

Життєві навички для:

- здоров'я
- безпеки
- розвитку
- успіху

Навчання:

- легке
- приємне
- ефективне



Т. В. Воронцова В. С. Пономаренко

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

ПОСІБНИК ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я» ПОСІБНИК ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ



«Алатон»



Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

7 клас

Посібник для вчителя



Алатон
Київ 2007

Схвалено для використання в навчальному процесі
за рішенням комісії з основ здоров'я Науково-методичної Ради з питань освіти
Міністерства освіти і науки України (Протокол № 1 від 04.07.2007 р.)

В 75 **Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.**

Основи здоров'я. 7 клас: Посібник для вчителя. — К.: Алатон, 2007. — 192 с.
ISBN 978-966-7107-40-6

Посібник є частиною навчально-методичного комплексу для викладання основ здоров'я у 7-му класі. Він реалізує концепцію навчання на засадах розвитку життєвих навичок. У світі визнано, що саме ця методика здатна підвищити стійкість людини до негативного соціального тиску, знизити рівень насилля, невинувато ризикованої поведінки і вживання психоактивних речовин у середовищі підлітків.

Центральною темою є профілактика вживання психоактивних речовин і розвиток навичок протидії негативному соціальному тиску. Суттєву увагу приділено розвитку життєвих навичок, спрямованих на подолання проблем підліткового віку: розбудови самооцінки, керування стресами, конструктивного розв'язання конфліктів.

Посібник містить досвід впровадження основ здоров'я у 5—6-му класах, календарний план викладання основ здоров'я за підручником «Основи здоров'я. 7 клас» (авт. Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко) та опорні схеми уроків-тренінгів.

Частину матеріалу посібника (опорні схеми тренінгів 13—21 і 25—30) розроблено за підтримки міжнародного благодійного фонду «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні», який реалізує програму «Подолання епідемії ВІЛ/СНІД в Україні», підтриману Глобальним Фондом для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією.

Видання може бути корисним учителям, шкільним психологам, студентам педагогічних навчальних закладів, методистам та іншим працівникам системи освіти.

ББК 68.4(4УКР)9я721

ПЕРЕДМОВА

Ми живемо в час глобальної революції, яка змінює наш спосіб життя, спілкування, мислення, бачення майбутнього і розуміння добробуту.

Гордон ДРАЙДЕН, Джаннетт ВОСС
«РЕВОЛЮЦІЯ В НАВЧАННІ»

Традиційно завданням освіти було передання молоді надбань попередніх поколінь. Виклики сучасного світу потребують нової освітньої парадигми, орієнтованої на майбутнє. Ми живемо на зламі епох, коли індустріальне суспільство, орієнтоване на матеріальне виробництво, поступається місцем інформаційному, яке висуває нові вимоги в усіх сферах життя.

У сфері трудових відносин

Парадигма індустріальної ери

- Життя, орієнтоване на роботу
- Одна робота на все життя
- Сприяння конкуренції
- Авторитарний стиль керівництва
- Цінування конформізму
- Трудові стосунки відповідно до статусу в ієрархії

Парадигма інформаційної ери

- Гармонійне поєднання усіх сфер життя
- Вільна зміна місця і сфер трудової діяльності
- Сприяння співробітництву
- Колегіальне прийняття важливих рішень
- Заохочення плюралізму і креативності
- Співробітництво між однодумцями

У сфері особистого розвитку і міжособистісних стосунків

Парадигма індустріальної ери

- Акцент на боротьбу з хворобами
- Негативне ставлення до змін
- Ігнорування емоцій
- Уникання проблем і конфліктів
- Стереотипне бачення гендерних ролей

Парадигма інформаційної ери

- Акцент на сприяння здоров'ю
- Сприйняття змін як можливостей розвитку
- Керування емоціями
- Конструктивне розв'язання проблем і конфліктів
- Соціальні ролі людей визначаються їхніми потребами, інтересами і здібностями, а не статтю

У сфері освіти

Парадигма індустріальної ери

- Навчання лише у шкільні роки
- Акцент на інтелектуальний розвиток
- Заучування фактів і накопичення знань
- Підходи, центровані на вчителів
- Жорстка дисципліна
- Заохочення суперництва

Парадигма інформаційної ери

- Освіта впродовж усього життя
- Акцент на гармонійний розвиток особистості
- Формування ключових компетентностей і вміння вчитися
- Підходи, центровані на учнях (дитиноцентризм)
- Демократія, усвідомлене дотримання правил
- Сприяння кооперації і співробітництву

Адаптовано за «Lifeskills Associates»

Упродовж життя людина перебуває у різних соціальних ролях: дитини, учня, студента, споживача, громадянина, чоловіка (дружини), матері (батька), брата (сестри), друга, колеги, підлеглого, начальника тощо. Навички, які є важливими для будь-якої соціальної ролі, називають життєвими. Нині перелік основних соціальних ролей мало відрізняється від тих, що існували десятки чи навіть сотні років тому. Однак зміст цих ролей суттєво змінився. Це вимагає набуття нових життєвих навичок і вдосконалення традиційних.

Істотну роль у реформуванні освіти відповідно до викликів сучасного світу відіграє предмет «Основи здоров'я». Його мета — формування життєвих навичок, сприятливих для здоров'я, безпеки, розвитку та життєвого успіху. Однак у новій грі неможливо перемогти, якщо грати за старими правилами. Тому необхідно переходити до педагогічних методик, які відповідають вимогам часу. Найефективнішою з них є освіта на основі набуття життєвих навичок — ООЖН.

Цей посібник — частина навчально-методичного комплексу для викладання основ здоров'я на засадах ООЖН. Він є логічним продовженням одноіменних посібників для 5—6-х класів.

Посібник складається з двох частин.

- У *Частині 1* наведено деякі базові презентації, досвід впровадження основ здоров'я у 5—6-х класах, описано вікові особливості семикласників, склад навчально-методичного комплексу та орієнтовне календарно-тематичне планування з викладання основ здоров'я у 7-му класі.
- У *Частині 2* наведено розробки уроків-тренінгів за підручником.

Бажаємо успіху і запрошуємо до співпраці!

ПОДЯКА

Створення цього посібника та інших складових навчально-методичного комплексу з основ здоров'я для 7-го класу стало можливим за фінансової підтримки МБФ «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні». Щира подяка керівникам цієї організації та її співробітниці Пурик Олені Петрівні за допомогу на всіх етапах виконання проекту.

Особлива подяка заступнику міністра освіти і науки України Валентину Вікторовичу Тесленку за системну підтримку і координацію взаємодії між державними, громадськими і міжнародними організаціями. Щира вдячність команді професіоналів цього міністерства: Олегу Вікторовичу Єреську, Лідії Семенівні Ващенко, Наталії Володимирівні Бесковій за їхні зусилля у розбудові нового предмета «Основи здоров'я» на засадах ООЖН.

Дякуємо регіональним інститутам післядипломної педагогічної освіти, особливо обласним методистам з основ

здоров'я. Переважна більшість із них є висококваліфікованими тренерами і відданими прихильниками ООЖН. Окрема подяка Вірі Валентинівні Морозовій та її зоряній команді, які вже проводять тренінги на міжнародному рівні.

Завдяки зусиллям цих людей і організацій процес інституалізації якісної превентивної освіти на засадах життєвих навичок стає в Україні незворотним. Лише за три роки кількість педагогів, які пройшли підготовку і оволоділи тренінговими методиками викладання основ здоров'я перевищила вісім тисяч (38% від загальної кількості вчителів основ здоров'я).

Досвід України у впровадженні ООЖН здобув високу оцінку на пост-радянському просторі. Зокрема, у квітні 2007 року до Києва прибула представницька делегація Республіки Таджикистан зі спеціальною місією — вивчити і запровадити у школах Таджикистану досвід України.



На фото: зліва — круглий стіл у МОН України за участю делегації Республіки Таджикистан; справа — заступники міністрів освіти України і Таджикистану В. В. Тесленко та І. Х. Карімова

Спасибі всім, хто долучився до створення підручника, зошита-практикуму і цього посібника, прислав свої відгуки і запропонував власні розробки. Частину матеріалів включено до цього посібника під авторськими іменами.

Особлива подяка колективу Всеукраїнського дитячого журналу «Барвінок» і особисто Василю Йосиповичу та Любові Михайлівні Воронович за допомогу у підготовці наших видань.

Автори

Р. С.

Користуємося нагодою передати міжнародним донорам і Міністерству освіти і науки України подяку від учителів, які навчаються за новими методиками. Учасники тренінгів нерідко висловлюють свою вдячність віршами, як, наприклад, Л. В. Харченко з Херсонської області:

*Спасибі вам, фонди, за ваші зусилля,
Що ви для дітей так багато зробили.
Своєю підтримкою цього проекту
Ви збережете життя на планеті.*

*Міністерству освіти — подяка окрема,
Бо потрудилося воно не даремно.
Всі дії проекту скоординувало,
Без нього б проектів не існувало.*



ЧАСТИНА І

Концепція та особливості впровадження основ здоров'я

1. Базова концепція8	3. Оформлення тренінгового кабінету48
1.1. Здоров'я і превентивна освіта8	4. Вікові особливості семикласників52
1.2. Ключові ознаки ефективних навчальних програм8	4.1. Фізичний розвиток52
1.3. Національні індикатори ООЖН і критичні чинники успішного впровадження15	4.2. Психологічний розвиток52
1.3.1. Національні індикатори...15	4.3. Соціальний розвиток.....52
1.3.2. Критичні чинники успішної інституалізації16	5. Навчально-методичне забезпечення для 7-го класу54
1.4. Доведення ефективності — необхідна умова масового впровадження профілактичних програм22	5.1. Посібник для вчителя.....54
2. Досвід впровадження ООЖН26	5.2. Підручник54
2.1. Криворізька ЗСШ № 130.....27	5.3. Зошит-практикум.....54
2.2. Дніпродзержинська ЗСШ № 44.....30	5.4. Компакт-диск для вчителя55
2.3. Криворізька ЗСШ № 8.....32	5.5. Матеріали для оцінювання навчальних досягнень учнів.....55
2.4. Дніпропетровська багато-профільна гімназія № 99.....37	5.6. Матеріали для позакласного читання.....55
2.5. Дніпропетровська ЗСШ № 87.....39	6. Календарний план56
2.6. Дніпропетровський НВК № 3342	
2.7. Херсонська ЗСШ № 4645	

1. Базова концепція

Екологічні наслідки Чорнобильської катастрофи, стрімке поширення епідемії туберкульозу і ВІЛ/СНІДу, збільшення масштабів вживання тютюну, алкоголю і наркотиків, стреси, неправильне харчування — ось далеко неповний перелік причин погіршення здоров'я молоді. Тому до пріоритетів сучасної освіти належить навчання здоровому способу життя.

Донедавна освітній сектор України був зорієнтований виключно на вимоги індустріального суспільства, в якому людині відводилася роль «гвинтика» державного механізму. Вважалося, що в школі учню необхідно набути якомога більше знань, а працевлаштування і здоров'я йому забезпечить держава.

У сучасному постіндустріальному суспільстві кількість інформації подвоюється щодесять років. Навряд чи тепер варто накопичувати знання «про запас», адже нині вони більше схожі не на золото, а на молоко: за кілька років більшість інформації стає непридатною для використання.

Тим часом зі звичайного персонального комп'ютера можна будь-якої миті отримати доступ до інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Сучасний світ вимагає від людини цілком інших навичок і особистих якостей, ніж двадцять років тому. Тепер важливо бути відкритим до змін, готовим учитися впродовж усього життя, приймати нестандартні рішення, ефективно взаємодіяти з іншими людьми і розбудовувати стосунки. Усе це — не

лише ознаки гармонійно розвиненої особистості, а й запорука здоров'я, професійного і життєвого успіху.

Нещодавно у шкільному розкладі з'явився новий предмет «Основи здоров'я». В його основі — сучасна педагогічна концепція, що має назву освіта на основі набуття життєвих навичок (ООЖН). Численні дослідження довели, що вона найефективніше сприяє здоров'ю і гармонійному розвитку особистості в сучасному світі.

Детальну інформацію про цю концепцію, особливості, мету і завдання нового предмета можна почерпнути з одноіменних посібників для 5—6-х класів. Далі розглянемо лише ті питання, які не було включено до цих видань.

1.1. Здоров'я і превентивна освіта

Презентація на с. 9—11 допоможе пригадати фундаментальні ідеї превентивної освіти на основі розвитку життєвих навичок.

1.2. Ключові ознаки ефективних навчальних програм

Проаналізувавши світовий досвід впровадження превентивних програм, найавторитетніші міжнародні організації — ВООЗ, ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ — визначили ключові ознаки, за якими визначають ефективні навчальні програми і неефективні (с. 13—14). Було визначено й вимоги до результатів навчання за цими програмами — так звані критерії SMART (с. 12).

Сучасне уявлення про здоров'я

Здоров'я людини – це її **загальне благополуччя**:

- ✓ фізичне
- ✓ емоційне
- ✓ інтелектуальне
- ✓ духовне
- ✓ соціальне



Що найбільше впливає на благополуччя людини

Благополуччя (здоров'я) людини найбільше залежить від її способу життя, тобто **поведінки**



Яка поведінка є здоровою

Здоровою називають поведінку, яка сприяє задоволенню базових потреб і досягненню загального благополуччя



Що визначає здорову поведінку

Визначальні чинники здорової поведінки:

1. Позитивна ідентичність
2. Психосоціальна компетентність
3. Сприятливе найближче оточення
4. Доступ до якісних соціальних послуг



Ефективні стратегії впливу на поведінку:



- **Вплив на визначальні чинники поведінки** — основа всіх стратегій формування здорового способу життя
- **Ефективні педагогічні стратегії** мають на меті формування у молоді позитивної самооцінки і компетентностей, які послаблюють **чинники ризику** і посилюють **чинники захисту**

Чинники ризику для здоров'я:



- **Індивідуальні** — низька самооцінка, хибні цінності, невміння будувати здорові стосунки, визначати життєві цілі й орієнтири
- **Родинні** — відсутність контролю і чітких правил, низька цінність родинних стосунків, відчуженість, зловживання психоактивними речовинами (ПАР) у родині
- **Пов'язані з навчанням** — низька успішність, переходи з однієї школи до іншої, недостатній контроль за вживанням ПАР у школі
- **Соціальні** — економічна нестабільність, недостатня боротьба з торгівлею наркотиками, потужна реклама тютюну і алкоголю, відсутність якісних соціальних послуг

Чинники захисту для здоров'я:



- **Індивідуальні** — позитивна самооцінка, висока моральність, фізичне благополуччя, розвинені соціально-психологічні навички, наявність мети і життєвих перспектив.
- **Родинні** — стабільність, довіра, теплі стосунки, відчуття єдності, достатній рівень матеріального добробуту.
- **Пов'язані з навчанням** — уміння вчитися, успіхи у навчанні, авторитет серед однолітків, доброзичлива шкільна політика.
- **Соціальні** — економічна стабільність, рішуча боротьба з торгівлею наркотиками, заборона або обмеження реклами тютюну і алкоголю, доступність якісних соціальних послуг

На чому має базуватися превентивна освіта



- **Превентивною називають освіту**, яка має на меті формування здорової і безпечної поведінки
- **Головне завдання превентивної освіти** – вплинути педагогічними методами на свідомий вибір учнями здорової поведінки, а також забезпечити набуття необхідних для цього знань, ставлень, умінь і навичок
- Ядром ефективних превентивних програм має бути **освіта на основі розвитку життєвих навичок (ООЖН)**. Вона сприяє формуванню позитивної ідентичності і психосоціальної компетентності

Де навчати



- **Головна увага** у впровадженні превентивних програм має приділятися **школі** як інституції, що забезпечує:
 - **Масовість.** Школа охоплює більшість дітей і молоді до 18 років
 - **Превентивність.** Можливість спланувати і здійснити вплив ще до того, як у житті молоді людини виникнуть реальні ризики і проблеми
 - **Ефективність.** Упровадження освітніх програм, в основі яких – розвиток життєвих навичок, підвищує індивідуальний потенціал благополуччя і суттєво знижує поведінкові ризики

У 2004 році в Україні було затверджено навчальну програму предмета «Основи здоров'я» для 5—9-х класів. Вона проголошує основним завданням формування у школярів життєвих і спеціальних навичок, сприятливих для здоров'я і безпеки.

На жаль, структура і зміст цієї програми не завжди сприяють досягненню проголошеної мети, вона не повністю відповідає ознакам ефективних програм, а записані в ній результати навчання — критеріям SMART.

Звісно, для нового предмета, який принципово відмінний від попередніх, складно одразу створити ідеальну програму. Тому практика удосконалення навчальних програм за результатами апробації є цілком виправданою і з часом дасть змогу позбавитися зазначених недоліків.

У зв'язку з цим уявлення декого з освітян, що недосконала за своєю

структурою і змістом програма має бути догмою для авторів підручників і вчителів, є абсолютно хибним і шкідливим. На практиці це стримує впровадження ефективних методів і сприяє дискредитації нового предмета.

Наведемо лише один приклад. У двох областях були проведені так звані «зрізи знань» з основ здоров'я. В школах, які мали підготовленого вчителя і використовували тренінгові методики, високий рівень знань (10—12 балів) показали понад 60% учнів, решта — достатній. А в школах, які догматично виконували програму і користувалися традиційними методиками, результати виявилися набагато нижчими, за словами одного з перевіряючих — близьки до нуля. Цікаво, що серед останніх були і деякі навчальні заклади з Європейської мережі шкіл здоров'я.

S pecific	конкретність
M easurable	можливість перевірки
A chievable	досяжність
R elevance	відповідність меті, навчальним завданням, тематиці, методам викладання та можливостям учнів
T imeable	достатність часу на вивчення

Що обов'язково має бути в ефективних навчальних програмах превентивної освіти:



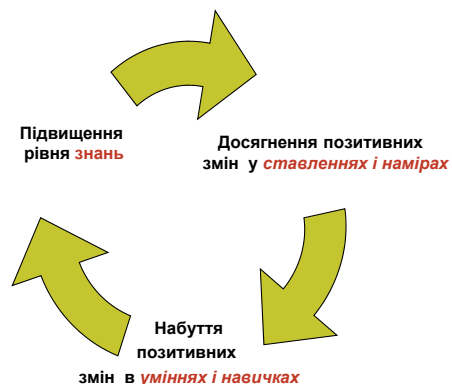
1. **Вплив на поведінку** як одна з ключових цілей
2. **Баланс** знань, установок і умінь
3. Орієнтація на **інтерактивні методи**
4. **Урахування потреб** учнів
5. **Гендерна чутливість**

1. Вплив на поведінку



1. Навчальна програма має на меті вплинути на **свідомий вибір учнями здорової поведінки**, а також набуття ними необхідних для цього **знань, ставлень, умінь і навичок**.
2. Навчальна програма застосовує педагогічні методи, спрямовані на:
 - усвідомлення життєвої місії
 - формування позитивної ідентичності
 - сприйняття загальнолюдських цінностей
 - формування соціально-психологічних компетентностей
 - тренінг конкретних умінь і навичок

2. Баланс знань, ставлень і умінь



3. Орієнтація на інтерактивні методи



Зміст навчальної програми має передбачати:

- Форми навчальної діяльності, що враховують індивідуальні стилі навчання і спрямовані на всі рівні особистості
- Залучення кожного учня до активної участі у спільній діяльності
- Навчання на ситуаціях, наближених до реального життя
- Творча співпраця учнів між собою і з учителем

4. Урахування потреб учнів



Навчання здоровій поведінці має здійснюватися на інтегрованому змісті, безпосередньо пов'язаному з:

- реальним життям учнів
- чинниками ризику основних сфер їх життєдіяльності
- актуальним рівнем розвитку (домінантними базовими потребами, віковими проблемами та інтересами)
- завданнями розвитку особистості (так званою «зоною найближчого розвитку»)

5. Гендерна чутливість



Зміст навчальної програми має передбачати:

- Урахування біологічних і психологічних особливостей розвитку дівчаток і хлопців
- Подолання нездорових гендерних стереотипів

1.3. Національні індикатори ООЖН і критичні чинники її успішного впровадження

1.3.1. Національні індикатори

Сесія Генеральної Асамблеї ООН визначила узагальнені індикатори, за якими оцінюють діяльність країн у подоланні епідемії ВІЛ/СНІД. Для освітнього сектора — це індикатор №11, що характеризує охоплення навчальних закладів освітою на основі життєвих навичок: «Відсоток загальноосвітніх навчальних закладів, які мають підготовлених учителів і протягом останнього навчального року забезпечили навчання учнів за програмами розвитку життєвих навичок щодо формування здорового способу життя і профілактики ВІЛ».

За цим індикатором оцінюють дієвість превентивної освіти в державі. За цим показником Україна звітує перед світовою спільнотою. Важливими особливостями формування звітності є те, що:

- звіт подається кожні два роки;
- дані наводяться окремо для початкової, основної і старшої школи;
- шкільні навчальні програми для всіх класів мають передбачати не менш як 30 навчальних годин для набуття життєвих навичок у сфері здорового способу життя, безпечної поведінки і профілактики ВІЛ.

Міністерство освіти і науки України додатково запроваджує два галузеві індикатори, що характеризують ступінь інституалізації ООЖН:

Індикатор 11.1: «Кількість педагогів, підготовлених за методикою роз-

витку життєвих навичок, сприятливих для безпеки, здоров'я і розвитку учнів».

Індикатор 11.2: «Відсоток учнів ЗНЗ, охоплених навчанням за програмами розвитку життєвих навичок щодо формування здорового способу життя і профілактики ВІЛ».

Динаміку галузових індикаторів щодо інституалізації ООЖН за період з 2005 по 2008 рік наведено в Таблиці І.1.

Формування національного індикатора №11 здійснює МОН України на основі звітів обласних управлінь освіти. Ці дані можуть перевірятися шляхом проведення незалежного моніторингового дослідження (наприклад, шляхом вибіркового опитування шкіл).

При цьому до національного звіту включають тільки ті навчальні заклади, які в повному обсязі впроваджують сертифіковані МОН України програми і відповідають таким вимогам:

1. Підготовка вчителя — наявність сертифіката про проходження навчання з методики ООЖН.
2. Навчальний курс — обов'язковий предмет «Основи здоров'я» для початкової і середньої школи, спецкурс за вибором «Школа проти СНІДу» для старшої школи та/або інші, які будуть сертифіковані МОН України як програми, що відповідають принципам ООЖН.
3. Навчальний час на вивчення курсу — не менш як 30 навчальних годин для кожного класу.
4. Форма навчання — тренінгова (інтерактивна).
5. Навчально-методичні посібники і підручники мають гриф МОН України і відповідають стандартам якості ООЖН.

Лише за умови, що навчальний курс відповідає всім зазначеним критеріям, він буде вважатися таким, що забезпечує навчання на основі розвитку життєвих навичок.

1.3.2. Критичні чинники успішної інституалізації

ВООЗ, ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ та UNAIDS визначили вісім чинників, які є критичними для життєздатності превентивної освіти на засадах ООЖН (с. 18–21). Ігнорування хоча б одного з цих чинників суттєво знижує ефективність профілактичної роботи.

З огляду на це МОН України рекомендує зосередити увагу і ресурси на таких першочергових напрямках:

1. *Інституалізація підготовки педагогів.* Включити до планів курсової підготовки педагогів на базі ІППО тренінгові модулі з методики вивчення предмета «Основи здоров'я» і спецкурсу «Школа проти СНІДу». Забезпечити до 2010 р. підготовку вчителів для 100% шкіл України через запровадження модульного навчання за прикладом Дніпропетровської, Донецької, Харківської, Львівської, Кіровоградської та інших областей.
2. *Інституалізація навчання життєвим навичкам у школах.* Забезпечити адміністративний контроль за впровадженням у шкільних навчальних закладах усіх типів програм формування ЗСЖ і профілактики ВІЛ-інфікування, що базуються на розвитку життєвих навичок і відповідають стандартам якості превентивних програм. Забезпечити викладання предмета «Основи здоров'я і факультативного курсу «Школа проти СНІДу» виключно підготовленими вчителями.

3. *Матеріально-технічне і методичне забезпечення ООЖН.* Створити на базі шкіл оздоровчорозвивальні комплекси, які охоплюють: спортивний майданчик (розвиток фізичного благополуччя) і тренінговий кабінет «Основи здоров'я» (розвиток соціально-психологічного благополуччя). Забезпечити створення сучасних підручників і посібників для викладання предмета «Основи здоров'я» у 8 і 9 класах.
4. *Забезпечення достовірної державної звітності за національним індикатором.* Запровадити для всіх загальноосвітніх навчальних закладів обов'язкову звітність за національним індикатором № 11 і двома додатковими галузевими показниками.
5. *Сертифікація якості превентивних програм.* З метою забезпечення дієвості програм формування ЗСЖ і профілактики ВІЛ-інфекції серед учнівської молоді запровадити з 2008 р. сертифікацію превентивних програм на їх відповідність стандартам якості.

Таблиця І.1

Індикатори інституалізації навчання на основі розвитку життєвих навичок

(динаміка підготовки вчителів і охоплення навчанням учнів основної і старшої школи за підтримки Міністерства освіти і науки України, МБФ «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні» та ЮНІСЕФ)

Цільова група (тренери, вчителі, учні)	Оціночна загальна кількість вчителів або учнів в Україні	Показник охоплення навчанням життєвими навичками за підтримки ЮНІСЕФ станом на початок 2005 р.	Показник охоплення навчанням життєвими навичками станом на кінець 2007 р.	Заплановані абсолютні індикатори інституалізації на кінець 2008 р. та приріст порівняно з початком 2005 р.
Педагоги (вчителі і тренери) основної школи, які викладають предмет «Основи здоров'я»	22 000	Предмет «Основи здоров'я» ще не запроваджено у розклад (0 % від загальної кількості вчителів)	8 378 (38 % від загальної кількості вчителів)	12 100 (55 % від загальної кількості вчителів) Зростання на 55 %
Педагоги (вчителі і тренери) старшої школи і профтехучилищ відповідного фаху	18 000	192 (1 % від загальної кількості вчителів)	1 947 (11 % від загальної кількості вчителів)	2350 (13 % від загальної кількості вчителів) Зростання на 12 %
Учні основної школи (охоплення предметом «Основи здоров'я» учнів 5-8 класів)	1 800 000	Предмет «Основи здоров'я» ще не запроваджено у розклад (0% від загальної кількості учнів)	220 000 (12 % від загальної кількості учнів)	600 000 (33 % від загальної кількості учнів) Зростання на 33 %
Учні старшої школи і профтехучилищ (охоплення спекурсом «Школа проти СНІДу»)	1 000 000	7 500 (0,75 % від загальної кількості учнів)	60 000 (6 % від загальної кількості учнів)	110 000 (11 % від загальної кількості учнів) Зростання на 10 %

Критичні чинники успішної інституалізації ООЖН-програм

(за визначенням ВООЗ, ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ, ЮНЕЙДС)

1. **Гідне місце у шкільному розкладі**
2. **Підготовка педагогів**
3. **Якісні навчально-методичні матеріали**
4. **Тренінгові методи і приміщення** для інтерактивного навчання
5. **Залучення і розбудова партнерства** педагогічного колективу, молоді, батьків
6. Створення **сприятливого шкільного середовища**
7. **Системний моніторинг** процесу впровадження і **оцінювання ефективності** впливу
8. **Відданість і адвокація ООЖН** на всіх рівнях

1. Місце у шкільному розкладі

В ідеалі превентивні програми мають бути обов'язковими. В Україні запроваджено ООЖН-програми, які мають різний статус у шкільному розкладі:

Основна школа:

- «Основи здоров'я» (5-9 класи) – **обов'язковий предмет для всіх навчальних закладів**

Старша школа:

- Проект «Школа проти СНІДу» (8 – 11 класи) – **спекурс за вибором з доведеною ефективністю**

2. Підготовка вчителів

- Отримують повну інформацію про навчальні програми
- Знайомляться з методикою розвитку життєвих навичок
- Оволодівають тренінговими методами
- Відпрацьовують базові тренінги
- Отримують комплект навчально-методичної літератури



«Якісні» вчителі

3. Якісні навчально-методичні матеріали на засадах ООЖН

Створені авторські навчально-методичні матеріали відповідають **базовим вимогам ООЖН**:

- Спрямовані на розвиток життєвих навичок і сприйняття загальнолюдських цінностей
- Містять тематику відповідно до віку
- Ураховують потреби, зміст наближено до життя
- Написані доступною мовою
- Є комплектними
- Апробовані на практиці



3.1 Основи здоров'я (5–7 клас)



3.2. Проект «Школа проти СНІДу» (8–11 клас)



4. Інтерактивні методи навчання

- Активна участь кожного учня
- Творча співпраця між собою і з учителем
- Навчання на ситуаціях, наближених до реального життя



5.1. Залучення молоді



- Допомога вчителю
- «Рівний-рівному»
- Агітбригади
- Круглі столи
- Творчі конкурси
- Дослідження

5.2. Партнерство педагогічного колективу і батьків

- Педагогічна рада
- Педагогічне загальне навчання
- Батьківське загальне навчання
- Батьківський всеобуч
- Участь родин у позакласних заходах



6. Створення сприятливого шкільного середовища

- Реалізація концепції ФРЕШ
- Виявлення потреб і проблем учнів
- Наявність приміщень для тренінгів
- Індивідуальні консультації
- Учніське самоврядування
- Участь і підтримка батьків і педагогів
- Зв'язок з громадою



7. Системний моніторинг процесу і оцінювання ефективності впливу

Оцінка складових забезпечення навчання:

- Навчальної програми
- Навчально-методичних матеріалів
- Педагогічних методів
- Підготовленості вчителів
- Шкільного середовища, взаємодії і підтримки



Оцінка досягнень учнів (рівня і прогресу):

- Поточне оцінювання
- Тематичне оцінювання



Оцінка ефективності впливу програми:

- Статистичне оцінювання за процедурою «ДО» і «Після»



Перші висновки з досвіду впровадження ООЖН в Україні

Головний висновок – навчання основам здоров'я і профілактика ризикованої поведінки на принципах ООЖН забезпечує:

- Ефективне засвоєння знань, негайне відпрацювання умінь і навичок, формування важливих психологічних установок
- Дуже подобається дітям
- Підвищує авторитет учителя
- Фізичне і психологічне розвантаження учнів
- Поліпшення психологічного клімату в класі



1.4. Доведення ефективності — необхідна умова масового впровадження профілактичних програм

Стандарти високоякісної освіти вимагають системного і адекватного оцінювання критичних чинників організації і забезпечення навчально-виховного процесу.

Ефективність предмета «Основи здоров'я» має бути доказовою, а не декларативною. Це означає, що замість суб'єктивних міркувань і фрагментарних оцінних суджень необхідно запровадити системний моніторинг і комплексне оцінювання якості навчання, зокрема оцінювання ефективності впливу профілактичних програм.

Адміністратори системи освіти, вчителі, батьки і розробники навчальних програм зацікавлені в отриманні аргументованої відповіді на запитання: «Які реальні зміни відбулися в поведінці учнів у результаті впровадження нової профілактичної програми чи предмета?»

Необхідні об'єктивні дані, які б підтвердили чи спростували наявність сприятливих для здоров'я змін у знаннях, ставленнях, уміннях і намірах учнів. Такі дані отримують за допомогою процедури «До» і «Після».

Її суть полягає в тому, що перед початком навчального року і після його закінчення проводиться анонімне опитування учнів за спеціально розробленим тестом, який дає змогу оцінити зміни у детермінантах поведінкової компетентності учнів — їхніх знаннях, ставленнях, уміннях і намірах.

Що більше відрізняються результати тестування «До» і «Після», то суттєвішим є вплив профілактичної програми на поведінку учнів.

Прикладом програми з доведеною

ефективністю є проект «Школа проти СНІДу», широко запроваджений з 2006 навчального року в усіх регіонах України. Його мета — розвинути навички, які зменшують схильність молоді до ризикованої поведінки і сприяють вибору здорового способу життя, та сформувати соціальне оточення, сприятливе для здоров'я і розвитку учнів.

Ефективність цього проекту засвідчило дослідження, проведене у 2006 р. за процедурою «До» і «Після». В результаті цього дослідження отримано статистично достовірні дані, які свідчать про реальні зміни у знаннях, ставленнях, намірах і уміннях учнів (презентація на с. 23—25).

Аналогічні дослідження запроваджено для предмета «Основи здоров'я». Їх проводитимуть поетапно, і вони охоплюватимуть учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів усіх типів.



Проект «Школа проти СНІДу»
в Макарівській ЗСШ № 2 (Київська область),
тренер — Очеретюк І.А.

Оцінювання впливу: «Школа проти СНІДу» – приклад програми з доведеною ефективністю



Міністерство освіти і науки України
Регіональні Управління освіти і науки
МБФ «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні»
Дитячий фонд Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ)
Інститут проблем виховання АПН України
Дитячий фонд «Здоров'я через освіту»
Науково-методичний центр «Алатон»

Основні характеристики проекту «Школа проти СНІДу»:

- ✓ **Охоплює молодь**, яка за віком перебуває на порозі підвищеного ризику (учнівська молодь віком від 13 до 18 років)
- ✓ **Відповідає критеріям ефективних програм** впливу на поведінку
- ✓ **Має доведену ефективність впливу**



Навчальні завдання проекту: формування життєвих навичок, що забезпечують

Підвищення рівня знань	Досягнення позитивних змін у ставленнях	Формування позитивних змін у намірах	Набуття позитивних змін в уміннях і навичках
Шляхи передання і методи захисту	Серйозне ставлення до проблеми ВІЛ/СНІДу	Намір не вживати наркотики	Уміння відмовитися від пропозиції про сексуальну близькість
Як зменшити ризик інфікування	Усвідомлення необхідності протидіяти тиску однолітків	Намір утримуватися від сексуальних стосунків	Уміння відмовитися від пропозиції вжити алкоголь
Як будувати рівноправні стосунки	Позитивне ставлення до відстрочення початку статевого життя	Намір використовувати презервативи у разі сексуальної активності	Уміння гідно сказати «Ні» на інші небажані пропозиції
Як протидіяти дискримінації	Негативне ставлення до вживання наркотиків		Уміння адекватно поводитися у разі загрози сексуального насилля
	Толерантне ставлення до ЛЖВ		Уміння прийняти відповідальне рішення щодо використання презервативів



Три рівні оцінювання

1. **Епідеміологічний рівень** – оцінка стану здоров'я і динаміка поширення ВІЛ/СНІД (МОЗ України)
2. **Рівень поведінкових практик** – оцінка змін у стилях поведінки, пов'язаних із чинниками ризику і захисту (соціологічні опитування)
3. **Рівень детермінант поведінки** – оцінка змін у знаннях, ставленнях, намірах і уміннях

Ефективність проекту «Школа проти СНІДу» оцінювалася на рівні статистично достовірних змін у детермінантах поведінки



Як доводилась ефективність проекту «ШКОЛА ПРОТИ СНІДУ»

- Анонімне опитування за процедурою «До» і «Після» проводилося **до** впровадження проекту і **після** його завершення
- Порівняння анкет «До» і «Після» дало можливість оцінити **реальні зміни**, що відбулися в знаннях, ставленнях, намірах і уміннях кожного учня
- Статистична обробка анкет дала змогу отримати **узагальнену оцінку змін по кожному з 20 індикаторів**

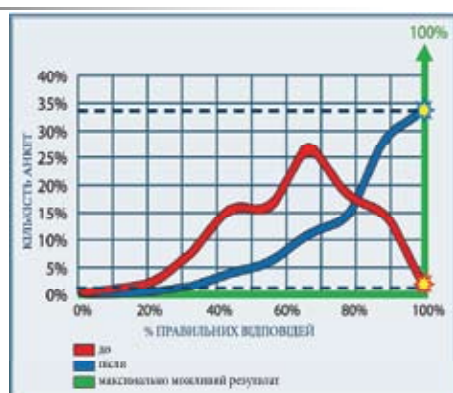


ЗНАННЯ

Кількість учнів, які правильно відповіли на всі поставлені запитання:

- **ДО** – 1,4% (кожен 70-й учень)
- **ПІСЛЯ** – 34% (кожен третій)

Зростання – у 24 рази!



