные от предшествующих поколений и поддерживаемые силой общественного мнения формы поведения людей и их взаимоотношений, в которых развивается человеческая культура. Традиции и обычаи играют важную роль в материальной и духовной жизни народа, в обеспечении преемственности поколений, в гармоничном развитии общества и личности.

Сексуальность – свойство, присущее человеку на протяжении всей жизни и влияющее на многие сферы жизни. Сексуальность является естественной и неотъемлемой частью человеческой природы и определяется тем, как человек относится к себе, как к лицу определенного пола, и как он относится к лицам своего и противоположного пола.

Сексуальность включает в себя:

- Чувства человека как личности
- Ощущения человека в качестве мужчины или женщины
- Репродуктивное здоровье, воспроизводство (рождение детей)
- Чувства, мысли и поведение



Шаг 2.

Работа в малых группах «Общество и сексуальность»

Определите, как окружающее нас общество влияет на наше восприятие сексуального здоровья. Каждой группе подготовьте флипчарт, который разделен на 4 квадрата с надписанными заголовками:

1-я группа: Школа, Семья, Религия, Друзья

Школа: - - -	Семья: (примерные ответы учащихся) - Ты слишком молод - Не делай этого - Думай головой
Религия: (примерные ответы учащихся) - Никакого секса до брака - Соблюдай верность - -	Друзья: - - -

2-я группа: Кино, Журналы, Реклама, Законы

Кино: (примерные ответы учащихся) - Сексуальность – это здорово, - Богатство - Вседозволенность - Без сексуального партнера нет счастья	Журналы - - -
Реклама или ТВ - - -	Законы - - -

Презентация работ групп

Шаг 3.

Дискуссионное обсуждение:

- Что влияет на формирование мнения у молодых людей в отношении к сексуальности?
- Меняются ли эти представления со временем?
- Учитель: В обществе существуют нормы и ценности, общие для всех. Многие из общественных правил закреплены законами (например: вступление в брак – по достижении 18 лет).



Шаг 4

Работа в группах: «Современный образ юноши и девушки». Разделить класс на две группы.

1 Группа: Анализирует образы девушек (скромную девушку и девушку с пирсингом, татуировкой, ярким макияжем и т.д.) с использованием инструмента диаграммы Венна.

2. Группа: Анализирует образы юношей (скромного юноши и юноши с татуировкой, пирсингом и т.д.) с использованием инструмента диаграммы Венна.

Презентация и обсуждение результатов работы учащихся:

- Что может быть общего между двумя образами
- В чем непохожесть их
- Влияние внешнего вида (одежда, пирсинг, открытый пупок, татуаж) на здоровье.

Учитель: Все больше и больше молодых людей задумываются над собственным неповторимым привлекательным стилем. Стиль – это некий образ, который вы представляете миру. Своего рода «самопрезентация» для других. Сексуальный стиль складывается из следующих составляющих – внешности, особенностей поведения и манеры общения. В каждой эпохе свой стиль выражения привлекательности, но он не должен отрицательно влиять на здоровье.

Подведение итогов:

Индивидуальная оценка: «Откровение»

Все учащиеся становятся в круг, поочередно высказать свое мнение о занятии, начиная словами: «Я принимаю для себя...»



Домашнее задание.

Найдите изображения привлекательного для вас образа девушки и юноши.



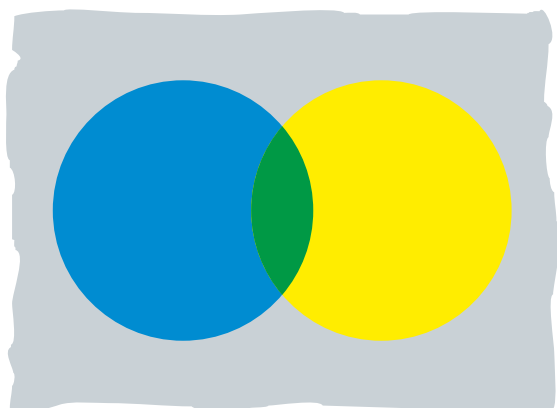
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

Технология применения Диаграммы Венна.

Диаграмма представляет два и более пересекающихся круга. В одном круге перечисляются индивидуальные характеристики первого объекта, в другом – второго объекта. В части пересечения кругов указываются общие характеристики

объектов. Метод позволяет провести анализ и синтез при рассмотрении двух и более аспектов, имеющих различные и общие черты.



Методические рекомендации по применению

Шаг 1. Учащиеся заполняют только две части круга, которые относятся к обычной девушке/юноше и современной девушке/юноше соответственно.

Шаг 2. В общей группе составляется список характеристик, которые являются на их взгляд общими для двух объектов.

Шаг 3. Проводится анализ положительных и отрицательных характеристик, влияющих на формирование стиля, который не вредит здоровью.

Тема № 6: Профилактика ВИЧ–инфекции.

Цель:

Узнает о действии ВИЧ на организм человека, путях передачи ВИЧ.

Ожидаемые результаты:

Осознает необходимость формирования ответственности за свое здоровье

Оборудование:

Видеофильм, ролик, флипчарт, фломастеры, клей, тест «Термины по теме»

Ход классного часа Введение.



Индивидуальная работа: Тест «Термины»

В тесте найти соответствие между терминами и их определениями. (Проверка уровня знаний учащихся по теме) (Приложение 1)

Основная часть



Шаг 1.

Мини-лекция: «Особенности ВИЧ, его действие на организм. Пути передачи ВИЧ. Способы защиты».

ВИЧ-инфекция – это инфекционное заболевание, вызванное вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ) и протекающее с поражением иммунной и нервной систем.

Возбудителем ВИЧ-инфекции является вирус, относящийся к группе ретровирусов. ВИЧ разрушает клетки иммунной системы человека (лимфоциты), называемые CD4 Т-клетками. Эти клетки являются важным звеном иммунной системы и ответственны за защиту организма от бактерий, вирусов и других микроорганизмов.

СПИД (синдром приобретённого иммунодефицита) – это состояние организма, при котором у человека развивается множество различных инфекционных и других заболеваний, которые называются «оппортунистическими», таких как: туберкулёз, пневмоцистная пневмония, злокачественные опухоли и другие тяжёлые заболевания. Таким образом, СПИД является конечной стадией ВИЧ-инфекции.

Как любое инфекционное заболевание ВИЧ-инфекция проходит циклично по следующим стадиям:

- Инфицирование ВИЧ и период окна (от 2 недель до 6 месяцев).
- Скрытый период (до 15–20 лет).
- СПИД (8 и более лет).

Каковы особенности ВИЧ и как это влияет на его передачу?

ВИЧ не может развиваться вне человеческого организма. Вирус очень неустойчив во внешней среде и быстро теряет жизнеспособность вне организма человека. ВИЧ погибает при кипячении и при обработке любым дезинфицирующим средством (спирт, перекись водорода, йод).

Единственным источником заражения для человека является ВИЧ-инфицированный или больной СПИДом человек. Почти во всех биологических жидкостях больного ВИЧ-инфекцией присутствуют вирусы, но концентрация их не одинакова. Наибольшая концентрация вируса содержится в крови, затем в спинно-мозговой жидкости, семенной жидкости, и далее в вагинальном секрете и грудном молоке, поэтому передача вируса осуществляется практически тремя основными путями:

Половой путь: является наиболее частым. Ранки и воспаление слизистых оболочек половых органов повышают вероятность заражения, поэтому у лиц, страдающих инфекциями, передающимися половым путём, риск заражения ВИЧ выше в 2–5 раз.

При контакте с кровью: использование общих игл, шприцев, нестерильного медицинского инструментария, при переливании инфицированной донорской крови и изготовленных из неё препаратов (риск крайне низок, поскольку донорская кровь тщательно проверяется). При использовании режущих или колющих инструментов, загрязненных кровью, инфицированной ВИЧ (бритвенные принадлежности, иглы для тату, пирсинга и др.).

От ВИЧ-инфицированной матери к ребенку: в течение беременности, во время родов и кормления грудью.

Как ВИЧ не передается?

Существует много неправильных представлений по поводу передачи ВИЧ. Незнание о путях передачи ВИЧ порождает необоснованный страх. Дети и взрослые, живущие с ВИЧ, нередко отвергаются семьей и обществом и лишаются элементарных человеческих прав.

ВИЧ не передается:

- воздушно-капельным путем, то есть при разговоре, кашле, чихании;
- при бытовых контактах: поездки в общественном транспорте, рукопожатия;
- при пользовании общим туалетом, ванной, посудой, бельем;
- при посещении бассейна, сауны;
- при уходе за больным СПИДом;
- при укусах комаров и других кровососущих насекомых (москитов, блох), т.к. пищеварительный аппарат насекомых устроен так, что практически невозможно поступление крови из их желудка обратно.



Шаг 2. (на выбор учителя предлагается 2 упражнения)

Упражнение 1. Работа в малых группах: «Ромашка»

На лепестках ромашек участники пишут пути передачи, и как ВИЧ не передается. На флипчарте в середине наклеивается круг с названием задания, например «Пути передачи ВИЧ», на каждом лепестке ромашки указываются пути передачи ВИЧ, которые наклеиваются вокруг середины цветка по кругу.

Разделить класс на 2 группы:

1-я группа – «Пути передачи ВИЧ»

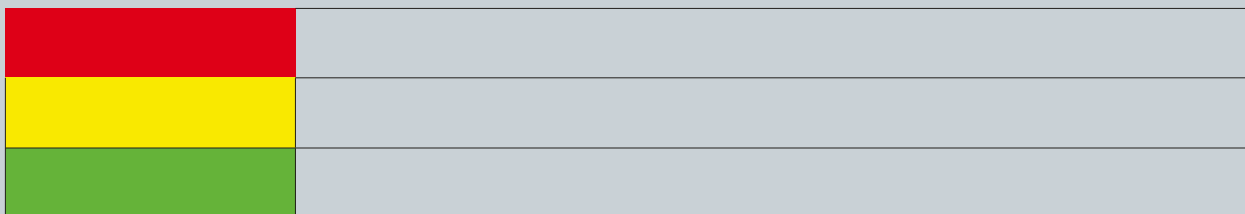
2-я группа – «Как ВИЧ не передается»,

Презентация результатов работы.

Упражнение 2. «Станция Пути передачи» (приложение 3)

Процесс:

1. При работе на станции учитель выбирает максимум 16 рисунков и располагает их на доске хаотично
2. Предлагает ученикам рассмотреть рисунки и описать ситуации на них.
3. Затем учитель условно доску делит на 3 сектора, прикрепив цветные карточки и объяснив значение каждого по цвету: *красный: высокий риск заражения; желтый: средний риск заражения; зеленый: риск отсутствует.*



4. Просит участников расположить рисунки по секторам, комментируя каждый рисунок.

Дает возможность высказаться всем желающим, но дискуссию затягивать не следует.

Учитель: обобщает знания, полученные участниками, еще раз обращая внимание на пути передачи ВИЧ-инфекции («половой путь» «кровь в кровь» «от ВИЧ-инфицированной матери к ребенку») и на жидкости, через которые передается ВИЧ. Затем подводит участников к однозначному выводу, что каждый человек сам несет ответственность за свое здоровье и безопасность

Шаг 3. (Упражнение предлагается при наличии дополнительного времени)

Упражнение: «Верно – Неверно»

На одной стороне класса вывесите табличку со словом «Верно», на другой стороне – «Неверно».

Задание: Зачитайте утверждения. Попросите учащихся

подумать и затем встать в ту сторону, которая более всего соответствует их мнению. Затем участники мотивируют свою позицию.

(Приложение 2)

Подведение итогов.

Зная пути передачи ВИЧ–инфекции, вы сможете предохранить себя от заражения.

Домашнее задание

Заполнить таблицу (приложение 4)



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

Тест: Найдите соответствие между терминами и их определениями.

Термин	Определение
1. ВИЧ	А. Способность организма человека сопротивляться инфекции
2. ВИЧ-инфекция	Б. Синдром приобретенного иммунодефицита – конечная стадия ВИЧ–инфекции с проявлениями болезни, обусловленными глубокими поражениями иммунной системы человека вирусом иммунодефицита человека.
3. СПИД	В. Система организма, отвечающая за защиту против чужеродных субстанций, таких как бактерии и вирусы.
4. Иммуитет	Г. Это инфекционное заболевание, при котором поражается иммунная система
5. Иммунная система	Д. Вирус иммунодефицита человека

Приложение 2.

Тест: «Верно(В) или Неверно (Н)»

1. Опасно обнимать человека, больного СПИДом? (Н)
2. Заразиться ВИЧ можно, пользуясь общественным туалетом? (Н)
3. Люди, которые делают себе внутривенные инъекции, не должны пользоваться иглами и шприцем других людей. (В)
4. Нельзя заразиться вирусом иммунодефицита человека, кусая один и тот же бутерброд или когда пьешь из одного стакана с человеком, больным СПИДом? (В)

5. Можно заразиться ВИЧ, если имел только один сексуальный контакт без использования презерватива. (В)
6. ВИЧ можно заразиться, если больной ВИЧ или СПИДом чихает или кашляет на тебя. (Н)
7. СПИД- конечная стадия инфекции, вызываемой ВИЧ. (В)
8. Положительный результат теста на ВИЧ означает, что человек болен СПИДом. (Н)
9. ВИЧ передается через все жидкие выделения человеческого организма. (Н)
10. ВИЧ передается только тремя путями:
 - через кровь,
 - половым путем,
 - от матери к ребенку во время внутриутробного развития и кормления грудью. (В)
11. Правильное использование презерватива помогает избегать передачи ВИЧ половым путем. (В)
12. Многие симптомы СПИДа напоминают симптомы других заболеваний. (В)
13. Одна из проблем, связанных с ВИЧ и СПИДом, состоит в том, что между заражением ВИЧ и моментом проявления заболевания могут пройти годы. (В)

Приложение 4

В итоге картинки должны быть размещены следующим образом:

Красный сектор – «Высокий риск заражения»

Заражение ВИЧ-инфекцией в случае:



• **совместного потребления инъекционных наркотиков**

при условии использования одного шприца несколькими потребителями наркотиков...



• **незащищенного полового акта ...**

при условии неиспользования презерватива (незащищенный половой контакт)



• **передачи от ВИЧ-инфицированной матери к ребенку...**

при условии отсутствия специфического лечения во время беременности и кормления грудью

Желтый сектор – «Средний риск заражения»



Заражение ВИЧ-инфекцией возможно при:

Пользовании чужими бритвенными принадлежностями

...если бритвенные принадлежности не обработаны и среди пользователей имеется ВИЧ-инфицированный

Нанесении татуировки

...если инструменты после татуажа не обрабатываются

Переливании крови

...если больному переливают ВИЧ-инфицированную кровь или ее препараты

Хирургической операции

...если медицинские инструменты хирурга не стерильные

Посещении стоматолога

...если медицинские инструменты стоматолога некачественно обработаны

Зеленый сектор – «Риск отсутствует»



Нельзя заразиться ВИЧ-инфекцией при:

Воздушно-капельном пути

...так как через слюну при разговоре, кашле, чихание ВИЧ не передается



Поцелуе

...так как через слюну и при объятии ВИЧ не передается



Совместном пользовании посудой

...так как через общую посуду при приеме пищи ВИЧ не передается



Посещении общего туалета

...так как через пользование общим туалетом ВИЧ не передается



Посещении бани/сауны

...так как через банные принадлежности ВИЧ не передается



Уходе за больным

...так как через предметы общего пользования ВИЧ не передается



Посещении бассейна

...так как через воду ВИЧ не передается



Оказании первой медицинской помощи

...так как при касании, прикосновении к травмированному при соблюдении мер безопасности ВИЧ не передается



Совместном проживании

...так как через предметы бытового пользования ВИЧ не передается



Укусах кровососущих насекомых

...так как кровососущие насекомые при укусе не впрыскивают кровь, а наоборот всасывают ее

Приложение 3.

«Могу ли я себя считать ответственным человеком?» Поставьте значок в колонке «Да» – если вы согласны с приведенными утверждениями, в колонке «Нет» – если вы не согласны с приведенными утверждениями, в колонке «?», – если затрудняетесь ответить. «Да» – 4 очка, «Нет» – 2 очка, «?»-1 очко

ДА	НЕТ	?	УТВЕРЖДЕНИЕ
			Я забочусь о своем здоровье (не употребляю ПАВ)
			Я знаю, как передается ВИЧ и как защитить себя от инфицирования
			Если я заболею и мне понадобятся инъекции, я буду использовать только одноразовые шприцы
			Я не буду пользоваться нестерильными инструментами для татуажа, пирсинга и т.д.
			Если я попаду в рискованную ситуацию, я пройду тестирование на ВИЧ
			Если я узнаю, что мой друг ВИЧ - позитивен, я сохраню дружбу с ним

Подсчитать все баллы в колонке «Да» _____

Показатели ответственности: 24 балла – достаточно ответственный

20–10 баллов – ответственные, но не всегда

Менее 10 баллов – Вы РИСКУЕТЕ!!

Тема № 7: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем».

Цель:

Сформировать знания о негативном влиянии ПАВ на организм человека.

Ожидаемые результаты:

Формирует собственную негативную установку по отношению к ПАВ.
Вырабатывает навыки собственного осознанного выбора по отношению к ПАВ.

Оборудование:

Флипчарт, маркеры цветные, скотч, 5 листов бумаги с надписью: «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю,/ не уверен» «Не согласен, но с оговорками», сердца из цветной бумаги (по количеству учащихся в классе).

Ход классного часа. Введение.



Мозговой штурм: «Какие вещества можно отнести к психоактивным веществам?»

Предполагаемые ответы учащихся:

- Наркотики
- Алкоголь
- Таблетки
- Клей
- Бензин,...

Учитель: Вещества, которые, так или иначе влияют на сознание, а также воздействуют на психическое состояние человека, в медицине имеют название: психоактивные вещества. (Приложение 1)

Основная часть.



Шаг 1.

Мини-лекция: «ПАВ – психоактивные вещества»

Психоактивные вещества – это собирательное понятие, включающее в себя группу веществ, влияющих на сознание и изменяющих поведение, т.е. влияют на психику человека. Это значит, что психоактивные вещества способны изменить чувства, настроение или мышление. Предметом злоупотребления становятся, как правило, те из них, которые вызывают необычные психические переживания. Такие вещества действуют на мозг и вызывают физическую, психологическую зависимость и ведут к негативным социальным последствиям. Все ПАВ могут стать источником злоупотребления и развития психологической и физической зависимости.

Психоактивные вещества делятся на легальные и нелегальные.

К легальным психоактивным веществам относятся вещества, не запрещенные законом к употреблению, хранению и распространению. Однако разрешение их употреблять не зависит от степени вредного влияния на психику и организм человека; скорее, это связано с тем, что продажа и употребление таких веществ приносят доход, исторически обусловлены, и объявление их «вне закона» сложно воспринимается обществом. При этом большинство легальных психоактивных веществ оказывают чрезвычайно вредный эффект на организм человека и губят множество жизней. К легальным психоактивным веществам относятся никотин, алкоголь, кофеин. Человек, употребляющий легальные психоактивные вещества, несет за это личную ответственность. Он сам отвечает за свое здоровье и последствия, которые возникают при употреблении легальных наркотиков.

К нелегальным психоактивным веществам относятся вещества, употребление, распространение и хранение которых является противозаконным – это производные конопли; опиоиды; стимуляторы; галлюциногены; депрессанты, а также целый ряд других веществ.

В каждой стране существует целый список таких веществ, утвержденный правительством. Граждане, занимающиеся хранением, распространением этих веществ, склоняющие к их употреблению других людей подлежат уголовной ответственности. Юридическая ответственность за хранение и распространение нелегальных наркотиков – необходимая и важная мера во всех государствах мира. ПАВ практически парализуют психику человека таким образом, что он не в состоянии мыслить, принимать решения, контролировать свое поведение.

Однако распространение нелегальных наркотиков – это преступный бизнес. Наркоторговцам выгодно, чтобы все большее и большее число молодых людей, подростков и даже детей становились жертвами наркомании, так как, став зависимыми от наркотика, они вынуждены приобретать его постоянно.

Шаг 2.

Практическое упражнение: «На риск»

Учащиеся становятся в круг. Учитель говорит следующее: «Сейчас мы с Вами проведем упражнение, связанное с определенным риском. Прошу Вас довериться мне и войти в круг только тех, кто хочет. После того как все желающие войдут в круг, поблагодарите их и скажите что на этом упражнении закончено»

Обсуждение.

Спросите у тех, кто вошел в круг, почему они это сделали? У тех, кто не вошел – почему?





Как повлияла фраза: «Доверьтесь мне.» на их решение. Почему люди часто доверяют другим, не задумываясь о последствиях?

Шаг 4.

Одним из признаков подросткового возраста является быстрое попадание под влияние друзей вследствие любопытства, нездорового интереса. Из любопытства подростки могут начать употреблять психоактивные вещества, некоторые из них вызывают зависимость.

Термин «наркотик» происходит от греческого глагола «нарктикус», что означает онеметь, сделаться нечувствительным. Наркотики – это вещества, влияющие на сознание и определенным образом стимулирующие мозг, изменяющие чувства, настроение или мышление. Все наркотические вещества рано или поздно вызывают зависимость. Зависимость – это пристрастие к чему-либо, пагубная привычка.

- Психологическая зависимость – это явление, которое проявляется в навязчивых мыслях об опьяняющем веществе.
- Физическая зависимость – это состояние, когда нарушается физическое самочувствие, так как вещество становится частью обменных нарушений.

Шаг 5. (Предлагаются 2 упражнения на выбор учителя)

Упражнение 1 «Спорные утверждения»

В разных частях комнаты заранее прикрепить подготовленные листы с утверждениями «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не знаю / не уверен» «Не согласен, но с оговорками» по стенам комнаты. Учитель по одному зачитывает утверждения, а ученики должны встать у тех листов, надписи на которых отражают их точку зрения. Учитель просит объяснить, почему они выбрали именно это мнение. Выслушав разные точки зрения, ученики могут поменять свое мнение.

Внимание учителю:

Спорные утверждения:

Иногда в ответственный момент подростки не могут подобрать подходящих слов для объяснения своих идей. Поэтому, задавая вопросы, точно выясните, что они на самом деле имели в виду. Еще одним сложным моментом этой игры является «коллективное чувство» - когда ученики ходят друг за другом, не стремясь задуматься и выработать свое собственное мнение. Чтобы преодолеть это, нужно оговорить такой вариант заранее.

- Употребление ПАВ – это преступление.
- Зависимость от ПАВ – это болезнь.
- У многих молодых людей возникают проблемы из-за употребления ПАВ.
- Прекратить употреблять ПАВ можно в любой момент.
- Многие подростки начинают употребление ПАВ «за компанию».

- Люди, употребляющие ПАВ, очень часто не осознают, что зависят от них.
- По внешнему виду человека можно определить, употребляет он ПАВ или нет.
- Человек должен сам уметь принимать решения и отвечать за свои поступки
- Я легко поддаюсь влиянию других людей и друзей, которые важны для меня.
- Дружья и семья для меня ценнее сиюминутных удовольствий.

Обсуждение:

Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?

Легко ли было высказать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно, когда вы оказались в меньшинстве?

Легко ли было изменить свою точку зрения?

Упражнение 2. «Разбитое сердце»

Каждому учащемуся раздайте по одному бумажному сердцу, которое нужно сложить вчетверо таким образом, чтобы было два сектора в верхней половине и два в нижней.

Предложите учащимся определить четыре наиболее важные для них ценности жизни и написать эти ценности в каждом из четырех секторов сердца.

Предполагаемые ценности:

- Хорошая семья
- материальный достаток
- хорошее здоровье
- любовь
- удовольствия,
- развлечения
- возможность учиться дальше,
- самосовершенствование
- свобода
- независимость
- справедливость
- доброта,
- честность
- искренность
- вера
- целеустремленность,...

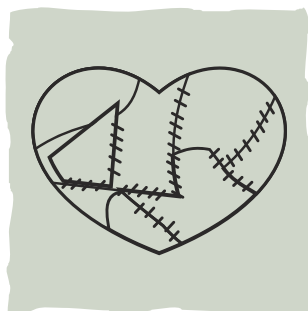
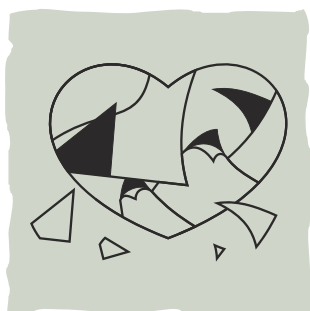
Отметьте, что за употребление ПАВ человек вынужден платить и платить своими ценностями. Скажите учащимся, что сейчас вы будете им приводить разные примеры употребления ПАВ и предложите учащимся оценить степень влияния данной ситуации на каждую из их ценностей. И если, по мнению учащихся, влияние незначительное, то необходимо оторвать небольшую часть от тех секторов бумажного сердца, на которое оно повлияло. Если влияние значительнее, то соответственно размер оторванной части, будет больше.

Учитель по очереди перечисляет следующие примеры:

- проба одной сигареты
- выкуривание одной пачки сигарет в день
- зависимость от табака
- проба алкоголя
- ежедневное употребление пива
- употребление вина
- ежедневное употребление водки
- зависимость от алкоголя
- употребление насвая
- проба ПАВ
- зависимость от ПАВ

Обсуждение:

- Осталось ли у кого-либо целое сердце? Если да, то как вам удалось сохранить целое сердце?
- С какими ценностями было труднее расставаться?
- Есть ли у кого-нибудь хотя бы одна сохраненная ценность?
- Есть ли те, у которых совсем ничего не осталось?
- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Как вы думаете, для чего проводилось это упражнение?



