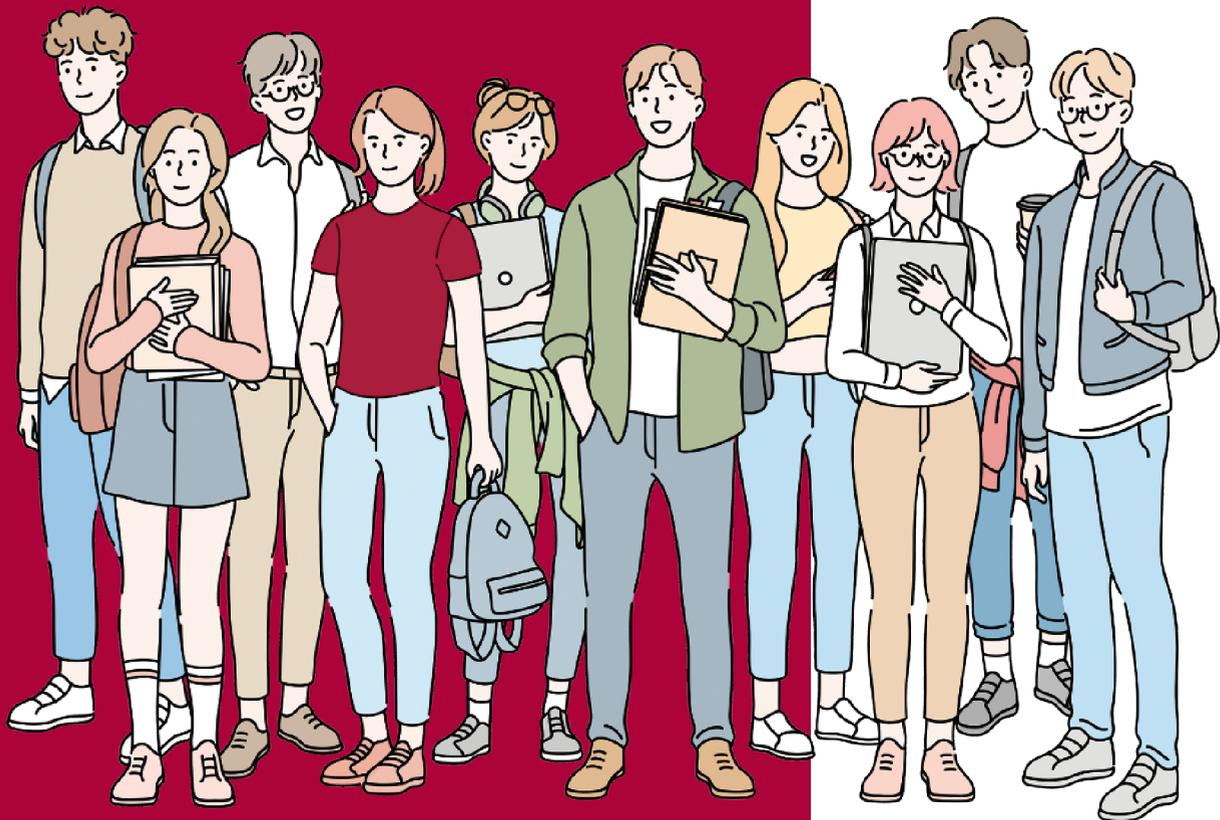


**unesco**

Институт ЮНЕСКО  
по информационным  
технологиям в образовании



**Использование видеороликов  
при проведении занятий  
по вопросам здорового образа  
жизни, социально безопасного  
и ответственного поведения**



**Использование видеороликов  
при проведении занятий  
по вопросам здорового образа жизни,  
социально безопасного  
и ответственного поведения**

МИНСК  
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЧЕТЫРЕ ЧЕТВЕРТИ»  
2025

УДК 373.015.31:613(072)

ББК 74.200.55

И88

Составители:

Т. А. Епоян, Н. А. Шоркина

Под общей редакцией Е. Ф. Михалевич

Рецензенты:

старший преподаватель кафедры психологии, содержания  
и методов воспитания ГУО «Академия образования» *Е. С. Смирнова*,  
доцент, к.м.н, главный врач УЗ «Минский областной клинический центр  
«Психиатрия-наркология» *А. А. Александров*,  
заместитель директора по воспитательной работе  
ГУО «Средняя школа № 161 г. Минска» *Е. С. Гилько*

Пособие издано республиканским общественным объединением «Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО» при поддержке Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (далее – ИИТО ЮНЕСКО) и Министерства образования Республики Беларусь в рамках Плана мероприятий по реализации подпрограммы 10 «Молодежная политика» на 2025 год Государственной программы «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 годы

**Использование** видеороликов при проведении занятий по вопросам здорового образа жизни, социально безопасного и ответственного поведения / сост. Т. А. Епоян, Н. А. Шоркина ; под общ. ред. Е. Ф. Михалевич. — Минск : Четыре четверти, 2025. — 128 с.  
ISBN 978-985-581-741-4.

Пособие разработано для педагогов учреждений общего среднего образования, учреждений дополнительного образования детей и молодежи, социально-педагогических учреждений, специалистов центров дружественного отношения к подросткам, клубов ЮНЕСКО, волонтерских клубов по ЗОЖ для использования при организации и проведении воспитательных мероприятий во внеучебное время по вопросам здорового образа жизни, социально безопасного и ответственного поведения и для системы дополнительного образования взрослых для реализации учебных программ повышения квалификации педагогических работников по тематике формирования культуры здорового образа жизни у учащихся.

УДК 373.015.31:613(072)

ББК 74.200.55



Данная публикация предлагается в открытом доступе по лицензии Attribution-ShareAlike («Атрибуция-СохранениеУсловий») 3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO). (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>).

Ответственность за взгляды и мнения, высказанные в данном издании, несут авторы. Их точка зрения может не совпадать с официальной позицией РОО «БелаЮ» или ИИТО ЮНЕСКО и не накладывает на организации никаких обязательств.

ISBN 978-985-581-741-4

© Епоян Т. А., Шоркина Н. А.,  
составление, 2025

© Оформление. ОДО «Издательство  
«Четыре четверти»», 2025

# Содержание

<b>Введение</b>	<b>4</b>
<b>Общие принципы использования видеороликов при проведении занятий</b>	<b>6</b>
<b>Рекомендации по организации и проведению занятий с использованием видеороликов</b>	<b>8</b>
<b>6–7 классы</b>	
1. Секреты здоровья и красоты	10
2. Профилактика инфекций	14
3. Возраст перемен	18
4. Почему люди дружат и какие бывают друзья	24
5. Как понимать себя и других и управлять эмоциями	29
6. Как эффективно общаться и разрешать конфликты	33
7. Принятие других и толерантность	37
8. Как развивать уверенность в себе	40
9. Как принимать решения	44
<b>8–10 классы</b>	
10. Любовь и отношения: как это бывает	49
11. Семья и брак. Что приносит счастье и что ему мешает	52
12. Планирование семьи: что это такое и почему это важно	56
13. Ответственное поведение и профилактика ИППП	60
14. ВИЧ. Что нужно о нем знать	66
15. ВИЧ, СПИД и общество	72
16. Профилактика вредных привычек	79
17. Насилие и травля. Как не допустить и как защититься	83
18. Травля в Интернете. Как не допустить и как защититься	88
19. Как развивать себя и становиться увереннее	92
20. Как ставить цели и добиваться успеха	95
<b>Словарь терминов</b>	<b>98</b>
<b>Дополнительная информация для педагога по тематике видеороликов</b>	<b>113</b>
<b>Список рекомендуемой литературы</b>	<b>125</b>

## Введение

Здоровье подрастающего поколения относится к числу важнейших показателей, характеризующих экономическое, социальное и нравственное благополучие страны. В Республике Беларусь на всех уровнях уделяется большое внимание данному направлению работы. В стране подписаны и реализуются Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 гг., Государственная программа «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 гг., Национальный план действий по обеспечению гендерного равенства на 2021–2025 гг., Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи, Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021–2025 гг. Данные нормативные правовые акты определяют сохранение здоровья детей и молодежи, формирование их культуры здорового образа жизни как одно из приоритетных направлений деятельности.

По заказу Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (далее – ИИТО ЮНЕСКО) в партнерстве с ГУО «Академия образования» и РОО «Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО» были подготовлены образовательные видеоролики по формированию культуры здорового образа жизни и социально ответственного поведения учащихся. Видеоматериалы допущены к использованию в системе образования Республики Беларусь.

Видеоролики могут использовать классные руководители в процессе воспитательной работы с учащимися (например, при проведении тематических классных часов), педагоги социальные и педагоги-психологи при оказании социально-педагогической поддержки и психологической помощи учащимся, а также работники общественных объединений, которые осуществляют образовательные программы, социальные проекты в области здорового образа жизни, социально безопасного и ответственного поведения подростков и молодежи.

Проведение занятий с использованием видеороликов позволит учащимся сформировать знания, установки и навыки, необходимые для здорового образа жизни, социально безопасного и ответственного поведения, понимания себя и окружающих, эффективного общения, развития уверенности в себе, постановки осмысленных целей, принятия ответственных решений, касающихся физического, психологического и репродуктивного здоровья, построения взаимоотношений без насилия и травли, создания семьи и ответственного родительства.

Данные видеоролики предоставляют учащимся всю достоверную и значимую информацию по тематике занятия в интересной, доступной форме, что позволяет им делать самостоятельные выводы в пользу здорового образа жизни. Использование видеороликов также способствует более доверительному и открытому обсуждению материала, так как педагог выступает при этом как собеседник. Это позволяет учащимся не бояться выражать свое мнение по теме занятия и помогает педагогу организовать обсуждение так, чтобы учащиеся смогли найти ответы на свои вопросы и разрешить возникающие сомнения.

Предложенная тематика видеороликов для 6–7 классов может использоваться при проведении занятий с учащимися более старшего возраста и, соответственно, видеоматериалы для 8–10 классов могут использоваться и для учащихся более младшего возраста, если их подготовка позволяет им рассматривать представленные темы.

В данном пособии приводятся практические рекомендации по использованию вышеуказанных видеороликов. Они помогут организовать занятия с учащимися по вопросам здорового образа жизни, социально безопасного и ответственного поведения.

Пособие может также применяться в системе дополнительного образования взрослых при реализации учебных программ повышения квалификации педагогических работников по тематике формирования культуры здорового образа жизни у учащихся. Это позволит слушателям учреждений дополнительного образования взрослых сформировать важные компетенции в области организации воспитательной и профилактической работы с учащимися.

Пособие включает введение, разделы, отражающие общие принципы использования видеороликов, задачи педагога на каждом из этапов организации и проведения занятия с демонстрацией и обсуждением предложенной тематики.

Предлагаемая структура проведения занятий включает введение, в котором обозначается и актуализуется тематика занятия, основную часть, в которой раскрывается тематическое содержание соответствующего занятия, предлагаются тесты и практические задания, и заключительную часть, в которой подводятся итоги занятия.

Видеоролики рекомендуется просматривать с опорой на выделенные смысловые фрагменты и обсуждать каждый фрагмент с использованием вопросов, составленных по материалам видеоролика. В помощь педагогу вопросы к представленным фрагментам видеоролика предложены с возможными ответами. Также рекомендации по организации и проведению занятий снабжены обобщающими вопросами для подведения итогов. Некоторые занятия предлагается завершить проведением небольшого письменного опроса с использованием анкет для оценки эффективности занятий и степени усвоения материала учащимися. К каждой анкете прилагается «ключ» с правильными ответами.

В пособии приведен словарь терминов, которые встречаются в видеороликах, а также дополнительная информация для педагога по рассматриваемой тематике.

Видеоролики размещены для просмотра на [Национальном образовательном портале](#), на [YouTube канале](#) и на сайте Республиканского общественного объединения «Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО» в разделе «[Двадцать видеороликов о здоровье для школьников](#)». Скачать видеоролики вместе с данным пособием можно в [разделе «Пособия и видео по ЗОЖ» сайта EduHub.pro](#). Данное пособие также доступно для скачивания на сайте республиканского общественного объединения «Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО» в разделе «[Литература разработанная РОО “БелАЮ”](#)».

# Общие принципы использования видеороликов при проведении занятий

## *Подготовка к использованию видеороликов*

Планируя проведение занятий с использованием видеороликов, педагогам важно обратить внимание на то, что один и тот же видеоролик может быть использован при проведении различных занятий. По желанию и согласованию педагогов, темы таких занятий могут быть как распределены во времени (в этом случае один и тот же видеоролик учащиеся могут просматривать несколько раз, фокусируясь на разных аспектах и повторяя материал), так и, наоборот, сосредоточены в рамках нескольких дней или одной недели. В последнем случае учащиеся могут просматривать видеоролик только на первом из запланированных разными педагогами занятий, а на других – сразу приступить к обсуждению материала.

Перед использованием видеороликов педагогу необходимо его посмотреть и ознакомиться с приведенными ниже рекомендациями по проведению занятия. В рекомендациях содержатся гиперссылки на все видеоролики, по которым их можно смотреть и скачивать.

Для достижения максимального эффекта от использования видеоролика во время занятия необходимо подготовить учащихся к его просмотру: во вступительном слове объяснить не только тему и цель урока, но и сказать, что он будет проходить с просмотром видеоматериала с перерывами на обсуждение увиденного, обозначить ключевые моменты, на которые следует обратить внимание при просмотре. Вступительное слово педагога должно актуализировать тему занятия, показать его релевантность запросам учащихся и вызвать у них интерес к просмотру видеоматериала.

## *Необходимое оборудование*

Для демонстрации видеороликов потребуется следующее оборудование: персональный компьютер или ноутбук, проектор, экран, колонки или интерактивная доска. При наличии в классе доступа к Интернету педагог может организовать показ видеоролика непосредственно с YouTube канала.

В случае необходимости видеоролик можно заранее скачать на флеш-накопитель и перед началом занятия перенести его с флеш-накопителя на оборудование, с которого будет осуществляться показ.

Также следует заранее распечатать рекомендации по проведению занятия, чтобы иметь под рукой посекундную разметку (хронометраж) фрагментов видеоролика и вопросы для обсуждения. При необходимости можно также распечатать объяснения терминов, которые встречаются в видеоролике, из словаря терминов.

## *Просмотр и обсуждение*

Продолжительность видеороликов составляет в среднем 12–15 минут. Для эффективного их использования рекомендуется организовать просмотр в 2–3 этапа, каждый продолжительностью не более 5 минут, что оптимально для удержания внимания учащихся и усвоения ими полученной информации.

Каждое занятие начинается с группового обсуждения проблемного вопроса, в ходе которого педагог фиксирует актуальные знания и представления учащихся по обсуждаемой теме.

Далее, после каждого этапа просмотра педагог организует в течение 5–7 минут обсуждение увиденного, используя для этого специально составленные вопросы, приведенные в рекомендациях. В ходе обсуждения, а также по мере просмотра видеоролика педагог наблюдает реакцию учащихся, фиксирует их ответы, наиболее ценные идеи, чтобы опираться на них в ходе занятия. После просмотра завершающего фрагмента видеоролика педагог задает обобщающие вопросы.

В конце занятия можно дать домашнее задание – использовать то, что предлагается в настоящих рекомендациях, или другое, более актуальное для учащихся.

**Общая схема использования видеороликов  
при подготовке и проведении занятий по вопросам здорового образа  
жизни, социально безопасного и ответственного поведения**

**Подготовка педагога к проведению занятия**

Предварительный просмотр видеоролика	Ознакомление с рекомендациями по проведению занятия с использованием видеоролика	Обеспечение материально-технической базы для просмотра видеоролика при проведении занятия
--------------------------------------	--	---

**Подготовка обучающихся к просмотру**

Мотивирующая беседа и формирование установки на восприятие	Постановка и групповое обсуждение проблемного вопроса для выявления актуальных знаний и представлений обучающихся по теме занятия	Привлечение внимания обучающихся к ключевым понятиям и проблемам, которые обсуждаются в видеоролике
--	---	---

**Просмотр и обсуждение материалов видеоролика с обучающимися**

Просмотр и обсуждение фрагментов видеоролика с использованием специально составленных вопросов	Фиксация реакций обучающихся, спорных вопросов и результатов обсуждения	Использование дополнительных заданий и упражнений (при необходимости)
--	---	---

**Завершающий этап**

Формулирование ответов на обобщающие вопросы по теме занятия	Пояснение и фиксация обучающимися новых терминов, используемых в ходе занятия (при необходимости)	Пояснения по домашнему заданию (при необходимости)
--	---	--

**Рекомендации  
по организации  
и проведению занятий  
с использованием  
видеороликов**

Видеоролик

## Секреты здоровья и красоты

Доступен для просмотра по ссылке:



<https://www.youtube.com/watch?v=9GMJ4JLqaJg>

Продолжительность 14 мин. 43 сек.

### Вводная часть (до 5 мин.)

*Знакомство учащихся с темой и целью занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о понятии «личная гигиена» и ее влиянии на здоровье, а также о важности здорового питания, физической активности и соблюдении режима дня.

Можно предложить учащимся **мозговой штурм** «Что нужно делать, чтобы хорошо и опрятно выглядеть?», чтобы выявить актуальные представления учащихся о правилах личной гигиены.

Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик «**Секреты здоровья и красоты**». В нем рассказывается о том, что такое личная гигиена и об основах здоровья и благополучия любого человека – режиме дня, здоровом питании и физической активности.

Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: какие правила личной гигиены существуют, зачем их соблюдать и на какие аспекты гигиены тела стоит обратить особое внимание; что такое здоровое питание; как организовать достаточную физическую активность в течение дня; почему важно соблюдать режим даже во взрослом возрасте.

### Организация просмотра и обсуждения видеоролика

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

#### Фрагмент 1 0:00 – 1:43

Просмотр – 1 мин. 43 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

#### Какие три базовых правила помогают заботиться о себе и ухаживать за своим телом?

Первое – здоровое питание. Второе правило – соблюдать режим дня и спать не менее 8 часов в сутки. Это поможет сохранять бодрость. Третье правило – физическая активность.

## **Здоровое питание – это как?**

Важно придерживаться режима питания: завтракать по утрам, не пропускать обед и полдник и ужинать за 2-3 часа до сна. Кроме того, нужно, чтобы питание было разнообразным: стараться каждый день есть фрукты, овощи и молочные продукты. И не забывать выпивать достаточно жидкости, включая обычную воду.

## **Почему важно соблюдать правильный режим дня?**

Организм, который привык к определенному ритму, лучше справляется с нагрузками. Поэтому лучше вовремя ложиться спать и вставать, спать не менее 8 часов в сутки, чтобы мозг успевал отдохнуть.

## **Как поддерживать физическую активность в течение дня?**

Можно начинать день с небольшой зарядки, днем между занятиями устраивать небольшие разминки, просто больше двигаться – чаще ходить пешком и помогать родителям по дому.

## **Фрагмент 2 1:44 – 5:30**

Просмотр – 3 мин. 46 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

## **С чего начинается гигиена?**

Базовое правило гигиены – мыть руки.

## **Почему так важно мыть руки?**

С помощью рук мы совершаем огромное количество действий и постоянно дотрагиваемся до разных предметов и поверхностей. Мы открываем и закрываем двери, ходим в туалет, прикасаемся к различным поверхностям, здороваемся с разными людьми. Из-за грязных, невымытых рук в наш организм могут попасть возбудители желтухи (гепатита А), дизентерии, гельминтоза (болезни, которую вызывают глисты и другие паразиты), бруцеллеза (заболевание, передающееся людям от домашних животных) и других заболеваний, которые поражают печень, желудок, кишечник, приводят к рвоте, поносу, повышению температуры и другим неприятным явлениям. Именно через руки мы также заражаемся инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем. Когда мы кашляем, чихаем или громко разговариваем, изо рта и носа вместе с мельчайшими капельками слюны вылетают микробы. Они попадают на руки или другие поверхности, к которым мы затем прикасаемся. И это позволяет вирусам распространяться. Именно поэтому нужно как можно чаще мыть руки и не притрагиваться руками к носу, рту и глазам. Иначе мы рискуем заболеть простудой, гриппом, коронавирусом КОВИД-19.

## **Когда обязательно нужно мыть руки?**

Руки обязательно нужно мыть до и после приготовления пищи, перед едой, после посещения туалета, когда руки явно загрязнены, когда приходим домой с улицы, особенно после поездки в общественном транспорте, после школы, магазина и других мест, где бывает много людей, после обращения с деньгами, после чихания или кашля, при уходе за больными, после того как погладили, покормили животных, после того как убрались дома, помыли полы, вытерли пыль, вынесли мусорное ведро.

### Как правильно мыть руки?

Начать с воды и намылить обе руки. Тереть одну ладонь о другую с обеих сторон. Потереть между пальцами, скрестив ладони. Потереть большие пальцы, потереть складки на пальцах и кожу под ногтями. Смыть. Высушить. Процедура мытья рук занимает 20-30 секунд.

Когда нет возможности воспользоваться с водой и мылом, то можно воспользоваться влажными салфетками или специальными гелями и жидкостями для дезинфекции рук.

### Когда чихаем, кашляем или сморкаемся рекомендуется соблюдать следующие правила:

- использовать носовой платок, а лучше одноразовые бумажные салфетки;
- при отсутствии носового платка чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладонь;
- держаться не менее 1,5 метра от людей, которые кашляют или чихают.

### Фрагмент 3 5:31 – 7:21

Просмотр – 2 мин. 50 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### Как правильно ухаживать за зубами?

Чистить зубы нужно утром после завтрака и вечером перед сном. Делать это нужно тщательно, уделяя внимание не только самим зубам, но и деснам, и языку. Лучше использовать зубную пасту со фтором, а щетку – содержать в чистоте и менять раз в 3-6 месяца.

### Как влияет на зубы употребление сладостей?

При употреблении сладких продуктов или газированных напитков во рту образуется кислота. Она способствует развитию болезнетворных бактерий, которые портят зубную эмаль и вызывают кариес.

### Что делать, если возможности почистить зубы после еды нет?

После еды, кофе, чая, соков и сладостей желательно прополоскать рот, чтобы удалить остатки пищи. Если такой возможности нет, можно пожевать жевательную резинку (но только ту, которая не содержит сахар) в течение 5 минут.

### Фрагмент 4 7:22 – 14:43

Просмотр – 7 мин. 21 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### Назовите основные правила гигиены тела?

Чтобы сохранять свое тело в чистоте, необходимо регулярно мыться, менять белье и пользоваться дезодорантом. Поддерживать приятную чистоту и запах и снизить потливость помогут дезодоранты- антиперспиранты.

Одежду лучше носить из натуральных материалов – льна, хлопка, шелка, выбирать обувь из натуральных кожи или замши, а носки, чулки и нижнее белье менять ежедневно.

### **Почему важна интимная гигиена?**

В подростковом возрасте тело меняется, у девушек начинается менструация, у юношей могут случаться поллюции. Соблюдение интимной гигиены позволяет поддерживать чистоту и сохранять здоровье.

### **Почему в подростковом возрасте часто появляются прыщи и угри и что с ними делать?**

Они появляются в период гормональной перестройки, когда расширенные поры кожи закупориваются пылью, потом и выделениями активно работающих сальных желез. Это абсолютно нормальный и естественный процесс, через который прошел почти каждый взрослый. Поэтому переживать и выдавливать прыщи и угри не стоит. Иначе легко можно занести инфекцию и получить еще большее воспаление. Лучше следить за чистотой кожи – умываться утром и вечером, использовать специальные очищающие средства для проблемной кожи. Кроме того, можно ограничить потребление шоколада, кофе, крепкого чая, острых блюд, жирной пищи, есть больше овощей и фруктов. Если проблемы с кожей слишком беспокоят, лучше обратиться к врачу-дерматологу.

### **Как правильно ухаживать за волосами, чтобы сохранить их здоровье и красоту?**

Важно определить свой тип волос – жирные, нормальные или сухие, а затем подобрать подходящий для них шампунь. Мыть голову необходимо теплой водой, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Если на голове появилась перхоть, можно пользоваться специальным шампунем от перхоти. И обратиться к дерматологу в случае, если он не дает никакого эффекта. Кроме того, стоит не забывать регулярно расчесывать волосы. Это не только помогает лучше выглядеть, но и улучшает состояние волос.

### **Почему важно следить за осанкой?**

При правильной осанке легче работать сердцу, мозгу и другим важным органам. Кроме того, человек с прямой спиной и расправленными плечами выглядит и чувствует себя уверенным.

### **Заключительная часть (5 мин.)**

#### *Подведение итогов занятия*

Педагог предлагает учащимся дополнить ответы, которые были даны в начале занятия в рамках мозгового штурма «Что нужно делать, чтобы хорошо и опрятно выглядеть?», ответив на следующие обобщающие вопросы:

- **Какие правила личной гигиены вы знаете?**
- **Какие продукты могут плохо влиять на состояние зубов и кожи лица?**
- **Как надо сидеть за столом, чтобы не портить осанку?**
- **Почему важно поддерживать физическую активность в течение дня и как это делать?**

#### **Домашнее задание**

Педагог может предложить выполнить следующее домашнее задание.

*Вместе с родителями выберите средства гигиены, которые лучше всего подойдут именно вам – вашей коже, типу волос, индивидуальным особенностям тела.*

Видеоролик

## Профилактика инфекций

Доступен для просмотра по ссылке:



[https://youtu.be/c9IMjM2vN9c?si=taGfZgNjC5U2\\_OBC](https://youtu.be/c9IMjM2vN9c?si=taGfZgNjC5U2_OBC)

Продолжительность 14 мин. 54 сек.

### Вводная часть (до 5 мин.)

*Знакомство учащихся с темой и планом занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о болезнях, передающихся через грязные руки, а также о болезнях, передающихся воздушно-капельным путем и о мерах их профилактики.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос **«Какие инфекционные болезни вы знаете? Как ими заражаются?»**, чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме занятия.

Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик **«Профилактика инфекций»**. В нем рассказывается о базовых правилах гигиены рук и о болезнях, передающихся через грязные руки и о том, какие болезни передаются воздушно-капельным путем, и как можно от них защититься.

Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: какие болезни могут передаваться через грязные руки, когда и как необходимо мыть руки, и какие еще правила нужно соблюдать, чтобы быть здоровым, что такое «воздушно-капельный путь передачи вирусов и бактерий», какие болезни передаются воздушно-капельным путем, как можно защититься от таких болезней, основные правила гигиены.

### Организация просмотра и обсуждения видеоролика

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

#### Фрагмент 1 0:00 – 6:44

Просмотр – 6 мин. 44 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

#### Где живут микробы и микроорганизмы?

Буквально везде: вокруг нас – в воздухе, в воде, в почве, на нашем теле и внутри него - на коже и в волосах, в полости рта, в носу и в горле, а также в кишечнике.

### **Почему говорят о полезных и вредных микробах?**

Некоторые микроорганизмы помогают нам усваивать питательные вещества. Другие защищают нас от вредных микробов и укрепляют иммунитет. Но когда в организм попадают болезнетворные микробы, полезные не всегда с ними справляются. И тогда человек заболевает.

### **Как вредные микробы попадают в наш организм?**

Чаще всего вредные микробы проникают в организм человека через грязные руки, немытые фрукты и овощи, зараженные продукты питания и от больных людей и домашних и диких животных.

### **Почему так важно мыть руки?**

Из-за грязных, немытых рук, в наш организм могут попасть возбудители гепатита А (или желтухи), дизентерии, гельминтоза (или паразитарных заболеваний), бруцеллеза – заболевания, которое передается людям от домашних животных, и возбудители многих других болезней. Они поражают печень, желудок, кишечник, приводят к рвоте, поносу, болям в животе, повышению температуры, слабости и другим неприятным явлениям.

### **Фрагмент 2 6:45 – 8:36**

Просмотр – 1 мин. 51 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### **Как защитить себя от заражения «болезнями грязных рук»?**

- Тщательно мыть руки с мылом теплой водой.
- Перед употреблением тщательно промывать фрукты и овощи, зелень и ягоды.
- Хранить продукты в закрытой посуде или пакетах, чтобы на них не садились мухи и другие насекомые.
- Пить воду из проверенных и безопасных источников. Если нет уверенности в ее безопасности, то перед употреблением воду нужно прокипятить.
- Пить только кипяченое или пастеризованное молоко.
- Есть только хорошо проваренное или тщательно обжаренное мясо.
- Не разрешать домашним животным залезать на стол, за которым едите. В шерсти здоровых и чистых животных могут оказаться возбудители разных болезней.

### **Какие болезни передаются воздушно-капельным путем?**

Болезни, передающиеся воздушно-капельным путем, могут быть вызваны вирусами или бактериями. Вирусы вызывают грипп, простуду, коронавирус COVID-19, а также корь, краснуху, ветряную оспу или ветрянку. Другие болезни – ангина, скарлатина, туберкулез – возникают из-за бактерий.

### **Как передаются вирусы и бактерии по воздуху?**

Вирусы и бактерии могут передаваться по воздуху с капельками слюны и слизи, которые разлетаются от человека, когда он чихает, кашляет, разговаривает. При вдыхании воздуха с капельками, в которых находятся бактерии или вирусы, здоровый человек

может заболеть. Чем ближе мы находимся к больному человеку, который кашляет или чихает, тем выше вероятность заражения. По мере отдаления от больного концентрация микробов в воздухе снижается, но риск заражения остается.

### **Фрагмент 3 9:20 – 15:53**

Просмотр – 6 мин. 33 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

#### **Как еще вирусы и бактерии могут попасть в организм?**

Вирусы и микробы могут попасть в организм не только при вдыхании воздуха, но и через руки и предметы, которые мы можем взять в рот, поднести близко к носу или глазам. Чтобы здоровый человек заболел ему достаточно сначала потрогать какую-то поверхность, на которой осели капельки с микробами, а потом свои глаза, нос или рот.

#### **В каких случаях необходимо обратиться к врачу?**

Важно знать симптомы различных заболеваний, которые могут привести к различным осложнениям и уметь вовремя распознать их у себя и своих близких, в случае болезни. При заражении гриппом, Ковидом-19, туберкулезом и другими серьезными инфекциями важно как можно скорее обратиться к врачу и следовать рекомендациям по лечению.

#### **Как защититься от вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем?**

В период эпидемии следует:

- избегать многолюдных мест, таких как магазины, торговые центры, кафе;
- ограничить поездки в общественном транспорте, особенно в часы пик;
- соблюдать с окружающими дистанцию не менее одного-полутора метров;
- носить маску в транспорте, магазине, аптеке и других общественных местах;
- при чихании и кашле прикрывать рот и нос салфеткой или сгибом локтя;
- часто и тщательно мыть руки с мылом после кашля, чихания, возвращения с улицы или пользования транспортом, перед приготовлением пищи и до еды или обрабатывать руки антисептиками – дезинфицирующими растворами или гелями, содержащими спирт;
- не трогать невымытыми руками лицо, рот, нос и глаза, чтобы вирус не попал в организм.

### **Заключительная часть (5 мин.)**

#### *Подведение итогов занятия*

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- **Какие болезни могут вызывать микробы?**
- **Что нужно делать, чтобы вредные микробы не попали в наш организм?**

- **Что такое воздушно-капельный путь передачи болезней?**
- **Что делать, если вы или ваши близкие заразились инфекционным заболеванием?**
- **Каковы правила профилактики болезней, передающихся воздушно-капельным путем?**

### **Домашнее задание**

Педагог может предложить выполнить следующее домашнее задание.

*Напишите памятку «Профилактика инфекций» – список правил, которые, на ваш взгляд, помогут каждому человеку сохранять здоровья и защищать себя от заражения инфекционными заболеваниями. Покажите вашу Памятку другим людям (одноклассникам, близким, друзьям) и расскажите о том, как предотвратить опасные заболевания, которые передаются через грязные руки и о правилах профилактики заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.*

Видеоролик

Доступен для просмотра по ссылке:



## Возраст перемен

[https://youtu.be/G9B2NYJ5YLs?si=IYJ6wLXmJ\\_J1Jpa8](https://youtu.be/G9B2NYJ5YLs?si=IYJ6wLXmJ_J1Jpa8)

Продолжительность 14 мин. 02 сек.

### Информация для педагога

Тема данного занятия посвящена половому созреванию и затрагивает ряд важных аспектов взросления. Его проведение и обсуждение можно организовать как совместно, так и отдельно для юношей и девушек. Главное создать атмосферу доверия, чтобы участники могли свободно обсуждать физиологические и психологические изменения, происходящие с ними.

### Вводная часть (до 5 мин.)

*Знакомство учащихся с темой и планом занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся смогут познакомиться с этапами развития человека и узнают об особенностях физиологических и психологических изменений в подростковом периоде.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос **«Какие периоды развития проходит человек за свою жизнь?»**, чтобы выявить актуальные знания учащихся о возрастных этапах развития на протяжении всей жизни человека.

Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик **«Возраст перемен»**. В нем рассказывается о том, что такое переходный возраст, какие изменения и трудности могут ожидать подростков на пути их взросления.

Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: какие изменения происходят с человеком в подростковом возрасте и почему; с какими трудностями и переживаниями могут сталкиваться подростки.

### Организация просмотра и обсуждения видеоролика

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

**Фрагмент 1** 10:00 – 2:16

Просмотр – 2 мин. 16 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### Когда начинается подростковый возраст?

Примерно в 10 лет человек вступает в долгий переходный период – в подростковый возраст. Он длится до 18-19 лет. В течение этого времени происходит половое созревание - изменения в теле, благодаря которым человек взрослеет и может продолжать свой род.

### **Какие изменения происходят с человеком в подростковом возрасте?**

Меняется тело, то есть происходят физиологические изменения. Меняются мысли, чувства и желания – психологические изменения. Кроме того, происходят социальные изменения – меняются отношения с родителями, братьями, сестрами, друзьями и другими людьми. Сильно меняется и поведение. Подростки стараются подчеркнуть свою независимость и взрослость, демонстрируют большую ответственность.

Если учащиеся будут давать разрозненные ответы, типа «портится кожа», «ругаемся с родителями», то стоит помочь им обобщить названные ими частные изменения в одно из четырех выделенных направлений – физиологические, психологические, социальные и поведенческие изменения. Это позволит сформировать у учащихся целостную картину изменений, происходящих с ними в подростковом возрасте.

Гипоталамус, часть мозга, которая дает толчок половому созреванию, вырабатывает и направляет большое количество гормонов в другую часть мозга — гипофиз. И он посылает сигнал в половые железы: яички у парней, яичники – у девушек. Они начинают вырабатывать половые гормоны: эстроген и прогестерон у женщин и тестостерон у мужчин.

### **Фрагмент 2 2:17 – 7:15**

Просмотр – 4 мин. 58 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### **Какие физиологические изменения происходят в период полового созревания у девочек?**

У девочек увеличивается в размерах грудь, фигура становится более округлой. Полнеют предплечья, талия сужается, а бедра становятся шире, начинают расти волосы подмышками, на ногах и на наружных половых органах. У них начинается менструация – ежемесячные кровотечения из влагалища. Их еще называют месячными или критическими днями.

### **Какие физиологические изменения происходят в период полового созревания у мальчиков?**

Телосложение у юношей приобретает типичные мужские черты – широкие плечи и узкие бедра, рельефные мышцы груди и спины. На шее появляется кадык, происходит мутация голоса, наблюдается рост волос подмышками, на ногах, наружных половых органах, лице и груди, спине, руках.

Увеличиваются половые органы, начинают вырабатываться половые клетки — сперматозоиды, и из-за их активной выработки по ночам у парней могут происходить

непроизвольные семяизвержения — ночные поллюции, что является естественной реакцией организма, которой не надо стыдиться.

### **Как и когда начинается период полового созревания?**

У девочек половое созревание начинается с 10-12 лет и завершается к возрасту 14-15 лет. У мальчиков этот период начинается в 12-13 лет и длится до 16-17 лет.

### **Почему подростки могут сильно переживать из-за своего роста и веса?**

Многие подростки переживают из-за изменений в росте, весе, и того, как меняются их тела. Одним кажется, что они растут слишком быстро, другим – что наоборот очень медленно. На самом деле все эти изменения нормальны и естественны.

### **Фрагмент 3 7:16 – 14:03**

Просмотр – 6 мин. 47сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### **Какие изменения могут происходить в эмоциональной сфере?**

Подросткам может стать сложнее сдерживать свои эмоции и успевать за переменами своего настроения. Они могут становиться более впечатлительными и чаще чувствовать себя тревожно. С родителями и с друзьями могут чаще происходить ссоры и конфликты.

### **С чем связаны эти изменения?**

Такие особенности эмоциональной сферы подростков связаны не только с половым созреванием, но и с неравномерностью созревания мозга. Те части мозга, которые помогают контролировать свое поведение, созревают позже, чем те, которые отвечают за получение удовольствия. Поэтому подростки склонны к импульсивным поступкам и сомнениям в своих силах.

### **Заключительная часть (5 мин.)**

#### *Подведение итогов занятия*

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- ***Почему подростковый возраст называют «возрастом перемен»?***
- ***С какими переживаниями могут сталкиваться подростки?***
- ***Почему быть подростком может быть так трудно?***
- ***Что можно и нужно делать, чтобы подростковый возраст не казался таким трудным?***

Занятие можно завершить проведением экспресс-опроса учащихся, используя нижеприведенную **анкету**, или предложить учащимся выполнить небольшое домашнее задание.

### **Домашнее задание**

Педагог может предложить выполнить следующее домашнее задание.

*Попробуйте написать по 5 ответов на два вопроса о себе:*

*Я думаю, что я расту, потому что ...*

*Я думаю, что я развиваюсь, потому что ...*

*Помните о том, что слово «расту» мы обычно используем, когда рассказываем об изменениях в своем теле, а слово «развиваюсь» - скорее про личность, новые навыки, умения, достижения.*

## Анкета «Половое созревание»

В графе «Ответы» отметьте галочкой или крестиком 1 правильный вариант ответа.

Утверждения и вопросы	Ответы
<b>Половое созревание начинается ...</b>	
<input type="checkbox"/> с началом выработки половых гормонов в подростковом возрасте	
<input type="checkbox"/> когда начинаются менструации у девушек и поллюции у юношей	
<input type="checkbox"/> у всех людей в 10 лет	
<b>Женские половые гормоны называются ...</b>	
<input type="checkbox"/> эстроген и прогестерон	
<input type="checkbox"/> тестостерон	
<b>Мужские половые гормоны называются ...</b>	
<input type="checkbox"/> эстроген и прогестерон	
<input type="checkbox"/> тестостерон	
<b>Как созревает мозг по мере взросления?</b>	
<input type="checkbox"/> Сначала созревают центры, отвечающие за самоконтроль и логические рассуждения, а уже потом центры, отвечающие за удовольствия и импульсивные поступки	
<input type="checkbox"/> Сначала созревают центры, отвечающие за удовольствия и импульсивные поступки, а потом центры, отвечающие за самоконтроль и логические рассуждения	
<input type="checkbox"/> Весь мозг созревает одновременно	

## Ключ к анкете «Половое созревание»

Утверждения и вопросы	Ответы
<b>Половое созревание начинается ...</b>	
<input type="checkbox"/> с началом выработки половых гормонов в подростковом возрасте	<b>V</b>
<input type="checkbox"/> когда начинаются менструации у девушек и поллюции у юношей	
<input type="checkbox"/> у всех людей в 10 лет	
<b>Женские половые гормоны называются ...</b>	
<input type="checkbox"/> эстроген и прогестерон	<b>V</b>
<input type="checkbox"/> тестостерон	
<b>Мужские половые гормоны называются ...</b>	
<input type="checkbox"/> эстроген и прогестерон	
<input type="checkbox"/> тестостерон	<b>V</b>
<b>Как созревает мозг по мере взросления?</b>	
<input type="checkbox"/> Сначала созревают центры, отвечающие за самоконтроль и логические рассуждения, а уже потом центры, отвечающие за удовольствия и импульсивные поступки	
<input type="checkbox"/> Сначала созревают центры, отвечающие за удовольствия и импульсивные поступки, а лишь потом центры, отвечающие за самоконтроль и логические рассуждения	<b>V</b>
<input type="checkbox"/> Весь мозг созревает одновременно	

Видеоролик

## Почему люди дружат и какие бывают друзья

Доступен для просмотра по ссылке:



<https://youtu.be/AWKdRA6-yvc?si=LtN5wRabroGTxexn>

Продолжительность 11 мин. 40 сек.

### Вводная часть (до 5 мин.)

*Знакомство учащихся с темой и планом занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о том, чем дружба отличается от других отношений и привязанностей.

Педагог может предложить учащимся объединиться в группы и дописать несколько вариантов продолжения одного из незаконченных предложений (работа в малых группах):

1-я группа. Дружба – это ...

2-я группа. Друг – это тот, кто...

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

4-я группа. С другом можно...

После этого каждая группа проводит короткую презентацию результатов своей работы, а остальные участники занятия могут дополнить предложенные варианты своими ответами.

Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик «**Почему люди дружат и какие бывают друзья**».

В нем рассказывается о том, что такое дружба, как она возникает и чем отличается от приятельских отношений.

Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что важно в отношениях между друзьями, как понять, что между людьми настоящая дружба, как строить и поддерживать такие отношения.

### Организация просмотра и обсуждения видеоролика

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

## **Фрагмент 1 0:00 – 4 :54**

Просмотр – 4 мин. 54 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### **Что такое дружба?**

Дружба – это когда люди понимают и уважают друг друга, имеют общие интересы, доверяют друг другу и хотят общаться, проводить время вместе. Дружба – это, когда люди уверены друг в друге, знают, что всегда придут на помощь и не предадут друг друга.

### **Что обычно объединяет друзей?**

Обычно дружат люди, похожие друг на друга. Сходство характеров и интересов облегчает взаимное понимание. Часто люди находят друзей там, где проводят много времени - общий двор, улица, учреждение образования, занятия спортом, музыкой. Но это НЕ значит, что друзья должны иметь абсолютно одинаковые взгляды, привычки, мыслить одинаково, заниматься одним и тем же делом. Бывает и наоборот – людей могут притягивать различия в умениях, характере, жизненном опыте, мечтах и устремлениях.

Главное, чтобы они разделяли общие ценности, имели общее понимание о дружбе, порядочности, о добре и зле.

### **Что такое взаимопонимание между друзьями?**

Для дружбы характерно глубокое взаимопонимание людей. Друзья часто понимают друг друга без слов, по выражению лица, взгляду, интонации, жестам, которые не всегда понятны окружающим. Близкий друг лучше, чем кто-либо другой поймёт наше настроение, душевное состояние, мотивы и причины наших поступков. Давние друзья могут предвидеть реакции и поведение друг друга в разных жизненных ситуациях. С другом можно поделиться своими переживаниями или радостью, доверить все свои тайны.

### **Что еще отличает дружеские отношения?**

Дружеские отношения бескорыстны, основаны на взаимной открытости и искренности. Настоящий друг помогает становиться лучше, удерживает от необдуманных или плохих поступков и старается поддержать в трудных ситуациях.

## **Фрагмент 2 4:55 – 7:49**

Просмотр – 2 мин. 54 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### **Как понять, что человек рядом с вами – ненастоящий друг?**

Иногда случается так, что друг или подруга оказываются не настоящими, а фальшивыми. Если один из друзей постоянно говорит о себе, о своих достижениях или проблемах, но при этом не проявляет никакого интереса к делам или проблемам друга; если помогает и сразу просит об ответной услуге, скорее всего, это – ненастоящий друг.

### **Как распознать друга-манипулятора?**

Друзья-манипуляторы обычно донимают постоянным требованием внимания, могут

использовать командный тон по отношению к вам, могут позвонить или написать в чат в любое время дня и ночи, чтобы просто поболтать, рассказать о себе или ком-то другом, но при этом совершенно не интересуются вашей жизнью. Постоянно жалуются, вываливают все свои проблемы и горести, демонстрируют свою слабость и неспособность что-то сделать. Требуют помощи, но при этом остаются равнодушными, когда в помощи нуждаетесь вы сами. Стараются выглядеть лучше на вашем фоне: прикалываются и подшучивают над вами в присутствии других, чтобы подчеркнуть свои достоинства, показать свое остроумие, крутизну. Просто из любопытства требуют, чтобы вы рассказывали обо всем, что с вами происходит, не терпят с вашей стороны никаких секретов, постоянно дают советы, «учат как надо жить». Не радуются, когда у вас что-то получается хорошо; постоянно сравнивают вас и себя. Ревнуют к другим друзьям. Дружат только потому, что вы можете быть им полезны.

### **Как прекратить отношения с манипулятором?**

Важно вовремя распознать манипулятора, понять, что это не дружба, и уверенно обозначить рамки общения. Как только манипулятор почувствует, что его распознали и больше не поддаются его уловкам, он потеряет к вам интерес. Но бывает и так, что отношения продолжаются. При этом от каждого нового общения остается раздражение, чувство неловкости и даже неприязни. Такие отношения лучше прекратить, но сделать это нужно, по возможности, без ссор и взаимных обвинений. Для начала можно постепенно сокращать общение, реже встречаться, реже созваниваться, перестать делиться своими переживаниями, больше говорить о нейтральных вещах, не поддерживать разговор. Возможно, человек все поймет, и на этом ваши отношения завершатся. А может быть и по-другому: бывший друг может потребовать объяснений. В этом случае не стоит перечислять все обиды или причины, из-за которых хочется прекратить общение. Достаточно прямо, но сдержанно сказать, что это ваше решение, и так будет лучше для всех. При этом нужно быть готовым к тому, что могут измениться отношения с общими знакомыми и друзьями, когда они узнают о вашем разрыве.

### **Фрагмент 3 7:50 – 11:39**

Просмотр – 3 мин. 49 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### **Как приобрести новых друзей?**

Главное, не бояться общаться и знакомиться. Иногда достаточно простой улыбки, интересного поста на своей страничке, чтобы привлечь внимание, завязать разговор и расположить к себе человека. Не нужно стесняться сделать первый шаг. Можно предложить вместе провести время, сходить в кино или в кафе или просто на прогулку. Начав общение, уделяйте время своим друзьям, искренне интересуйтесь их делами, увлечениями, а не только рассказывайте о себе. Но не стоит посвящать все свое время общению и требовать того же от друга или подруги. У каждого могут быть свои дела и планы. И потом, ведь нужно время, чтобы соскучиться и появились новые темы для разговора.

### **Какие еще отношения, кроме дружбы, могут нас связывать с другими людьми?**

Кроме друзей, у каждого человека есть товарищи, приятели и просто знакомые люди.

Товарищи – это люди, близкие по роду деятельности, по условиям жизни – школьные товарищи, товарищи по кружкам и спортивным секциям. Слово «товарищ», которое иногда употребляется как синоним слова «друг», изначально означало «участника совместных дел». Приятель – это человек, с которым сложились хорошие, простые, но не совсем близкие отношения. С приятелем или приятельницей можно пойти в кино, посидеть в кафе, но вряд ли их можно будет попросить о серьезной помощи или доверить им свои сокровенные мысли. Знакомые – люди, с которыми нам доводилось встречаться, общаться, даже иметь какое-то общее дело. Со знакомыми мы общаемся не так часто. У людей может быть очень много знакомых, немало приятелей и товарищей, а вот настоящих друзей на долгие годы, как правило, бывает немного.

### **Как сохранять и укреплять дружбу?**

Дружба возникает не за один день, а создается ежедневно. Она требует искренности, преданности, великодушия, терпения, а взамен приносит радость, поддержку, дает силу и уверенность. Поэтому очень важно помнить о нескольких вещах, которые помогают сохранять и укреплять дружбу на долгие годы.

- Принимайте друзей такими, какие они есть, не старайтесь их изменить под себя. У друзей могут быть различия. Важно, чтобы они разделяли общие ценности.
- Будьте рядом с друзьями не только, когда им тяжело и нужна помощь, но разделяйте с ними радостные моменты.
- Давая советы, не навязывайте свое мнение. Окончательное решение принимать не вам, а вашим друзьям. Не берите на себя эту ответственность.
- Будьте готовы к тому, что друг или подруга могут опоздать на встречу, не сумеют пойти с вами на концерт, в порыве сказать что-то резкое. Не стоит сразу обижаться и осуждать. Мы все не безупречны.
- Умейте признавать свои ошибки и просить прощения, если были не правы. Признать свои ошибки – это значит осознать, что ты был не прав. Если чем-то обидели друга или подругу, ранили словом, сказали неправду, попросите прощения. Это покажет, что вам дороги ваши отношения.

### **Заключительная часть (5 мин.)**

#### *Подведение итогов занятия*

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- ***Из чего складывается дружба?***
- ***Какие бывают друзья?***
- ***Как строить и поддерживать отношения с друзьями?***

### **Домашнее задание**

Педагог может предложить выполнить следующее домашнее задание на выбор.

*№ 1. Напишите небольшое сочинение про своего друга или подругу. Это может быть история вашего знакомства или история вашей дружбы в целом, или рассказ о его или ее интересах, увлечениях, ценностях, о том, что он или она любит.*

*№ 2. Кроме друзей, у любого человека есть товарищи, приятели, просто знакомые и отношения с ними отличаются от дружеских. Попробуйте описать, в чем различия дружеских, товарищеских, приятельских отношений и отношений со знакомыми людьми.*

*№ 3. Представьте, что младший брат или сестра спросили вас о том, что такое настоящая дружба, и как понять, что тот, с кем ты дружишь – настоящий друг. Что вы им скажете? Запишите свои размышления в виде короткого сочинения.*

Видеоролик

## Как понимать себя и других и управлять эмоциями

Доступен для просмотра по ссылке:



<https://youtu.be/oyyiZp2q4p4?si=CCRdk-AxnEm3wcJ2>

Продолжительность 12 мин. 24 сек.

### Вводная часть (до 5 мин.)

*Знакомство учащихся с темой и планом занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся смогут научиться распознавать собственные эмоции и чувства и сформировать навыки управления ими.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос: «**Какие эмоции и чувства вы знаете?**», чтобы выявить актуальные представления учащихся об эмоциональной сфере человека и разнообразии эмоций. Педагог также просит учащихся вести подсчет названных чувств и эмоций, записывая их на доске или в тетради. После того, как учащиеся назовут несколько эмоций, педагог может закончить упражнение и рассказать о том, что в словаре можно отыскать более ста названий разных эмоций, чувств и переживаний.

Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик «**Как понимать себя и других и управлять эмоциями**». В нем рассказывается о том, что такое эмоции и чувства, как они возникают и какие бывают, как влияют на нашу жизнь.

Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: в чем разница между чувствами и эмоциями, как научиться распознавать чувства и переживания у себя и у других, и зачем это нужно, как справляться со стрессовыми ситуациями и можно ли научиться управлять эмоциями.

### Организация просмотра и обсуждения видеоролика

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

#### Фрагмент 1 0:00 – 4:18

Просмотр – 4 мин. 18 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

#### Что такое эмоции и зачем они нам нужны?

Эмоции – это ответные реакции на какое-либо событие или ситуацию. Например, мы

испытываем радость от встречи с другом; гнев, когда кто-то нагрубил, страх перед тем, что нам может угрожать. Или удивление при виде чего-то необычного. С помощью эмоций мы быстро оцениваем наше окружение – людей, предметы, события. Если что-то нам кажется опасным, мы ощущаем тревогу или страх. А если это приятно и не враждебно, то у нас возникает ощущение радости и доверия.

### **Назовите 8 базовых эмоций.**

Базовые эмоции можно условно разделить на положительные – это радость, интерес, доверие и удивление, и отрицательные – это злость, страх, неудовольствие, грусть.

### **Чем от эмоций отличаются чувства?**

Чувства, в отличие от эмоций, более устойчивы и длительны. Кроме того, если эмоции мы испытываем в отношении любых событий нашей жизни, то чувства, как правило, связаны с отношениями к людям или к конкретным предметам. Если радость и восхищение – это эмоции, то любовь – это чувство. Гнев и злость – это эмоции, а вот ненависть – это чувство. «Мне страшно» — это эмоция, а «я боюсь этого человека» — это чувство.