СТАВЛЕННЯ

Індикатор – толерантне ставлення до ЛЖВ

Кількість учнів, які виявили повну толерантність до ЛЖВ :

- **ДО** – 16% учнів (кожен шостий)
- **ПІСЛЯ** – 52% учнів (кожен другий)

Зростання – утричі!



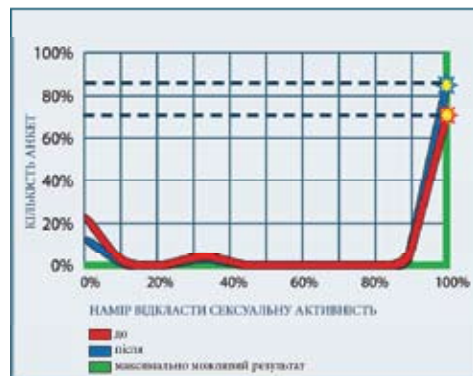
НАМІРИ

Індикатор – намір утримуватися від сексуальних контактів до шлюбу чи серйозних стосунків

Кількість учнів, що мають рішучий намір утриматися від початку статевого життя:

- **ДО** – 71% учнів
- **ПІСЛЯ** – 84% учнів

Зростання – на 13%



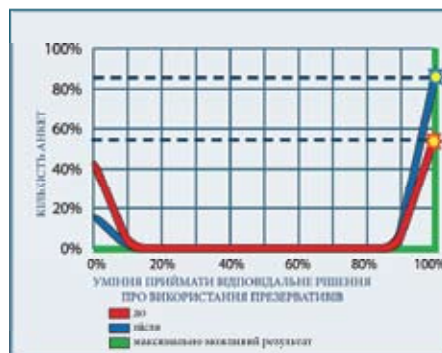
УМІННЯ

Індикатор – уміння прийняти відповідальне рішення щодо використання презерватива

Кількість учнів, які вміють прийняти відповідальне рішення щодо використання презервативів:

- **ДО** – 56,9% учнів
- **ПІСЛЯ** – 83,53% учнів

Зростання – на 27%



2. Досвід впровадження ООЖН

Два роки впровадження ООЖН через предмет «Основи здоров'я» довели ефективність цієї методики. Хоча вона ще не остаточно завоювала своє місце в школі, однак поступ у цьому напрямі очевидний.

У доповіді міністра освіти і науки України на Підсумковій колегії МОН України, що відбулася 17 серпня 2007 р., наголошено на необхідності нових підходів до освіти, зумовлених переорієнтацією суспільного розвитку: «Швидкість, з якою змінюються соціальні вимоги, потребує нових інструментів для планування, аналізу, управління та оцінки системи середньої освіти. Акцент переноситься з традиційного навчання як трансляції інформації на учіння, в процесі якого вчитель формує в школярів ключові компетентності... важливим нині є не тільки вміння застосовувати власні знання, а й бути готовим змінюватися і пристосовуватися до нових потреб ринку праці, оперувати і управляти інформацією, активно діяти, швидко приймати рішення, навчатись упродовж життя... Компетентнісно орієнтований підхід до формування змісту освіти є новим концептуальним орієнтиром середньої освіти» (газета «Освіта України», № 59).

Отже, пріоритети освітньої політики чітко визначено. Однак процес впровадження нових підходів ускладнюється певними проблемами.

По-перше, тим, що підручник для 6-го класу, який ґрунтується на концепції розвитку життєвих навичок, не надійшов до шкіл за рахунок держза-

мовлення, що суттєво ускладнило роботу багатьох тренерів.

По-друге, з різних причин не всі керівники навчальних закладів є переконаними прихильниками ООЖН.

Деякі з них не бажають докладати зусиль для створення тренінгового кабінету, посиляючись на сумну долю предметів-попередників основ здоров'я: ОБЖ, валеології, охорони життя і здоров'я учнів.

Деякі ще не усвідомив особливостей нового предмета і не сприймає того, що на уроках основ здоров'я учні розмовляють, ходять, а часом навіть бігають по класу.

А деякі, на жаль, заангажований видавництвами, які друкують підручники з основ здоров'я, що ґрунтуються на традиційних підходах. Вони забороняють учителям викладати за новими методиками, навіть якщо батьки висловлюють бажання самостійно придбати підручники дітям.

Ситуація із заборонаю купувати підручники видається дивною. Більше того, вона є аморальною. Що очікувати від майбутнього покоління, якщо забороняти батькам купувати дітям не пиво чи сигарети, а книжки, які до того ж рекомендовані Міністерством освіти і науки України?

Для ваших роздумів наводимо відгуки деяких учителів, які здійснювали навчання на засадах ООЖН, а також учнів та їхніх батьків.

2.1. Криворізька ЗСШ № 130

Латиш А. А.,
вчитель основ здоров'я, ОБЖ,
тренер проекту «Школа проти СНІДу»

Роздуми тренера

Другий рік викладаю предмет «Основи здоров'я», спочатку в п'ятих класах, а тепер у шостих. Пригадую, як минулого року почала впроваджувати тренінгові методики.

На перших тренінгах було дуже складно, тому що дітям незвично було працювати, сидячи в колі, а не за партами.

Вони дивувалися тому, що під час уроку, виконуючи завдання, їм дозволяли спілкуватися, вставати, ходити по класу. Дехто навіть вирішив, що можна тільки гратись і розмовляти. Виникало відчуття, що постійно не вистачає часу.

Розв'язати цю проблему допомогли правила, які діти самі склали на першому тренінгу. Поступово до них прийшло розуміння того, що така форма роботи дає змогу практично відпрацювати навички, які допоможуть їм у житті.

У шостому класі таких труднощів уже не виникало. Учні стали серйознішими, організованішими, працювали швидко і злагоджено. Зникло відчуття нестачі часу, все заплановане виконувалося.

Працюючи в групах, діти здружилися, у кожного відкрилися унікальні, притаманні тільки йому якості. Сором'язливі діти позбавилися комплексів, навчилися висловлювати свої думки.

Класні керівники 6-х класів відзначають, що учнівські колективи згуртувалися, а діти стали доброзичливими, чуйними і значно вихованішими.

Тренінгами зацікавились інші мої колеги-педагоги. Вони приходили на заняття і ставали рівноправними учасниками тренінгів, що дуже imponувало дітям.

Слід зазначити, що викладання предмета здійснювалося за постійної підтримки адміністрації школи, зокрема директора Ф. П. Ставцева і заступника директора І. В. Лагоди. Вони допомогли створити тренінговий кабінет.

Відгуки дітей

Мене звуть Таня. Мені дванадцять років. Я навчаюсь у середній школі № 130 і дуже люблю предмет «Основи здоров'я». Особливо люблю читати чудову книжку, яка також називається «Основи здоров'я». Коли я прочитала про стосунки і конфлікти, то почала справді цінувати своїх друзів.

Після того, як разом з учителем на тренінгу ми з'ясували, яку шкоду заподіює людині куріння, я вирішила ніколи в житті не палити. Тепер я впевнена, що найголовніше в житті — це здоров'я. Краще більше часу проводити з друзями на вулиці, ніж грати в комп'ютерні ігри.

Я почала стежити за своєю поставою

і навіть змінила стілець на нижчий, щоб сидіти рівно.

Під час уроку ми часто об'єднуємося в групи, кожна група виконує певне завдання, а потім розповідає про результати досліджень іншим учням.

Особливо мені подобається, коли ми розігруємо сценки. Це весело, цікаво і вчить нас правильно поводитися в різних ситуаціях. Завдяки цьому я знаю, як діяти у випадку пожежі, витікання газу, як надати допомогу тим, хто її потребує.

Я дуже задоволена, що ми вивчаємо такий потрібний предмет, і хотіла б висловити подяку авторам за створення цікавої і пізнавальної книжки, яка є найкращим підручником.

Кравченко Тетяна,
учениця 6–Г класу

Мені дуже подобається урок основ здоров'я, бо на цьому уроці ми вчимося розв'язувати конфліктні ситуації, надавати першу допомогу потерпілим, розпізнавати справжніх друзів. Мене цей предмет навчив бути собою, не соромитись.

Уроки основ здоров'я проходять у нас за тренінговою системою. Ми сідаємо в коло, дивимося в обличчя своїх однокласників, бачимо їхні очі, краще розуміємо одне одного. Ми навчилися уважно слухати, поважати та сприймати будь-яку думку.

Тепер я розумію, що кожна людина — це неповторна особистість.

І це все завдяки тренінгам, нашій улюбленій учительці, яку ми дуже поважаємо. Але уроки основ здоров'я не були б такими цікавими, якби не було такого чудового підручника. Це найкращий підручник із усіх. Всі діти висловлюють авторам дуже велику подя-

ку. Напишіть нам ще такий підручник для сьомого класу!

Деміда Марія,
учениця 6–Г класу

Відгуки батьків

Моя дочка вивчає основи здоров'я вже другий рік. За ці роки вона дуже змінилася: почала займатися спортом, стала уважнішою, відкритішою, краще вчиться.

Декілька разів я була в них на уроках. Уроки проводилися за тренінговою методикою. Діти сиділи на стільцях великим колом, обговорювали життєві ситуації, розігрували сценки, в яких показували своє ставлення до вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління; засуджували брехливість, байдужість до чужого горя та інші недоліки людини; говорили про те, як треба діяти під час різних надзвичайних ситуацій.

Тепер моя Марійка сама вже може порадити, як правильно харчуватись, які вправи робити, щоб була гарна постава; як одягатися відповідно до погоди.

Хочу декілька слів сказати про підручник з основ здоров'я. Це прекрасний навчальний посібник, який повністю підходить дітям цього віку. Цікаві тексти, яскраві малюнки допомагають їм швидко засвоїти те, що вони читають. Для закріплення вивченого є блок-схеми, крос-тести, ситуативні завдання. Тому зрозуміло, чому основи здоров'я стали улюбленим предметом наших дітей.

З повагою
Деміда Ганна Михайлівна,
мама учениці 6–Г класу



2.2. Дніпродзержинська ЗСШ № 44

*Різдванецька Л. А.,
вчитель валеології, основ здоров'я, ОБЖ,
тренер проекту «Школа проти СНІДу»*

Отчет тренера

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

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

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

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

Пишут родители

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

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

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

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

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

На сегодняшний день очень нужна информация о туберкулезе и СПИДе.

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

*Мама ученицы 6-А класса
Бевз Богданы*

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

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

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

*Мама ученицы 6-Б класса
Малыгиной Тани*

Пишут дети

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

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

Лубянова Олеся,
ученица 6-Б класса

Дорогие авторы!

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

Мне очень понравился проект само-усовершенствования. Я стала менее ленивой и нервной.

С уважением
ученица 6-Б класса
Лысенко Елизавета

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

Канько Диана,
ученица 6-Б класса



2.3. Криворізька ЗСШ № 8

Іваха Л. І.,
вчитель основ здоров'я, ОБЖ,
тренер проекту «Школа проти СНІДу»

Людмила Іванівна активно впроваджує освіту на засадах життєвих навичок. Її ентузіазм передається дітям, батькам, колегам, керівництву школи і, здається, навіть місцевій пресі.



Звіт тренера: «Навчай, але здоров'я не забирай!»

Починаючи з 2003 р. наша школа під керівництвом директора Степанової Лариси Іванівни працює над проблемою «Валеологізація навчально-виховного процесу та формування навичок безпеки учнів та вчителів».

Я — вчитель основ здоров'я, і прагну навчити дітей важливим життєвим навичкам. У нашій школі освіта на засадах життєвих навичок впроваджується через предмети «Основи здоров'я», «ОБЖ», гурток «Здравушка» та проект «Школа проти СНІДу».

Цього року адміністрація школи допомогла у створенні тренінгового кабінету. Тепер учні мають змогу працюва-

ти в колі. У неформальній атмосфері їм набагато легше висловлювати свої думки, обговорювати проблеми. Дітям дуже подобається, що є можливість працювати в команді, захищати проекти, малювати, створювати щось власноруч.

Для розвитку навичок спілкування ми використовуємо рольові ігри. Для цього в нашому кабінеті вже є «міні-костюмерна» і «ательє», колекція яких поповнюється завдяки цікавим ідеям учнів. Зібрано інвентар для інтерактивних ігор, творчих проектів, руханок.



Шкільні газети — ще один засіб активного залучення дітей до розвитку життєвих навичок. Члени нашого гуртка випускають газети «Шкільне коло» і «Здравушка». Деякі газетні публікації є продовженням тем, що обговорювалися в класі. А іноді саме газетні публікації стають джерелом дискусії на тренінгу.

Маючи тренінговий кабінет, я широко використовую творчі роботи учнів. Вони стали цікавим джерелом інформації для інших учнів нашої школи.

У цьому році ми розпочали роботу зі створення учнівських проектів — комп'ютерних презентацій.

При підготовці домашніх завдань діти широко використовують можливості Інтернету. Це дає змогу не обмежуватися 45-хвилинним уроком, а цікаво працювати самостійно.

На уроках основ здоров'я я використовую ефективні методи групової роботи. Сенс роботи вчителя тут у тому, щоб не домінувати, а лише спрямовувати і регулювати діяльність учнів. Практичне застосування цього підходу означає: «Учителю цікаво вчити, а учневі — вчитись!»

Дякую Володимирі і Тетяні за можливість навчитись такій чудовій методиці!



Пишут ученики

Уважаемые Татьяна и Владимир!

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

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

Берёзка Катя
и другие ученики 6-А класса

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

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

Бабиченко Дима,
ученик 5-го класса

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

Завацкая Марго,
ученица 5-го класса

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

учебники, увлеклась книгой по основам здоровья.

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

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

Украинец Маша,
ученица 5-го класса

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

Абалмасов Дима,
ученик 6-го класса

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

Мезенцева Юля

Пишут родители

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

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

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

Председатель родительского комитета и все родители 6-Д класса





2.4. Дніпропетровська багатoproфільна гімназія № 99

Сотнікова Н. О.,

вчитель основ здоров'я, валеології,
тренер проекту «Школа проти СНІДу»

У цьому році Наталя Олександрівна продовжила викладання основ здоров'я на засадах життєвих навичок, однак через скорочення кількості годин та проблем із забезпеченням підручниками виникли труднощі, які помітили і учні, і їхні батьки.

Отчет тренера

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

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

В результате обеспеченность этими учебниками составляет:

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

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

Сложностью в работе по внедрению интерактивных технологий урока стало ограничение количества часов, выделенных для предмета «Основы

здоровья», — всего по 0,5 часов в неделю.

Отзывы родителей и учеников

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

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

.....

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

Ученик 5-го класса

Луниев Ярослав и его родители

Ученица Наталья Александрова

Я очень рада, что вы у нас принимаете основы здоровья. Конечно в 5-ом классе мы видели раз в неделю, а в 6-ом раз в 2 недели. Вы каждым годом даёте всё больше и больше знаний. И я хочу, чтоб вы были у нас ещё много лет. Мне очень нравятся тренинги, которые Вы проводите. Ещё только у вас на уроке можно отдохнуть. Мне нравятся весёлые и забавные, интересные и логические игры. Мы читаем учебник. Он составлен очень хорошо. В нём много полезного материала. И там есть картинки, на которые посмотрев, всё сразу поймём. Мы заполняем тетради. И их заполнять очень легко. Я люблю уроки-основы здоровья.

Наблюдение Екатерина





2.5. Дніпропетровська ЗСШ № 87

Савчук Лариса Володимирівна,
заступник директора з навчально-виховної роботи,
вчитель основ здоров'я,
тренер проекту «Школа проти СНІДу»

Звіт тренера і волонтерів

Другий рік у нашій школі викладаю предмет «Основи здоров'я». Залучення підлітків до планування і проведення тренінгів з основ здоров'я є одним із вирішальних чинників ефективного впровадження нового предмета, адже тематика основ здоров'я тісно пов'язана з реальним життям.

Ми хочемо розповісти Вам про перші наші кроки до партнерства з формування здорового способу життя.

П'ять кроків співпраці із формування здорового способу життя

1. *Виявлення потенційних лідерів-волонтерів.* Під час вивчення основ здоров'я у 5-му класі деяких учнів дуже зацікавив цей предмет. Спочатку вони лише допомагали вчителю-тренеру:

- роздавати матеріали;
- керувати командою;
- читати інформаційні довідки;
- проводити руханки.

2. *Консультаційний тренінг для волонтерів.* На початку наступного навчального року було проведено перший тренінг для волонтерів. На ньому учні:

- дали клятву волонтера;
- створили емблему і обговорили

ли форму одягу волонтера;

- усвідомили роль волонтера у вивченні основ здоров'я;
- набули умінь і навичок ефективного допомоги тренеру;
- навчилися забезпечувати продуктивну групову роботу;
- дізналися, де отримувати додаткову інформацію, куди звертатися по допомогу.

3. *Створення бригади волонтерів.* Учні-волонтери почали пропонувати тренеру провести ту чи ту вправу, і цей процес їх так захопив, що вони вирішили об'єднатись у волонтерську бригаду «Прометей».



4. *Розбудова партнерства з учнями, батьками, педколективом.* Волонтери стали єдиною ланкою між учителем і учнями, школою і батьками, громадськістю і школою.

Вони:

- допомагають тренеру готувати і проводити тренінги, краще розуміти вікові особливості підлітків, швидше дізнаватися про потреби і проблеми своїх однолітків;
- надихають батьків співпрацювати з тренером, впроваджувати важливі для здоров'я знання і навички у повсякденне життя родин;
- позитивно впливають на поведінку своїх друзів, застерігають їх від багатьох ризиків;
- надихають, підтримують один одного, надають допомогу в проблемних ситуаціях.

5. *Волонтерська бригада діє.* На уроках-тренінгах підготовлені волонтери самостійно проводять об'єднання в групи, мозкові штурми, взаємонавчання.

На тренінгах для батьків і вчителів вони є найпереконливішим доказом користі нового предмета та ефективності тренінгових методик.

.....

Шановні автори!

Дякуємо Вам за те, що подарували нам можливість співпраці. Коли ми разом: наша бригада, учні і тренер Лариса Володимирівна Савчук — це драйв, супер, захват!!!

Волонтери бригади «Прометей»



Пишуть учні

Основи здоров'я — цікавий урок, і він мені дуже подобається. Ми вчилися, як правильно приймати рішення: що спочатку треба зупинитися, подумати, а потім вибрати, як на світлофорі. Любі автори! Я хочу, щоб у сьомому класі у нас були такі ж гарні та цікаві зошити і підручники!

Кузьміна Валерія,
учениця 6-Б класу

Завдяки цьому предмету я навчилася поважати дорослих, стала здоровішою, енергійнішою та веселішою. Усьому цьому я навчилася на уроках основ здоров'я у вчительки Лариси Володимирівни. Її уроків я ніколи не забуду і не зверну на хибний шлях. Обіцяю!

Шмальченко Ірина,
учениця 5-А класу

Основи здоров'я — це мій найулюбленіший урок. Найбільше я люблю в ньому те, що він проходить як тренінг. Дуже люблю читати свій гарний підручник і писати у кольоровому зошиті. Сподіваюсь, у наступному класі він буде такий же цікавий і пізнавальний, як у цьому.

Досужая Маргарита,
учениця 6-Б класу

Пишуть батьки

На цьому уроці мій син дізнається багато корисного, що необхідно знати. Я думаю, що завдяки Ларисі Володимирівні, її сумлінній праці Іван став більш врівноваженим, навчився цінувати свій час, став займатися легкою атлетикою і взагалі почав дивитися на життя іншими очима. Спасибі!

Кьося Олександр Ілліч

Мене вразила різноманітність тем предмета: від особистої гігієни підлітків до питань світового значення — екології, безпеки життя людини.

Так ось, у віці 12 років, коли моя донька почала відчутно дорослішати не тільки фізично, а й психологічно, дуже добре, що про СНІД, ВІЛ, алкоголь, наркотики вона почула не тільки від батьків, а й у школі від педагогів.

Бо, як ми всі знаємо: «Немає про рока у власній Вітчизні». Дитині здається, що мати весь час тільки тим і займається, що «дістає» своєю безпідставною мораллю: «Не роби те, не ходи туди і таке інше» — а виходить, що це все дуже важливі життєві питання.

І що стосується саме моєї доньки, то вона стала уважнішою до своєї зовнішності, почала більше турбуватися про стан свого здоров'я.

З повагою,
Погуляка Лілія Михайлівна



2.6. Дніпропетровський НВК № 33

Савченко В. О.,
вчитель основ здоров'я,
тренер проекту «Школа проти СНІДу»

Звіт про навчання учнів 6-х класів

Для нормального процесу дорослішання важливим є не тільки повноцінне харчування, загартовування, екологічно чисте середовище, а й спокійне, психологічно здорове соціальне оточення.

Такі умови вже не один рік створюються для учнів НВК № 33, яким керує директорка Полевікова Наталія Іванівна. Вона обладнала тренінговий кабінет, який став улюбленим класом для учнів.

У 2006—2007 навчальному році 6-ті класи продовжили вивчати предмет «Основи здоров'я» на засадах розвитку життєвих навичок. Усі учні мали підручники і зошити, в яких до кожної теми є практичні завдання. Їх учні виконували вдома. Це давало змогу закріпити отримані на уроках знання.

Ми проводимо уроки у формі тренінгів і використовуємо підручники, орієнтовані на застосування тренінгових методик.

На першому вступному тренінгу діти розробили правила групи, що допомогло створити дружню атмосферу, яка упродовж року панувала у класі.

Опрацьовуючи розділ «Людина і довкілля», учні проаналізували вплив природних чинників на здоров'я, навчилися добирати одяг і взуття відпо-

відно до погоди. Вони створили свої «бутіки погоди», де кожний зміг «придбати» собі одяг за порами року.

А які цікаві були лекції «Екологічні проблеми міста»! Кожний зміг попрацювати вдома з батьками і дуже багато розповісти цікавої інформації.

Розділ 2 «Здоров'я і розвиток підлітка» навчив учнів спостерігати за своїм фізичним і психологічним розвитком, розвивати навички постановки і досягнення мети, дотримуватись правил особистої гігієни та ін.

Найцікавішою, на мій погляд, була тема «Самооцінка і здоров'я людини». Багато учнів мали занижену самооцінку. Але після цього уроку кожен зміг поставити собі мету, і вже на початку другого семестру деякі учні говорили про те, що досягли успіхів у спорті чи завоювали авторитет у класі.

Діти створили проекти «Неправильне харчування», в яких описали чимало хвороб, що виникають через неправильне харчування. Учні принесли продукти, термін придатності яких закінчився. Усі разом вони аналізували, що можна їсти, а що — не варто, і навіть провели дослідження напою «Кока кола». Сподіваюсь, що тепер ніхто з учнів не захоче її вживати.

Розділ 3 «Безпека і здоров'я» навчив дітей розуміти свої потреби, протидіяти тиску реклами та однолітків. У темі

«Вчимося приймати рішення» учні відпрацювали прийоми вгамування бурхливих емоцій. Вони наводили багато прикладів, коли людина вчинила необдуману, і які це мало наслідки.

Вивчаючи теми про алкоголь, тютюн і наркотики, учні за власним бажанням створили буклети «Правда про...» і подарували їх учням початкової школи.

Під час вивчення теми «Як протидіяти тиску однолітків» на початку тренінгу більшість учнів сказали, що вони в усьому підтримують компанію. Однак під час рольової гри «Як сказати „НІ“» вони змінили свою точку зору і демонстрували вміння відмовляти і друзям, і компанії.

Також сподобалися теми розділу «Безпека щоденного життя». Всі мали змогу практично відпрацювати дії під час пожежі в будинку. Детально розглянули велосипед і створили манекен з одягом для велосипедиста.

За допомогою телефону кожен навчився викликати пожежників, лікарів, газову службу.

Професійно учні надавали допомогу при змодельованих ураженнях електричним струмом, хімічних опіках, отруєннях. У нас була медична аптечка, учні склали пам'ятки.

Розділ 4 «Школа спілкування» навчив учнів ефективно спілкуватися, робити компліменти, долати сором'язливість, демонструвати впевнену поведінку та ін.

Сподобалась їм гра «Скажи: „Привіт!“» — як можна з різною інтонацією сказати «Привіт!». Після цього у них вийшла справді чудова вистава «Спілкування з друзями». Під час вивчення цих тем учні інсценували дуже багато життєвих ситуацій.

Неодноразово ми запрошували на

наші тренінги вчителів, батьків, волонтерів. Адже лише в такій співдружності ми зможемо досягти єдиної мети: «Щоб кожен учень був здоровий!»

А вам, любі автори Тетяна і Володимир, ми бажаємо міцного здоров'я і створення таких же гарних підручників і зошитів для учнів 7—9-х класів.

Пишуть учні

Я тепер буду знати, як відмовитися від куріння, коли тобі друзі пропонують за компанію, і не буду думати — правильно я це зробила чи ні.

Дуже гарно, що до кожної теми є тренінг, де можна висловити свої думки і послухати, що кажуть інші. Як добре, що це не просто розповідь однієї людини.

Жукова Юлія,
учениця 6-Б класу

«Основи здоров'я» я вивчаю другий рік. Було багато корисних тем, але найбільше мені сподобалася тема «Як сказати «Ні», тому що вона вчить, як уникнути компаній тих, хто пропонує щось небезпечне.

Я дуже люблю цей урок, бо його веде наша Вікторія, яка завжди весела, добра, цікаво розповідає кожну тему, проводить нові вправи. Я не пропустила жодного уроку.

Мухіна Анастасія,
учениця 6-Б класу

Мені дуже подобаються уроки основ здоров'я і цікаві підручники, за якими ми працюємо. Кожна наступна тема доповнює попередню, вся інформація наче сплетена в косу.

За цей рік ми ближчими стали у стосунках з однокласниками завдяки тому,

що багато спілкувалися і краще пізнали один одного.

На жаль, рік закінчився, я буду чекати нового навчального року і нових яскравих і корисних підручників.

Брус Лариса,
учениця 6-А класу

На уроках-тренінгах я багато дізнався про своїх друзів і їхні хобі. Цей урок — найулюбленіший у нашому класі. На тренінгу ми розробляємо проекти, які допомагають нам у пізнанні життя во важливої інформації.

Глуценко Дмитро,
учень 6-Б класу

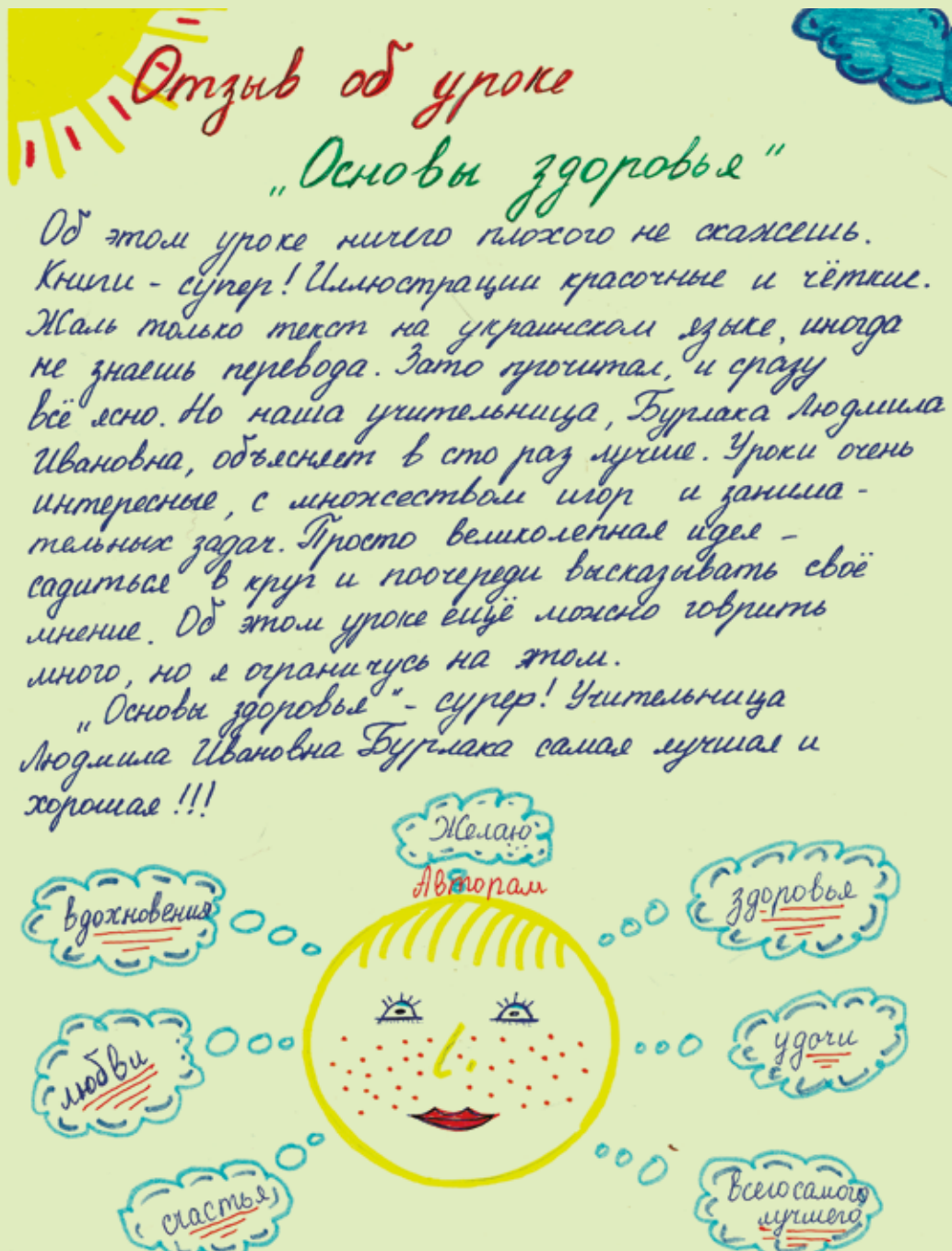


2.7. Херсонська ЗСШ № 46

На жаль, ми не отримали листа від тренера Бурлаки Людмили Іванівни, а тільки відгуки її учнів.

Однак те, як вони пишуть про уроки основ здоров'я і свою улюблену вчительку, свідчить про її майстерність як тренера і прекрасні людські якості.

Далі наведено деякі з цих зворушливих листів. Ми помітили в них не лише високу мотивацію до вивчення предмета, а й добре розвинені життєві навички: креативність, уміння наводити аргументи і чітко висловлювати свою думку.



Отзыв

Уроки основ здоровья всегда очень интересные и увлекательные. Наша учительница молодая Иванова всегда справедливо ставит оценки и каждый раз мы узнаём что-то новое. Мне хотелось чтоб все уроки были такие же как уроки Основ здоровья. Все мы всегда с нетерпением ждём этого урока. На основах здоровья мы садимся в круг и обговариваем различные ситуации, разговариваем с вами, читаем учебник. Урок основ здоровья один из моих самых любимых уроков. Мне хотелось чтоб мы больше разговаривали с вами и все уроки основ здоровья были всегда такими интересными, увлекательными и потрясающими как сейчас.



ученица 6-а кл.
Григорьева Катя

Ев. автором Т.В. Воронцова и
В.С. Григорьевича я желаю вам чтоб все ваши книги
были такие же интересные как этот учебник по основам здоровья.

Основы здоровья

Этот предмет замечательный. Он помогает нам заботиться о своём здоровье, общаться со сверстниками, друзьями и одноклассниками. Быть более сдержанными, держать себя в руках, уметь общаться и дружить, улаживать друг друга, здороваться, не грубить, быть толерантными, говорить по очереди, быть активными.

Основы здоровья любят все ученики. Я бы очень хотела чтобы этот предмет был и в дальнейших классах и во всех школах.

Мне очень нравится работать в группах, и в кругу, говорить друг другу комплименты, высказывать своё мнение в разных ситуациях и обосновывать их.

Как только появился у нас этот предмет, наш класс стал намного дружнее. Мальчики помогают девочкам, поднимают за ними стулья, не обижаются, защищают от других. У нас стало меньше конфликтов и споров, стало много общих интересов.



Тева Влада Ученица 6-Б класса

3. Оформлення тренінгового кабінету

Для успішного впровадження освіти на засадах життєвих навичок в школах необхідно обладнати кабінет основ здоров'я, придатний для проведення тренінгів. Проблема в тому, що ніхто точно не знає, який вигляд повинен мати цей кабінет, хоч основні вимоги до тренінгових кабінетів відомі, ви можете ознайомитися з ними в одноіменному посібнику для 5-го класу.

Протягом останніх років чимало шкіл вже обладнали такі кабінети, і вчителі, які викладають основи здоров'я за тренінговими методиками, визначилися на практиці, який має бути сучасний кабінет основ здоров'я.

Підсумувавши цей досвід, Всеукраїнська спілка вчителів і тренерів розробила проект положення про тренінговий навчальний кабінет з основ здоров'я.

Повний текст цього документа вміщено на компакт-диску (див. опис навчально-методичного комплексу на с. 55). Далі наведено декілька пунктів цього положення і фотографії діючих тренінгових кабінетів.

.....

п. 3. Типи навчальних тренінгових кабінетів з ОЗ

3.1. Проведення тренінгів на уроках ОЗ передбачає такі форми роботи, як: обговорення в колі, створення творчих проєктів, презентації, робота в групах чи в парах окремо від інших учасників тренінгу, проведення руханок, постійне переміщення по кабінету тощо. Тому приміщення для кабінету ОЗ має бути більш просторим або складатися з кількох структурних підрозділів.

3.2. Залежно від цілей, змісту, обсягів запланованої роботи та матеріальних потужностей закладу тренінгові навчальні кабінети з основ здоров'я можуть бути 3-х типів:

- окремий тренінговий навчальний кабінет з ОЗ, який складається з однієї просторої класної кімнати або класної кімнати і лабораторного приміщення;
- окремий тренінговий навчальний кабінет з ОЗ – комплекс, який складається з приміщення для проведення тренінгових занять, кабінету мультимедійних презентацій і методичного забезпечення, лабораторного приміщення (можливі варіанти);
- тренінговий центр, до якого кабінет ОЗ входить як структурний підрозділ поряд з кабінетом психологічного розвантаження, кабінетами для методичного, мультимедійного забезпечення, лабораторними приміщеннями, іншими тренінговими кабінетами для проведення постійно діючих семінарів-тренінгів, педагогічних рад-тренінгів, батьківських зборів-тренінгів, впровадження різних превентивних проєктів, проведення виховних та навчальних заходів за тренінговою методикою, засідань методоб'єднань вчителів ОЗ (можливі варіанти).