Учитель: Вспомните, какое сердце у вас было в начале упражнения, и какое стало в конце. Это было просто обучающее упражнение, но будем надеяться, что такие ситуации не возникнут в вашей жизни, а ваши ценности всегда будут с вами.

Подведение итогов.

Наличие разумного чувства опасности естественно. Боязнь употребления психоактивных веществ – признак не трусости, а разумного, ответственного отношения к себе, к своему здоровью. Есть проблема ответственности перед собой за свою жизнь и проблема нежелания брать такую ответственность. Выбор делает только сам человек – двигаться в сторону здоровья или болезненного существования.

Домашнее задание.

Отработать примерные варианты отказа от употребления психоактивных веществ перед зеркалом:

- Жёсткое «Нет!» с повышением тона голоса и решительным отстраняющим жестом.
- Спокойное, уверенное «Нет!» и взгляд прямо в глаза тому, кто предлагает ПАВ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

Психоактивные вещества:

- Алкоголь (алкогольсодержащие энергетические напитки)
- Никотин (насвай, табак)
- Токсические вещества (клей, бензин)
- Наркотические вещества



Основные группы наркотических веществ:

- Опиаты – вещества, способные вызывать глубокие изменения психики, что ведет к галлюцинациям.
- Снотворные – безобидные на первый взгляд лекарства могут развивать привыкание, как настоящие наркотики, привыкание к ним развивается очень быстро. При этом сон не приносит отдыха, остается ощущение слабости, болит голова, подташнивает.
- Ингаляты – вещества, которые вводят в организм через дыхательные пути. Это – клей, бензин, ацетон и другие токсические вещества.
- Психостимуляторы – вещества, созданные на основе амфетамина, стимулирующего центральную нервную систему – кокаин, эфедрин и другие. Сюда же относятся конопля, чай, кофе, табак, которые считаются разрешенными наркотиками.



Тема № 8: «Внимание! Опасная компания».

Цель:

Сформировать знания о вредном воздействии каннабиса (конопли) на организм.

Ожидаемые результаты:

Определит собственную позицию в отношении отказа от употребления каннабиса. Сформулирует навыки умения сказать «нет» в рискованных ситуациях

Оборудование:

Флипчарт, маркеры цветные, скотч, листы для упражнения «Незаконченные предложения»

Ход классного часа Введение.

Энерджайзер: Для создания благоприятной рабочей обстановки, располагающей к проведению классного часа через проведение игры-активатора «Построиться по...»



Учитель дает команду, и ученики на свободном от стульев и столов месте стараются как можно быстрее построиться в порядке возрастания по ряду сменяющихся признаков:

- 1) по росту;
- 2) по дням рождения (с 1 января до 31 декабря);
- 3) по длине волос;
- 4) в алфавитном порядке по именам.

Учитель: Эта игра наглядно показывает, что один и тот же человек может занимать разное место в мире, обществе, классе, игре и оно зависит от той или иной принадлежности.

Основная часть.



Шаг 1.

Конопля, латинское название – *cannabis sativa* (каннабис) – это растение было известно издавна из-за прочных волокон стебля и выжимаемого из семян масла, которое использовалось в кулинарии и художниками в качестве масла для живописи. Конопля содержит более 400 химических веществ, отравляющих организм человека.

Согласно исследованиям британского медицинского журнала *Lancet*, конопля занимает 11-е место по вредности в списке вредных наркотических веществ (алкоголь и табак занимают 5-е и 9-е место соответственно).

(Приложение 1)

Подростки, употребляющие каннабис, становятся пассивными, безынициативными, плохо успевают в учебе, что мешает полному раскрытию потенциала личности. Длительное употребление каннабиса вызывает стойкие нарушения структуры и функций головного мозга, приводя впоследствии к потере памяти.

Конопля особенно опасна для здоровья подростка, ведь формирование его центральной нервной системы все еще продолжается, она созрела не до конца. Негативное влияние конопля наносит на дыхательные пути человека, а также на легкие, поскольку самым распространенным методом ее употребления является курение.

Шаг 2.

Упражнение «Незаконченное предложение».

Закончить предложения исходя из своего понимания проблемы, знаний и опыта. (Приложение 2)

По желанию учащиеся озвучивают результаты своей работы.

Учитель: Исследования показывают, что часто употреблению каннабиса (конопли) предшествует употребление табака и алкоголя. Подавляющее большинство молодых людей втягивается в употребление каннабиса (конопли) сверстниками. Давление ровесников иногда сочетается с экспериментированием.

Шаг 3. (на выбор учителя предлагаются 2 упражнения)

Упражнение 1.

Рассмотреть ситуацию, в которой вам кто-либо предлагает попробовать каннабис (коноплю), и предложить всевозможные пути выхода из этой ситуации.

Ситуации для групп

1-я группа

Внимательно прочитайте начало рассказа и попытайтесь самостоятельно его закончить.

«У нас была своя компания. Мы ежедневно встречались во дворе дома и вместе проводили время. Двое ребят курили сигареты. Однажды в нашей компании появился новенький. Он предложил покурить «травку». Я отказался. Он пытался убедить меня, что ничего не случится, если я разок попробую...»

2-я группа

Внимательно прочитайте начало рассказа и попытайтесь самостоятельно его закончить

«После 6 класса я пошел учиться в другую школу. В тот период у меня были неприятности, я поругался с учителем, да и дома я стал, ссориться с родителями. Там я познакомился с ребятами, которые употребляли «травку». Мне несколько раз предлагали попробовать, но я отказался. Через год мы переехали, и я поступил в другую школу. Неприятности воз-

никали одна за другой. Подрался со своими одноклассниками. Отец поругал меня.

Единственные люди, сочувствовавшие мне, были мои друзья по первой школе. С ними я мог поговорить спокойно и излить свою горечь и обиду. Ребята успокаивали меня, говорили, что все это ерунда, забудется. Предложили попробовать «травку».

3-я группа:

Внимательно прочитайте начало рассказа и попытайтесь самостоятельно его закончить

«После уроков я с подружками пошла гулять. Во дворе встретили наших одноклассниц, они сказали, что один приятель ждет их, чтобы покурить «травку».

Презентация выводов групп.

Дискуссионное обсуждение:

- Согласны ли вы с точкой зрения своих сверстников или нет?
- Поднимите руку, кто согласен со всеми вариантами.
- Кто не согласен с чьей-то точкой зрения? Почему?



Упражнение 2.

Работа в малых группах: «Навыки сказать «нет».

Каждая команда получает одинаковые карточки, на которых написаны правила поведения в ситуациях, когда потребуется уверенное сопротивление. Прочтите эти правила и отметьте, которые, на ваш взгляд, являются эффективными.

Карточка. (Приложение 3)

Выполнение работы.

При проверке выполнения задания учитель на флипчарте фиксирует наиболее популярные ответы. Положительным моментом достижения целей занятия является получение от учащихся следующих ответов:

1. Сказать вежливо: «Нет, спасибо».
2. Объяснить причину отказа.
3. Повторить несколько раз свой отказ.
4. Согласиться, а потом всю вину свалить на того, кто тебя соблазнил гашишем, алкоголем, табаком.
5. Уйти.
6. Сменить тему разговора.
7. Избегать критических ситуаций, не посещать места, где пробуют наркотики, ведут себя недостойно.
8. Не обращать внимания на предложение товарища покурить, проигнорировать его, уйти.
9. Согласиться, чтобы тебя потом не обвинили в трусости.
10. Дружить и встречаться с теми, кто тебя понимает, кто поможет тебе в трудный момент, кто придет к тебе на помощь и поддержит тебя.

Подведение итогов.

Учитель: Что полезного и нового вы сегодня узнали?
(*Высказывания, обмен мнениями*).



Домашнее задание.

Напишите ответ на письмо от девочки, которое пришло по электронной почте на адрес школы.

Текст письма: «Здравствуйте! Мне 15 лет, я учусь в 8 классе. Однажды я и моя подруга попали на вечеринку в незнакомую компанию, и меня уговаривали покурить травку. Мне стало интересно, я согласилась. Потом ребята из той компании меня разыскивали, приходили в школу. Я вынуждена прятаться, сижу дома. Посоветуйте, что мне теперь делать? Я больше так не могу! Мне страшно...»



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

Последствия длительного употребления конопли для различных систем организма.

Воздействие марихуаны на мозг:

Конопля влияет на мыслительные способности, способность к пониманию, абстрактному мышлению, обучению и на ближнюю память. В зависимости от силы средства и восприимчивости потребителя конопля может вызвать состояние паники, беспокойство и токсические психозы. Долговременное потребление может привести к структурным и функциональным изменениям.

Воздействие конопли на легкие:

Курение конопли вызывает все вредные эффекты, свойственные табакокурению: бронхиты, фарингиты, синуситы, рак легких. Конопля в большей степени, способствует развитию заболеваний верхних дыхательных путей и оттеков.

Воздействие конопли на сердце:

конопли вызывает усиленное сердцебиение, учащение пульса и повышение кровяного давления. Курение конопли особенно опасно для людей, страдающих сердечными недугами.

Воздействие конопли на половую систему у мужчин:

Конопля снижает содержание тестостерона, основного мужского гормона. Упорное и продолжительное применение может изменить гормональный фон настолько, что нарушается развитие половой функции подростков. В тяжелых случаях наблюдается уменьшение числа сперматозоидов и их подвижности и увеличение числа аномальных клеток в сперме.

Воздействие конопли на половую систему у женщин:

Конопля накапливается в женских репродуктивных органах. Она изменяет мозговую деятельность, что может привести к нарушениям овуляции и уменьшению плодovitости. Конопля может оказывать токсическое действие на развитие плода во время беременности, вызывая отклонения при вынашивании, тяжелое протекание родов и раннюю смерть младенцев.

Воздействие конопли на двигательные функции:

Конопля может оказывать влияние на умственные и физические реакции. Конопля нарушает координацию и увеличивает время реакции. Нарушается ответная реакция человека на световые и звуковые сигналы, ухудшается способность к выполнению последовательных операций и степень восприятия. Появляется сильная потребность двигаться, ходить, разговаривать, характерны неестественные позы в состоянии покоя.

Другие системы организма:

Хроническая усталость, головные боли, тошнота.

Приложение 2.

Незаконченные предложения:

1. Конопля – это ...
2. Человек, употребляющий коноплю, – это ...
3. Если бы мне предложили коноплю, то я бы ...
4. Если бы мои друзья принимали коноплю, то я бы ...
5. Если бы мои родители узнали, что я курю коноплю, то они бы ...
6. Если бы я захотел попробовать коноплю, то я мог бы ...

Приложение 3.

1. Сказать вежливо: «Нет, спасибо».
2. Объяснить причину отказа.
3. Повторить несколько раз свой отказ.
4. Уйти.
5. Сменить тему разговора.
6. Избегать критических ситуаций, не посещать места, где пробуют наркотики, ведут себя недостойно.
7. Не обращать внимания на предложение товарища покурить, проигнорировать его, уйти.
8. Дружить и встречаться с теми, кто тебя понимает, кто поможет тебе в трудный момент, кто придет к тебе на помощь и поддержит тебя.

Тема № 9: Ответственное поведение.

Цель:

Ответственное поведение.

Ожидаемые результаты:

Анализирует ситуации с рискованным сексуальным поведением.
Приобретет навыки безопасного сексуального поведения.

Ход классного часа. Введение.



Мозговой штурм: Понятие терминов «ответственность» и «поведение»

Предполагаемые ответы учащихся:

- обязательства
- права
- поступки, действия и их последствия
- отношение к окружающему миру

Учитель: Ответственное поведение – это поведение, при котором человек берет на себя (лично) конкретные обязательства и исполняет их.

Основная часть.



Шаг 1.

Работа в группах.

- 1 группа – рассмотреть причины вступления в ранние половые связи.
- 2 группа – рассмотреть последствия ранних половых связей.

Презентация работ групп.

Учитель: каждый год среди несовершеннолетних регистрируют 330 миллионов случаев инфекций, передаваемых половым путем. Каждый год 6 миллионов людей становятся ВИЧ-положительными, из них 2,6 миллиона люди в возрасте 10–24 лет. Девочки подросткового возраста погибают в результате беременности в два раза чаще, чем взрослые женщины, их дети гораздо чаще умирают в детском возрасте.



Шаг 2.

Работа в группах.

«Умение сказать: «Нет».

Существуют веские причины для отсрочки сексуальных отношений до тех пор, когда вы повзрослеете. Из предложенного перечня (**Приложение 1**)

- отберите причины необходимости сказать «Нет» наиболее важные для вашей группы.

– подумайте, какими еще словами это можно выразить,
– назовите дополнительные причины отказа.
Обсудите и обоснуйте выбор.

Заслушать мнение групп.

Учитель: В рискованных ситуациях важно использовать навык «умения сказать нет» для сохранения собственного здоровья и здоровья близких вам людей.

Шаг 3.

Ситуационные задачи: «Помощь»

Разделить класс на 3 группы

Задание: проанализировать ситуацию, в которую попали ваши друзья. (Приложение 2 АБВ).

1-я группа «Квадрат» – ситуация А.

2-я группа «Треугольник» – ситуация Б.

3-я группа «Круг» – ситуация В.

Обсудите в группе и найдите пути решения, используя приложение 3 «Помощь», группа также может предложить свои советы.

Презентация работ групп.

Учитель: позвольте нашу работу подытожить словами великого греческого математика и философа Эпикура: «Лучше вытерпеть некоторые страдания, чтобы насладиться большими удовольствиями; полезно воздерживаться от некоторых удовольствий, чтобы не терпеть более тяжких страданий».

Подведение итогов.

Упражнение «Паутинка понимания» – все становятся в круг. Учитель, закрепив конец нитки, бросает клубок любому учащему, предварительно высказав свое мнение о занятии, начав его словами «Я понял (а), что...». Тот следующему (напротив стоящему). В результате образуется «Паутина понимания» рассмотренной проблемы.

Домашнее задание.

Напишите размышления, отвечая на следующий вопрос: «Где находится тот предел во взаимоотношениях мальчика и девочки, за рамки которого выходить нельзя? Кто должен определять эту грань?»

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ для учителя

Причины вступления в ранние половые отношения.

- Потребность в превосходстве над другими, когда можно сказать: «Вот у меня есть такой мальчик, которого ни у кого больше нет».



Проявления скрытого и открытого шантажа со стороны мальчика:

- Клятвы и обещания (используется все, вплоть до обещания жениться, знакомства с родителями, иногда даже заказ машины, банкета).
- Использование слова «любовь»: парень склоняет девушку к сексуальным отношениям, говоря ей: «Докажи мне свою любовь, это поможет нашей любви усилиться, расцвести» и т.д. Любовь не требует доказательств физической близостью.
- Парень убеждает, что необходимо проверить друг друга на сексуальную совместимость. Добившись близости, парень исчезает.
- Апелляция к жалости: «Пожалей меня, тебе все равно, а мне будет хорошо, я перестану мучиться от сексуальной неудовлетворенности».
- Угроза: «Не отдашься, я найду себе другую». Партнер угрожает девушке бросить ее и найти другую, не такую «недотрогу». Боясь его потерять, девушка уступает его домогательствам. Любовь, которую нужно доказывать половой близостью, следует воспринимать как оскорбление и жалеть «о потере» такого «возлюбленного» не стоит. Если он оставляет ее теперь (молодую, здоровую, привлекательную), то наверняка бросит в беде в дальнейшем.
- Подкуп. Девушке преподносят дорогие подарки, устраивают загородные поездки, угощения с вином в ресторане с тем, чтобы она почувствовала себя в долгу.
- Воздействие алкоголем, наркотиками. Алкоголь и наркотики снижают самоконтроль, ослабляют моральные тормоза, сопротивляемость и критичность мышления. Девушку сознательно спаивают, доводят до наркотического состояния, чтобы вступить с ней в интимную связь.
- Игра на самолюбии: «Если ты на это не идешь, значит, ты не такая, как все, несовременная, ненормальная».

Приложение 1.

Способы отказа от вступления в ранние половые связи.

Причина	Сказать «Нет»
Возраст	«Я еще слишком молода» «Я не уверена» «Я не готова»
Религиозные или собственные моральные ценности и убеждения	«Внебрачные сексуальные отношения – грех» «Для меня внебрачные отношения неприемлемы» «Необходимо подождать до свадьбы»

Дружба (эмоциональные отношения)	«Не нужно торопиться» «У нас впереди много времени»
Семейные традиции	«Ты не знаешь моих родителей» «Этого не сохранишь в тайне»
Боязнь беременности и ИППП	«Я еще не хочу стать мамой» «Не существует абсолютно надежной защиты» «ВИЧ и другие инфекции передаются половым путем»
Нежелательные предложения	«Прости, но я тебя не люблю» «Мне не нравится» «Не дави на меня»
Другие	?

Приложение 2.

Ситуация А.

Девушка и юноша встречаются шесть месяцев. Девушка пообещала себе не вступать в сексуальные отношения, пока не станет старше, и ее парень отнесся с уважением к такому решению. На одной из вечеринок они остались наедине вдвоем.

Советы помощи:

- 1.
- 2.
- 3.

Ситуация Б.

Девушка пригласила молодого человека к себе в дом. Они мало знакомы. Парень намекает о вступлении в сексуальные отношения.

Советы помощи:

- 1.
- 2.
- 3.

Ситуация В.

Во время похода класса за город. Юноша с привлекательной внешностью пригласил одноклассницу на прогулку посмотреть закат солнца.

Советы помощи:

- 1.
- 2.
- 3.

Приложение 3.

Советы для «Помощи»

- Ходить на вечеринки и другие мероприятия с друзьями
- Когда вы чувствуете что ситуация становится рискованной – уйдите.
- Избегать встреч с людьми, которые могут принудить вас к сексуальным отношениям
- Быть честным с самого начала, заявив, что не хочешь сексуальных отношений
- Избегать встречаться с людьми, которым вы не доверяете или малознакомым.
- Избегать потаенных мест, где вы не сможете получить помощи
- Не принимать подарков и денег от людей, которых вы не знаете достаточно хорошо
- Избегать оставаться наедине в помещении с незнакомым или малознакомым человеком.



Тема № 10: В мире чувств.

Цель:

Сформировать навыки управления собственными чувствами и эмоциями.

Ожидаемые результаты:

Распознает собственные эмоции и чувства, демонстрирует доброжелательное отношение к окружающим людям. Демонстрирует общечеловеческие ценности: чуткость, ответственность.

Оборудование:

Плакаты, листы бумаги, фломастеры, маркеры, карточки с набором чувств, коробочки с комплиментами

Ход классного часа. Введение



Мозговой штурм: Чувства – это...

Предполагаемые ответы учащихся:

- любовь, ненависть;
- справедливость;
- радость, беда;
- счастье;
- защищенность и т.д.

Учитель: Мир чувств необъятен. Одни из них приятны, желанны. Другие вызывают душевную боль. Самое интересное: на одно и то же событие у нас с вами могут проявиться различные чувства.



Практическая работа: «Какие чувства испытываются?»

Учитель зачитывает ситуацию, учащиеся определяют чувства, которые она вызывает у героя и его окружения.

Пример: Школьник занял I место на школьной олимпиаде по математике. Какие чувства появляются у:

- школьника – счастье
- родителей – гордость
- хорошего друга – радость
- соперника – зависть

Ситуация 1. Ученик не подготовился к урокам. Утром он сказал маме, что сильно заболел, очень болит горло. Его оставили дома, лечиться. Он весь день играл в любимую игру на компьютере, но радости она ему не приносила. На душе было очень неприятно, переживал, что и занятия пропустил, и маму обманул.

Ситуация 2. Мне подарили на день рождения ноутбук!

Ситуация 3. Я сегодня потерял свой любимый мобильный телефон.

Ситуация 4. Одноклассник взял мою тетрадь с домашней работой без разрешения и стал переписывать.

Ситуация 5. Я вечером остался один дома, а тут отключили свет.

Ситуация 6. Меня пригласили на тематическую вечеринку «Экзотические блюда». Там предложили итальянский сыр касу марцу, содержащий живые личинки насекомых; китайский деликатес «тысячелетнее яйцо»; варёное утиное яйцо балют, в котором уже сформировался плод с оперением, клювом и хрящами и др

Учитель: Мы воспринимаем одну и ту же ситуацию с разными чувствами и эмоциями, которые зависят от многих факторов (настроения, взаимоотношений, воспитания, культуры, уровня образованности и другого).

Основная часть.



Шаг 1.

Мини-лекция. «Что такое чувство?»

Чувства – это переживания человеком своего отношения к тому, что он познает, делает, к другим людям или к самому себе.

Мир чувств – это очень огромный мир. Чувства в нашей жизни сменяют друг друга. Плохими бывают не сами чувства, а последствия, которые они влекут за собой и влияют на поведение, поступки. Поэтому человеку необходимо уметь управлять своими эмоциями, чувствами.

Шаг 2.

Практическое упражнение: «Словарь чувств»

Учащиеся получают карточку, на которой написан перечень различных чувств (приложение 1)

Задание: подчеркнуть:

- одной чертой те чувства, которые испытывали хотя бы раз;
- двойной чертой те чувства, которые испытывали часто;
- зачеркните те, которые бы никогда не хотели испытывать.

По желанию несколько учащихся делятся результатами своей работы.

Учитель: Многие отмечают, что не хотели бы испытывать чувство злости, зависти, ненависти, презрения, отвращения, и т.д. Эти желания зависят от нас, нашего поведения, умения

в самую неприятную ситуацию перевести их в нейтральную или приятную.

Учитель предлагает послушать историю: Молодой человек любил кататься на лодке ночью. Он ложился на дно, лодка курсировала по озеру, и он в этой тиши наслаждался той гармонией, которую ощущал: плеск воды, шум ветра. Он забывался в этом блаженстве и не думал ни о чем. Но вдруг он встрепенулся, потому что об его лодку ударилась другая лодка. Он вскочил, готовый разразиться гневом на того, кто находился в соседней лодке, а она оказалась совершенно пустой. И когда молодой человек, наполнив легкие воздухом, готов был вылить весь свой гнев, вдруг понял, что его выливать не на кого, только выдохнул, не сказав ни слова. Получается, что мы можем управлять своими эмоциями и чувствами.

Шаг 3. (Предлагается 2 упражнения на выбор учителя) 1 упражнение.



Игровое упражнение: «Комплименты»

Две коробочки с комплиментами для девочек и для мальчиков.

Поочередно (мальчик – девочка) выходят к столу и из соответствующей коробочки достают карточку с именем. Выводят этого человека и, глядя ему в глаза, улыбнувшись, говорят комплимент (например: «Ты очень красивая!», «Ты самый крутой!», «Ты настоящий герой!», «Ты замечательная девчонка!», «Ты самый верный друг!», «Ты сегодня прекрасно выглядишь!», «Ты, как всегда, очаровательна!», «Как я рад тебя видеть!», «Ты – супер!» и др.)

В награду за искренний и лучший комплимент получает аплодисменты.

Обсуждение:

- Что вы испытывали, когда дарили комплимент?
- Что вы испытывали, когда получали комплимент?
- Сложно ли делать комплименты? Почему?
- А нужно ли это? Почему?

Обобщение: Помните, что в каждом человеке можно найти качество, за который сделать комплимент.

2 упражнение. «Эстафета сочувствия».

Ситуация 1: Одноклассник попал в трудную ситуацию: на улице проливной дождь, он бежал в школу и прямо у порога поскользнулся и упал в лужу. На роль пострадавшего приглашается желающий.

Учитель: Смотрите, как ему плохо! Он насквозь промок! В рюкзаке вода, книги и тетради тоже намочили. Сидит он на ступеньках школы, а мимо пробегают ученики, никто не обращает на него внимания. Проявите участие и выразите сочувствие.

Задание: Ребята по очереди подходят к пострадавшему и, глядя ему в глаза, произносят слова сочувствия и сострадания (например: «не унывай», «не падай духом», «держись, мы с тобой», и др.). Слова можно сопровождать действиями, предложениями и т.д.

Обсуждение:

- Чья поддержка была самой искренней? Почему?
- Что бы вы хотели услышать, а сказано не было?
- Что бы вы сами сделали в подобной ситуации?

Учитель: Слова поддержки, которые вы произносили знать нужно всем. Тогда всем в нашем коллективе будет тепло и хорошо.

Подведение итогов.

От чего же зависит наше настроение? (Оно зависит от того, как мы умеем управлять своими чувствами). А можно ли заразиться хорошим настроением? Попробуем?

Игровое упражнение. «Смешинка»

Выбирается «Смешинка» (любой желающий). Остальные учащиеся делятся на две команды. На фоне музыки «Смешинка» «летает» по комнате. Она подлетает к одной группе и как только начнет смотреть в глаза, всем станет смешно. А когда улетит «Смешинка» – всем становится грустно и они начинают плакать. По правилам игры смеяться нужно как можно громче, а плакать как можно тише. Для победы важно еще использовать соответствующую мимику.

Учитель: Человек может управлять своими чувствами и эмоциями. Это сохранит вам хорошее настроение, а значит и здоровье! Пусть в вашем «Мире чувств» будет всегда хорошая погода!

Домашнее задание.

Нарисуйте наиболее частое настроение членов своей семьи. Покажите им и расскажите, что от эмоций и чувств зависит их здоровье.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

Радость, доброта, страх, гордость, гнев, жалость, нежность, зависть, благодарность, чувство вины, угрызания совести, стыд, влечение, восхищение, интерес, любопытство, обида, отвращение, презрение, привязанность, разочарование, симпатия, страсть, влюбленность, любовь, ненависть, сочувствие.



9

ΚΛΑСС



9 класс

Тематика классных часов

1. Иллюзия радости.
2. Пивной плен.
3. Репродуктивное здоровье и права.
4. Ценность семейных отношений: «Семья, как много в этом слове...»
5. Планирование семьи.
6. Подростковая беременность: ответственность и выбор.
7. Ранние браки. Кража невест.
8. Поведение и риски.
9. Разговор о суициде.
10. Толерантные отношения.