### **Почему нам важно разбираться в своих эмоциях и понимать, что мы чувствуем?**

Эмоции могут побудить нас к действиям, или, напротив, подавить желание что-то делать. Бывает, что, поддавшись эмоциям, мы совершаем какие-то поступки, о которых потом сожалеем. Но и подвиги, свершения, открытия люди тоже совершают в состоянии сильного эмоционального подъема. Кроме того, от наших эмоций зависят наше настроение и наша самооценка. Чем больше негативных эмоций мы переживаем, тем меньше ощущаем счастья и радости. А чем чаще мы себя ругаем и виним, тем ниже наша самооценка.

### **Фрагмент 2 4:19 – 6:34**

Просмотр – 2 мин. 15 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### **Что помогает нам контролировать эмоции?**

Первый шаг к управлению эмоциями – это их распознавание и называние. Да, чтобы справиться с эмоциями, особенно негативными, их нужно назвать. Не подавлять, не пытаться сделать вид, что их нет, а честно признаться, что сейчас мы злимся или расстроены, нам страшно или неприятно. Проговаривание вслух, про себя или с кем-то своих переживаний не только помогает лучше понять, что с нами происходит, но и ослабляет эмоциональное напряжение. Когда мы понимаем причину и природу своих эмоций, их сила ослабевает. Например, вы раздражены или обижены и уже готовы сорваться на собеседника.

Остановитесь на секунду и подумайте, в чем дело? Попробуйте понять, хотел ли собеседник специально вас обидеть или это получилось случайно. Вы заметите, что ваш гнев уже не так силен. В этом случае вместо грубости вы сможете прямо, но сдержанно сказать, что вам неприятны такие слова или поведение и обозначить границы, за которые в следующий раз собеседнику лучше не заходить.

### Что можно сделать, если нас захлестывают сильные эмоции?

Можно контролировать их с помощью несложных действий: попробовать сосчитать до десяти или сделать 3-4 спокойных глубоких вдоха и выдоха. Нужно всего 4 секунды, чтобы глубоко вдохнуть и выдохнуть. И всего лишь 3-4 повтора этого простого упражнения помогают снизить накал страстей, чтобы не сказать и не сделать что-то такое, о чем потом мы будем жалеть.

### Фрагмент 3 6:35 – 12:24

Просмотр – 5 мин. 49 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### Что такое стресс?

Стресс – это состояние повышенного напряжения. Стресс возникает, когда мы сталкиваемся с любыми новыми и непривычными для нас событиями – и радостными, и печальными. В состоянии стресса наша психика и наш организм испытывают повышенную нагрузку, а эмоции порой просто зашкаливают. Из-за повышенной выработки гормона адреналина учащается дыхание и сердцебиение, повышается давление. Мышцы напрягаются, обостряется слух, человек потеет, руки и ноги могут похолодеть, а лицо – покраснеть или побледнеть.

### Чем нам помогает и чем мешает стресс?

Напряжение, связанное со стрессом, часто помогает мобилизовать свои силы и найти необычные решения. Но бывает и так, что из-за слишком сильного напряжения человек теряет, не может сконцентрироваться и принять решение. Возникает ощущение беспомощности, подавленности и даже безнадежности. Некоторые люди, чтобы «уйти» от стресса иногда начинают злоупотреблять алкоголем, часто курить или впадают в бездействие и апатию. К сожалению, такое поведение не только не уменьшает стресс, но и вредит здоровью. Поэтому лучше постараться обдумать создавшееся положение вещей, мыслить позитивно, посоветоваться со взрослыми и родными людьми и найти из него выход.

### Что можно сделать, чтобы снизить стресс и смягчить его последствия?

В некоторых ситуациях достаточно устранить причины, вызывающие избыточный стресс, и жизнь налаживается. Снизить волнение также можно, если переоценить ситуацию. Вместо того, чтобы просто сидеть и бояться, можно настроиться позитивно и верить в успех. Главное, не переживать и успокоиться. Мы не можем контролировать свои эмоции, когда устаем. Поэтому важно отдыхать, высыпаться и правильно питаться – не «заедать» стресс сладким и есть побольше фруктов и овощей. А также включить в список обязательных дел занятие, которое вам нравится и поможет отвлечься от учебы, работы и прочих забот. Планирование времени – важная составляющая профилактики стрессов. Вместо того, чтобы заниматься всем и сразу, лучше составить список дел и постепенно вычеркивать то, что уже сделано. А самые важные и срочные дела нужно выполнять в первую очередь. Справиться с неприятными эмоциями помогают различные способы расслабления. Можно послушать музыку, заняться любимым делом, заняться спортом, просто спокойно посидеть и все обдумать. Или вспомнить что-нибудь смешное, посмотреть комедию и от души посмеяться. Физическая

активность – тоже отличный способ преодоления стресса. Неспешная прогулка или интенсивная пробежка, езда на велосипеде или катание на скейтборде отвлекут от гнетущих переживаний. И, наконец, один из самых действенных способов справиться со стрессом – это получить поддержку от близких: друзей, родителей, братьев или сестер, других членов семьи. Даже в самых безвыходных ситуациях можно найти кого-то, кто сможет помочь словом или делом. Когда мы рассказываем о своих переживаниях, мы начинаем смотреть на ситуацию по-другому и видеть не только проблемы, но и пути их решения.

### **Заключительная часть (5 мин.)**

#### *Подведение итогов занятия*

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- *Почему важно научиться распознавать собственные эмоции и чувства?*
- *Как научиться контролировать эмоции?*
- *Как справляться со стрессовыми ситуациями?*

### **Домашнее задание**

Педагог может предложить выполнить следующее домашнее задание.

*Нарисуйте наиболее частое настроение членов своей семьи. Покажите им и попросите угадать, какое настроение изображено. Расскажите им о том, как разное настроение и эмоции могут влиять на поведение и жизнь человека.*

Видеоролик

## Как эффективно общаться и разрешать конфликты

Доступен для просмотра по ссылке:



[https://youtu.be/pNoDU3AIdbl?si=\\_CY-bUEiRH2UqLa3](https://youtu.be/pNoDU3AIdbl?si=_CY-bUEiRH2UqLa3)

Продолжительность 15 мин. 46 сек.

### Вводная часть (до 5 мин.)

*Знакомство учащихся с темой и планом занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся смогут познакомиться с основными правилами позитивного общения и конструктивного разрешения конфликтов.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос **«Что такое общение?»**, чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме занятия.

Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик **«Как эффективно общаться и разрешать конфликты»**. В нем рассказывается о том, что помогает и что мешает людям общаться, как предупреждать конфликты и как их решать, если они возникли.

Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: основные принципы общения, которые помогают общаться легко и позитивно; как отстаивать свою точку зрения; что делать, если назревает конфликт.

### Организация просмотра и обсуждения видеоролика

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

#### Фрагмент 1 0:00 – 3:44

Просмотр – 3 мин. 44 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

#### Назовите три условия продуктивного и приятного общения?

Плодотворное и приятное общение стоит на трех китах – умении слушать, умении четко и ясно излагать свои мысли и уважении к собеседнику.

#### В чем проявляется умение слушать собеседника?

Умение слушать одно из важнейших условий общения. Хорошие собеседники умеют внимательно выслушать, не перебивая и воздерживаясь от критики. Они искренне стараются понять другого, проявляют уважение к его или ее мнению. Так себя обычно ведут воспитанные люди.

## Как мы выражаем уважение и внимание к собеседнику?

Стараясь понять другого, проявляя уважение к его или ее мнению. Но это не значит, что для проявления уважения мы должны всегда и во всем соглашаться с нашим собеседником. У нас может быть своя точка зрения и свое отношение к обсуждаемой ситуации. Но их стоит выражать так, чтобы не оскорбить собеседника.

## Что помогает собеседнику лучше нас понять?

Умение выражать свои мысли ясно и просто – основа взаимопонимания в общении. В каждом сообщении лучше передавать одну идею, не перегружая свой рассказ ненужными деталями и словами. Чем конкретнее мы сможем выразить свою мысль, тем проще собеседнику будет нас понять. А если нам задают вопрос, надо отвечать именно на него, четко и конкретно.

## Что такое «язык тела»?

Язык тела включает мимику, жесты, позу, интонации голоса и выражение лица. Наблюдая, как меняется выражение лица собеседника, мы можем лучше понять его или ее отношение к тому, о чем мы говорим. Когда разговор интересен обоим, его можно с удовольствием продолжить. А если мы видим, что собеседник расстраивается или начинает злиться, разговор лучше прекратить. Или сменить тему разговора, если собеседнику явно скучно. Взгляды, жесты, позы и интонации иногда могут передавать гораздо больше, чем слова, давая понять, что на самом деле чувствуют люди, с которыми мы общаемся. Говорят ли они правду или что-то скрывают. Хотят ли просто произвести впечатление или пытаются надавить на нас. Или чем-то встревожены и огорчены.

## Фрагмент 2 3:45 – 8:24

Просмотр – 4 мин. 39 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

## Как может проявляться в общении позиция старшего или главного?

Когда в общении человек смотрит как бы «свысока» и говорит покровительственно, постоянно использует указывающие жесты, поучает и дает множество советов, мы чувствуем, что он занимает роль старшего и более опытного человека.

## Что происходит, если человек говорит с позиции младшего или подчиненного?

Если у человека заискивающий взгляд, нерешительные жесты, скованная поза, просящие, оправдывающиеся или, наоборот, игривые и капризные интонации, то он общается с позиции младшего, нуждающегося в помощи и опеке.

## Как выглядит общение «на равных»?

Общение «на равных» предполагает прямой и открытый взгляд, спокойные жесты, внимание к собеседнику и аргументацию своей точки зрения.

## Как можно научиться общаться «на равных» и что делать, если наши собеседники выбирают другую манеру общения?

Важно следить за тем, как мы сами общаемся. Если человек хочет, чтобы его мнение признавали и уважали, то начинать общение в образе неуверенного или капризного

ребенка – плохая идея. Точно так же пытаться поучать и руководить всеми вокруг в роли старшего и «крутого» вовсе не круто. В случаях, если собеседник использует манеру общения, которая нас не устраивает, разговор можно прекратить. Например, вы хотите обсудить какой-то важный для вас вопрос и обращаетесь к собеседнику как к равному. А он или она в ответ начинают отвечать вам в манере старшего и поучать. Или, наоборот, снимают с себя ответственность и уходят от серьезного разговора. В этих случаях можно взять паузу и вернуться к разговору позже. Кроме того, вы можете обсудить с собеседником то, что вас не устраивает в его или ее манере общения. Конечно, делать это нужно вежливо и тактично, проявляя уважение к чувствам другого человека. Например, вы заметили, что вас поучают, и вам это не нравится. Или – что собеседник пытается переложить всю ответственность на вас, войдя в образ беспомощного человека. Вы можете спокойно сказать ему или ей об этом.

Например: «Мне кажется, что вы сейчас стараетесь опекать меня, но мне это неприятно. Я бы хотел сам принять решение». Или: «Мне кажется, что вы сейчас хотите, чтобы я приняла решение за вас, но я не готова к этому. Давайте вместе подумаем над решением». Это может мотивировать собеседника перейти к общению «на равных».

### **Фрагмент 3 8:25 – 15:46**

Просмотр – 7 мин. 21 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

#### **Почему в общении могут возникать конфликты?**

Конфликты в общении могут возникать по многим причинам. Чаще всего это случается из-за непонимания или нежелания понять, неумение ясно выражать свои мысли и желания, неумение слушать, несовпадение ценностей, интересов, точек зрения, столкновение характеров, соперничество, неподходящий момент для разговора, невежливость или глупые шутки, вспыльчивость, грубость и несдержанность.

#### **Стоит ли вымещать злость, если она накопилась?**

На самом деле это только закрепляет наши негативные эмоции, заставляя наш эмоциональный «чайник» кипеть снова и снова. Лучше успокоиться, как бы трудно это ни было. Может помочь банальный счет до десяти – это даст время немного остыть и подумать. Хорошо помогают физические упражнения, занятия спортом или даже просто уборка по дому. Успокоившись, мы сможем посмотреть на ситуацию трезво и не наломать дров, принимая поспешные решения под влиянием бури эмоций.

#### **Следование каким правилам помогает разрешать конфликты?**

Столкнувшись с конфликтной ситуацией лучше говорить о своих чувствах, а не обвинять, стараться услышать мнение собеседника, искать точки соприкосновения и договариваться. Важно также стараться не вспоминать прошлые разногласия и извиняться, когда мы не правы.

#### **Почему иногда бывает сложно сказать «прости»?**

Людам часто бывает сложно признать, что они были неправы, и извиниться. Важно помнить, что сказать «прости» можно разными способами, например, не только лично, но и отправив письмо или сообщение. Признание своей вины очень важно для сохранения отношений.

### **Заключительная часть (5 мин.)**

#### *Подведение итогов занятия*

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- *Что помогает нам общаться легко и свободно?*
- *Какие проблемы могут возникать в общении, и чем они вызваны?*
- *Как не создавать и как выходить из конфликтных ситуаций?*

### **Домашнее задание**

Педагог может предложить выполнить следующее домашнее задание.

*Напишите памятку «**Мои правила приятного общения**» – список правил, которые, на ваш взгляд, помогают делать общение легким и приятным, избегать конфликтов, обид и ссор.*

Видеоролик

## Принятие других и толерантность

Доступен для просмотра по ссылке:



<https://youtu.be/xh-SVnh7luo?si=pE4gceq9BxscbHeH>

Продолжительность 9 мин. 25 сек.

### Вводная часть (до 5 мин.)

*Знакомство учащихся с темой и планом занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о важности толерантных отношений.

Педагог может предложить учащимся ответить на вопрос **«Что такое толерантность?»**, чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме занятия. Названные учащимися варианты необходимо записать на доске или в тетрадах.

Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик **«Принятие других и толерантность»**. В нем рассказывается о том, что такое толерантность, и о важных принципах, на которых строятся отношения между людьми в семье, в коллективе, в стране и мире в целом. Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что такое толерантные отношения, почему принципы толерантности важны для жизни как отдельных людей, так и общества в целом.

### Организация просмотра и обсуждения видеоролика

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

#### Фрагмент 1 0:00 – 4:33

Просмотр – 4 мин. 33 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

#### Чем могут отличаться люди?

Люди могут быть разного возраста, иметь разный образ жизни, разное положение в обществе, разные жизненные цели и ожидания. У каждого – свой характер, интересы, взгляды и убеждения.

#### Почему люди склонны делить всех окружающих на «своих» и «чужих»?

Человеку свойственно объединяться в группы по схожим признакам. Например, территориально. Мы с одной улицы или живем в одном селе. Своими мы также считаем одноклассников или ребят из одной спортивной секции или кружка. Людей, которые от нас чем-то отличаются, мы причисляем к чужим. Своих мы ценим по умолчанию.

Оправдываем, несмотря на личные качества. А к чужим начинаем инстинктивно проявлять неприязнь и неуважение.

### **Что помогает находить общий язык с другими, избегать конфликтов и сотрудничать?**

Находить с другими людьми общий язык, сотрудничать и избегать конфликтов помогают вежливое обращение, сдержанность, доброжелательность, открытость, готовность принять других, уважение. Все эти качества свойственны такому понятию как «толерантность».

### **Что такое толерантность?**

Толерантность – это уважение человеческого достоинства, уважение права каждого быть самим собой, иметь свои взгляды, верования и образ жизни, открытость новому и признание многообразия, и нетерпимость к предрассудкам, дискриминации и насилию.

16 ноября 1995 года подписана Декларация принципов толерантности. Декларация подчеркивает, что толерантность – это не уступка, снисхождение или потворство. Толерантность – это равноправие и признание прав человека.

### **Фрагмент 2 4:34 – 10:25**

Просмотр – 5 мин. 51 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### **Зачем проявлять толерантность?**

Если мы не будем проявлять взаимное уважение и не будем принимать различия между людьми, а во всем непонятном, незнакомом, чужом, отличном от своего будем видеть опасность и угрозу, то жизнь превратится в нескончаемый поток конфликтов.

### **Что такое стигматизация и чем она может вредить людям? Приведите примеры стигматизации и дискредитации.**

Из-за нехватки толерантности, нежелания признавать и принимать «другое» люди часто навешивают на окружающих разные обидные «ярлыки», прозвища. Это называется «стигматизацией» и приводит к изначально негативному отношению к этим людям. Например, раньше наличие татуировок ассоциировалось с преступным сообществом. А некоторые до сих пор считают, что женщины не могут водить машину, или что люди из глубинки – менее культурные и образованные, а представители другой религии являются опасными для окружающих. Стигматизация приводит к предвзятому отношению и дискриминации – ущемлению прав, неравному обращению с человеком. Например, женщину могут не взять на работу водителем только потому, что она женщина, а парня с крашенными волосами – не пригласить на собеседование только потому, что он «не серьезный».

### **Как/чем отличаются толерантные люди от нетолерантных? Как они реагируют на критику, решают возникающие проблемы, относятся к окружающим?**

Толерантные люди знают свои недостатки и могут с юмором отнестись к критике. Нетолерантный человек болезненно относится к любым замечаниям в свой адрес, агрессивен и готов перейти в нападение.

Толерантные люди сами решают свои проблемы или обращаются за помощью к другим. Нетолерантные люди обвиняют во всех своих бедах других и вместо решения проблем, тратят время на выяснение отношений и конфликты. Толерантный человек сопереживает, сочувствует, может легко представить себя на месте другого и готов протянуть руку помощи. Нетолерантные люди делят всех на «своих» и «чужих» и к последним относятся свысока и цинично, не видят в них личностей, достойных уважения и обращения как с равными.

Толерантность — это добродетель, которая делает возможным достижения мира и способствует замене культуры войны культурой мира. Это применимо ко всем сферам жизни.

### **Как воспитывается толерантность?**

Путь к толерантности проходит через образование и воспитание. Чем шире у человека кругозор, чем больше ему хочется узнать, попробовать, испытать, тем больше он или она открыты к новому, к другому. А чем лучше человек узнает «других», тем комфортнее себя чувствует с ними – понимает, что может принять, с чем может согласиться, а что для него лично неприемлемо, но допустимо для других, потому что это их выбор.

Толерантность – это компромисс. Без толерантности мы будем постоянно конфликтовать.

### **Заключительная часть (5 мин.)**

#### *Подведение итогов занятия*

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- ***Каковы основные принципы толерантных отношений?***
- ***Почему толерантность важна как для отдельных людей, так и для общества в целом?***
- ***К чему может приводить отсутствие толерантности?***

### **Домашнее задание**

Педагог может предложить выполнить следующее домашнее задание.

*Напишите короткое сочинение-эссе «Правила толерантности».*

Видеоролик

## Как развивать уверенность в себе

Доступен для просмотра по ссылке:



<https://youtu.be/S5EzImPbFpw?si=QEIsSIY1hAJMioYR>

Продолжительность 8 мин. 46 сек.

### Вводная часть (до 5 мин.)

*Знакомство учащихся с темой и планом занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о том, как формируется самооценка человека, и какие факторы оказывают на нее влияние.

Можно предложить учащимся мозговой штурм «Что такое самооценка?», чтобы выявить мнение и точку зрения учащихся по теме урока.

Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик «Как развивать уверенность в себе». В нем рассказывается о том, как формируется самооценка человека, и о том, как наши знания о себе влияют на нашу самооценку.

Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что такое самооценка, и из чего она состоит, какая бывает самооценка, как наша самооценка влияет на наше поведение, как можно корректировать чрезмерно завышенную или, наоборот, очень низкую самооценку, и зачем это нужно.

### Организация просмотра и обсуждения видеоролика

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

#### Фрагмент 1 0:00 – 1:53

Просмотр – 1 мин. 53 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

#### Что такое самопознание, самооценка и зачем вообще познавать себя?

Выработка уверенности в себе начинается с процесса самопознания. Ведь мы настолько привыкли быть собой, что не всегда замечаем и осознаем свои привычки, характер, устремления, способности и возможности. Вспомните, иногда нам кажется, что мы не можем чего-то сделать. Но если пробуем, то все получается. Сомнения в собственных возможностях делает нас неуверенными в своих силах. А вот каждый, пусть даже небольшой, успех, который мы замечаем, повышает нашу самооценку, делает нас куда сильнее и увереннее, лучше.

## Что же о себе полезно узнавать?

Хорошо, если каждый из нас будет хорошо знать и понимать особенности своих черт характера, увлечения, навыки и умения. Эти знания помогают нам стать более уверенными в своих силах, а также лучше понимать, что нам действительно нравится, чего мы хотим.

### Выполните упражнение

Возьмите лист бумаги и разделите его на две части. В первом столбце напишите свои черты, качества, особенности, которые вам нравятся, что считаете своим «плюсом», своим достоинством. Во втором столбце запишите то, что вы хотели бы улучшить и почему.

Теперь вспомните про ваши увлечения, которые помогают вам развиваться физически, интеллектуально, приносят радость и удовольствие, улучшают вашу самооценку. А рядом запишите те занятия, которые явно мешают в учебе, в отношениях с окружающими, в достижении ваших целей.

А теперь подумайте и запишите, что вы умеете делать хорошо и какие навыки и умения вы хотели бы освоить.

Это поможет нам лучше познать себя, свои возможности, способности, ценности, и о нашем месте среди других людей.

На занятии достаточно написать по две-три характеристики в каждую графу.

## Фрагмент 2 1:54 – 4:37

Просмотр – 2 мин. 43 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### Из чего складывается самооценка человека?

Из нашего знания о себе и нашего отношения к тому, какими мы видим себя своим внутренним взором, складывается наша самооценка. Хорошо, когда человек относится к себе доброжелательно, понимая свои слабости и позволяя себе совершать и исправлять ошибки.

### Почему самооценка может становиться неустойчивой?

Самооценка меняется с течением жизни. Это не удивительно. Ведь мы меняемся и узнаем о себе что-то новое. Но есть периоды жизни, когда мы меняемся настолько быстро, что самооценка становится особенно неустойчивой. Например, в подростковом возрасте юношей и девушек могут смущать или расстраивать изменения, происходящие с их телом и внешностью. В этот период надо уделять себе и своему растущему телу больше внимания и заботы - заниматься спортом, следить за гигиеной, ухаживать за кожей, обязательно высыпаться, правильно питаться.

Словом, вести здоровый образ жизни. Это поможет сохранить оптимизм и бодрость и найти общий язык со своим меняющимся телом.

### Какой может быть самооценка?

Считается, что у человека может быть адекватная, низкая или завышенная самооценка.

### **Опишите людей с низкой, нереалистично завышенной и адекватной самооценкой?**

Люди с низкой самооценкой относятся к себе, к своей внешности и характеру неодобрительно, слишком критично. Они часто недооценивают себя, сомневаются в собственных силах и возможностях, негативно высказываются о себе. Им сложно говорить о своих желаниях и очень тяжело отказывать, говорить «нет». Это ограничивает их в устремлениях, мешает общению и принятию решений.

Люди с завышенной самооценкой считают, что они все знают, умеют и могут. Они уверены, что у них нет и не может быть никаких недостатков. Они не признают и не терпят критики или замечаний, считают, что их недооценивают, приписывают себе таланты и качества, которыми реально не обладают. Их мнения и поступки всегда верные. Поэтому им даже в голову не придет извиниться или признать собственные ошибки. А если что-то не получается, то они винят окружающих. Могут всех поучать и давать советы, когда их не просят.

Люди с адекватной самооценкой хорошо относятся к себе, но при этом стремятся стать лучше. Они не питают иллюзий по поводу своих способностей или внешности. Но они также знают свои достоинства и верят в свои силы.

Они ставят перед собой достижимые цели. Их девиз – «я обязательно справлюсь, надо только постараться». Они несут ответственность за свои поступки. Уважают себя и окружающих, уверены в себе, и не боятся критики. Можно сказать, что у них высокая самооценка. При этом «высокая» не значит завышенная!

### **Фрагмент 3 4:38 – 8:46**

Просмотр – 4 мин. 08 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

#### **Что помогает нам корректировать самооценку?**

Чтобы самооценка была адекватной и стабильной важно научиться принимать себя, объективно смотреть на свои умения и способности и не слишком строго судить себя за ошибки.

#### **Как поддерживать адекватно высокую самооценку?**

Чтобы поддерживать адекватную самооценку, важно хвалить себя и отмечать собственные успехи, научиться поддерживать себя и не бояться обращаться за поддержкой к друзьям и близким, не бояться ошибок и сохранять позитивный настрой, не сравнивать себя с другими и не мерить себя чужими мерками. И, конечно, стараться общаться и взаимодействовать с позитивно настроенными, уверенными в себе и успешными людьми, которые своим примером будут вас вдохновлять и заряжать энергией.

#### **Как «Дневник успеха» может помочь поддерживать адекватную самооценку?**

Ведение такого дневника поможет не проходить мимо своих маленьких и больших побед и замечать позитивные стороны жизни, повысить свою самооценку и научиться даже в ошибках и неприятностях находить позитив.

## **Заключительная часть (5 мин.)**

### *Подведение итогов занятия*

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- *Из чего складывается самооценка, и какая она бывает?*
- *Как самооценка влияет на наше поведение, на то, как мы общаемся?*
- *Как поддерживать свою самооценку?*

Педагог также предлагает выполнить упражнения, направленные на самопознание, которые были предложены в видеоролике:

1. *Запишите в одну колонку те черты вашего характера, которые вам нравятся и почему, а в другую – те, которые вы бы хотели улучшить и почему.*
2. *Затем вспомните про ваши увлечения, которые помогают развиваться физически, интеллектуально, приносят радость и удовольствие. А рядом запишите те занятия, которые вам явно мешают в учебе, отношениях с окружающими, в достижении ваших целей.*
3. *Также подумайте и запишите: что вы умеете делать хорошо, и какие навыки и умения вы бы хотели освоить.*

После выполнения упражнения педагог может предложить учащимся обсудить, насколько трудно или, наоборот, легко им было вспоминать факты о себе. При желании учащиеся могут поделиться примерами фактов о себе, которые они записали.

## **Домашнее задание**

Педагог может предложить выполнить следующее домашнее задание.

*Напишите короткое сочинение на тему «Какие качества я ценю в себе и какие хотел/хотела бы изменить».*

Видеоролик

## Как принимать решения

Доступен для просмотра по ссылке:



<https://youtu.be/H2F2cDJN7Tg?si=h-sgZ7mIL52PRfWl>

Продолжительность 15 мин. 24 сек.