3.3. Відповідно до змін спеціалізації, можливостей та потреб закладу може змінюватися як тип кабінету ОЗ, так і розташування його структурних підрозділів, їх оснащення, наповнюваність, оформлення тощо.

п. 4. Матеріально-технічне забезпечення кабінету ОЗ

4.1. Комплектація кабінету обладнанням здійснюється відповідно до типових переліків навчально-наочних посібників, технічних засобів навчання та обладнання загального призначення для загальноосвітніх навчальних закладів, а також з урахуванням вимог до проведення тренінгу та типу кабінету ОЗ і потужностей закладу.

.....

4.3. Кабінет ОЗ забезпечується двома комплектами стільців для стаціонарної роботи в колі і за столом, а також 6-ма столами легкої конструкції для роботи учнів в малих групах під час тренінгових занять.

.....

4.6. У кабінеті має бути сучасне мультимедійне забезпечення, ксерокс, ТЗН для проведення мультимедійних презентацій, показу відеоматеріалів під час тренінгу тощо.

.....

4.7. Стіни в кабінеті ОЗ повинні максимально використовуватися як робочі поверхні для демонстрації творчих робіт дітей, створених на тренінгах, тому слід завчасно покрити їх стійким покриттям (наприклад, корковими шпалерами).

На стіні має бути також годинник для контролю за дотриманням регламенту під час тренінгу, на вікнах – вертикальні жалюзі для забезпечення затемнення при використанні мультимедійної техніки, підлога повинна мати якісне суцільне покриття, потрібен також килим.

.....

п. 6. Оформлення тренінгового кабінету ОЗ

.....

6.3. Відповідно до матеріального забезпечення у кабінеті ОЗ мають бути визначені та спеціально оформлені такі навчальні сектори (зони):

- зона для роботи учнів у колі;
- зона для виконання руханок, енергейзерів, рухливих об'єднань тощо;
- зона для роботи учнів у малих групах;
- робоче місце вчителя ОЗ;
- зона для розташування мультимедійної, мнотильної техніки, фото-, відео-, аудіоапаратури тощо;
- місце для розміщення навчально-методичної наочності, ресурсних матеріалів.

При розміщенні навчальних зон слід враховувати як розміри приміщення, тип кабінету ОЗ, так і послідовність, зручність, легкість їх використання у процесі проведення тренінгу, взаємозв'язки між ними, естетичність оформлення, наповнюваність, мобільність і якість навчальних і допоміжних компонентів (столів, стільців, шаф, полиць, наочності, техніки тощо).

За умови просторового дефіциту навчальні зони можна робити комбінованими або розміщувати так, щоб їх можна було легко реконструювати в інші.

Залежно від типу кабінету ОЗ навчальні зони можуть виростати до окремого лабораторного приміщення або цілих структурних підрозділів-кімнат у форматі кабінету ОЗ-комплексу чи тренінгового центру.



Тренінговий кабінет основ здоров'я
ЗСШ № 87, м. Дніпропетровськ
тренер — Маркарян В. М.

Обладнання:

- мультимедійні засоби;
- пластикові панелі, коркові стенди;
- вільний простір для руханок;
- робоче місце тренера;
- шафи для навчально-методичного забезпечення;
- стільці для роботи в колі і в групах.





Тренінговий кабінет основ здоров'я
НВК № 33, м. Дніпропетровськ
тренер — Савченко В. О.,
директор школи — Полєвікова Н. І.

Обладнання:

- пластикові панелі;
- зручні столи;
- вільний простір для руханок;
- шафи для навчально-методичного забезпечення;
- м'які стільці.



Тренінговий кабінет основ здоров'я
ЗСШ № 87, м. Дніпропетровськ
тренер — Савчук Л. В.

Обладнання:

- шафи для навчально-методичного забезпечення;
- килим;
- окремі зони для роботи в колі, виконання завдань в групах, руханок.



4. Вікові особливості семикласників

4. 1. Фізичний розвиток

У цьому віці особливо помітні відмінності у фізичному розвитку підлітків: у декого з них вже почався пубертатний період і вони виглядають старшими.

Для хлопців це непогано. Ті, хто розвивається раніше, переважають однокласників у зрості та фізичній силі.

Статеве дозрівання дівчаток починається в середньому на 2 роки раніше, ніж хлопців. Тому дівчата, які розвиваються раніше, бувають найвищими в класі й можуть мати цілком сформовані вторинні статеві ознаки. Через це вони нерідко стають об'єктами недобрих жартів і образ навіть з боку дорослих.

Запізнілий статевий розвиток також може бути травмуючим чинником, особливо для хлопців.

З огляду на це важливо роз'яснити учням особливості фізичного розвитку у підлітковому віці, навчити їх правильно реагувати на критику і протидіяти насиллю.

4. 2. Психологічний розвиток

Підлітки надзвичайно вразливі, для них характерні різкі зміни настрою і поведінки. То він чи вона поводить себе як дитина, а то починає вимагати більшої самостійності.

Більшість учнів мають розвинене абстрактне мислення. Вони здатні спостерігати за поведінкою різних людей, узагальнювати власний досвід, прогнозувати наслідки і робити висновки.

У підлітковому віці посилюється індивідуалізм і егоцентризм. Часом здається, що підлітка, крім власної персони, не хвилює ніщо. Насправді це позитивний і цілком природний процес. Підлітки намагаються зрозуміти свою цінність, а відтак зіставляють її з цінністю інших людей.

Особливої гостроти набувають проблеми самоідентичності і розбудови самооцінки. Дехто починає самостверджуватися, принижуючи інших. Важливо допомогти учням сформувати здорову самооцінку, навчити розбудовувати її за рахунок власних досягнень.

4. 3. Соціальний розвиток

Процес соціалізації відбувається швидкими темпами. Важливу роль продовжують відігравати підліткові компанії. У цей період колосальний вплив має реклама, особливо щодо іміджу тіла та вживання психоактивних речовин — сигарет і алкоголю.

Тому підлітків треба вчити розпізнавати рекламні стратегії, розвивати в них навички критичного мислення.

У підлітковому середовищі зростає рівень агресії і насилля. Це пояснюється як фізіологічними особливостями (в організмах хлопців концентрація тестостерону зростає майже у 20 разів), так і тим, що ЗМІ часто створюють романтичний імідж насилля. У підлітків виникає враження, що насилля є невід'ємною частиною людського життя.

Агресивність підлітків посилюється під впливом алкоголю. Іноді батьки дозволяють дітям-підліткам вживати алкоголь на родинних святах. Це погана ідея, оскільки дозвіл вживати алкоголь підлітки сприймають буквально, і вже ніщо не стримує їх від випивки у компанії.

Слід пам'ятати, що 7-й клас — це той вік, в якому починають масово експериментувати з психоактивними речовинами. Запобігти цьому можна лише спільними зусиллями школи і родини.

У школі мають бути жорсткі бар'єри щодо вживання ПАР і відповідний контроль. Важливо провести спеціальний тренінг для батьків семикласників,

пояснити їм особливості розвитку підлітків та необхідність добре пильнувати, з ким дружать їхні діти і чим вони займаються у вільний час.

Нерідко батьки вважають, що їхні діти вже достатньо дорослі, й дають їм практично необмежену свободу. Однак підліткам необхідні певні обмеження. Відсутність батьківського контролю і чітких правил негативно впливає на їх розвиток і часто провокує девіантну поведінку та вживання психоактивних речовин.

Батьків також варто попередити, щоб вони не дозволяли дітям влаштувати свята без нагляду дорослих.

7 клас (особливості розвитку)

■ Фізичний розвиток:

- Помітна відмінність у фізичному розвитку

■ Психічний розвиток:

- Розвиток самоідентичності, абстрактного мислення
- Емоційна нестабільність

■ Соціальний розвиток:

- Розвиток дружніх стосунків (компанії часто змішані за статтю)
- Колосальний вплив реклами, кумирів (особливо щодо іміджу тіла)

Рекомендуємо переглянути презентацію на компакт-диску: «Розвиток підлітка. Огляд теорій розвитку особистості».

7 клас (актуальні проблеми)

■ Загроза порушення психологічної рівноваги внаслідок:

- Неадекватної самооцінки
- Нездатності конструктивно розв'язувати конфлікти
- Невміння запобігати стресам і долати їх

■ Експерименти з психоактивними речовинами

5. Навчально-методичне забезпечення для 7-го класу

5.1. Посібник для вчителя

Це видання, яке ви тримаєте в руках. Воно містить:

- деякі базові презентації;
- досвід упровадження основ здоров'я на засадах життєвих навичок у 5–6-х класах;
- тематично-календарний план для викладання основ здоров'я за цим комплектом;
- опорні схеми уроків-тренінгів.



5.2. Підручник

Продовжує реалізацію концепції розвитку життєвих навичок, орієнтує на застосування інтерактивних методів навчання.

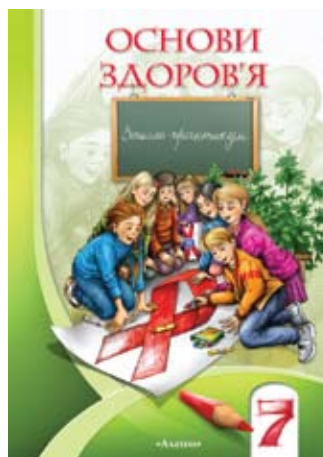
Центральною тематикою підручника є профілактика вживання психоактивних речовин і розвиток навичок протидії негативному соціальному тиску.

Суттєву увагу приділено розвитку життєвих навичок, спрямованих на подолання проблем підліткового віку: розбудови самооцінки, керування стресами, конструктивного розв'язання конфліктів.



5.3. Зошит-практикум

Містить матеріали для уроків-тренінгів, вправи для домашніх завдань за підручником, матеріали для практичних робіт і виконання учнівських проектів.



5.4. Компакт-диск для вчителя

Містить:

- матеріали для викладання основ здоров'я у 5—7-х класах;
- мультимедійні презентації у форматі Power Point українською та російською мовами;
- аудіо-, фото- і відеоматеріали;
- програми підготовки вчителів та іншу корисну інформацію.



5.5. Матеріали для оцінювання навчальних досягнень учнів

Це рекомендації і стандартизовані тести для тематичного оцінювання навчальних досягнень учнів, які навчаються за методикою розвитку життєвих навичок.



5.6. Матеріали для позакласного читання

З 2006 р. журнал «Барвінок» започаткував рубрику «Твоя школа розвитку і виживання».

У ній розміщено матеріали, які заохочують дітей до розвитку важливих життєвих навичок.



6. Календарний план

Зазначені у пункті 1.2. (с. 12) недоліки програми ми намагалися компенсувати у навчально-методичному комплекті і тематично-календарному плані.

Зокрема, відповідно до критеріїв SMART у плані чітко визначено вимоги до результатів навчання у вигляді конкретного переліку спеціальних умінь і життєвих навичок.

Тематично-календарний план, рекомендований для організації навчання основ здоров'я у 7-му класі на засадах

розвитку життєвих навичок, наведено в *Таблиці 1.2*.

План складено з урахуванням кількості робочих тижнів у семестрі: у першому семестрі — 15 робочих тижнів, у другому — 20. Перший семестр закінчується підсумковим тематичним оцінюванням, другий — завершальним річним.

За допомогою *Таблиці 1.3* ви переконаєтесь, що у підручнику розкрито всі теми програми предмета «Основи здоров'я».



Таблиця 1.2

**Орієнтовний календарний план для викладання за підручником
«Основи здоров'я» (авт. Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко)
7-й клас, 35 годин**

§ підруч- ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
І СЕМЕСТР (15 годин)					
Вступ. Здоров'я і спосіб життя					
Вступ Здоров'я і спо- сіб життя	Вступ. Здоров'я і спо- сіб життя		Ознайомлення учнів з підручником і зо- шитом для 7-го класу, створення дружньої атмосфери, повторен- ня базових понять предмета.	Наприкінці заняття учні: ● <i>називають</i> чинники впливу на здоров'я, основні правила здорового способу жит- тя; ● <i>оцінюють</i> рівень усіх аспектів свого благополуччя; ● <i>пояснюють</i>, що таке холістичне уявлен- ня про здоров'я, чому кожному важливо дбати про власні потреби і потреби ін- ших людей; ● <i>аналізують</i>, які базові потреби задоволь- няються під час тренінгів; ● <i>демонструють</i> позитивне спілкування, активність і роботу в команді.	Зошит*, с. 4—7 Посібник, вступний тренінг

*Тут і далі — зошит-практикум для учнів 7-го класу (авт. Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко) і цей посібник для вчителя.

§ підруч- ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
Розділ 1. Життя і здоров'я людини Глава 1. Здоровий спосіб життя					
§ 1	Значення на- вичок і звичок для здоров'я		Тренінг уміння фор- мувати корисні звички і позбуватися небажа- них звичок.	Наприкінці заняття учні: ● <i>наводять приклади</i> корисних, шкідливих і нейтральних звичок; ● <i>пояснюють</i>, як формуються звички й чому складно змінити звичку; ● <i>демонструють уміння</i> психологічно на- лаштовуватись на зміни; ● <i>розпізнають</i> спеціальні та життєві на- вички; ● <i>пояснюють значення</i> термінів «спеці- альні навички», «життєві навички», «ООЖН».	Зошит, с. 8–13 Посібник, тренінг 1

§ підруч- ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 2	Обираємо здо- ровий спосіб життя		Відпрацювання нави- чок мотивування та адвокації здорового способу життя, по- становки і досягнення мети, усвідомлення важливих життєвих принципів.	Наприкінці заняття учні: ● <i>називають</i> чотири сприятливі для здоров'я життєві принципи; ● <i>наводять</i> аргументи на користь здорового способу життя; ● <i>пояснюють</i> значення терміна «життєві принципи»; ● <i>демонструють</i> уміння обирати мету і розробляти план її досягнення, складати індивідуальний план здорового способу життя.	Зошит, с. 14 Посібник, тренінг 2

§ підруч- ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 3	Профілактика захворювань		Засвоєння базових по- нять, відпрацювання основних профілак- тичних навичок.	Наприкінці заняття учні: ● <i>називають 5 причин хвороб, 4 шляхи проникнення інфекції, 3 захисні реакції організму, 2 види імунітету;</i> ● <i>наводять приклади ознак здоров'я і хвороби, інфекційних і неінфекційних захворювань, бактеріальних та вірусних інфекцій, методів профілактики на дер- жавному і особистому рівнях;</i> ● <i>пояснюють, як діє механізм імунного за- хисту, яка може бути користь від хворо- би, чому важливо, щоб лікар і пацієнт діяли як одна команда.</i> ● <i>демонструють уміння підбадьорити хво- рого.</i>	Зошит, с. 15–17 Посібник, тренінг 3

§ підруч- ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
Розділ 1. Глава 2. Безпека щоденного життя					
§ 4	Принципи без- печної життє- діяльності		Відпрацювання нави- чок аналізу ситуації та оцінювання ризиків щоденного життя.	Наприкінці заняття учні: ● класифікують небезпеки (природні, техногенні, соціальні); ● пояснюють значення принципів безпечної життєдіяльності; ● називають три види ризику; ● оцінюють рівень ризику в щоденних ситуаціях; ● демонструють уміння захистити себе від крадіжки мобільного телефону.	Посібник, тренінг 4

§ підруч- ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 5	Безпека пасажирів. Небезпечні вантажі		Відпрацювання навичок безпечної поведінки у транспорті й на дорогах.	Наприкінці заняття учні: ● <i>називають</i> переваги і недоліки автомобілізації, вимоги до перевезення пасажирів у вантажному автомобілі; ● <i>пояснюють</i> дію засобів безпеки; ● <i>демонструють</i> уміння користуватися підголівниками і пасами безпеки; ● <i>розпізнають</i> автомобілі, які перевозять небезпечний вантаж і вантаж, що виступає; ● <i>аналізують</i> стан дорожньої безпеки свого населеного пункту.	Зошит, с. 20 – 24 Посібник, тренінг 5

§ підруч- ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 6	Дорожньо-транспортні пригоди		Ознайомлення учнів з видами ДТП, тренування навичок самозахисту під час ДТП.	Наприкінці заняття учні: ● розрізняють види ДТП; ● називають порядок своїх дій, якщо стали свідком ДТП; ● доводять необхідність використання всіх засобів безпеки та захисних положень під час аварії; ● демонструють уміння приймати захисні положення, що знижують ризики травмування під час ДТП.	Зошит, с. 20–24 Посібник, тренінг 6

§ підруч- ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 7	Безпека оселі		Поглиблення знань і відпрацювання нави- чок безпечного ко- ристування засобами побутової хімії, газо- вими приладами та пічним опаленням.	Наприкінці заняття учні: ● <i>називають</i> чотири основні причини ви- никнення пожеж, види і небезпеки па- ливних газів, правила користування пічним опаленням; ● <i>наводять приклади</i> горючих речовин і джерел запалювання та ситуацій, в яких можна отруїтися чадним газом; ● <i>демонструють уміння</i> користуватися по- бутовими газовими приладами.	Зошит, с. 25 – 27 Посібник, тренінг 7

§ підруч- ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 8	Пожежна безпека у громадських приміщеннях		Дослідження пожежної безпеки громадських приміщень, відпрацювання навичок евакуації під час пожежі в школі.	Наприкінці заняття учні: ● <i>називають</i> приклади громадських приміщень у своєму населеному пункті; ● <i>показують</i>, де у їхній школі розміщено засоби оповіщення про пожежу, пожежне водопостачання, пожежні пости та вогнегасники; ● <i>демонструють</i> знання знаків пожежної безпеки, вміння правильно евакуюватися з громадського приміщення (зокрема, школи) та користуватися вогнегасниками (на макетах або списаних вогнегасниках).	Зошит, с. 28 – 29 Посібник, тренінг 8

§ підруч- ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
Розділ 2. Фізичний розвиток підлітка					
§ 9	Індивідуальний розвиток під- літка		Формування пози- тивного ставлення до змін, що відбуваються у підлітковому віці.	Наприкінці заняття учні: ● <i>називають</i> характерні ознаки підліткового віку та ознаки статевого дозрівання (своєї статі); ● <i>розрізняють</i> поняття біологічного, психологічного, соціального і духовного дозрівання; ● <i>демонструють</i> позитивне ставлення до змін, що відбуваються у підлітковому віці.	Зошит, с. 30 – 31 Посібник, тренінг 9

§ підруч- ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 10	Ріст, вага і фі- зична форма		Розбудова самооцін- ки, розвиток навичок фізичного удоско- налення (контролю маси тіла, покращення фізичної форми).	Наприкінці заняття учні: ● <i>називають</i> чинники, що впливають на зріст людини (спадковість і спосіб жит-тя), а також три елементи програми Рус-тама Ахметова (психологічна установка, харчування, фізичні вправи); ● <i>наводять</i> приклади вправ, які допомага-ють підрости; ● <i>складають</i> харчовий раціон для тих, хто бажає підрости, схуднути, набрати чи підтримувати сталу вагу; ● <i>демонструють</i> <i>уміння</i> оцінювати масу свого тіла і фізичну форму.	Зошит, с. 32 – 33 Посібник, тренінг 10

§ підруч- ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 11	Шкіра і здоров'я		Ознайомлення з функцією та будовою шкіри і головними чинниками, що впли- вають на її здоров'я, розвиток навичок здо- рового способу життя.	Наприкінці заняття учні: ● <i>називають</i> основні функції шкіри; ● <i>пояснюють</i> значення термінів «епідерміс», «дерма», «підшкірний шар», «алергія»; ● <i>аналізують</i> чинники впливу на здоров'я шкіри; ● <i>доводять</i>, що паління та алкоголь нега- тивно впливають на здоров'я і зовнішній вигляд шкіри; ● <i>демонструють уміння</i> запобігати пробле- мам під час занять спортом, захистити шкіру від несприятливих погодних умов.	Зошит, с. 34 – 35 Посібник, тренінг 11

§ підручника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 12	Косметичні проблеми підлітків		Ознайомлення з особливостями функціонування шкіри у підлітковому віці, відпрацювання навичок догляду за шкірою і волоссям.	Наприкінці заняття учні: ● <i>називають</i> характерні для підлітків проблеми зі шкірою та волоссям; ● <i>пояснюють</i> причини, з яких у підліткової віці змінюється запах тіла, виникають косметичні проблеми; ● <i>розпізнають</i> ознаки різних типів шкіри і волосся; ● <i>демонструють</i> уміння обирати декоративну косметику та засоби догляду за шкірою і правильно користуватися ними, звертаючись по допомогу в разі виникнення проблем.	Зошит, с. 36 – 37 Посібник, тренінг 12
	Підсумковий тренінг		Тематичне тестування за І семестр – вступ, розділ 1, 2 підручника.		

§ підруч- ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
Розділ 3. Профілактика соціально небезпечних захворювань					
§ 13	Соціальні чин- ники здоров'я		Аналіз соціальної безпеки свого населе- ного пункту, тренінг навичок критичного мислення та протидії негативному впливу ЗМІ.	Наприкінці заняття учні: ● <i>пояснюють</i> значення терміна «соціальне середовище»; ● <i>називають</i> ознаки здорового і нездорово-го соціального середовища; ● <i>аналізують</i> соціальну безпеку свого на-селеного пункту, можливості реалізації своїх прав; ● <i>наводять приклади</i> позитивного і нега-тивного впливу ЗМІ; ● <i>демонструють уміння</i> обирати для пере-гляду фільми і телепередачі, які пропа-гують позитивні цінності.	Зошит, с. 38—40 Посібник, тренінг 13

§ підруч- ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
II СЕМЕСТР (20 годин)					
Продовження розділу 3					
§ 14	Впливи най- ближчого ото- чення		Ознайомлення з по- няттям синергії, роз- виток навичок роз- будови стосунків, протидії негативному соціальному впливу.	Наприкінці заняття учні: - оцінюють якість своїх стосунків; - пояснюють значення терміна «синергія»; - наводять приклади принципу синергії у природі, техніці, спорті, стосунках; - називають позитивні і негативні впливи найближчого оточення (друзів, родини), ознаки дружніх і небезпечних компаній; - демонструють уміння поліпшувати сто-сунки, обирати друзів, компанію.	Зошит, с. 41 – 42 Посібник, тренінг 14

§ підруч- ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 15	Хвороби циві- лізації і рекла- ма		Формування загальної культури споживан- ня, тренінг навичок критичного мислення і протидії рекламі тю- нуну та алкоголю.	Наприкінці заняття учні: ● <i>наводять</i> приклади «хвороб цивілізації»; ● <i>пояснюють</i>, як куріння пов'язане з не- безпекою виникнення раку, як працює реклама; ● <i>розпізнають</i> базові рекламні стратегії, зокрема ті, що використовуються в рек- ламі тютюнових та алкогольних виробів; ● <i>демонструють уміння</i> нейтралізувати вплив реклами.	Зошит, с. 43—47 Посібник, тренінг 15

§ підручника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 16	Причини і наслідки вживання наркотиків		З'ясування причин і наслідків вживання наркотиків, аналіз існуючих у молодіжному середовищі міфів про них, формування негативного ставлення до вживання психоактивних речовин.	Наприкінці заняття учні: ● <i>пояснюють</i> значення терміна «психоактивні речовини»; ● <i>наводять</i> приклади соціальних і психологічних чинників, через які люди починають вживати наркотики; негайних і віддалених наслідків вживання наркотиків; ● <i>розпізнають</i> міфи і факти про наркотики; ● <i>демонструють</i> негативне ставлення до вживання наркотиків.	Зошит, с. 48 Посібник, тренінг 16
§ 17	Наркотична залежність		З'ясування механізмів виникнення наркотичної залежності, відпрацювання умінь надавати допомогу у разі передозування наркотиків.	Наприкінці заняття учні: ● <i>пояснюють</i> значення термінів «наркотична залежність», «фізична залежність», «толерантність до наркотику», «абстинентний синдром», «психологічна залежність»; ● <i>називають</i> чотири кроки до виникнення залежності; ● <i>розпізнають</i> ознаки наркотичної залежності; ● <i>демонструють</i> уміння надавати невідкладну допомогу у разі передозування наркотиків.	Зошит, с. 49 Посібник, тренінг 17

§ підруч- ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 18	Ні — наркоти- кам!		Ознайомлення з по- ложеннями криміналь- ного законодавства у сфері боротьби з наркотиками, тренінг навичок відмови від пропозицій вжити наркотик.	Наприкінці заняття учні: ● <i>пояснюють</i>, чому наркотики є державною проблемою; ● <i>називають</i> статті Кримінального кодексу, що визначають відповідальність за злочини, пов'язані з наркотиками; ● <i>наводять</i> приклади психологічних прийомів, які наркодільки використовують для залучення нових споживачів; ● <i>демонструють</i> уміння відмовитися від небезпечної пропозиції.	Зошит, с. 50—55 Посібник, тренінг 18

§ підручника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 19	Наркотики і ВІЛ		Актуалізація і поповнення базових знань про ВІЛ / СНІД, усвідомлення зв'язку між вживанням психоактивних речовин і ризиком інфікування ВІЛ.	Наприкінці заняття учні: ● <i>пояснюють</i> відмінність між ВІЛ і СНІД; ● <i>оцінюють</i> ризики інфікування ВІЛ у різних ситуаціях; ● <i>називають</i> три стадії ВІЛ-інфекції та їх ознаки; ● <i>характеризують</i> особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі; ● <i>наводять</i> дані про інфікування молоді в Україні; ● <i>демонструють серйозне ставлення</i> до проблеми ВІЛ / СНІДу та уміння поширювати правдиву інформацію у своєму колі.	Зошит, с. 56 Посібник, тренінг 19
§ 20	ВІЛ / СНІД і права людини		Ознайомлення із законодавством України у сфері протидії епідемії ВІЛ / СНІДу, формування активної життєвої позиції, тренінг навичок емпатії і надання допомоги.	Наприкінці заняття учні: ● <i>називають</i> приклади базових прав людини та положень законодавства України у сфері протидії епідемії; ● <i>розрізняють</i> поняття «стигма» і «дискримінація»; ● <i>пояснюють</i>, у чому небезпека стигми і дискримінації ВІЛ-інфікованих; ● <i>демонструють</i> активну життєву позицію і негативне ставлення до проявів стигми і дискримінації.	Зошит, с. 57 Посібник, тренінг 20

§ підручника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 21	Туберкульоз і ВІЛ		Ознайомлення з базою інформацією про туберкульоз і методами профілактики цього захворювання.	Наприкінці заняття учні: ● <i>називають</i> шляхи зараження туберкульозом, симптоми активної форми туберкульозу, наводять приклади протитуберкульозних заходів на державному і особистому рівнях; ● <i>пояснюють</i>, за яких умов відбувається перехід туберкульозу в активну стадію, як епідемія туберкульозу пов'язана з епідемією ВІЛ / СНІДу; ● <i>демонструють</i> уміння правильно зберігати і обробляти харчові продукти, дотримуватися особистої гігієни рук.	Посібник, тренінг 21
	Підсумковий тренінг		Тематичне тестування за розділом 3		

§ підруч- ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
Розділ 4. Психологічне благополуччя підлітка					
§ 22	Психологіч- ний розвиток підлітка		Ознайомлення учнів з особливостями інтелектуального та емоційного розвитку підлітків, орієнтування на сприйняття загальнолюдських цінностей.	Наприкінці заняття учні: ● <i>називають</i> ознаки інтелектуального та емоційного розвитку підлітків; ● <i>пояснюють</i> роль цінностей для здоров'я, матеріального добробуту і психологічного благополуччя людини; ● <i>оцінюють</i> важливість життєвих цінностей; ● <i>демонструють</i> уміння свідомо формувати шкалу цінностей.	Зошит, с. 58—60 Посібник, тренінг 22
§ 23	Дивовижний мозок		Розвиток уміння ефективно використовувати можливості свого мозку, правильно його живити.	Наприкінці заняття учні: ● <i>називають</i> основні функції правої і лівої півкуль головного мозку; ● <i>пояснюють</i>, за що відповідають чотири відділи мозку; ● <i>демонструють</i> уміння активізувати інтелектуальні здібності, налаштовуватися на стан «розслабленої готовності», правильно живити мозок.	Посібник, тренінг 23

§ підруч- ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 24	Розвиток інтелектуальних навичок		Визначення стилю сприйняття, розвиток уміння вчитися, приймати виважені рішення, тренінг креативності.	Наприкінці заняття учні: ● <i>називають</i> свій стиль сприйняття, три етапи прийняття виважених рішень; ● <i>пояснюють</i> значення термінів «мнемонічні прийоми», «креативність»; ● <i>розрізняють</i> прості, щоденні і складні рішення; ● <i>наводять приклади</i> мнемонічних прийомів; ● <i>демонструють</i> уміння приймати виважені рішення, креативно мислити і бажання розвивати свої інтелектуальні навички.	Посібник, тренінг 24
§ 25	Культура почуттів		Розвиток емоційної компетентності, уміння правильно висловлювати почуття, тренінг навичок самоконтролю.	Наприкінці заняття учні: ● <i>розпізнають</i> відчуття, емоції, почуття; ● <i>пояснюють</i> вплив емоцій на здоров'я; ● <i>демонструють</i> уміння приймати рішення, зважаючи на почуття; використовувати «Я-повідомлення»; застосовувати техніки самоконтролю.	Зошит, с. 61—62 Посібник, тренінг 25

§ підручника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 26	Психологічна рівновага і здоров'я		Ознайомлення з поняттям психологічної рівноваги. Розбудова самооцінки.	Наприкінці заняття учні: ● <i>називають</i> ознаки психологічної рівноваги; ● <i>оцінюють</i> рівень своєї психологічної рівноваги; ● <i>пояснюють</i>, як самооцінка впливає на поведінку людини; ● <i>демонструють</i> уміння розбудовувати позитивну самооцінку і адекватно реагувати на критику.	Зошит, с. 63—67 Посібник, тренінг 26
§ 27	Стрес і психологічна рівновага		Ознайомлення учнів з поняттям стресу, його видами, впливом стресового перенапруження на здоров'я людини.	Наприкінці заняття учні: ● <i>дають</i> визначення понять «стрес», «дистрес», «емоційне вигорання»; ● <i>називають</i> види стресу; ● <i>наводять</i> приклади різних стресорів і професій, що мають підвищений ризик емоційного вигорання; ● <i>пояснюють</i>, як виникає ефект самопідтримки стресу; як стрес впливає на здоров'я; ● <i>демонструють</i> уміння розпізнавати ознаки стресу; правильно спілкуватися з людьми соціальних професій.	Зошит, с. 68—69 Посібник, тренінг 27

§ підруч- ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 28	В екстремаль- ній ситуації		Ознайомлення з чинни- ками виживання в екс- тремальних ситуаціях, тренінг технік само- контролю і позитивного мислення.	Наприкінці заняття учні: ● <i>наводять приклади</i> стресорів екстремальних ситуацій; негативного (песимістичного) мислення; ● <i>пояснюють</i>, що допомагає вижити в екстремальній ситуації; як негативне мислення може зашкодити людині в екстремальній ситуації; ● <i>демонструють</i> володіння техніками самоконтролю, уміння змінювати пессимістичні думки на оптимістичні.	Зошит, с. 70 Посібник, тренінг 28
§ 29	Керування стресами		Оцінювання рівня стресу, тренінг навичок керування стресами.	Наприкінці заняття учні: ● <i>називають</i> три негативні наслідки вживання стимуляторів для подолання стресу; фізичні, емоційні, інтелектуальні та духовні способи керування стресами; ● <i>пояснюють</i>, що таке стійкість організму до стресів; ● <i>демонструють уміння</i> знижувати загальне стресове навантаження, використовувати здорові способи керування стресами.	Зошит, с. 71—73 Посібник, тренінг 29

§ підручника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 30	Конфлікти і здоров'я		Тренінг навичок конструктивного розв'язання конфліктів.	Наприкінці заняття учні: ● <i>називають</i> 2 види конфліктів, 5 стадій розвитку конфліктів, 4 способи розв'язання конфліктів, 6 етапів конструктивного розв'язання конфліктів; ● <i>пояснюють</i> значення термінів «конфлікт», «толерантність», «конфлікт-ген»; ● <i>розпізнають</i> конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; ● <i>наводять</i> приклади конфліктогенів; ● <i>демонструють</i> уміння аналізувати конфлікти, запобігати ескалації конфліктів, конструктивно їх розв'язувати.	Зошит, с. 74–77 Посібник, тренінг 30
Післямова	Підсумковий тренінг		Тематичне тестування за розділом 4. Підведення підсумків навчального року, підвищення мотивації до ЗСЖ, отримання зворотного зв'язку, емоційне закриття тренінгової секції, налаштування на корисний відпочинок під час канікул.	Наприкінці заняття учні: ● <i>оцінюють</i> своє ставлення до предмета «Основи здоров'я»; ● <i>установлюють</i> зворотний зв'язок з тренером і авторами підручника; ● <i>планують</i> корисний відпочинок під час канікул; ● <i>демонструють</i> бажання працювати у наступному навчальному році. ● <i>аналізують</i> свої досягнення на шляху до ЗСЖ;	Посібник, підсумковий тренінг

**Таблиця відповідності навчальної програми і підручника
«Основи здоров'я», 7-й клас (авт. Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко)**

Структура програми МОН України і тематика навчального матеріалу (35 годин, із них 3 резервні)	Структура і тематика підручника (35 годин, із них 1 резервна)
Вступ. Здоровий спосіб життя (1 год) Розділ 1. Життя і здоров'я людини (6 год) • Спосіб життя і здоров'я • Принципи безпечної життєдіяльності Всього — 7 год	Вступ. Здоров'я і спосіб життя (1 год) Розділ 1. Життя і здоров'я людини (8 год) Глава 1. Здоровий спосіб життя § 1. Значення звичок і навичок для здоров'я § 2. Обираємо здоровий спосіб життя Практична робота № 1. Складання плану здорового способу життя § 3. Профілактика захворювань Глава 2. Безпека щоденного життя § 4. Принципи безпечної життєдіяльності § 5. Безпека пасажирів. Небезпечні вантажі § 6. Дорожньо-транспортні пригоди § 7. Безпека оселі § 8. Пожежна безпека у громадських приміщеннях Практична робота № 2. Евакуація з приміщення школи Всього — 9 год
Розділ 2. Фізична складова здоров'я (5 год) • Індивідуальний розвиток підлітків • Косметичні проблеми підлітків Всього — 5 год	Розділ 2. Фізичний розвиток підлітка (5 год) § 9. Індивідуальний розвиток підлітка § 10. Ріст, вага і фізична форма Практична робота № 3. Визначення показників фізичного здоров'я § 11. Шкіра і здоров'я § 12. Косметичні проблеми підлітків Практична робота № 4. Вибір косметичних засобів і правила користування ними Тематичне тестування за I семестр Всього — 5 год

Структура програми МОН України і тематика навчального матеріалу (35 годин, із них 3 резервні)	Структура і тематика підручника (35 годин, із них 1 резервна)
Розділ 3. Соціальна складова здоров'я (10 год) • Соціальні чинники здоров'я • Запобігання вживанню наркотиків підлітками • Наркоманія і ВІЛ-інфікування • Профілактика туберкульозу • Хвороби цивілізації Всього — 10 год	Розділ 3. Профілактика соціально небезпечних захворювань (10 год) § 13. Соціальні чинники здоров'я § 14. Впливи найближчого оточення § 15. Хвороби цивілізації і реклама* Практична робота № 5. Створення антинаркотичної реклами § 16. Причини і наслідки вживання наркотиків § 17. Наркотична залежність § 18. Ні — наркотикам! § 19. Наркотики і ВІЛ § 20. ВІЛ/СНІД і права людини § 21. Туберкульоз і ВІЛ Тематичне тестування за розділом 3 Всього — 10 год
Розділ 4. Психічна і духовна складові здоров'я (9 год) • Психологічний розвиток підлітків • Психологічне благополуччя підлітків • Конфлікти і здоров'я Всього — 9 год	Розділ 4. Психологічне благополуччя підлітка (9 год) § 22. Психологічний розвиток підлітка § 23. Дивовижний мозок § 24. Розвиток інтелектуальних навичок § 25. Культура почуттів* § 26. Психологічна рівновага і здоров'я § 27. Стрес і психологічна рівновага § 28. В екстремальній ситуації § 29. Керування стресами § 30. Конфлікти і здоров'я Практична робота № 6. Способи конструктивного розв'язання конфліктів Всього — 9 год
Узагальнення знань (1 год)	Підсумковий тренінг (1 год)
Екскурсія. Робота дільничного інспектора (1 год резервна)	

* Тривалість тренінгу рекомендовано збільшити за рахунок резервних годин чи об'єднання з виховною годиною.