Тема № 1: Иллюзия радости.

Цель:

Сформировать знания о последствиях употребления энергетических напитков.

Ожидаемые результаты:

Сформирует собственное отношение к энергетическим напиткам

Выберет собственную ценность здоровья как необходимого условия активной и интересной жизни человека.

Усовершенствует навыки критического, аналитического мышления, межличностного общения.

Оборудование:

Флипчарт, маркеры цветные, скотч, журналы для коллажа, раздаточный материал. «Письма Анвара»

Ход классного часа. Введение.



Игровое упражнение: «Апельсиновые ассоциации»

Все учащиеся становятся в круг. У учителя в руках оранжевый мяч – воображаемый апельсин, который все должны перебрасывать по очереди друг другу, говоря при этом какой апельсин может быть. Важно не повторять уже названные качества или свойства апельсина. Бросать мяч два раза одному и тому же ученику нельзя, нужно чтобы все приняли участие в упражнении. (**Пример: Апельсин – сочный, апельсин – вкусный, апельсин – полезный...**)



Цель: Игра-разминка направлена на концентрацию внимания и тренировку реакции участников

Основная часть.



Шаг 1.

Мини-лекция.

Все мы периодически испытываем серьезные физические и умственные нагрузки. Современному занятому человеку зачастую не хватает времени и сил, чтобы успеть сделать все задуманное. У кого-то «горят планы», у кого-то вплотную идет подготовка к экзамену, кто-то должен еще встретиться с друзьями и успеть отдохнуть, а кто-то работает в ночную смену. В связи с чем сравнительно недавно появилась еще одна проблема – активное употребление энергетических напитков. По сути, именно на таких людей и рассчитана реклама энергетических напитков, обещающих приподнятое настроение, прилив сил, бодрость и хорошее самочувствие. К сожалению, люди не задумываются о том, что именно содержится в этих напитках, и о последствиях их употребления для здоровья.

Шаг 2.

Мозговой штурм.

- Что вы знаете об энергетических напитках?
- Какие вы знаете энергетики?
- Где чаще всего вы встречаете эти напитки?
- Известно ли вам, как влияют на организм энергетики?
- Как вы думаете, полезен ли энергетический напиток?



Задавая вопросы, учитель фиксирует для себя, кто чаще всего отвечает на вопросы. Это даст ему возможность понять, с кем из учеников в дальнейшем стоит провести индивидуальную беседу.

Учитель: Увлечение бодрящей газировкой медики называют новым видом зависимости. Особенность энергетических напитков в том, что они не дают организму никакой энергии, а стимулируют использование накопленных запасов. Отдаленно это напоминает процесс выжимания воды из мокрой губки.

Шаг 3.

Мини-лекция: «Состав энергетиков»

Рецептурная схема у всех энергетиков примерно одинакова. Производители добавляют в напиток витамины, углеводы, кофеин, таурин и каротин, иногда – экстракты гуараны и женьшеня. Именно из-за этих ингредиентов человек чувствует прилив сил и энергии.

Кофеин. Его содержат все без исключения «энергетики», мощнейший стимулятор нервной системы повышающий артериальное давление. Переизбыток кофеина приводит к бессоннице, нервозности и раздражительности и нарушению работы сердца. При употреблении больших доз кофеина появляются сильные боли в области живота и спазмы.



После этого происходит повреждение сердечной мышцы и полный паралич нервной системы. В итоге это приводит к летальному исходу.

Таурин. Одна банка в среднем содержит от 400 до 1000 мг таурина. Это аминокислота, накапливаемая в мышечных тканях. Считается, что она улучшает работу сердечной мышцы. Однако в последнее время в среде медиков появились мнения, что таурин вообще не оказывает никакого влияния на человеческий организм.

Карнитин. Это компонент клеток человека, способствующий быстрому окислению жирных кислот. Карнитин усиливает обмен веществ и снижает утомляемость мышц.

Гуарана и женьшень. Лекарственные растения, обладающие тонизирующими свойствами. Листья гуараны применяются в медицине: они выводят из мышечных тканей молочную кислоту, уменьшая боль при физических нагрузках, препятствуют возникновению атеросклероза и очищают печень. Медики, впрочем, считают, что возбуждающие свойства, приписываемые гуаране и женьшеню, не подтверждены исследованиями.

Витамины и минералы – в основном это витамины группы В и С, натрий, калий, хлор, фосфор. Основной упор делается на витамины группы В, так как они обладают тонизирующим эффектом, они необходимы для нормальной работы нервной системы и головного мозга в частности. Их недостаток организм может почувствовать, но повышение дозы не улучшит вашу производительность, умственные способности или что-то еще, как пытаются убедить производители энергетических напитков, а синтетические витамины приводят к аллергическим реакциям в организме.

Мелатонин. Содержится в организме и отвечает за суточный ритм человека.

Матеин. Вещество, входящее в состав южноамериканского зеленого чая матэ. Экстракт вечнозеленого дерева *Ilex Paraguarensis* помогает справиться с чувством голода и способствует снижению веса.

Углеводы – как известно, это кладезь энергии, их в одной бутылочке около 400 ккал. Казалось бы, никаких вредных веществ, одни лишь полезные. В чем же тогда дело? А дело – в количестве. Врачи у любителей «энергетиков» обнаруживают целый букет болезней. От серьезных проблем с сердечно-сосудистой системой до «маленьких» недомоганий: бессонницы, утомляемости, истощении организма. В таких напитках, как правило, содержится большое количество фосфорной кислоты, которая активно вымывает кальций из костей, что приводит к самым тяжелым формам

остеопороза – деформации костной массы, повышению ломкости кости и риску переломов. Так же сильно страдает печень, потому что она является органом – детоксикантом и все вещества, которые попадают в организм в избытке, в первую очередь накапливаются в печени. Это – настоящая катастрофа для организма.

Производители хорошо знают, что товар должен быть максимально привлекателен и цвет напитка имеет немаловажное значение. Поэтому для его улучшения используются пищевые красители: E110, E122, E102, E124, E104, и E129. (Приложение 1)

В Великобритании было проведено широкомасштабное исследование, в результате которого выявили вредные качества этих искусственных пищевых красителей. В Австралии и Новой Зеландии продажа и производство энергетических напитков уже запрещены, а в Дании и Норвегии их продажа производится только через аптеки, потому как они считаются лекарственными препаратами.

Шаг 4.

Групповое упражнение «Письмо Анвара»

Послушайте письмо молодого человека, который употреблял «энергетики». Подумайте и ответьте, что же явилось основной причиной столь тяжелых последствий? (Приложение 2).

Учитель: Энергетический напиток скорее убивает, чем окрыляет. Энергетики состоят из огромного количества углеводов, а также специальных веществ, которые заставляют вырабатывать больше гормонов и повышают тонус сердца и нервной системы. Этот пример показывает, что Анвар использовал собственные энергетические ресурсы, проще говоря, брал у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг пришлось вернуть с процентами.

Шаг 4.

Работа в малых группах.

1-я группа: используя фотографии, рисунки, вырезки из журналов и газет выполнить коллаж на тему: «Я могу обойтись без энергетических напитков»

2-я группа: используя фотографии, рисунки, вырезки из журналов и газет выполнить коллаж на тему: «Подросток, злоупотребляющий энерготоники»

Выполнение задания и защита работ.

Необходимо всем вместе обсудить и сделать вывод о том, можно ли обойтись без энергетиков.

Подведение итогов.

Постарайтесь максимально проанализировать полученные знания о энергетических напитках, сделайте для себя правильные выводы и обезопасьте себя и своих близких от их употребления, ведь энергетики, как любые сильнодействующие вещества, увеличивают опасность оказаться в зависимости от психоактивных веществ. Человек сам определяет



свою судьбу. Эксперты советуют другие методы борьбы с вялостью и сонливостью. К таким мерам относят контрастный душ по утрам, либо утреннюю разминку под ту музыку, которая вам больше всего нравится. Если же вы очень занятой человек и у вас катастрофически не хватает времени на зарядку либо душ, можно просто выпить утром чашку зеленого чая, в состав которого также входит кофеин. Однако не забывайте, что самый верный способ проснуться утром полным сил, это здоровый 7–8 часовой сон. С древних времен в нашей стране существуют традиционные кыргызские напитки, которые тонизируют организм без всякого ущерба для здоровья такие как «Жарма», «Чалап», «Максым» и другие.



Домашнее задание.

Узнайте у близких или придумайте сами несколько рецептов полезного для здоровья тонизирующего напитка и поделитесь ими с друзьями.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.



E110 – краситель с романтическим названием «желтый солнечный закат». Побочные эффекты: астма, экзема, гиперактивность, сенная лихорадка. Являясь канцерогеном, может провоцировать онкологические заболевания.

E122 – этот краситель придает рубиновую окраску. Побочные эффекты – гиперактивность, астма.

E102 – цвет от лимонно-желтого до оранжевого. Побочные эффекты: крапивница, бессонница, судороги, анафилаксия. Провоцирует агрессивное поведение, является канцерогеном.

E104 – цвета от тускло-желтого до зеленовато-желтого. Побочные эффекты: сыпь, астма, анафилаксия, крапивница.

E124 – пурпурный, красный. Побочные эффекты: крапивница, гиперактивность, сенная лихорадка, астма.

Приложение 2. «Письмо Анвара».

«Летом на каникулах я решил оторваться. Тусил по клубам, встречался с друзьями, практически не спал. Сначала действительно организм работал на полную, я не уставал. Но потом все время мне приходилось увеличивать дозу, иначе усталость накрывала с головой. Если раньше мне хватало двух баночек, то теперь уходило по 3 – 4. А в тот вечер я выпил около шести. Упал. И дальше пустота...», вспоминает Анвар. Скорая забрала его прямо из клуба. Думали, сердечный приступ, оказалось – инсульт. Две недели он провел в реанимации. К счастью, обошлось без тяжелых последствий

Тема № 2: Пивной плен.

Цель:

Сформировать знания о негативном влиянии пива на организм человека.

Ожидаемые результаты:

Сформирует собственное ценностное отношение к своему здоровью.

Разовьет навыки анализа представляемой информации, работы в группе, адаптации ситуаций в собственной жизни.

Оборудование:

Флипчарт, маркеры цветные, скотч.

Ход классного часа. Введение.

В настоящее время самым грозным и опасным фактором, подрывающим физическое и психическое здоровье подростков, стало широкое распространение и раннее начало употребления психоактивных веществ (самым распространенным из которых среди подростков является пиво), приводящее к негативным последствиям. Что же такое пиво – приятный напиток для утоления жажды или первый шаг к серьёзному алкоголизму, сгубившему многих достойных и талантливых людей.

Основная часть.



Шаг 1.

Мозговой штурм: «Что такое пиво?»

После ответов учащихся – информация учителя.



Шаг 2.

Мини-лекция.

Вопреки мнению многих людей о том, что пиво – безвредный слабоалкогольный напиток, ученые утверждают, что это совсем не так. Специалисты, изучающие проблему алкоголизма, говорят о неправильности разделения спиртных напитков по степени их вредности, потому что среди них нет безвредных. Реклама, навязываемая обществу производителями пива, направлена на увеличение продаж, поэтому твердит, что пиво – слабоалкогольный, и поэтому безвредный, и даже полезный напиток. Сегодня, говоря о пиве, медики бьют тревогу: появилось даже такое понятие, как «пивной алкоголизм». Врачи установили, что пиво – это далеко не безвредный напиток, а пивной алкоголизм еще более коварный, чем водочный. В массовом сознании бытует мнение, что пиво – слабоалкогольный и совершенно безвредный напиток. Действительно, готовится оно из очень полезного продукта – ячменя, который содержит белки, жиры, углеводы и витамины. Но в пивном сусле микробы брожения поедают этот прекрасный продукт, используя его для своего роста и размножения. Чтобы пиво можно было долго

хранить, в его состав производители добавляют алкоголь. Сегодня содержание алкоголя во многих сортах пива превышает 5%. В крепких сортах пива – 8–9%. За последние годы появились сорта пива, где содержание алкоголя достигает 14%, т.е. приравнивается по содержанию спирта к винам.

Важно знать, что в подростковом возрасте алкоголизм развивается с катастрофической скоростью: переход его в хроническую форму происходит в 3–4 раза быстрее, нежели у взрослых, минуя порой этап регулярного потребления. И чем стремительнее он развивается, тем необратимее его пагубные последствия.

Это связано с тем, что у подростков мозг богаче водой и беднее белком, а в воде алкоголь хорошо растворяется и усваивается организмом, совсем небольшая его часть выводится легкими и почками. Остальная большая часть действует как яд: разрушает все органы и системы и вызывает быстрое привыкание. Многочисленные исследования не раз доказали, что при употреблении пива подростками у них наблюдается снижение интеллектуальных способностей, ухудшение работы головного мозга. В подростковом возрасте разрушительное влияние алкоголя на печень, которая пребывает еще в стадии формирования, имеет внушительные масштабы. Следствием токсического поражения клеток печени становится нарушение белкового и углеводного обменов, а также синтеза ферментов и витаминов. Отрицательное воздействие алкоголь оказывает и на другие внутренние органы неокрепшего организма (желудок, сердце, легкие, органы кроветворения) и на эндокринную и нервную системы. Нарушается функция почек, активные клетки которой погибают, приводя к затруднениям в освобождении организма от вредных шлаков, вследствие чего молодой человек, употребляющий спиртное, находится в состоянии отравления постоянно: с одной стороны, алкоголь и сам является сильнейшим ядом, а с другой стороны – в тканях всех внутренних органов накапливаются ядовитые, необеззараженные вещества, препятствующие дальнейшему развитию и росту организма. Токсины алкоголя ослабляют, угнетают и тормозят развитие всех жизненно важных органов и систем. Следует отметить, что чем моложе организм, тем губительнее действие на него алкогольных ядов.



Шаг 3.

Мини-лекция: «Обычная арифметика»

Глубоко ошибаются те, кто думает, что опасны для здоровья только крепкие алкогольные напитки. Установлено, что, выпив две кружки пива, человек дает своему организму такую же алкогольную нагрузку, как если бы он выпил 100 граммов водки. Для того, чтобы в этом убедиться, произведем простейший расчет. Так, известно, что в 100 граммах 40 – градусной водки содержится 40 граммов абсолютного алкоголя. Крепость наиболее распространенных сортов пива составляет 3,5 – 4,5°, а это значит, что в 100 граммах пива содержит

ся приблизительно 4 грамма абсолютного алкоголя. Пьют пиво кружками, а в каждой – 300 – 500 граммов. С первой кружкой пива в организм поступает 20 граммов абсолютного алкоголя, с двумя – уже 40 граммов, то есть такое же количество, как и в половине стакана водки. Эти расчеты каждый может продолжить дальше и понять, какой урон своему организму наносят любители этого слабоалкогольного напитка.

Соблазн выпить при совместном времяпрепровождении может быть неожиданно велик, а отказаться иногда бывает удивительно сложно.

Семейные сборы, вечеринки, свидания и пикники – вот несколько примеров ситуаций, в которых потребляют пиво. Твое решение отказаться от него часто сопровождается недоумением спутников: «Что это с тобой?», «Тебе плохо?», «Ты нас не уважаешь?». Но у каждого есть право вежливо отказаться. Тебе не нужно пить только потому, что кто-то предлагает тебе алкогольный напиток, или потому, что пьет вся остальная компания. Сказать «Нет» тем проще, чем чаще ты это делаешь.

Золотые правила отказа.

- Решительно откажись от спиртного, твердым и ясным тоном. Посмотри в глаза тому, кто предлагает выпить – это добавляет веса словам.
- Смени тему беседы, чтобы не вступать в спор. Например, можно предложить выпить что-нибудь безалкогольное или поесть.
- Если предложение становится назойливым, дай это понять. Например, так: «Спасибо за предложение, но я действительно не хочу пить. Пожалуйста, не настаивайте.»
- Если недостаточно твердости для буквального отказа, можно попробовать другое решение. Скажи, что, врач не разрешает пить из-за лекарств или что-то в этом духе. Всегда можно «потерять» предложенный напиток. Прими напиток с благодарностью, но оставь его на столе нетронутым.
- Не проводи досуг с людьми, которые упрекают тебя в том, что ты не пьешь.



Шаг. 4

Работа в малых группах. Рисунок «Праздник без пива»

Задание: Нарисовать молодежный праздник.

Работы вывешиваются на доску.

Учитель: Вы сами подошли к выводу о том, что проводить время весело, интересно с друзьями можно и без алкогольных напитков.

Подведение итогов.

Послушайте мудрую притчу: «В одной далекой стране жил мудрец, на многие вопросы он знал ответы, и сотни людей приходили к нему за советом и помощью. В той же стране жил молодой человек, который, совсем недавно был еще

ребенком и только начинал свой жизненный путь. Но он-то думал, что все уже знает, многое умеет, и чужих советов слушать ему не надо. Решил он провести мудреца – поймал бабочку, зажал её между ладонями и спросил мудреца: «Что у меня в руках – живое или неживое?» Если мудрец ответил бы «живое», он сильнее сжав бы руки, бабочка бы умерла, и мудрец оказался бы не прав, а если мудрец ответил бы «неживое», молодой человек разжал бы руки, бабочка выпорхнула, а мудрец снова был бы не прав. Но когда молодой человек подошел к мудрецу и задал свой вопрос, старый человек внимательно посмотрел на него и сказал: «ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ...»

Сегодняшний разговор о пиве – это разговор о сохранении собственного здоровья.

Помните, пожалуйста, притчу, которую вы узнали на уроке, и не забывайте слова мудреца – «ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ...»



Домашнее задание

Ученикам предлагается найти «Картинку радости», иллюстрацию (картинку, фото, открытку), вызывающую положительные эмоции.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1

Отрицательное воздействие пива на организм человека связано:

- с наличием в пиве кобальта, применяемого в качестве стабилизатора пивной пены, (содержание этого токсического элемента в сердечной мышце пиво превышает допустимую норму в 10 раз, и кроме того у употребляющих пиво кобальт вызывает воспалительные процессы в пищеводе и желудке);
- с насыщенностью пива углекислым газом;
- пиво содержит ряд токсических веществ, в том числе соли тяжелых металлов, вызывающих изменение эндокринной системы (так, в организме мужчин при систематическом употреблении пива выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерона). Одновременно начинают вырабатываться женские половые гормоны, вызывающие изменение внешнего вида у мужчин. У пьющих пиво мужчин разрастаются грудные железы, становится шире таз, появляется «пивной живот». У женщин, употребляющих пиво, возрастает вероятность заболевания раком, становится грубее голос, и появляются так называемые «пивные усы», а если это кормящая мать, то у ребенка возможны эпилептические судороги. Попадая в организм, пиво быстро переполняет кровеносные сосуды. Это приводит к варикозному расширению вен, увеличению границ сердца. Так возникает синдром «пивного сердца» или синдром «капронового чулка», когда сердце провисает, становится дряблым и плохо качает кровь.

Тема № 3: Репродуктивное здоровье и права.

Цель:

Повысить уровень знаний о репродуктивном здоровье и правах.

Ожидаемые результаты:

Демонстрирует позитивное отношение к собственному репродуктивному здоровью.
Использует свои права для сохранения репродуктивного здоровья.

Оборудование:

Флипчарт, маркеры, раздаточный материал (Приложения 1, 2), стикеры, схематичное изображение человека.

Ход классного часа. Введение.



Мозговой штурм

На доске нарисуйте таблицу и разделите ее на 3 части, напишите в каждой колонке начальные буквы слов «сексуальное, репродуктивное здоровье – СРЗ» и методом **МОЗГОВОГО штурма** заполните данную таблицу. Для этого попросите учащихся назвать 5 слов, начинающихся на заглавную букву, и характеризующих данное понимание, все мнения впишите в колонки таблицы, например:

С	Р	З
симпатия	роды	здоровье
совесть	родители	заработок
семья	радость	забота
секс	ребенок	занятие
союз	равенство	защита

В таблице указаны предполагаемые ответы учащихся

После проведения упражнения необходимо провести обсуждение с учащимися полученных результатов и подвести их к правильному определению репродуктивного и сексуального здоровья.

Учитель: подвести итог согласно словам из таблицы:

- слово **сексуальность** включает вопросы симпатии одного человека к другому, требует ответственного поведения (совесть) к принятию обоюдного решения (союз) создание семьи, одну ветвь сексуальности занимает вопрос секса.

- слово **репродуктивность** – сопровождается родами и рождением на свет желанного ребенка, который должен приносить радость, родители в равной степени отвечают за воспитание и развитие ребенка.
- **Слово здоровье** – чтобы быть здоровым, нужно заботиться о себе и своих близких. Знать и использовать способы защиты от различных инфекций. Нужно иметь любимое дело или занятие, которое приносило бы тебе заработок и ты бы мог обеспечивать себя.

После чего вывесите определение сексуального репродуктивного здоровья (СРЗ), рекомендованное ВОЗ.

«Сексуальное здоровье» – это комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального бытия человека, который позитивно обогащает и развивает личные качества, способность к общению и любви.

«Репродуктивное здоровье» – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия у партнеров, которое позволяет родить и вырастить им здорового ребенка.

Основная часть.



Шаг 1.

Мозговой штурм: «Что влияет на репродуктивное здоровье?»

Предполагаемые ответы учащихся

- соматическое здоровье
- экология
- наследственность
- доступ к медицинским услугам
- образ жизни
- ПАВ и т.д.

Учитель: Много факторов влияет на репродуктивное здоровье каждого человека, о которых нужно знать:

- Предупреждение воспалений и других болезней мочеполовой системы. Пристальное внимание уделять репродуктивному здоровью, начиная с малых лет (например: одежда по сезону)
- Здоровый образ жизни и личная гигиена человека.
- Планирование беременности. Беспорядочные половые связи или ранний секс не предполагают разумного предохранения и почти всегда заканчиваются абортами.
- Сбалансированное питание. Нехватка витаминов, железа, минералов, белка истощает организм будущей матери, оказывая отрицательное влияние на способность к деторождению.
- Немаловажное значение имеет влияние климата на здоровье человека. Вместо просмотра сериалов следует ввести в привычку прогулки на свежем воздухе, воскресные вылазки на природу.
- Доступность получения доброжелательных услуг молодежью (УДМ), где молодые люди смогут получить консультацию, психологическую поддержку, при необходимости лечение.



Шаг 2.

Работа в группах: «Услуги, дружественные к молодежи»
Каждой группе выдается ватман с маркерами «стена граффити», попросите учеников записать любые возникающие ответы.

1-я группа: Перечислите услуги, необходимые молодым людям. Почему?

2-я группа: Укажите услуги, не оказываемые в учреждениях, куда вы обращаетесь

Презентация работ.

Учитель: В случае возникновения проблем, связанных с репродуктивным здоровьем, вы всегда можете обратиться к школьному психологу, врачу, посоветоваться с родителями и обратиться к подростковому врачу в медицинские организации. Сейчас в стране имеются несколько клиник, называемые УДМ.

Шаг 3. Дискуссия «Как вы понимаете слова «права» и «обязанности»

Право – это ценность, оно связано с моралью, регулирует наше поведение, определяет меру свободы, связано с законами и государством

Обязанность – это круг безусловных для выполнения действий, возложенных на кого-нибудь по общественным требованиям или внутренним побуждениям, моральное или юридическое обязательство действовать или воздержаться от действия в соответствии с законом.



Шаг 4.

Работа в малых группах: «Нарушение прав человека»
Проанализируйте предлагаемую ситуацию, обратите внимание на момент нарушения прав человека и ответьте на вопросы:

- Как бы вы реагировали, если были бы участниками таких сцен?
- Как обычно реагируют люди в таких ситуациях?
- Типичны ли такие ситуации в нашей жизни и почему?
- Часто ли при разрешении таких ситуаций человек говорит о своих правах?
- Приведите собственные примеры и как вы из них выходили?

1-я группа: Девушки едут в автобусе. Они о чем-то перешептываются и смеются. Одна – в короткой юбке, в ярком, облегающем фигуру, топике. Вторая – в джинсовом костюме, у нее в носу маленькая сережка. Неожиданно один из пассажиров, пожилой мужчина, начинает громко обсуждать их наряды и внешность, говорит, что «такие, как они позорят нашу молодежь», развратные и бесстыдные...

2-я группа: Родители говорят парню, что «подобрали» ему хорошую невесту и что в ближайшее время он должен на ней жениться, так как «пошло» время жениться и матери нужна помощница, а всему роду продолжение...

3-я группа: При разводе родителей дети, чаще всего, остаются с матерью, а отцу назначается выплата алиментов.

4-я группа: Девушка пришла на прием к подростковому гинекологу. Встретившаяся ей соседка спросила: «А зачем ты пришла к гинекологу?».



Шаг 5. (Упражнение предлагается при наличии дополнительного времени)

Работа в парах. «12 основных репродуктивных и сексуальных прав»

Из раздаточного материал (**Приложение 1**) каждой паре рассмотреть одно из прав, объяснить, как они его понимают и его действие в отношении молодых людей.

Презентация результатов работы в общей дискуссии.

Подведение итогов.

На маленьких стикерах каждый учащийся пишет только одно словосочетание, отвечая на вопрос: «Главное в сохранении репродуктивного здоровья – это...» и приклеивает их на условное изображение человека.



Домашнее задание.

Составьте коллаж «Моя будущая счастливая семья».