### Вводная часть (до 5 мин.)

*Знакомство учащихся с темой и планом занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся смогут узнать о том, как люди принимают решения и что влияет на их выбор.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос **«С какими трудностями мы можем сталкиваться, когда принимаем решения?»**, чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме занятия.

Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик **«Принимаем решение»**. В нем рассказывается о том, как люди принимают решения и как научиться принимать ответственные решения.

Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что может влиять на принятие решения, как не поддаваться негативному влиянию и давлению, как научиться принимать ответственные и взвешенные решения.

### Организация просмотра и обсуждения видеоролика

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

#### Фрагмент 1 0:00 – 3:28

Просмотр – 3 мин. 28 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

#### Почему принятие некоторых решений дается нам легко, а принятие других может вызывать трудности?

Принятие решений — это всегда ситуация выбора. Если нам предстоит трудный выбор, то и решение принять трудно. В ситуации, когда выбор для нас очевиден, решение принимать легко.

#### Что влияет на процесс принятия решения?

Во-первых, это потребности, предпочтения и ценности человека. Важно знать, чего мы хотим, что нам нравится и что мы ценим. На принимаемые решения также влияют

усвоенные через воспитание общечеловеческие ценности и ценности, принятые обществе, в ближайшем окружении и в семье человека. Во-вторых, выбор зависит от компетенций человека: его знаний, умений и опыта. Кроме того, на принятие решений влияют внешние факторы: ожидания окружающих и их реакции на наши действия. Сюда же относятся обстоятельства, которые помогают или мешают нам воплотить наше решение.

### **Как в процессе принятия решений участвует мышление?**

С помощью мышления мы оцениваем ситуацию и ее возможные последствия. Думая о том, что предпринять в сложившейся ситуации, мы пытаемся представить, к чему приведут наши действия и как на них отреагируют окружающие.

### **Как на наши решения влияют эмоции и настроение?**

Эмоции и настроение влияют на наши решения, причем очень сильно. Если мы очень расстроены, то можем легко отказаться от чего-то интересного и желанного. А потом сожалеть и корить себя за это. Во время ссоры с друзьями или родителями, можно в сердцах сказать им что-то обидное, отказаться в просьбе или сделать что-то назло. А в хорошем настроении даже сложные решения принимаются быстрее и легче. И, кстати, эти решения часто оказываются более удачными!

### **Как связаны принятие решений и характер человека?**

Некоторые люди в силу своего характера принимают решения быстро. Как правило, они уверены в себе, моментально соображают и не любят слишком долгих раздумий. А другие совсем не любят что-то решать и делать выбор. Для них это неприятно, мучительно и долго.

### **Какое влияние на принятие решений оказывает наша мотивация?**

Когда мы понимаем, что именно нам нужно и мы действительно этого хотим, то решения принимаются быстрее. Ведь в этой ситуации есть сильная мотивация достичь желаемого или избежать того, чего очень не хочется. Выбрать, что съесть легче, когда человек голоден. А для вечеринки, на которую очень хочется пойти, идеи нарядов придумываются сами собой.

## **Фрагмент 2 3:28 – 6:04**

Просмотр – 2 мин. 36 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### **О чем важно знать и помнить, когда приходится принимать решения?**

Для начала надо признать, что во многих ситуациях не бывает единственного верного решения. Никто не способен на все сто процентов учесть все обстоятельства и предвидеть действия других людей. И нам не дано знать, как изменится ситуация завтра или через неделю. Поэтому не нужно ставить перед собой непосильную задачу всегда делать только правильный выбор. И тем более, винить себя, если что-то пойдет не так. Сотни лучших ученых готовят запуски космических ракет, но даже у них иногда происходят сбои! Если подходить к принятию решения со всей ответственностью, но при этом давать себе право на ошибку – это снижает уровень стресса. Сам процесс выбора можно разбить на несколько этапов. Конечно, если дело касается чего-то

простого, то усложнять принятие решения не нужно. Но если выбор связан с чем-то важным и значимым, то стоит сначала во всем разобраться. И лишь потом решать.

### **Как можно оценить все возможные последствия предстоящего выбора?**

Чтобы оценить возможные последствия своего выбора, нужно ответить на 4 вопроса:

- *Что будет, если я это сделаю?*
- *Чего НЕ будет, если я это сделаю?*
- *Что будет, если я это НЕ сделаю?*
- *Чего НЕ будет, если я это НЕ сделаю?*

Записав все ответы, нужно оценить «плюсы» и «минусы» каждого из них. Это поможет более объективно оценить последствия тех или иных вариантов решений и принять самое подходящее.

Эта техника принятия решений называется Квадрат Декарта. При помощи Квадрата Декарта можно установить наиболее значимые критерии выбора, а также оценить последствия любого варианта принимаемого решения.

### **Выполните задание из видеоролика:**

Одного знакомого парня раздражают постоянные расспросы родителей о том, с кем и как он проводит свободное время. «Почему их это так волнует? – спрашивает он, – Ведь я уже не маленький, а друзья – хорошие ребята». Он придумал три варианта того, как можно прекратить эти неприятные разговоры:

1. Я решительно скажу родителям, что мне не нравятся их постоянные расспросы, и попрошу их больше не заводить разговоров на эту тему, оставить меня в покое.
2. Чтобы больше меня не спрашивали, уходя к друзьям, я буду говорить, что пошел на тренировку или в библиотеку.
3. Может быть, рассказать им о своих друзьях? Если не будут против, приглашу друзей к нам домой на чай.

### **Посмотрите на эти варианты, подумайте, как может развиваться ситуация при каждом решении и запишите, отмечая плюсы и минусы каждого выбора.**

После того, как учащиеся выполняют упражнение, педагог предлагает обсудить результаты, ответив на вопросы:

1. В чем заключается проблема, стоящая перед молодым человеком? (Ему надо выбрать, как поступить, чтобы родители стали доверять ему и его выбору друзей.)
2. Какой вариант решения показался вам наиболее удачным и почему? (Здесь, если учащиеся не готовы обсуждать свой опыт, то лучше говорить обезличено – «про того парня». Учащиеся предлагают свои варианты ответов и объясняют, почему считают, что поступить нужно именно так.)
3. Возможно, вы придумали еще какие-то варианты решения этой ситуации?

### **Фрагмент 3 6:05 – 15:23**

Просмотр – 9 мин. 18 сек. Обсуждение – 5-7 мин.

#### **Почему полезно обращаться за советом при принятии решения?**

Не на все вопросы удастся найти ответы быстро. Иногда уходят часы и даже дни, чтобы все продумать, вспомнить, представить, осознать, взвесить и решить. Может просто не хватать каких-то знаний или жизненного опыта. Поэтому можно и нужно обращаться за советом к тем, кому доверяете. Спрашивать совета не зазорно. Даже если друзья или родные не разбираются в проблеме, которую надо решить, они многое знают о вас самих. А значит, могут подсказать, какое решение может быть более удачным и комфортным для вас. Их доводы и аргументы могут помочь иначе посмотреть на ситуацию и, возможно, увидеть в проблеме новые возможности!

#### **Какие правила помогают нам принимать ответственные решения?**

1. Принимая решение, которое не требует срочного ответа, не стоит торопиться. Лучше все обдумать и объективно оценить возможные последствия своих поступков, чтобы потом не жалеть о быстро принятом решении.
2. Универсальных решений не бывает. То, что подходит одним, может не подойти другим. Поэтому, учитывая советы друзей и близких, не стоит воспринимать их как универсальные рецепты.
3. Нельзя позволять давить на себя при принятии решений и поддаваться на манипуляции и шантаж в стиле «если ты этого не сделаешь, то ты мне больше не друг».
4. Не нужно стремиться к тому, чтобы быть как все. Лучше выбрать то, что действительно важно и интересно нам, а не то, что делают все. Важно прислушиваться к себе и верить в себя, не бояться идти своим путем.

#### **Как поступила девушка Лиза из видеоролика, когда ей было 14 и 18 лет, и о чем сожалела в 25 лет?**

Вместе с одноклассниками она сначала проколола тоннели в ушах, потом сделала татуировки, потом поступила в вуз, в который ей на самом деле не хотелось. И только позже стала размышлять о том, чего именно она сама хочет. Когда она поняла, чем хочет заниматься в жизни, выяснилось, что часть ее прошлых поступков придется исправлять – что-то делать с дырками в ушах от туннелей и удалять татуировки, а также заново поступать учиться уже по осознанно выбранной специальности.

#### **Почему люди часто поступают «как все»?**

Мы с самого рождения являемся частью какой-то группы – семьи, школьного класса, потом коллектива на работе. И нам часто бывает очень сложно отделить свое мнение от мнения большинства. Биологи считают, что наше желание поступать как все сформировалось в ходе эволюции, когда стадное чувство помогало людям сохраняться как вид, и до сих пор наш мозг очень боится, что мы останемся «за бортом», если не будем действовать как все.

### Чем нам может помешать желание действовать как все?

Оно мешает реализовывать наши собственные цели и мечты. Да и прогресс в обществе в целом возможен только тогда, когда кто-то не боится пойти своим путем – именно так совершают открытия и создают шедевры искусства.

### Как же не идти на поводу у большинства?

Нужно почаще спрашивать себя: «а действительно ли я сам/сама хочу этого?». И не чувствовать себя виноватым или виноватой, если нам не хочется поступать так же, как все – друзья, знакомые. Важно не бояться быть самим собой и идти своим путем.

### Заключительная часть (5 мин.)

#### Подведение итогов занятия

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- **Как люди принимают решения?**
- **Как научиться принимать ответственные и взвешенные решения?**
- **Как научиться не поддаваться негативному влиянию и давлению?**

### Домашнее задание

Педагог может предложить выполнить следующее домашнее задание.

*Проведите анализ вариантов решения одной из предложенных проблемных ситуаций. Для этого придумайте не менее трех вариантов решения, опишите последствия, к которым может привести каждый из этих вариантов, и возможные реакции окружающих. Используйте схему:*

Проблемная ситуация		
Варианты решений	Возможные последствия	Реакция окружающих
Решение 1:		
Решение 2:		
Решение 3:		

Проблемные ситуации:

1. Завтра контрольная, а ваша подруга или друг не готовы к ней и времени на подготовку совсем мало. Что им посоветовать?
2. Новый друг или подруга приглашает вас на веселую вечеринку за городом на даче, но вы понимаете, что родители вряд ли одобряют, если вы туда пойдете. Как поступить?
3. Родители выступают против вашей дружбы с новым знакомым или знакомой, но они вам очень нравятся. Как поступить?

Видеоролик

## Любовь и отношения: как это бывает

Доступен для просмотра по ссылке:



[https://youtu.be/R1opxTJIBkE?si=51xbii\\_QwxfcTSyj](https://youtu.be/R1opxTJIBkE?si=51xbii_QwxfcTSyj)

Продолжительность 14 мин. 34 сек.

### Вводная часть (до 5 мин.)

*Знакомство учащихся с темой и планом занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся смогут сформировать представление о любви как о чувстве, основанном на взаимном уважении и заботе.

Можно предложить учащимся закончить предложение «Любовь – это...», чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме занятия.

Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик «Любовь и отношения: как это бывает». В нем рассказывается о том, что такое любовь, и какая она бывает, а также о влюбленности и отношениях.

Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: чем любовь отличается от влюбленности или простой привязанности, что помогает, а что мешает строить отношения на основе любви и взаимоуважения.

### Организация просмотра и обсуждения видеоролика

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

#### Фрагмент 1 0:00 – 4:40

Просмотр – 4 мин. 40 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

**Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово «любовь»? Как вы думаете, почему у разных людей эти ассоциации могут быть разными?**

Любовь – это большое и сложное чувство. У каждого человека своя история любви. Она зависит от нашего опыта и от наших представлений о любви. Но в любом случае любить и быть любимым очень важно для каждого из нас.

#### С чего начинается любовь?

Двое людей должны встретиться, и что-то должно привлечь их внимание друг к другу. Это может быть что угодно – взгляд, улыбка, фигура, походка, голос или манера говорить. Именно с привлекательности и интереса к другому все и начинается.

## **Без каких ингредиентов, кроме привлекательности и интереса, любовь не возникнет?**

Интерес может быстро пройти, если между людьми не возникает эмоциональной близости. Именно благодаря эмоциональной близости людям комфортно рядом друг с другом. Они без слов понимают чувства и желания друг друга и уважительно к ним относятся. Когда люди много общаются, у них появляются общие интересы и жизненные приоритеты – возникает интеллектуальная близость. А со временем между людьми возникает духовная близость – те невидимые глазу нити, которые прочно связывают двух людей и обеспечивают гармонию и принятие, уверенность друг в друге и доверие. Для искренней и глубокой любви нужны все эти «ингредиенты»: внешняя привлекательность, эмоциональная близость, интеллектуальная близость, духовная близость.

## **Почему говорят, что влюбленные «прячут на крыльях любви»?**

Влюбленный человек переживает сильный эмоциональный подъем. Это замечательно и совершенно нормально и вызвано активным выбросом гормонов радости и счастья – серотонина и дофамина. Адреналин, который тоже активно вырабатывается при этом, помогает влюбленному человеку быть в тонусе и создает состояние, похожее на эйфорию.

Именно поэтому влюбленные не устают и могут часами разговаривать по телефону, думают только о следующей встрече и будто «прячут на крыльях любви».

## **Как вы понимаете фразу «влюбленность может ослеплять человека»?**

Находясь в состоянии эйфории, влюбленные превозносят объект своего увлечения и не видят в нем или в ней никаких недостатков. Такая «слепота» может привести к горьким разочарованиям, если спустя какое-то время окажется, что объект влюбленности – совсем не такой, каким он или она вначале казались.

## **Фрагмент 2 4:41 – 12:24**

Просмотр - 7 мин. 43 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

## **Почему влюбленность и любовь – разные чувства?**

Влюбленность длится не очень долго – мы не можем постоянно быть в состоянии эмоционального подъема. Поэтому либо очарование влюбленности рассеивается, и тогда влюбленные расстаются. Либо на смену влюбленности приходит настоящая любовь, и между ними возникает эмоциональная, интеллектуальная и духовная близость. И тогда оба готовы строить отношения, приносящие радость и счастье в течение многих лет.

## **Существует ли у каждого человека его вторая половинка?**

Идея о том, что у каждого есть вторая половинка, предназначенная ему самой судьбой – всего лишь романтическая сказка, хотя и очень красивая. На самом деле второй половинкой может стать человек, с которым, кроме физического влечения, сложится глубокая эмоциональная, интеллектуальная и духовная близость. Человека, которого мы выбираем не только сердцем, но и умом.

### Как понять, что отношения построены на любви?

Отношения, построенные на любви, предполагают уважение и доверие, искренность и принятие, заботу и нежность, надежность и готовность нести ответственность, равноправие и равенство. А вот чего в настоящей любви точно быть не может, так это насилия, агрессивной ревности, манипуляции, шантажа, желания контролировать партнера и диктовать свою волю.

### Фрагмент 3 12:25 – 14:34

Просмотр – 2 мин. 09 сек. Обсуждение - 3-5 мин.

### Как связаны любовь и сексуальные отношения?

Конечно же, они связаны между собой и дополняют друг друга. Люди встречаются, влюбляются, испытывают друг к другу чувства и сексуальное влечение. По мере развития чувств возникает желание прикоснуться, взять за руку, обнять, поцеловать партнера. Люди чувствуют, что готовы перейти к более близким, сексуальным отношениям. В идеале это происходит тогда, когда чувства проверены, пара решила быть вместе и создать семью. Поэтому важно помнить, что секс вовсе не является доказательством любви.

### Почему секс не может быть доказательством любви?

Если нет понимания и нежности, общих взглядов и взаимных чувств, то интимная близость вместо радости и удовольствия может вызвать физический и психологический дискомфорт. Поэтому никогда не стоит поддаваться на манипуляции типа «если любишь – докажи».

### Заключительная часть (5 мин.)

#### *Подведение итогов занятия*

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- **Что такое любовь, и из чего она складывается?**
- **Чем любовь отличается от влюбленности?**
- **Как можно выразить свою любовь без вступления в сексуальные отношения?**

### Домашнее задание

Педагог может предложить выполнить следующее домашнее задание.

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

Видеоролик

## Семья и брак. Что приносит счастье и что ему мешает

Доступен для просмотра по ссылке:



<https://youtu.be/kZ4rkT6-RQM?si=kfGRXXXGQThscviz>

Продолжительность 9 мин. 45 сек.

### Вводная часть (до 5 мин.)

*Знакомство учащихся с темой и планом занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о том, что лежит в основе гармоничных семейных отношений.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос **«Что такое семья?»**, чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме занятия. Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик **«Семья и брак. Что приносит счастье и что ему мешает»**. В нем рассказывается о том, что может выступать основой семейных отношений, и о том, как выстраивать и поддерживать позитивные отношения внутри семьи.

Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: какие бывают семьи, что делает людей семьей, что помогает выстраивать гармоничные отношения в семье, и почему важно ответственно относиться к созданию семьи.

### Организация просмотра и обсуждения видеоролика

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

#### Фрагмент 1 0:00 – 4 :53

Просмотр – 4 мин. 53 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

#### Кого мы называем семьей?

То есть семья – это жена и муж, их родные или усыновленные (удочеренные) дети, а также бабушки, дедушки и другие близкие родственники. Все они могут проживать вместе в одном доме, а могут и жить отдельно. Семья может быть маленькой – родители и один или двое детей. А может быть и большой, когда в семье проживают бабушка, дедушка и другие родственники, например, братья и сестры родителей. Бывает и так, что в семье только один родитель – папа или мама. А случается, что детей воспитывают только бабушка с дедушкой или другие родственники.

### Что такое генеалогическое дерево?

Благодаря генеалогическому дереву можно узнать историю своей семьи и понять, на кого из близких или даже дальних родственников мы похожи.

### Что делает семью крепкой и дружной?

Кроме родственных связей или брака людей в семье объединяют еще и другие связи – эмоциональные. Именно они помогают сделать семью по-настоящему крепкой и дружной. Крепкой и дружной семью делают эмоциональная привязанность, душевное тепло, любовь друг к другу, доверие, понимание, взаимная поддержка и взаимное уважение, а также уважение личного пространства и личных границ и забота друг о друге.

Кроме того, у каждого члена семьи есть свои роли и обязанности: кто-то зарабатывает деньги; кто-то больше занят домашними делами, уходом за маленькими детьми, пожилыми родителями или кем-то, кто болеет.

Конечно, эти роли и обязанности могут сочетаться, меняться со временем, и они никак не зависят от пола. Зарабатывать или заниматься домашними делами могут оба родителя или один из них. Распределяя эти роли между собой, оба супруга помогают друг другу.

### Как вы считаете, допустимы ли споры и конфликты в семье?

В каждой семье возникают споры и конфликты: между детьми и родителями, между детьми, между родителями, между родителями и бабушками с дедушками. Это совершенно естественно и неизбежно.

Главное, чтобы в спорах люди проявляли уважение друг к другу, не говорили чего-то такого, о чем потом будут сожалеть, не допускали физического насилия и не угрожали друг другу.

### Что делать, чтобы в вашей семье присутствовали взаимное понимание, принятие и уважение?

Для того, чтобы в семье было взаимопонимание, важно не только любить родных, но и видеть в каждом из них личность, уважать их взгляды, убеждения, желания и интересы. С какими-то идеями близких можно не соглашаться, но отказываясь принять точку зрения другого, важно не отвергать самого человека.

### Фрагмент 2 4:54 – 10:54

Просмотр – 6 мин. 00 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### Как создавали семью в прежние времена?

В прежние времена было принято, чтобы родители подбирали пару для своих детей. При этом желания девушки и парня не всегда учитывались. Считалось, что родителям виднее, кто лучше подходит их детям. Сегодня мужчины и женщины вступают в брак по собственному желанию.

### **Почему ранние браки могут быть хрупкими?**

Часто молодые люди и девушки принимают решение о создании семьи импульсивно и думают, что их горячая влюбленность победит все проблемы. Однако пылкие чувства быстро проходят, бытовые трудности оказываются непосильными, и молодые расстаются. Конечно, не все ранние браки заканчиваются разводами, а разочарования в семейной жизни могут случиться и у тех людей, которые поженились в зрелом возрасте. Но в юности люди очень эмоциональны, у них высокие ожидания, а вот жизненного опыта недостаточно — поэтому разочарования случаются чаще, чем во взрослой жизни.

### **С какими проблемами обычно сталкиваются молодые люди, решившие создать семью?**

Один из самых сложных вопросов – вопрос жилья. Часто молодым приходится жить с родителями, но это может оказаться сильным испытанием, которое выдержит не каждая пара. Для того, чтобы построить хорошие и теплые отношения с родителями и родственниками мужа или жены, нужно, чтобы все стороны проявляли доброжелательность, тактичность, терпение, умели контролировать свои эмоции, предупреждать и решать спорные ситуации без конфликтов.

Второй проблемой становится семейный бюджет. Сочетать начало учебы в колледже, ВУЗе вместе с работой, чтобы содержать свою собственную семью, очень непросто. А решить сразу зарабатывать и остаться без образования и интересной профессии – значит лишить себя и свою семью многих возможностей. Все эти вопросы стоит хорошо обдумать перед тем, как принимать решение о женитьбе или замужестве.

### **Что ложится в основу крепкого и благополучного брака?**

Крепкий и благополучный брак – это брак, построенный на согласии, взаимоуважении, любви, ответственности и заботе друг о друге. А для этого люди должны хорошо узнать друг друга, убедиться, что они подходят друг к другу по характеру, темпераменту, ценностям и при разногласиях готовы идти на компромисс.

### **Что способствует счастью в семейных отношениях?**

В настоящей крепкой семье уважают мнения, интересы и свободу друг друга, не ссорятся и не обижаются по пустякам, учитывают состояние и настроение друг друга, говорят о своих чувствах и желаниях, стараются понимать чувства и желания друг друга и заботятся друг о друге. Все это поддерживает семейный очаг.

### **Заключительная часть (5 мин.)**

#### *Подведение итогов занятия*

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- **На чем основывается крепкий и гармоничный брак?**
- **Какие семейные традиции могут объединять людей в семье?**
- **Почему решение о создании семьи и вступлении в брак должно быть осознанным и добровольным?**

### **Домашнее задание**

Педагог предлагает учащимся выполнить следующее домашнее задание.

*Совместно с родителями составьте генеалогическое древо вашей семьи.*

Видеоролик

## Планирование семьи: что это такое и почему это важно

Доступен для просмотра по ссылке:



<https://youtu.be/ll7RH3bbIsA?si=8PgZzmJnrK3VdlUz>

Продолжительность 15 мин. 06 сек.

### Информация для педагога

Тема данного занятия посвящена планированию семьи и затрагивает ряд интимных аспектов профилактики нежелательной беременности и заражения инфекциями, передаваемыми половым путем. Поэтому проведение занятия и обсуждение вопросов можно организовать как отдельно для юношей и девушек, так и совместно. Важно сделать особенный акцент на том, что вопросы контрацепции – всегда ответственность обоих партнеров.

### Вводная часть (до 5 мин.)

*Знакомство учащихся с темой и планом занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о важности осознанного подхода к планированию семьи.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос «**Что такое планирование семьи?**», чтобы выявить имеющиеся у учащихся представления по теме занятия.

Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик «**Планирование семьи: что это такое и почему это важно**». В нем рассказывается о том, как ответственно подойти к вопросам создания семьи и рождения детей.

Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: почему важно планирование семьи; как ранняя беременность может влиять на здоровье девушки; как меняется жизнь с появлением детей и как оценить, насколько люди к этому действительно готовы; какие средства защиты от нежелательной беременности и ИППП существуют; каковы правила и особенности их использования.

### Организация просмотра и обсуждения видеоролика

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

## **Фрагмент 1 0:00 – 3:42**

Просмотр – 3 мин. 42 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### **Почему люди создают семью?**

Чаще всего, потому что действительно любят друг друга, хотят создать семью, быть вместе и иметь детей. Иногда возникают другие ситуации – например, незапланированная беременность. Бывает и так, что на заключении брака настаивают родственники или родители.

### **Что такое физиологическая зрелость?**

Физиологическая зрелость – это готовность организма к беременности, вынашиванию и рождению ребенка. Она наступает, когда все органы и системы организма полностью сформировались. И девушки, и парни достигают ее, как правило, в 18-20 лет.

### **Какие еще виды зрелости нужны для того, чтобы решение иметь детей было ответственным?**

Кроме физиологической, нужны еще психологическая и социальная зрелость. Если человек достиг психологической зрелости, то ему не составляет труда понимать свои чувства и контролировать свои эмоции, сопереживать другим и понимать их потребности; справляться со стрессом и принимать взвешенные решения. Социальная зрелость позволяет человеку ставить и достигать определенные цели, конструктивно разрешать конфликты, брать на себя ответственность; жить самостоятельно и содержать себя, но при этом заботиться и о людях вокруг; уметь не только получать, но и отдавать.

## **Фрагмент 2 3:43 – 7:08**

Просмотр – 3 мин. 25 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### **Что такое планирование семьи?**

Планирование семьи — это планирование беременности и рождения детей. Ответственное отношение к планированию семьи помогает сделать рождение ребенка желанным.

### **Почему рекомендуется делать перерыв между рождением детей?**

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует делать перерыв между родами и попытками зачатия другого ребенка как минимум в 2-3 года. Это время нужно для восстановления организма женщины после предыдущей беременности и родов, особенно, если они были сложными. Этот перерыв также дает возможность родителям уделить больше времени, любви и внимания друг другу и своим детям. Он также позволяет супругам заняться собственным развитием – приобрести новые знания и навыки, получить или сохранить интересную работу, продвинуться по карьере. Это касается не только женщины, но и мужчины, так как они вместе заботятся о детях.

### **Кто может и должен принимать решение о рождении детей в семье и почему?**

Решение, когда и сколько иметь детей, должны принимать оба супруга вместе, потому что решение этого вопроса касается обоих в равной степени. Точно также они вдвоем

должны решать, как предохраняться от нежелательной беременности, если не хотят иметь ребенка.