ЧАСТИНА II

Опорні схеми уроків-тренінгів

Вступ. Здоров'я і спосіб життя.....86

Вступний тренінг87

Розділ 1. Життя і здоров'я людини

Глава 1. Здоровий спосіб життя.....87

Урок-тренінг 1. Значення звичок і навичок для здоров'я90

Урок-тренінг 2. Обираємо здоровий спосіб життя93

Урок-тренінг 3. Профілактика захворювань96

Глава 2. Безпека щоденного життя99

Урок-тренінг 4. Принципи безпечної життєдіяльності100

Урок-тренінг 5. Безпека пасажирів. Небезпечні вантажі103

Урок-тренінг 6. Дорожньо-транспортні пригоди.....107

Урок-тренінг 7. Безпека оселі110

Урок-тренінг 8. Пожежна безпека у громадських приміщеннях..113

Розділ 2. Фізичний розвиток підлітка.....116

Урок-тренінг 9. Індивідуальний розвиток підлітка117

Урок-тренінг 10. Ріст, вага і фізична форма.....119

Урок-тренінг 11. Шкіра і здоров'я122

Урок-тренінг 12. Косметичні проблеми підлітків.....124

Розділ 3. Профілактика соціально небезпечних захворювань126

Урок-тренінг 13. Соціальні чинники здоров'я127

Урок-тренінг 14. Вплив найближчого оточення130

Урок-тренінг 15. Хвороби цивілізації і реклама134

Урок-тренінг 16. Причини і наслідки вживання наркотиків.....138

Урок-тренінг 17. Наркотична залежність142

Урок-тренінг 18. Ні — наркотикам!145

Урок-тренінг 19. Наркотики і ВІЛ148

Урок-тренінг 20. ВІЛ/СНІД і права людини	152	Урок-тренінг 25. Культура почуттів	168
Урок-тренінг 21. Туберкульоз і ВІЛ	156	Урок-тренінг 26. Психологічна рівновага і здоров'я	171
Розділ 4. Психологічне благополуччя підлітка	159	Урок-тренінг 27. Стрес і психо- логічна рівновага	174
Урок-тренінг 22. Психологічний розвиток підлітка	160	Урок-тренінг 28. В екстре- мальній ситуації	177
Урок-тренінг 23. Дивовижний мозок	163	Урок-тренінг 29. Керування стресами	180
Урок-тренінг 24. Розвиток інтелектуальних навичок	165	Урок-тренінг 30. Конфлікти і здоров'я	184
		Підсумковий тренінг	186

**При підготовці
використано публікації:**

1. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я: Підручник для 7-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. — К.: Алатон, 2007. — 208 с.
2. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я: Зошит-практикум для учнів 7-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. — К.: Алатон, 2007. — 80 с.
3. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения /Пер. с нем. — М.: Генезис, 2006. — 240 с.
4. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. — М.: Генезис, 2006. — 336 с.
5. Чуриков А., Снегирев В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. — СПб.: Речь, 2006. — 208 с.
6. Паркин М. Сказки для тренеров. Как использовать сказки, истории и метафоры в обучении сотрудников/Пер. с англ. — М.: ООО «Издательство "Добрая книга"», 2005. — 304 с.

ВСТУПНИЙ ТРЕНІНГ



Мета

Ознайомлення учнів з підручником і зошитом для 7-го класу, створення дружньої атмосфери, повторення базових понять предмета.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* чинники впливу на здоров'я, основні правила здорового способу життя;
- *оцінюють* рівень усіх аспектів свого благополуччя;
- *пояснюють*, що таке холістичне уявлення про здоров'я, чому кожному важливо дбати про власні потреби і потреби інших людей;
- *аналізують*, які базові потреби задовольняються під час тренінгів;
- *демонструють* позитивне спілкування, активність і роботу в команді.



Обладнання і матеріали

- Бейджики або безпечні шпильки.
- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Заготовки правил роботи на тренінгу та очікувань.



Домашнє завдання

- Підручник, с. 6—11. Зошит, с. 5—7 — самооцінка рівня благополуччя.

Орієнтовний план тренінгу

Зворотний зв'язок	10 хв
Стартові завдання	5 хв
Блок 1. Холістичне уявлення про здоров'я	5 хв
Блок 2. Від чого залежить здоров'я	5 хв
Блок 3. Піраміда потреб	5 хв
Робота в групах	10 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	5 хв



Зворотний зв'язок

1. Привітайте учнів, роздайте бейджіки. Учні пишуть на них свої імена і прикріплюють до одягу.
2. Запропонуйте їм одним словом (або реченням) висловити свої враження від літніх канікул.
3. Якщо учні вперше на тренінгу, їм пропонують розробити правила групи, якщо ні — обговорити заготовлені правила і додати нові.

Стартові завдання

Розділіть дошку на дві половини. На одній напишіть: «Бути здоровим — це...», на другій: «Коли я здоровий, я можу...». Проведіть мозковий штурм.

Блок 1. Холістичне уявлення про здоров'я

1. Слово вчителя (підручник, с. 6—7).
2. Запитання для обговорення:
 - Кого у давнину вважали здоровим?
 - Як змінилося уявлення людей про здоров'я, коли вони почали краще харчуватися, підвищився рівень медичного обслуговування?
 - Кого нині вважають здоровим?
3. Поясніть значення терміна «холістичний».

Блок 2. Від чого залежить здоров'я

1. Роздайте учням по 4 стікери. На них вони записують основні чинники, що впливають на здоров'я: «спосіб життя», «якість медичного обслуговування», «спадковість», «екологічний стан довкілля».

2. Запропонуйте їм розкласти ці чинники у формі ромба відповідно до того, як вони оцінюють їх вплив на здоров'я. Вгорі — чинник, що має найбільший вплив, унизу — найменший, решта два — посередині.

1
2 2
3

3. Розкажіть, як оцінюють вплив цих чинників фахівці (див. малюнок).
4. Запитайте учнів, чи має хтось іншу



думку. Вислухайте її. Поясніть, що такий розподіл є середньостатистичним, а на здоров'я кожної окремої людини ці або інші чинники можуть впливати по-різному. Наприклад, якщо когось у лікарні інфікували ВІЛ, то на його здоров'я найбільше вплинула якість медичного обслуговування. Однак у середньому здоров'я людей найбільшою мірою залежить від їхнього способу життя.



Блок 3. Піраміда потреб

1. Слово вчителя: «Якщо здоров'я залежить передусім від способу життя людини, а отже, від її поведінки, то постає питання, від чого ж найбільше залежить поведінка? Психолог Абрахам Маслоу розробив теорію, яка пояснює поведінку людини, виходячи з її потреб».
2. Самостійна робота з підручником (с. 8–10, мал. 4).
3. Запитання для обговорення:
 - Які є три групи потреб?
 - Що таке потреби дефіциту і потреби розвитку?
 - Як почувається людина, коли не може задовольнити свої основні фізіологічні потреби?
 - Які потреби є важливими для досягнення високого рівня психологічного благополуччя?
 - Які потреби стають найважливішими у підлітковому віці?
 - Що може статися, якщо нехтувати своїми потребами?
 - Які ваші потреби ви можете задовольнити на тренінгах?

Робота в групах (варіант 1)

1. Об'єднатися в групи (вітамін — А, В, С, D, E).
2. Учні розробляють правила кожного з аспектів благополуччя.
3. Презентація проектів.

Робота в групах (варіант 2 для класів, які вже не перший рік навчаються за

тренінговими методиками)

1. Об'єднатися в групи (художники, журналісти, актори, музиканти, філософи).
2. Учні розробляють правила здорового способу життя:
 - художники* — малюють плакат про секрети фізичного благополуччя;
 - журналісти* — пишуть статтю, як досягти соціального благополуччя;
 - актори* — готують сценку чи пантоміму про шлях до інтелектуального благополуччя;
 - музиканти* — створюють попури з пісень про емоційне благополуччя («Поделись улыбкою своей», «Полюби себя такой, какая ты есть» тощо);
 - філософи* — формулюють заповіді духовного благополуччя.
3. Презентація проектів.

Підсумкові завдання

- Читання та обговорення уривку з книги Фулхама (підручник, с. 11).
- Запропонуйте учням підсумувати, що вони робили на уроці.

Завершення тренінгу

Узятись за руки і хором сказати: «Бути здоровим — модно! Бути здоровим — стильно! Бути здоровим — весело! Будьмо здорові!».

УРОК-ТРЕНІНГ 1

Значення звичок і навичок для здоров'я

Розроблений за участю Н. Холодової, В. Жуфалаян, О. Євчук, Н. Поліщук, В. Гусева, А. Куцого



Мета

Тренінг уміння формувати корисні звички і позбуватися небажаних звичок.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *наводять приклади* корисних, шкідливих і нейтральних звичок;
- *пояснюють*, як формуються звички й чому складно змінити звичку;
- *демонструють уміння* психологічно налаштовуватися на зміни;
- *розпізнають* спеціальні та життєві навички;
- *пояснюють* значення термінів «спеціальні навички», «життєві навички», «ООЖН».



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Дві розрізані на пазли (за кількістю учнів) листівки. На одній, наприклад, — спокійне море, на другій — шторм.
- Плакат зі словами письменника Семюела Джексона «Пути звички є надто слабкими, аби їх можна було помітити до того моменту, коли вони стають надто міцними, щоб їх можна було розірвати».



Домашнє завдання

- Підручник, § 1, Зошит, проект самовдосконалення (с. 10–11).

Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація теми, стартові завдання	17 хв
Обговорення метафор	5 хв
Робота в групах. Як змінити звичку	5 хв
Релаксаційна пауза	5 хв
Міні-лекція	5 хв
Гра «Вгадай, що...?»	3 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	5 хв



Актуалізація теми

- Привітайте учнів (якщо маєте ритуал вітання, не забудьте про нього на цьому тренінгу).
- Вступне слово вчителя: «Усі знають: посієш вчинок — пожнеш звичку, посієш звичку — пожнеш характер, посієш характер — пожнеш долю». На цьому уроці ми вивчатимемо, які є звички, як вони формуються та як змінити небажану звичку».
- Виконання яких правил поведінки на тренінгу стало для нас звичним? Які з них можуть стати корисними звичками (*приходити вчасно тощо*)?

Стартові завдання

- За допомогою розрізаних на пазли листівок об'єднайте учнів у 2 групи.
- Завдання групам: скласти хіт-парад звичок. Перша група записує 10 найкорисніших звичок, друга — 10 найшкідливіших (зошит, с. 9).
- Презентації груп починаються словами: «На 10-й сходинці нашого хіт-параду — звичка...», а далі пояснення, як вона впливає на здоров'я.
- Руханка-знайомство «Калейдоскоп» (підручник, с. 13).

Міні-лекція «Як формуються звички»

Текст у підручнику, с. 14. Під час розповіді можна заповнювати таблицю:

Підсвідомість	Звичка	3 місяці
	Навичка	5-9 днів
Свідомість	Уміння	5-9 разів
	Знання	

Обговорення метафор

1. Слово вчителя: «Змінити звичку нелегко, оскільки вона міцно закріплена у підсвідомості. У відповідних обставинах мозок автоматично «вмикає» звичний спосіб поведінки, який ще називають поведінковим стереотипом».
2. Прочитайте і обговоріть вислів Семюела Джексона (див. попередню стор.).

Запитання для обговорення:

- Як ви розумієте слова письменника?
 - Чи можете довести правильність цього твердження прикладами?
3. Прочитайте й обговоріть байку Езопа «Жабки» (підручник, с. 15).

Запитання для обговорення:

- Чому жабка не захотіла перебраться у комфортніше і безпечніше місце?
- Кого вона нагадує своєю поведінкою?

Робота в групах. Як змінити звичку

1. Слово вчителя: «Уміння змінювати небажані звички дуже корисне. Його необхідно тренувати. Для цього існує певний алгоритм — послідовність дій».
2. Об'єднайте учнів у групи або пари і роздайте записаний на окремих смужках паперу алгоритм дій:
 - Обери звичку, яку хочеш змінити.
 - Психологічно налаштуйся на зміни.
 - Склади план змін.



- Відпрацьовуй нову звичку не менш як три місяці.
 - Заохочуй себе за досягнуті успіхи.
3. Запропонуйте учням самим скласти алгоритм і перевірити його правильність за допомогою підручника (с. 15).

Релаксаційна пауза

Слово вчителя: «Змінити поведінковий стереотип і психологічно налаштуватися на зміни вам допоможе така вправа (учні виконують):»

- Сядьте зручно. Заплющіть очі й уявіть перед собою білий екран.
- Висвітліть на цьому екрані зображення того, що ви звикли робити.
- У правому нижньому кутку екрана в маленькому віконці висвітліть те, на що хочете змінити свою звичку.
- Потім різко збільшіть маленьке зображення на цілий екран і одночасно накажіть собі: «Змінісь!»
- Тричі повторіть вправу.

Виконуйте вправу тричі на день (вранці, вдень і ввечері). Пам'ятайте, що звичка формується приблизно три місяці, тому протягом цього часу твердо утримуйте визначений курс».

Міні-лекція «Навички, сприятливі для здоров'я» (підручник, с. 16)

Гра «Вгадай, що...?»

Учитель називає навичку. Ті, хто думає, що це спеціальна навичка, сидять, а ті, хто переконаний, що життєва — встають.

Підсумкові завдання

- Завдання 1—2 на с. 16 підручника.
- Підведіть підсумки уроку або запропонуйте це зробити учням.

Завершення тренінгу

Оберіть, як ви завершите цей тренінг:

1. Звичним для учнів ритуалом.
2. Чи: стати в коло і побажати сусідові справа набути одну із життєвих навичок: «Бажаю тобі повірити в себе, бути завжди наполегливим у досягненні мети, усвідомити свою унікальність, набути впевненості» тощо.

УРОК-ТРЕНІНГ 2

ОБИРАЄМО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Розроблений за участю В. Ярової, І. Топор, Т. Матущенко, С. Назаренко



Мета

Відпрацювання навичок мотивування та адвокації здорового способу життя, постановки та досягнення мети, усвідомлення важливих життєвих принципів.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* чотири сприятливі для здоров'я життєві принципи;
- *наводять* аргументи на користь здорового способу життя;
- *пояснюють* значення терміна «життєві принципи».
- *демонструють* уміння обирати мету і розробляти план її досягнення, складати індивідуальний план здорового способу життя.



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.
- М'яч, наполовину наповнена водою склянка, терези з шальками.



Що підготувати заздалегідь

- Волонтери готують сценку про лісоруба.



Домашнє завдання

- Підручник, § 2. Зошит, проект самовдосконалення, с. 12—14.

Орієнтовний план тренінгу

Зворотний зв'язок, актуалізація теми	3 хв.
Стартові завдання	7 хв
Блок 1. Вигоди здорового способу життя	15 хв
Блок 2. Життєві принципи, сприятливі для здоров'я	10 хв.
Руханка, обговорення	5 хв.
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	5 хв



Зворотний зв'язок, актуалізація теми

1. Привітайте учнів, запитайте, що їм запам'яталося з минулого тренінгу.
2. Продовжити фразу: «Я вирішив(ла) розвивати життєву навичку...».
3. Назвіть тему і завдання уроку: «На цьому тренінгу ми проаналізуємо вигоди здорового способу життя, дізнаємося про деякі важливі життєві принципи і розвиватимемо навички постановки і досягнення мети».

Стартові завдання

1. Мозковий штурм або в режимі запитання-відповіді:
 - Як ви думаєте, чи багато людей чули про здоровий спосіб життя? (*багато, майже всі*)
 - Чи всі вони ведуть здоровий спосіб життя? (*ні*)
 - Чому? (учні називають причини, серед яких мають бути: «їм не вистає часу», «вони не розуміють, для чого це їм потрібно»).
2. Підготовлені волонтери розігрують сценку про невдачу-лісоруба.

Запитання для обговорення:

- Чи варто цьому чоловікові тратити час, щоб заточити пилку?
- Чи допоможе це швидше спиляти дерево?
- Чи варто людям витрачати час на ЗСЖ?

Підсумуйте!

Той, хто веде ЗСЖ, робить вигідну інвестицію у своє майбутнє. Він

витрачає час на фізичні вправи, приготування корисних страв, розбудову стосунків тощо. Але завдяки цьому виконує більший обсяг роботи за короткий час і отримує додатковий «прибуток» — міцне здоров'я, хороший настрій, вірних друзів, відчуття повноти життя та успіх.

Блок 1. Вигоди здорового способу життя

Слово вчителя: «Свідомий вибір на користь здорового способу життя потребує глибокого розуміння його переваг. Уявіть, що ви працюєте на телебаченні і вам треба підготувати рекламні ролики про переваги здорового способу життя».

1. Об'єднайтесь у 4 групи (дієтологи, тренери, гігієністи, психологи).
2. За допомогою мал. 7 у підручнику напишіть сценарії та зіграйте рекламні ролики про вигоди від:
 - група 1:* раціонального харчування;
 - група 2:* фізичних вправ;
 - група 3:* особистої гігієни;
 - група 4:* повноцінного відпочинку.
3. Презентації груп, обговорення.

Блок 2. Життєві принципи, сприятливі для здоров'я

Міні-лекція, демонстрація: «На уроках фізики вивчають закони природи. Наприклад, якщо підкинути м'яч, він завдяки силі тяжіння обов'язково впаде на землю (*продемонструйте*). Закони природи незмінні.

Людська поведінка також підпорядковується певним закономірностям



— принципам. Вони діють майже як закони: якщо дотримуєшся їх, на тебе чекає успіх, якщо порушуєш — невдачі. Однак, на відміну від законів природи, людина сама обирає, дотримуватися принципів чи ні. Один кінорежисер слушно зауважив: «Принципи не можна розбити, можна лише розбитися об них».

Існує кілька важливих життєвих принципів, сприятливих для здоров'я: принцип керманича, принцип оптимізму, принцип «золотої середини», принцип «бери і давай».

- *Принцип керманича* продемонструйте метафорою керманич і пасажир або колода і риба (колоду несе течія, а риба пливе, куди захоче).
- *Принцип оптимізму* — склянкою води: наполовину повна чи наполовину порожня?
- *Принцип «золотої середини»* — за допомогою терезів.
- *Принцип «бери і давай»* — притчею про два моря (підручник, с. 20—21).

Руханка «Вище голови не стрибнеш»

- Запропонуйте учням взяти стікер і, підстрибнувши якнайвище, наклеїти його на стіну. Потім узяти другий стікер і постаратися наклеїти його ще вище. Так робити доти, доки вдається поліпшувати попередній результат.

Запитання для обговорення:

- Чи всі приклеїли стікери на однаковій висоті? (ні).
- Чому? (кожен має різні можливості)

- Після якого стікера вже не вдавалося поліпшити результат? (зазвичай після третього-четвертого)
- Який висновок можна зробити з цієї вправи? (треба ставити перед собою конкретні цілі, яких можна досягти).

Підсумкові завдання, завершення тренінгу

1. Вправа: «Дотягнутись до зірок». Запропонуйте учням стати в коло, заплющити очі, тричі глибоко вдихнути і видихнути. Відтак уявити над собою зоряне небо, підвести голову і роздивитися на ньому яскраву зірку, яка символізує заповітну мрію. Розплющити очі, простягнути руки якнайвище, "зняти" зірку з неба і "сховати" її у своєму серці.

Висновок: «Не відмовляйтеся від своїх мрій, йдіть до них крок за кроком».

2. Підведіть підсумки уроку або запитайте учнів, що їм найбільше сподобалося на тренінгу.

Додаткове і домашнє завдання

1. Робота в групах. Об'єднатись у 2 групи і назвати якнайбільше «плюсів» і «мінусів» для здоров'я підлітків, які живуть у місті і в селі.
2. Мозковий штурм: «Які ще умови можуть вплинути на спосіб життя людини?»
3. До наступного уроку запропонуйте виконати практичну роботу №1 (у підручнику с. 22, у зошиті — проект самовдосконалення, с. 12—14).

УРОК-ТРЕНІНГ 3

ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ

Розроблений за участю Н. Пугачової, В. Успенської, М. Фуки



Мета

Засвоєння базових понять, відпрацювання основних профілактичних навичок.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* 5 причин хвороб, 4 шляхи проникнення інфекції, 3 захисні реакції організму, 2 види імунітету;
- *наводять приклади* ознак здоров'я і хвороби, інфекційних та неінфекційних захворювань, бактеріальних і вірусних інфекцій, методів профілактики на державному і особистому рівнях;
- *пояснюють*, як діє механізм імунного захисту, яка може бути користь від хвороби, чому важливо, щоб лікар і пацієнт діяли як одна команда.
- *демонструють* уміння підбадьорити хворого.



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Плакат «Це допоможе здолати хворобу» (за основу взяти ілюстрацію до притчі «Нас троє», с. 28 підручника).
- Картки різного змісту. У них — дії, які можуть бути чи не бути причиною хвороби (спати 8 годин на добу, робити ранкову зарядку, занадто легко вдягатися в холодну пору року, контактувати з хворим на грип, вживати несвіжі продукти...).



Домашнє завдання

- Підручник, § 3. Зошит, завдання 1—3 (с. 15—17).

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	7 хв
Блок 1. Види хвороб	5 хв
Блок 2. Шляхи зараження і методи захисту	10 хв
Блок 3. Робота в групах	15 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	8 хв



Стартові завдання

1. Привітайте учнів, запитайте, що їм запам'яталося з минулого уроку.
2. Слово вчителя: «Давньокитайські мудреці вважали, що хвороба — це дар, вона приносить людині користь. Спробуймо довести чи спростувати цю тезу».
3. Мозковий штурм «Ознаки здоров'я і хвороби». Поділіть дошку на дві частини. Напишіть заголовок і заповніть праву частину. Запропонуйте учням у лівій частині написати «НЕ» і поставити стрілочки:

ОЗНАКИ ЛЮДИНИ	
Хворої:	Здорової:
НЕ	працездатна;
	нормальний сон;
	хороший апетит;
	нормальна температура тіла;

4. Роздайте картки (див. с. 120). Кожен зачитує те, що написано (чи зображено) на картці, й якщо це може бути причиною хвороби — прикріплює її до плаката «Причини хвороб».
5. Запропонуйте учням пригадати випадок, коли вони хворіли. Обговоріть:
 - Що найбільше дошкуляло під час хвороби?
 - Що найбільше втішало?

Блок 1. Види хвороб

1. Міні-лекція (підручник, с. 23—24):

- визначення хвороби;
- види хвороб;
- види інфекцій;
- віруси — живе чи неживе?

2. Мозковий штурм. Назвати і записати в зошит кілька хвороб. Інфекційні підкреслити: бактеріальні одним кольором, вірусні іншим (або прямою і пунктирною лініями).

Блок 2. Шляхи зараження і методи захисту

1. Об'єднання в трійки.
2. Спочатку вони записують, як інфекція може потрапити в організм і як захиститися від зараження (завдання 2 і 3 в зошиті).
3. Підсумуйте, які існують шляхи зараження і методи захисту.

Блок 3. Робота в групах

1. Учні об'єднуються в 4 групи.
2. Завдання групам: прочитати відповідну частину параграфа підручника і підготувати презентацію (плакат, або сценку чи пантоміму):

група 1: про захисні реакції організму;

група 2: про бар'єри на шляху проникнення інфекцій;

група 3: про види імунітету;

група 4: про методи профілактики захворювань.

3. Презентації груп. Доповніть виступ групи 3 поясненням про імунну реакцію організму.



Підсумкові завдання

1. Обговорення тези про користь здоров'я.
2. Читання та обговорення притчі «Нас троє».

Запитання для обговорення:

- *Що мав на увазі лікар, коли просив хворого стати на його бік?*
 - *Чому важливо, щоб лікар і пацієнт діяли як одна команда?*
 - *Як ви гадаєте, чи допомагає віра в одужання здолати хворобу?*
3. Виготовлення плаката. На смужках паперу записують, що допомагає людині вилікуватися (поради лікаря, якісні ліки, спокій, турбота рідних, дзвінок друга...), і прикріплюють їх до плаката «Це допоможе здолати хворобу!»
 4. Підведення підсумків уроку.

Завершення тренінгу (вправа «Віночок побажань»)

1. Учні стають у коло. По черзі кладуть руку на плече сусіду справа і бажають йому здоров'я. Руку не знімають. Коли останній учасник висловить своє побажання, утвориться своєрідний «віночок».
2. Нагадайте учням, що очікування мають здатність реалізовуватися. Тому завжди краще налаштовуватися на здоров'я, а не на хворобу. Запропонуйте їм заплющити очі й уявити себе і своїх рідних здоровими і щасливими, подумки побажати усім здоров'я.
3. Разом сказати: «Будьмо здорові!» і поаплодувати один одному.

Глава 2. Безпека щоденного життя

- Урок-тренінг 4. Принципи безпечної життєдіяльності
- Урок-тренінг 5. Безпека пасажирів. Небезпечні вантажі
- Урок-тренінг 6. Дорожньо-транспортні пригоди
- Урок-тренінг 7. Безпека оселі
- Урок-тренінг 8. Пожежна безпека у громадських приміщеннях

Практичні роботи за програмою:

Практична робота № 2. Евакуація з приміщення школи

Узагальнені результати

Учні вчаться:

- оцінювати ризики, уникати занадто ризикованих і невиправдано ризикованих ситуацій;
- запобігати крадіжкам мобільних телефонів;
- користуватися засобами безпеки у транспорті;
- розпізнавати автомобілі, що перевозять небезпечний і негабаритний вантаж;
- приймати захисні положення під час ДТП;
- правильно діяти у ролі свідка ДТП;
- безпечно користуватися горючими речовинами, газовими приладами та пічним опаленням;
- розпізнавати знаки пожежної безпеки;
- дотримуватися правил пожежної безпеки у громадських приміщеннях, евакуюватися з приміщення школи;
- ефективно працювати в команді.

УРОК-ТРЕНІНГ 4

ПРИНЦИПИ БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Розроблений за участю А. Латиш, С. Назаренко, Н. Фуки



Мета

Відпрацювання навичок аналізу ситуації та оцінювання ризиків щоденного життя.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- класифікують небезпеки (природні, техногенні, соціальні);
- пояснюють значення принципів безпечної життєдіяльності;
- називають три види ризику;
- оцінюють рівень ризику в щоденних ситуаціях;
- демонструють уміння захистити себе від крадіжки мобільного телефону.



Обладнання і матеріали

- Підручник, зошит-практикум.
- Аркуші паперу формату А2 і А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- З лідерами — сценку за байкою (підручник, с. 31).
- Картки з назвами знань, навичок та особистих якостей (підручник, с. 32).



Домашнє завдання

- Підручник, § 4, скласти пам'ятку для молодших школярів «Правила користування мобільними телефонами».
- Зошит, с. 18–19.

Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація теми, стартові завдання	20 хв
Блок 1. Принципи БЖ	7 хв
Інформаційне повідомлення «Види ризику»	5 хв
Блок 2. Оцінювання ризиків	
Підсумкові завдання	7 хв
Завершення тренінгу	1 хв



Вступне слово вчителя

«Потреба в безпеці є однією з базових людських потреб. Тому не дивно, що небезпечні ситуації викликають тривогу, страх, відчай. Вони бентежать, дратують, позбавляють сну та апетиту. Відчуття безпеки, навпаки, дуже приємне. Воно супроводжується задоволенням, спокоєм, розслабленням. Кожна людина має постійно дбати про свою безпеку, а для цього повинна володіти багатьма навичками безпечної життєдіяльності».

Стартові завдання

1. Вправа «Знайомство»: учасники називають своє ім'я і пригадують небезпечну ситуацію, в якій опинились вони або їхні друзі.
2. Повторення правил: «Які з наших правил допоможуть нам уникати небезпек?».
3. Користуючись стартовим завданням підручника (с. 30), пригадати чим надзвичайні ситуації відрізняються від екстремальних.
4. Об'єднайте учасників у 3 групи (природне, техногенне, соціальне).
5. Запропонуйте їм намалювати по чотири небезпечні ситуації, в яких можуть опинитися підлітки.
6. Розіграти одну з таких ситуацій.

Блок 1. Принципи безпечної життєдіяльності

1. Запитання для обговорення:
 - Як ви думаєте, для чого люди вивчають небезпечні ситуації? (*Щоб уникати їх і запобігати їм.*)

- Якщо людина вже потрапила в складну ситуацію, що вона повинна робити? (*Діяти так, щоб урятуватись.*)

Висновок: ось чому головними принципами безпечної життєдіяльності є: уникати, запобігати, діяти.

2. Учитель нагадує, що означає кожен з цих принципів.
3. Підготовлені лідери показують сценку за байкою Езопа «Лев і Лисиця».
4. Який принцип безпечної життєдіяльності вона ілюструє? (*Уникати.*)
5. Які висновки ви можете з неї зробити?

Інформаційне повідомлення «Види ризику» (підручник, с. 33)

Блок 2. Оцінювання ризиків

1. Учні аналізують одну із ситуацій, яку записали у стартовому завданні, за планом, наданим у підручнику (с. 33 – 34).
2. Оцініть рівень її ризику. Для цього:
 - проведіть у класі умовну лінію;
 - з одного боку покладіть картку з написом: «Ризик високий», а з іншого — «Ризику немає»;
 - називайте ситуації і запропонуйте учням займати місця на лінії відповідно до того, як вони оцінюють ризик у цих ситуаціях.
 - Хто бажає, пояснює, чому він обрав відповідну позицію.
3. Обговоріть:
 - Як можна зменшити ризики у цих ситуаціях або уникнути їх?



- У яких ситуаціях треба звернутися по допомогу до дорослих?

Підсумкові завдання

1. Слово вчителя: «Найпоширенішими небезпеками, які загрожують підліткам, є крадіжки мобільних телефонів. Іноді зловмисники, побачивши підлітка з мобільником, просять позичити його на хвилинку, щоб зателефонувати. Можуть навіть запропонувати гроші, мовляв, ось тобі за це 5 гривень. А потім кладуть телефон собі в кишеню і миттєво зникають».
2. Запитання для обговорення:
 - Чи траплялося щось подібне з вами чи вашими друзями?
 - Як це сталося?
3. Учні по черзі продовжують фразу: «Щоб зберегти свій мобільник, я...»
4. Підведіть підсумки уроку (с. 34).

Завершення тренінгу

Узятися за руки і хором сказати: «Уникати. Запобігати. Діяти».

Додаткове завдання

Вправа «Концентричні кола»

1. Об'єднайте учасників у 3 групи (знати, вміти, володіти).
2. Роздайте групам великі аркуші паперу з намальованими концентричними колами і картки:
 - група «Знати»* — картки із написаними знаннями (знання правил безпеки тощо);
 - група «Вміти»* — картки з написаними уміннями (наприклад, уміння приймати рішення);
 - група «Володіти»* — картки з написаними рисами характеру (витримка, сміливість тощо);
3. Завдання групам: розкласти картки (у найменшому колі ті, які вони вважають найважливішими, у другому — менш важливими і в третьому — найменш важливими).
4. За результатами роботи груп визначити знання, навички та особисті якості, що є найважливішими для їхньої безпеки.
5. Запитання для обговорення:
 - Які найважливіші для вашої безпеки знання, уміння та особисті якості набути найлегше?
 - Які найважче? Що треба для цього робити? (загартувати волю, розвивати навички тощо).

УРОК-ТРЕНІНГ 5

БЕЗПЕКА ПАСАЖИРА. НЕБЕЗПЕЧНІ ВАНТАЖИ

Розроблений за участю А. Латиш, Н. Пугачової, В. Гусева



Мета

Відпрацювання навичок безпечної поведінки у транспорті й на дорогах.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* переваги і недоліки автомобілізації, вимоги до перевезення пасажирів у вантажному автомобілі;
- *пояснюють* дію засобів безпеки;
- *демонструють* уміння користуватися підголівниками і пасами безпеки;
- *розпізнають* автомобілі, які перевозять небезпечний вантаж і вантаж, що виступає;
- *аналізують* стан дорожньої безпеки свого населеного пункту.



Обладнання і матеріали

- Підручник, зошит-практикум.
- Аркуші паперу формату А2, А4. Олівці, фломастери, маркери, стікери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Малюнки автомобілів (за кількістю учасників) і плакат «Перегони».
- Волонтери готують демонстрації, як правильно користуватися пасами безпеки (зошит, с. 20) і регулювати висоту підголівника (підручник, мал. 11, с. 39).



Домашнє завдання

- Підручник, § 5. Зошит, с. 20—24.

Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація теми, стартові завдання	15 хв
Блоки 1—3	20 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Завершення тренінгу	5 хв



Актуалізація теми

«Упродовж XX століття кількість авто-транспорту в світі невпинно зростала і в 1998 році досягла 700 млн одиниць. У 2010 році його буде вже мільярд одиниць. У наш час велика кількість автомобілів призводить до транспортних заторів не тільки у великих містах, а й у містечках».

Стартові завдання

1. Вправа «Очікування». Слово тренера: «Сьогодні ми візьмемо участь у незвичайних автомобільних перегонках. На трасі є чимало перешкод, але ми сподіваємось оминати їх і дістатися фінішу».
2. Роздайте учням вирізані з паперу автомобілі, запропонуйте їм написати на них очікування від вивчення теми та розмістити їх на плакаті «Перегони» на позначці «Старт».
3. Вправа «Знайомство»: назвати своє ім'я і продовжити речення: «Я вважаю, що автомобіль — це...».
4. Об'єднайте учасників у три групи (автолюбители, далекобійники, екологічна варта). Завдання групам:

автолюбители: називають види легкових автомобілів та їх переваги.

далекобійники: називають види вантажних автомобілів та їх переваги.

екологічна варта: називають негативний вплив автомобілів на довкілля.