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

Сексуальные и Репродуктивные Права

1. **Право на жизнь**, которое означает, помимо прочего, что жизнь женщины не должна подвергаться риску или опасности по причине беременности.
2. **Право на свободу и безопасность личности**, которое признает, что все люди должны быть свободными для того, чтобы полноценно осуществлять и контролировать свою сексуальность и репродуктивную жизнь. Ни один человек не может быть принужден к беременности, стерилизации или аборту.
3. **Право на равенство и на свободу от всех форм дискриминации**, в том числе в сексуальной и репродуктивной жизни.
4. **Право на свободу мыслей**, которое включает свободу от ограниченного толкования религиозных текстов, верований, философий и обычаев, как инструментов, ограничивающих свободу мыслей по поводу охраны сексуального и репродуктивного здоровья, других вопросов.

5. **Право на интимность**, означающее, что все услуги в области сексуального и репродуктивного здоровья должны быть конфиденциальными, и что все женщины имеют право на автономный репродуктивный выбор.
6. **Право на выбор при вступлении в брак, создании и планировании семьи.**
7. **Право на информацию и образование**, как они относятся к сексуальному и репродуктивному здоровью и благополучие отдельных людей и семей.
8. **Право на медицинскую помощь и охрану здоровья**, которое включает права клиентов на: информацию, доступ, выбор, безопасность, интимность, конфиденциальность, достоинство, удобство, непрерывность и мнение.
9. **Право на принятие решения о факте и времени рождения детей.**
10. **Право на свободу собраний и политическое участие**, означающее, помимо прочего, что все люди имеют право стремиться оказать влияние на правительства с целью привлечения внимания к вопросам сексуального и репродуктивного здоровья и прав.
11. **Право на блага научного прогресса**, которое включает признание того, что все клиенты служб охраны сексуального и репродуктивного здоровья имеют право на доступ к новым безопасным и приемлемым репродуктивным технологиям.
12. **Право на свободу от пыток и унижительного обращения**, включающее права детей на защиту от сексуальной эксплуатации и насилия и право всех людей на защиту от насилия, сексуальных домогательств и приставаний.



Тема № 4: Ценность семейных отношений: «Семья, как много в этом слове...»

Цель:

Сформировать собственное понимание о роли семьи в жизни человека.

Ожидаемые результаты:

Проектирует семейные ценности в свою жизнь.
Демонстрирует уважительное и заботливое отношение к близким.

Оборудование:

Плакаты, заготовка на ватмане (или флипчарте), заготовка ладошек, фломастеры, маркеры, бумажные фигурки «членов семьи».

Ход классного часа: Введение.

Как вы думаете, почему слово семья состоит из семи «я»?
Предполагаемые ответы учащихся:

- возможно раньше были большие семьи, состоящие из 7 и более человек;
- каждый член семьи – это собственное «Я»,...

Учитель:

Как появилось слово семья?

Когда-то о нём не слыхала Земля.

Но Еве сказал перед свадьбой Адам:

Сейчас я тебе семь вопросов задам:

Кто деток родит мне, богиня моя?

И Ева тихонько ответила: Я.

Кто платье сошьёт, постирает бельё?

Меня приласкает, украсит жильё?

Ответь на вопрос, подруга моя?

— Я, я, я – Ева молвила – Я

Сказала она знаменитых семь «я»

И так на Земле появилась семья.

Семья – это родной дом, это очаг. Это начало всех начал. Семья – это самое дорогое в жизни каждого человека. Сегодня у нас состоится разговор о семье.

Основная часть.



Шаг 1.

Работа в малых группах: «Коллаж «Моя семья».

Задание: Поразмышляйте, что необходимо для того, чтобы ты понимал своих близких и был понят, чтобы тебе доверяли, и ты доверял другим? Свои мысли учащиеся фиксируют на бумажных фигурках людей, обозначающих: дедушку, бабушку, маму, папу, брата, сестру.



Презентуя свои работы, учащиеся наклеивают фигурки на флипчарт, создавая коллаж семьи.

Учитель: В крепкой, дружной семье каждый берет на себя какие-то обязанности – зарабатывает деньги, ходит в магазин за покупками, готовит, стирает, убирает, организует отдых и т. д. Если есть необходимость, один член семьи приходит на помощь другому. Каждый стремится помочь в силу своих возможностей члену семьи, у которого возникли проблемы. Такой семье не страшны никакие неприятности, в такой семье есть душевное тепло и взаимопонимание.

Каждая семья – уникальное объединение людей разного возраста, основанное на родственных отношениях. У каждого из нас есть желание жить в дружной, благополучной семье, основанной на взаимопонимании и доверии детей и взрослых, где мы найдем сочувствие, теплоту.

Шаг 2.

Индивидуальная работа

Проведите самоанализ «На кого и чем я похож?»

После выполнения работы, по желанию, несколько учащихся озвучивают написанное.

Учитель: В каждом из нас можно найти одновременно характерные черты всех наших родителей: нос мамин, подбородок бабушкин, характер папин и т.п. Чтобы лучше познать себя, мы изучаем свою семью, её родословную.

Шаг 3. (Предлагается на выбор 2 упражнения)

Упражнение 1. Ролевая игра.

Разыграйте предложенную ситуацию, связанную со взаимоотношениями в семье.

1-я группа: Как можно выразить свою любовь к родителям?

2-я группа: Как вести себя, когда в чем-то виноват?

3-я группа: Как поднять настроение родным и близким?

Презентация работ.

Учитель: Всегда ли мы ведем себя так, как показали сейчас? Почему? Ведь это предпочтительное поведение для сохранения мира, согласия в семье, достижения взаимопонимания.

Упражнение 2. Аукцион: «Семейные традиции»

Каждая семья богата праздниками. Наряду с традиционными праздниками т.е. такими, которые празднует вся страна, у каждой семьи есть свои собственные. Давайте вспомним, какие праздники отмечают в семьях.

Предполагаемые ответы учащихся:

- день рождения
- день бракосочетания
- проводы в армию
- новоселье,

- вручение аттестата об окончании школы
- день первой зарплаты
- поступление в первый класс
- прощание с детским садом
- прощание с начальной школой
- покупка дачи, автомобиля
- победа в конкурсе...

Учитель: Праздники сплачивают членов семьи. Ваше участие в делах ваших родных, ваша забота и помощь, ваш интерес и уважение к традициям семьи и вашего рода – все это поддержит согревающий и всем необходимый огонь семейного очага.

Подведение итогов.

Взрослые и дети могут сделать так, чтобы поддерживать друг друга и сохранять традиции и ценности семьи.

Домашнее задание.

Совместно с родителями составьте санжыру – генеалогическое древо вашей семьи.



Тема № 5: Планирование семьи.

Цель:

Сформировать знания о планировании семьи.

Ожидаемые результаты:

Разовьет навыки ответственного поведения.
Использует навыки безопасного сексуального поведения.
Примет обдуманное решение о своевременном планировании семьи.

Оборудование:

Доска, мел, флипчарт, маркеры.

Примечание: Данное занятие желательно провести отдельно для мальчиков и девочек

Ход классного часа. Введение.



Мозговой штурм: «Почему люди создают семьи?»

Предполагаемые ответы:

- любят друг друга
- легче прожить вместе
- так хотят родители и родственники
- девушка беременна
- хотят продолжить род
- следуют традициям

Основная часть



Шаг 1.

Работа в группах.

Разделите класс на 3 группы и попросите учащихся обсудить вопрос «Готовность к семейной жизни» и свои наработки презентовать классу.

1 группа: Биологическая зрелость

2 группа: Психологическая зрелость

3 группа: Социальная зрелость

Презентация работы учащихся.

Учитель: Биологическая зрелость наступает с прекращением роста и развития во всех системах организма, в том числе репродуктивной. В 18–22 года почти полностью заканчивается рост костей. Признаками биологического возраста являются прекращение физического роста, формирование фигуры по женскому или мужскому типу, приобретение способности зачать ребенка.

Психологическая зрелость наступает когда человек контролирует свои эмоции, правильно выражает свои чувства, мо-

жет устоять стрессам. Интеллектуальная зрелость наступает когда человек способен логичеки мыслить, четко осознать причины и следствия, принимать взвешенные решения, дискутировать при помощи аргументов. Духовная зрелость характеризуется созданием собственной системы ценностей, осознанием важных принципов и смысла жизни.

Социальная зрелость – когда человек достигает материальной независимости, т.е. способен самостоятельно содержать себя и свою семью. Коммуникативная зрелость – способность не только действовать в собственных интересах, но и поддерживать отношения, конструктивно решать конфликты. Моральная зрелость – умение отличать добро от зла, действовать в соответствии с принятыми в обществе социальными нормами. Правовая зрелость – обретение всех гражданских прав и полной юридической ответственности. Минимальный возраст вступления в брак в Кыргызстане составляет 18 лет.

Шаг 2.

Учитель на доске записывает определение «Планирование семьи»

Планирование семьи – это право и ответственность партнеров совместно принимать информированное решение: когда и сколько иметь детей, о выборе метода контрацепции для предупреждения нежелательной беременности и соблюдения интервала между родами не менее 3-х лет.
Дискуссия: Что такое информированный выбор, совместное принятия решения, интервал между родами, рождение желанного ребенка.

Шаг 3.

Практическое упражнение: станция «Методы контрацепции» из программы «Маршрут безопасности»

Подготовительная работа: Учитель записывает на доске: на левой стороне «До» (контрацептивы, которые используются заранее) и на правой стороне – «После» (контрацептивы, которые используются в экстренных случаях), причем пространство для размещения рисунков «До» должно быть больше пространства «После», между ними должно оставаться место для размещения чистого листа «Воздержание». Для проведения данного упражнения используются 7 рисунков, с изображением контрацептивных средств.

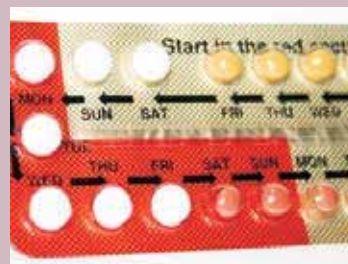
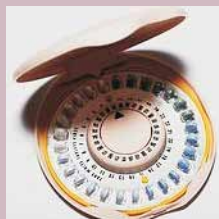
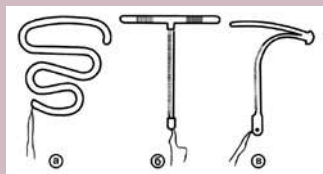
Учитель: Дословный перевод с латинского термина «контрацепция» – не допустить или предупредить нежелательную беременность.

Задание:

ЧАСТЬ 1. Ученик выбирает один из рисунков, показывает ее всем участникам, называет контрацептивное средство, изображенное на нем и при совместном обсуждении всех учеников определяется краткая характеристика данного средства с указанием его преимуществ и недостатков, за-

тем данная фотография размещается под соответствующей карточкой.

Схема размещения картинок с контрацептивами
«ДО» «ПОСЛЕ»



ЧАСТЬ 2. После обсуждения и размещения всех рисунков учитель раздает каждому участнику по 2 листочка стикеров и зачитывает утверждения, участники должны прикрепить по одному стикеру к тем средствам, которые, по их мнению, соответствуют прочитанному утверждению.

Утверждения

Какое средство контрацепции:

- Защищает от ВИЧ;
- Защищает от ИППП;
- Является надежным средством от беременности;
- Не требует квалифицированной помощи врача;
- Не дает побочных эффектов при регулярном использовании;
- Не требует регулярности;
- Отпускается без рецепта врача;
- Удобно в использовании;
- Просто в применении;
- Доступное.

Учитель: Обратите внимание учеников, что больше всего стикеров приклеены на рисунках с изображением презерватива и воздержание. Значит, это самое оптимальное средство предупреждения нежелательной беременности и заражения ИППП/ВИЧ для молодежи.

Подведение итогов

Помните о ценностях семьи, в основе счастливой семейной жизни лежит ответственность, доверие, любовь, уважение и т. д.



Домашнее задание

Создай герб своей семьи.

Напиши словами или изобрази рисунком:

Три слова, наиболее точно характеризующие твою семью	Три главные ценности твоей семьи	Три самые памятные события
Три правила твоей семьи	Троих членов семьи, с кем больше всего проводишь время	Имена трех друзей твоей семьи



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

Воздержание – не вступать в половые связи, отсрочка половой жизни до более взрослого возраста.

1. Презерватив – механическое средство защиты от ВИЧ и ИППП, доступное и надежное средство от беременности, отпускается без рецепта врача, не требует медицинской помощи, не дает побочных эффектов, удобен в использовании, прост в применении.
2. Гормональные таблетки – надежное средство защиты от нежелательной беременности, содержат гормон, необходимо пить ежедневно в течение 21 дня, доступны, требуют консультации врача.
3. Спермициды – средства местного применения, в виде мази, свечи, снижают вероятность наступления беременности. Не требуют регулярности, доступны, просты в применении, требуют консультации врача
4. Спираль – средство от нежелательной беременности, рекомендуется использовать тем женщинам, у которых уже есть дети, требует квалифицированной медицинской помощи, так как устанавливается в полость матки в среднем на 5 лет
5. Календарный метод – используется при помощи высчитывания дней предположительной овуляции («опасных» и «безопасных» для беременности дней), согласно менструальному циклу, требует консультации врача
6. Противозачаточные таблетки экстренной контрацепции – экстренное средство используется в течение первых 3–х дней после незащищенного полового акта (изнасилование, порвался презерватив), содержит высокую концентрацию гормонов, нельзя использовать более 2 раз в год.
7. «До» – означает, что человек заранее планирует беременность и использует средства защиты во время полового контакта (спермициды, презерватив) или заранее (ВМС, таблетки);
8. «После» – означает, что ситуация вышла из под контроля и требует быстрого решения в предупреждении беременности после полового контакта.

Тема № 6: Подростковая беременность, ответственность и выбор.

Цель:

Сформировать знания об особенностях зачатия и влиянии на подростковый организм беременности и родов.

Ожидаемые результаты:

Сформирует убежденность в пользе воздержания от раннего вступления в сексуальные отношения.
Разовьет навыки ответственного поведения.

Оборудование:

Доска, мел, флипчарт, плакат с женской репродуктивной системой, мультфильм «Когда девочка взрослеет» или фильм ВВС «Тело человека», маркеры.

Ход классного часа. Введение.



Мозговой штурм. «Природа сексуальных отношений».

Предполагаемые ответы:

- любят друг друга
- хотят продолжить род
- получить удовольствие
- из любопытства
- чтобы доказать кому-то, что уже взрослый
- чтобы удержать девушку/парня
- сексуальное насилие
- супружеский долг

Учитель: Природа здоровых сексуальных отношений предусматривает ответственное принятие решения со стороны обоих партнеров.

Основная часть.



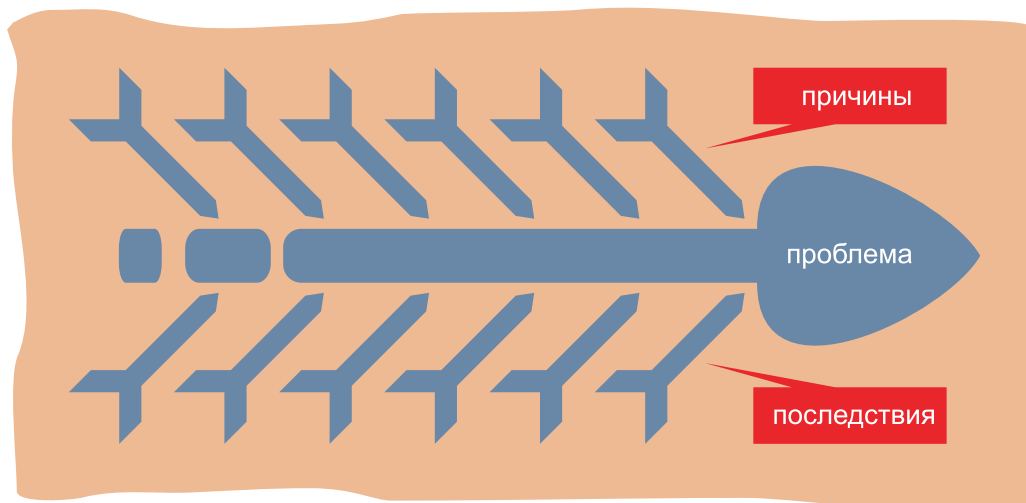
Шаг 1.

Работа в группах.

Учитель делит учащихся на 3 группы и просит в группе провести причинно-следственную связь подростковой беременности с использованием диаграммы «рыба».

Для этого каждой группе дается задание нарисовать схематично скелет рыбы, где по оси пишется подростковая беременность, на верхних ребрах – пишутся причины, на нижних – последствия (в разрезе социального, психологического и физиологического аспекта)

Рисунок «Рыба»



1 группа: социальный аспект

2 группа: психологический аспект

3 группа: физиологический аспект

Презентация работы учащихся.

Обобщение: Если девушка уже достаточно развита и ей исполнилось 18 лет, вероятность осложнений во время беременности и в родах невысока. Если она слишком молода или развивается позже, ее организм может быть не готов к вынашиванию здорового ребенка. Девочки-подростки чаще рожают ослабленных детей с низкой массой тела. Синдром внезапной смерти и другие серьезные осложнения случаются у таких младенцев в три раза чаще, чем у детей, рожденных взрослыми женщинами. Беременность, роды, психологические и физические нагрузки – тяжелое испытание и для организма матери, ведь он еще развивается, и это может вызвать проблемы с ее здоровьем.

Шаг 2.

Оценочное упражнение «Согласен, несогласен».

Разместите надписи «согласен» в одном углу класса и «не согласен» в противоположном ему углу. Зачитайте утверждение. Участники обдумывают его, а затем становятся в тот угол, который соответствует его мнению. После чего попросите участников обосновать свою точку зрения.

Утверждения:

- начать половую жизнь можно и без заключения брака;
- беременность – не лучшее начало семейных отношений;
- мужчины чувствуют себя так же неловко, как и женщины, когда речь идет о способах предупреждения нежелательной беременности;

- Юноши считают, что ответственность за беременность лежит на девушке.

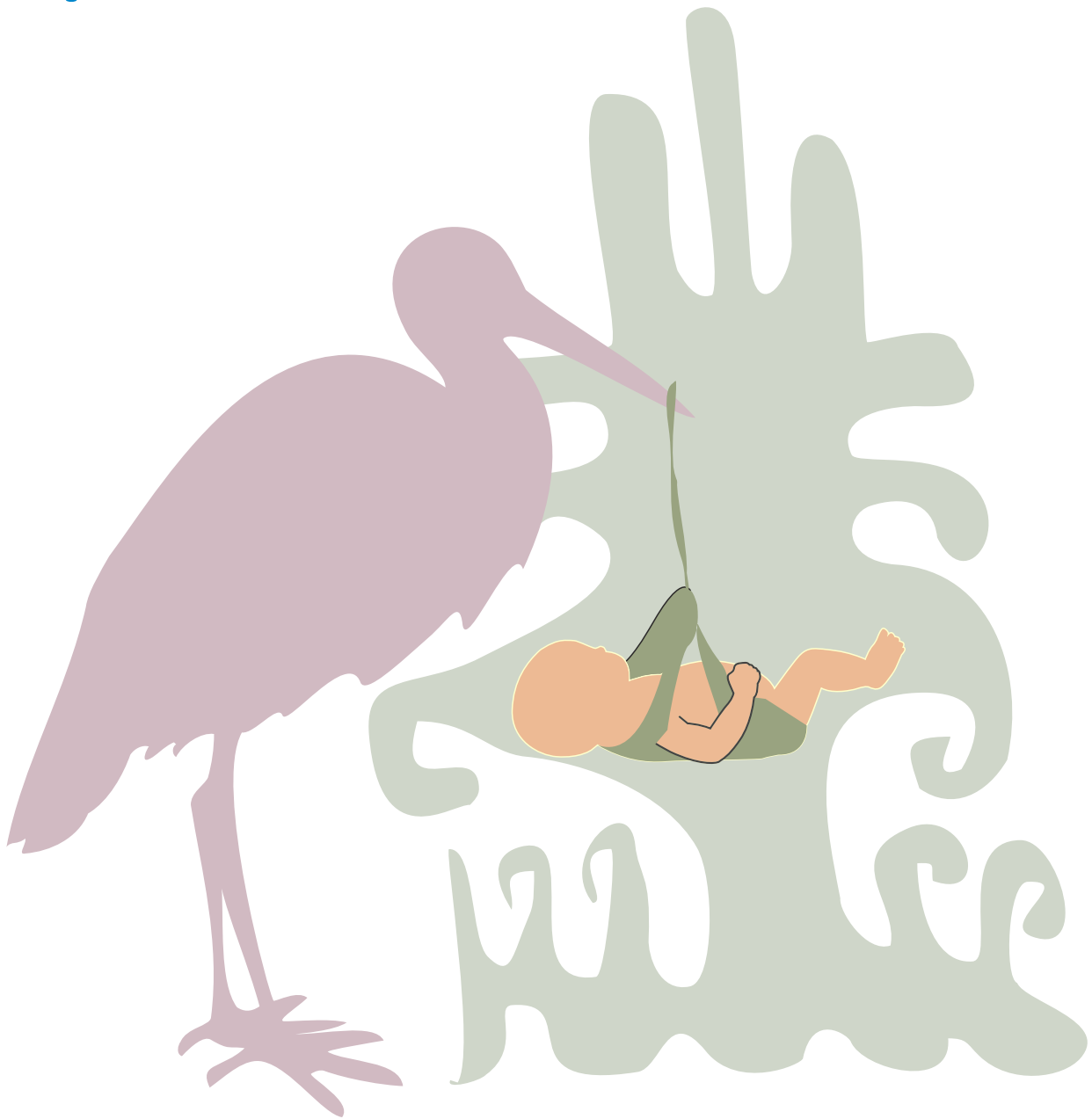
Подведение итогов.

Радость родительства приходит к человеку, когда он осознанно и обдуманно подходит к вопросу зачатия детей. Когда и мама, и папа ожидают и готовятся к приходу на свет нового человека. Очень надеюсь, что вы вырастаете хорошими и заботливыми родителями и сможете воспитать умных и ответственных людей. Каждый ребенок имеет право быть желанным.



Домашнее задание.

Напишите эссе-историю своего появления на свет в рабочую тетрадь из рассказа своих родителей.



Тема № 7: Ранние браки. Кража невест.

Цель:

Способствовать формированию собственного представления о ранних браках.

Ожидаемые результаты:

Практикует принципы нравственности и уважительного отношения к представителям другого пола.
Отстаивает свою точку зрения по данному вопросу.

Оборудование:

Бумага, скотч, стикеры разных цветов, флипчарт, карандаши, ручки, пакет с бумажными полосками

Ход классного часа Введение.

Для многих из нас семья определена как одна из самых важных ценностей в жизни. Кажется, что это так естественно: влюбиться, создать семью, родить ребёнка, вырастить его достойным человеком, потом ждать внуков. Есть тенденция роста фактов, разрушающих не только судьбы, но и жизни молодых людей: ранние браки, незарегистрированные браки, случаи кражи невест, разводы, дети, растущие в неполных семьях и т.д. Причина этих человеческих трагедий в незнании своих прав и неумении защитить себя в подобных ситуациях.

Основная часть.

Шаг 1.

Учитель: Родители часто говорят: «Не торопись жениться», «Не спеши выходить замуж», «Вначале нужно получить образование, стабильную заработную плату, жилье» и т.п. Кто-то слушает родительские советы и прежде чем вступить в брак, предпочитает сначала получить образование, освоить профессию, найти хорошую работу, а кто-то, наоборот, действует вопреки их мнению – начинают совместную жизнь и вступают в ранний брак.

Ранний брак, юридически – это брак, заключенный молодыми людьми, не достигшими 18 лет, психологически – это когда человек действует импульсивно, не думая о последствиях.

Шаг 2.

Мозговой штурм: Причины ранних браков

Предполагаемые ответы:

- Сильное чувство любви.
- Стремление узаконить свои интимные отношения.
- Беременность.
- Желание освободиться от чрезмерной родительской опеки.
- Несчастливая любовь.



Учитель: Ранние браки, не являются решением проблем. Вступление в брак должно быть осознанным и взвешенным решением. Ранние браки зачастую не долговечные, так как отношения построены на инстинктах и ощущениях, отсутствует надёжность, т.е. такие отношения – очень шаткие.

Шаг 3.

Обмен мнениями «Свободный микрофон»: «Ранние браки: «за» и «против».

Задание: высказать в микрофон свои мнения и аргументы по ранним бракам.

Учитель: Прежде чем принять решение, обдумайте положительные и отрицательные стороны ранних браков. Если вы не знаете, зачем вы создаете семью и какую, то вы еще не готовы к супружеской жизни.

Шаг 4.

Работа в группах: Похищение невесты считается преступлением или традицией?

Учащиеся объединяются в группы «ЗА» – «ПРОТИВ» и каждая группа доказывает свою точку зрения.

Предполагаемые ответы учащихся:

- «Я против кражи невесты, так как у нынешней молодежи нет возможности содержать семью, нет правильного понимания о семье», «Раньше это воспринималось как некий обряд бракосочетания. Сейчас это уже не стоит делать, это нарушение закона».
- «Есть причины, по которым парни крадут невест. С экономической точки зрения дешевле украсть невесту. Так как до свадебные обряды, сама свадьба обходятся очень дорого.»
- «Кража невесты – это нарушение закона и нарушение прав женщины. Ее, по сути, лишают свободы. Раньше просто этого не понимали, в силу юридической безграмотности. В этом проявляются бескультурье и невоспитанность молодых людей»
- «В прошлом это можно было делать, так как родители решали все за девушку и парня. Родители выбирали, на ком их сын женится. А потом уже, по обряду, парень крал невесту. Сейчас же это неправильно, общество уже изменилось. Я категорически против этого».

Учитель: Похищение невесты или брак умыканием – практика насильственной женитьбы, в Кыргызстане считается преступлением и уголовно наказуемо.

(Приложение 1.)

Подведение итогов.