### **Что важно сделать при планировании беременности?**

Будущие родители обязательно должны проконсультироваться с врачами и пройти ряд обследований. Это нужно, чтобы убедиться в отсутствии болезней (в первую очередь, инфекций, передаваемых половым путем) и других причин, которые могут помешать зачатию, течению беременности и рождению ребенка.

### **А что делать, если пара не готова пока к рождению детей?**

В этом случае стоит подумать о профилактике беременности с помощью контрацепции. Современные методы контрацепции, подобранные вместе с врачом, защищают от незапланированной беременности и безопасны для женского организма.

### **Почему аборт не является средством контрацепции?**

Искусственное прерывание беременности – аборт – может быть опасным для здоровья женщины и негативно повлиять на ее возможность иметь детей в будущем. Особенно это касается абортов в подростковом возрасте. У них выше вероятность кровотечений, инфекционных осложнений, последующего нарушения менструального цикла и бесплодия. Кроме того, аборт при первой и ранней беременности может нанести серьезную психологическую травму. Поэтому аборт ни в коем случае нельзя рассматривать как метод контрацепции.

## **Фрагмент 3 7:09 – 15:07**

Просмотр – 7 мин. 58 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### **Какие средства контрацепции вы знаете?**

Гормональные контрацептивы – самые надежные защитники от незапланированной беременности. Но у них есть некоторые побочные эффекты, и они не всем подходят. Поэтому подобрать их может только врач-гинеколог после осмотра и при необходимости проведения анализов и обследований. Кроме того, гормональные контрацептивы не защищают от инфекций, которые передаются половым путем. В этом могут помочь только презервативы. Презервативы продаются без рецепта врача, почти не дают побочных эффектов, удобны и просты в использовании. Но пользоваться ими нужно правильно, следуя инструкции, которая, как правило, бывает вложена в упаковку. Самым надежным является метод двойной контрацепции, когда для предохранения от беременности девушка принимает гормональные таблетки, а юноша использует презерватив для защиты от инфекций, передаваемых половым путем, в том числе от ВИЧ. 100-процентную гарантию от незапланированной беременности и инфекций, передаваемых половым путем, может дать только полный отказ от половых контактов. И это может быть хорошим способом проверки искренности и стойкости чувств партнеров и испытанием отношений на прочность.

### **Что такое экстренная контрацепция?**

В исключительных случаях после незащищенного сексуального контакта можно использовать специальные гормональные таблетки, чтобы предотвратить

нежелательную беременность. Прибегать к таким таблеткам можно только в экстренной ситуации, ведь они наносят сильный гормональный удар по организму и могут привести к нежелательным последствиям. Поэтому перед их применением желательно проконсультироваться с врачом. От инфекций, передаваемых половым путем, экстренная контрацепция не спасает.

После незащищенного секса с непроверенным партнером стоит сделать тест на ВИЧ и другие инфекции.

### **Кто должен заботиться о контрацепции?**

Защита от беременности и половых инфекций – ответственность обоих людей, которые любят и заботятся друг о друге.

### **Заключительная часть (5 мин.)**

#### **Подведение итогов занятия**

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- *Как понять, что люди действительно готовы к созданию семьи, рождению и воспитанию детей?*
- *Зачем нужно планирование семьи?*
- *Какие средства контрацепции эффективнее всего защищают от незапланированной беременности и ИППП?*

### **Домашнее задание**

Педагог может предложить выполнить следующее домашнее задание.

*Напишите короткое сочинение «Моя будущая семья». Подумайте, какой будет ваша семья, когда бы вы хотели ее создать, какие ценности и правила будут в вашей семье, сколько детей хотите иметь и т.д.*

Видеоролик

## Ответственное поведение и профилактика ИППП

Доступен для просмотра по ссылке:



[https://youtu.be/3Y1zJPg4604?si=Rz8VW\\_SZcZn-sqyw](https://youtu.be/3Y1zJPg4604?si=Rz8VW_SZcZn-sqyw)

Продолжительность 13 мин. 44 сек.

### Вводная часть (до 5 мин.)

*Знакомство учащихся с темой и планом занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают об инфекциях, передаваемых половым путем (ИППП), а также о том, как можно защитить себя от заражения ими.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос **«Как вы понимаете, что такое рискованное поведение?»**, чтобы выявить актуальные знания учащихся по теме занятия.

Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик **«Ответственное поведение и профилактика инфекций, передаваемых половым путем»**. В нем рассказывается о том, какие инфекции относят к этой группе болезней, как люди могут заразиться ими, и как защититься от заражения.

Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: какие ситуации и поведение являются рискованными и могут привести к заражению ИППП, как принимать ответственные решения и не поддаваться давлению или уговору, когда дело касается нашего здоровья и благополучия.

### Организация просмотра и обсуждения видеоролика

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

#### Фрагмент 1 0:00 – 5:40

Просмотр – 5 мин. 40 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

#### Почему люди вступают в интимные отношения?

Идеально, если это случается по взаимному согласию и только тогда, когда оба человека к этому готовы. Но бывает и так, что молодые люди начинают половую жизнь под давлением рассказов окружающих, что у них «уже все было», потому что не хотят

«отставать от других». А кому-то кажется, что приобретение опыта интимных отношений – это признак взрослости. На самом деле взрослым человека делает способность принимать взвешенные решения, брать на себя ответственность, проявлять заботу о себе и о тех, кого любишь. Часто люди вступают в интимные (сексуальные) отношения просто потому, что не знают, как сказать «нет».

### **Почему не стоит спешить с началом интимных отношений?**

Чем младше человек, тем меньше он может знать о том, как предохраняться от инфекций, передаваемых половым путем, и незапланированной беременности, и тем меньше у него возможностей приобрести средства защиты или настоять на их использовании.

### **Как один партнер может уговаривать другого на близость, и почему на эти уговоры не стоит поддаваться?**

Партнер может говорить: «Докажи мне свою любовь», но на самом деле любовь не требует доказательств физической близостью. Партнер может предлагать: «Нам надо проверить, подходим ли мы друг другу физически», однако физическая несовместимость встречается крайне редко, а в отношениях важнее искренность и любовь друг к другу.

Партнер может угрожать: «Не будет секса, я уйду от тебя». С таким человеком не то, что о близости, даже о простом общении лучше не думать – пусть уходит! Партнер может обещать: «Ну давай попробуем. Клянусь, мы поженимся!». Но подобные обещания, как правило, ничего не значат. Иногда партнер может делать дорогие подарки, а потом намекать, что за них нужно «расплатиться». Получая подобные подарки, лучше сразу же обозначить свое отношение к интимной близости, чтобы не обнадеживать партнера. Но даже если подарок принят, всегда можно сказать «нет».

### **Какие ситуации нельзя считать согласием на близость?**

Согласие, полученное в результате уговоров, психологического давления или запугивания – «Ну что ты ломаешься!», «Я же познакомил тебя с родителями», «Если ты не согласишься, я расскажу об этом всем знакомым или выставлю твои обнаженные фотографии в интернете» – не может считаться согласием. Это – шантаж и принуждение.

### **Как научиться говорить «нет»?**

Если человек не готов к близости, то лучше сказать об этом прямо и без оправданий: «Я пока к этому не готов или не готова», «Мне не хочется», «Давай не будем торопиться», «Не дави на меня». Лучше не ссылаться на семейные традиции, плохое самочувствие или другие причины. На все это партнер может ответить заверениями, что все останется в тайне, самочувствие улучшится, и вообще все будет хорошо. Поэтому не стоит придумывать причины для отказа и бояться обидеть партнера. Лучше сказать прямо, как есть.

## **Фрагмент 2 5:41 – 13:44**

Просмотр – 8 мин. 03 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### **Какие средства контрацепции могут полностью защитить от нежелательной беременности или заражения инфекциями, передаваемыми половым путем?**

Полностью защитить от инфекций, передаваемых половым путем, и незапланированной беременности может только отсутствие сексуальных отношений. Презервативы надежно защищают и от незапланированной беременности, и от большинства инфекций, передаваемых половым путем.

### **Какие инфекции, передаваемые половым путем, наиболее распространены?**

Самые распространенные бактериальные ИППП – это сифилис, гонорея, хламидиоз и трихомониаз. Сегодня все они излечимы. Другие четыре наиболее распространенные инфекции являются вирусными и полностью не излечиваются – это вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), папилломавирус, герпес и гепатит В (произносится «бэ»). Но раннее выявление этих инфекций и своевременное лечение позволяет подавить размножение вируса в организме человека и сохранить ему здоровье.

### **Как передаются ИППП?**

Большинство половых инфекций передаются при сексуальных контактах. Но некоторыми инфекциями можно заразиться просто при соприкосновении половых органов или через общие полотенца, мочалки, зубные щетки. Так вирус папилломы человека, сифилис, гонорея и герпес могут передаваться еще и при поцелуе. Ранки, язвочки и прыщики во рту и на губах повышают риск передачи этих инфекций. Хламидиоз, гонорея, сифилис, ВИЧ, гепатит В и герпес могут передаваться от матери ребенку во время беременности и родов. Кроме того, сифилис, ВИЧ и гепатит В передаются через кровь — например, при использовании загрязненных шприцев, нестерильных медицинских инструментов или при переливании крови.

### **Чем опасны ИППП?**

Многие ИППП имеют неприятные симптомы. ИППП опасны тем, что наличие одной инфекции значительно повышает риск заражения другими ИППП, в том числе неизлечимой ВИЧ-инфекцией. Если вовремя не вылечить половые инфекции, они могут привести к нарушениям репродуктивного здоровья, бесплодию и поражению внутренних органов. Кроме того, они могут стать причиной рождения недоношенного или больного ребенка и даже смерти новорожденного.

### **Что делать, если есть подозрение о заражении ИППП?**

При заражении ИППП категорически нельзя заниматься самолечением, принимать антибиотики, использовать народные средства. Так можно только ухудшить свое состояние. Даже если исчезнут симптомы, болезнь останется и через некоторое время проявит себя с новой силой. ИППП могут привести к серьезным проблемам со здоровьем, в первую очередь, репродуктивным, если их вовремя не лечить.

### **Заключительная часть (5 мин.)**

#### *Подведение итогов занятия*

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- *Какие заболевания могут передаваться половым путем?*
- *Какое поведение может повышать риски заражения ИППП и ВИЧ?*
- *Как можно защитить себя от заражения ИППП и ВИЧ?*

В конце занятия педагог может предложить учащимся пройти тест, чтобы проверить свои знания о согласии в отношениях и ИППП, используя нижеприведенную **анкету**.

### **Домашнее задание**

Педагог может предложить выполнить следующее домашнее задание.

*Расскажите о том, что вы сегодня узнали о безопасном поведении и мерах профилактики ИППП своему другу/подруге.*

## Анкета

В графе «Ответы» поставьте «В», если считаете, что утверждение верное, и «Н», если считаете, что оно неверное.

Утверждения	Ответы
1. У внешне здорового человека не может быть инфекций, передаваемых половым путем (ИППП).	
2. ИППП можно заразиться во время первого в жизни (или любого другого) сексуального контакта без презерватива.	
3. Некоторые ИППП могут передаваться через поцелуй, общие полотенца, мочалки, зубные щетки.	
4. Некоторые ИППП передаются через кровь и от матери ребенку во время беременности и родов.	
5. ИППП можно заразиться через рукопожатие или плавая в бассейне.	
6. Гормональные контрацептивы надежно защищают от ИППП.	
7. Использование презерватива защищает от заражения ИППП.	
8. Чем больше интимных партнеров, тем выше вероятность заражения ИППП.	
9. Только врач может назначить курс лечения от ИППП, который нужно пройти до конца.	
10. От ИППП не бывает иммунитета. Переболевший ИППП человек может заразиться повторно.	

## Ключ к анкете

Утверждения	Ответы
1. У внешне здорового человека не может быть инфекций, передаваемых половым путем (ИППП).	Н
2. ИППП можно заразиться во время первого в жизни (или любого другого) сексуального контакта без презерватива.	В
3. Некоторые ИППП могут передаваться через поцелуй, общие полотенца, мочалки, зубные щетки.	В
4. Некоторые ИППП передаются через кровь и от матери ребенку во время беременности и родов.	В
5. ИППП можно заразиться через рукопожатие или плавая в бассейне.	Н
6. Гормональные контрацептивы надежно защищают от ИППП.	Н
7. Использование презерватива защищает от заражения ИППП.	В
8. Чем больше интимных партнеров, тем выше вероятность заражения ИППП.	В
9. Только врач может назначить курс лечения от ИППП, который нужно пройти до конца.	В
10. От ИППП не бывает иммунитета. Переболевший ИППП человек может заразиться повторно.	В

Видеоролик

**ВИЧ.**

**Что нужно о нем знать**

Доступен для просмотра по ссылке:



[https://youtu.be/UkGGJnPsn\\_Y?si=Y3TsDUYvUSptWo7I](https://youtu.be/UkGGJnPsn_Y?si=Y3TsDUYvUSptWo7I)

Продолжительность 15 мин. 22 сек.

**Вводная часть (до 5 мин.)**

*Знакомство учащихся с темой и планом занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о воздействии ВИЧ-инфекции на организм человека, путях передачи и мерах профилактики ВИЧ.

Далее педагог может предложить учащимся **найти соответствия** между терминами и их определениями:

Термин	Определение
1. ВИЧ	А. Способность организма человека сопротивляться инфекции.
2. ВИЧ-инфекция	Б. Синдром приобретенного иммунодефицита – конечная стадия ВИЧ-инфекции с проявлениями болезни, обусловленными глубокими поражениями иммунной системы человека вирусом иммунодефицита человека.
3. СПИД	В. Система организма, отвечающая за защиту против чужеродных субстанций, таких как бактерии и вирусы.
4. Иммунитет	Г. Это инфекционное заболевание, при котором поражается иммунная система.
5. Иммунная система	Д. Вирус иммунодефицита человека.

Верные ответы: 1 – Д, 2 – Г, 3 – Б, 4 – А, 5 – В

Это короткое упражнение позволит актуализировать знания учащихся по теме занятия. Следует учесть, что воспринимать определения на слух учащимся может быть трудно, поэтому варианты терминов и определений необходимо заранее распечатать на раздаточных листах для каждого обучающегося или на мини-группу из 2-4 человек. Педагог также может записать на доске термины, а определения зачитывать поочередно, предоставляя учащимся возможность коллективно или индивидуально (на отдельных листах) подобрать соответствующие определениям термины.

Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик «ВИЧ. Что нужно о нем знать». В нем рассказывается о том, что такое ВИЧ, как он передается и как можно от него защититься.

Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: чем отличаются термины ВИЧ и СПИД, какие мифы про ВИЧ существуют, как можно понять, есть ли у человека ВИЧ, и что делать тому, кто им заразился.

### **Организация просмотра и обсуждения видеоролика**

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

#### **Фрагмент 1 0:00 – 6:41**

Просмотр – 6 мин. 41 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

#### **Как был открыт ВИЧ?**

Более 40 лет тому назад врачи столкнулись с необычным состоянием, которое не удавалось вылечить — люди просто умирали от различных давно известных болезней. Вскоре выяснилось, что у всех заболевших ослабевала иммунная система, и поэтому организм переставал сопротивляться инфекциям и онкологическим заболеваниям. Это состояние называли синдромом приобретенного иммунодефицита – СПИДом. А в 1983-1984 годах французский ученый Люк Монтанье и его американский коллега Роберт Галло обнаружили вирус, который вызывал у людей СПИД. Позднее его стали называть вирусом иммунодефицита человека или ВИЧ.

#### **Как ВИЧ действует на организм человека?**

Вирус поражает только человеческий организм и вызывает хроническое инфекционное заболевание, которое называется ВИЧ-инфекция. Попав в организм человека, вирус проникает в те клетки, которые отвечают за иммунитет – в Т-лимфоциты или в клетки CD4. Размножаясь, вирус разрушает эти клетки, что приводит к ослаблению иммунитета человека.

Происходит это постепенно и часто незаметно для заболевшего, поэтому после инфицирования люди могут очень долго ничего не подозревать о своем заражении. Тем не менее, вирус продолжает размножаться и уничтожать иммунные клетки организма. Это может длиться до 8-10 лет. Со временем, из-за увеличения концентрации ВИЧ в крови и истощения иммунной системы у людей возникают различные заболевания кожи, верхних дыхательных путей, органов пищеварения, онкологические болезни и туберкулез. Поскольку эти заболевания развиваются на фоне ВИЧ, их называют «сопутствующими». Если человек не принимает специальных лекарств, подавляющих размножение ВИЧ, то у него развивается синдром приобретенного иммунодефицита – СПИД.

На этом этапе организм уже не может справиться с сопутствующими болезнями, и человек может умереть.

## Как передается ВИЧ?

ВИЧ может передаваться через кровь, от матери к ребенку во время беременности и родов и при любых сексуальных контактах с зараженным человеком без презерватива.

## Как не допустить заражения ВИЧ?

Чтобы не допустить заражения ВИЧ, нужно при каждом сексуальном контакте использовать презерватив. Если презерватива нет, лучше отказаться от близости. Важно также использовать только одноразовые и стерильные медицинские инструменты, делать пирсинг, татуировки, маникюр только там, где инструменты тщательно стерилизуют. И конечно, не употреблять инъекционные наркотики, равно как и любые другие наркотики и алкоголь. Под их влиянием человек теряет контроль над своим поведением и может вступить в незащищенные половые контакты без презерватива и заразиться ВИЧ и другими ИППП.

## Почему важно всегда использовать презерватив при сексуальной близости?

Люди могут думать: «мой партнер надежный, я верю ему или ей». И действительно, любимый человек заслуживает доверия. Пока люди находятся в отношениях, они могут не думать о близости с кем-то другим. Проблема в том, что до знакомства у них могли быть интимные отношения с кем-то другим, или они могли делать татуировки, пирсинг в сомнительных местах, или даже употребляли инъекционные наркотики. Они могут не знать о том, что инфицированы ВИЧ, и передавать вирус другим с момента своего заражения.

## Как узнать, что у человека ВИЧ?

Узнать о том, что человек инфицирован ВИЧ можно только по результатам специальных анализов. Для этого можно сдать кровь из вены в поликлинике по месту жительства или в специальном СПИД- центре. В СПИД-центрах, а также в некоторых общественных организациях, можно также сделать экспресс-тест на ВИЧ по слюне и получить результат в течение 30 минут.

## Фрагмент 2 6:42 – 15:22

Просмотр – 8 мин. 40 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

## Что делать, если диагноз «ВИЧ-инфекция» подтвердился?

Если результат первого анализа на ВИЧ показал наличие антител к вирусу, то проводят повторный анализ для исключения ошибки и постановки диагноза. При положительном результате второго анализа врач ставит диагноз «ВИЧ-инфекция» и назначает лечение специальными антиретровирусными препаратами.

## Как работают антиретровирусные препараты, и почему их обязательно нужно принимать при подтвержденной ВИЧ-инфекции?

Эти лекарства, к сожалению, не могут полностью вылечить от вируса. Но они подавляют его размножение и тем самым помогают восстановлению иммунитета.

## Кто такие ВИЧ-диссиденты?

ВИЧ-диссиденты – это люди, которые считают, что ВИЧ не существует. Они также

убеждены и убеждают окружающих, что лечить ВИЧ не нужно, тем самым подвергают жизнь людей, инфицированных ВИЧ, большой опасности.

### **Правда о ВИЧ-инфекции**

Заразиться ВИЧ можно при любом контакте без презерватива. ВИЧ передается через биологические жидкости. Не передается воздушно-капельным путем, в бассейне, через рукопожатия и т.п. Есть лекарства, которые успешно борются с ВИЧ. У людей, живущих с ВИЧ, могут родиться здоровые дети.

### **Заключительная часть (5 мин.)**

#### *Подведение итогов занятия*

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- ***Чем ВИЧ отличается от СПИДа?***
- ***Как можно узнать свой ВИЧ-статус и что делать, если он положительный?***
- ***Какие мифы о ВИЧ существуют?***

В конце занятия педагог может предложить учащимся пройти тест, чтобы проверить свои знания о ВИЧ, используя нижеприведенную анкету.

### **Домашнее задание**

Педагог может предложить выполнить следующее домашнее задание.

*Расскажите о том, что вы сегодня узнали о ВИЧ-инфекции, о том, как ВИЧ передается и как не передается, а также о способах предотвращения заражения ВИЧ своим друзьям и близким.*

## Анкета «Что я знаю о ВИЧ»

В графе «Ответы» поставьте «В», если считаете, что утверждение верное, и «Н», если считаете, что оно неверное.

Утверждения	Ответы
1. Опасно обнимать человека, у которого ВИЧ.	
2. Заразиться ВИЧ можно, пользуясь общественным туалетом.	
3. Нельзя использовать для инъекций шприцы и иглы, которые уже были использованы другими людьми.	
4. ВИЧ нельзя заразиться, когда ешь или пьешь из одной посуды с человеком, у которого ВИЧ.	
5. ВИЧ можно заразиться даже в результате только одного сексуального контакта без презерватива.	
6. ВИЧ можно заразиться, если рядом будет чихать или кашлять человек, у которого ВИЧ.	
7. СПИД – конечная стадия ВИЧ-инфекции.	
8. Положительный результат теста на ВИЧ означает, что у человека СПИД.	
9. ВИЧ передается через все жидкие выделения человеческого организма.	
10. ВИЧ передается только тремя путями: через кровь, половым путем, от матери ребенку во время беременности, родов и кормления грудью.	
11. Правильное использование презерватива предотвращает передачу ВИЧ половым путем.	
12. Между заражением ВИЧ и моментом, когда станут проявляться симптомы различных заболеваний, вызванных ослаблением иммунной системы, могут пройти годы.	

### Ключ к анкете «Что я знаю о ВИЧ»

<b>Утверждения</b>	<b>Ответы</b>
1. Опасно обнимать человека, у которого ВИЧ.	<b>Н</b>
2. Заразиться ВИЧ можно, пользуясь общественным туалетом.	<b>Н</b>
3. Нельзя использовать для инъекций шприцы и иглы, которые уже были использованы другими людьми.	<b>В</b>
4. ВИЧ нельзя заразиться, когда ешь или пьешь из одной посуды с человеком, у которого ВИЧ.	<b>В</b>
5. ВИЧ можно заразиться даже в результате только одного сексуального контакта без презерватива.	<b>В</b>
6. ВИЧ можно заразиться, если рядом будет чихать или кашлять человек, у которого ВИЧ.	<b>Н</b>
7. СПИД – конечная стадия ВИЧ-инфекции.	<b>В</b>
8. Положительный результат теста на ВИЧ означает, что у человека СПИД.	<b>Н</b>
9. ВИЧ передается через все жидкие выделения человеческого организма.	<b>Н</b>
10. ВИЧ передается только тремя путями: через кровь, половым путем, от матери ребенку во время беременности, родов и кормления грудью.	<b>В</b>
11. Правильное использование презерватива предотвращает передачу ВИЧ половым путем.	<b>В</b>
12. Между заражением ВИЧ и моментом, когда станут проявляться симптомы различных заболеваний, вызванных ослаблением иммунной системы, могут пройти годы.	<b>В</b>

Видеоролик

## **ВИЧ, СПИД и общество**

Доступен для просмотра по ссылке:



<https://youtu.be/IfEnZ5RyMnc?si=zMDiO6hCpLfDcXJe>

Продолжительность 10 мин. 44 сек.

### **Вводная часть (до 5 мин.)**

*Знакомство учащихся с темой и планом занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о людях, живущих с ВИЧ, их правах и трудностях, с которыми они сталкиваются.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос **«Что такое стигматизация и дискриминация? В чем они могут проявляться?»**, чтобы выявить актуальные знания учащихся по теме занятия.

Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик **«ВИЧ, СПИД и общество»**. В нем рассказывается о том, как диагноз ВИЧ-инфекция может влиять на жизнь людей, и почему важно бороться со стигматизацией и дискриминацией людей с положительным ВИЧ-статусом.

Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что лежит в основе стигматизации, какие мифы о ВИЧ-инфекции способствуют возникновению стигмы в отношении людей, живущих с ВИЧ, почему стигматизация и дискриминация людей с ВИЧ вредит не только им самим, но и всему обществу, какие права и обязанности есть у людей с положительным ВИЧ-статусом.

### **Организация просмотра и обсуждения видеоролика**

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

#### **Фрагмент 1 0:00 – 4:41**

Просмотр – 4 мин. 41 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

#### **Как чаще всего относятся люди к тем, кто чем-то отличается от большинства?**

Исторически сложилось так, что многие люди часто относятся к тем, кто чем-то отличается от большинства, с опаской и недоверием. И наделяют их негативными качествами, не задумываясь о том, действительно ли эти люди такие.

В основе такого предвзятого отношения лежит стремление людей поддержать собственное чувство безопасности при встрече с чем-то незнакомым и непохожим на них. Срабатывает инстинкт самозащиты: я хороший, у меня все в норме, а вот тот, кто отличается от меня, неправильный или ненормальный. И уже не важно, каков на самом деле этот отличающийся от остальных человек.

### **Что такое стигматизация?**

Стигматизация – это обозначение людей как плохих, опасных, недостойных уважения.

### **Что такое самостигматизация?**

Когда людей стигматизируют, их обесценивают в глазах окружающих, что наносит большой ущерб их самооценке. Жертвы стигматизации начинают верить, что они хуже других и поэтому заслуживают плохого отношения. И начинают стигматизировать сами себя – так возникает самостигматизация.

### **На чем основана стигма в отношении людей с ВИЧ?**

Изначально ВИЧ был обнаружен и исследован у людей, у которых было много сексуальных партнеров, а также у мужчин, предпочитавших однополые отношения. Позднее его стали выявлять у людей, которые употребляли инъекционные наркотики.

Поэтому ВИЧ-инфекцию стали связывать с образом жизни заболевших. В обществе закрепилось мнение, что эта болезнь поражает только потребителей наркотиков и тех, кто неразборчив в сексуальных отношениях.

### **Почему такая стигма несправедлива?**

За 40 с лишним лет ВИЧ-инфекцией заболели десятки миллионов людей по всему миру. Многие из них никогда не принимали наркотики и не имели много сексуальных партнеров.