Блок 1. Безпека пасажирів легкового автомобіля

1. Демонстрація «автолюбителів».
2. Слово вчителя (підручник, с. 38).
3. Робота в групах. Об'єднайте учасників у 3 групи (паси, підголівники, подушки).
4. Учні опрацьовують відповідний матеріал підручника в групах.
5. Відтак ходять по класу і обмінюються інформацією з представниками інших груп.
6. Запитання для обговорення:
 - Для чого потрібні паси безпеки, яку основну функцію вони виконують?
 - Як їх розташовують, застібають, звільняють і регулюють? (*Демонстрація волонтерів.*)
 - Яку частину тіла захищають підголівники?
 - Як відрегулювати висоту підголівника? (*Демонстрація волонтерів.*)
 - Які частини тіла захищають подушки безпеки?
 - Як діє подушка безпеки?

Наголосіть!

Підголівники у поєднанні з пасами безпеки і подушками безпеки є дієвим захистом водія і пасажирів легкового автомобіля.

Блок 2. Безпека вантажного транспорту

1. Демонстрація «далекобійників».
2. Об'єднатися в пари. Самостійно опрацювати матеріал підручника (с. 40 — 42).
3. Запитання для обговорення:



- В яких вантажних автомобілях заборонено перевозити людей?
- Скільки людей можна перевозити у кузові вантажного автомобіля?
- Що встановлюють над кузовом для захисту пасажирів від сонця, вітру, дощу?
- Як позначають вантажний автомобіль, який перевозить людей?
- Як мають сидіти пасажир у кузові вантажівки щодо напрямку руху?
- Як треба поводитися поряд з автомобілем, який перевозить небезпечний вантаж або вантаж, що виступає?
- Як слід діяти, коли автомобіль, що перевозить небезпечний вантаж, потрапив у ДТП?

Висновки: не можна переходити дорогу перед автомобілем, який перевозить небезпечний вантаж або вантаж, що виступає. Краще зачекати, поки він проїде.

Якщо ти став свідком аварії, автомобіля, що перевозить небезпечний вантаж, треба якнайшвидше бігти від місця аварії і попередити про це перехожих.

Блок 3. Вплив автомобілізації на довкілля

1. Демонстрація групи «екологічна варта».
2. Вправа «Континуум». Проведіть у класі умовну лінію. З одного боку покладіть картку з написом: «Вплив великий», а з іншого — «Вплив незначний». Запропонуйте учням зайняти місця на лінії відповідно

до того, як вони оцінюють вплив автомобілів на екологічну ситуацію вашого населеного пункту. Хто бажає, пояснює, чому він обрав таку позицію.

Підсумкове завдання

1. Уявіть, що ви працюєте мером великого міста (Києва, Харкова, Львова, Донецька, Дніпропетровська...). Поміркуйте, як можна зменшити негативний вплив автомобілізації. По черзі продовжіть фразу: «Якби я був мером ...»
2. Проаналізуйте свої очікування. Нехай кожен перенесе свій автомобіль на відстань, яку він подолав за цей тренінг.

Завершення тренінгу

1. Заспівайте з дітьми пісеньку водія.
2. Побажати один одному: «Щасливої дороги!» і помахати руками.



Песенка шофера

Автор текста — Г. Никитинский

Композитор — К. Санторо

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

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

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

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

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

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

УРОК-ТРЕНІНГ 6

ДОРОЖНЬО-ТРАНСПОРТНІ ПРИГОДИ

Розроблений за участю А. Латиш, В. Успенської, М. Поличко



Мета

Ознайомлення учнів з видами ДТП, тренування навичок самозахисту під час ДТП.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розрізняють види ДТП;
- називають порядок своїх дій, якщо стали свідком ДТП;
- доводять необхідність використання всіх засобів безпеки та захисних положень під час аварії;
- демонструють уміння приймати захисні положення, що знижують ризики травмування під час ДТП.

Обладнання і матеріали

- Підручник, зошит-практикум.
- Аркуші паперу формату А2 і А3.
- Олівці, фломастери, маркери, стікери.



Що підготувати заздалегідь

- Учні мають провести дослідження ситуації на дорогах у їхньому населеному пункті (мікрорайоні). Можна дати це завдання окремим групам (на окремих вулицях).



Домашнє завдання

- Підручник, § 6.



Орієнтовний план тренінгу

Вступне слово вчителя, стартові завдання, руханка	13 хв
Інформаційне повідомлення	5 хв
Рольова гра «Захисні положення при наїзді ззаду»	5 хв
Робота в групах	10 хв
Тренінг дій свідка ДТП	5 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	7 хв



Вступне слово вчителя (підручник, с. 43):

- визначення ДТП;
- історія профілактики ДТП;
- види ДТП.

Стартові завдання

1. Вправи «Знайомство», «Зворотний зв'язок». Учасники називають своє ім'я та розповідають про дослідження ситуацій на дорогах міста (перевірка домашнього завдання).
2. Обговорення: «Чи був хтось із вас свідком або учасником ДТП?».
3. Аналіз 2–3 таких ситуацій:
 - Який це був вид ДТП?
 - Чи постраждали в цій ДТП люди?
 - Чи можна було цього уникнути, яким чином?

Руханка «Дорожній рух» (спрощений варіант вправи, наведеної в підручнику)

- Об'єднайтесь у пари, станьте одне за одним. Домовтеся між собою, який транспортний засіб ви представлятимете — автомобіль, мотоцикл чи велосипед.
- Ті, хто стоїть попереду, заплющують очі. Вони — «транспортні засоби», а ті, хто позаду, — «водії».
- Завдання «водіїв» — керувати «транспортними засобами» і стежити за іншими учасниками дорожнього руху.
- У разі зіткнення учасники ДТП вибувають із гри.

Інформаційне повідомлення

Слово вчителя: «Як розвиваються події під час ДТП» (підручник, с. 44).

Рольова гра «Захисні положення під час наїзду ззаду»

Слово вчителя: «Найнебезпечніша травма внаслідок наїзду ззаду — травма шийних хребців через різке відкидання голови назад».

1. Завдання: опрацювати матеріал підручника (с. 45, мал 17, б) про захисні положення під час наїзду автомобіля ззаду.
2. Об'єднайте учнів у групи по 5 осіб.
3. Вони сідають на стільцях як екіпаж легкового автомобіля (двоє на передніх сидіннях, троє — на задніх). Перед передніми стільцями — стіл (імітація панелі приладів).
4. За командою вчителя діти приймають відповідне захисне положення.

Робота в групах, демонстрації «Захисні положення під час наїздів і зіткнень»

Слово вчителя: «У цьому випадку найнебезпечнішим є удар об вітрове скло, панель приладів чи спинку передніх сидінь».

1. Об'єднайте учнів у 3 групи.
2. Завдання: опрацювати матеріал підручника (с. 46), використовуючи блок-схему (мал. 18):
 - 1 група: якщо ти сидиш на передньому сидінні;
 - 2 група: якщо ти один на задньому сидінні;
 - 3 група: якщо ти не пристебнутий пасами безпеки.



3. Групи демонструють захисні положення, решта учасників — повторюють.

Наголосіть!

Люди, які встигли до моменту аварії прийняти захисне положення, переважно отримують легші ушкодження, ніж ті, хто не встиг або не знає, як це зробити.

Тренінг дій свідка ДТП

1. Слово вчителя: «Якщо ти став свідком ДТП, постарайся пригадати все, що знаєш і вмієш, виклич "швидку допомогу", міліцію, познач місце аварії та допоможи рятувальникам з'ясувати всі обставини ДТП».
2. Обговорення (за мал. 19, с. 47):
 - Що ти робитимеш, якщо побачиш, що внаслідок ДТП є травмовані?
 - Як треба діяти, щоб повідомити водіїв інших транспортних засобів про те, що сталося, і запобігти іншим ДТП?
 - Як можна позначити місце аварії?
 - Як слід діяти після приїзду рятувальників?

Підсумкові завдання

1. Оскільки протягом тренінгу учасники уявляли себе в емоційно не-

гативних ролях, наприкінці треба виконати вправу на деролізацію. Поставте в центрі кола стілець і скажіть: «Сьогодні ви уявляли себе учасниками і свідками ДТП. Вийти з ролі вам допоможе наш чарівний стілець. Обійшовши навколо нього, ви повернетеся до школи і станете самі собою».

2. Попросіть учнів коротко підсумувати те, що вони дізналися на цьому і попередньому тренінгах.
3. Учні аналізують свої очікування. Якщо вони справдилися, автомобілі переносять на позначку «Фініш». Якщо є незрозумілі моменти — вони залишаються на трасі. Бажано одразу з'ясувати, що незрозуміло, щоб усі автомобілі закінчили перегони.

Завершення тренінгу

Заспівайте:

«Скатертью, скатертью дальний путь стелется,

И упирается прямо в небосвод.

Каждому, каждому в лучшее верится,
Катится, катится голубой вагон».

УРОК-ТРЕНІНГ 7

БЕЗПЕКА ОСЕЛІ

Розроблений за участю І. Козак, В. Жуфалаян



Мета

Поглиблення знань і відпрацювання навичок безпечного користування засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* чотири основні причини виникнення пожеж, види і небезпеки паливних газів, правила користування пічним опаленням;
- *наводять приклади* горючих речовин і джерел запалювання та ситуацій, в яких можна отруїтися чадним газом;
- *демонструють уміння* користуватися побутовими газовими приладами.



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Зразки засобів побутової хімії із застереженням: «Не давати дітям!» (із розрахунку по одному на групу з трьох осіб).
- Картки для об'єднання в трійки (за кількістю учасників). На третині карток — назви горючих речовин, на третині — джерел запалювання, на третині — напис «Повітря».



Домашнє завдання

- Підручник, § 7, зошит, с. 25–27. Разом з батьками перевірити пожежну безпеку свого помешкання та вміння користуватися газовими приладами (підручник, с. 54).

Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація теми, стартові завдання	10 хв
Блок 1. Як правильно поводитися з горючими речовинами	5 хв
Робота в групах, інсценування	10 хв
Інформаційне повідомлення	7 хв
Самостійна робота з підручником, обговорення	8 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв



Актуалізація теми

1. Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
2. Вправа «Знайомство». Запропонуйте дітям назвати своє ім'я і місце, в якому вони почуваються безпечно. Багато дітей назвуть свій дім.
3. Запитання для обговорення:
 - Чи можна назвати дім абсолютно безпечним місцем? Чому?
 - Які небезпеки можуть бути в оселі (може виникнути пожежа, можна отримати травму, отруїтися, обпектися...)?

Висновок: абсолютної безпеки не існує. Щоб запобігти пожежам, побутовим травмам, отруєнням, повторимо те, що вивчали у 5–6-х класах, і дізнаємося дещо нове.

Стартові завдання

1. Нагадайте дітям, що таке «трикутник вогню».
2. Вправа «Трикутник вогню» (об'єднання в трійки). Роздайте учням картки з написами горючих речовин, джерел запалювання, повітря. За командою «Пожежа!» вони об'єднуються в трійки (трикутники вогню).
3. Робота в трійках. Двоє учасників пригадують за допомогою підручника (мал. 21) найпоширеніші причини виникнення пожеж, а третій (який має картку «Повітря»), звіряючись із зошитом, мовчки спостерігає.
4. Запитання до спостерігачів:

- Скільки у вашій групі було названо причин?
- Чи збігаються вони з тими, які називають фахівці?

Блок 1. Як правильно поводитися з горючими речовинами

Слово вчителя: «Деякі речовини (фарби, лаки, розчинники), які використовують під час ремонту приміщень, — токсичні й пожежонебезпечні. На етикетках таких речовин є попередження: «Не нагрівати!», «Берегти від вогню!». Засоби побутової хімії часто упаковують в аерозольні балончики. Вони також вибухо- і пожежонебезпечні. Зверніть увагу на інструкцію на таких балончиках. Окрім тексту, що попереджує: «Не розбирати!» і «Не давати дітям!», тут містяться піктограми і застереження: «Не кидати у вогонь!», «Не розпилювати поблизу відкритого вогню!».

5. За командою вчителя «Пожежа!» учасники об'єднуються в нові трійки. «Горючі речовини» починають грати роль тата, «джерела запалення» — мами, «повітря» — трирічної дитини.
6. Групи отримують по одному засобу побутової хімії, розглядають попередження і домовляються, де краще зберігати цей засіб.
7. Запитання до «дітей»: «Чи знаєте ви, куди батьки поклали цю річ?»
8. Запитання до «батьків»: «Що може статися, якщо трирічна дитина гратиметься нею? Як запобігти цьому?»



Наголосіть!

Забави із пожежо- чи вибухонебезпечними сумішами речовин найчастіше призводять до втрати пальців, очей, до небезпечних опіків. Нерідко трапляються й смертельні ушкодження.

Робота в групах, інсценування

1. Учні об'єднуються в 4 групи (художники, електрики, актори, хіміки).
2. Завдання на с. 51 підручника.
3. Демонстрації груп, обговорення.

Інформаційний блок

1. Міні-лекція «Види і небезпеки паливних газів» (підручник, с. 51 – 52).
2. Самостійна робота з підручником «Газопроводи і газові прилади» (с. 53, мал. 22).
3. Запитання для обговорення:
 - Чи відомі вам ситуації, коли неправильне використання газових приладів призводило до нещасних випадків?
 - Як це сталося?
 - Як можна було цьому запобігти?
 - В яких із наведених у підручнику

(с. 56) ситуаціях можливе отруєння чадним газом? Як ви думаєте, чому?

Підсумкове завдання

1. Поясніть, як виконати домашнє завдання.
2. Підведіть підсумки або запитайте учнів, що вони дізналися і чого навчилися на цьому тренінгу.

Завершення тренінгу

Оберіть будь-який ритуал завершення тренінгу.

Додаткове завдання

Для сільської місцевості доцільно обговорити правила користування пічним опаленням та наслідки їх порушення (мал. 23). Навести приклади, обговорити ситуації.

УРОК-ТРЕНІНГ 8

ПОЖЕЖНА БЕЗПЕКА У ГРОМАДСЬКИХ ПРИМІЩЕННЯХ

Розроблений за участю Н. Поліщук, В. Ярової



Мета

Дослідження пожежної безпеки громадських приміщень, відпрацювання навичок евакуації під час пожежі в школі.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* приклади громадських приміщень у своєму населеному пункті;
- *показують*, де у їхній школі розміщено засоби оповіщення про пожежу, пожежне водопостачання, пожежні пости та вогнегасники;
- *демонструють* знання знаків пожежної безпеки, вміння правильно евакуюватися з громадського приміщення (зокрема, школи) та користуватися вогнегасниками (на макетах або списаних вогнегасниках).



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Списані вогнегасники.
- План евакуації з приміщення школи.



Домашнє завдання

- Підручник, § 8, завдання (с. 63). Зошит, завдання 2—3 (с. 28, 29).

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	15 хв
Робота в групах	10 хв
Руханка	5 хв
Практична робота	10 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв



Зворотний зв'язок, актуалізація нової теми

1. Привітайте учнів і запитайте, які висновки вони зробили, обстеживши пожежну безпеку своєї оселі.
2. Назвіть тему і завдання уроку.
3. Мозковий штурм:
 - Які громадські приміщення є у нашому місті (селі, селищі)?
 - Чим вони відрізняються від житлових будинків щодо пожежної безпеки?
4. Керована дискусія:
 - Які ви знаєте правила? (*шкільні правила, правила тренінгу, правила дорожнього руху*).
 - Що станеться, якщо порушувати правила на тренінгу?
 - А Правила дорожнього руху чи правила поведінки в метрополітені?
5. Повідомлення про правила пожежної безпеки в школі (с. 57 підручника).
6. По черзі одним реченням сказати, про що розповідає фільм «Поліцейський із дитсадка».
7. Запитання для обговорення:
 - Які засоби протипожежного захисту спрацювали у школі під час пожежі?
 - Які профілактичні заходи допомогли здійснити організовану евакуацію учнів?
 - Які труднощі виникли під час евакуації?
 - Чи доцільним було, на вашу думку, регулярне проведення пожежних тренувань у школі?

Робота в групах

1. Нагадайте учням три стадії розвитку пожежі.
2. Об'єднайте їх у 4 групи (дзвінок, вода, пісок, піна).
3. Завдання групам — за допомогою підручника (с. 58—59) підготувати повідомлення:
 - група «Дзвінок»:* про засоби оповіщення про пожежу.
 - група «Вода»:* про пожежне водопостачання.
 - група «Пісок»:* про пожежні пости.
 - група «Піна»:* про вогнегасники.
4. Презентації груп, обговорення.

Руханка «Пожежна тривога»

1. Прочитати пам'ятку на с. 63 підручника.
2. Учні ходять по класу. Коли пролунає сигнал пожежної тривоги («Увага! Увага! Пожежна тривога!»), усі мають зібратися тісною групою, сховавши всередину «дітей», «хворих» та «поранених», і разом сказати: «Врятуємо дітей, хворих і поранених від вогню!»
3. Умовними дітьми, хворими і пораненими можуть бути дівчата, невисокі на зріст хлопці, або, навпаки, високі, блондини чи темноволосі (кожного разу змінювати ознаки).

Практична робота № 2

1. Ознайомтеся з вогнегасниками, які є у вашій школі. Прочитайте, для гасіння яких пожеж вони призначені



та як ними користуватися. Під наглядом вчителя потренуйтеся використовувати списані вогнегасники.

2. Розгляньте орієнтовний план евакуації учнів (підручник, таблиця 2, с. 62).
3. Потренуйтеся виходити з приміщення школи згідно з планом евакуації.
4. Якщо є можливість, запросіть до школи пожежників і проведіть тренування під їхнім керівництвом.

Підсумкове завдання

Підвести підсумки тренінгу або запропонувати учням пригадати, що вони дізналися і чого навчилися на цьому і попередньому тренінгах.

Завершення тренінгу

Стати в коло, запалити свічку і, передаючи по її колу, продовжити фразу: «Я бажаю тобі, щоб цей вогонь...».

Додаткове завдання

Самостійно опрацювати матеріал підручника (с. 60—61, мал. 28) і виконати завдання у зошиті (с. 28).

Розділ 2. Фізичний розвиток підлітка

- Урок-тренінг 9. Індивідуальний розвиток підлітка
- Урок-тренінг 10. Ріст, вага і фізична форма
- Урок-тренінг 11. Шкіра і здоров'я
- Урок-тренінг 12. Косметичні проблеми підлітків

Практичні роботи за програмою:

Практична робота № 3. Визначення показників фізичного здоров'я

Практична робота № 4. Вибір косметичних засобів і правила користування ними

Узагальнені результати

Учні вчаться:

- позитивно ставитися до змін, що відбуваються у підлітковому віці;
- визначати показники фізичного здоров'я;
- оцінювати свою фізичну форму;
- безпечно контролювати масу тіла;
- доглядати за шкірою і волоссям;
- запобігати виникненню косметичних проблем;
- звертатися по допомогу у разі їх виникнення;
- обирати косметичні засоби і правильно користуватися ними.

УРОК-ТРЕНІНГ 9

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКА

Розроблений за участю Н. Холодової, Т. Матущенко, Н. Сотнікової



Мета

Формування позитивного ставлення до змін, що відбуваються у підлітковому віці.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* характерні ознаки підліткового віку та ознаки статевого дозрівання (своєї статі);
- *розрізняють* поняття біологічного, психологічного, соціального і духовного дозрівання;
- *демонструють* позитивне ставлення до змін, що відбуваються у підлітковому віці.



Обладнання і матеріали

- Папір, фломастери, маркери, ножиці, скотч, магнітофон.



Що підготувати заздалегідь

- Плакат для очікувань «Сучасний підліток» із зображенням двох підлітків (хлопця і дівчини) та малюнки підліткових аксесуарів для очікувань: мобільний телефон, плеєр, годинник, ролики, скейт-борд, крем, помада тощо.
- Волонтери готують молодіжні ритуали вітання і прощання.
- Музичний супровід для руханки «Танцюють усі!».



Домашнє завдання

- Підручник, § 9, с. 69–70 (Індивідуальний розвиток: переваги і проблеми, завдання 1–2).

Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація нової теми	7 хв
Стартові завдання	13 хв
Руханка «Танцюють усі!»	3 хв
Міні-лекція «Види та ознаки дозрівання»	5 хв
Робота в групах	7 хв
Руханка «Строки і темпи статевого дозрівання»	5 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв



Актуалізація нової теми

1. Привітання в парах. Слово вчителя: «Коли я була (був) підлітком, ми віталися зі своїми друзями так (наприклад: «Дай п'ять!»). А як вітаються сучасні підлітки?» Волонтери показують, решта повторюють за ними. Якщо хтось знає інші цікаві способи, він показує їх, решта повторюють.
2. Назвіть тему нового розділу, роздайте малюнки аксесуарів. Учні записують на них, що вони хотіли б дізнатися про особливості підліткового віку. Стікери прикріплюють до плаката «Сучасний підліток». Жіночі аксесуари — на малюнку дівчини, чоловічі — на малюнку хлопця.

Стартові завдання

1. Повідомлення вчителя «Підлітковий вік» (підручник, с. 65).
2. Робота в парах або малих групах (зошит, завдання 1—2, с. 30—31).

Запитання для обговорення:

- Які ознаки характерні для:
 - дитини;
 - дорослої людини;
 - які з названих вами ознак характерні для підлітків;
 - які ознаки характеризують лише підлітків?
- Назвіть приклади молодіжної субкультури — які стилі музики, одягу, танців полюбляють сучасні підлітки?
- Яким видам спорту віддають перевагу?

3. Обговорення метафори. Завдання — знайти аналогію між підлітками і персонажами притчі (підручник, с. 66).

Руханка «Танцюють усі!»

Увімкнути музику. За командою вчителя учні танцюють, наче їм:

- 2—5 років;
- 13 років;
- 25 років;
- 60 років.

Міні-лекція «Види та ознаки дозрівання» (підручник, с. 67).

Робота в групах

1. Об'єднайте учнів у дві групи (за статтю).
2. Вони читають розділ підручника «Ознаки статевого дозрівання» і методом мозкового штурму записують ознаки, характерні для своєї статі.
3. Проведіть обговорення з кожною групою окремо, адже серед ознак статевого дозрівання є такі, які підліткам буде незручно обговорювати в присутності протилежної статі.

Руханка «Строки і темпи статевого дозрівання» (підручник, с. 69)

Підсумкове завдання, завершення тренінгу

1. Запропонуйте учням по черзі продовжити фразу: «Я позитивно ставлюся до змін, що відбуваються у підлітковому віці, тому що...»
2. Оберіть будь-який молодіжний ритуал прощання.

УРОК-ТРЕНІНГ 10

РІСТ, ВАГА І ФІЗИЧНА ФОРМА

Розроблений за участю О. Шиян, І. Топор, Н. Сотнікової



Мета

Розбудова самооцінки, розвиток навичок фізичного удосконалення (контролю маси тіла, покращення фізичної форми).



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* чинники, що впливають на зріст людини (спадковість і спосіб життя), а також три елементи програми Рустама Ахметова (психологічна установка, харчування, фізичні вправи);
- *наводять* приклади вправ, які допомагають підросати;
- *складають* харчовий раціон для тих, хто бажає підросати, схуднути, набрати чи підтримувати сталу вагу;
- *демонструють уміння* оцінювати масу свого тіла і фізичну форму.



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Три ксерокопії Додатку 10.1 (с. 121 посібника).



Домашнє завдання

Підручник, § 10. Зошит, завдання 1—2 (с. 32—33).

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Міні-лекція	5 хв
Робота в групах	20 хв
Підсумкове завдання	5 хв
Завершення тренінгу	5 хв



Стартові завдання

1. Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
2. Вправа «Знайомство». Продовжити фразу: «Найбільше мені подобається у собі ...».
3. Слово вчителя: «Кожен з вас — унікальна і неповторна особистість. У кожного є чимало того, чим він міг би пишатися. Натомість багато підлітків думають лише про те, що їм у собі не подобається, що вони хотіли б змінити. Учені виявили, що хлопці переважно бажають ґрунтовних змін: «Я хотів би стати високим і струнким», а дівчата — конкретних: «Мені б хотілося змінити кінчик носа, колір очей, зачіску».
4. Вправа «Калейдоскоп» (підручник, с. 71).

Увага! Прагнення фізичного вдосконалення у тривожних учнів спричиняє справжні страждання. Мета цієї вправи — показати, що таке бажання є у багатьох однолітків, навіть у тих, хто здається досконалим. Саме розуміння цього здатне полегшити переживання таких підлітків.

Міні-лекція

Коротко розказати:

- історію Рустама Ахметова;
- принципи раціонального харчування;
- що таке ІМТ.

Робота в групах

1. Слово вчителя: «Пам'ятаєте мультфільм про козаків? Сьогодні ми

ближче познайомимося з його головними персонажами та їхніми уявними проблемами. Перший персонаж (зріст 1,9 м, вага 70 кг) загалом задоволений своєю статуєю, але іноді (особливо коли купує нові штани) думає, що занадто худий. Другий персонаж (зріст 1,9 м, вага 120 кг) — могутній богатир (як тепер називають — «качок») дуже задоволений собою і подобається дівчатам, однак лікар порадив йому схуднути, щоб запобігти проблемам із серцем. Третій козак (зріст 1,6 м, вага 55 кг) має нормальну статуру, але мріє про те, щоб стати вищим.

2. Об'єднайте учнів у 3 групи, розподіліть персонажів і роздайте ксерокопії додатку 10.1. Завдання групам — ознайомитися з матеріалом параграфа, визначити ІМТ козака, оцінити його фізичну форму та скласти поради щодо харчування і фізичних вправ.
3. Виступи груп, обговорення.

Підсумуйте: на жаль, мрія третього персонажа нездійсненна, тому що після досягнення 20-річного віку в організмі людини закриваються так звані «зони росту». Однак для вашого віку це цілком реально.

Підсумкове завдання

- Запропонуйте учням підвести підсумки: «На цьому тренінгу я...».

Завершення тренінгу

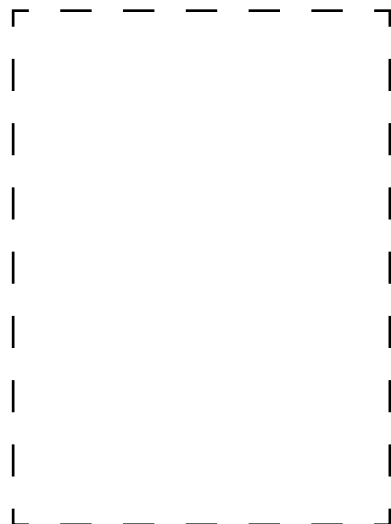
Сісти в коло. По черзі продовжити фразу: «У мого сусіда (ім'я) мені найбільше подобається...»

Козак _____

Зріст _____ м, вага _____ кг

ІМТ _____

Фізична форма _____



Рекомендоване харчування:

Фізичні вправи:

УРОК-ТРЕНІНГ 11

ШКІРА І ЗДОРОВ'Я

Розроблений за участю Т. Железної, А. Богданової, Г. Поліщук, Н. Сотнікової

Мета

Ознайомлення з функцією та будовою шкіри і головними чинниками, що впливають на її здоров'я, розвиток навичок здорового способу життя.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають основні функції шкіри;
- пояснюють значення термінів «епідерміс», «дерма», «підшкірний шар», «алергія»;
- аналізують чинники впливу на здоров'я шкіри;
- доводять, що паління та алкоголь негативно впливають на здоров'я і зовнішній вигляд шкіри;
- демонструють уміння запобігати проблемам під час занять спортом, захистити шкіру від несприятливих погодних умов.



Обладнання і матеріали

- Папір, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Старі ілюстровані журнали, реклами або упаковки сонцезахисних засобів.



Домашнє завдання

- Підручник, § 11. Зошит, завдання 1, с. 35.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	5 хв
Інформаційне повідомлення	7 хв
Робота в групах	20 хв
Руханка	3 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	10 хв



Стартові завдання

1. Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
2. Знайомство і зворотний зв'язок. Продовжити фразу: «Я задоволена (незадоволена) своєю фізичною формою (і конкретно, що хотілося б змінити)».
3. Мозковий штурм: «Які ви знаєте функції шкіри?»

Інформаційне повідомлення «Будова шкіри» (підручник, с. 78, мал. 33)

Робота в групах

1. Учні шикуються за датами народження. Об'єднуються у 5 груп (гурмани, спортсмени, шибеники, соньки, мандрівники)*:

гурмани — харчування;

спортсмени — фізичні вправи;

шибеники — паління та алкоголь;

соньки — сон і стрес;

мандрівники — кліматичні умови.

2. За допомогою матеріалу параграфа готують презентацію про вплив на здоров'я шкіри відповідних чинників. Для презентацій можна використати ілюстрації з журналів, упаковки сонцезахисних засобів тощо.

3. Презентації груп, обговорення.

Руханка «Приймаємо душ»

Учні стають у коло і повторюють рухи

за тренером:

«Відкриваємо воду (гладять себе по голові, плечах). Намилюємо руки, ноги, тіло (труть їх уявною мочалкою), потремо один одному спину (повертаються до сусіда справа, труть спину), змиваємо мило (гладять себе по голові, плечах), витираємося».

Запитайте: «Чиєю мочалкою ви терли спину сусідові (його чи своєю)? А як це треба робити?»

Підсумкові завдання

Сформулювати правила здорової шкіри або намалювати їх у вигляді піктограм.

Наголосіть!

Шкіра — дзеркало організму. На ній відображається те, що корисно для нашого здоров'я, і те, що шкодить йому.

Завершення тренінгу

Оберіть будь-який ритуал завершення тренінгу.

Домашні завдання

- Визначити тип своєї шкіри (зошит, с. 35);
- Виконати завдання 3 практичної роботи № 4 (підручник, с. 89). Можна доручити це завдання тільки волонтерам.

* Рос. мовою — гурманы, спортсмены, сплюшки, вреднюшки, путешественники.

УРОК-ТРЕНІНГ 12

КОСМЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ПІДЛІТКІВ

Розроблений за участю Н. Сотнікової, В. Хабаш

**Мета**

Ознайомлення з особливостями функціонування шкіри у підлітковому віці, відпрацювання навичок догляду за шкірою і волоссям.

**Результати навчання**

Наприкінці заняття учні:

- *називають* характерні для підлітків проблеми зі шкірою та волоссям;
- *пояснюють* причини, з яких у підлітковому віці змінюється запах тіла, виникають косметичні проблеми;
- *розпізнають* ознаки різних типів шкіри і волосся;
- *демонструють* уміння обирати декоративну косметику та засоби догляду за шкірою і правильно користуватися ними, звертатися по допомогу в разі виникнення проблем.

**Обладнання і матеріали**

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.

**Що підготувати заздалегідь**

- Записати на дошці: «Да здравствует мыло душистое, и полотенце пушистое, и зубной порошок, и густой гребешок».
- Учні (або окремі волонтери) готують презентації про косметичні засоби.
- Якщо є можливість, запросіть до класу лікаря-дерматолога.

**Домашнє завдання**

- Підручник, § 12. Зошит, завдання 2–3 (с. 36–37).

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Робота в групах	20 хв
Презентації косметичних засобів	7 хв
Підсумкове завдання	6 хв
Завершення тренінгу	2 хв



Стартові завдання

1. Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
2. Знайомство: «Мій улюблений косметичний засіб — це ...».
3. Мозковий штурм: «Що таке здорова шкіра?» (чиста, пружна, здоровий колір...)
4. Мозковий штурм у групах: «Вікові проблеми зі шкірою».
 - Об'єднайте учнів у 4 групи: «пупсики», «шустрики», «тінейджери», «старенькі».
 - Виконання ними стартових завдань на с. 84 підручника, короткі презентації.

Висновок. Проблеми зі шкірою виникають у будь-якому віці. Деякі з них найбільше турбують у періоди гормональних потрясінь — у підлітковому віці, під час вагітності, в разі вживання гормональних препаратів. Це тому, що деякі гормони стимулюють функцію сальних залоз, шкіра стає жирною, і створюється поживне середовище для мікробів. З огляду на це догляд за шкірою у підлітковому віці має важливе значення.

Робота в групах

1. Учні пишуть на папірцях тип своєї шкіри і волосся (не зазначаючи імен) і складають у дві окремі торбинки.
2. Шикуються в лінію за кольором волосся (від найтемнішого до найсвітлішого). Відтак об'єднуються у 3 групи (блондини, брюнети, шатени).

3. Підготувати презентації про:

- *група 1:* як позбутися вугрів (підраховують, який відсоток учнів має нормальну, жирну, суху, комбіновану або чутливу шкіру).
- *група 2:* догляд за волоссям (підраховують, який відсоток учнів у класі має нормальний, жирний, сухий і комбінований тип волосся).
- *група 3:* про інші захворювання шкіри.

4. Презентації груп, обговорення.

Рольова гра «Косметичний салон»

1. Учитель розповідає, чи можна підліткам користуватися декоративною косметикою (с. 88 підручника) і презентує два зали салону — жіночий і чоловічий. Відтак передає слово консультантам салону.
2. Учні, які виконали домашнє завдання (вправа 3 у підручнику, с. 89), розповідають, як треба підбирати косметику, як нею користуватися.

Підсумкові завдання

1. Бесіда з дерматологом у режимі запитання — відповіді.
2. Підведення підсумків уроку, пояснення, як виконати практичну роботу № 4.

Завершення тренінгу

1. Проаналізувати очікування з плаката «Сучасний підліток».
2. Взятися за руки і разом сказати: «Да здравствует мыло душистое, и полотенце пушистое, и зубной порошок, и густой гребешок!»

Розділ 3. Профілактика соціально небезпечних захворювань

- Урок-тренінг 13. Соціальні чинники здоров'я
- Урок-тренінг 14. Впливи найближчого оточення
- Урок-тренінг 15. Хвороби цивілізації і реклама
- Урок-тренінг 16. Причини і наслідки вживання наркотиків
- Урок-тренінг 17. Наркотична залежність
- Урок-тренінг 18. Ні — наркотикам!
- Урок-тренінг 19. Наркотики і ВІЛ
- Урок-тренінг 20. ВІЛ/СНІД і права людини
- Урок-тренінг 21. Туберкульоз і ВІЛ

Практичні роботи за програмою:

Практична робота № 5. Створення антинаркотичної реклами

Узагальнені результати

Учні вчать:

- усвідомлювати позитивні і негативні соціальні впливи;
- критично ставитися до комерційної реклами, розрізняти достовірні і недостовірні джерела інформації;
- свідомо формувати найближче соціальне оточення, розбудовувати родинні стосунки, обирати друзів, компанію;
- протистояти тиску комерційної реклами щодо вживання психоактивних речовин;
- розвінчувати міфи про наркотики;
- розпізнавати ознаки наркотичного сп'яніння і наркотичної залежності;
- надавати невідкладну допомогу при передозуванні наркотиків;
- рішуче відмовлятися від пропозиції вжити наркотик;
- протидіяти тиску і маніпуляціям з метою залучення до вживання наркотиків.

УРОК-ТРЕНІНГ 13

СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я

Розроблений за участю В. Савченко, Л. Савчук, В. Гусєва

Мета

Аналіз соціальної безпеки свого населеного пункту, тренінг навичок критичного мислення та протидії негативному впливу ЗМІ.

Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють* значення терміна «соціальне середовище»;
- *називають* ознаки здорового і нездорового соціального середовища;
- *аналізують* соціальну безпеку свого населеного пункту, можливості реалізації своїх прав;
- *наводять* приклади позитивного і негативного впливу ЗМІ;
- *демонструють* уміння обирати для перегляду фільми і телепередачі, які пропагують позитивні цінності.

Обладнання і матеріали

- Папір, червоний папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.

Що підготувати заздалегідь

- Плакат «Здоровий соціум» і смужки червоного паперу для очікувань.
- Газети з телевізійними програмами.

Домашнє завдання

- Підручник, § 13, домашнє завдання на с. 95. Зошит, завдання 1–3 (с. 38–40).

Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація теми	5 хв
Стартові завдання	7 хв
Вправа «Континуум»	7 хв
Мозковий штурм	15 хв
Робота в парах	5 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	6 хв



Актуалізація теми

1. Привітайте учнів і сформулюйте очікування: «Ми починаємо розділ “Профілактика соціально небезпечних захворювань”». Назвіть теми, які вони будуть вивчати у цьому розділі. Запропонуйте їм написати на смужках червоного паперу свої очікування, зробити з них стрічки і прикріпити їх до плаката.
2. Вправа «Знайомство».
Варіант 1. Продовжити фразу: «Я люблю своє рідне місто (село, селище) за те, що...»
Варіант 2. Продовжити фразу: «Якби я міг жити будь-де, я б жив...»
3. Слово вчителя (підручник, с. 91).

Стартові завдання

1. Учні об'єднуються у дві групи (сонечко, хмаринка).
2. Завдання групам — назвати елементи соціального середовища вашого населеного пункту, які:
«сонечко» — сприяють здоров'ю і безпеці людей;
«хмаринка» — загрожують їх безпеці і здоров'ю.

3. Презентації груп, обговорення.

Запитання для обговорення:

- Чи виконується у вашому населеному пункті закон про обмеження реклами тютюну та алкоголю?
- Чи є поблизу вашої школи рекламні щити або кіоски, де продають сигарети та алкоголь?
- Чи вважаєте ви свій населений пункт безпечним соціальним середовищем? (проголосуйте).

Вправа «Континуум»

Мета: оцінка можливостей реалізації фундаментальних прав людини і прав дитини.

1. Намалуйте у класі умовну лінію.
2. З одного її кінця стають ті, хто думає, що вони мають широкі можливості для реалізації свого права (наприклад, на медичну допомогу), а з іншого — ті, хто не бачить таких можливостей. Решта займають місця ближче до того чи того краю.
3. Бажаючі можуть пояснити свою позицію.

Запитання для обговорення:

- Які ваші права реалізувати найлегше?
- Реалізація яких прав найбільше пов'язана з труднощами?

Увага! Для запобігання споживацькому ставленню до батьків, держави важливо акцентувати не на захисті, а на можливості реалізації прав.

Мозковий штурм «ЗМІ і здоров'я»

Слово вчителя: «Телебачення, фільми, радіо, Інтернет, журнали, газети відіграють важливу роль у нашому житті. Вони є джерелом інформації, впливають на наші цінності, ставлення, рішення і поведінку. Цей вплив може бути як позитивним, так і негативним. Наприклад, ЗМІ є одним із важливих джерел інформації. Хороші художні та мультиплікаційні фільми, соціальна реклама пропагують справжні цінності і позитивні зразки для наслідування.



У деяких випадках вплив ЗМІ є негативним. Телебачення і реклама демонструють привабливі для підлітків рольові моделі (який треба мати вигляд, як поводитись і розв'язувати проблеми), але деякі з цих моделей створюють хибні уявлення про добро і зло та романтизують насилля».

1. Учні об'єднуються у дві команди (сімейне кіно, комерційне кіно) і, користуючись газетами з телепрограмами, називають якнайбільше прикладів:

група «сімейне кіно» — добрих і пізнавальних фільмів (мультиків, телешоу);

група «комерційне кіно» — тих, що пропагують хибні цінності чи романтизують насилля.

2. Гра «Шнурівка». Представники груп по черзі називають по одному фільму. Перемагає команда, яка закінчить останньою.

Запитання для обговорення:

- Чи знаєте ви, що таке соціальна реклама?
- Яку соціальну рекламу ви бачили по телебаченню чи на вулицях вашого населеного пункту?

Робота в парах

1. Учні об'єднуються в пари (наприклад, за допомогою гри «Струмочок»).
2. Завдання групам: «Пригадайте одну зі сцен насилля, яку нещодавно бачили на телеекрані».

Запитання для обговорення:

- Чи могло це статися в реальному житті?
- Чи був кращий спосіб розв'язати цю проблему?
- Чи показано у фільмі справжні наслідки насилля: біль, страждання, каліцтво, безпомічність, місяці реабілітації, горе рідних?

Підсумкове завдання, завершення тренінгу (в колі)

1. По черзі продовжити фразу: «Мій улюблений фільм (мультфільм, шоу) ..., тому що...».
2. Руханка: «Тік-так-вау». Повторити не менш як 3 рази. Вчитель (або краще волонтер) говорить і показує, решта — повторюють:
«*тік*» — руки до плечей;
«*так*» — руки на поясі;
«*вау*» — стегнами «намалювати» цифри від 1 до 9.

Додаткові або домашні завдання

1. Міні-лекція «Державний захист прав молоді. Клініки, дружні для молоді» (підручник, с. 92 — 93)
2. Наведіть адреси і телефони психологічних та соціальних служб, кабінетів довіри, які існують у вашому населеному пункті.

УРОК-ТРЕНІНГ 14

ВПЛИВИ НАЙБЛИЖЧОГО ОТОЧЕННЯ

Розроблений за участю В. Савченко, Л. Савчук, Н. Поліщук



Мета

Ознайомлення з поняттям синергії, розвиток навичок розбудови стосунків, протидії негативному соціальному впливу.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- оцінюють якість своїх стосунків;
- пояснюють значення терміна «синергія»;
- наводять приклади принципу синергії у природі, техніці, спорті, стосунках;
- називають позитивні і негативні впливи найближчого оточення (друзів, родини), ознаки дружніх і небезпечних компаній;
- демонструють вміння поліпшувати стосунки, обирати друзів, компанію.



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Якщо в класі є відеоапаратура — відеокасету або диск з фільмом «Велетень». Якщо немає, запропонуйте учням переглянути фільм удома.



Домашнє завдання

- Підручник, § 14. Зошит, завдання 1—2 (с. 41—42).

Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація теми, стартові завдання	5 хв
Міні-лекція, обговорення	10 хв
Руханка «Синергія»	5 хв
Обговорення ситуацій «Ризики найближчого оточення»	15 хв
Робота в парах	5 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв



Актуалізація теми, стартові завдання

1. Привітання, зворотний зв'язок.

Варіант 1. По черзі продовжити фразу: «Найбільше вплинув на мене фільм (або книжка) ..., тому що...».

Варіант 2. По черзі продемонструвати свій рейтинг телепередач.

2. Актуалізація теми: «Родина, друзі, однокласники, вчителі — це ваше найближче соціальне оточення. У процесі спілкування між вами виникають стосунки і взаємовпливи: ви впливаєте на них, а вони — на вас. Цей вплив може бути позитивним і негативним».
3. Виконайте стартові завдання (підручник, с. 96).

Міні-лекція, обговорення

Слово вчителя: «У своїй поведінці люди керуються певними життєвими принципами. Деякі з них ми розглядали раніше. Хто їх пам'ятає? (*принцип керманіча, принцип оптимізму, принцип «бери і давай»*). Якщо людина дотримується їх, на неї чекає успіх, якщо порушує — невдачі. Існує ще один важливий життєвий принцип — синергія (від англ. *syn* — спільна та *energy* — енергія). Синергія означає, що ціле є значно більшим, ніж сума його складових. Приклади синергії знаходимо у природі, техніці, музиці, спорті.

1. Учні об'єднуються у 4 групи (природа, техніка, музика, спорт).
2. Завдання групам — за допомогою мал. 39 у підручнику підготувати демонстрацію принципу синергії.

3. Презентації груп.

4. Слово вчителя: «Синергія у стосунках» (підручник, с. 98).
5. Обговорення фільму «Велетень».

Затитання для обговорення:

- Кому з вас вдалося переглянути цей фільм? (Якщо хтось не подивився, коротко розкажіть його сюжет.).
- Яке враження він справив на вас?
- Які додаткові можливості з'явилися у хлопців завдяки їх дружбі?

Руханка «Синергія» (варіант 1)

1. Станьте в коло. Запропонуйте учням присісти так, наче вони сидять на стільцях. Порахуйте вголос, скільки вони утримаються в такому положенні.
2. Станьте в тісне коло. Поверніться направо. Запропонуйте учасникам присісти на коліна тим, хто стоїть позаду. Порахуйте вголос. Оскільки таке положення набагато зручніше, так можна сидіти набагато довше. Це приклад того, як діє принцип синергії.





Обговорення ситуацій «Ризики найближчого оточення»

1. Слово тренера (с. 98).
2. Обговорення ситуації (підручник, с. 99). Якщо у вашому класі є діти з неблагополучних або незаможних родин, прочитайте такий факт із біології:

Учені досліджуючи умови розвитку амеб, помістили їх у дві різні ємності. У першій стала температура, вологість та інші умови підтримувалися на оптимальному рівні. У другій ємності амебам доводилося переносити постійні коливання температури й вологості. В результаті експерименту з'ясувалося, що амеби у першій ємності вмирали швидше, ніж у другій. Вчені зробили висновок, що коли організму доводиться докладати зусиль і пристосовуватися до складних умов навколишнього середовища, це сприяє його росту і розвитку.

Висновки: те, що не б'є нас, робить нас сильнішими! Труднощі загартовують!

Робота в парах

Учні об'єднуються в пари, читають розділ «Друзі», обговорюють відповіді на запитання на с. 100.

Підсумкове завдання, завершення тренінгу

Стати в коло, узятись за руки, міцно потиснути і разом сказати: «Один за всіх і

всі за одного!» або заспівати пісню про дружбу (див. наступну сторінку).

Додаткове завдання

1. Написати оголошення: «Шукаємо друзів!» Наприклад: «Увага! Увага! Якщо ти романтик, любиш природу і надаєш перевагу активному відпочинку, приєднуйся до туристичного клубу «Зоряні шляхи». Зустріч у суботу 10 вересня о 8. 30 на ганку школи. Візьми в дорогу: спортивний одяг, взуття, головний убір, пляшку води, бутерброд і бадьорий настрій. До зустрічі!»
2. Читання оголошень, їх обговорення.

Запитання для обговорення:

- Яке оголошення справило на вас найбільше враження?
- У кого виникло бажання приєднатися до однієї з компаній?
- Як ви розумієте слова перських поетів і філософів Омара Хайяма і Джалаледдіна Румі?



Настоящий друг

Автор текста — М. Пляцковский

Композитор — Б. Савельев

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

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

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

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

Омар Хайям

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

Джлаледдин Руми

УРОК-ТРЕНІНГ 15

ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ І РЕКЛАМА*

Розроблений за участю В. Савченко, Л. Савчук, М. Поличко



Мета

Формування загальної культури споживання, тренінг навичок критичного мислення і протидії рекламі тютюну та алкоголю.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *наводять* приклади «хвороб цивілізації»;
- *пояснюють*, як куріння пов'язане з небезпекою виникнення раку, як працює реклама;
- *розпізнають* базові рекламні стратегії, зокрема ті, що використовуються в рекламі тютюнових та алкогольних виробів;
- *демонструють* уміння нейтралізувати вплив реклами.



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стрічка, таблички «Вплив великий», «Вплив відсутній».
- Зразки друкованої реклами: журнали, фотографії вуличної реклами, телевізійні ролики (якщо маєте обладнання).



Що підготувати заздалегідь

- Підготувати з волонтерами сценку «Як полюють на мавп».



Домашнє завдання

- Підручник, § 15. Зошит, завдання 1–3 (с. 43–47).

Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація теми, стартові завдання	5 хв
Робота з підручником, обговорення	7 хв
Вправа «Континуум»	5 хв
Повідомлення «Як працює реклама»	8 хв
Робота в групах	10 хв
Проект «Створення антинаркотичної реклами»	30 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв

* Оскільки тривалість цього тренінгу перевищує 45 хв, рекомендуємо об'єднати його з виховною годиною.



Актуалізація теми, стартові завдання

1. Привітайте учнів.
2. Актуалізація теми: «У давні часи люди потерпали від холоду, спеки, нападів хижих звірів, інфекційних хвороб. Сучасні люди живуть набагато довше і незрівнянно комфортніше. Уявіть один день із життя первісного і сучасного підлітка. Як ви думаєте:
 - Хто з них харчується переважно натуральними продуктами?
 - Хто сильніший і загартованіший?
 - Хто частіше лягає спати голодним?
 - Хто має більше шансів одужати, якщо захворів?»

Висновок: хворобами цивілізації називають такі малопоширені у давні часи захворювання, як ожиріння, рак і серцево-судинні хвороби, оскільки вони пов'язані передусім із «досягненнями» цивілізації — малорухливим способом життя, споживанням перероблених харчових продуктів, а також вживанням тютюну, алкоголю і наркотиків.

Робота з підручником, обговорення

Учні самостійно читають главу «Куріння і рак».

Запитання для обговорення:

- Які негайні наслідки куріння?
- Як куріння впливає на організм упродовж двох-трьох років?
- Які захворювання загрожують курцям зі стажем?
- Яку кількість канцерогенів містить тютюновий дим?
- Яка найпоширеніша форма раку?
- Хто із солістів групи «The Beatles» помер через куріння?
- Над чим він закликав замислитись у пісні, яку написав за тиждень до смерті?

Самооцінка впливу реклами на прийняття рішень (вправа «Континуум»)

Мета: оцінити ступінь впливу комерційної реклами на прийняття рішень.

1. Слово тренера: «Сучасний світ називають суспільством споживання. Безліч товарів і послуг щодня пропонують з екранів телевізорів, вуличної реклами, сторінок газет і журналів. А як реклама впливає на ваші рішення?»
2. Провести в класі умовну лінію.
3. Учні займають місця уздовж уявної лінії (можна позначити її кольоровою стрічкою).
4. З одного кінця (біля таблички «Вплив великий») стануть ті, хто завжди приймає рішення під впливом реклами.
5. З протилежного (біля таблички «Вплив відсутній») — ті, хто на неї взагалі не зважає.
6. Решта стають ближче до того чи того кінця.
7. Бажаючи (двоє з крайніх позицій і один поміркований) пояснюють, чому саме обрали ту чи ту позицію.



Повідомлення, інсценування «Як працює реклама»

Волонтери розігрують сценку «Як полюють на мавп» і розповідають, як працює реклама (с. 103). Музичний супровід — пісенька «Какое небо голубое» з кінофільму «Буратіно» (див. наступну сторінку).

Робота в групах

1. Об'єднайте учасників в 11 груп. Розподіліть рекламні стратегії (підручник, с. 104 або зошит, с. 44–45). Завдання групам: навести приклад застосування цієї стратегії в рекламі (можна використовувати зразки друкованої реклами або розіграти телевізійний ролик).
2. Об'єднайте учнів у 3 групи (виробник, підліток, повідомлення). Завдання групам — прочитати главу «Рекламні стратегії тютюнових і алкогольних компаній» і проаналізувати одну з реклам тютюну чи алкоголю, орієнтовану на підлітків, за допомогою мал. 41 (підручник, с. 105).

група «виробник» — називає бажання виробника;

група «підліток» — бажання підлітка;

група «повідомлення» — приклади рекламних повідомлень, які «тиснуть» на потреби підлітка.

Проект «Створення антинаркотичної реклами»

1. Об'єднайте учнів у 4 групи (психологи, журналісти, художники, рекламісти).

2. Завдання групам:

психологи — аналізують тютюнову чи алкогольну рекламу за планом, наведеним у підручнику (с. 106, завдання 1) або в зошиті (завдання 3, с. 47);

журналісти — пишуть статтю на тему: «Скільки коштує шкідлива звичка». Вони підраховують, скільки коштів витрачає той, хто викурює пачку сигарет на день, за тиждень, місяць, рік, десять років. Відтак розмірковують, скільки на ці гроші можна було б надіслати SMS-повідомлень, купити дисків тощо;

художники — створюють антирекламу тютюнового чи алкогольного виробу;

рекламісти — придумують слогани про шкоду куріння та вживання алкоголю.

3. Презентації груп, обговорення.

Підсумкове завдання

Вправа «Відкритий мікрофон». Продовжити речення: «Сьогодні мені сподобалось ...»

Завершення тренінгу

Узятись за руки і разом сказати: «Шануймося, бо ми того варті!»

Додаткові або домашні завдання

Соціологічне дослідження і створення стенда антинаркотичної реклами (підручник, с. 107).



Какое небо голубое...

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

Автор текста — Б.Окуджава

Композитор — А. Рыбников

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

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

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

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

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

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

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

УРОК-ТРЕНІНГ 16

ПРИЧИНИ І НАСЛІДКИ ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ

Розроблений за участю В. Савченко, Л. Савчук, Т. Матущенко



Мета

З'ясування причин і наслідків вживання наркотиків, аналіз існуючих у молодіжному середовищі міфів про них, формування негативного ставлення до вживання психоактивних речовин.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють* значення терміна «психоактивні речовини»;
- *наводять* приклади:
 - соціальних і психологічних чинників, через які люди починають вживати наркотики;
 - негайних і віддалених наслідків вживання наркотиків;
- *розпізнають* міфи і факти про наркотики;
- *демонструють* негативне ставлення до вживання наркотиків.



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стрічка, таблички «+», «-», картки або кружечки зеленого і червоного кольору для кожного з учасників.



Що підготувати заздалегідь

- Волонтери готують повідомлення про відомі жертви наркотиків (за допомогою с. 111 підручника та ЗМІ).



Домашнє завдання

- Підручник, § 16. Зошит, завдання 1 (с. 48).

Орієнтовний план тренінгу

Зворотний зв'язок, стартові завдання	5 хв
Мозковий штурм «Причини вживання наркотиків»	5 хв
Міфи і факти про наркотики	5 хв
Повідомлення волонтерів «Відомі жертви наркотиків»	5 хв
Руханка «З'єднай пару»	4 хв
Робота в групах «Наслідки вживання наркотиків»	7 хв
Вправа «Континуум»	7 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	7 хв



Зворотний зв'язок, стартові завдання

1. Привітайте учнів, запитайте, що їм запам'яталося з минулого уроку.
2. Презентації проекту антинаркотичної реклами.
3. Актуалізація нової теми: «Що спадає вам на думку, коли чуєте про наркотики?» (вислухайте кілька відповідей, назвіть тему уроку).
4. Напишіть на дошці: «Психоактивні речовини» і запитайте учнів, що означає це словосполучення.

Підсумуйте! Психоактивними називають речовини, що впливають на психіку (думки, почуття і поведінку) людини.

5. Мозковий штурм. Назвіть приклади психоактивних речовин. Які з них є легальними (не заборонені законом), а які — нелегальними?

Мозковий штурм «Причини вживання наркотиків»

1. Розділіть дошку на дві частини. Напишіть заголовок: «Причини і наслідки вживання наркотиків».
2. Запитайте: «Не існує однієї причини, з якої люди починають вживати наркотики. Чому, на вашу думку, вони це роблять?»
3. Запишіть названі учнями причини у лівій частині дошки.
4. Розподіліть їх на зовнішні (соціальні впливи) і внутрішні (психологічні причини).
5. Порівняйте записане з причинами, які наводять фахівці (підручник, с. 109).

Міфи і факти про наркотики

Мета: розвінчування міфів про причини вживання наркотиків, які поширюються наркоділками для заманювання нових споживачів.

1. Роздайте кожному учневі червоні і зелені картки (кружечки).
2. Ви зачитуєте твердження (підручник, с. 110), а учні піднімають зелену картку — якщо погоджуються з цим твердженням, червону — якщо не погоджуються.
3. Запитайте спочатку тих, хто підняв зелену картку, чому вони вважають це твердження правдивим.
4. Відтак надайте слово тим, хто має протилежну точку зору.
5. Насамкінець за необхідності висловіть свою думку.

Підсумуйте: щоб залучити якнайбільше молоді до вживання наркотиків, наркоділки поширюють чимало міфів про те, що це модно, що можна почати і будь-коли кинути. Але пам'ятайте: це лише приманки! Дуже рідко рибиці вдається зіскочити з гачка.

Повідомлення волонтерів «Відомі жертви наркотиків»

Руханка «З'єднай пару»

Один учасник виходить з кімнати, інші утворюють пари і придумують собі характерний вираз обличчя.

Відтак пари роз'єднуються і стають у різні точки кола, а учасник, який вийшов, повертається і намагається з'єднати пари.



Робота в групах «Наслідки вживання наркотиків»

- Об'єднайте учасників у дві групи.
- Завдання групам:
 - перша група* — записує негайні можливі наслідки вживання наркотиків;
 - друга група* — віддалені наслідки їх вживання.
- Повідомлення груп. У правій частині дошки записати наслідки вживання наркотиків.

Вправа «Континуум»

1. Позначте стрічкою умовну лінію.
2. Покладіть з одного її кінця картку з написом: «+», а з іншого «-».
3. Запропонуйте стати біля таблички з позначкою «-» тим, хто негативно ставиться до вживання тютюну, а з протилежного кінця — тим, хто позитивно. Решта займають місце посередині або ближче до того чи того краю.
4. Хто бажає, може аргументувати свій вибір.
5. Запитайте, чи хтось змінив свою думку, вислухавши ці аргументи.
6. Так само оцініть ставлення учнів до вживання алкоголю, ліків без призначення лікаря, токсичних речовин і нелегальних наркотиків.

Підсумкове завдання

Учні сидять у колі. Один із учасників продовжує фразу: «Я знаю, що наркотики можуть...» і називає один із можливих наслідків вживання наркотиків (наприклад, убити людину, довести її до самогубства, скалічити долю, розорити...). Наступний учасник продовжує фразу: «Я знаю, що наркотики не можуть...» і називає одну з причин, чому люди починають вживати наркотики (наприклад, зробити дорослим, розв'язати проблеми, допомогти знайти друзів, зробити життя цікавим тощо). І так далі.

Завершення тренінгу

Мета: зняття психологічного напруження після засвоєння емоційно негативної інформації, позитивне завершення тренінгу.

1. Станьте в коло. Підсумуйте: «У житті є багато речей, що можуть вивести людину з рівноваги. Дехто марно намагається розв'язати свої проблеми і поліпшити настрій за допомогою психоактивних речовин. Цього робити не слід. Краще прислухатися до мудрої дитячої пісеньки.
2. Тренер (або волонтери) співають уривок пісні (див. наступну сторінку), решта підспівують приспів: «Неприятность эту мы переживем».



Неприятность эту мы переживём

Автор текста — А Хайт

Композитор — Б. Савельев

В небесах высоко
Ярко солнце светит,
До чего ж хорошо
Жить на белом свете!
Если вдруг грянет гром
В середине лета —
Неприятность эту
Мы переживём,
Неприятность эту
Мы переживём!

Я иду и пою
Обо всём хорошем,
И улыбку свою
Я дарю прохожим.
Если в сердце чужом
Не найду ответа,
Неприятность эту
Мы переживём,
Неприятность эту
Мы переживём!

УРОК-ТРЕНІНГ 17

НАРКОТИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

Розроблений за участю В. Савченко, Л. Савчук, С. Назаренко



Мета

З'ясування механізмів виникнення наркотичної залежності, відпрацювання умінь надавати допомогу при передозуванні наркотиків.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють* значення термінів «наркотична залежність», «фізична залежність», «толерантність до наркотику», «абстинентний синдром», «психологічна залежність»;
- *називають* чотири кроки до виникнення залежності;
- *розпізнають ознаки* наркотичної залежності;
- *демонструють* умінь надавати невідкладну допомогу в разі передозування наркотиків.



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Плакат «Східці у прірву».
- Адреси і телефони медичних закладів, де можна отримати допомогу при наркотичному отруєнні.
- Волонтери готують огляд інтернет-сайтів за наведеними у підручнику адресами (с. 119).



Домашнє завдання

- Підручник, § 17. Зошит, завдання 2 (с. 49). Волонтери готують повідомлення про небезпечні ситуації і злочини, пов'язані з наркотиками.

Орієнтовний план тренінгу

Зворотний зв'язок, стартові завдання	5 хв
Повідомлення «Механізм виникнення залежності»	5 хв
Робота в групах	7 хв
Вправа «Східці у прірву»	5 хв
Мозковий штурм, обговорення ситуації	5 хв
Робота в групах	13 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв



Зворотний зв'язок, стартові завдання

1. Привітайте учнів, запитайте, що вони запам'ятали з минулого уроку.
2. Вправа «Знайомство». Продовжити фразу: «Моя причина не вживати наркотики — це...».
3. Актуалізація нової теми: «Найбільша небезпека психоактивних речовин, зокрема наркотиків, полягає в тому, що вони спричиняють залежність».
4. Напишіть на дошці: «Наркотична залежність» і запитайте учнів, що означає це словосполучення.

Підсумуйте: наркотична залежність — це неконтрольоване вживання однієї чи кількох психоактивних речовин.

5. Мозковий штурм: «Назвіть приклади речовин, які спричиняють залежність» (кава, кола, тютюн, алкоголь, деякі ліки, наркотики...).

Повідомлення «Механізм виникнення фізичної і психологічної залежності»

1. Поясніть матеріал (підручник, с. 113 — 114).
2. За допомогою словничка учні дають визначення термінів «фізична залежність», «психологічна залежність», «толерантність до наркотиків», «абстинентний синдром».

Робота в групах «Характеристика найпоширеніших наркотиків»

1. Учні об'єднуються у три групи (блакитний, жовтий, зелений).
2. Завдання групам — вивчити інфор-

мацію таблиці 5 (с. 116 — 117):

блакитні — про галюциногени;
жовті — про психостимулятори;
зелені — про депресанти.

3. Учасники ходять по класу і обмінюються знаннями з членами інших груп.
4. Обговорення у загальному колі.

Запитання для обговорення:

- Який наркотик називають «в'їзним»?
- Які наркотики можуть спричинити залежність після вживання однієї-двох доз?
- Вживання яких найнебезпечніше щодо зараження ВІЛ?

Вправа «Східці у прірву»

1. Слово вчителя: «Наркотична залежність не виникає за одну ніч. Це відбувається поступово, крок за кроком, часто непомітно для людини».
2. Нагадайте вислів Семюела Джексона: «Пута звички є надто слабкими, аби їх можна було помітити до того моменту, коли вони стають надто міцними, щоб їх можна було розірвати».
3. Назвіть чотири кроки до виникнення наркотичної залежності, прикріплюючи до плаката «сходінки» з текстами, як у підручнику (с. 115, «Кроки до виникнення залежності»).
4. Запитайте учнів, що можуть казати люди, на кожному кроці виникнення залежності:

крок 1: «Давай спробуємо», «Це ж



тільки раз».

крок 2: «Ми ж нечасто», «Це так, для приколу».

крок 3: «Я потроху», «У таких дозах це не шкідливо».

крок 4: «Ой, мені зле», «Дай дозу!»

Мозковий штурм «Ознаки наркотичної залежності»

1. Учні зазивають ознаки, які свідчать про наркотичну залежність.
2. Порівняйте їх з тими, які називають фахівці (підручник, с. 115)

3. Обговорення ситуації

Прочитайте ситуацію: «Минулого вечора Сергій був на дискотеці. Раніше він пробував марихуану, та вирішив більше цього не робити. Однак коли йому запропонували «косяк», він не втримався і тепер не знає, що й думати: може, у нього вже виникла залежність?»

Запитання для обговорення:

- Як ви думаєте, у Сергія виникла залежність чи він за крок до неї?
- Які ознаки можуть свідчити про це?
- Що б ви порадили другу, який потрапив у таку ситуацію?

Робота в групах

1. Учні об'єднуються у 3 групи: «швидка допомога», «наркологічний диспансер», «довідкове бюро» (до групи «довідкове бюро» входять учні, які готували огляд інтернет-сайтів).
2. Завдання групам:
група «швидка допомога» — як надавати допомогу у разі передозуван-

ня наркотиків;

група «наркологічний диспансер» — як позбутися наркотичної залежності;

група «довідкове бюро» — повідомлення про інтернет-сайти.

3. Презентації груп, обговорення.

Підсумкове завдання

По черзі продовжити фразу: «Відкриттям цього уроку для мене було...»

Завершення тренінгу

Стати в коло, узятися за руки і сказати: «Шануймося, бо ми цього варті!»

Завдання до наступного уроку

Волонтери готують повідомлення про небезпечні ситуації і злочини, пов'язані з наркотиками.

Додаткове завдання

Варіант 1. Спільно придумати клятву про відмову вживати наркотики. Для цього кожен учень говорить одне слово, а той, хто сидить справа від нього, продовжує, і так далі. Наприклад: «Клянусь», «що», «ніколи», «не», «буду», «вживати», «наркотики» Вчитель записує текст, а потім усі бажаючі підписуються під ним.

Варіант 2. Волонтери придумують текст клятви, а на уроці лише зачитують її, разом повторюють і підписують.

Варіант 3. Записати на картці: «Обіцяю ніколи не ставати на шлях наркотичної залежності» і передати її по колу для підписання.

УРОК-ТРЕНІНГ 18

НІ — НАРКОТИКАМ!

Розроблений за участю В. Савченко, Л. Савчук, Т. Железнова



Мета

Ознайомлення з положеннями кримінального законодавства у сфері боротьби з наркотиками, тренінг навичок відмови від пропозицій вжити наркотик.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють*, чому наркотики є державною проблемою;
- *називають* статті Кримінального кодексу, які визначають відповідальність за злочини, пов'язані з наркотиками;
- *наводять* приклади психологічних прийомів, які наркоділки використовують для залучення нових споживачів;
- *демонструють* уміння відмовитися від небезпечної пропозиції.



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, м'яка іграшка (наприклад, рожевий зайчик).



Що підготувати заздалегідь

- Волонтери готують повідомлення «Небезпечні ситуації і злочини, пов'язані з наркотиками», сценку відмови від небезпечної пропозиції (підручник, с. 122, ситуація 1).
- Запропонуйте учням переглянути фільм «Бангкок Хілтон» з Ніколь Кідман у головній ролі.



Домашнє завдання

- Підручник, § 18. Зошит, завдання 1 (с. 50–55).

Орієнтовний план тренінгу

Зворотний зв'язок, стартові завдання	5 хв
Блок 1. Законодавство у сфері боротьби з наркотиками	5 хв
Блок 2. Методи прилучення до наркотиків	10 хв
Блок 3. Тренінг навичок відмови	20 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв



Зворотний зв'язок, стартові завдання

1. Привітайте учнів, запитайте, що їм запам'яталося з минулого уроку.
2. Вступне слово вчителя: «Наркотики — державна проблема» (підручник, с. 120).
3. Повідомлення волонтерів «Небезпечні ситуації та злочини, пов'язані з наркотиками».
4. Запитайте учнів: «Як боротися з розповсюдженням наркотиків?» і запишіть їхні ідеї у дві колонки: «Держава» і «Я» (заходи на державному і особистому рівнях).

Блок 1. Законодавство у сфері боротьби з наркотиками

1. Повідомлення (підручник, с. 120—121).
2. Обговорення фільму «Бангкок Хілтон».

Запитання для обговорення:

- Чи сподобався вам цей фільм?
- Яка відповідальність за пов'язані з наркотиками злочини існує в Таїланді?
- Як ви оцінюєте українське законодавство у цій сфері?
- Чи хотіли б ви, щоб воно було жорсткішим? (Проголосуйте).

Блок 2. Методи прилучення до наркотиків

1. Слово тренера: «Для залучення нових споживачів наркоділки використовують головне — здатність наркотиків спричиняти залежність.

Так, прилучивши до них одну людину, від неї не обов'язково вимагатимуть гроші. Можуть запропонувати привести нових клієнтів чи продати товар. Кожен наркоман протягом року в середньому схиляє до вживання наркотиків ще четверо людей, з яких двоє стають ін'єкційними споживачами наркотиків. Для цього використовують дієві психологічні прийоми».

2. Демонстрація волонтерами сценки № 1 (підручник, с. 122).
3. Учні об'єднуються у 4 групи (південь, північ, схід, захід). Розподіляють ситуації №№ 2—5 і готують сценки.
4. Інсценування, обговорення.

Запитання для обговорення:

- Які психологічні прийоми використано в кожному з цих випадків?

Блок 3. Тренінг навичок відмови

1. Міні-лекція «Алгоритм відмови від небезпечної пропозиції».
2. Волонтери демонструють відмову в ситуації № 1 спочатку повністю, а відтак методом «стоп-кадру»: на кожному етапі діалогу учасники зупиняються і пояснюють, що відбувається (наприклад, Сашко пропонує піти туди, де вживають наркотики, а Денис говорить, як він до цього ставиться). Звертають увагу на те, що говорять і як (невербальні вияви).
3. Учасники у тих самих групах розігрують сценки відмови від небезпечних пропозицій для своїх ситуацій.



4. Презентації груп, обговорення.
5. Вправа на деролізацію. По черзі обійти навколо стільця і вийти з ролі.

Підсумкові завдання

По черзі продовжити фразу: «Я думаю, що зможу (не зможу) відмовитися від небезпечної пропозиції завдяки тому, що...»

Завершення тренінгу

1. Узяти м'яку іграшку, наприклад, рожевого зайчика. Передавати його по колу з побажанням своєму сусіду.

2. Відтак посадити зайчика в центр кола, узятися за руки, уявити на його місці своїх рідних і друзів і подумки послати їм побажання.
3. Насамкінець уявити на місці іграшки самого себе і побажати всього найкращого собі.

Не здавайся

Джерело — Інтернет

Автор: олекса-rezydent

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

Ніколи не здавайся!

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

Ніколи не здавайся!

УРОК-ТРЕНІНГ 19

НАРКОТИКИ І ВІЛ

Розроблений за участю В. Савченко, Л. Савчук, В. Жуфалаян



Мета

Актуалізація і поповнення базових знань про ВІЛ/СНІД, усвідомлення зв'язку між вживанням психоактивних речовин та ризиком інфікування ВІЛ.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *пояснюють* відмінність між ВІЛ і СНІД;
- *оцінюють* ризики інфікування ВІЛ у різних ситуаціях;
- *називають* три стадії ВІЛ-інфекції та їх ознаки;
- *характеризують* особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі;
- *наводять* дані про інфікування молоді в Україні;
- *демонструють серйозне ставлення* до проблеми ВІЛ/СНІДу та уміння поширювати правдиву інформацію у своєму колі.



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Статистику поширення ВІЛ-інфекції у вашому регіоні.
- Картки для оцінювання ризиків (див. додаткове завдання).



Домашнє завдання

- Підручник, § 19.