Вступление в ранний брак отрицательно влияет на физическое и психическое здоровье молодого организма. Выбор остается за вами.





Домашнее задание.

Написать эссе «Мое отношение к ранним бракам».



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

Похищение невесты (кыргыз. *ала качуу*) все ещё практикуется в нашей стране. В республике ежегодно крадут не менее 15 тысяч девушек, которых впоследствии принуждают вступить в брак.

Правозащитники предложили объявить 2013 год в республике Годом борьбы с похищением невест.

«Кыз ала качуу» означает «бегство с похищением девушки».

Типичный вариант похищения без согласия предполагает похищение девушки насильно или путем обмана молодым человеком или друзьями, или родственниками-парнями будущего жениха.

Сегодня кыз-алакачуу ошибочно многими трактуется как «традиция» этнических кыргызов. Однако это ничто иное, как разновидность современного насилия над девушками и женщинами. Почти половина из них подвергаются изнасилованию в течение нескольких часов после кражи.

Похищенные девушки уже не в силах вернуть себе возможность выбора будущего мужа, выбора между учебой и работой, между замужеством и жизнью в родительском доме.

Традиция сегодня – это брак, построенный на эмоциональных чувствах как мужчины, так и женщины. Традиция – это встречаться с девушкой, чтобы получше узнать друг друга.

Традиция – это набраться храбрости и признаться в любви.

Традиция – иметь возможность выбрать достойного человека.

В конце 2012 года был принят закон, предполагающий ужесточение уголовного наказания на срок от трех до десяти лет с формулировкой «за принуждение лиц, не достигших 17 лет, к вступлению в брак».

Статья 155 предусматривает лишение свободы от 5 до 10 лет – эта норма вступила в силу в январе 2013 года, наказание за кражу невесты.

Девушка должна помнить, что она всегда может отказаться от вступления в насильственный брак.

Тема № 8: Поведение и риски.

Цель:

Сформировать знания о стратегии ABCD.

Ожидаемые результаты:

Осознает необходимость формирования ответственности за свое здоровье
Сформирует собственные умения и навыки отказа в рискованных ситуациях, связанных со здоровьем.

Оборудование:

Флипчарт, фломастеры, клей, тест «Термины по теме»

Ход классного часа Введение

Вспомнить: что такое ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД, пути передачи ВИЧ.

Основная часть.



Шаг 1.

Работа в малых группах.

Рассмотреть в группах, что мы понимаем под следующими понятиями:

1-я группа: «Поведение высокого риска»

2-я группа: «Безопасное поведение»

3-я группа: «Ответственное поведение»

Презентация групп.

Приложение 1.

Шаг 2.

Мозговой штурм: «Причины рискованного поведения»

Предполагаемые ответы учащихся:

- любопытство – стремление к получению новых впечатлений, ощущений и удовольствий, стремление рискнуть;
- желание быть принятым группой сверстников и стремление облегчить общение с ними;
- зависимость от мнения знакомых и друзей, подражание образу жизни приятелей;
- подражание взрослому поведению;
- неумение справляться со стрессом, разочарованием, напряжением;

- несформированность навыков отказа, неумение сказать «нет»;
- недостаточный жизненный опыт
- неинформированность о последствиях рискованного поведения
- юношеская гиперсексуальность, бурное половое созревание, гормональный взрыв в комплексе с отсутствием жизненных навыков и ответственного поведения.

Учитель: подчеркнуть значение самостоятельно принимаемых решений, умения отказываться от рискованного поведения.



Шаг 3.

Мини-лекция: «Правила ABCD», учитель может использовать материал **станции «Береги себя»**

Метод ABCD или «Азбука безопасности» (**A**, abstinence - воздержание, **B**, Befithful – быть верным, **C**, condoms – презерватив, **D**, Don't share needles – «не делиться иглами» использовать стерильный шприц). Правила ABCD являются последовательные шагами защиты от ВИЧ-инфицирования.

Учитель предлагает обсудить, как ученики понимают каждое слово в «Азбуке безопасности» и почему ее рекомендуют во всем мире.

Если не соблюдать меры безопасности, то ВИЧ распространяется очень быстро, даже от одного человека.

Шаг 4.

Демонстрация техники правильного использования презерватива.

Подведение итогов.

Учитель: акцентирует внимание на том, какие действия подростков и молодежи повышают риск инфицирования ВИЧ:

- незащищенные половые контакты
- смена половых партнеров
- употребление любых ПАВ, т.к. теряется контроль над поведением, поэтому высок риск случайных половых контактов
- общее пользование посудой для приготовления наркотиков и инструментария для их приема инъекционным путем
- Для снижения уязвимости подростков и молодежи к ВИЧ необходимо соблюдать азбуку безопасности, стратегию ABCD.



Домашнее задание:

Расскажи об Азбуке безопасности своему другу/подруге



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

- **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ (ОТВЕТСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ)** – способность личности контролировать свою деятельность в соответствии с принятыми в обществе нравственными и правовыми нормами, чувством долга

- **БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ** – в контексте ВИЧ – это поведение, при котором человек подвергается минимальному риску заражения ВИЧ. В аспекте профилактики ВИЧ ответственное поведение на основе жизненных навыков включает в себя:
 - Наличие знаний о ВИЧ, СПИДе и ИППП.
 - Умение определить, какое сексуальное поведение является безопасным, а какое – рискованным.
 - Изменение рискованного сексуального поведения на основе духовно-нравственных ценностей (верность партнеру, умение сказать «НЕТ» и т.п.).
 - Умение противостоять употреблению вредных веществ: наркотиков, алкоголя, табака и др.
 - Умение противостоять давлению.
 - Умение противостоять стрессам.
 - Умение общаться с родителями, другими членами семьи и сверстниками.
 - Умение понимать людей, живущих с ВИЧ, и сопереживать им.
 - Наличие личностных навыков, в том числе умения выражать свои эмоции, чувства.
 - Умение анализировать отношения и ценить принятые в обществе социальные нормы и убеждения.

- **ПОВЕДЕНИЕ ВЫСОКОГО РИСКА** – привычки и стереотипы поведения, увеличивающие шансы подвергнуться опасности ВИЧ-инфицирования. Такое поведение включает в себя незащищенные половые контакты, инъекционное употребление психоактивных веществ, общее пользование посудой для приготовления наркотиков и инструментария для их приема инъекционным путем. Не существует групп высокого риска – есть высоко рискованное поведение.

Приложение 2.

Метод проведения станции «Береги себя»

Цель: Участники должны увидеть, насколько широко и незаметно может распространяться ВИЧ-инфекция в обществе. Участники должны научиться оценивать личный риск заражения ВИЧ-инфекцией, задуматься о мотивации своей позиции.

Время: 15 минут.

Материал: 4 карточки размером А 6 с буквами – «А», «В», «С», «D», пазл со слоганом «Решаешь только ты!», коробка для пазла, карточка с названием станции размером А 4, папка с названием станции, листочки для участников с написанными буквами **А, В, С, D**.

Примечание: листочки заготавливаются учителем, должны быть размером А6 по количеству участников станции, в правом нижнем углу мелким шрифтом необходимо заранее написать буквы А, В, С, D. Необходимо предупредить учеников, что для работы на данной станции им потребуется ручка для записей на листочках.

Процесс:

1. Учитель восторженно говорит ученикам, что их класс в этом составе отправляют на море, где они будут отдыхать в течение одной недели:

«Я надеюсь, что мы замечательно проведем время».

После чего раздает ученикам листочки.

Затем просит всех участников в течение одной минуты как можно больше собрать имен на листочке, записывая того человека, с кем участник «познакомился». Учитель также сам принимает участие в данной игре.

По истечении времени учитель останавливает игру и просит учеников встать в большой круг, сам же становится в центре круга. Учитель поясняет, что результат его теста крови на ВИЧ оказался положительным и его попросили еще раз пройти обследование для подтверждения диагноза «ВИЧ-позитивный».

Приглашает во внутренний круг участников, называя имена, записанные в вашем листочке. Затем приглашаются участники, имена которых записаны у приглашенных участников внутреннего круга. Эти действия продолжаются до тех пор, пока во внутренний круг не войдут все участники игры.

2. Учитель задает вопрос участникам. О чем говорят произошедшие действия? – что ВИЧ распространяется очень быстро, даже от одного человека, если не соблюдать меры безопасности. Так как ВИЧ-инфицированного человека нельзя распознать по внешнему виду.
3. Просит всех учеников встать круг, после чего, дает пояснение о том, что на обратной стороне бумажки есть буквенное обозначение из «Азбука безопасности ABCD» (А, abstinence – воздержание, В, Be faithful – быть верным, С, condoms – презерватив, D, Don't share needles – «не делиться иглами» – использовать стерильный шприц).

Необходимо обсудить с ребятами, как они понимают каждое слово в «Азбуке безопасности» и почему ее рекомендуют во всем мире.

Обобщение: В отличие от других инфекционных заболеваний, инфицирование ВИЧ напрямую зависит от поведения человека. Поэтому пользуйтесь индивидуальными средствами защиты, избегайте сомнительных сексуальных контактов. «Азбука безопасности» поможет вам уберечь себя и своих близких от ИППП, ВИЧ и нежелательной беременности. Учитель благодарит всех за участие и предлагает игру-мозаику (собрать пазл).

Ученикам нужно собрать из отдельных элементов единое полотно, чтобы узнать ключевую фразу данной станции. Ключевая фраза – «Решаешь только ты!»



Тема № 9: Разговор о суициде.

Цель:

Сформировать понимание ценности жизни.

Ожидаемые результаты:

Проанализирует причину суицидов у подростков.
Находит сторонников и помощников в разрешении трудной ситуации.

Оборудование:

Флипчарт, маркеры, наборы карточек лото «Ценности», листы печатной бумаги А 4, картинки, открытки с позитивной направленностью, фломастеры, цветные карандаши, изображение СЕРДЦА (формат А 4)

Ход классного часа. Введение.

Послушайте внимательно стихотворение и скажите, о чем сегодня пойдет речь на занятии:

*Человек, как звезда, рождается
Средь неясной
Туманной млечности...
В бесконечности начинается
И кончается в бесконечности...
Поколеньями создается
Век за веком
Земля нетленная.
Человек, как звезда, рождается,
Чтоб светлее стала Вселенная.*

Д. Голубков.

Предполагаемые ответы учащихся:

- о жизни;
- о смерти;
- о мечте человека на Земле,...

Учитель: объявление темы и целей занятия.

Основная часть.



Шаг 1.

Мини-лекция.

К великому сожалению, все чаще и чаще мы сопереживаем знакомым и совершенно незнакомым родителям в том, что их здоровые и благополучные подростки по одному или массово уходят из этого мира совсем в нематериальные двери, делая последний шаг с небоскребов, мостов, балконов, лишая себя жизни через самоповешение, вскрывая вены,

употребляя смертельное количество лекарственных препаратов. Виновных в самоубийстве, как правило, нет. Любой суицид – это личное, осознанное решение самого подростка. Что же толкает молодого, юного, только начинающего жизнь подростка к такому короткому и страшному её завершению?



Шаг 2.

Работа в малых группах.

Класс разделить на 3–4 группы любым известным учителю способом.

Задание:

Каждой группе определить причины, которые могут стать отправной точкой для суицида

Презентация работ групп.

Обсуждение.

Учитель: Зачастую подростки решают уйти из жизни, чтобы обратить внимание родителей, педагогов, друзей на свои проблемы. Причем в 80 % суицидов подростки имеют намерение лишь попугать, зачастую не отдавая себе отчета, что намерение может закончиться трагически. Таким страшным образом подросток протестует против бездушия, цинизма, безразличия и жестокости своего окружения (взрослых и сверстников). Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые подростки из-за ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх перед смертью.

Если подросток чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении самого себя – жизнь становится для него ценностью. И наша общая задача: способствовать тому, чтобы каждый в нашем окружении ощущал искреннее внимание, участие, поддержку и собственную необходимость.

Шаг 2.

Индивидуальная работа: «Кроссворд моего имени»

Напишите в рабочей тетради в столбик свое имя и на каждую букву имени впишите доброе человеческое качество. Например:

А	ктивность
Л	любовь
И	скренность
Н	адежда
А	льтруизм



По желанию несколько учащихся озвучивают результаты своих размышлений.

Учитель: Само имя, данное нам от рождения, говорит о том, сколько каждый из нас может дать другим, тем, кто в этом нуждается. Для того, чтобы отдавать, причем отдавать с радостью, человеку надо быть сильным. А самым сильным является человек счастливый.

Шаг 3. (Предлагаются на выбор учителя 2 упражнения) Упражнение 1.



Индивидуальная работа: «Рисуем счастье»

Задание: выполните рисунок или коллаж (с использованием набора картинок), в котором вы всем расскажите о тех материальных или нематериальных вещах, которые делают и сделают вас счастливыми.

Работы вывешиваются на стену. По желанию, несколько учащихся могут озвучить изображенное «СЧАСТЬЕ».

Учитель: Посмотрите каждый на свою мечту, на мечтания друзей... Видите ли вы в каком-нибудь рисунке (коллаже) мечту о смерти, о трагедии в жизни близких вам и любимых людей??? Так может быть посоветовать всем друзьям и знакомым изобразить свою мечту в ярких красках и картинках и поместить её на самом видном месте в комнате. И тогда ничто, никто и никогда не сможет заставить вас убить себя, потому что в таком случае вы убьёте свою мечту.

Упражнение 2.



Индивидуальная работа: «Путь к мечте»

Задание: нарисуйте, изобразите схематично, опишите все то, что вам необходимо пройти, сделать, достичь на пути к своей заветной мечте.

По желанию несколько учащихся делятся результатами своих размышлений.

Учитель: Посмотрите на свой путь к заветной мечте - на нем есть все: хорошее образование, любовь, семья, дети, материальное благополучие, путешествия, новые открытия, друзья, общение, ... Но есть ли на вашем пути смерть, которую вы планируете и желаете??? НЕТ! Поэтому подросток, который имеет красивую мечту, который знает, что придет к её исполнению через все преграды НИ-КО-ГДА, поверьте, никогда! не будет идти на поводу у слабости, беспомощности, эгоизма, жалости к себе, т.е. у всего того, что зачастую и приводит к суициду.

Шаг 4.



Работа в малых группах: «Лото ценностей»

Деление на 4–5 групп учитель проводит любым известным ему методом.

1-й этап:

Каждая группа получает одинаковый набор карточек с написанными на них ценностями: Мир, Жизнь, Любовь, Общение, Труд, Знание, Семья, Отечество, Дружба, Здоровье, Понимание, Честность, Душевная красота, Доброта, Чуткость и т. д.

Задание:

проранжировать по степени значимости для вас полученные ценности.

Выполнение задания.

Учитель: Добрая Фея дала каждому из нас великие ценности. Но вместе с Феей все время является Злой Колдун. Он гораздо могущественнее Феи и отбирает один из её подарков (учитель молча проходит и в каждой группе забирает «Жизнь»).

Проблемный вопрос: **Насколько ценны оставшиеся у вас ценности???** (Они ничего теперь не стоят...) Так значит **главная ценность, которую мы получили от рождения, это – (учащиеся хором): «Жизнь!!!»**

Учитель (продолжает): Что же делать? Но Фея может помочь – Колдун соглашается оставить вам жизнь, но за это требует отдать какие-либо 3-и другие ценности.

2-й этап:

Задание: обсудите и выступите со своими мнениями и анализом «значимости» для вас отдаваемых ценностей.

Учащиеся принимают решение «пожертвовать» за ЖИЗНЬ:... **(Зачастую это бывают: Отечество, Честность, Чуткость, Душевная красота, Знание, ...)** – но эта информация к размышлению на следующие классные часы.

Обобщение: Зигмунд Фрейд, известный австрийский психиатр, сказал: «Если человек начинает интересоваться смыслом жизни или её ценностью, это значит что он выздоровел.» Вот так и подросток, представляющий свое будущее, никогда не совершит шаг, от которого будет невыносимо больно родителям, друзьям, обществу, Земле, Вселенной...

Шаг 5. (Два упражнения предлагаются при наличии дополнительного времени).

Упражнение 1.

Работа в парах. «Сокровища сердца»

Задание: Это большое (пусть и бумажное) сердце необходимо заполнить качествами, которые вы бы хотели преподнести в подарок лучшему другу.

Результаты работы вывешиваются на стене класса, как бесценный подарок каждому, кто захочет его принять.

Учитель: Если бы каждый из нас, каждый день дарил не только на бумажном сердце, но и в делах хотя бы по одному сердечному сокровищу окружающим, тогда никто бы



не чувствовал себя униженным, ущемленным, обиженным, несчастным, а значит ни у кого бы не появлялись в голове черные мысли...



Упражнение 2.

Работа в парах: «Девиз Жизни»

Задание: Придумать девиз (краткое, звучное выражение), прославляющий Жизнь ради Жизни.

Каждой паре зачитать девиз и прикрепить его под сердцами.

Подведение итогов.

Творческое упражнение «Свеча откровения»

Все стоят в кругу.

Учитель (держит зажженную свечу): Я принимаю истину о том, что ЖИЗНЬ – это счастье, радость, любовь, свет, тепло, что ЖИЗНЬ – это неудачи, потери, слёзы, которые имеют свойство быстро проходить и сменяться вновь счастьем, радостью, любовью, светом, теплом. Очень прошу вас – ЖИВИТЕ!!!

Свеча передается по кругу, каждый высказывает свои чувства, ощущения, настроение от участия в занятии.



Домашнее задание.

Напиши письмо другу (подруге), который находится в депрессивном состоянии. Найди такие слова и чувства, которые помогут ему увидеть жизнь в ярких красках.



Тема № 10: Толерантные отношения.

Цель:

Сформировать видение многоаспектности толерантного отношения к окружающим.

Ожидаемые результаты:

Демонстрирует толерантность к окружающим.
Сформирует умения и навыки в сфере общения.

Оборудование:

Таблички «Объектов Путешествия», раздаточный материал (**Приложение 2**), листочки для записи, маркеры, флипчарт, бумажные парашюты (**Приложение 3**) (меньше на 5, чем учащихся в классе), карта Кыргызстана (области, района), изображение дерева без листьев на флипчарте, листья с правилами толерантного общежития (**Приложение 4**).

Ход классного часа. Введение.



Индивидуальная работа: «Узор находок и раздумий»

Задание: Определить 5 самых главных собственных гуманных ценностей.

Предполагаемые ответы учащихся:

- любовь и дружба
- понимание и признание
- уважение и т.д.

По желанию несколько учащихся озвучат результаты своей работы.

Учитель: Тебе иногда приходят в голову интересные мысли. Ты хочешь знать, как устроен мир, как общаются между собой живые существа: люди или животные, независимо от того, где ты спишь, что ты кушаешь, радуешься или плачешь, есть у тебя телефон или нет, играешь ты в шашки или нет, каждый имеет право на любовь, признание, понимание и толерантное отношение к себе.

Основная часть.



Шаг 1.

Мини-лекция.

Расскажу вам притчу: «Жили много лет назад два молодых человека – Тол и Ран. Тол – по образованию инженер, говорил обычно быстро, уверенно, иногда резко и грубо. И в своих действиях был таким же нетерпимым и требовательным. А Ран по образованию был психолог, говорил протяжно, мягко, словно усыпляя собеседника. Умел внимательно

выслушать даже самые большие глупости. Они были друзьями, несмотря на такие эмоциональные различия, и однажды решили разводить сады. Прошло какое-то время и у Тола цветы в саду выросли хилыми, некрасивыми и почему-то все время вяли, а у Рана цветы были радостные, жизнелюбивые и душистые. Не мог понять Тол, почему же у Рана такой красивый сад: ведь земля одинаковая, поливают одинаковой водой, солнце одинаково светит? Как-то оба юноши сидели на лужайке и беседовали. Тут-то Ран и признался Толу, что любит в своем саду каждый цветочек, дружит с каждой травинкой. После этого разговора Тол долго думал о необходимости принятия других в этом мире, для того, чтобы и тебя принимали. Он все понял, и сад его заблагоухал. И в честь этих двух юношей цветущий, чувственный, понимающий, дружелюбный мир был назван Миром **ТОЛЕРАНТНОСТИ**. Начнем экскурсию по этому замечательному и загадочному миру. Первая остановка на «Берегу Знаний». **(На доску вывешивается карта Кыргызстана (области, района) с произвольно расположенными картинками остановок (Приложение 1) и нанесенным маршрутом путешествия).**



Шаг 2.

Самостоятельное изучение. «Берег Знаний»

Работая с раздаточным материалом (**Приложение 1**) ознакомиться с обозначением слова «толерантность» на разных языках и записать в рабочих тетрадях собственное понимание этого термина.

По желанию заслушать результаты работы учащихся.

Учитель: В Российской энциклопедии социологии толерантность – терпимость к чужому образу жизни, поведению, чужим обычаям, чувствам, верованиям, мнениям, идеям – если они не угрожают безопасности и жизни других людей.

Следующая остановка в нашем путешествии – «Город Дружеских Отношений».



Шаг 3.

Индивидуальная работа. «Круг дружбы»

Начинает учитель: я приглашаю в круг дружбы (называет имя, фамилию учащегося) потому что (называет качество, импонирующее ему в этом ученике) – берутся за руки, ученик подобным образом приглашает следующего, тот следующего и так до конца. (Ни один учащийся не должен остаться). Крепко держатся за руки, потом можно положить руки на плечи другу и исполнить строчку песни «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались». Аплодируют.

Обобщение: При всей нашей индивидуальности, особенно, неповторимости при желании мы можем найти в окружающих нас людях и даже в оппонентах что-то общее, что может нас сблизить, понять и принять друг друга.

В «Городе Дружеских Отношений» есть «Волшебная лавка», мне хотелось бы заглянуть в неё...



Шаг 4.

Индивидуальная работа. «Меняю недостатки на достоинства»

Задание: на маленьких листочках бумаги для записей учащиеся пишут по 3–5 самых главных (на их взгляд) собственных недостатка (каждый на отдельном листочке). За отдельным столом, на котором на красивых ярких облачках написаны достоинства (каждого по 10 штук) сидит учитель – продавец в «Волшебной лавке». Зазывает: «Меняю недостатки на достоинства! Подходите! Уникальная возможность – избавиться от недостатков и приобрести достоинства!» Учащиеся по очереди «заходят в» «Волшебную лавку» и за каждый недостаток выбирают по одному достоинству. «Недостатки» бросаются в мусорную корзину и сжигаются там.

Учитель: обратите внимание, как дурно пахнут наши недостатки (в классе даже бумага, сжигаемая в безопасном по правилам ППБ сосуде, будет иметь неприятный запах). Если бы и в жизни можно было бы избавиться так же легко от всего того, что нам мешает быть счастливыми, успешными, любимыми и любящими... Но это великий, постоянный на протяжении всей нашей жизни труд по самосовершенствованию! И сегодня мы сделали и ещё сделаем несколько шагов к нашей мечте.

Теперь наша яхта направляется в «Залив Понимания».



Шаг 5.

Работа в малых группах. «Авиакатастрофа»

Разделить учащихся на 4 группы любым известным учителю способом.

Задание: Каждая группа получает парашюты на 2 меньше, чем человек в группе. Общее условие: в группе есть пожилой человек (мужчина или женщина на выбор команды, ребенок, молодая пара, совершающая свадебное путешествие, военный или спортсмен, бизнесмен и просто обычные люди). Команда должна решить: каким образом будут распределены парашюты и произойдет спасение.

Дополнительное условие: любой из пассажиров может обратиться с убедительной просьбой о личном спасении.

Учащиеся обсуждают ситуацию, демонстрируют результат решения и дают объяснение своему решению.

Учитель: Как порой непросто найти понимание в окружающих нас не только посторонних, но и даже родных людях. И главная причина этому: неспособность и нежелание занять позицию, отличную от собственной. И как повышает собственную самооценку попытка помочь человеку, даже изначально неприятному тебе, даже в ущерб собственным интересам.



Подведение итогов:

Индивидуальная работа. «Дерево Толерантности»

Учитель: Мы завершаем наше путешествие. И по традиции Мира Толерантности каждый посетивший его должен вырастить Дерево Толерантности. Но сделать это возможно, если вы принимаете правила и законы, по которым живут толерантные люди.

Задание: выбрать по одному «листочку» с правилом толерантности (**Приложение 4**) (каждое правило должно быть в нескольких экземплярах) и прикрепить на дерево толерантности, громко его озвучив.

Правила Толерантности (можно написать маркерами на изображении листьев):

- расположенность к другим
- снисходительность
- доброжелательность
- доверие
- чуткость
- умение владеть собой
- умение слушать
- способность к сопереживанию
- альтруизм
- терпение
- умение не осуждать других
- гуманизм

- чувство юмора

Учитель: Мир Толерантности: здесь неважно какого цвета у тебя кожа, к какой национальности ты принадлежишь, где живешь – в роскошном особняке или маленькой комнате, в какой школе ты учишься, какой у тебя сотовый телефон, какой статус имеют твои родители, как ты одет, какие у тебя мечты. Любить здесь так же естественно, как дышать, и не доброту здесь нет запретов так же, как на свет и на воздух. В этом мире между людьми нет запрещающих заборов, нет преград и нет лишних людей, и ничто не мешает одному человеку при встрече видеть другого, обрадоваться ему и протянуть руки ему навстречу. Это простой и честный мир. тут не надо завоевывать любовь другого через унижение более слабого и не надо выгадывать и обманывать, потому что всё, что человеку надо для общения, есть в каждом для каждого. Ты нуждаешься в понимании – тебя поймут, в сочувствии – поддержат. Тебе хочется согреться – тебя согреют и сердцем, и руками, и всем теплом души.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.