ВИЧ можно заразиться даже от одного партнера при однократном незащищенном половом контакте.

### **Как передается ВИЧ-инфекция?**

ВИЧ передается только тремя путями: через кровь, половым путем и от инфицированной матери ребенку во время беременности, родов и при грудном вскармливании.

### **Как защитить себя от заражения ВИЧ?**

В основном люди заражаются ВИЧ половым путем. Чтобы этого не допустить, нужно использовать презерватив при каждом сексуальном контакте. А если презерватива нет, лучше воздержаться от секса.

Передача ВИЧ через кровь возможна при использовании нестерильных игл и шприцев или при переливании инфицированной крови. Чтобы не допустить заражения ВИЧ через кровь, следует использовать только одноразовые и стерильные медицинские инструменты, делать пирсинг, татуировки и маникюр только там, где инструменты тщательно стерилизуют, и не употреблять наркотики.

## **Фрагмент 2 4:42 – 12:48**

Просмотр – 8 мин. 06 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### **Можно ли заразиться ВИЧ в быту?**

Нет, нельзя. В быту, при повседневном общении, совместной учебе, работе, занятиях спортом люди, живущие с ВИЧ, совершенно не опасны для окружающих с точки зрения распространения ВИЧ-инфекции. ВИЧ не передается при рукопожатиях, объятиях, поцелуях, через пот или слезы, при кашле и чихании, при использовании общей посуды, через одежду или постельное белье, при совместном пользовании ванной, туалетом, бассейном, через животных и укусы насекомых.

### **Чем опасны мифы про ВИЧ?**

Невежество и страх, возникающие в результате распространения мифов о ВИЧ и нехватки объективных знаний, не только подпитывают предвзятое отношение к людям, живущим с ВИЧ, но и ведут к дискриминации – нарушению прав этих людей.

Стигматизация и дискриминация вредят людям с ВИЧ и делают их жизнь труднее. Они также приводят к тому, что многие люди с ВИЧ вынуждены скрывать свой ВИЧ-статус. А те, кто подозревают, что могли заразиться ВИЧ-инфекцией, часто не обследуются, потому что боятся стигмы и дискриминации, сплетен, оскорблений, угроз, отвержения со стороны даже самых близких людей.

Не зная о своем ВИЧ-статусе, они не получают лечение, если оно необходимо, и рискуют собственным здоровьем.

Кроме того, будучи инфицированными, но не зная об этом, они могут передавать вирус другим.

### **Какие мифы о ВИЧ вам известны?**

Из видео: мифы о том, что можно заразиться в быту или в общении – через столовые приборы, пищу, покупки, при совместной учебе, занятиях спортом, играх и т.д. Учащиеся также могут назвать другие известные им мифы.

### **Что могут чувствовать люди, которых отвергают и с которыми боятся общаться?**

Человеку, с которым никто не хочет общаться, скорее всего будет очень больно, обидно и стыдно. Он или она будут чувствовать себя униженными и отверженными. Из-за страха потерять друзей и столкнуться с осуждением близких, люди, живущие с ВИЧ, часто скрывают свой диагноз. По этой же причине люди, у которых есть основания подозревать у себя ВИЧ, не хотят обследоваться и начинать лечение, чтобы об их болезни не узнали близкие или соседи, друзья или знакомые.

### **Чем опасна самостигматизация?**

Столкнувшись с негативным отношением, люди с положительным ВИЧ- статусом начинают верить, что они заслужили его, что они сами во всем виноваты. Это может привести к депрессии, потере мотивации к лечению и отказе от него, что в итоге серьезно ухудшит состояние здоровья.

### **Какие права имеют люди, живущие с ВИЧ?**

Люди, живущим с ВИЧ, пользуются всеми правами, что и остальные граждане. Они

имеют право на консультирование по вопросам ВИЧ, бесплатное лечение ВИЧ-инфекции, сохранение врачебной тайны. При этом люди, живущие с ВИЧ, обязаны предпринимать меры по предотвращению передачи ВИЧ-инфекции другим людям.

### **Почему важно защищать права людей, живущих с ВИЧ?**

Защита прав людей, живущих с ВИЧ, нужна для того, чтобы все люди, которые хотят узнать свой ВИЧ-статус, не стеснялись этого делать, а те, у кого подтвердился диагноз «ВИЧ-инфекция», как можно скорее начинали лечение и не боялись обращаться к врачам за медицинской помощью по другим вопросам. Именно раннее выявление и лечение ВИЧ позволяет уменьшить распространение вируса.

### **Фрагмент 3 12:49 – 14:40**

Просмотр – 1 мин. 51 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### **Какой день объявлен всемирным днем борьбы со СПИДом?**

1 декабря. Символом надежды, объединяющим людей в борьбе со СПИДом, с 1991 года стала красная ленточка.

### **Продолжите ли вы дружить с человеком, если узнаете, что у него ВИЧ?**

Оснований для того, чтобы прекратить дружбу с человеком с ВИЧ – нет. ВИЧ не передается в быту и когда мы просто проводим время вместе. Кроме того, продолжая общаться с человеком, который рассказал нам о своем положительном ВИЧ-статусе, мы можем поддержать его, помочь ему чувствовать себя увереннее. Все это способствует тому, что в обществе укрепляется нормальное отношение к людям с ВИЧ. Мы делаем лучше не только нашу жизнь и жизнь нашего друга, но и жизнь общества в целом.

### **Заключительная часть (5 мин.)**

#### *Подведение итогов занятия*

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- **Чем опасны и вредны стигматизация и дискриминация людей с ВИЧ?**
- **Как мифы о ВИЧ могут провоцировать стигму в отношении людей, живущих с ВИЧ?**
- **Какие права и обязанности есть у людей с ВИЧ и почему так важно защищать эти права?**
- **Как нормальное отношение к людям, живущим с ВИЧ, помогает бороться с распространением ВИЧ-инфекции?**

Педагог может предложить учащимся заполнить анкету «Спорные утверждения», а затем кратко обсудить и мотивировать свои ответы с одноклассниками. При этом важно помнить, что в случае, если учащиеся дают ответы, основанные на стигме в отношении людей с ВИЧ, не стоит стигматизировать их самих и обвинять в отсутствии понимания и сочувствия. Установки, которые люди разделяют, могут быть очень устойчивыми и не всегда могут быть изменены быстро. Поэтому если такие установки выявлены, то имеет

смысл вернуться к обсуждению мифов, на которых основана стигма, и привести аргументы, развенчивающие этот миф.

### **Домашнее задание**

Педагог может предложить выполнить следующее домашнее задание.

*Обсудите то, о чем вы узнали на занятии, со своими друзьями и близкими.*

*Напишите короткое сочинение о том, как предвзятое отношение, стигматизация и дискриминация, в том числе к людям, живущим с ВИЧ, может вредить каждому из нас и обществу в целом.*

## Анкета «Спорные утверждения»

Выберите один из вариантов ответа «Согласен», «Не согласен», «Не знаю» для каждого утверждения.

Утверждения	Согласен	Не знаю	Не согласен
1. Если я узнаю, что у моего друга ВИЧ, я буду поддерживать его и помогать ему во всем.			
2. Учитель с ВИЧ может продолжать работу в школе.			
3. Дети с ВИЧ могут посещать обычные детские сады и школы.			
4. Женщина с ВИЧ имеет право на материнство.			
5. Люди с ВИЧ сами виноваты в своем заболевании.			
6. Нельзя допустить, чтобы дети с ВИЧ обедали вместе с другими учениками.			
7. Следует держаться подальше от одноклассника, в семье которого есть люди с ВИЧ.			

## Ключ к анкете «Спорные утверждения»

Утверждения	Согласен	Не знаю	Не согласен
1. Если я узнаю, что у моего друга ВИЧ, я буду поддерживать его и помогать ему во всем.	+		
2. Учитель с ВИЧ может продолжать работу в школе.	+		
3. Дети с ВИЧ могут посещать обычные детские сады и школы.	+		
4. Женщина с ВИЧ имеет право на материнство.	+		
5. Люди с ВИЧ сами виноваты в своем заболевании.			+
6. Нельзя допустить, чтобы дети с ВИЧ обедали вместе с другими учениками.			+
7. Следует держаться подальше от одноклассника, в семье которого есть люди с ВИЧ.			+

### Пояснения для педагога:

При обсуждении ответов обучающихся акцент делается на том, что люди, живущие с ВИЧ, имеют равные права со всеми гражданами страны. Любое нарушение их прав из-за ВИЧ-статуса – несправедливо и незаконно. Соблюдение прав людей с ВИЧ способствует ранней диагностике ВИЧ-инфекции и ее лечению, а также снижает распространение ВИЧ.

При неуверенных ответах («Не знаю») или ответах, основанных на стигме, можно вновь обратиться к анализу мифов о ВИЧ/СПИДе, а также рассказать о том, что при бытовом общении ВИЧ/СПИД не распространяется, а при наличии лечения люди, живущие с ВИЧ, могут прожить долгую и счастливую жизнь, создать семью и иметь здоровых детей.

Видеоролик

## Профилактика вредных привычек

Доступен для просмотра по ссылке:



[https://youtu.be/b0dTjkEah5Q?si=NLBI\\_62ovRRP-A2](https://youtu.be/b0dTjkEah5Q?si=NLBI_62ovRRP-A2)

Продолжительность 14 мин. 51 сек.

### Вводная часть (до 5 мин.)

*Знакомство учащихся с темой и планом занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают, как формируется зависимость от психоактивных веществ.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос **«Какие вещества могут вызывать зависимость?»**, чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме занятия.

Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик **«Профилактика вредных привычек»**. В нем рассказывается о том, как возникает зависимость от различных психоактивных веществ (ПАВ) и почему преодолеть эту зависимость может быть очень сложно.

Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что такое ПАВ и как они влияют на человека, какие вещества относят к психоактивным, как возникает зависимость от ПАВ и почему ее трудно преодолеть, какой вред наносят ПАВ.

### Организация просмотра и обсуждения видеоролика

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

#### Фрагмент 1 0:00 – 10:57

Просмотр – 10 мин. 57 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

#### Что такое психоактивные вещества?

Психоактивными называют вещества, которые так или иначе влияют на сознание и психическое состояние человека. К этим веществам организм быстро привыкает и возникает зависимость от них.

#### Как возникает зависимость?

Когда человек употребляет какое-нибудь психоактивное вещество, он испытывает удовольствие или избавляется от дискомфорта. Это приводит к возникновению психической зависимости – болезненного стремления вновь и вновь употреблять это

вещество. Такая зависимость всегда сопровождается психическим влечением – постоянными мыслями о желаемом веществе. Например, о чашечке кофе, сигарете, бутылке пива или наркотике. При регулярном употреблении психоактивного вещества возникает физическая зависимость. Организм уже не может без него нормально функционировать. А при отсутствии вещества развивается синдром отмены или абстинентный синдром.

Физическая зависимость от вещества отличается очень сильным влечением к нему. Оно вытесняет все другие жизненные потребности, будь то потребность в пище, жилье или безопасности. Поиск и прием следующей дозы становится главной жизненной необходимостью. К большинству современных наркотиков физическая зависимость вырабатывается уже после первого употребления.

### **Как влияют на организм сигареты, насвай и снюсы?**

Сигареты приводят к раку легких и горла, инфарктам, инсультам, импотенции у мужчин и другим болезням, думаю, вы уже знаете. Насвай и снюсы еще более вредны. Доза никотина в них выше, а значит они вызывают более стойкую зависимость. Кроме того, они разъедают слизистые рта и желудка и также приводят к раковым заболеваниям.

Электронные сигареты и вейпы вредят здоровью как курильщиков, так и некурящих, которые находятся рядом и вдыхают курительные аэрозоли. Установлено, что якобы безникотиновые вейпы с разными ароматическими добавками на самом деле содержат никотин.

Также, как и обычные сигареты, вейпы формируют сильную зависимость. Ученые из США, Южной Кореи и других стран выяснили, что содержащиеся в жидкостях для вейпов глицерин и пропиленгликоль при нагревании выделяют опасные для здоровья токсичные вещества. Кроме того, в некоторых жидкостях обнаружены тяжелые металлы. Поэтому использование вейпов, так же, как и сигарет повышает риск сердечно-сосудистых и легочных заболеваний, вызывает аллергию.

### **Как влияет на нас алкоголь?**

Алкоголь, в том числе и пиво, тоже сильно вредит здоровью, разрушая печень, отравляя токсинами мозг и весь организм, что приводит к снижению интеллектуальных способностей, памяти, ухудшению работы мозга и всех остальных органов. Кроме того, алкоголь снижает контроль человека за своим поведением. Отсюда пьяные драки, ссоры, травмы и несчастные случаи. Пьяные люди не только более агрессивны, но и сами чаще подвергаются насилию, в том числе сексуальному.

## **Фрагмент 2 10:58 – 14:51**

Просмотр – 3 мин. 52 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### **Как могут действовать на организм наркотики?**

Одни наркотики, опиаты (опий, морфин, героин, маковая соломка, метадон) расслабляют организм. Мысли становятся спутанными, речь – медленной, растянутой, человек – покладистым. Его легко подчинить своей воле и заставить делать что угодно.

Другие наркотики, такие как кокаин, амфетамин, экстази, напротив, тонизируют,

возбуждают, вызывают состояние эйфории, желание общаться, могут обострять вспыльчивость, агрессивность.

Наркотики, изготавливаемые из конопли – «анаша», «травка», гашиш, «план» - поначалу вызывают чувство эйфории, беззаботности и веселья, но потом нарушают координацию движений, вызывают галлюцинации, страхи и панику.

Не менее опасны спайсы – курительные смеси из табака и разных трав, пропитанные синтетическим наркотиком. Их воздействие похоже на действие наркотиков, изготовленных из конопли, но оно намного сильнее, к ним очень быстро привыкают.

Так называемая «соль» - синтетические наркотики в виде порошка, напоминающего соль. При употреблении они сначала вызывают эйфорию и прилив сил. А потом настроение резко меняется, человека одолевает страх. Соли вызывают быстрое привыкание и при каждом употреблении убивают тысячи нервных клеток, нарушают мышление, память и вредят организму человека.

Употребление любых наркотиков вызывает зависимость. Не получив вовремя наркотика, человек начинает испытывать боли, судороги, дрожание конечностей, лихорадочный озноб, различные страхи и тревогу. Такое состояние называют «ломкой» или абстинентным синдромом. Выйти из него можно только при помощи врача или очередной дозы, которая лишь замыкает круг наркозависимости.

### **Какой вред оказывают наркотики?**

Наркотики поражают печень, почки, сердце, сосуды, головной мозг. Из-за них снижается интеллект, люди становятся раздражительными и конфликтными, нарушаются их связи с близкими и друзьями. Человек теряет интерес к привычным занятиям, увлечениям. А те наркотики, которые вводятся в организм через вены при помощи шприца повышают риск заражения ВИЧ-инфекцией и гепатитами В и С через нестерильные иглы, шприцы и наркотические растворы.

### **Почему люди начинают употреблять наркотики?**

Чаще всего – из любопытства или потому что хотят показать свою «крутость». Иногда причиной их употребления становятся кризисы в отношениях с близкими людьми, чувство потерянности, одиночества, душевный дискомфорт. Многие верят в миф о том, что, если один раз попробовать, то ничего страшного не случится. Иногда на это провоцируют знакомые или друзья.

### **Почему с наркотиками не срабатывает «просто попробую и всё» и «брошу, когда захочу»?**

Все наркотики вызывают зависимость, а ко многим современным наркотикам привыкание возникает уже после первого употребления. Организм, привыкший к дозе, требует ее снова и снова. Так человек лишается здоровья, увлечений, свободы и будущего.

### **Заключительная часть (5 мин.)**

#### *Подведение итогов занятия*

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- *Как на человека влияют разные ПАВ и почему от них возникает зависимость?*
- *Почему зависимость трудно преодолеть?*
- *Какой вред наносят разные психоактивные вещества?*

### **Домашнее задание**

Педагог может предложить выполнить следующее домашнее задание.

*Напишите короткое сочинение «5 правил, помогающих не попасть в ловушку зависимости».*

Видеоролик

## Насилие и травля. Как не допустить и как защититься

Доступен для просмотра по ссылке:



<https://youtu.be/eiKGSJNslPQ?si=VPgO1ci8yBldKmgg>

Продолжительность 12 мин. 54 сек.

### Вводная часть (до 5 мин.)

*Знакомство учащихся с темой и планом занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. На нем учащиеся смогут сформировать представление о негативных последствиях различных проявлений насилия и способах его предотвращения.

Можно предложить учащимся провести мозговой штурм на тему **«Что такое насилие и травля? Как они проявляются и как им противодействовать?»**, чтобы выявить актуальные знания и представления учащихся по теме занятия. Ответы учащихся рекомендуется записывать на доске.

Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик **«Насилие и травля»**. В нем рассказывается о том, что такое насилие и травля, как они могут проявляться и как можно поступить, столкнувшись с ними.

Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что такое насилие и как могут проявляться разные виды насилия, каковы последствия насилия для обижаемого, обидчиков и коллектива в целом, что делать, если столкнулся с насилием и травлей.

### Организация просмотра и обсуждения видеоролика

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

### Фрагмент 1 0:00 – 5:07

Просмотр – 5 мин. 07 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

#### Чем насилие и травля отличаются от обычных конфликтов между людьми?

Ссоры и конфликты всегда неприятны, но, как правило, люди их решают – мирятся, разговаривают по душам, находят компромиссы. С насилием и травлей дело обстоит совсем иначе. Они совершаются преднамеренно, чтобы причинить боль, унижить или запугать. Поэтому обычные способы налаживания отношений тут не помогают.

### **Как могут проявляться разные виды насилия?**

Выделяют физическое, психологическое и сексуальное насилие. Физическое насилие – это когда человека бьют, толкают, заламывают руки, трясут. Психологическое насилие – это когда человека оскорбляют, высмеивают, запугивают или игнорируют, не разговаривают, не садятся рядом. Насилием также являются нежелательные объятия и прикосновения, непристойные предложения и домогательства. Иными словами, любые действия сексуального характера, совершаемые против воли человека, включая изнасилование. Такое насилие называется сексуальным и карается законом.

### **Что такое гендерное насилие?**

Это физическое, психологическое или сексуальное насилие, которое совершается из-за гендерных стереотипов – упрощенных и схематичных представлений о том, какими должны быть, как должны одеваться и как должны вести себя мужчины и женщины. Инициаторами гендерного насилия и травли могут быть и мужчины, и женщины. Под влиянием стереотипов они могут унижать и оскорблять представителей своего или другого пола.

### **Что такое травля, или буллинг?**

Травля, или буллинг – это преднамеренные и повторяющиеся издевательства. Они могут проявляться по-разному: через физическое или психологическое насилие (битье, пинки, отбирание вещей, высмеивание, обзывание, отказ от общения). Что бы ни делали зачинщики буллинга, у них всегда одна цель: унижить, запугать, затравить того, кого они обижают.

### **Кто может пострадать от травли? Почему возникает травля?**

Пострадать от травли может абсолютно любой человек, независимо от внешности, поведения, характера. Травля возникает не потому, что пострадавший какой-то не такой, а потому, что в учреждении образования появился зачинщик или несколько зачинщиков, которые хотят показать свою силу и власть. Если им не дали отпор сразу, посмеялись над их жестокими шутками или действиями, то обидчики начинают чувствовать свою безнаказанность.

### **Кто может стать зачинщиками травли и почему?**

Часто за действиями обидчиков стоит желание получить признание окружающих, стать лидерами. Не находя других способов заслужить внимание и уважение, они задирают и обижают других, демонстрируя свою силу и власть. Иногда обидчик или обидчица вымещает злость за собственные унижения на других. Или повторяет то, что видит у себя в семье. Либо им хочется походить на своего кумира из кино или окружения. Но чаще всего за высокомерием и наглостью обидчиков скрываются неуверенность в себе и стремление заслужить авторитет любыми способами.

### **Почему свидетели травли часто не останавливают ее?**

Свидетели травли могут молчать, потому что боятся оказаться на месте обижаемых, стать новой мишенью для травли

## **Фрагмент 2 5:08 – 12:54**

Просмотр – 7 мин. 48 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### **Как можно поступить, если вы видите, что кого-то обижают?**

Можно уйти и не обращать внимания, но за это потом будет стыдно. Можно обратиться за помощью ко взрослым. Или вмешаться в ситуацию самому и защитить того, кого обижают. Во многих случаях вмешательство свидетеля действительно помогает прекратить насилие. Особенно, если свидетель не один, а их несколько. Однако, пытаясь остановить травлю или драку, нужно здраво оценивать ситуацию и собственные силы.

Помогая кому-то, важно не допускать ситуаций, угрожающих собственной жизни и здоровью.

### **Что делать, если силы не равны и заступаться за обижаемого человека страшно?**

Когда силы явно не равны, заступиться за обижаемого в одиночку может быть страшно, а иногда и действительно опасно. Тогда можно позвать на помощь друзей, взрослых, рассказать учителям, родителям. Часто именно обращение за помощью к взрослому – лучший выход из ситуации. И это совсем не стыдно, ведь речь идет о жизни и здоровье людей. Главное – не оставаться равнодушным, не проходить мимо.

### **Почему так важно останавливать травлю?**

Когда человек обижает более слабого, он сообщает всем окружающим, что травля в принципе допустима. А значит, ее жертвой может стать любой, даже сам обидчик, если появится кто-то еще более «крутой» или у обидчика обнаружится какая-то уязвимость. Если свидетели травли не делают ничего, чтобы остановить ее, они тоже как бы негласно соглашаются с тем, что травля допустима.

### **Почему те, кого обижают, часто не могут сами остановить травлю?**

Те, кого обижают, начинают верить, что они сами виноваты в этом и даже не пытаются постоять за себя. И даже не пытаются постоять за себя.

Соглашаются отдать деньги, еду, сделать то, что от них требуют, в надежде, что от них отстанут. Но все это не помогает. Им может быть стыдно рассказать о травле дома и не хочется жаловаться учителям, чтобы не стать «стукачом». Они боятся, что от этого может стать только хуже. И не верят, что им кто-то сможет помочь.

### **Как поступить, когда обижают или провоцируют конфликт?**

Единого верного рецепта для таких случаев нет. Действовать надо по ситуации. Иногда достаточно проигнорировать обидчика и уйти от ссоры. Когда мы не поддаемся на провокации, то рано или поздно от нас отстанут. Если ситуация не позволяет просто промолчать и уйти, можно использовать юмор. В любом случае лучше сдерживать эмоции и не ввязываться в драку. Лучше постоять за себя, показывая силу духа, а не силу кулаков. Например, спокойно и уверенно потребовать прекратить.

Бывают ситуации, в которых собственными силами не справиться. Можно обратиться к друзьям, старшим братьям или сестрам, которые смогут заступиться, остановить обидчиков. Но если их нет, то самое правильное – обратиться за помощью к взрослым:

родителям, учителю или другому взрослому, кому можно довериться. Обращаться за помощью не стыдно. Ведь речь идет о насилии и издевательствах, которые опасны для жизни и здоровья. Можно позвонить на телефон доверия и рассказать о проблеме. Психологи успокоят, подскажут, как поступить. Эта горячая линия работает круглосуточно и бесплатно.

### **Как можно остановить травлю?**

Травля, если ее не удалось пресечь сразу, сама собой не пройдет. Это проблема группы, всех тех, кто поддерживает обидчиков, восхищается их крутизной или молчаливо наблюдает за издевательствами. Поэтому и решать эту проблему надо всей группой. Каждый, кому не нравятся грубые шутки, сплетни, издевательства, может:

1. отказаться от участия, решительно заявив «Я в этом не участвую»;
2. не поддерживать зачинщиков;
3. не одобрять их поведения и не наблюдать, как они кого-то обижают;
4. решительно и твердо, но без грубости сказать, что травить и издеваться не круто;
5. не оставлять того, кого травят, один на один с обидчиками. Можно подойти к тому, кого обижают и сказать: «Не слушай их, это они от собственной глупости», «Я с тобой. Мы что-то придумаем», «Ты не виновата, или не виноват»;
6. в некоторых случаях надо рассказать учителю, другому взрослому в учреждении образования, родителям о том, что происходит травля. Это не донос и не «стукачество», а смелый поступок. Иногда это единственный способ помочь тому, кого обижают. И избавить всю группу от постыдного, неприятного и опасного явления – травли.

В любом случае, выбирая линию поведения, важно помнить о своей безопасности.

### **К кому можно обратиться, если вы или кто-то из ваших знакомых столкнулись с насилием или травлей?**

Можно обратиться за помощью к родителям, классному руководителю или другим учителям, педагогу-психологу, педагогу социальному или другому взрослому, которому доверяешь.

### **Заключительная часть (5 мин.)**

#### *Подведение итогов занятия*

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- **Что такое насилие и как оно может проявляться? Что такое травля?**
- **Почему травля недопустима?**
- **Как самому защититься от травли и насилия и как остановить травлю, если вы стали ее свидетелем?**

Учащиеся могут дополнить ответы, которые были даны в начале занятия в рамках мозгового штурма на тему «Что такое насилие и травля? Как они проявляются и как им противодействовать?», и на их основе самостоятельно сформулировать правила противодействия травле и насилию.

### **Домашнее задание**

Педагог может предложить выполнить следующее домашнее задание.

*Напишите небольшое сочинение на тему «Почему недопустимы насилие и травля».*

Видеоролик

## Травля в Интернете. Как не допустить и как защититься

Доступен для просмотра по ссылке:



<https://youtu.be/HIV13skhrFs?si=XQ41JCRXTaRuX1Rk>

Продолжительность 17 мин. 50 сек.

### Вводная часть (до 5 мин.)

*Знакомство учащихся с темой и планом занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают об основных принципах безопасного поведения в сети Интернет.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос **«С какими опасностями мы можем столкнуться в интернете?»**, чтобы выявить актуальные знания учащихся по теме занятия.

Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик **«Травля в Интернете. Как ее не допустить и как от нее защититься»**. В нем рассказывается о том, как защитить себя от насилия и травли при общении в Интернете.

Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что такое троллинг и кибербуллинг; каковы основные правила безопасности в Сети; что делать, если столкнулся с троллингом или кибербуллингом; как защитить себя от них.