Орієнтовний план тренінгу

Зворотний зв'язок, стартові завдання	10 хв
Робота в групах	7 хв
Руханка	3 хв
Робота в групах	10 хв
Вправа «Континуум»	5 хв
Підсумкове завдання	7 хв
Завершення тренінгу	3 хв



Зворотний зв'язок, стартові завдання

1. Привітайте учнів, запитайте, що вони запам'ятали з минулого уроку.
2. Вступне слово вчителя (підручник, с. 125).
3. Напишіть на дошці великими буквам у стовпчик: «ВІЛ», «СНІД» і запитайте учнів, як розшифровуються ці аббревіатури. Записуйте правильні відповіді:

В — вірус	С — синдром
І — імунodefіциту	Н — набутого
Л — людини	І — імунного
	Д — дефіциту

4. Послідовно пояснюйте, що означають поняття: вірус (збудник захворювань), імунodefіциту (відсутність імунної реакції організму), синдром (низка симптомів, що вказують на наявність хвороби), набутого (не спадкового), імунного (стосується імунної системи, яка забезпечує захист людини від хвороботворних мікроорганізмів), дефіциту (відсутність будь-чого, в даному випадку імунної реакції на наявність інфекції в організмі).
5. Самостійна робота з підручником (крос-тест, с. 126), обговорення.

Запитання для обговорення:

- У чому відмінність між ВІЛ і СНІДом?
- Хто найбільше ризикує інфікуватися ВІЛ?
- Чи існують ліки для тих, хто інфікований ВІЛ?

- У яких щоденних ситуаціях треба бути обережним, щоб уникати контактів з кров'ю інших людей?

Робота в групах

1. Учні об'єднуються в групи за допомогою карток-малюнків (вікно, годинник, будильник).
2. Завдання групам — підготувати повідомлення про:
 - група 1 — період «вікна»;
 - група 2 — безсимптомний період;
 - група 3 — стадію СНІДу.
3. Презентації груп, обговорення.

Руханка-об'єднання в групи

1. Об'єднатися в трійки, розрахувавшись на шишки, жолуді, горіхи.
2. Один учасник стає ведучим. Навколо нього утворюють три кола: шишки — внутрішнє коло, жолуді — середнє, горіхи — зовнішнє.
3. За командою ведучого: «Шишки!», шишки міняються місцями, а ведучий займає чиєсь місце.
4. Учасник, що залишився, стає ведучим і дає команду (наприклад: «Жолуді!») і так далі.

Робота в групах

1. Завдання групам — підготувати повідомлення про:
 - «шишки» — особливості поширення епідемії ВІЛ/СНІД у світі;
 - «жолуді» — в Україні;
 - «горіхи» — у своєму регіоні.



2. Інформація тренера: «Молодь в епіцентрі епідемії» (підручник, с. 127 – 128), повідомлення груп.

Вправа «Континуум»

Мета: самооцінка ставлення учнів до проблеми ВІЛ/СНІДу.

- проведіть у класі умовну лінію;
- з одного її кінця стануть ті, хто вважає ВІЛ/СНІД серйозною проблемою, а з іншого — ті, хто думає, що вона надто перебільшена;
- бажаючи пояснюють свою позицію.

Завдання до наступного уроку

Запропонуйте учням запитати кількох людей: «Чи погодились би ви навчатись або працювати разом із ВІЛ-позитивною людиною? Чому?» і записати їхні відповіді.

Додаткове завдання

Якщо у 6-му класі учні навчалися за підручниками інших авторів, радимо виконати вправу: «Оцінка ризику ВІЛ-інфікування».

Обладнання: на окремих картках написати ситуації безпечні і небезпечні щодо зараження ВІЛ (див. малюнок на наступній сторінці). На трьох картках написати: «Ризик високий», «Ризик низький», «Ризику немає».

- Набір карток із ситуаціями покласти на підлогу (написами вниз).
- Картки «Ризик високий», «Ризик низький», «Ризику немає» розкласти

на підлозі так, щоб під ними можна було викладати картки з ситуаціями.

- На першому етапі учні по черзі беруть одну картку із ситуацією, читають уголос, що там написано, оцінюють ризик і кладуть під відповідну картку («Ризик високий», «Ризик низький» або «Ризику немає»).
- На другому етапі, коли картки розкладено, тренер запитує, чи всі погоджуються з такою оцінкою ситуацій. Учасники по черзі висловлюються і перекладають картки так, як вони вважають за потрібне. Одну картку можна перекладати кілька разів. («Кожна думка має право бути почутою.»)
- На третьому етапі тренер виправляє помилки, пояснює те, що учасникам незрозуміло.



Ризик високий

Ризик низький

Ризику немає

граєш у
«кровогра-
вання»

торкатися крові
іншої людини
без гумових рука-
вилок

плавати в ба-
сейні

прокалюва-
ти вухо однією
голкою

користуватися
чужою бритвою,
зубною щіткою

їсти те, що
приготував ВІЛ-
інфікований

вживати
ін'єкційні нар-
котики

дружити з ВІЛ-
позитивним

працювати у
секс-бізнесі

користувати-
ся фонтанчиком
для пиття

робити пірсинг
у нестерильних
умовах

Облинюватися
скалам

бути покусаним
комаром

УРОК-ТРЕНІНГ 20

ВІЛ/СНІД І ПРАВА ЛЮДИНИ

Розроблений за участю В. Савченко, Л. Савчук, А. Богданова

Мета



Ознайомлення із законодавством України у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДу, формування активної життєвої позиції, тренінг навичок емпатії і надання допомоги.

Результати навчання



Наприкінці заняття учні:

- *називають* приклади базових прав людини і положень законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДу;
- *розрізняють* поняття «стигма» і «дискримінація»;
- *пояснюють*, у чому небезпека стигми і дискримінації ВІЛ-інфікованих;
- *демонструють* активну життєву позицію і негативне ставлення до проявів стигми і дискримінації.

Обладнання і матеріали



- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.
- Червона стрічка, безпечні шпильки (за кількістю учасників).

Що підготувати заздалегідь



- Ляльки або м'які іграшки (за кількістю учасників).
- Плакат «Червона стрічка» (див. фото на с. 154).

Домашнє завдання



- Підручник, § 20. Зошит, завдання 1, 2 (с. 56—57).

Орієнтовний план тренінгу

Зворотний зв'язок, стартові завдання	8 хв
Самостійна робота з підручником	5 хв
Рольова гра «У нього ВІЛ»	7 хв
Міні-лекція, обговорення	5 хв
Гра «Правовий струмок»	3 хв
Аналіз рівня толерантності	5 хв
Виготовлення червоної стрічки	7 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв



Зворотний зв'язок, стартові завдання

1. Привітайте учнів, дайте відповіді на запитання, покладені ними до скриньки на минулому тренінгу.
2. Слово вчителя: «Уявіть, що вас залучили до складання Декларації про права всього людства: дітей, дорослих, людей похилого віку, чоловіків і жінок, бідних і багатих, здорових і хворих, людей різних рас, релігій і культур».
3. Мозковий штурм «Права людини».
 - На першому етапі учні називають права. Пропонують ідеї (їх усі слід записати).
 - На другому — проаналізуйте кожну ідею і виберіть лише ті права, що задовольняють інтереси всіх соціальних груп.
 - Доповніть цей перелік правами, що містяться у Загальній декларації про права людини і Декларації ООН про права дитини (підручник, с. 130).

Самостійна робота з підручником

Учні читають матеріал підручника «ВІЛ/СНІД і права людини» (с. 131).

Запитання для обговорення:

- Які соціальні потрясіння ускладнюють реалізацію прав людини?
- Чому порушення прав людини призводить до збільшення ризиків ВІЛ-інфікування?

Рольова гра «У нього ВІЛ»

1. Кожен учень обирає собі іграшку,

відтак визначають ролі іграшок: ВІЛ-інфікована, її колега по роботі, її сусід, її дитина, мати однокласника її дитини та інші. Не обмежуйте фантазії учасників, персонажів може бути стільки, скільки хоче група.

2. Кожен із персонажів висловлює своє ставлення до «ВІЛ-інфікованої».
3. Зробити висновок про ставлення до ВІЛ-інфікованих у суспільстві.
4. Деролізація: обійти навколо стільця, вийти з ролі.

Міні-лекція, обговорення

1. Повідомлення «Стигма і дискримінація ВІЛ-позитивних» (підручник, с. 131—132).
2. Запишіть визначення стигми і дискримінації на дошці. Упевніться, що учні зрозуміли різницю між цими поняттями.
3. Проаналізуйте з учнями висловлювання на мал. 50 за наведеним у підручнику планом.

Гра «Правовий струмок»

1. Учасники обирають собі пару і стоять, піднявши руки вгору. Той, хто залишився без пари, проходить під руками, називає право, обирає собі пару і проходить у кінець ряду. І так далі протягом 2—3 хвилин.
2. Продовжити роботу у парах, що утворилися в процесі гри.

Аналіз рівня толерантності

1. Запропонуйте парам проаналізува-



ти висловлювання, які зібрали учні щодо згоди навчатися або працювати з ВІЛ-інфікованою людиною.

2. Підрахувати, який приблизно відсоток цих висловлювань містять стигму чи дискримінацію.
3. Назвати цифри і приклади найбільш дискримінаційних висловлювань. Зробити висновок про рівень толерантності в суспільстві до людей, які живуть з ВІЛ.

Запитання для обговорення:

- Чому одні люди дискримінують інших (їм бракує достовірної інформації, вони бояться заразитися, беруть приклад з інших...)? (Визначте головну причину — страх перед смертельним захворюванням.)

Виготовлення червоної стрічки

1. Повідомлення «Червона стрічка» (підручник, с. 133).
2. Виготовлення стрічки (підручник, с. 134).

Підсумкове завдання

Інформаційне повідомлення: «Життя з надією» (підручник, с. 135).

Завершення тренінгу

Учні запалюють свічки і ставлять їх на плакат «Червона стрічка» на знак підтримки усіх, хто живе з ВІЛ, і як пам'ять про тих, хто помер від СНІДу.

Додаткове завдання

1. Прочитайте і обговоріть притчу «Як здолати велетня» (див. наступну сторінку).

Запитання для обговорення:

- Як можна побороти страх і підвищити рівень толерантності? (Йти назустріч страху — дізнатися більше про шляхи передання та методи захисту від ВІЛ, стати активним учасником антиснідівського руху.)
2. Організуйте зустріч з представниками ВІЛ-сервісної організації.





Як здолати велетня

Давня притча

У далекій країні жив велетень. Щороку в один і той самий день він спускався з гір, підходив до міських воріт і починав погрожувати мешканцям міста.

— Нехай найхоробріший із вас вийде зі мною на бій! — волав велетень громовим голосом. — Інакше я перетворю це місто на купу сміття.

Щороку міські ворота відчинялися, і один воїн виходив на бій з велетнем. Той, побачивши жертву, реготав і насміхався з людей:

— Оце і є найхоробріший з вас? Та я вб'ю його одним ударом.

І ще жодному воїну не вдалося хоча б вихопити меча, усі вони стояли, немов зачакловані, доки сокира велетня не зносила їм голову.

Одного разу напередодні чергової страшної події до міста завітав хоробрий лицар. Побачивши зажурені й налякані обличчя перехожих, він запитав у них, що сталося.

— Це все через велетня, — почув у відповідь.

— Якого ще велетня? — запитав лицар, і люди розповіли йому про свою біду.

— Побачимо, що це за велетень, — сказав лицар. — Цього разу я сам битимуся з ним.

Того дня, коли велетень з'явився біля міських воріт, лицар уже чекав на нього з мечем у руках. Побачивши велетня, він був вражений його розмірами й страшним виглядом і мало не пожалкував про своє рішення. Та відступати було пізно, і лицар зібрав у кулак всю свою відвагу й рушив назустріч велетню.

Ступивши кілька кроків, він помітив, що велетень не лише не збільшився (як це мало б бути при наближенні), а навпаки, навіть трохи зменшився. Лицар рушив далі, не відводячи очей від супротивника. Та що ближче він підходив, то меншим ставав велетень. Він зменшувався і зменшувався просто на очах. А коли лицар підійшов до нього впритул, то побачив, що на зріст він не більш як тридцять сантиметрів.

— Хто ти? — запитав його лицар, схилившись над ним.

— Моє ім'я Страх, — відповів велетень і розтанув у повітрі.

УРОК-ТРЕНІНГ 21

ТУБЕРКУЛЬОЗ І ВІЛ

Розроблений за участю В. Савченко, Л. Савчук, А. Войтини

Мета

Ознайомлення з базовою інформацією про туберкульоз і методами профілактики цього захворювання.

Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* шляхи зараження туберкульозом, симптоми активної форми туберкульозу, наводять приклади протитуберкульозних заходів на державному та особистому рівнях;
- *пояснюють*, за яких умов відбувається перехід туберкульозу в активну стадію, як епідемія туберкульозу пов'язана з епідемією ВІЛ/СНІДу;
- *демонструють* уміння правильно зберігати і обробляти харчові продукти, дотримуватися особистої гігієни рук.

Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.

Що підготувати заздалегідь

- Плакат «Очікування» (див. тренінг 13).

Домашнє завдання

- Підручник, § 21.

Орієнтовний план тренінгу

Зворотний зв'язок, стартові завдання	5 хв
Взаємонавчання «Факти про туберкульоз»	10 хв
Рольова гра «Шляхи зараження»	5 хв
Руханка-об'єднання в групи	3 хв
Робота в групах	10 хв
Міні-лекція, інсценування	7 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв



Зворотний зв'язок, стартові завдання

1. Привітайте учнів, запитайте, що їм запам'яталося з минулого тренінгу.
2. Актуалізація теми. Мозковий штурм:
 - Які ви знаєте інфекційні захворювання (запишіть на дошці, слово «туберкульоз» підкресліть);
 - Які ви знаєте шляхи проникнення інфекції в організм людини? (Повторення матеріалу § 3.)

Підсумуйте!

Сьогодні ми завершуємо вивчення розділу про соціально небезпечні захворювання тренінгом, який присвячено туберкульозу. Ми дізнаємося, як передається ця інфекція і як можна від неї захиститися, а також те, як епідемія туберкульозу пов'язана з епідемією ВІЛ/СНІДу.

Взаємонавчання «Факти про туберкульоз»

1. Повідомлення про туберкульоз (підручник, с. 136).
2. Об'єднайте учнів у 10 груп (завдання на стор. 136 підручника).
3. Кожна група читає один факт і готується навчати інших.
4. Учні ходять по класу й обмінюються інформацією з однокласниками, аж поки всі дізнаються усі 10 фактів.
5. «Перехресний вогонь». Кожен учень ставить одне запитання одному з учасників.

Рольова гра «Шляхи зараження»

1. Об'єднайте учнів у 3 групи (повітря, продукти, контакти).

2. Завдання групам — розіграти сценки про те, як передається туберкульоз:

група «повітря» — повітряно-крапельний шлях;

група «продукти» — харчовий;

група «контакти» — побутовий.

Руханка-об'єднання в групи

1. Групи стають окремо і розраховуються по порядку. Усі запам'ятовують свій номер.
2. За командою тренера: «Треті номери міняються місцями» учасники з третім номером переходять до іншої групи.
3. Так робити доти, доки повністю зміниться склад груп.

Робота в групах

1. Завдання групам: придумати назву для своєї групи, девіз і підготувати повідомлення про:
 - група 1 — умови інфікування;*
 - група 2 — ВІЛ і туберкульоз;*
 - група 3 — діагностику і лікування туберкульозу.*
2. Презентації груп, обговорення.

Запитання для обговорення:

- *Який відсоток інфікованих туберкульозом захворіє на активну форму у звичайних умовах?*
- *У скільки разів зростає імовірність захворювання, якщо людина інфікована туберкульозом і ВІЛ?*
- *Чим туберкульоз небезпечний для хворих на ВІЛ?*



Міні-лекція, інсценування

1. Розповідь учителя «Профілактика туберкульозу на державному та особистому рівні» (підручник, с. 140).
2. Учні об'єднуються у 3 групи і готують демонстрації у вигляді пантоміми:
 - 1 група — в яких ситуаціях треба мити руки;
 - 2 група — як це треба робити;
 - 3 група — як зберігати та обробляти продукти харчування (підручник, мал. 54, с. 141).
3. Демонстрації груп, обговорення.

Підсумкове завдання

1. Підведіть підсумок тренінгу і всього розділу.

2. Вправа «Запитання — відповіді».

Дайте відповіді на запитання учасників, а також на анонімні запитання із скриньки.

Завершення тренінгу

Тренер: «Ми вивчали з вами розділ «Профілактика соціально небезпечних захворювань». І ви написали свої очікування на маленьких червоних стрічках. Якщо ваші очікування справдилися, візьміть свою стрічку і почепіть на умовно позначену лінію».

На плакаті утворюється ЧЕРВОНА СТРІЧКА.

Розділ 4. Психологічне благополуччя підлітка

- Урок-тренінг 22. Психологічний розвиток підлітка
- Урок-тренінг 23. Дивовижний мозок
- Урок-тренінг 24. Розвиток інтелектуальних навичок
- Урок-тренінг 25. Культура почуттів
- Урок-тренінг 26. Психологічна рівновага і здоров'я
- Урок-тренінг 27. Стрес і психологічна рівновага
- Урок-тренінг 28. В екстремальній ситуації
- Урок-тренінг 29. Керування стресами
- Урок-тренінг 30. Конфлікти і здоров'я

Практичні роботи за програмою:

Практична робота № 6. Способи конструктивного розв'язання конфліктів

Узагальнені результати

Учні вчаться:

- усвідомлювати і переоцінювати цінності;
- підвищувати мотивацію до навчання;
- застосовувати ефективні навчальні стратегії;
- тренувати вміння приймати виважені рішення і креативність;
- розуміти і правильно висловлювати свої почуття;
- розбудовувати самооцінку, адекватно ставитися до критики;
- розпізнавати ознаки стресового стану;
- використовувати здорові способи керування стресами (планування часу, позитивне мислення, релаксація);
- конструктивно розв'язувати конфлікти.

УРОК-ТРЕНІНГ 22

ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКА

Розроблені за участю В. Маркарян, В. Савченко, Л. Савчук, І. Топор



Мета

Ознайомлення учнів з особливостями інтелектуального та емоційного розвитку підлітків, орієнтування на сприйняття загальнолюдських цінностей.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* ознаки інтелектуального та емоційного розвитку підлітків;
- *пояснюють* роль цінностей для здоров'я, матеріального добробуту та психологічного благополуччя людини;
- *оцінюють* важливість життєвих цінностей;
- *демонструють* уміння свідомо формувати шкалу цінностей.



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Запропонуйте учням до цього тренінгу переглянути фільм «313 у 30» (режисер Гаррі Вінік, виробництво «Коламбія Пікчерз», США, 2004 рік).
- Плакат «Очікування», на якому зображено контур людського тіла, і вирізані з паперу зірочки (за кількістю учасників).
- Підготувати з волонтерами руханку «Тік-так-вау».



Домашнє завдання

- Підручник, § 22. Зошит, с. 58—60, завдання 1—2.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	7 хв
Робота в групах	10 хв
Руханка	2 хв
Вправа «Життєві цінності»	20 хв
Підсумкове завдання	4 хв
Завершення тренінгу	2 хв



Стартові завдання

1. Привітайте учнів.
2. Актуалізація теми. Слово вчителя: «Підлітковий вік — період суттєвих психологічних змін, розвитку інтелектуальної та емоційної сфер, появи нових потреб і можливостей, формування характеру і особистої системи цінностей».
3. Назвіть тему і завдання розділу 4.
4. Вправа «Очікування». Учні пишуть на зірочках, що вони очікують від вивчення нового розділу, і прикріплюють до плаката навколо контура тіла людини. По завершенні вивчення розділу зірочки прикріплюють всередині контура тіла.
5. Вправа «Знайомство». Учні по черзі називають те, що вважають основною перевагою і найбільшим недоліком підліткового віку. Вчитель записує на дошці:

Переваги підліткового віку	Недоліки підліткового віку
.....	
.....	

Робота в групах

1. Об'єднатись у 3 групи (думки, почуття, потреби) і підготувати повідомлення про:
 - група «думки»* — про особливості інтелектуального розвитку підлітків;
 - група «почуття»* — про особливості їх емоційної сфери;
 - група «потреби»* — про структуру потреб підлітків.

2. Презентації груп.
3. Читання і обговорення вірша Тараса Шевченка «Мені тринадцятий минало...» за наведеним у підручнику планом (с. 144).

Руханка «Тік-так-вау»

1. Волонтер говорить і показує, учасники повторюють:
 - «Тік» — руки до плечей;
 - «Так» — руки на поясі;
 - «Вау» — стегнами «намалювати» будь-яку цифру від 1 до 9.
2. Повторити 5 разів.

Вправа «Життєві цінності»

1. Слово вчителя: «Цінності — це те, що є важливим для людини, за допомогою чого вона звіряє й оцінює будь-що у своєму житті, визначає власні пріоритети».
2. Мозковим штурмом визначте 10—20 найважливіших для учасників цінностей.
3. Прочитайте і обговоріть притчу «Найважливіші речі».

Запитання для обговорення:

- *Які життєві цінності схожі на велике каміння, які — на мале, а які — на пісок?*
 - *У якому порядку ви «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?*
 - *Як можна більше дбати про велике каміння?*
4. Інформація «Життєві цінності і здоров'я».
 5. Обговорення фільму «З 13 у 30».



Підсумкове завдання

1. Підведіть підсумки уроку.
2. Тренер: «Усе, що ми цінуємо, поділяють на те, що можна придбати за гроші, й те, чого за гроші не купиш: "Можна купити ліки, та не купиш здоров'я. Можна купити дім, та не купиш затишку. Можна купити ліжко, та не купиш спокою". Тепер по черзі висловіть свою думку про те, які цінності для вас є важливішими — матеріальні чи духовні й чому».

Важливо!

Переоцінка цінностей — тривалий процес, і для багатьох підлітків на цьому тренінгу він лише розпочнеться. Роль тренера полягає в тому, щоб навести аргументи на користь справжніх (загальнолюдських) цінностей. Але пам'ятайте правило: кожна думка має право на існування!

Завершення тренінгу

Прочитайте вірш Едуарда Асадова «Что же такое Счастье?»

Едуард Асадов

Что же такое Счастье?

Что же такое счастье?
Одни говорят: «Это страсти:
Карты, вино, увлечения —
Все острые ощущения».

Другие верят, что счастье —
В окладе большом и власти,
В глазах секретарш плененных
И трепете подчиненных.

Третьи считают, что счастье —
Это большое участие:
Забота, тепло, внимание
И общность переживания.

По мнению четвертых, это
С милой сидеть до рассвета,
Однажды в любви признаться
И больше не расставаться.

Еще есть такое мнение,
Что счастье — это горение:
Поиск, мечта, работа
И дерзкие крылья взлета!

А счастье, по-моему, просто
Бывает разного роста:
От кочки и до Казбека,
В зависимости от человека!

УРОК-ТРЕНІНГ 23

ДИВОВИЖНИЙ МОЗОК

Розроблені за участю В. Маркарян, В. Хабаш



Мета

Розвиток уміння ефективно використовувати можливості свого мозку, правильно його живити.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* основні функції правої та лівої півкуль головного мозку;
- *пояснюють*, за що відповідають чотири відділи мозку;
- *демонструють* уміння активізувати інтелектуальні здібності, настроюватися на стан «розслабленої готовності», правильно жити мозок.



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Плакат для руханки «Весела абетка» (формату А3), на якому написати:

А	Б	В
ПЗ	РВЗ	ТЗ



Домашнє завдання

- Підручник, § 23.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	7 хв
Робота в групах	7 хв
Руханка	3 хв
Робота в групах, взаємонавчання	15 хв
Руханка	3 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	10 хв



Стартові завдання

1. Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
2. Вступне слово вчителя «Ключ до ефективного навчання» (підручник, с. 149).
3. Вправа «Мислитель чи митець» — визначення домінантного типу мислення.

Робота в групах

1. Учні об'єднуються у 4 групи. Завдання групам — підготувати повідомлення, за що відповідає один з відділів головного мозку:
група 1 — «рептильний мозок»;
група 2 — мозочок;
група 3 — «мозок ссавців»;
група 4 — кора головного мозку.

Руханка «Дзига» (підручник, с. 151)

Робота в групах, взаємонавчання

1. Інформаційне повідомлення «Як настроїти мозок на потрібну хвилю» (підручник, с. 152).
2. Об'єднайте учасників у 3 групи. Завдання групам — навчитися виконувати одну з вправ, які допомагають досягти стану «розслабленої готовності» (с. 152 підручника):
група 1 — вправа «Розслаблена готовність»;
група 2 — вправа «Спляча вісімка»;
група 3 — вправа «Непомітні рухи».

3. Представники груп навчають учасників виконувати вправи.

Руханка «Весела абетка»

1. Волонтер показує плакат і називає будь-яку літеру, а учасники виконують рухи, що відповідають цій літері.
А — ПЗ (плескати в долоні 3 рази);
Б — РВЗ (руки вгору 3 рази);
В — ТЗ (тупотіти ногами 3 рази).
2. Повторити вправу 5 разів.

Підсумкове завдання

1. Читання глави підручника «Як правильно жити мозок».
2. Вправа «Відкритий мікрофон». Учні за бажанням дають поради, як краще жити мозок.
3. Підведіть підсумки або запитайте учнів, що для них було відкриттям цього уроку.

Завершення тренінгу

Вправа «Джерело енергії» (підручник, с. 154).

Домашнє завдання

Запропонуйте учням підготувати повідомлення про прийоми, які допомагають їм вчитися (швидше читати, писати, запам'ятовувати).

УРОК-ТРЕНІНГ 24

РОЗВИТОК ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ НАВИЧОК

Розроблений за участю В. Маркарян, І. Козак



Мета

Визначення стилю сприйняття, розвиток уміння вчитися, приймати виважені рішення, тренінг креативності.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* свій стиль сприйняття, три етапи прийняття виважених рішень;
- *пояснюють* значення термінів «мнемонічні прийоми», «креативність»;
- *розрізняють* прості, щоденні і складні рішення;
- *наводять приклади* мнемонічних прийомів;
- *демонструють* уміння приймати виважені рішення, креативно мислити і бажання розвивати свої інтелектуальні навички.



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Волонтери готують повідомлення про досягнення Альберта Ейнштейна, Томаса Едісона та Вінстона Черчілля.



Домашнє завдання

- Підручник, § 24.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	8 хв
Руханка «Тигри на полюванні»	3 хв
Робота в групах	10 хв
Вправа «Снігова куля»	5 хв
Робота в групах, інсценування	7 хв
Керована дискусія	5 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	7 хв



Стартові завдання

- Привітайте учнів.
- Зворотний зв'язок: «Які особливості головного мозку ти вважаєш найважливішими?»
- Повторення правил: «Які правила допомагають краще вчитися?» (доброзичливість, приходити вчасно...)
- Актуалізація нової теми: «Інтелект — це здатність отримувати інформацію з навколишнього світу і ефективно опрацьовувати її, щоб відповідним чином реагувати на те, що відбувається. Серед найважливіших інтелектуальних навичок — уміння вчитися, приймати виважені рішення і творчо мислити. Цим навичкам і присвячено сьогоднішній тренінг».
- Міні-лекція «Стилі навчання» (підручник, с. 155).
- Визначення індивідуальних стилів навчання. Учні записують на папірцях свій головний канал сприйняття, а один із волонтерів підраховує розподіл стилів у вашому класі.
- Порівняйте результат з розподілом стилів у типовому класі.
- Повідомлення волонтерів про Альберта Ейнштейна, Томаса Едісона та Вінстона Черчілля.

Підсумуйте!

Кожен із цих видатних людей мав власний стиль навчання, відмінний від тих, до яких звикли вчителі. Якщо уроки здоров'я у вас проводять у формі тренінгів, тобі пощастило, тому що вони максимально враховують індивідуальні стилі навчання кожного учня.

Руханка «Тигри на полюванні» (підручник, с. 157)

Робота в групах

Мета: ознайомити учнів із всесвітньо відомим методом ефективного читання «ПЗ три П».

1. Об'єднайте учасників у 5 груп (переглянь, запитай, прочитай, перекажи, повтори).
2. Завдання групам — підготувати демонстрацію про свій етап ефективного читання.
3. Демонстрації груп, обговорення.

Вправа «Снігова куля»

Мета: тренування уваги і короткострокової пам'яті.

1. Діти сидять у колі.
2. Учасник називає своє ім'я та інтелектуальну навичку, яку він вважає у себе добре розвинуеною (наприклад: «Іван — швидко вчу вірші» або «Катя — легко зосереджуюсь»).
3. Наступний учасник повторює те, що сказали до нього, а потім називає своє.

Робота в групах, інсценування

1. Запишіть на дошці: «Мнемонічні прийоми». Поясніть значення терміна.
2. Об'єднайте учасників у 5 груп (актори, літератори, учні, вчителі, режисери).
3. Завдання групам — підготувати повідомлення про мнемонічні прийоми (підручник, с. 159).



4. Демонстрації груп.
5. Вправа «Обмін досвідом». Учні розповідають про власні прийоми ефективного навчання.

Керована дискусія

1. Запишіть на дошці: «Креативність». Поясніть значення терміна.
2. Мозковим штурмом наведіть приклади ситуацій, в яких треба нестандартно мислити.

Підсумкове завдання

1. Робота в парах (підручник, с. 161).
2. Підведіть підсумки уроку або запитайте учасників, що їм найбільше запам'яталось з цього тренінгу.

Завершення тренінгу

Подарувати сусідові справа креативний подарунок.

Додаткові завдання

1. Повторення матеріалу 5—6-го класів.
- Нагадайте учням три прийоми ефективного слухання (підручник, с. 156—157).
- Запитайте: «Який прийом треба використати, якщо не впевнений, що правильно зрозумів пояснення вчителя?» (Перепитати те, що незрозуміло, використати перефраз.)

- Нагадайте учням, які бувають рішення. Мозковим штурмом навести приклади простих, щоденних і складних рішень.

- Запитайте, чи пам'ятають вони «Правило світлофора», що означає кожен з його етапів.

2. Гра «Митник і контрабандист».

Мета: розвиток спостережливості, уміння «зчитувати» невербальні сигнали.

- Учні обирають «митника» (за бажанням). Решта — пасажери у літаку. Митник виходить за двері, а учні обирають «контрабандиста», який ховає у своєму одязі «контрабандний товар» (будь-який дрібний предмет). Коли «митник» повертається у клас, учасники стають у шеренгу і проходять повз нього. У «митника» є три спроби виявити «контрабандиста».

3. Вправа «Рахунок до десяти».

Мета: розвиток уваги і підвищення згуртованості групи.

- Учасники стають у коло, торкаючись одне одного плечима й ліктями, опускають голови і заплющують очі. За сигналом тренера один з учасників починає рахувати: «Один...» Той, хто стоїть справа від нього продовжує: «Два...» і так до десяти, а потім знову спочатку. Якщо хтось помилився і сказав не у свою чергу, тренер перериває гру, і рахунок починають спочатку.

УРОК-ТРЕНІНГ 25

КУЛЬТУРА ПОЧУТТІВ*

Розроблений за участю В. Маркарян, В. Успенської



Мета

Розвиток емоційної компетентності, уміння правильно висловлювати почуття, тренінг навичок самоконтролю.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *розпізнають* відчуття, емоції, почуття.
- *пояснюють* вплив емоцій на здоров'я;
- *демонструють* уміння приймати рішення, зважаючи на почуття; використовувати «Я-повідомлення»; застосовувати техніки самоконтролю.



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.
- Дві червоні повітряні кульки у формі серця.



Що підготувати заздалегідь

- Підготувати волонтерів до проведення руханки «Там-там-тарарам», сценки з використанням «Я-повідомлення» і демонстрації порад для самоконтролю (підручник, с. 166 – 167).



Домашнє завдання

- Підручник, § 25.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	8 хв
Руханка	2 хв
Міні-лекція, обговорення ситуації	10 хв
Руханка	5 хв
Тренінг використання «Я-повідомлень»	15 хв
Тренінг самоконтролю	10 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв

* Оскільки тривалість цього тренінгу перевищує 45 хв, рекомендуємо поєднати його з виховною годиною.



Стартові завдання

1. Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
2. Робота в парах.
 - Прислухатися до своїх органів чуттів і продовжити фразу: «У цю хвилину я відчуваю (тепло, холод, голод, спрагу, втому...)».

Підсумуйте! Це — ваші відчуття.

- Прислухатися до свого настрою і продовжити фразу: «У цю хвилину мені (весело, сумно, нудно, радісно, цікаво...)».

Підсумуйте! Це — ваші емоції.

- Висловіть свої почуття один до одного. Наприклад: «Ти подобаєшся мені», «Я відчуваю до тебе симпатію», «Я поважаю тебе».

Підсумуйте! Це — ваші почуття.

3. Робота в групах.
 - Об'єднайте учасників у три групи (можна за допомогою розрізаних на частини трьох «смайликів» — усміненого, зажуреного і нейтрального).
 - Виконати стартові завдання на с. 162 підручника.
4. Пограти в крос-тест (зошит, с. 61 — 62).

Запитання для обговорення:

- У чому відмінність між емоціями і почуттями?
- Чи є почуття корисні і почуття шкідливі?

Підсумок: підручник, с. 163 («Почуття і здоров'я»).

Руханка «Там-там- тарарам» (проводиться підготовленим волонтером)

- За командою «Там-там-тарарам» долонями поплескати себе по колінах.
- «Гулі-гулі» — полоскотати під шийкою.
- «Там-там-тарарам» — поплескати по колінах сусіда справа.
- «Гулі-гулі» — полоскотати себе.
- Повторити з сусідом зліва.

Міні-лекція, обговорення ситуації

1. Повідомлення: «Емоції та інтелект. Емоції та прийняття рішень».
2. Прочитати й обговорити ситуацію на с. 164 підручника.

Руханка «Дзеркало емоцій»

Слово тренера: «Людина може виявляти і розуміти почуття без слів — невербально. Коли вона радіє, це видно з блиску в її очах, задоволеного виразу обличчя, усмішки, навіть з радісного голосу по телефону. В усіх куточках світу люди у подібний спосіб виявляють свої емоції: радості й суму, цікавості й гніву. Це дає змогу порозумітися тим, хто розмовляє різними мовами».

1. Учні стають у пари. Спочатку один демонструє певну емоцію, а другий дзеркально відтворює її. Відтак міняються ролями.
2. Запропонуйте учасникам протягом однієї хвилини ходити по класу, зображуючи радість. Зверніть увагу на те, що імітація емоцій впливає на настрій.



Тренінг використання «Я-повідомлень»

1. Слово тренера: «Культура вияву почуттів» (підручник, с. 165).
2. Підготовлені волонтери демонструють ситуацію з використанням «Я-повідомлення» і «Ти-повідомлення».
3. Руханка «Будинок, господар, земле-трус».
 - Учасники стають по троє.
 - Двоє з них («будинки») беруться за руки і піднімають їх над третім учасником («господарем»).
 - За командою тренера: «Будинок!» «будинки» міняються місцями.
 - За командою тренера: «Господар!» «господарі» міняються місцями.
 - За командою тренера: «Землетрус!» усі міняються місцями.
4. Робота в цих трійках. Розігрування ситуацій із використанням «Я-повідомлення».
 - Двоє учасників (які були «будинком») розігрують ситуації (підручник, с. 166), а «господар» спостерігає не лише за тим, ЩО сказано, але й ЯК це сказано.
 - Спостерігачі оцінюють уміння учасників правильно говорити про свої почуття.