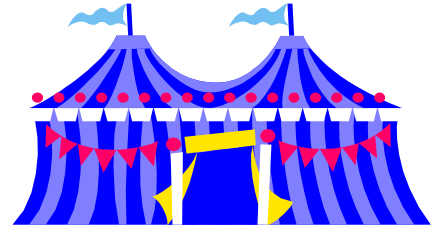
Берег Знаний



Залив Тонимания



Город дружеских отношений



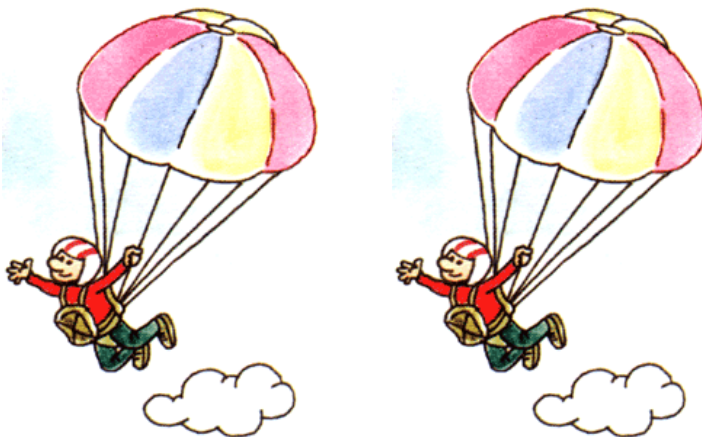
Волшебная лавка

Приложение 2.

Толерантность:

- с французского – отношение, при котором допускается, что другие могут действовать или думать иначе, нежели ты сам;
- с испанского – способность признавать отличные от собственных идеи или мнения;
- с английского – готовность быть терпимым, снисходительным;
- с китайского – позволять, принимать, быть по отношению к другим великодушным;
- с арабского – прощение, снисходительность, мягкость, милосердие, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к другим.

Приложение 3.



Приложение 4.

Доброжелательность



10

ΚΛΑСС



10 класс

Тематика классных часов

1. Употребление ПАВ.
2. Риски формирования зависимости.
3. Профилактика ИППП.
4. Сексуальность. Что это такое?
5. Формирование «Я–концепции».



Тема: Употребление ПАВ.

Цель:

Сформировать знания о взаимосвязи между употреблением ПАВ и ВИЧ.

Ожидаемые результаты:

Осознает угрозу инфицирования ВИЧ.
Совершенствует умения отказа от употребления ПАВ.

Оборудование:

Таблички «Да», «Нет», «Не знаю».

Ход классного часа. Введение.



Мозговой штурм: «Какая связь между употреблением ПАВ и инфицированием ВИЧ?»

Предполагаемые ответы учащихся:

- реальная угроза ВИЧ-инфицирования при употреблении любых ПАВ, т.к. теряется контроль над поведением, поэтому высок риск случайных половых контактов;
- общее пользование инструментарием для инъекционного приема наркотиков и общее пользование посудой для приготовления наркотиков.

Учитель: наибольшим риском инфицирования ВИЧ являются последствия девиантного поведения человека.

Основная часть



Шаг 1.

Работа в парах:

Задание: заполнить в таблице 2-ю графу «Последствия употребления ПАВ» (**Приложение 1**)

Предполагаемые ответы учащихся:

1. Смерть от передозировки. ВИЧ-инфекция, гепатит.
2. Кражи, задержание правоохранительными органами, изоляция в местах заключения.
3. Конфликты с родителями.
4. Финансовые проблемы, бедность.
5. Потеря уважения окружающих.

6. Конфликтные ситуации в школе, семье.
7. Деградация личности, неадекватное поведение.

Причины	Последствия
<ol style="list-style-type: none"> 1. За компанию. 2. Модно. 3. Назло родителям. 4. Получить новые ощущения 5. Контакт с потребителями наркотиков, относящимся к разным возрастным группам 6. Одиночество, стресс, конфликты 7. Любопытство 	

Учитель: практически во всех случаях человек сам выбирает, употреблять ему наркотик или нет; тот, кто выбирает наркотики, обязательно получает и последствия.

Шаг 2. Мини-лекция.

«Употребление ПАВ и ВИЧ»

Во всех странах Центральной Азии эпидемия ВИЧ началась среди потребителей инъекционных наркотиков. На начало 2013 г. на наркологическом учете в государственных наркологических учреждениях Кыргызской Республики с диагнозом «Зависимость от наркотических веществ» состояло более 10 тыс. человек, 80 % употребляют наркотики инъекционным путем.

Таким образом, ВИЧ-инфекция из среды потребителей наркотиков переходит в общую популяцию. Очень важно подросткам и молодежи понимать, что при употреблении любых психоактивных веществ у человека ослаблен контроль над поведением и он может вступать в незащищенные половые контакты, а также иметь множество сексуальных партнеров, и это увеличивает риск инфицирования ВИЧ. Подростки и молодежь пополняют группу потребителей наркотиков, которые имеют повышенный риск инфицирования ВИЧ.

Подростковый возраст – возраст становления. Подросток еще плохо знает окружающий мир, плохо знает самого себя. Он торопится жить, он торопится войти в мир взрослых людей. Все хочет попробовать, обо всем хочет составить собственное мнение. Различные факторы: экономические, социальные, психологические, а также первые личные драмы и разочарования, неумение справиться с собственными чувствами делают подростка особенно уязвимым для наркотиков. Каждый из нас на протяжении всей своей жизни имеет ВЫБОР собственной судьбы.



Шаг 3.

Оценочное Упражнение. ЗНАНИЯ ПО ВИЧ.

В трех разных местах закрепите таблички «Да», «Нет», «Не знаю». Учитель по очереди зачитывает утверждения, а ученики выбирают правильный на их взгляд ответ и становятся под этой табличкой.

ВИЧ и СПИД одно и то же.

Можно определить по внешнему виду человека, инфицирован он ВИЧ или нет.

ВИЧ может передаваться через кровь, сперму, вагинальные выделения и грудное молоко.

Можно заразиться ВИЧ даже после одного сексуального контакта без презерватива.

Можно заразиться ВИЧ, если обнять человека, живущего с ВИЧ, или прикоснуться к нему.

ВИЧ и СПИД одно и то же.

Чем больше сексуальных партнеров – тем больше риск заразиться ВИЧ и ИППП.

Если постоянно и правильно использовать презервативы, они надежно защищают от ВИЧ/ИППП.

Человек может заразиться, если он живет в одной квартире с человеком, живущим с ВИЧ, или больным СПИДом.

ВИЧ передается при использовании общих (нестерильных) шприцев или инструментов для инъекционного употребления, пирсинга и татуажа.

Можно заразиться, если пить из одного стакана или есть из одной посуды с человеком, живущим с ВИЧ.

ВИЧ может передаться от инфицированной матери к ее ребенку при беременности, родах и грудном вскармливании.

Подведение итогов.

При подведении итогов занятия учитель акцентирует внимание учащихся на том, что при употреблении ПАВ повышается риск инфицирования ВИЧ.



Домашнее задание.

Выпустить листовку о последствиях употребления ПАВ.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

ПРОВЕДЕНИЕ СТАНЦИИ «ТВОЙ ВЫБОР»

Цель: Научить оценивать рискованные ситуации, связанные с потреблением ПАВ и мотивировать к поиску путей решения проблем подросткового периода.

Участникам предлагается поразмышлять о жизненных ценностях подростка, соотнести их с реальной действительностью, а также задуматься о последствиях потребления ПАВ.

Время: 15 минут.

Материалы: 9 картинок, карточка с названием станции размером А 4, папка с названием станции, бумажный скотч

Процесс:

1. Учитель размещает на стенде картинки станции хаотично, например:

			
«Разговор с отцом»	«Юноша в комнате»	«Юноша уходит из дома»	«Юноша с друзьями»
			
«Дискотека»	«Юноша с другом»	«Вечеринка дома»	

Учитель просит учеников придумать историю о молодом человеке, расположив картинки последовательно, согласно составленному ими сюжету, определив имя, возраст, род занятий героя.

После чего одному из учащихся предлагается рассказать полученную историю, подробно описывая ситуацию на каждой картинке.

2. Учитель задает вопрос: «Типична ли ситуация для ребят вашего возраста, с которой столкнулся наш герой?», вызывая группу на дискуссию (ссора с родителями, отношения с друзьями, одиночество и т. д.).

3. Далее учитель подводит обсуждение к ситуации «вечеринка», задавая наводящие вопросы:

- Чем обычно сопровождаются вечеринки/дискотеки?
- С чем связано повышенное настроение?

После данных вопросов, участники обычно говорят об алкогольных, энергетических напитках.

По завершении дискуссии учитель останавливает внимание учащихся на том, что ПАВ влияет на снижение контроля за поведением и является причиной появления всевозможных рисков.



4. Затем учитель крепит картинку «Срыв» возле картинки «Дискотека/Вечеринка» и задает вопросы и внимательно выслушивает ответы участников.

- Что может произойти на вечеринке или после нее?
- Может ли потребление ПАВ (говорим только о тех, которые назвали сами ребята) привести к рискованным ситуациям и к каким?
- Может ли потребление ПАВ повысить риск заражения ВИЧ, почему да или нет?

«Срыв»

5. Учитель размещает на стенде картинку «Сожаление» рядом с картинкой «Срыв».

«Сожаление»

Указывая на картинку «Сожаление», учитель призывает участников к обсуждению, задавая следующие вопросы:

- «Что могло произойти с героем истории?»
- «Почему он изображен в такой позе?»
- «О чем он сожалеет?»

После обсуждения ситуации, фасилитатор задает вопрос: «Как вы думаете, потребление ПАВ помогло решить проблему подростка? Если да то как, если нет, то почему?», и предлагает группе выработать решение этих проблем: «Как нужно поступить герою истории в той ситуации, с которой он столкнулся, чтобы снизить риски?»

По завершении станции учитель напоминает участникам, что выбор всегда остается за каждым человеком!



Тема № 2: Риски формирования зависимости.

Цель:

Сформировать знания о пагубности последствий потребления наркотиков для человека.

Ожидаемые результаты:

Сформирует собственную позицию противостояния давлению сверстников в отношении употребления наркотических веществ, как позицию достижения жизненных целей. Понимает риски формирования зависимости.

Оборудование:

Флипчарт, маркеры цветные, скотч, ромашки (по количеству учащихся в классе)

Ход классного часа. Введение.

Психологически-активные вещества несут в себе разрушительную для организма и психики человека силу. Употребление наркотиков напрямую связано с рядом хронических, в том числе неизлечимых, болезней (таких, как СПИД, гепатит). Юридическая проблема заключается в том, что распространение и незаконное изготовление наркотиков – уголовно наказуемое дело.

Основная часть.



Шаг 1.

Мини-лекция.

Название болезни «наркотическая зависимость» складывается из двух греческих слов *narke*+*mania*; *mania* – означает безумие, страсть, влечение. Таким образом, наркомания – это страсть, или влечение к ПАВ. Приобщаясь к дурману, подросток часто считает это пробой, игрой, действует по принципу «посмотрю, что это такое». Предупреждениям о том, что может возникнуть непреодолимая тяга к ПАВ, он не верит, а доводы взрослых кажутся ему преувеличенными.



Шаг 2.

Работа в парах: «Ощущение зависимости»

Задание:

1-й ученик: берется руками за стол и крепко его держит, говоря: «Не могу прожить без стола».

2-й ученик: пытается забрать у него стол, убеждая при этом: «Отпусти, посмотри, ведь есть ещё и стул, и другие вещи». В этом упражнении речь не столько о силовом решении, сколько о способности убедить бросить этот стол как ненужную вещь, обратив внимание на что-то другое...



Учитель: Стол вам не нужен, и вы вроде бы это знаете, но, тем не менее, держитесь за него. Это и есть зависимость. А как вы думаете, быть зависимым – это легко? Тому, кто держался за стол, было легче, чем тому, кто пытался уговорить оторваться от стола. Но легко ли выйти со столом на улицу, играть в футбол, идти рядом с подружкой? Это неудобно, отвлекает, забирает силы, делает человека слабым, он ни о чём другом не думает, для него главное – стол удержать.

При регулярном употреблении ПАВ у человека возникает химическая и физическая зависимость. При химической зависимости вредные токсические вещества разрушают клетки, проникают в них и остаются там, организм привязывается к ним, и как только их нет, человек чувствует потерю равновесия.

Физическая зависимость – проявляется в том, что организм не может нормально функционировать без ПАВ и в его отсутствие развивается синдром отмены (абстинентный синдром). Он характеризуется физическими и психологическими нарушениями, связанными с тем, что ПАВ стал частью обменных процессов организма.

Шаг 3.

Дискуссионное обсуждение: «Иллюзия восприятия»

Учитель: Послушайте, пожалуйста, притчу.

«Один сильный молодой человек путешествовал по жизни с очаровательной нежной девушкой. Не сказать, чтобы им везло в жизни. Но каждый из них делал свою добрую историю и стремился создать свое яркое будущее. И неожиданно они попали в Рай. Путешествуя по Жизни, они очень устали. Решив отдохнуть, молодой человек лег в тени раскидистого дерева небывалой красоты. Девушка уснула рядом.

Когда молодые люди проснулись, то почувствовали сильный голод, и каждый из них подумал: «Я чувствую голод. Я бы хотел немного пищи». И немедленно из ниоткуда появляется пища. Они сразу стали есть, а пища была так вкусна... Когда голод прошел, они оглянулись вокруг. Бог мой!!! Они с великим удивлением увидели то, к чему стремились и мечтали! Их охватило сказочное чувство. Они не решались поверить своим глазам, но они видели это! Они видели счастливую планету! Они видели мир без безумия, преступности и войн.

С восторгом наблюдая за планетой, у них появилась другая мысль: «Вот было бы чудесно насладиться эстетикой этой Вселенной...» В раю нет запретов, и они сразу же заметили фейерверк фантастических изменений во Вселенной, и появилось незабываемое чувство блаженства от прекрасного. Расположившись в тени дерева, спокойно наслаждаясь эстетикой Вселенной, и обдуваемые прохладным ветерком рая, они удивлялись:

— Что это творится? Что происходит? Может, мы спим? Или здесь есть несколько привидений, которые разыгрывают шутки с нами?

И привидения появились. Они были ужасны, жестоки и

отвратительны – именно такие, какими они себе их представляли. Они задрожали от страха и подумали: «Сейчас они точно убьют нас». И они их убили.

Обсуждение:

– Как вы думаете, о чём эта притча?

Учитель: Эта притча наглядно показывает, как постепенно формируется зависимость от ПАВ и как изменяется восприятие мира молодыми людьми.

Шаг 4.

Игровое упражнение: «Эксперимент».

Учитель:

Перед учеником-добровольцем ставится стул, учитель просит его одним коленом опереться на сиденье стула.

Вопрос классу: Если убрать стул, то что случится со стоящим?

Ответы учащихся:

- удержится на одной ноге;
- покачнется, но удержится;
- возможно упадет.

Попросим встать его на стул двумя коленями.

Вопрос классу: А если в этом случае выдернем стул, что в результате получим?

Ответы учащихся:

- упадет на колени;
- травмируется;
- разобьется,...

Учитель: Получается, что его здоровье, а возможно и жизнь зависят от стула?

(учитель поворачивает стул, на спинке которого карточка с названием «Психоактивные вещества»). То же самое бывает, если человек становится зависим от ПАВ, это неестественная опора для организма. И если её нет, человек теряет устойчивость.

Учитель: Помните, что как только человек от чего-то становится зависим, он становится неустойчив, ему трудно развиваться и жить полноценной жизнью. Каждый из вас может сделать свой выбор быть зависимым от химических веществ или нет.

Подведение итогов.

Игровое упражнение: «Да здравствует жизнь!»

Учащимся раздаются ромашки со словами «Я никогда не буду таким, потому, что...», ученики должны продолжить фразу и наклеить своей ромашкой, нарисованный ранее, портрет наркозависимого.

Учитель: Этот угрожающий гражданин скрылся под нашими ромашками, которые и символизируют жизнь!

Домашнее задание.

В рабочей тетради составьте список зависимостей, с которыми вы сталкивались в своей жизни, и напишите какое влияние они оказывают на вашу жизнь.



Тема № 3: Профилактика ИППП.

Цель:

Сформировать собственную позицию по вопросам безопасного сексуального поведения.

Ожидаемые результаты:

Получит достоверную информацию о путях передачи ИППП и безопасного поведения.
Овладеет информацией о способах, при помощи которых можно защитить себя от ИППП.

Оборудование:

Флипчарты, маркеры, раздаточный материал

Ход классного часа Введение.

Учитель: Почему мы затрагиваем тему ИППП в старших классах? Выслушайте мнение учащихся

Основная часть

Шаг 1.

Фронтальное упражнение «Аукцион»

Учитель просит участников перечислить все инфекции репродуктивного тракта (ИРТ), названия которых известны классу. По ходу аукциона названия ИРТ записываются на ватман или доску в два столбика.

ИРТ	
Инфекции НЕ передаются половым путем (банальные)	Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП)
Молочница	трихомоноз, гонорея, уреаплазмоз/микоплазмоз, хламидиоз, герпес, папиллома вирусная инфекция, сифилис, ВИЧ-инфекция, гепатиты В и С.

Во время заполнения таблицы «сифилис, ВИЧ-инфекция и гепатиты» подчеркните снизу, проговаривая, что они могут передаваться через кровь.

Учитель: Существует большое разнообразие инфекций, одни из них вызывают воспаление репродуктивной системы человека при ослаблении иммунитета или неправильном соблюдении личной гигиены – это банальные инфекции, а другие инфекции передаются через незащищенный половой контакт, их называют ИППП.



Шаг 2.

Мозговой штурм: Признаки ИРТ

Предполагаемые ответы

- Выделения
- Зуд или дискомфорт
- Боли внизу живота или при мочеиспускании
- Язвы и высыпания



Шаг 3.

Работа в группах: «Наиболее распространенные ИППП»

Учитель предлагает учащимся разделиться на 4 подгруппы. Каждая подгруппа должна подготовить выступление по одной из следующих тем:

- Признаки, характерные для ИППП.
- Время проявления признаков ИППП.
- Возможные осложнения.
- Профилактика ИППП.

Выступление должно обобщать информацию про все ИППП. Темы распределяются по жребию.

Информацию, которую сообщают группы, учитель, исправляя и дополняя, заносит в таблицу:

Тип	Названия заболеваний	Пути передачи	Признаки	Время появления признаков	Профилактика
Банальные инфекции	Молочница (кандидоз)	Снижение иммунитета	Творожистые выделения Зуд	Дрожжеподобные грибы рода <i>Candida</i> . входят в состав нормальной микрофлоры рта, влагалища и толстой кишки большинства здоровых людей. Заболевание обусловлено не просто наличием грибов рода <i>Candida</i> , а их размножением в большом количестве.	Не употреблять антибиотики без назначения врача Не использовать часто сильно щелочное мыло Бережное соблюдение половой гигиены
	Бактериальный вагиноз	Нарушение флоры влагалища	Выделение с неприятным "рыбным" запахом	При бактериальном вагинозе доля лактобацилл уменьшается, а доля возбудителей бактериального вагиноза (условно-патогенная флора) увеличивается. Вот почему бактериальный вагиноз называют дисбактериозом влагалища	Нельзя часто спринцеваться, Применять антибиотики только по назначению врача Сохранять верность одному партнеру

Бактериальные ИППП	Гонорея	Половой	Гнойные выделения из моче-полового канала Боль и резь при мочеиспускании	3-7 дней с момента заражения	Использование презерватива Воздержание
	Хламидии	Половой От матери к ребенку во время родов	Чаще всего бессимптомное протекание Водянистые выделения	10-14 дней, но чаще обнаруживается случайно	Использование презерватива Воздержание
	Сифилис	Половой Бытовой От матери к ребенку Через кровь	Первичный сифилис: твердый шанкр – безболезненная язвочка на половых органах Вторичный сифилис: повышение температуры тела, сыпь на коже	3-6 недель Появляется безболезненная язвочка, которая проходит самостоятельно, и человек решает что он здоров. Но в последующем развивается вторичный сифилис	Использование презерватива Воздержание Личная гигиена
Вирусные ИППП	Генитальный герпес	Половой Контактный Во время родов от матери к ребенку	Болезненные высыпания (пузырьки) на половых органах Боль Зуд		Использование презерватива Воздержание Избегание телесных контактов при сыпи
	Вирус папилломы человека	Половой	Бородавки вокруг половых органов	От 2-х месяцев до нескольких лет	Использование презерватива Воздержание Ранняя диагностика и лечение помогают предупредить рак
	Вирусный гепатит В	Половой	-	6 мес.	



Шаг 4.

Индивидуальная работа: «Доска объявлений»:

«Какой вред здоровью приносят ИППП, если их не лечить?», Учащимся раздаются листочки, на которых они пишут одно последствие ИППП, если его не лечить. Записи ведутся анонимно. После написания листочки собираются и приклеиваются на доске. Участники совместными усилиями группируют листочки по темам, анализируют и обсуждают.

Примеры последствий:

- Бесплодие
- Невынашивание беременности
- Рождение неполноценных детей
- Смерть
- Хронические заболевания репродуктивной системы человека
- Внематочная беременность
- Рак шейки матки

Обобщение: «Многие люди пытаются лечить ИППП самостоятельно или не лечат совсем. Этого делать нельзя».

Подведение итогов

Очень важно понять, что признаки ИППП и инфекций, НЕ передающихся половым путем, схожи. Только медицинские работники могут определить, какая это инфекция, и назначить соответствующее лечение. Лучше всего использовать азбуку безопасности.

Домашнее задание

Прочитай брошюру для юношей и девушек.



Тема № 4: Сексуальность. Что это такое?

Цель:

Сформировать знания о сексуальности.

Ожидаемые результаты:

Выработает собственную уважительную позицию к сексуальному и гендерному разнообразию, проявлению своей сексуальности.

Делает акцент на значимости сексуальных прав.

Оборудование:

Доска, мел, карточки с ситуациями

Ход классного часа. Введение.

Слова «сексуальность», «секс», «сексуальный» часто встречаются в различных сферах жизни человека. Но зачастую люди мало понимают значение этих слов.

Основная часть.



Шаг 1.

Работа в малых группах: «Сексуальный человек»

Задание: запишите на флипчарте характеристики:

1 Группа: «Сексуального юноши»

2 Группа: «Сексуальной девушки»

Презентация работы групп. Обсуждение по следующим вопросам:

- Почему в характеристиках сексуальности встречаются совершенно противоположные и даже взаимоисключающие?
- Существуют ли стереотипы в определении сексуального «героя» или «героини»?



Шаг 2.

Мини-лекция: «Что же такое «сексуальность»»

Сексуальность – это средство выражения привязанности, это твои чувства, ценности, решения, которые ты принимаешь. Она определяется тем, как ты относишься к себе, как ты относишься к лицам своего и противоположного пола. Сексуальность также связана с воспроизводством, т.е. с рождением детей.

Все люди по своей сути сексуальны. Они имеют половые органы, половые чувства, сексуальные убеждения, сексуальные выражения и сексуальное поведение. В любом возрасте человек постоянно развивает и изменяет свою манеру сексуального поведения и нужд и выражение своей сексуальности. Широкая гамма чувств, формирующих сексуаль-

ность, приходит к человеку во время полового созревания. Формируется осознанное поведение и восприятие своей сексуальности. В этот период рождается масса противоречий и вопросов, порождающих стереотипы сексуального поведения.



Шаг 3.

Практическая работа: «Стереотипы»

Задание:

1. Объясните появление следующих стереотипов.
2. Почему существуют стереотипы и под воздействием чего они могут измениться?

Группа «Девочки»:

- юноши не должны показывать свои чувства;
- машинка – игрушка для мальчика.

Группа «Мальчики»:

- девушка должна быть застенчивой, женственной, слабой, зависимой;
- кукла – игрушка для девочки.

Обсуждение результатов работы групп.

Шаг 4.

Игровое упражнение: «Я влюблен (а)»

Разделить учащихся на 3 группы.

Задание: подумать над одной и той же ситуацией (как будут проявлять свои чувства герои, как будут вести себя, что говорить и как могут развиваться события), но представив себя в разных возрастных группах. Продемонстрируйте поведение в сценическом исполнении.

1-я группа: 5 – 8 лет

2-я группа: 11 – 14 лет

3-я группа: 18 – 22 года

Ситуация: *Два человека встречаются впервые и сразу же понимают, что влюблены, что не могут друг без друга.. Они пытаются дать понять друг другу, что испытывают сильнейшие чувства.*

Инсценировка задания. Обсуждение по вопросам:

- Как проявлялись сексуальные предпочтения?
- От чего зависело поведение и реакции героев?

Учитель: любая ситуация, в том числе и сексуального характера, будет развиваться в зависимости от возраста, статуса, семейного положения, принадлежности к этнической группе, образования, воспитания, мнения окружающих, собственного понимания.



Шаг 5.

Мозговой штурм: «Что будет с подростком, если его родители, общество не предоставят ему вовремя информацию и знания по волнующим его вопросам, к примеру, вопросы полового развития».

Предполагаемые ответы учащихся:

- испуг, шок при появлении первых признаков полового развития;
- неадекватная реакция и поступки;
- самостоятельные поиски ответов;
- извращенное понимание;
- ощущение ущербности;
- комплексы.