### Организация просмотра и обсуждения видеоролика

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

#### Фрагмент 1 0:00 – 8:43

Просмотр – 8 мин. 43 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

#### Какие основные правила безопасности в Сети вы можете назвать?

Не разглашать личные данные – адрес, номер телефона, данные паспорта и другие. Ими могут воспользоваться мошенники.

Устанавливать надежные пароли и время от времени их менять. Не стоит выкладывать компрометирующие фото и видео и делиться в Сети информацией личного характера. И вообще, лучше не публиковать в Сети ничего такого, чем мы бы постеснялись поделиться в личном общении. И самое важное – быть очень внимательным, знакомясь в Сети с новыми людьми.

Новые знакомые могут быть совсем не теми, за кого себя выдают.

### **Почему стоит быть осторожными при общении с незнакомцами в сети?**

Мы не знаем, кто находится по ту сторону экрана. Это может быть как искренний человек, так и мошенник или преступник.

### **Что делать, если вам предложили встретиться с новым знакомым офлайн?**

Не спешить и, если что-то кажется подозрительным, отказаться от встречи. Если все-таки согласились, назначить встречу днем в людном месте. Предупредить, что придете не один или не одна, и посмотреть на реакцию нового знакомого. На месте встречи не спешить сразу подходить, присмотреться к человеку. Если он не нравится, пугает, кажется подозрительным – лучше не рисковать и сразу уйти.

### **Как вы думаете, почему девушка из примера в видеоролике попала в такую неприятную ситуацию?**

Она поверила незнакомому человеку и послала ему свои фотографии, забыв о правилах безопасного поведения в Сети. Новый знакомый, который казался прекрасным человеком и объяснялся в самых светлых чувствах, оказался мошенником и шантажистом.

### **Почему не стоит отправлять никому личные фотографии или хранить их на своей странице в соцсетях?**

Отправив кому-либо свою компрометирующую фотографию, человек теряет над ней контроль. Друзья и даже возлюбленные в момент ссоры или обиды могут показать эти фотографии другим людям. Страницу в соцсетях могут взломать и тогда фотографии могут попасть в руки мошенников. В онлайн за приятными знакомыми могут скрываться мошенники и шантажисты. Притупляя бдительность и войдя в доверие, они могут заполучить информацию, с помощью которой позже станут шантажировать человека.

### **Что делать, если вы столкнулись с подобным шантажом и угрозами?**

Для начала лучше не делать и не хранить компрометирующие фотографии. Если же такие снимки все же попали к кому-то, и ими шантажируют, общение с таким человеком нужно немедленно прекратить. Всю переписку с ним или с ней надо сохранить. Она понадобится при обращении в правоохранительные органы. Не нужно поддаваться на угрозы и передавать шантажисту деньги, выполнять другие требования или встречаться. Как бы ни было неловко и стыдно, следует незамедлительно обсудить эту ситуацию с кем-то из взрослых, кому можно довериться. Это могут быть родители, старший брат или сестра, учитель. Они помогут решить, как поступить. Например, обратиться в правоохранительные органы, ведь шантаж и распространение интимных фотографий несовершеннолетних – это серьезные преступления. А если фотографии появились в интернете или в социальной сети, можно обратиться к администраторам сообщества/группы в социальной сети или в службу поддержки социальной сети или сайта с просьбой их удалить.

## **Фрагмент 2 8:44 – 17:50**

Просмотр – 9 мин. 06 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### **Кто такие тролли и кибербуллеры?**

Троллями называют людей, которые занимаются тем, что задирают в Сети всех подряд. Им доставляет удовольствие, когда собеседники эмоционально реагируют на их подначки и придирки. В отличие от троллей кибербуллеры целенаправленно преследуют одного человека: шлют обидные сообщения, объединяются в мессенджерах или соцсетях, чтобы унижить свою жертву. Могут распространять лживые слухи, угрожать и шантажировать.

### **Как защититься от троллинга и кибербуллинга?**

Самая лучшая защита от троллинга – «покер-фейс», то есть умение не реагировать на подначки троллей, игнорировать их. Не получив эмоциональной реакции, тролль отстанет. Кибербуллинг – более серьезная проблема. Это уже настоящее психологическое и эмоциональное насилие, пусть и в онлайн-формате. Поэтому столкнувшись с ним, стоит действовать примерно так же, как и сталкиваясь с подобным насилием в обычной жизни. То есть обратиться за помощью и защитой.

### **Почему тролли в Сети часто чувствуют себя безнаказанными?**

Тролли действуют в Сети и им часто кажется, что их действия анонимны, а значит – они останутся безнаказанными. Часто это люди, которые в реальной жизни ни за что не решились бы вести себя подобным образом.

### **Общенациональная детская линия помощи:**

8-801-100-16-11

### **Телефон доверия для детей и подростков:**

+375 17 263 03 03

### **Что делать, если вы стали свидетелем интернет-травли?**

Главное – не проходить мимо. Можно поддержать человека и рассказать, к кому и куда можно обратиться за помощью. Можно отправить жалобу администрации соцсети на оскорбительные посты. Тому, кого обижают, можно написать в личном сообщении слова поддержки: «Не принимай все это на себя», «Не слушай их». Кроме того, можно вежливо, но строго попросить или даже потребовать прекратить травлю.

### **Кто становится зачинщиками интернет-травли и почему?**

Зачинщики травли живут среди нас. Кто-то начинает писать колкости или постить фотографии, на которых другие выглядят нелепо, не думая о том, что это буллинг. Другим хочется выделиться, стать популярными. Кто-то просто мстит за нанесенную обиду. А кто-то отыгрывается на совершенно невинном человеке за свои прошлые травмы.

### **Как вы думаете, почему троллинг – не самый лучший способ заработать популярность?**

Всем, кто по разным причинам троллит и травит других в Сети, стоит подумать о том,

что их агрессия портит их же цифровую репутацию, и о том, что современные технологии позволяют раскрыть личность практически любого пользователя. Тем, кто хочет стать популярным, лучше поискать у себя таланты, чтобы завоевать настоящий авторитет и уважение. А не тешить свое самолюбие, унижая других — ведь это, на самом деле, совсем не круто.

### **Заключительная часть (5 мин.)**

#### *Подведение итогов занятия*

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- *С какими опасностями можно столкнуться при общении в интернете?*
- *Соблюдение каких правил помогает не стать жертвой сетевых мошенников?*
- *Как можно избежать интернет-травли и что делать, если все-таки с ней столкнулись?*

### **Домашнее задание**

Педагог может предложить выполнить следующее домашнее задание.

*Напишите короткое сочинение на тему «Правила безопасности при общении в интернете».*

Видеоролик

## Как развивать себя и становиться увереннее

Доступен для просмотра по ссылке:



<https://youtu.be/-SdWqJ36Ja8?si=QzoLnK2lwNaYp4mf>

Продолжительность 10 мин. 50 сек.

### Вводная часть (до 5 мин.)

*Знакомство учащихся с темой и планом занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о том, почему важно разбираться в себе и как это помогает нам развиваться, строить жизненные планы и стремиться к лучшему.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос **«Как вы думаете, что скрывает под собой это маленькое, но такое ёмкое слово «Я»? Что в него входит? Что мы им называем?»**.

Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик **«Как развивать себя и становиться увереннее»**. В нем рассказывается о том, как у человека создается образ «Я», и что это такое. Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что такое самопознание и зачем оно нам нужно, что помогает лучше понять себя, как на нашу личность влияют окружающие люди, как ставить цели и успешно достигать их.

### Организация просмотра и обсуждения видеоролика

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

#### Фрагмент 1 0:00 – 4:00

Просмотр – 4 мин. Обсуждение – 3-5 мин.

**Выполните упражнение из видеоролика (на уроке достаточно написать по две-три характеристики в каждую графу)**

Разделите лист бумаги на восемь частей. Каждую часть подпишите: интересы, способности, умения, физические данные, занятия, роли, черты характера и ценности. В каждой части запишите по две-три характеристики.

После того, как учащиеся выполнят упражнение, педагог предлагает обсудить результаты, ответив на вопросы:

1. Заполнение каких ячеек было труднее всего? Как вы думаете, почему?
2. Какие взаимосвязи (совпадения, отличия) вы заметили между вами:

- занятиями и способностями;
  - интересами и занятиями;
  - интересами и способностями;
  - или способностями и умениями?
3. Характер человека по-разному проявляется при общении с разными людьми. Почему так происходит? Как влияют на это наши ценности? (Возможно, с людьми, которые для нас более значимы, мы ведем себя бережнее?)

### **Что такое самопознание?**

Самопознание – это целенаправленное изучение себя. Оно немного напоминает собирание паззла: мы словно создаем целостную картину из множества кусочков своей жизни.

### **Зачем нам заниматься самопознанием?**

Хорошо, если каждый из нас будет хорошо знать и понимать особенности своих черт характера, увлечения, интересы, ценности. Это помогает нам адекватно оценивать себя, ставить реальные цели и быть уверенными в себе.

### **Фрагмент 2 4:01 – 7:29**

Просмотр – 3 мин. 28 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

### **Какую роль в нашем «Я» играет самооценка?**

Люди дают оценку тому, что они о себе знают: способностям, внешнему виду, интересам, поступкам и характеру. Те или иные наши качества нам могут нравиться или не нравиться, мы можем быть довольны собой или нет. Из множества этих оценок складывается общая самооценка человека.

### **Какой может быть самооценка?**

Считается, что у человека может быть адекватная, низкая или завышенная самооценка. Люди с адекватной самооценкой знают свои сильные и слабые стороны, но концентрируются на достоинствах.

### **Что влияет на формирование нашей самооценки?**

На формирование представления о себе - нашего образа «Я» - и самооценки оказывают влияние разные люди: родители, друзья, знакомые, учителя. Если окружающие видят в нас достоинства, хвалят и поддерживают, это положительно сказывается на нашем самоощущении. Но и наоборот: если окружающие ругают больше, чем хвалят, очень трудно чувствовать себя хорошо. Оценить себя помогают и происходящие с нами события: наши успехи и достижения, ошибки и неудачи.

### **Как самопознание помогает поддерживать адекватную самооценку?**

Знания о себе помогают нам сохранять устойчивую и адекватную самооценку, не реагировать негативно на мнения окружающих, не переживать из-за их оценок и не зависеть от них.

### **Фрагмент 3 7:30 – 10:50**

Просмотр – 3 мин. 20 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

#### **Что помогает повысить уверенность в себе?**

Есть несколько несложных способов повысить уверенность в себе. Например, стараться общаться с тем, кто хорошо к нам относится, стараться уравнивать плохое хорошим, принять то, что в жизни не все бывает идеальным, избегать сравнений и вести дневник своих достижений.

#### **Как успешно достигать поставленных целей?**

Чтобы успешно достигать поставленных целей, важно помнить о трех простых правилах. Первое: чем точнее мы формулируем то, к чему стремимся, тем быстрее и легче мы этого достигаем, поэтому важно четко формулировать, чего мы хотим достичь. Второе: важно не просто ставить цель, но и искать ресурсы, развивать способности, которые помогают в достижении этой цели. И третье: большую и долгосрочную цель лучше разделить на этапы. Это поможет не опускать руки и не сомневаться в том, что вы справитесь.

#### **Выполните упражнение из видеоролика**

Подумайте о том, что вы хотели бы в себе изменить? Может, научиться чему-то новому? Или выработать в себе какое-то качество?

Возьмите лист бумаги и нарисуйте на нем свою руку – можно просто обвести ладонь. В центре нарисованной ладони запишите свою цель. Теперь в каждом «пальце» напишите, что вам необходимо сделать для ее достижения. Это и есть те самые этапы, ступеньки, которые вам нужно будет преодолеть. А теперь в каждом «пальце» напишите: что или кто может вам помочь на этом этапе. Это и есть ваши ресурсы.

После того, как учащиеся выполняют упражнение, педагог предлагает обсудить результаты, ответив на вопросы:

1. Как вам кажется, может ли такое упражнение помочь сформулировать и достичь цели?
2. Было ли вам трудно определить, что нужно делать на каждом этапе для достижения цели и какие ресурсы вам помогут в этом? В чем состояли трудности?

#### **Заключительная часть (5 мин.)**

##### *Подведение итогов занятия*

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- **Как формируются наши представления о себе?**
- **Как наши знания о себе влияют на самооценку?**
- **Что помогает укреплять уверенность в себе?**

#### **Домашнее задание**

Педагог может предложить *написать* эссе «Какой я сегодня и каким буду через год».

Видеоролик

## Как ставить цели и добиваться успеха

Доступен для просмотра по ссылке:



<https://youtu.be/p76uh8eHuOQ?si=DB3HU9JpYrNYf40E>

Продолжительность 10 мин. 47 сек.

### Вводная часть (до 5 мин.)

*Знакомство учащихся с темой и планом занятия. Формирование мотивации к просмотру видеоролика.*

Педагог знакомит учащихся с темой и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают, как формулировать свои жизненные цели так, чтобы было легче достигать их.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос «Какие цели может ставить перед собой человек, если хочет стать лучше, развиваться и расти?», чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме занятия. Ответы можно зафиксировать на доске.

Далее педагог сообщает, что во время занятия учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролик «**Как ставить цели и добиваться успеха**». В нем рассказывается о том, как научиться ставить жизненные цели, как осознанно проектировать свой жизненный путь, достигать самореализации и счастья. Педагог просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: почему важно планировать свое ближайшее и отдаленное будущее, мечтать и ставить перед собой ближайшие и отдаленные цели, как выбирать цели и как помочь себе следовать своему выбору.

### Организация просмотра и обсуждения видеоролика

Рекомендуется просматривать видеоролик с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоролика. В помощь педагогу к вопросам приведены примерные ответы.

#### Фрагмент 1 0:00 – 3:56

Просмотр – 3 мин. 56 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

**Выполните упражнение «Колесо жизни» из видеоролика.**

Нарисуйте на листе бумаги круг и разделите его на 8 частей. В каждый сектор впишите то, что для вас особенно важно в жизни. Например, это может быть: Здоровье, Личное развитие, Учеба и карьера, Деньги, Отдых и творчество, Семья, Друзья, Любовь. Вдоль линий, разделяющих окружность на секторы, проставьте точки и подпишите в центре 0, далее 2, 4, 6, 8, а на самой окружности – 10. А теперь оцените по 10-бальной шкале, насколько вы удовлетворены каждой из этих сфер жизни. Ноль при этом находится в

центре круга и показывает, что никакого удовлетворения вообще нет. А 10-ка означает, что вы довольны этой частью своей жизни на все 100 процентов.

Закрасьте ту часть каждого сектора, которая символизирует уровень вашего удовлетворения данной сферой жизни.

**После выполнения упражнения педагог предлагает учащимся ответить на вопросы:**

1. Согласны ли вы, что названные сферы жизни – важные? Может быть, вы подумали о чем-то еще, что важно именно для вас?
2. Вспомните людей (ваших реальных знакомых, героев фильмов или книг), которые были удовлетворены какими-то сферами своей жизни полностью. Кто они и какие они? (Можно обсудить, почему таких людей немного - так как ставить цели и идти к ним действительно не просто. Можно вспомнить примеры людей из жизни или героев книг и фильмов, которые довольны своей жизнью, и вспомнить их качества – целеустремленность, сила воли, умиротворенность, счастье, щедрость, легкость в общении и т.д.).

### **Фрагмент 2 3:57 – 5:56**

Просмотр – 2 мин. 59 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

**Продолжение упражнения «Колесо жизни».**

В получившемся у вас «колесе жизни» запишите для каждого сектора список задач на ближайшие полгода или год.

**После выполнения упражнения педагог предлагает учащимся ответить на вопрос:**

Для каких сфер жизни вам было проще поставить цели – для тех, которыми вы довольны, или для тех, которыми не очень удовлетворены? Как вы считаете, почему так происходит? Для тех сфер, где удовлетворение от жизни меньше, могут возникать затруднения при постановке конкретных целей. Это нормально. Такой эффект может возникать по двум причинам. Первая причина. Мы недовольны, что у нас не так все хорошо, как хотелось бы, или даже плохо. А ставить себе цели в таком состоянии крайне сложно. Вторая причина. Может казаться, что в этой сфере жизни слишком много задач, выполнить которые невозможно. В таком случае надо разделить эти цели на несколько шагов и выполнять их последовательно.

### **Фрагмент 3 5:57 – 7:29**

Просмотр – 1 мин. 32 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

**Как можно ставить цели так, чтобы их легче было достигать?**

Цели, которые ставит перед собой человек должны быть важными для него, тогда у него будут силы и желание преодолевать трудности на пути к их достижению. Эти цели также должны быть конкретными – человек должен понимать, какого результата он хочет достичь. И, конечно, цели должны быть достижимыми, а сложные цели лучше разделять на этапы.

**Посмотрите на цели, которые вы записали для себя в упражнении «Колесо жизни». Есть ли среди них слишком расплывчатые, без конкретного результата или слишком большие цели, которые стоило бы разделить на этапы?**

Можно организовать коллективное обсуждение того, как удачнее формулировать цели, чтобы они были конкретными и достижимыми, а можно предложить этот вопрос для самостоятельной рефлексии (дать на эту работу 1-2 минуты).

#### **Фрагмент 4 7:30 – 10:48**

Просмотр – 3 мин. 18 сек. Обсуждение – 3-5 мин.

**Как вы думаете, почему важно подводить итоги сделанному? Подумайте о своем опыте – часто ли вы сами подводите итоги и хвалите себя за выполненные дела и реальные достижения?**

Подводить итоги сделанному полезно, чтобы отслеживать достижение поставленных целей. Например, в конце месяца или в конце учебного или календарного года можно отмечать на календаре свои достижения и самые радостные и интересные события за последний год.

**Подумайте, часто ли вы сами отмечаете свои достижения и успехи, даже если они не имеют отношения к основной цели? Важно ли это или необязательно на ваш взгляд?**

Привычка обращать внимание на простые и подчас незаметные, но такие приятные и хорошие события, отмечать собственные успехи и достижения, а не проходить мимо них, позволяет человеку чувствовать себя счастливым, помогает верить в свои силы и дает энергию для достижения его целей.

#### **Заключительная часть (5 мин.)**

*Подведение итогов занятия*

Педагог предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- **Как вы считаете, надо ли планировать свое будущее и зачем это делать?**
- **Сталкивались ли вы с ситуациями, когда цель, которая казалась важной и привлекательной, позже становилась совершенно неинтересной и вы отказывались от нее? Как вам кажется, почему так может происходить?**
- **Как можно помочь себя двигаться к намеченной цели? Что помогает достигнуть успеха?**

#### **Домашнее задание**

Педагог может предложить выполнить следующее домашнее задание.

*Подумайте, о чем важно знать человеку, который хочет научиться достигать поставленных им перед собой целей, и напишите короткую памятку «Шаги к достижению цели», которая могла бы помочь этому человеку.*

## Словарь терминов

### Видеоролик

#### Секреты здоровья и красоты

<b>Бруцеллез</b>	инфекционное заболевание, которое вызывают микробы бруцеллы. Оно передается человеку от больного животного и характеризуется тяжелым течением и поражением всех органов человеческого организма, в результате чего можно остаться инвалидом
<b>Гельминтозы (глистные инвазии, «глисты»)</b>	паразитарные заболевания человека, вызванные червями-гельминтами
<b>Гепатит А (желтуха)</b>	болезнь печени, вызываемая вирусом гепатита А
<b>Гигиена</b>	комплекс действий и мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Основными составляющими личной гигиены являются уход за телом – кожей, волосами, зубами, ногтями, а также уход за одеждой и обувью
<b>Дизентерия</b>	острое инфекционное заболевание, сопровождающееся расстройством кишечника в результате агрессивного действия на организм бактерий рода шигелл

### Видеоролик

#### Профилактика инфекций

<b>Бактерии</b>	одноклеточные организмы. Некоторые могут вызывать у человека тяжелые заболевания, среди которых ангина, отит, бронхит, пневмония, менингит, скарлатина, туберкулёз и другие
<b>Бруцеллез</b>	инфекционное заболевание, которое вызывают микробы бруцеллы. Оно передается человеку от больного животного и характеризуется тяжелым течением и поражением всех органов человеческого организма, в результате чего можно остаться инвалидом
<b>Брюшной тиф</b>	это представляющая угрозу для жизни инфекция, вызываемая бактерией рода сальмонелл.

	Тиф распространяется в основном через загрязненные пищевые продукты или воду. Симптомы включают затяжную лихорадку, усталость, головную боль, тошноту, сыпь, боли в животе и запор или диарею
<b>Вирусы</b>	это неклеточные инфекционные организмы, которые могут жить и размножаться только внутри живых клеток других организмов (человека, животных, растений)
<b>Воздушно-капельные инфекции</b>	это заболевания, передающиеся по воздуху с капельками слюны и слизи, которые разлетаются от человека, когда он чихает, кашляет, разговаривает. Вдыхая их, здоровый человек может заболеть
<b>Гельминтозы (глистные инвазии, «глисты»)</b>	паразитарные заболевания человека, вызванные червями-гельминтами
<b>Гепатит А (желтуха)</b>	болезнь печени, вызываемая вирусом гепатита А
<b>Гигиена</b>	комплекс действий и мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Основными составляющими личной гигиены являются уход за телом – кожей, волосами, зубами, ногтями, а также уход за одеждой и обувью
<b>Дизентерия</b>	острое инфекционное заболевание, сопровождающееся расстройством кишечника в результате агрессивного действия на организм бактерий рода шигелл
<b>Лямблиоз</b>	это заболевание, вызываемое лямблиями – микроскопическими кишечными паразитами, относящимися к типу простейших. Основные симптомы — спазмы в животе и диарея
<b>Микробы</b>	микроскопические организмы, которые живут в окружающей среде и внутри растений, животных и человека. Большинство микробов для человека безвредны, но есть и такие, которые, попадая в организм, вызывают различные болезни и инфекции. Такие микробы называют болезнетворными
<b>Ротавирусная инфекция («кишечный грипп»)</b>	инфекционное заболевание, вызываемое ротавирусом. Заболевание обычно начинается с повышения температуры и общего недомогания, насморка, боли в горле, к которым позже добавляются боли в животе, тошнота, рвота и диарея
<b>Сальмонеллез</b>	острая кишечная инфекция животных и человека, вызываемая кишечными бактериями рода сальмонеллы. Для нее характерны резкое повышение температуры, боль в области живота, диарея, тошнота и иногда рвота

## Видеоролик

### Возраст перемен

<b>Переходный возраст</b>	период человеческой жизни, который длится примерно с 10 до 19 лет. Его также называют подростковым. В течение этого времени человек переживает значительные физиологические, психологические, социальные изменения
<b>Половое созревание</b>	это изменения в теле, которые начинают происходить из-за выработки половых гормонов – эстрогена и прогестерона у девушек и тестостерона у юношей. В результате полового созревания организм человека становится готовым к воспроизводству – рождению детей
<b>Пубертат</b>	это этап жизни человека, во время которого происходит половое созревание

## Видеоролик

### Почему люди дружат и какие бывают друзья

<b>Манипулятор</b>	человек, который использует других людей для достижения личных целей
--------------------	--

## Видеоролик

### Как понимать себя и других и управлять эмоциями

<b>Базовые эмоции</b>	это восемь основных эмоций. Положительные эмоции – это радость, интерес, доверие и удивление; отрицательные – злость, страх, недовольство, грусть
<b>Настроение</b>	эмоциональное состояние, которое может сохраняться в течение нескольких часов и даже дней, а может часто меняться
<b>Стресс</b>	состояние повышенного напряжения. Возникает, когда мы сталкиваемся с любыми новыми и непривычными для нас событиями, обстоятельствами или задачами, как приятными, так и неприятными
<b>Чувства</b>	устойчивые эмоциональные переживания человека, возникающие в процессе его отношений с окружающим миром. В отличие от эмоций чувства, как правило, социальные и предметны – то есть связаны с отношением к людям или предметам

**Эмоции** это состояния (переживания), возникающие у человека под влиянием различных факторов, ситуаций, в которых он оценивает, не обязательно осознанно, насколько они удовлетворяют или нет его актуальные потребности

## Видеоролик

### Как эффективно общаться и разрешать конфликты

**Конфликт** ситуация, когда каждая из сторон общения занимает позицию, несовместимую с интересами и потребностями другой стороны

**Личные границы** границы личного пространства собеседника и его зоны комфортного общения. Когда они нарушаются, человек инстинктивно отходит назад, начинает злиться

**Миндалевидное тело** область мозга, имеющая форму миндалина и играющая ключевую роль в формировании как отрицательных (страх), так и положительных эмоций (удовольствие)

**Эмоции** это состояния (переживания), возникающие у человека под влиянием различных факторов, ситуаций, в которых он оценивает, не обязательно осознанно, насколько они удовлетворяют или нет его актуальные потребности

**Язык тела** это та информация, которую мы передаем нашему собеседнику с помощью внешнего вида, позы, жестов, интонации, мимики и взгляда

## Видеоролик

### Принятие других и толерантность

**Дискриминация** негативное, предвзятое отношение к человеку или лишение его определённых прав на основании наличия какого-то признака

**Стигматизация** навешивание социальных ярлыков, которое приводит к обесцениванию человека и имеет негативное влияние на стигматизированного человека

**Толерантность** в «Декларации принципов толерантности», принятой в 1995 году по инициативе Организации Объединённых Наций по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО), толерантность определяется как «уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, форм самовыражения и способов проявлений

человеческой индивидуальности». Толерантность – это уважение и принятие того, как разные люди проявляют свою индивидуальность. Толерантности способствуют знания, открытость, общение и свобода мысли и убеждений

## Видеоролик

### Как развивать уверенность в себе

<b>Самооценка</b>	представление человека о самом себе, оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков. Самооценка может быть адекватной, низкой или нереалистично завышенной
<b>Самопознание</b>	спонтанное или целенаправленное изучение и узнавание разных сторон своей личности, черт характера, своих способностей, возможностей, интересов, желаний
<b>Ценности</b>	особо значимые для человека идеи, вещи или явления в разных сферах жизни: материальные, духовные, ценности творчества, саморазвития. У разных людей ценности могут быть разными, но есть и общечеловеческие ценности — например, уважение к личности, бережное отношение к природе

## Видеоролик

### Как принимать решения

<b>Группа</b>	объединение людей, у которых общие интересы или деятельность
<b>Инстинкт</b>	врожденная способность совершать целесообразные действия по непосредственному побуждению
<b>Мартышки Диана</b>	один из видов мартышек, названный в честь Дианы, древнегреческой богини природы и охоты. Длина тела мартышек дианы колеблется от 40 до 55 см. в длину, хвост имеет длину до 70 см. Мартышки диана живут группами из одного взрослого самца-вожака, нескольких самок и детёнышей. Достигая половой зрелости в 3 года, самцы покидают группу, самки же остаются. Продолжительность жизни мартышек – до 20 лет
<b>Мотивация</b>	внутреннее побуждение к действию

<b>Потребность</b>	нужда в чем-то или ком-то, желание иметь что-то или обладать чем-то
<b>Социум</b>	большая устойчивая группа людей, характеризующийся общностью социальной, экономической и культурной жизни.
<b>Ценности</b>	особо значимые для человека идеи, вещи или явления в разных сферах жизни: материальные, духовные, ценности творчества, саморазвития. У разных людей ценности могут быть разными, но есть и общечеловеческие ценности — например, уважение к личности, бережное отношение к природе

### Видеоролик

## Любовь и отношения: как это бывает

<b>Австралопитеки</b>	род высших человекообразных приматов, которые передвигались с помощью двух ног, обладали признаками прямохождения. Жили на Земле примерно 4,2- 1,8 млн лет назад. Считается, что австралопитеки были промежуточным звеном эволюции от рода обезьян к роду людей
<b>Ардипитеки</b>	древнейший предок современного человека и дальний родственник австралопитека, живший примерно 5,8—4,4 млн лет назад
<b>Моногамия</b>	форма отношений, в которой человек имеет только одного партнёра во время всей своей жизни или в любой момент времени
<b>Платон</b>	великий древнегреческий философ, ученик Сократа, учитель Аристотеля. Родился в 428 или 427 до н. э. в г. Афины, умер в 348 или 347 до н. э.