Тренінг самоконтролю

1. Надуту одну кульку нормального розміру, а другу — занадто сильно. Запитайте в учнів, яка кулька «проживе» довше. Що може статися з тією, що надута занадто сильно?

Підсумуйте! Занадто сильні емоції так само можуть зашкодити людині: спровокувати конфлікт, завадити прийняти правильне рішення. Тому важливо розвивати навички самоконтролю.

2. Демонстрація порад для самоконтролю (демонструють четверо волонтерів).
3. Вправа «Відкрите серце». Тренер бере в руки кульку нормального розміру і розказує про ситуації, які виводять його з рівноваги, і про те, що допомагає йому заспокоїтися. Відтак передає кульку одному з учасників і просить його розказати, що він відчуває, коли його дратують чи сміються з нього або не помічають, і що йому допомагає заспокоїтись у такій ситуації.

Підсумкове завдання, завершення тренінгу

1. Тренерський підсумок.
2. Вправа «Врятуй пташеня». Учні стають у коло. Тренер говорить, вони слухають і повторюють рухи: «Уявіть, що ви тримаєте в руках маленьке беззахисне пташеня. Обережно стуліть долоні, зігрійте його своїм подихом, прикладіть до грудей, віддайте йому частинку свого тепла. Обережно розкрийте долоні і подивіться, як воно розправило крильця, злетіло високо в небо і радісно заспівало. Усміхніться йому і побажайте веселого дня. А тепер озирніться довкола і побажайте веселого дня своїм друзям і самим собі».

УРОК-ТРЕНІНГ 26

ПСИХОЛОГІЧНА РІВНОВАГА І ЗДОРОВ'Я

Розроблений за участю Л. Різдваєцької, М. Фуки, А. Куцого



Мета

Ознайомлення з поняттям психологічної рівноваги. Розбудова самооцінки.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають ознаки психологічної рівноваги;
- оцінюють рівень своєї психологічної рівноваги;
- пояснюють, як самооцінка впливає на поведінку людини;
- демонструють уміння розбудовувати позитивну самооцінку і адекватно реагувати на критику.



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Написати на дошці 5 ознак психологічної рівноваги:
 - позитивна самооцінка;
 - доброзичливе ставлення до інших людей;
 - упевненість у власних силах;
 - уміння розуміти і задовольняти власні потреби;
 - уміння переживати невдачі і керувати стресами.
- Музичний супровід — пісня А. Ягольника у виконанні Н. Могилевської «Гимн хорошему настроению».



Домашнє завдання

- Підручник, § 26. Зошит, завдання 2–4 (с. 64–67).

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	5 хв
Самооцінка рівня психологічної рівноваги	5 хв
Блок 1. Розбудова самооцінки	15 хв
Інсценування «Маленькі добрі справи»	5 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	15 хв



Стартові завдання

1. Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
2. Зворотний зв'язок: «Як діяти, якщо бурхливі емоції зненацька охопили тебе?»
3. Слово вчителя: «Ви вже знаєте, що всі наші почуття є важливими. Та це не означає, що нам однаково, які з них ми переживаємо. Кожному хочеться якнайдовше перебувати у хорошому настрої. Почуватися задоволеним і щасливим краще, ніж пригніченим і нещасним. Душевного комфорту можна досягти лише в гармонії емоційної, інтелектуальної і духовної сфер. Такий стан називають психологічною рівновагою або психологічним благополуччям».
4. Запишіть на дошці: «Психологічна рівновага — показник психічного здоров'я людини».
5. Підготовлені волонтери ведуть діалог (підручник, с. 168).

Самооцінка психологічної рівноваги

1. Назвіть і прикріпіть до дошки 5 ознак психологічної рівноваги.
2. Самооцінка рівня психологічної рівноваги (підручник, с. 169).

Підсумуйте!

Загальна кількість балів — це приблизна оцінка рівня вашої психологічної рівноваги за п'ятибальною шкалою. Якщо прагнете підвищити цей рівень, вчіться розбудовувати самооцінку, керувати стресами і конструктивно розв'язувати конфлікти.

Блок 1. Розбудова самооцінки

1. Запишіть на дошці: «Самооцінка — ставлення людини до самої себе».
2. Тренер: «В основі здорової самооцінки — позитивне ставлення до себе. Ніколи не забувайте, що кожен з вас є унікальною і неповторною особистістю».
3. Вправа «Мій портрет у промінні сонця» (зошит, с. 63).
4. Читання глави підручника «Твоя самооцінка», підготовка запитань для вправи «Перехресний вогонь».
5. Вправа «Перехресний вогонь». Кожен учень ставить запитання одному з учасників. Той повинен дати відповідь і поставити своє запитання.

Приклади запитань:

- Що таке самооцінка?
- Які бувають види самооцінки?
- Яку самооцінку називають здоровою?
- Як поводяться підлітки із заниженою самооцінкою?
- Як треба ставитися до того, що ти не можеш змінити в собі?
- Як можна підвищити самоповагу?

Інсценування «Маленькі добрі справи»

Учні об'єднуються в пари і пантомімою показують одну маленьку добру справу, яка здатна швидко підвищити самоповагу (позичити дисконтну картку тому, хто стоїть з тобою в черзі, притримати за собою двері в супермаркеті, принести цукерку братику ...).



Підсумкові завдання

1. Читання і обговорення притчі «Віслюк» (підручник, с. 173).
2. Слово вчителя «Як реагувати на критику» (підручник, с. 174).

Запитання для обговорення:

- *Які ви знаєте стилі поведінки? (Пасивна, агресивна, упевнена.)*
- *Які ознаки цих стилів поведінки?*
- *Як поводитися персонажі притчі?*

Завершення тренінгу

1. Руханка «Музичні обійми».

2. Мета: зняття фізичного напруження. Діти рухаються по кімнаті під приємну музику. Коли музика зупиняється, кожен повинен когось обійняти. Далі під музику діти рухаються парами, і коли музика зупиняється, пари об'єднуються. Під кінець гри діти танцюють у великих музичних обіймах.
3. Усім разом сказати: «Самая ты, самые мы, самая самая лучшая я. Самый ты, самые мы, самый самый лучший я!».

УРОК-ТРЕНІНГ 27

СТРЕС І ПСИХОЛОГІЧНА РІВНОВАГА

Розроблений за участю Н. Холодової, Л. Різдваєцької



Мета

Ознайомлення учнів з поняттям стресу, його видами, впливом стресового перенапруження на здоров'я людини.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- дають визначення понять «стрес», «дистрес», «емоційне вигорання»;
- називають види стресу;
- наводять приклади різних стресорів і професій, що мають підвищений ризик емоційного вигорання;
- пояснюють, як виникає ефект самопідтримки стресу; як стрес впливає на здоров'я;
- демонструють уміння розпізнавати ознаки стресу; правильно спілкуватися з людьми соціальних професій.



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Картки з симптомами хронічного стресу (підручник, с. 180).
- Вирізки з журналів із зображенням різних професій.
- Стрічка і картки для вправи «Континуум».



Домашнє завдання

- Підручник, § 27. Зошит, завдання 1–2 (с. 68–69).

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	7 хв
Робота в групах	10 хв
Вправа «Континуум»	5 хв
Інформаційне повідомлення	8 хв
Робота в парах, інсценування	7 хв
Підсумкове завдання	5 хв
Завершення тренінгу	3 хв



Стартові завдання

1. Привітайте учнів, запитайте, що їм сподобалося на минулому тренінгу.
2. Повторення правил: «Які правила допомагають підтримувати високий рівень психологічної рівноваги?»
3. Актуалізація теми: «Поняття стресу» (підручник, с. 175). Написати на дошці: «Стрес — це стан психічного і фізичного напруження, що виникає як реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища».
4. Мозковий штурм «Стресори». Навести приклади неприємних і приємних подій, що спричиняють стрес.

Робота в групах

1. Об'єднайте учнів у 2 групи. Завдання групам — прочитати матеріал підручника, підготувати повідомлення:
група 1 — про види стресу;
група 2 — про реакцію організму на стрес.

2. Презентації груп, обговорення.

Запитання для обговорення:

- *Які життєві ситуації можуть спричинити раптовий стрес?*
- *Які ситуації можуть спричинити хронічний стрес?*
- *Як називають реакцію організму на стрес?*
- *За якими симптомами можна розпізнати цю реакцію?*

Вправа «Континуум»

Запропонуйте учням оцінити рівень стресу для кожного стресора з тих, які

вони назвали у стартовому завданні (0 — ви на це взагалі не реагуєте: 10 — у вас це викликає дуже сильний стрес) і зайняти відповідне місце на умовній лінії. Бажаючі пояснюють свою оцінку.

Інформаційне повідомлення «Ефект самопідтримки стресу. Хронічний стрес і здоров'я» (підручник, с. 177–178)

Робота в парах, інсценування

1. Об'єднайте учнів у пари.
2. Роздайте картки з симптомами емоційного вигорання (підручник, с. 180, таблиця 7).
3. Завдання парам — підготувати пантоміму для ілюстрації симптому.
4. Пари показують сценку, решта учасників вгадують симптом.

Запитання для обговорення:

- *Чи помічали ви в себе ознаки стресового перевантаження?*
- *Чи помічали ви симптоми емоційного вигорання в інших людей?*

Підсумкове завдання

1. Мозковим штурмом скласти перелік професій, що мають підвищений ризик емоційного вигорання.
2. Скласти правила спілкування з працівниками цих професій (вчителями, лікарями, продавцями), які допоможуть зменшити ризики їхнього емоційного вигорання.

Завершення тренінгу

Заспівати куплет пісні Б. Окуджави «Давайте восклицать!» (див. наступну сторінку).



Давайте восклицать!

Автор текста и музыки — Б. Окуджава

Давайте восклицать,
Друг другом восхищаться,
Высокопарных слов
Не надо опасаться.

Давайте говорить
Друг другу комплименты —
Ведь это всё любви
Счастливые моменты.

Давайте горевать
И плакать откровенно,
То вместе, то поврозь,
А то попеременно.

Не надо придавать
Значения злословью,
Поскольку грусть всегда
Соседствует с любовью.

Давайте понимать
Друг друга с полуслова,
Чтоб, ошибившись раз,
Не ошибиться снова.

Давайте жить, во всём
Друг другу потакая,
Тем более, что жизнь
Короткая такая...

УРОК-ТРЕНІНГ 28

В ЕКСТРЕМАЛЬНІЙ СИТУАЦІЇ

Розроблений за участю Н. Пугачової, Л. Різванецької



Мета

Ознайомлення з чинниками виживання в екстремальних ситуаціях, тренінг технік самоконтролю і позитивного мислення.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *наводять* приклади стресорів екстремальних ситуацій; негативного (песимістичного) мислення;
- *пояснюють*, що допомагає вижити в екстремальній ситуації, як негативне мислення може зашкодити людині в екстремальній ситуації;
- *демонструють* володіння техніками самоконтролю, уміння змінювати песимістичні думки на оптимістичні.



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Креативні маски для презентації стресорів волонтерами.
- Ксерокопію мал. 66 (с. 182 підручника). Кожна ситуація розрізана на пазли (кількість учасників — 6) для об'єднання в групи (для додаткового завдання).



Домашнє завдання

- Підручник, § 28. Зошит, завдання 3 (с. 70).

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	7 хв
Тренінг навичок самоконтролю в екстремальних ситуаціях	15 хв
Тренінг позитивного мислення	15 хв
Підсумкові завдання	3 хв
Завершення тренінгу	5 хв



Стартові завдання

1. Привітайте учнів, запитайте, що вони пам'ятають з минулого уроку.
2. Актуалізація теми. Мозковий штурм: «Як можна потрапити в екстремальну ситуацію?».
3. Інформаційні повідомлення волонтерів «Стресори надзвичайних ситуацій». Дев'ять учнів по черзі виходять і розповідають про свої чинники (відповідно до матеріалу підручника, с. 181 – 182).
4. Підсумок тренера: «Передумови виживання в екстремальних ситуаціях» (підручник, с. 183).

Тренінг навичок самоконтролю в екстремальних ситуаціях

1. Обговорення притчі про Чуму (підручник, с. 181).
2. Об'єднайте учнів у 3 групи (секунда, хвилина, година).
3. Завдання групам — продемонструвати прийоми самоконтролю, що допомагають вгамувати бурхливі емоції, якщо маєш у запасі:
група «секунда» — лише кілька секунд;
група «хвилина» — лише одну хвилину;
група «година» — більш як п'ять хвилин;
4. Взаємонавчання:
 - Учасники в групах розраховуються на один, два, три і т.д.
 - Об'єднуються в трійки (перші

номери — перша група, другі — друга і т.д.).

- У трійках представники усіх груп по черзі навчають один одного.
5. Продемонструйте учасникам релаксацийне дихання за системою Адама Дж. Джексона. Дихати на рахунок:

вдих	пауза	видих
1	4	2
4	16	8

Тренінг позитивного мислення

1. Слово вчителя «Негативне мислення» (підручник, с. 184 – 185).
2. Читання і обговорення притчі «Всього лише відображення» (с. 185).
3. Робота в парах. Об'єднатися в пари і виконати завдання 3 у зошиті (с. 70).
4. Крос-тест (підручник, с. 186 – 187).
5. Обговорення ситуації: «У Оксани завтра контрольна робота. Дівчина розуміє, що може погано написати її, оскільки довго хворіла і пропустила багато уроків. У неї виникло погане передчуття».

Запитання для обговорення:

- Які негативні думки можуть виникнути в Оксани?
- Як їх перетворити на позитивні?



Підсумкове завдання

Вправа «Сплетені руки» (К. Фоппель).

Мета: зниження стресу перед контрольною роботою або публічним виступом.

Сісти зручно, покласти ногу на ногу. Переплести кисті рук і покласти долоні одна навпроти одної. Переплести пальці. Вивернути схрещені руки всередину і вгору так, щоб вони опинилися на рівні грудей. Відчувається певне напруження в пальцях, зап'ястках і м'язах рук. Це означає, що мозок отримує потрібні сигнали. У такій позі нервова система заспокоюється.



Завершення тренінгу

1. Аутотренінг «Формула позитивного мислення».

Сісти в коло, заплющити очі, покласти руки на коліна, опустити голову, розслабитись. Учитель промовляє формулу позитивного мислення, а учні повторюють за ним речення за реченням: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, ба-

жання не здійснюються, ми відчуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

2. Стати в коло, взятися за руки і разом сказати: «Ангеле мій, іди зі мною. Ти попереду, я за тобою» («Ангел мой, иди со мной. Ты впереди, я за тобой»).

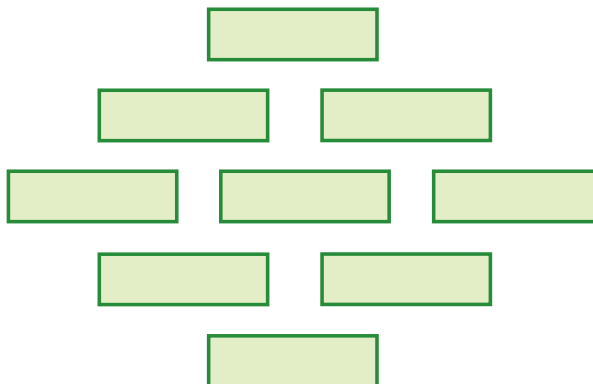
Додаткове завдання

1. Об'єднайте учнів у 6 груп за допомогою розрізаних на пазли малюнків із ситуаціями (мал. 66, с. 182 підручника).

2. Завдання групам:

- придумати історію про те, що зображено на малюнку;
- написати на стікерах 9 стресорів, розкласти їх у формі діаманта відповідно до того, якою мірою ці стресори загрожують людям у даній ситуації (у верхньому ряду — картка з найбільш сильним стресором, у другому — дві зі слабшими, у нижньому — одна з найслабшим стресором).

3. Презентації груп, обговорення.



УРОК-ТРЕНІНГ 29

КЕРУВАННЯ СТРЕСАМИ

Розроблений за участю В. Ярової, Л. Різдваєцької



Мета

Оцінювання рівня стресу, тренінг навичок керування стресами.

Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *називають* три негативні наслідки вживання стимуляторів для подолання стресу; фізичні, емоційні, інтелектуальні та духовні способи керування стресами;
- *пояснюють*, що таке стійкість організму до стресів;
- *демонструють уміння* знижувати загальне стресове навантаження, використовувати здорові способи керування стресами.



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.

Що підготувати заздалегідь

- Пісню Юрія Антонова «Все пройде» або Верки Сердючки «Все будет хорошо».
- Плакат зі словами Роберта Еліота (див. с. 182).

Домашнє завдання

- Підручник, § 29. Зошит, завдання 5 (с. 73).

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	5 хв
Самооцінка стресового навантаження	8 хв
Інформаційне повідомлення	5 хв
Робота в групах	10 хв
Пантоміма	5 хв
Підсумкове завдання	10 хв
Завершення тренінгу	2 хв



Стартові завдання

1. Привітайте учнів, запитайте, що вони пам'ятають з минулого уроку.
2. Зворотний зв'язок. Пригадайте:
 - Які є види стресу?
 - Які ознаки свідчать, що людина переживає стрес?
 - Що таке ефект самопідтримки стресу?
3. Актуалізація нової теми: «Насичене подіями життя неможливе без стресів. Якщо помірне емоційне або фізичне напруження триває недовго і чергується з повноцінним відпочинком, воно не шкодить людині. Та в житті трапляються періоди випробувань і підвищеного стресового навантаження».

Самооцінка стресового навантаження

1. Слово тренера «Стрессова стійкість».
2. Оцінка рівня стресового навантаження за допомогою шкали стресу (завдання 4 у зошиті (с. 71–72)).
3. Учні стають у шеренгу відповідно до рівня стресового навантаження.

Запитання для обговорення:

- Які стрессори ми не можемо контролювати?
- Які з них піддаються контролю?
- Як можна безпечно збільшити стрессове навантаження, якщо тобі дуже нудно?
- Які існують способи зниження загального стресового навантаження?

Інформаційне повідомлення «Підлітки, хронічний стрес і стимулятори» (підручник, с. 188 – 189)

Робота в групах

1. Слово вчителя «Що таке керування стресами» (підручник, с. 190).
2. Об'єднання в 4 групи (спортсмени, дієтологи, лікарі, менеджери). Завдання групам — скласти повідомлення про фізичні способи контролю за стресом:
 - «спортсмени» — фізичні вправи;
 - «дієтологи» — раціональне харчування;
 - «лікарі» — сон і відпочинок;
 - «менеджери» — планування часу;
3. Демонстрація, обговорення.

Пантоміма

1. Роздайте учням аркушки паперу, на яких написані здорові способи отримання задоволення (таблиця 9, с. 191 підручника).
2. Учні по черзі показують заданий спосіб, а інші демонструють його.
3. Учні сидять у колі. По черзі продовжують фразу: «Мій улюблений спосіб відпочинку — це...».

Підсумкове завдання

1. Наведіть приклади інтелектуальних способів керування стресами: відсторонитися в часі, порівняти свої проблеми з проблемами інших, використати гумор.

Відсторонитися в часі. Запропонуйте учням написати на аркуші



паперу подію, яка нещодавно засмутила їх (отримав погану оцінку, посварився з батьками тощо). Попросіть їх скласти папірець навпіл і подумати, як вони ставитимуться до цієї події через рік. Чи матиме вона для них таке саме значення?

Порівняти свої проблеми з проблемами інших. Щоб знизити рівень стресу, іноді достатньо просто увімкнути телевізор й подивитися новини або подумати про тих, хто страждає — хворих, немічних, бездомних.

Використати почуття гумору.

Наприклад, запам'ятати жартівливі правила американського кардіолога Роберта Еліота (див. унизу сторінки). Якщо хтось дуже боїться виступати перед публікою, йому рекомендують уявити тих, хто сидить у залі, без одягу.

2. Читання і обговорення притчі «Перстень царя Соломона» (підручник, с. 193). Можна прочитати інший варіант цієї притчі: «Царю Соломону подарували перстень, на якому був напис: «Усе мине». Він мав втішати правителя Ізраїлю в горі й повертати

його на землю в часи тріумфу. Для цього лише треба було прокрутити перстень на пальці. Якось цар Соломон дуже засмутився. Він крутив перстень безліч разів, та це не допомагало. Тоді він зняв його і спересердя кинув на підлогу. Перстень упав, і на внутрішньому боці стало видно ще один напис. Цар підняв перстень і прочитав: «І це мине також».

3. Запитайте учнів, можливо, вони знають інші цікаві способи керування стресами.
4. Вправа «Відкритий мікрофон». Кожен з учнів закінчує фразу: «На цьому тренінгу я...»

Завершення тренінгу

Завершіть тренінг приспівом пісні «Все пройде» (повний текст див. на наступній сторінці):

«Всё пройдёт — и печаль, и радость.
Всё пройдёт, так устроен свет.
Всё пройдёт, только верить надо,
Что любовь не проходит, нет.

Правило № 1: «Не расстраивайся по пустякам!»

Правило № 2: «Все пустяки!»

Роберт ЭЛИОТ,
американский кардиолог



Все пройдет

Из кинофильма «Куда он денется!»

Слова Л. Дербенёва

Музыка М. Дунаевского

Вновь о том, что день уходит с земли,
В час вечерний спой мне.
Этот день, быть может, где-то вдали
Мы не однажды вспомним.

Вспомним, как прозрачный месяц плывёт
Над ночной прохладой.
Лишь о том, что всё пройдёт,
Вспоминать не надо.
Лишь о том, что всё пройдёт,
Вспоминать не надо.

Всё пройдёт: и печаль, и радость.
Всё пройдёт — так устроен свет.
Всё пройдёт, только верить надо,
Что любовь не проходит, нет.

Спой о том, как вдаль плывут корабли,
Не сдаваясь бурям.
Спой о том, что ради нашей любви
Весь это мир придуман.

Спой о том, что биться не устаёт
Сердце с сердцем рядом.
Лишь о том, что всё пройдёт,
Вспоминать не надо.
Лишь о том, что всё пройдёт,
Вспоминать не надо.

Всё пройдёт: и печаль, и радость.
Всё пройдёт — так устроен свет.
Всё пройдёт, только верить надо,
Что любовь не проходит, нет.

Вновь о том, что день уходит с земли,
Ты негромко спой мне.
Этот день, быть может, где-то вдали
Мы не однажды вспомним.

Вспомним, как звезда всю ночь напролёт
Смотрит синим взглядом.
Лишь о том, что всё пройдёт,
Вспоминать не надо.
Лишь о том, что всё пройдёт,
Вспоминать не надо.

Всё пройдёт: и печаль, и радость.
Всё пройдёт, так устроен свет.
Всё пройдёт, только верить надо,
Что любовь не проходит, нет.
Не проходит, нет...

УРОК-ТРЕНІНГ 30

КОНФЛІКТИ І ЗДОРОВ'Я

Розроблений за участю А. Поліщук, Л. Різдваєцької

**Мета**

Тренінг навичок конструктивного розв'язання конфліктів.

**Результати навчання**

Наприкінці заняття учні:

- *називають* 2 види конфліктів, 5 стадій розвитку конфліктів, 4 способи розв'язання конфліктів, 6 етапів алгоритму конструктивного розв'язання конфліктів;
- *пояснюють* значення термінів «конфлікт», «толерантність», «конфліктоген»;
- *розпізнають* конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;
- *наводять приклади* конфліктогенів;
- *демонструють уміння* аналізувати конфлікти, запобігати ескалації конфліктів, конструктивно їх розв'язувати.

**Обладнання і матеріали**

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.

**Що підготувати заздалегідь**

- Речі, які можна використати як театральний реманент (для інсценування).

**Домашнє завдання**

- Підручник, § 30. Зошит, завдання 1–3 (с. 75–77).
- Підготувати листи авторам підручника за наведеним планом (підручник, с. 202).

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	4 хв
Робота в групах, демонстрації	20 хв
Підсумкові завдання	20 хв
Завершення тренінгу	1 хв.



Стартові завдання

- Привітайте учнів, запитайте, що їм запам'яталося з минулого тренінгу.
- Слово тренера: «Конфлікти — невід'ємні супутники нашого життя. В кожних більш-менш тривалих стосунках трапляються непорозуміння. Тому побутує думка, що конфлікт — це погано, жахлива проблема. Але це не так. Конфлікт сам по собі — ще одна форма спілкування людей, іноді навіть продуктивніша й ефективніша, ніж безконфліктне спілкування».
- Методом мозкового штурму назвіть кілька конфліктів.

Робота в групах

1. Об'єднайте учнів у 4 групи (два, п'ять, чотири, шість). Завдання групам — підготувати повідомлення про:

група «два» — причини виникнення двох видів конфліктів;

група «п'ять» — п'ять стадій розвитку конфліктів;

група «чотири» — чотири способи розв'язання конфліктів;

група «шість» — шість кроків алгоритму конструктивного розв'язання конфліктів.

2. Повідомлення груп, обговорення.

Запитання для обговорення:

- *Які з названих у стартовому завданні конфліктів є конфліктами поглядів, а які — конфліктами інтересів?*
- *Які ви знаєте конфліктогени?*

- *Як можна запобігти ескалаціям конфлікту? (не використовувати конфліктогени, не відповідати конфліктогеном на конфліктоген).*
- *У яких ситуаціях варто відсторонитися від конфлікту?*
- *Коли слід поступитися?*
- *Коли треба рішуче боротися?*

Підсумкове завдання: практична робота № 6

- Обговорення ситуації, зображеної на мал. 69, с. 198 підручника за наведеним у підручнику планом.
- Читання притчі «Давня мрія» у парах. Обговорення в колі за наведеним у підручнику планом.
- Об'єднайте учасників у три групи. Розподіліть ролі (режисер, сценаристи, стилісти, звукорежисери, актори). Групи розподіляють між собою ситуації, пишуть сценарії, ставлять сценки (підручник, с. 200).
- Демонстрація сценок спочатку повністю, а відтак методом «стоп-кадру» — зупиняючись на кожному етапі з поясненнями режисера.
- Підведіть підсумки уроку.

Завершення тренінгу

Заспівати разом:

«Мы поссоримся и помиримся,
«Не разлить водой» — шутят все во-
круг.

В полдень или в полночь друг придет
на помощь,

Вот что значит настоящий верный
друг».

ПІДСУМКОВИЙ ТРЕНІНГ



Мета

Підведення підсумків навчального року, підвищення мотивації до здорового способу життя, отримання зворотного зв'язку, емоційне закриття тренінгової секції, налаштування на корисний відпочинок під час канікул.



Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- оцінюють своє ставлення до предмета «Основи здоров'я»;
- аналізують власні досягнення на шляху до ЗСЖ;
- установлюють зворотний зв'язок з тренером і авторами підручника;
- планують корисний відпочинок під час канікул;
- демонструють бажання працювати у наступному навчальному році.



Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



Що підготувати заздалегідь

- Плакат «Очікування».
- Великий конверт з адресою видавництва: 01034, м. Київ, вул. Ярославів Вал, 14-Г, НМЦ «Алатон».
- Учні готують листи авторам підручників.
- Слова і музику пісні «Изгиб гитары желтой».



Домашнє завдання

- Підручник, післямова.

Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Робота в групах	10 хв
Інформаційне повідомлення	7 хв
Вправа «Зіпсований телефон»	5 хв
Підсумкові завдання	10 хв
Завершення тренінгу	3 хв



Стартові завдання

1. Привітайте учнів. Якщо на минулому тренінгу не всі групи продемонстрували свої ситуації, завершіть цю роботу.
2. Зворотний зв'язок. Запропонуйте учасникам пригадати, що вони вивчали у розділі «Психологічне благополуччя підлітка», проаналізувати написані на зірочках очікування. Якщо очікування справдилися — розмістити їх усередині контура тіла людини.
3. Самооцінка. Запропонуйте учасникам оцінити результати своїх проєктів самовдосконалення, які вони виконували протягом навчального року. Бажаючі можуть розказати, чи досягли вони поставленої мети, і яке це було (цікаво, складно, легко ...).

Визначення рейтингу основ здоров'я серед інших шкільних предметів

- На дошці записано перелік шкільних предметів.
- Учасники записують їх на картки, а потім беруть картку з найулюбленішим предметом і кладуть її зліва від себе. Поряд кладуть картку з найулюбленішим предметом із тих, що залишились, і так далі, аж поки розкладуть у лінію всі картки.
- Відтак кожен по черзі говорить, на якому місці в його рейтингу предмет «Основи здоров'я» і пояснює, чому.
- Мозковий штурм «Як зробити основи здоров'я ще цікавішими?»

Вправа «Лист авторам»

- Запропонуйте учням прочитати написані ними листи авторам підручника.
- Запевніть їх, що автори будуть щиро вдячні за їхні відгуки і пропозиції, а найцікавіші історії, фотографії та зразки учнівських робіт увійдуть до наступних видань.

Гра «Бінго»

Мета: налаштувати учнів на цікаве і корисне дозвілля, допомогти знайти друзів за інтересами.

1. Роздайте аркуші паперу (формату А4).
2. Запропонуйте учням розділити їх на 9 клітин і записати у ці клітини справи, якими вони планують зайнятися влітку.
3. Відтак учні ходять по класу і шукають тих, хто має ті самі бажання. Знайшовши когось, записують його у відповідній клітині (як у підручнику на мал. 71).
4. Той, хто заповнив усі клітини, вигукує: «Бінго!».
5. Гра закінчиться, коли це зроблять щонайменше троє учасників.

Завершення тренінгу

1. Зробіть фото на згадку, влаштуйте чагування чи обмін подарунками (можна умовними).
2. Попрощайтесь піснею. Наприклад, «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»



Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!

Автор текста и музыки — Олег Митяев

Изгиб гитары жёлтой ты обнимаешь нежно,
Струна осколком эха пронзит тугую высь,
Качнется купол неба, большой и звездно-снежный,
Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались.

Как отблеск от заката костер меж сосен пляшет,
Ты что грустишь, бродяга, а ну-ка улыбнись.
И кто-то очень близкий тебе тихонько скажет:
— Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!

ЗМІСТ

Передмова	3	2.6. Дніпропетровський НВК № 33	42
Подяка	5	2.7. Херсонська ЗСШ № 46	45
Частина I. Концепція та особливості впровадження основ здоров'я	7	3. Оформлення тренінгового кабінету	48
1. Базова концепція	8	4. Вікові особливості семикласників	52
1.1. Здоров'я і превентивна освіта	8	4.1. Фізичний розвиток	52
1.2. Ключові ознаки ефективних навчальних програм	8	4.2. Психологічний розвиток	52
1.3. Національні індикатори ООЖН і критичні чинники її успішного впровадження	15	4.3. Соціальний розвиток.....	52
1.3.1. Національні індикатори..	15	5. Навчально-методичне забезпечення для 7-го класу	54
1.3.2. Критичні чинники успішної інституалізації.....	16	5.1. Посібник для вчителя.....	54
1.4. Доведення ефективності — необхідна умова масового впровадження профілактичних програм	22	5.2. Підручник	54
2. Досвід впровадження ООЖН	26	5.3. Зошит-практикум.....	54
2.1. Криворізька ЗСШ № 130.....	27	5.4. Компакт-диск для вчителя	55
2.2. Дніпродзержинська ЗСШ № 44.....	30	5.5. Матеріали для оцінювання навчальних досягнень учнів.....	55
2.3. Криворізька ЗСШ № 8.....	32	5.6. Матеріали для позакласного читання.....	55
2.4. Дніпропетровська багато-профільна гімназія № 99.....	37	6. Календарний план	56
2.5. Дніпропетровська ЗСШ № 87.....	39	ЧАСТИНА II. Опорні схеми уроків-тренінгів	84
		Вступ. Здоров'я і спосіб життя	86
		Вступний тренінг	87
		Розділ 1. Життя і здоров'я людини	
		Глава 1. Здоровий спосіб життя	87

Урок-тренінг 1. Значення звичок і навичок для здоров'я	90	Урок-тренінг 16. Причини і наслідки вживання наркотиків.....	138
Урок-тренінг 2. Обираємо здоровий спосіб життя	93	Урок-тренінг 17. Наркотична залежність	142
Урок-тренінг 3. Профілактика захворювань.....	96	Урок-тренінг 18. Ні — наркотикам!	145
Глава 2. Безпека щоденного життя	99	Урок-тренінг 19. Наркотики і ВІЛ	148
Урок-тренінг 4. Принципи безпечної життєдіяльності	100	Урок-тренінг 20. ВІЛ/СНІД і права людини	152
Урок-тренінг 5. Безпека пасажирів. Небезпечні вантажі	103	Урок-тренінг 21. Туберкульоз і ВІЛ	156
Урок-тренінг 6. Дорожньо-транспортні пригоди.....	107	Розділ 4. Психологічне благополуччя підлітка	159
Урок-тренінг 7. Безпека оселі	110	Урок-тренінг 22. Психологічний розвиток підлітка	160
Урок-тренінг 8. Пожежна безпека у громадських приміщеннях.....	113	Урок-тренінг 23. Дивовижний мозок.....	163
Розділ 2. Фізичний розвиток підлітка	116	Урок-тренінг 24. Розвиток інтелектуальних навичок	165
Урок-тренінг 9. Індивідуальний розвиток підлітка	117	Урок-тренінг 25. Культура почуттів.....	168
Урок-тренінг 10. Ріст, вага і фізична форма.....	119	Урок-тренінг 26. Психологічна рівновага і здоров'я.....	171
Урок-тренінг 11. Шкіра і здоров'я	122	Урок-тренінг 27. Стрес і психологічна рівновага.....	174
Урок-тренінг 12. Косметичні проблеми підлітків.....	124	Урок-тренінг 28. В екстремальній ситуації.....	177
Розділ 3. Профілактика соціально небезпечних захворювань	126	Урок-тренінг 29. Керування стресами	180
Урок-тренінг 13. Соціальні чинники здоров'я	127	Урок-тренінг 30. Конфлікти і здоров'я	184
Урок-тренінг 14. Впливи найближчого оточення.....	130	Підсумковий тренінг	186
Урок-тренінг 15. Хвороби цивілізації і реклама	134		

Для тих, хто цінує якість



Життєві навички для:

- здоров'я
- безпеки
- розвитку
- успіху

Навчання:

- легке
- приємне
- ефективне



ЗАМОВЛЕННЯ ЗА ЦІНАМИ ВИДАВНИЦТВА ПРИЙМАЮТЬСЯ:

Тел.: (044) 235-78-36,
тел./факс: (044) 288-28-80, 288-28-81
e-mail: alaton@mail.ru
ЗАТ «Алатон», код ЗКПО 20006789
р/р 2600001284766 в Укресімбанку
м. Києва, МФО 322313



Навчальне видання

ВОРОНЦОВА Тетяна Володимирівна
ПОНОМАРЕНКО Володимир Степанович

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

7 клас

Посібник для вчителя

Літературне редагування, коректура *Л. Воронович*
Художнє оформлення *С. Шпака*

Підписано до друку Формат 60х84/8.
Папір офсетний. Друк офсетний.
Умовн. друк. арк. 22,32. Умовн. фарбовідб. 45,34.
Обл.-вид. арк. 24,49. Тираж 8 500 прим.

Свідоцтво про внесення суб'єкта
до Державного реєстру видавців № 374 від 22.03.2001

ЗАТ «Алатон», 01034, Київ-34, Ярославів Вал, 14-Г,
тел./факс: 288-28-80, 288-28-81