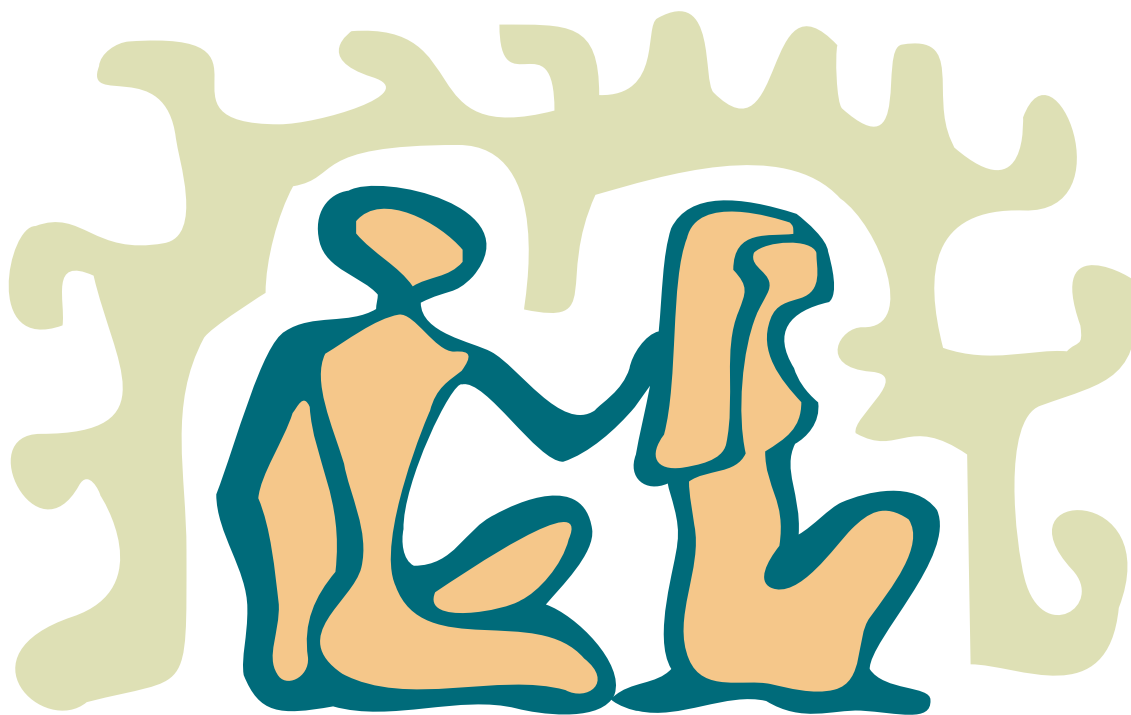
Учитель: подобные ситуации не редкость в нашем обществе. Отсутствие информации и незнание порождают собственные догадки, часто не соответствующие действительности, так называемые «мифы».

Подведение итогов.

На определение и понимание сексуальности человека всегда накладывались биологические, гендерные, социокультурные составляющие. Современное общество признает значимость сексуальности человека и его сексуальной жизни, поэтому важным аспектом развития человечества стало признание его сексуальных потребностей и сексуальных прав.

Домашнее задание.

Найти мифы о сексуальности и дать им опровержение.



Тема № 5: Формирование «Я–концепции».

Цели:

Способствовать формированию собственной «Я–концепции», как необходимому условию самосовершенствования человека.

Ожидаемые результаты:

Осознает себя как уверенную, самостоятельную личность. Разовьет положительную «Я–концепцию».

Оборудование:

Раздаточный материал, табличный материал по теме, флип-чарты, цветная бумага, маркеры.

Ход классного часа. Введение.

Послушайте старинную притчу:
«Когда я был молодым, то планировал изменить весь мир. Когда я стал немного старше, понял, что это самонадеянно, поэтому решил изменить свое государство. Став старше, понял: и это было самонадеянно, поэтому я решил изменить свой город. Когда понял, что не смогу даже этого, то попытался изменить свою семью.

Теперь я старый человек и знаю, что должен был начать изменения с себя. Может быть, если бы я начал с самого себя, мне бы удалось изменить свою семью, город или государство и, кто знает, может, даже мир».

В притче очень хорошо видно становление в человеке образа его «Я», его самосознания. Формирование последнего становится венцом развития сознания. В результате человек не только может отражать внешний мир, но, выделив себя в нем, познавать и свой внутренний, переживать его и определенным образом относиться к себе. Мерилом этого отношения являются, прежде всего, другие люди. Образ «Я», или самосознание (представление о себе), не возникает сразу, а складывается постепенно на протяжении жизни человека под воздействием многочисленных социальных влияний. Как научиться понимать самого себя? А что же представляет собой это маленькое, но такое ёмкое слово «Я»?

Мозговой штурм: «Кто Я?»

Опишите собственный образ «Я», ответьте на вопрос: «Кто Я?» (ответы учеников).



Основная часть.



Шаг 1.

Мини-лекция: «Я–концепция»

Примерно в 15 лет после поисков себя, личностной нестабильности у юношей и девушек формируется «Я–концепция» – система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я». Они разнообразны и отражают все богатство жизни подростка. «Я–концепция» – это целая система качеств личности, среди которых можно назвать:

Я способен.

Я могу.

Я знаю.

Я управляю.

Я владею и т.д.

Каждый человек уникален. Жизнь требует от нас, чтоб мы одновременно играли множество ролей, меняли образ своего я:

в школе я – ученик

в магазине я – покупатель

на дороге я – пешеход

в транспорте я – пассажир

в библиотеке я – читатель

в театре я – зритель

для друзей я – друг

в семье я – сын, дочь, внук, брат, сестра

в родной стране я – гражданин

Я человечества состоит из множества я.

Наше «Я» – одна из самых больших загадок. Иногда это «Я» обладает большим здравым смыслом, иногда – в нем звучит голос обиды, иногда – проявляется собственное самолюбие, иногда – это голос озарения, творчества, фантазии. А бывает – это проявление беззаботности и безрассудства. Некоторые действия мы совершаем вопреки своей воле. Как же разобраться в такой многоликости собственного «Я»?



Шаг 2.

Самостоятельное изучение: Я–концепция»

Внимательно изучите информационный материал (**Приложение 1**). Подготовьте и задайте вопросы по непонятным моментам.



Шаг 3.

Игровое упражнение: «Я люблю себя за то, что...»»

Сидя в кругу, учащиеся по очереди продолжают фразу: «Я люблю себя за то, что...»

Привести несколько примеров ответов учеников.

Я люблю себя за то, что:

- родилась 9 мая, по времени – во сколько подписывали приказ о победе над фашизмом;
- рос в деревне, на свежем воздухе. Дружу с хорошими

людьми. Весело провожу время, особенно когда слушаю РАШ;

- я милая, обаятельная, общительная, преуспевающая, причем блондинка;
- я – оптимист!
- любить себя надо обязательно, я, например, люблю себя за то, что быстро бегаю;
- я высокая (1,85) и занимаюсь карьерой модели! Все мною восхищаются;
- ну как можно не любить себя?!
- а я люблю себя за то, что у меня красивые глаза.
- я люблю себя за то, что я верю в свои мечты и пытаюсь их осуществить, и не останавливаюсь на достигнутом.
- быстро прощаю людей. И они меня тоже за это любят, но, к сожалению, часто этим пользуются;
- я люблю себя за непредсказуемость;
- люблю себя за нос, все говорят, что у меня орлиный нос, я им горжусь;
- я люблю себя за смелость;
- мне 14 лет, вчера я занял первое место по бизнес-проектам. Мой проект «дороги будущего»;
- я люблю себя за свою честность, я не врал с самого детства;
- я люблю себя за умение отстаивать собственную точку зрения, за умение разбираться в людях, и за свой характер;
- любить себя такая же неотъемлемая часть, как любить кого-то другого;
- люблю себя за то, что не прогнулся под влиянием других, не пью не курю, матом не ругаюсь;
- люблю себя за свою исключительность;
- красиво рисую, и отлично танцую тектоник;
- я в 16 лет умею чинить машины, ремонтировать двигатели и т. п.;
- родилась в Кыргызстане;
- похожа на маму и вредным характером на папу;
- я себя люблю за свой смех. А это главное!

Учитель: Вполне возможно, что «Я» создается слоями, так же, как земная кора. Вот мы и совершили такую экскурсию вглубь своего «Я». Именно в подростковом возрасте мечтаем о том, какими мы будем в будущем и стремимся развить в себе желательные качества. Поэтому, если ты хочешь стать сильным и ловким, то запишись в спортивную секцию, если хочешь быть эрудированным – подбери для чтения художественную и научную литературу. С таких «первых» шагов ты сможешь осуществить программу по самосовершенствованию. А для этого в первую очередь необходимо научиться находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности, сильные стороны.



Шаг 4.

Индивидуальное упражнение: «Я – Солнце»

Нарисовать солнце и в центре солнца написать крупно букву «Я». Затем прочертить солнечные лучи, на которых написать законченные фразы, обозначающие самоизучение и самосознание себя:

- мое любимое занятие –...
- мой любимый цвет –...
- мое любимое животное –...
- мой лучший друг –...
- мой любимый звук, запах, игра, одежда, музыка, время года –...
- что я на свете больше всего люблю делать –...
- место, где я больше всего на свете люблю бывать –...
- мой любимый певец или группа –...
- мои любимые герои –...
- я чувствую у себя способности к –...
- человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете –...
- лучше всего я умею –...
- я знаю, что смогу –...
- я уверен в себе, потому что –...

Заслушать по желанию несколько исследований самого себя.

Учитель: Такое «солнце с яркими лучами» показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает нас уникальными и объединяет. У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в себе, в своих силах. Назовем их точкой опоры, ведь именно эти качества помогают нам в трудные минуты и благодаря им мы заслуживаем уважения.

А мое уважение к вам я выражу в подарке под названием «Зарядка позитивного мышления – ИМЕННО СЕГОДНЯ» Д. Карнеги (**Приложение 2**) – вручается всем учащимся.

Подведение итогов.

В природе нет ничего абсолютно одинакового. То же можно сказать и про человека. Каждый человек неповторим и уникален. Вы вправе про себя сказать: «Я такой один!» И еще один подарок: «Кодекс развития личности», автором которого был величайший английский комик Чарли Спенсер Чаплин. (Приложение 3)

Домашнее задание:

Задание: Написать эссе «Каким я буду через год?».





ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1. Структура «Я-концепции»:

1. *Реальное «Я»* – представление о собственной внешней привлекательности, представление о своем уме, способностях в разных областях, о силе характера, общительности, доброте и других качествах.

Познавательное «Я» – познание себя, своих различных качеств.

Оценочное «Я» – человеку важно не только знать, какой он есть на самом деле, но и насколько значимы его индивидуальные особенности. Оценка своих качеств зависит от системы ценностей, сложившейся главным образом благодаря влиянию семьи и сверстников.

Поведенческое «Я» – представлениям о себе должен соответствовать определенный стиль поведения.

2. *Идеальное «Я»* – мечты, образы, которые старшеклассник желает достичь. Только когда идеальный образ представляется достижимым, он побуждает к самовоспитанию. При высоком уровне притязаний и недостаточном осознании своих возможностей идеальное «Я» может слишком отличаться от реального. Тогда разрыв между идеальным образом и действительным положением приводит юношей и девушек к неуверенности в себе, что внешне может выражаться в обидчивости, упрямстве, агрессивности.

Я-концепция – система представлений человека о самом себе. Формирование Я-концепции человека происходит при накоплении опыта решения жизненных задач и при оценивании их со стороны других людей, прежде всего родителей.

Основными источниками Я-концепции выступают:

1. Сравнение себя с другими;
2. Свидетельства восприятия другими;
3. Оценка результатов деятельности;
4. Переживание внутренних состояний;
5. Восприятие своего внешнего облика.

Выполняет функции:

- структурирования и обработки поступающей информации в аспекте имеющихся схем, отражающих личностные качества,
- мотивирования к повышению собственной значимости.

Структура.

Выделяют следующие ее составляющие:

- Я-физическое, как схему собственного тела;
- Я-социальное, соотносимое со сферами социальной интеграции (половой, этнической, гражданской, ролевой);
- Я-экзистенциальное, как оценку себя в аспекте жизни и смерти.
- Я – это Я!

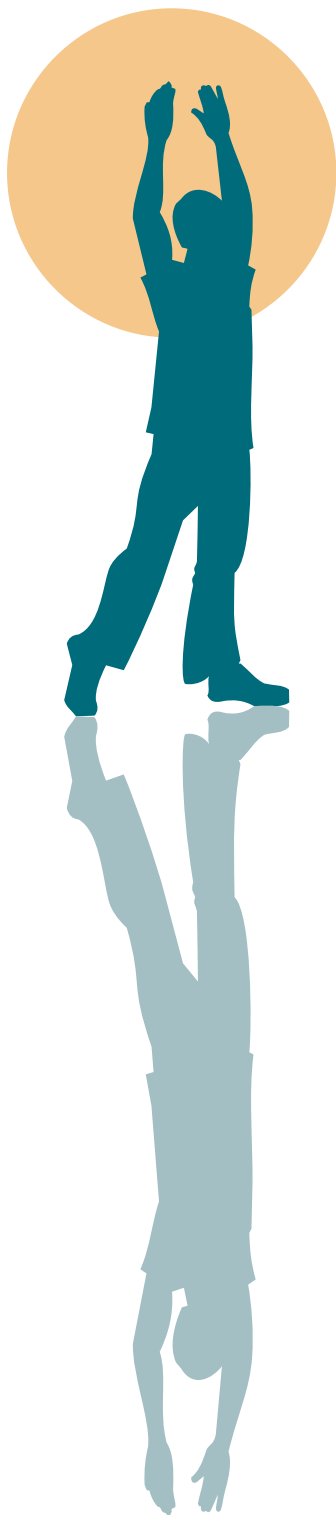
Приложение 2.

Зарядка позитивного мышления – «Именно сегодня».

Д. Карнеги

Каждое утро работайте над собой. Ведь человек помимо физических упражнений нуждается в духовных и умственных упражнениях, которые стимулируют нас к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о мужестве, силе, покое и счастьее.

- Именно сегодня я буду счастлив. Счастье заключено внутри нас, оно не является результатом внешних обстоятельств. Поэтому человек счастлив настолько, насколько он полон решимости быть счастливым.
- Именно сегодня я приспособлюсь к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить все к своим желаниям. Я приму мою семью, мою учебу, обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь приноровиться к ним.
- Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья воздействий и мыслей, чтобы мой организм охотно выполнял все мои требования и установки.
- Именно сегодня я уделю внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное для себя. Я не буду лениться в умственном отношении. Я прочитаю с интересом то, что требует усилия, размышления, сосредоточенности.
- Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я сделаю что-то хорошее, полезное конкретному человеку и выполню два дела, которые мне не хочется делать.
- Именно сегодня я буду ко всем доброжелателен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше, буду любезным и щедрым на похвалы, не буду придирааться к людям или пытаться их исправить.



- Именно сегодня я буду жить сегодняшним днем, не стремясь решить проблему всей моей жизни сразу. Я выполняю легко любую, даже рутинную работу.
- Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.
- Именно сегодня я буду радоваться жизни и буду счастливым. Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Приложение 3.

«Кодекс развития личности» Чарли Спенсер Чаплин.

1. Не бойтесь принимать решение и доводить его до конца.
2. Сохраняйте работоспособность, заряд творчества и разумного риска.
3. Ищите в себе положительное и демонстрируйте его.
4. Не будьте самонадеянны и не бойтесь задавать вопросы.
5. Ищите в себе интерес к различным делам и пробуйте себя в них.
6. Изучайте себя. Это даст вам силы к движению вперед.
7. Любите людей, и они ответят вам тем же.



11

ΚΛΑСС



11 класс

Тематика классных часов

1. ВИЧ, СПИД и общество
2. «Король вечеринок»
3. «Цвета радуги»
4. У каждого свои «Алые паруса»
5. Что такое счастье?



Тема № 1: ВИЧ, СПИД и общество.

Цель:

Сформировать навыки толерантного общения с ЛЖВ.

Ожидаемые результаты:

Узнает о людях, живущих с ВИЧ (ЛЖВ) их правах, проблемах и потребностях.

Сформирует толерантное отношение к ЛЖВ.

Оборудование:

Доска, мел, стикеры.

Ход классного часа Введение.



Мозговой штурм: Что такое право, стигма, дискриминация?

Основная часть



Шаг 1.

Мини-лекция.

Существует понятие «люди, живущие с ВИЧ» (ЛЖВ) и больные СПИДом. Одним из последствий эпидемии ВИЧ и СПИДа является стигма и дискриминация тех, кто является носителем вируса или подвержен ему.

Право – это возможность реализации потребностей и способностей человека при условии соблюдения общеобязательных правил и норм поведения

Наши права заканчиваются там, где начинается нарушение прав других.

Стигма – дословно «ярлык», «клеймо», «пятно» – чрезвычайно сильный социальный ярлык, который полностью меняет отношение людей к другим людям и самим себе, заставляя относиться к человеку как к носителю нежелательного качества. Стигма уходит своими корнями в глубокую древность: в Древней Греции клеймили рабов и преступников. Стигма дискредитирует человека в глазах окружающих. Стигма оказывает большое влияние на самосознание.

Стигматизация – это процесс девальвации личности. В большинстве случаев связанная с ВИЧ и СПИДом стигма развивается на основе сложившихся негативных представлений и укрепляет их. Существует стереотип, что люди, живущие с ВИЧ – это наркопотребители, секс-работники и они заслужили то, что с ними произошло.

Дискриминация – «ущемление или умаление прав», «приращение роли», «лишение равноправия». Это нарушение прав человека и ограничение его возможностей из-за того, что ему присущи определенные особенности, состояние, поведение или убеждения.

Дискриминация может привести к тому, что человек имеет более ограниченный доступ к образованию, здравоохранению, жилищным условиям и занятости, чем другие члены сообщества. Стигматизация и дискриминация, связанные с ВИЧ, являются главными препятствиями на пути предотвращения новых случаев инфицирования, предоставления надлежащего ухода, поддержки и лечения и ослабления последствий эпидемии. Неправильная и искаженная информация о способах передачи ВИЧ строится на страхе и приводит к предрассудкам и дискриминации, когда, например, людям, инфицированным ВИЧ, отказывают в работе, не берут в школы, детские сады, больницы, тем самым нарушая права человека на работу, доступ к медицинским услугам и лекарствам, на образование, на достоинство и уважение. Вследствие чего негативное действие эпидемии усиливается.

В контексте ВИЧ-инфекции дискриминация вызывается в основном следующими причинами:

- страх заразиться ВИЧ при бытовых контактах;
- предрассудки о низкой морали тех, кто живет с ВИЧ;
- принадлежность к определенному социальному классу;
- дискриминация по полу, особенно женщин;
- несовершенство законодательной базы.

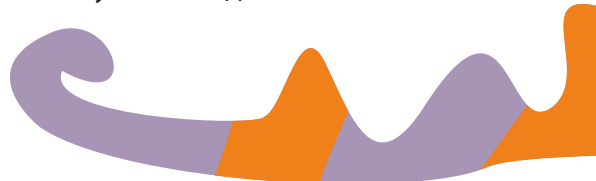
Международные нормы в области прав человека признают равные права и обязанности для всех людей независимо от их ВИЧ-статуса.

На этом же принципе построено национальное законодательство Кыргызской Республики согласно которому все ВИЧ-инфицированные граждане на территории Кыргызстана обладают всеми правами и свободами и несут обязанности в соответствии с Конституцией страны и ее законами.

2 шаг

Игровое упражнение: «Потеря прав»

Учитель раздает учащимся по 5 стикеров и предлагает написать наиболее важные в их понимании права, по одному на каждом из листочков. После этого, выборочно, учитель забирает у участников по 1,2,3 или 4, а у кого-то даже 5 сти-



керов с записанными правами, а у нескольких учащихся не забирает ни одного.

Учитель спрашивает у учащихся: «Какие права у них остались?». Участники отвечают, но есть и такие участники, у которых не осталось ни одного права. Затем учитель спрашивает, почему они отдавали без сопротивления свои права, а также у тех участников, которые не отдавали свои права.

Учитель задает вопрос учащимся:

- Каких прав вы лишились и что при этом вы чувствовали?
- Каковы были ваши ощущения, когда вы столкнулись с несправедливым процессом отбора?

Учитель рвет стикеры с правами и бросает на пол. Затем спрашивает у участников, какие чувства они испытывали при этом. Участники отвечают: «Гнев, обиду, злость, боль, унижение, досаду и т.п.»

Учитель: Такие же чувства испытывают люди, живущие с ВИЧ, у которых в связи с заболеванием зачастую незаконно ограничиваются права на образование, работу, медицинское обслуживание, семью, дружбу и т.п.

4 шаг

Оценочное упражнение «Спорные утверждения».

Учитель готовит флипчарты или ватман с надписями:

Согласен.

Не согласен.

Не знаю

Каждый листок прикрепляется в разных местах так, чтобы около него могли встать несколько человек. Учитель по очереди читает утверждения и просит учащихся подойти к листку, надпись которого отражает его точку зрения. После того, как все займут свои позиции, учитель просит представителей каждой группы высказать аргументы в пользу своей позиции. В ходе обсуждения учащиеся могут менять свою точку зрения и переходить к другой надписи.

Утверждения для обсуждения.

- Если я узнаю, что у моего друга ВИЧ, я буду поддерживать его и помогать во всем.
- Учитель с ВИЧ может продолжать работу в школе.
- Дети с ВИЧ могут посещать детские сады и школы.
- Женщина с ВИЧ имеет право на материнство.
- Люди с ВИЧ сами виноваты в этом
- Нельзя допустить, чтобы дети с ВИЧ обедали вместе с другими учениками.
- Следует держаться подальше от одноклассника, в семье которого есть люди с ВИЧ.

Обобщение: акцент на том, что люди, живущие с ВИЧ, имеют равные права со всеми гражданами страны. Любое нарушение их прав из-за ВИЧ-статуса – несправедливо.

Подведение итогов

Учитель: ВИЧ и СПИД ассоциируется с определенным по-

ведением, например, потреблением наркотиков, оказанием секс-услуг. Многие люди не владеют достаточной информацией о том, как передается ВИЧ, и это является одной из причин существования стигмы и дискриминации; люди, живущие с ВИЧ, нуждаются в моральной поддержке со стороны близких, друзей, а также в специализированной консультации и лечении и могут внести свой вклад в разные профилактические мероприятия.



Домашнее задание

Составьте сценарий флеш-моба против стигмы и дискриминации.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

ПРОВЕДЕНИЕ СТАНЦИИ «РЯДОМ С ТОБОЙ»

(Вопросы толерантного отношения к лицам, живущим с ВИЧ, СПИДом (ЛЖВС))

Цель: Участникам следует поразмышлять о различных аспектах ВИЧ-инфекции, а также задуматься о проблемах и конфликтах, с которыми может столкнуться человек, живущий с ВИЧ/СПИДом. Участникам необходимо выразить своё отношение к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом и избавиться от возможных собственных предубеждений или опасений.

Время: 15 минут.

Материалы: 10 картинок, картинка с названием станции размером А 4, папка с названием станции, иглы для крепления картинок.





Процесс: Совместно с участниками, используя ряд картинок, придумать историю, в которой речь идёт о ВИЧ-инфицированном человеке и его жизни после прохождения теста на ВИЧ.



1. Учитель предлагает участникам составить историю о жизни молодых людей, прикрепив в центре стенда картинки с изображениями юноши и девушки. Участникам необходимо определить главного героя истории (молодой человек или девушка).

Как зовут героя? Сколько ей/ему лет? Где он/она живет? Он/она учится в школе или он/она уже студент/ка? Нравится ли ему/ей учиться? Хобби у него/нее есть, кроме учебы?

2. Необходимо использовать вопросы для составления истории из ответов участников. Картинки с изображением различных ситуаций из жизни героев (занятия спортом, работа/учеба, дружба, любовь, уход за больным, консультация у медицинского работника) размещаются по ходу составления истории участниками вокруг героев истории, примерно следующим образом:

			
Занимается ли он спортом	Он/она к ней/нему хорошо относится	Есть ли у него подруга? Как вы думаете, есть ли между ними какие-либо отношения? Если есть, то какие?	Что она/он обычно делает, встречаясь с друзьями

После составления истории группой, учитель, обращая внимание на картинку «Консультация у медицинского работника», делает паузу и говорит: «Сегодня для нашего героя особенный день, он/она получил/а результаты анализа на ВИЧ. Анализ оказался положительным»

			
О чем говорит нам картинка?	Что мы видим на этой картинке?	Что здесь происходит?	Что мы видим на этой картинке?

3. Учитель задает вопрос: «Как изменится жизнь героя после положительного результата анализа?» Учитель, задавая группе наводящие вопросы, отслеживает и корректирует ход рассуждений:

- Каковы будут его/ее первые действия? (Выслушайте все версии и только потом подведите участников к обсуждению о прохождении пост-тестовой консультации у медработника).

- Обязан/а ли он/она рассказать о своем статусе друзьям?
 - Опасен/на ли он/она для своих сверстников в учебном заведении? Почему?
 - Обязан/а ли он/она информировать всех о своей болезни? Он/она должен/на подумать кому можно рассказать из своего окружения. Люди боятся ВИЧ-инфицированных.
 - Как Вы думаете, какой будет реакция соседей, друзей?
 - Остались ли у него/нее прежние друзья? Если нет, то появились ли новые?
 - Как изменились отношения с членами семьи?
 - Есть ли человек, которого герой должен проинформировать о своей болезни? Кто этот человек?
 - Если уже был половой контакт, что необходимо сделать партнеру?
 - Если тест на ВИЧ оказался отрицательным у партнера, что ему/ей необходимо делать? (группа должна прийти к ответу, что необходимо сдать тест повторно через 3 месяца, так как существует период «окна», во время которого анализ может быть отрицательным).
 - Нужно ли нашим героям проходить лечение или получить дополнительные услуги? (здесь необходимо рассказать о АРВ-терапии, группе взаимопомощи, психологической консультации и т. д.).
4. Учитель подводит группу к обсуждению о том, как может продолжать он/она жить полноценной жизнью, задавая наводящие вопросы:
- Может ли он/она продолжать заниматься спортом? Опасны ли совместные занятия для команды?
 - Опасно ли совместное проживание для членов семьи?
 - Можно ли продолжать общаться с друзьями, совместно проводить время?
 - Могут ли партнеры остаться друг с другом?
 - Может ли он/она вступать в половые контакты? (необходимо проговорить с группой о мерах безопасного секса).

Примечание: Фасилитатор намеренно не останавливается на том, каким образом один из героев заразился ВИЧ-инфекцией.

Учитель: В заключение достаточно просто проговорить, что диагноз ВИЧ-инфекция влияет на различные стороны жизни ЛЖВС, где имеются определенные трудности, но отнюдь не означает, что ВИЧ статус – это конец жизни.

Тема № 2: «Король вечеринок».

Цель:

Сформировать знания об основных приемах утверждения собственной позиции.

Ожидаемые результаты:

Примет собственную позицию на оказываемое извне давление.

Усовершенствует навыки критического мышления, работы в группе, самостоятельного принятия решений.

Оборудование:

Флипчарт, маркеры цветные, скотч, ножницы по количеству участников, цветная бумага.

Ход классного часа. Введение.

Иногда Вам хочется показать себя с лучшей стороны, не притворяясь, особенно когда Вы хотите пообщаться с кем-то, кого почти не знаете. На этом уроке Вы сможете попробовать отработать навыки для такого общения.

Основная часть.



Шаг 1.

Игровое упражнение: «Групповое ожерелье», Каждый из учащихся получает ножницы, лист цветной бумаги (могут быть разные цвета) и тюбик клея. На доске висит большой лист бумаги

— У вас есть ровно одна минута вырезать из листа круг, написать на нём ваше имя и приклеить его на большой белый

Работа группы не комментируется учителем и не даются дополнительные пояснения.

лист на доске, так чтобы получалось ожерелье. Начали!

После выполнения задания учитель поясняет: упражнение было направлено на то, чтобы разобраться в том, какой вес мы имеем в группе, какое место занимаем или хотим занимать в ней.

Обсуждение: посмотрите, пожалуйста, на лист после того, как вы узнали смысл задания и подумайте над вопросами:

- Нравится ли мне место, которое я занимаю на листе?
- Хотел бы ли я переместить свой круг в другое место? Почему?
- Отражает ли размер моей «бусины» моё реальное место/вес/влияние в группе?



– Ваше мнение о «бусинах» (размер и их расположение, соответствие реальному положению и «весу» в группе...) ваших товарищей?

Учитель: Наше занятие сегодня о том, как чувствовать себя уверенно в общении с другими людьми независимо от занимаемого места в группе. Если мы хотим найти друзей, то для этого каждому из нас первым делом нужно вступить в контакт с другим человеком. Иногда это не так уж и просто.

Шаг 2.

Мозговой штурм: Приведите примеры тех мест, где вы встречаетесь с людьми. (По дороге в школу, в маршрутке, во дворе дома, в спортзале)

Что мы можем сделать, чтобы познакомиться с ними?

Ответы учеников.

Шаг 3.

Ролевая игра: «Шаг за шагом»

Разделить учащихся на 2 группы любым известным учителю способом.

Каждой группе предложить одну из ситуаций, можно использовать ситуации, которые ученики предложили во время «мозгового штурма». Определить роли для «актеров»: активный – тот, кто хочет познакомиться, пассивный – тот, с кем хотят познакомиться. Каждому «актеру» помогают по 1–2 члена группы (группа поддержки).

На этапе проигрывания ситуации одной командой – все остальные ученики будут наблюдателями, которым необходимо обратить внимание на то, как происходит взаимодействие между двумя учениками – актерами.

Примеры ситуаций:

Ситуация №1

Роль 1:

В школе на перемене вы встретили парня или девушку, с которым/ой вам захотелось пообщаться. Вам хочется пригласить его или её в кино.

Что вы можете сделать? О чём ещё вы должны помнить, когда говорите с ней или с ним (поддерживать контакт глаз, говорить достаточно громко, но не слишком и т. п.)

Роль 2:

В вашей школе есть парень или девушка, которых вы считаете очень симпатичными. На перемене он или она подходят к вам и приглашают вас погулять по городу вместе. Как вы ответите? Как вы оцениваете его/её поведение? Что помогает вам решить, пойдёте вы с ним или с ней?

Ситуация №2

Роль 1:

Вы на дне рождения. Вы никого здесь не знаете. Вы хотите заговорить с кем-нибудь из юношей или девушек.

Что вы можете сделать? Что вы можете сказать? О чём ещё вы должны помнить, когда говорите с ней или с ним (поддерживать контакт глаз, говорить достаточно громко, но не слишком и т.п.)

Роль 2:

Вы на дне рождения у одного из своих друзей.

Девушка или парень, которого вы не знаете, подходит к вам и пробует завязать разговор. Как вы ответите? Как вы оцениваете его/её поведение? Что вас беспокоит, что нет?

Проигрывание ситуаций. Обсуждение:

Вопросы к «активному» (основному) игроку:

- Что вам понравилось в вашей игре?
- Что было трудно в сближении с другим?
- Что бы вы сделали по-другому в следующий раз?

Вопросы к «пассивному» (второму) игроку:

- Что вам понравилось в том способе, каким с вами пытались познакомиться?
- Допустим, вы заметили, что ваш партнер нервничает. Что вас заставило так подумать?
- Как вы могли повлиять на поведение другого участника ситуации?

Вопросы к наблюдателям в классе:

- Насколько реалистичной была ситуация?
- Что вы заметили?
- Какие слова, жесты или поведение указывали на искренние чувства актера, игравшего активную роль?
- Что бы вы могли сделать, если бы захотели узнать поближе другого парня или девушку?
- Что вы понимали из их выражения, голосов, движений глаз?
- Предложите несколько советов по формированию дружеских взаимоотношений.

Для завершения ролевой игры можно обсудить вопрос о том, насколько возможно использовать поведение, которое разыгрывалось в игре, в реальной жизни.

Шаг 4.

Игровое упражнение: «Делать и получать комплименты»
Ученики с листами бумаги, закрепленными на спинах, выстраиваются в малые круги из четырех человек. Внутри своего круга они пишут на этих листах комплименты и меняются местами до тех пор, пока каждый лист не соберет три комплимента.

Обсуждение:

Что у вас получалось лучше: давать и получать комплименты?

Какие трудности вы испытывали?

Какие чувства вы испытывали, читая комплименты, которые вы получили?

Подведение итогов.

Что полезного и нового вы сегодня узнали?

(Высказывания, обмен мнениями).

Домашнее задание.

Проявите внимание к незнакомым людям, сделайте им комплименты, спросите, что они чувствовали, получая комплименты от вас.



Тема № 3: «Цвета радуги»

Цель:

Дать новую информацию о составляющих сексуальности.

Ожидаемые результаты:

Сформирует толерантное отношение и уважение к многообразию сексуальных отношений.

Расширит понятия о сексуальности.

Оборудование:

Доска, мел, карточки с ситуациями, белая писчая и цветная бумага, 5 ножниц, 5 иголок с ниткой, 5 кусочков ткани (10x10 см)

Ход классного часа. Введение.

Мы уже рассматривали понятие «сексуальность» и говорили о сути сексуальности человека.

Основная часть.



Шаг 1.

Мини-лекция: «Сексуальное поведение»

Сексуальность человека проявляется и формируется в контексте социо-культурных норм общества. Сексуальность – основная составляющая в структуре половой идентификации человека, и она непосредственно связана с тем, что данное общество определяет как норму и приемлемое сексуальное поведение – гендерную сексуальную роль. Мы рассмотрим основные типы сексуального поведения и ориентации, обсудим, в каких обществах и культурах это поведение и ориентация будут приняты, а в каких нет.

Шаг 2.

Беседа по актуально-проблемному вопросу: Что вы слышали или знаете о сексуальной ориентации человека?

Шаг 3.

Упражнение: «Левшандия»

Приглашаются 5 желающих принять участие в игре. Если есть в классе левши – их участие в игре желательно.

Задание:

Вы живете в стране Левшандия, где принято все делать левой рукой. Жители этой страны строго придерживаются правил и норм, которые были разработаны ещё их предками, и никто не смеет нарушить данные нормы, в случае, если кто-то их все же нарушает, он подвергается всеобщему порицанию – ему на правую руку вешают отличительный знак нарушителя (грустный смайлик), и при встрече громко фукают в его сторону (это будет делать весь класс). Вам необходимо

будет сделать несколько заданий, при этом используя только левую руку (правой вы можете поддерживать бумагу и делать очень незначительные движения). Победит тот, кто не будет иметь ни одного смайлика на рукаве.

Задания:

- Написать на отдельном листе красиво слово «УВАЖЕНИЕ»
- Вырезать ножницами из бумаги звезду
- Вытереть с доски одно слово, которое вам не нравится

Вдеть нитку в иголку и сделать пять стежков на носовом платке.

Обсуждение:

После игры преподаватель просит участников сесть на стулья в центре класса и поделиться впечатлениями:

1. Что было трудного в данной игре? Почему?
2. Что чувствовали те, кто набрал большее количество смайликов? А те, кто победил? Почему?
3. Как чувствует себя стигматизированный, дискриминированный человек?

Учитель: игра вымышленная и не имеет отношения к реальной жизни, но она очень хорошо описывает, что чувствуют и с чем сталкиваются люди с другой (нетрадиционной) сексуальной ориентацией в традиционном обществе – геи, лесбиянки, и бисексуалы. Среди них наиболее распространены чувства изоляции, раздражения и страха. Поскольку они зачастую боятся раскрыть другим свою сексуальную ориентацию, им приходится держать в секрете многие аспекты своей жизни.

Шаг 4.

Мини-лекция: «Сексуальная ориентация»

Сексуальная ориентация – характеризуется влечением одного человека определенного пола к другому. В современной сексологии общепринятыми рассматриваются три типичные сексуальные ориентации:

- **гетеросексуальная ориентация** – влечение только и исключительно к индивидам противоположного пола (гетеросексуал);
- **гомосексуальная ориентация** – влечение только и исключительно к индивидам своего пола;
- **бисексуальная ориентация** – влечение к индивидам как своего, так и противоположного пола, не обязательно в равной степени и не обязательно одновременно (бисексуал).

Человек может проявлять или не проявлять свою сексуальную ориентацию в своём сексуальном поведении. Сексуальная идентичность – это самоидентификация человека, то, кем он себя считает. Человек может не осознавать или отрицать свою сексуальную ориентацию.



Подведение итогов.

Вопросы сексуальности всегда будут соприкасаться с самоидентификацией человека, где неразрывно будут действовать такие влиятельные факторы и их комбинация – культура и традиции общества, в котором живет человек.

Сексуальность и любовь – это те сферы, в которых человек познает себя всю жизнь. Молодые люди лишь стоят на пороге этого познания. Важно понимать уникальность каждой личности, её неповторимость и привлекательность, важно уважать чувства и позицию другого человека, даже если она кардинально отличается от вашей. Но так же важно сохранять свою идентичность и позицию, в том числе сексуальную идентичность, свою сексуальность.

**Домашнее задание.**

Написать эссе «Счастье быть самим собой»



Тема № 4: У каждого свои «Алые паруса».

Цель:

Дать информацию о том, как правильно ставить цели и достигать их.

Ожидаемые результаты:

Сформирует позитивный взгляд на свое развитие. Усовершенствует навыки постановки целей жизни.

Оборудование:

Лозунги на флипчартах, маркеры, флипчарты, раздаточный материал (**Приложения 1–4**), набор для практического опыта (3-литровая банка, камни, горох, песок, вода)

Ход классного часа. Введение.

Учитель зачитывает отрывок из сказки «Алиса в стране чудес» Льюиса Кэрролла:

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- Это зависит во многом от того, куда ты хочешь прийти, – ответил Кот.
- Да мне почти все равно, – начала Алиса.
- Тогда все равно куда идти, – сказал Кот.
- Лишь бы попасть куда-нибудь, – пояснила Алиса.
- Не беспокойся, куда-нибудь ты обязательно попадешь – сказал Кот, – конечно, если не остановишься на полпути.

А мораль этого диалога можно объяснить словами великих:

Сенека: «Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным».

В. Гюго: «Наша жизнь – путешествие, цель – путеводитель. Нет путеводителя, и все остановилось. Цель утрачена, и сил как не бывало».

Основная часть

Шаг 1.

Учитель: Берет трехлитровую банку и аккуратно наполняет её камнями по 3–4 см в диаметре (желательно не гладкими). Спрашивает у учащихся: «Полна ли банка?» «Да, полна!», – скорее всего, ответят ученики. Тогда он достает горох, высыпает в большую банку и немного трясет её. Горошек занимает свободное место между камнями. И вновь спрашивает учащихся: «Теперь полна банка?» И снова получит ответ: «Да, полна». Тогда он достает коробку с мелким песком и насыпает его в банку. Естественно, песок занял полностью существующее свободное место и все зарыл. Ещё раз спрашивает учитель учащихся: «Полна, ли банка?». И те отвечают: «Да, теперь однозначно полна!» И тогда он достает кружку с водой и выливает её в банку до последней капли, размачивая песок.

Я хочу, чтобы поняли:

- Банка – это ваша жизнь.
- Камни – важнейшие вещи вашей жизни: здоровье, семья, любовь, друзья, свои дети – все то, что необходимо, чтобы ваша жизнь оставалась полной даже в случае, если все остальное потеряется.
- Горошек – это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, автомобиль.
- Песок – это все остальное, мелочи.

Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли разместиться горошек и камни. Также в вашей жизни: если тратить все время и всю энергию на мелочи не останется места для важнейших вещей. Занимайтесь прежде всего камнями, т.е. самыми важными вещами в жизни: определите ваши приоритетные цели; остальное – только песок. Кто-то обязательно спросит: «какое значение имеет вода?»

Учитель: «А вода доказывает, что как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть немного места для праздного безделья, отдыха, наслаждения природой, одиночеством, философских раздумий».

Шаг 2.

Практическая работа: «Учимся ставить цели»

Учитель: Перед каждым из нас стоит выбор, по какому пути идти. Умение ставить цели и достигать – это навык, которому можно научиться.

Задание: Сформулируйте самую желанную для вас цель и разработайте шаги к её свершению.

Презентация работы групп. Обсуждение.

Обобщение: Очень важно ставить цели. Конечно, вы можете жить, как хотите, но, согласитесь, намного комфортней жить, зная для чего.

Шаг 3.

Работа в группах: «Колесо жизни»

Разбить учащихся на группы.

Задание:

Составить свое «Колесо жизни» – оцените по 10-бальной шкале каждую сферу своей жизни от 0 до 10 баллов. 0 – центр круга (отсутствие удовлетворения от данной сферы жизни), 10 – край круга, т.е. на 100% вас устраивает, идеальное состояние, к которому нужно стремиться. Отметьте на круге положение дел в вашем колесе.

Презентация работы групп.

Предположительно «Круги жизни» будут иметь следующий вид:

Учитель: Что получилось? Колесо не катится?

На таких колесах ни машина, ни велосипед далеко не уедут...

А это значит, что необходимо ставить цели.



Подведение итогов.

Цель, целенаправленность – это вектор, на который ориентируется личность в своей повседневной жизни. Имея цель, человек приобретает удивительную способность из всей массы огромного информационного потока выбрать, услышать, увидеть именно то, что сделает возможным ее достижение.



Домашнее задание.

Разработайте Памятку «Шаги к достижению цели»

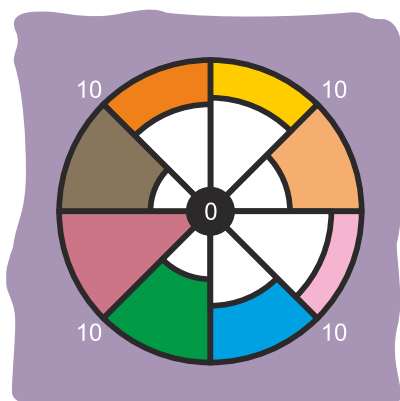


ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Приложение 1.

Колесо жизни.

В жизни каждого человека есть главные направления, ценности жизни, которые можно изобразить в виде колеса имеющего 8 основных сегментов.



- Первое направление – **это физическое здоровье.**
- Второе направление – ближайшее окружение: друзья и хорошие знакомые.
- Третье направление – семья, отношения с любимым человеком.
- Четвертое направление – карьера.
- Пятое направление – финансы.
- Шестое направление – духовность и творчество.
- Седьмое направление – **личный рост, самосовершенствование.**
- Восьмое направление – отдых и развлечения.

Все направления вносим в круг. Получилось идеальное гармоничное колесо жизни, которое может спокойно катиться в нужном направлении.



Тема № 5: Что такое счастье?

Цель:

Сформировать понятие «счастье». Способствовать осмыслению понятия «счастье» применительно к самому себе.

Ожидаемые результаты:

Осознает когда и почему человек бывает счастлив. Иллюстрирует категории состояния собственного благополучия.

Оборудование:

раздаточный материал, карточки с описанием ситуаций, флипчарты, маркеры.

Ход классного часа. Введение.

Каждый человек мечтает о счастье. Мечта становится жизненной целью, достигнув которую, человек чувствует себя счастливым. Тогда возникают новые мечты и новые цели. Жизнь как лестница, ведущая в будущее. Каждая ступенька – наши желания и мечты.



Мозговой штурм: «Что такое счастье?»

Основная часть.



Шаг 1.

Мини-лекция.

Счастье – чувство и состояние полного высшего удовлетворения. Подлинное счастье достигается умением организовать свой внутренний мир – уметь ставить цель, строить планы и реализовывать их, иметь мечту и воплощать её в жизнь.

На данном этапе жизни, заканчивая 11 класс у вас должна быть цель – успешно закончить школу, выбрать для себя цель в жизни.

Принципы счастливого человека.

- Счастье в том, чтобы жить для людей и делать их счастливыми.
- Счастье – это найти дело по душе и трудиться творчески.
- Счастье – в преодолении себя, в самосовершенствовании.
- Счастье – в общении с друзьями и родными.
- Счастье – иметь все необходимое для интересной жизни.
- Счастье – жить сегодня, не задумываясь о завтрашнем дне.
- Счастье – быть здоровым, уметь заботиться о здоровье своем и окружающих



Шаг 2.

Работа в группах: «Счастье – это...»

1-я группа:

- 1) Обсудите и выразите свое отношение к тому, что должен делать человек, чтобы стать счастливым?
- 2) Составьте советы, рекомендации.

2-я группа:

- 1) Обсудите и выразите свое отношение к ценностям (условиям), необходимым для того, чтобы человек был счастлив.
- 2) Выберите 3 наиболее главных ценности по вашему мнению.

3-я группа:

- 1) Обсудите и выразите свое отношение к определениям «счастья».
- 2) Составьте свое определение счастья.

4-я группа:

- 1) Обсудите и выразите свое отношение к тому, что должен делать человек, чтобы быть счастливым?
- 2) От кого зависит быть или не быть счастливыми?

Презентация работ групп.

Учитель: Счастье – непростое понятие, с которым человек старается идти в ногу по жизни. В 80-м афоризме из собрания мыслей и афоризмов «Плоды раздумья» (1854) Козьмы Пруткова сказано «Если хочешь быть счастливым, будь им». Смысл выражения: если человек чувствует себя несчастным, то виноват в этом только он сам, он должен проявить волю, настойчивость, решительность, чтобы изменить свое положение и жить такой жизнью, какой он хочет. Можно конечно остаться таким, какой ты есть, а можно изменить что-то в отношениях с собой и окружающими, в себе самом, чтоб стать счастливым. Я думаю, что у вас это все получится.



Шаг 3.

Индивидуальная работа.

Нарисуйте счастье. Из рисунков делается выставка.

Подведение итогов.

Общая дискуссия:

- Изменилась ли ваша точка зрения о счастливом человеке?
- Подумайте: что для вас стало открытием, новым при обсуждении?

Домашнее задание:

Написать сочинение на тему «Счастье – когда тебя понимают».



Список литературы

- Калиева Б.А. Культура здоровья: методическое пособие для учителя. / Калиева Б.А., Савочкина В.В., Субанова М.С., Буйлашев Т., Цыкунова И.А. Бишкек, 2010.
- Здоровье подростка: информационно-методические материалы по вопросам ВИЧ/СПИДа, ИППП, репродуктивного здоровья, табакокурения, употребления алкоголя, наркотических веществ / Захарова Л.В., Калиева Э.Ш., Кириченко В.Н. и др. Бишкек, 2009 г.
- Обучение, поддержка и защита учащихся и сотрудников образования, затронутых эпидемией ВИЧ-инфекции. Практические рекомендации по реализации политики в отношении ВИЧ-инфекции в системе образования в странах Восточной Европы и Центральной Азии. Бюро ЮНЕСКО в Москве и МОТ. Москва, 2011 г.
- Обучение, поддержка и защита учащихся и сотрудников образования, затронутых эпидемией ВИЧ-инфекции. Практические рекомендации по реализации политики в отношении ВИЧ-инфекции в системе образования Кыргызской Республики. Бишкек, 2013 г.
- Воронцова Т.В. Основы здоровья. Учебник для 6 класса общеобразовательных учебных заведений. / Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Киев, 2006 г.
- Горкина В.А. Профилактика ВИЧ-инфекции среди молодежи. Пособие для подготовки тренеров, работающих со специалистами системы образования и волонтерами. / Горкина В.А., Дорожкина Л.А. и др. Алматы, 2009 г.
- Башмакова Л.Н. Профилактика ВИЧ-инфекции. Пособие для преподавателей педагогических специальностей вузов Кыргызской Республики / авторы Башмакова Л.Н., Горкина В.А., Давлетова Ч.С. и др. / г. Бишкек, 2007 г.
- Баталгазиева К.Н. Улучшение знаний о ВИЧ и СПИДе. Электронный интерактивный курс для специалистов образования. / Баталгазиева К.Н., Башмакова Л.Н., Горкина В.А. и др. Бишкек, 2011 г.
- Я хочу провести тренинг. Пособие для начинающих тренеров, работающих в области профилактики ВИЧ/СПИДа наркозависимости и ИППП. – Новосибирск, НГОО «Гуманитарный проект», ЮНИСЕФ, 2005г.
- Психология современного подростка. / ред. Д.И.Фельдштейна. — М.: Педагогика, 2006.
- Райгородский Д.Я. Подросток и семья. / Райгородский Д.Я. – «Бахрах-М», 2002 г.
- Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. / Райс Ф. – СПб.: Издательство «Питер», 2012.
- Казанцева Д. А. Познай себя сам!: Рек. список лит. для подростков (познавательная психология) / Казанцева Д. А. МУК ЦГБС г. Тюмень – Тюмень, 2007.

- Барсова, А. Как прожить свою, а не чужую жизнь, или Типология личности / А. Барсова. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2001.
- Болотова, А. К. Развитие самопознания личности: временной аспект / А. К. Болотова // Вопр. психологии. – 2006. – №2.
- Буякос, Т. М. Инициальный путь развития личности: возможности психологической работы / Т. М. Буякос // Вопр. психологии. – 2003. - № 5. –
- Индирективная психотерапия, новый личностный опыт, истинное Я, открытое внимание, полнота и целостность.
- Зарипова, Ю. Поверь в себя: программа психологической помощи подросткам / Ю. Зарипова – М.: Чистые пруды, 2007.
- Козлов, Н. И. Книга для тех, кому нравится жить, или Психология личностного роста / Н. И. Козлов. – М.: АСТ: Астрель: Ермак, 2004
- Чумаков, М. В. Диагностика волевых особенностей личности / М. В. Чумаков // Вопр. психологии №1. – 2006.
- Шильштейн, Е. С. Особенности презентации «я» в подростковом возрасте / Е. С. Шильштейн // Вопр. психологии. – 2000. – №2.
- Конструирование своего собственного мировоззрения, индивидуальной системы ценностей и Я-концепции в подростковом возрасте.
- Энциклопедия для детей. Т. 18. Человек Ч. 2. Архитектура души. Психология личности. Мир Взаимоотношений. Психотерапия. / гл. ред. В. А. Володин. – М: Аванта+, 2002.
- ТВОЙ ВЫБОР. Руководство для учителя, рабочая тетрадь для учеников. Европейская программа профилактики наркопотребления EU-DAP: профилактика в школе. Бишкек, 2010г.
- Занятия по профилактике наркопотребления для учащихся 5-11 классов (электронный ресурс) Белорусско-украинско-молдавская программа по борьбе с незаконным оборотом и торговлей наркотическими средствами (БУМАД) – Минск: Белсэнс, 2009.
- Здоровый образ жизни. Учебное пособие для проведения внеклассных уроков. Издано при финансовой поддержке Проекта GIZ «Предупреждение употребления наркотиков и распространения ВИЧ\СПИД» в Кыргызстане/сектор образования. – Бишкек, 2011.
- Профилактика зависимости от психоактивных веществ. Подготовка и проведение тренинговых занятий по формированию жизненных навыков у подростков. Практикум Москва, Российская Федерация УНП ООН, 2008.

- Сирота Н.А. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – ООО Центр полиграфических услуг «Радуга» 2004 г.
- Руководство для равных тренеров системы начального профессионально-технического образования. Методические рекомендации для проведения занятий по предмету «Здоровый образ жизни». Руководство разработано и издано при финансовой поддержке Фонда ООН в области народонаселения в Кыргызстане (ЮНФПА). Бишкек, 2011 г.
 - <http://edu.gov.kg/>
 - <http://academy.edu.by>
 - <http://eslitrenera.net>
 - <http://www.psyoffice.ru>
 - <http://school-zvd.ru>
 - <http://www.klass.by>
 - <http://www.uroki.net>
 - <http://socpedagogika.narod.ru>
 - <http://www.medpsy.ru>