### Видеоролик

## Семья и брак. Что приносит счастье и что ему мешает

<b>Генеалогическое дерево</b>	это графическая схема, описывающая родственные связи в пределах одной семьи
<b>Детские или подростковые браки</b>	браки, заключенные с кем-то младше 18 лет, то есть с несовершеннолетними. Такие браки незаконны и за них предусмотрено уголовное наказание

<b>Принудительный брак</b>	брак, в который один или оба супруга вступают без согласия или против своей воли
<b>Ранний брак</b>	супружеский союз, заключённый между людьми в возрасте от 18 до 20 лет
<b>Семья</b>	группа людей, объединённых законным браком супругов, кровным родством или усыновлением и связанных общим бытом, отношениями взаимопомощи и взаимной ответственности

## Видеоролик

### Планирование семьи: что это такое и почему это важно

<b>Аборт</b>	искусственное прерывание беременности
<b>Вазэктомия</b>	перевязка семявыносящих протоков у мужчин
<b>Гормональные контрацептивы</b>	метод контрацепции, предполагающий подавление овуляции с помощью синтетических аналогов женских половых гормонов
<b>Индекс Перля</b>	индекс, показывающий эффективность выбранного метода контрацепции. Чем ниже этот показатель, тем надёжней метод контрацепции
<b>ИППП (инфекции, передаваемые половым путем)</b>	это группа заболеваний, которыми заражаются чаще всего через сексуальные контакты
<b>Календарный метод контрацепции</b>	предполагает воздержание от половых контактов в фертильные дни менструального цикла, то есть в дни, когда яйцеклетка может быть оплодотворена
<b>Контрацепция</b>	предотвращение беременности механическими (например, презервативы), химическими (например, гормональные контрацептивы) и другими противозачаточными средствами и способами
<b>Менструальный цикл</b>	это интервал от начала одной менструации до начала другой, который в норме составляет от 21 до 35 дней
<b>Овуляция</b>	это выход яйцеклетки из яичника, происходящий в среднем на 14 день менструального цикла женщины
<b>Оральные контрацептивы</b>	гормональные контрацептивы в форме противозачаточных таблеток

<b>Планирование семьи</b>	это планирование беременности, количества и интервала между рождением детей и выбор средств контрацепции, с помощью которых это может быть достигнуто. Планирование семьи – ответственность обоих партнеров
<b>Психологическая зрелость</b>	способность понимать свои чувства и контролировать свои эмоции, сопереживать другим и понимать их потребности, справляться со стрессом и принимать взвешенные решения
<b>Социальная зрелость</b>	готовность человека к самостоятельной жизни в обществе, в том числе способность ставить и достигать определенные цели, конструктивно разрешать конфликты, брать на себя ответственность, жить самостоятельно и содержать себя, но при этом заботиться и о людях вокруг
<b>Спермициды</b>	вещества, обезвреживающие сперматозоиды во влагалище. Могут быть в форме вагинальных кремов, свечей, таблеток
<b>Стерилизация</b>	перевязка маточных труб у женщины
<b>Физиологическая зрелость</b>	готовность организма к беременности, вынашиванию и рождению ребенка. Наступает, как правило, в 18-20 лет, когда все органы и системы организма полностью сформировались
<b>Экстренная контрацепция</b>	специальные гормональные таблетки, которые нужно принять в течение первых 3 дней – 72 часов после незащищенного полового контакта, если сохранение беременности не входит в планы. Экстренная контрацепция предотвращает беременность, но может привести к нарушению менструального цикла и другим нежелательным последствиям, поэтому принимать такие таблетки можно только в экстренных случаях

## Видеоролик

### Ответственное поведение и профилактика ИППП

<b>Аборт</b>	искусственное прерывание беременности
<b>Бактериальные ИППП</b>	сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомониаз и другие. Их возбудители – бактерии. Эти инфекции излечимы
<b>Вирусные ИППП</b>	вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), папилломавирус, герпес, гепатит В и другие. Их возбудители – вирусы. Эти инфекции полностью не излечиваются, но благодаря лекарствам их дальнейшее развитие подавляется

**ИППП (инфекции, передаваемые половым путем)** это группа заболеваний, которыми заражаются чаще всего через сексуальные контакты

**Согласие на сексуальные отношения** обоюдное, информированное и добровольное решение обоих партнеров вступить в сексуальные отношения, выраженное вербально (словами)

## Видеоролик

### ВИЧ. Что нужно о нем знать

**Антитела** это белковые соединения (иммуноглобулины), которые образуются в крови в ответ на внедрение чужеродных бактерий, вирусов, токсических веществ и препятствуют их размножению или нейтрализуют действие токсических веществ

**Антиретровирусная терапия (АРТ)** метод лечения ВИЧ-инфекции при помощи нескольких препаратов, которые подавляют размножение ВИЧ в организме. Благодаря АРТ люди с ВИЧ могут вести продуктивную и активную социальную жизнь

**ВИЧ-диссиденты** люди, убежденные в том, что ВИЧ и СПИД не существуют или в том, что ВИЧ не представляет опасности. ВИЧ-диссиденты сознательно отказываются от лекарственных препаратов, подавляющих размножение ВИЧ в организме, и могут активно призывать к этому окружающих

**ВИЧ-инфекция** медленно прогрессирующее заболевание, вызываемое **вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ)**. Вирус поражает клетки иммунной системы – Т - лимфоциты или, как их еще называют, Т - хелперы

**ВИЧ-статус** это статус, указывающий на наличие или отсутствие у человека ВИЧ-инфекции. ВИЧ-статус может быть отрицательным, если у человека нет ВИЧ, или положительным, если у человека обнаружен ВИЧ

**Генетически модифицированные организмы (ГМО)** это организмы (т.е. растения, животные или микроорганизмы), чей генетический материал (ДНК) был специально изменен человеком

**Иммунная система, иммунитет** система органов, тканей и клеток, работа которых нацелена на защиту организма от различных болезней и уничтожение их возбудителей (вирусов, бактерий), попавших в организм

<b>Иммуноблот (иммунный блоттинг)</b>	метод лабораторного исследования образца сыворотки крови для выявления специфичных белков. Этот метод используется для выявления белков, характерных для антител к ВИЧ, с целью перепроверки результатов теста ИФА
<b>Иммуноферментный анализ (сокращённо ИФА)</b>	метод лабораторного исследования образца крови для выявления антител к вирусам. Этот метод используется для выявления антител к ВИЧ
<b>Ипотека</b>	долгосрочная денежная ссуда (кредит), представляемая банком под залог недвижимого имущества (квартиры, дома, земли). Как правило, ее берут на покупку жилья
<b>Полимеразная цепная реакция (ПЦР)</b>	метод лабораторного исследования образца крови для определения присутствия в нем определенных белков. Используется для выявления белков ВИЧ в крови
<b>Синдром приобретённого иммунного дефицита (СПИД)</b>	состояние, развивающееся на фоне ВИЧ-инфекции и характеризующееся резким снижением иммунитета из-за сокращения числа иммунных клеток (лимфоцитов). Вследствие низкого иммунитета у человека развиваются различные инфекционные, неинфекционные и онкологические заболевания. СПИД является конечной стадией ВИЧ-инфекции
<b>Тесты на ВИЧ</b>	позволяют определить наличие в организме вируса иммунодефицита человека. Есть несколько видов тестов на ВИЧ: ИФА, иммуноблот, ПЦР, а также экспресс-тесты, которые выявляют антитела к ВИЧ в слюне
<b>Т-хелперы</b>	это Т - лимфоциты, которые активируют и обеспечивают иммунную защиту организма от внешних возбудителей различных заболеваний

## Видеоролик

## ВИЧ, СПИД и общество

<b>ВИЧ-инфекция, ВИЧ</b>	медленно прогрессирующее заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Вирус поражает клетки иммунной системы – Т - лимфоциты или, как их еще называют, Т - хелперы
<b>ВИЧ-статус</b>	это статус, указывающий на наличие или отсутствие у человека ВИЧ-инфекции. ВИЧ-статус может быть

отрицательным, если у человека нет ВИЧ, или положительным, если у человека обнаружен ВИЧ

<b>Иррациональные страхи</b>	боязнь непознанного, неизвестного, «сверхъестественного». При иррациональном страхе угроза надумана или ее нет вообще. Но чувство страха есть и чувство это вполне реальное
<b>Дискриминация</b>	негативное, предвзятое отношение к человеку или лишение его определённых прав на основании наличия какого-то признака
<b>Репродуктивные права</b>	право мужчин и женщин на получение информации и на доступ к средствам и способам контрацепции, в соответствии с их выбором, а также право на доступ к службам здравоохранения, которые могут обеспечить для женщин безопасные беременность и роды и создать для супружеских пар наилучшие возможности для того, чтобы иметь здорового ребенка
<b>Самостигматизация</b>	негативное отношение к себе, восприятие себя как недостойного, не заслуживающего уважения человека. Приводит к дистанцированию от общества, чувству вины, стыда
<b>СПИД</b>	состояние, развивающееся на фоне ВИЧ-инфекции и характеризующееся резким снижением иммунитета из-за сокращения числа иммунных клеток (лимфоцитов). Вследствие низкого иммунитета у человека развиваются различные инфекционные, неинфекционные и онкологические заболевания. СПИД является конечной стадией ВИЧ-инфекции
<b>Стигма</b>	процесс социального «клеймления», то есть восприятия других людей через призму негативных социальных ярлыков (стереотипов)
<b>Стигматизация</b>	навешивание социальных ярлыков, которое приводит к обесцениванию человека и имеет негативное влияние на стигматизированного человека

## Видеоролик

## Профилактика вредных привычек

<b>Абстинентное состояние</b>	комплекс симптомов, которые сопровождают человека при отказе от потребления психоактивных веществ или
-------------------------------	---

<b>(абстинентный синдром, ломка)</b>	снижения их дозы. Для этого состояния (синдрома) характерны сильное нервное напряжение, состояние беспокойства, тревоги, нарушения работы внутренних органов, сильные боли, судороги
<b>Алкоголь</b>	психоактивное вещество, оказывающее токсическое действие на организм и вызывающие зависимость. В широком смысле словом «алкоголь» обозначают напитки, содержащие этиловый спирт (этанол)
<b>Дофамин</b>	нейромедиатор, который осуществляет передачу нервных импульсов в той части мозга, которая отвечает за чувство удовольствия. Это также гормон, который вырабатывается надпочечниками и вызывает чувство радости, веселья и эйфории. Выброс этих гормонов происходит у человека под воздействием сильных эмоций. Самая важная функция дофамина – сигнализировать о приятном опыте и мотивировать человека получать его снова и снова
<b>Зависимость</b>	в контексте видеоурока это ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённом веществе
<b>Наркотики</b>	синтетические или натуральные вещества, которые используются без медицинского назначения и контроля. Их систематический приём приводит к зависимости и неизбежно влечёт за собой разрушение физического и психического здоровья и, в конечном счете, жизни
<b>Наркомания</b>	заболевание, к которому приводит наркопотребление и которое отражается на всех аспектах жизни человека
<b>Насвай</b>	жевательный табак в виде маленьких шариков, палочек или порошка грязно-зеленого цвета
<b>Нейромедиаторы</b>	это биологически активные химические вещества, благодаря которым осуществляется передача нервных импульсов в организме. Нейромедиаторов много, и у каждого свой набор функций
<b>Нейрон</b>	нервная клетка, являющаяся основным строительным блоком для нервной системы. Передают информацию по всему телу с помощью электрических и химических сигналов
<b>Никотин</b>	наркотическое вещество, содержащееся в табаке, при употреблении которого происходит выработка дофамина за счет воздействия на никотиновые ацетилхолиновые рецепторы головного мозга. При этом никотин – сильное

	токсичное вещество. В больших дозах он может вызвать паралич нервной системы
<b>Психическая зависимость</b>	болезненное стремление вновь и вновь употреблять психоактивное вещество, чтобы получить удовольствие или избавиться от дискомфорта
<b>Психоактивные вещества (ПАВ)</b>	вещества, которые так или иначе влияют на сознание и психическое состояние человека
<b>Рецептор</b>	чувствительное нервное окончание или специализированная клетка, которая реагирует на раздражитель (внешний либо исходящий из внутренней среды организма) и преобразует его в нервные импульсы для передачи в центральную нервную систему
<b>Серотонин</b>	один из основных нейромедиаторов. Его часто называют «гормоном хорошего настроения» и «гормоном счастья»
<b>Снюс</b>	сосательный табак в виде маленьких «подушечек» или прессованного порошка
<b>Физическая зависимость</b>	состояние, когда организм уже не может нормально функционировать без какого-либо психоактивного вещества и при его отсутствии развивается синдром отмены или абстинентный синдром
<b>Этанол (этиловый спирт или алкоголь, часто в просторечии просто «спирт»)</b>	действующий компонент алкогольных напитков, являющийся депрессантом – психоактивным веществом, угнетающим центральную нервную систему человека

## Видеоролик

### Насилие и травля. Как не допустить и как защититься

<b>Насилие</b>	это преднамеренное применение силы или власти, реальное или в виде угрозы. Выделяют физическое, психологическое и сексуальное насилие
<b>Физическое насилие</b>	воздействие на жертву с целью причинения физического вреда, когда человека бьют, толкают, заламывают руки, трясут
<b>Психологическое насилие</b>	форма воздействия на эмоции или психику человека с помощью угроз, запугивания, оскорблений, критики, осуждений или демонстративного игнорирования

<b>Сексуальное насилие</b>	любые действия сексуального характера, совершаемые против воли человека, включая изнасилование
<b>Гендерное насилие</b>	это физическое, психологическое или сексуальное насилие, в основе которого лежат гендерные стереотипы
<b>Гендерные стереотипы</b>	существующие в обществе представления о том, как должны вести себя люди разного пола, как их лучше воспитывать, какую одежду им следует носить, чем заниматься, и какие профессии выбирать
<b>Травля, или буллинг</b>	это преднамеренные и повторяющиеся издевательства, которые могут проявляться в форме физического или психологического насилия (битье, пинки, отбирание вещей, высмеивание, обзывание, отказ от общения и др)

### Видеоролик

## Травля в Интернете. Как не допустить и как защититься

<b>Кибербуллинг</b>	буллинг, осуществляемый в информационной среде с помощью средств и ресурсов Интернета, социальных сетей и/или мобильной связи (электронная почта, группы в соцсетях, мессенджеры, др.)
<b>Троллинг</b>	использование текстовых сообщений, фотографий или видео при сетевом общении с целью оскорбления, унижения или провокации конфликта
<b>Тролли</b>	пользователи Интернет, осуществляющие троллинг

### Видеоролик

## Как развивать себя и становиться увереннее

<b>Самооценка</b>	представление человека о самом себе, оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков. Самооценка может быть адекватной, низкой или нереалистично завышенной
<b>Самопознание</b>	спонтанное или целенаправленное изучение и узнавание разных сторон своей личности, черт характера, своих способностей, возможностей, интересов, желаний
<b>Саморазвитие</b>	целенаправленное изменение, развитие себя: формирование желаемых личностных качеств, получение новых знаний, умений, навыков, раскрытие талантов, реализация способностей

**Я-концепция**  
**(«образ Я»)**

система представлений индивида о самом себе. Эти представления о себе самом в большей или меньшей степени осознаны и обладают относительной устойчивостью

### **Видеоролик**

## **Как ставить цели и добиваться успеха**

**Цель**

это идеальный образ будущего, мысленная модель желаемого результата, на достижение которого направлено действие человека

**Задача**

то, что нужно выполнить или решить для достижения поставленной цели

## **Дополнительная информация для педагога по тематике видеороликов**

### **Видеоролик**

#### **Возраст перемен**

Подростки могут испытывать очень сильные переживания из-за происходящих с ними изменений, связанных со взрослением, и переживать по поводу «нормальности» своей внешности, телосложения. Поэтому при обсуждении тем, связанных с половым созреванием, изменениями тела и репродуктивной системы в этот период, педагогу важно быть деликатным и не допускать оценочных суждений. Старайтесь избегать таких слов, как «ненормальный», «неестественный» и подобных. Помните (и при необходимости напоминайте учащимся) о том, что, несмотря на наличие общих закономерностей, каждый человек неповторим и проходит свой индивидуальный путь развития.

Учащиеся могут испытывать смущение при обсуждении тем, связанных со взрослением и репродукцией – и это нормально. Поэтому во время занятий важно создать атмосферу доверия и взаимного уважения, чтобы участникам было комфортно высказывать свою точку зрения и задавать вопросы. Также можно сделать «сундучок вопросов». Если после выполнения того или иного упражнения у учащихся возникнут вопросы, которые им неловко задать вслух, предложите записать их и положить в специально принесенную для этой цели коробку. Если вы затрудняетесь сразу ответить на какие-то вопросы, пообещайте сделать это на следующем занятии.

Если у учащихся в ходе занятия возникнут вопросы об анатомии и функционировании репродуктивной системы (строении половых органов, менструации, процессе оплодотворения, наступлении беременности и других), на которые педагог не знает ответов, можно порекомендовать им обратиться к медицинским работникам. Это могут быть школьная медсестра, врачи молодежных центров здоровья, профильные врачи из детских поликлиник и другие. Если это возможно, пригласите медицинского работника на само занятие.

#### **Что такое половое созревание?**

Половое созревание – это изменения, которые начинают происходить в организме с началом выработки половых гормонов – эстрогена и прогестерона у девушек и тестостерона у юношей. В результате этих изменений у человека появляется способность к продолжению рода.

Изменение гормонального фона провоцирует физиологические изменения и перемены во внешнем виде: из-за интенсивного и неравномерного роста скелета и мышц подростки могут выглядеть немного угловатыми и нескладными, у них появляется характерный запах пота, кожа часто становится жирной, из-за чего образуются угри и прыщи. У девушек начинаются менструации, увеличиваются молочные железы, появляются волосы на лобке и в подмышках, меняются пропорции фигуры. У юношей в этот период начинает вырабатываться сперма, могут происходить непроизвольные извержения спермы во время сна (поллюция или «мокрые сны»), появляются волосы на

лице, лобке и других частях тела, голос становится ниже, появляется кадык, телосложение приобретает типичные мужские черты – широкие плечи и узкие бедра.

Эти изменения могут происходить с подростками в разное время и с разной скоростью. У кого-то период полового созревания может начаться в 9-12 лет, у других – позже, в 13-15 лет; у кого-то взросление протекает бурно и стремительно, у кого-то – растянуто во времени. Все люди очень разные, и каждый меняется по-своему и со своей скоростью. Но подросткам, которые пытаются сравнивать себя с другими, может казаться, что с ними что-то не так: что они растут слишком быстро или слишком медленно, что они слишком полные или слишком худые, или их фигура недостаточно женственная или мужественная. Некоторых подростков могут смущать менструация или поллюции, которые начинаются в этом возрасте.

### **Сложности переходного возраста**

Помимо физиологических, подростки переживают также психологические и социальные изменения. Им может быть сложно справляться со своими эмоциями, частыми переменами настроения. Это связано не только с половым созреванием, но и с неравномерностью созревания мозга. Те части мозга, которые помогают контролировать свое поведение, созревают позже, чем те, которые отвечают за получение удовольствия и эмоциональные реакции. Поэтому подростки склонны к импульсивным поступкам и сомнениям в своих силах. Они также могут становиться более впечатлительными и тревожными.

Отношения с родителями могут осложниться, может показаться, что они совсем перестали понимать своих детей. Отношения с друзьями, учителями тоже меняются. К взрослеющему человеку окружающие начинают предъявлять новые требования. Так, подростки могут ощущать давление со стороны членов семьи и общества в целом в том, чтобы соответствовать принятым в обществе гендерным ролям. Например, юноши часто слышат, что от них ожидают храбрости, напористости, проявления силы, и напротив – их могут осуждать за мягкость, уступчивость или нежность. Девушкам, напротив, предписывается быть скромными и покладистыми, а иные стили поведения могут подвергаться критике. Подростки, чье поведение и внешний вид не соответствуют распространенным в обществе гендерным стереотипам, могут страдать от разных форм дискриминации как со стороны сверстников, так и со стороны взрослых.

Кроме того, юноши и девушки могут испытывать большое давление со стороны окружающих и медиа в отношении своего тела, внешнего вида и поведения. Оно может проявляться как через выражение традиционных взглядов, требование соблюдать обычаи, так и путем «нормализации» современных идеалов красоты (через конкурсы красоты, рекламу и т.п.). Сравнение собственного тела с «идеальными» образцами, тиражируемыми в СМИ, может привести к снижению самооценки подростков, а в некоторых случаях – к изнуряющим диетам и расстройствам пищевого поведения.

Справиться с этими трудностями и научиться быть в гармонии с собой и собственным телом подросткам помогают знания о теле, его особенностях и закономерностях развития, а также понимание того, что идеалы красоты варьируются в зависимости от общества, культуры и времени, что нет единого для всех людей и всех времен идеала красоты.

## **Взрождение и репродукция**

Одним из важных аспектов взросления выступает половое созревание. Благодаря нему человек становится способным к репродукции, то есть к продолжению рода. Адекватные знания о том, как устроены мужская и женская репродуктивные системы, помогают подросткам понимать, что с ними происходит и к чему это приведет, позитивно принимать свое тело и ответственно относиться к собственному поведению, гигиене и здоровью.

### **Половое созревание девушек**

Половое созревание у девушек начинается в 9 лет, когда в организме начинают вырабатываться специальные вещества – половые гормоны, и продолжается до 16-18 лет. У девушек начинает увеличиваться грудь, появляются волосы на лобке и в подмышках. Девушки становятся выше, а их бедра – более широкими. Это придает фигуре девушки женские очертания.

Примерно в возрасте 12-13 лет, когда в яичниках созревают яйцеклетки, начинаются первые менструации (их еще называют месячные). Они бывают только у девушек и женщин.

Менструация – это кровянистые выделения из влагалища. Они происходят каждый месяц и длятся 3-7 дней. Сначала менструации могут быть нерегулярными и случаться с перерывами до нескольких месяцев. Со временем (в течение 1-2 лет) они начинают наступать каждые 21-40 дней (в среднем каждые 28 дней, считая от первого дня месячных до первого дня следующих месячных).

В первый день менструации (который считается началом менструального цикла) внутри яичника начинает созревать яйцеклетка. В середине цикла, примерно на 12-15-ый день цикла происходит овуляция и созревшая яйцеклетка попадает в маточную трубу, где может произойти оплодотворение – слияние со сперматозоидом (мужской половой клеткой). Одновременно слизистая оболочка матки значительно утолщается, чтобы оплодотворенная яйцеклетка смогла закрепиться в матке и начать свое развитие. Если же за период цикла оплодотворение яйцеклетки не произошло, то на 21-40 день цикла начинается менструация – кровянистые выделения. Так организм избавляется от зрелой, но неостребованной яйцеклетки и отторгает слизистую оболочку матки. С момента первой менструации девушка может забеременеть.

Каждой девушке важно отмечать дни менструации в своём личном календаре или использовать для этого специальное мобильное приложение. Это позволяет рассчитать, когда начнется следующая менструация, отслеживать регулярность цикла и при обращении к врачу-гинекологу рассказать об этом.

У некоторых девушек и женщин за несколько дней до месячных может возникать ощущение слабости или усталости, головная боль, раздражительность, подавленное состояние, апатия, плаксивость, агрессивность, тревожность, повышение аппетита. Кроме того, может набухать грудь и ощущать ее болезненность. Это симптомы так называемого предменструального синдрома. Если они повторяются в течение 2-3 циклов, то необходимо проконсультироваться с гинекологом. Еще одна причина обращения к врачу – это очень обильные выделения во время месячных, сильная слабость, боли в животе и длительность менструации меньше 3 или более 7 дней.

В возрасте около 48-50 лет менструация прекращается. Женщина больше не может забеременеть. Этот период в жизни женщины называют менопаузой.

Из-за активной выработки гормонов и работы потовых и сальных желез в период полового созревания появляется характерный запах пота, а кожа часто становится жирной, что приводит к образованию угрей и прыщей. Справиться с этими временными явлениями можно тщательно соблюдая правила гигиены. Если на коже лица очень много прыщей, не стоит выдавливать или лечить их самостоятельно – лучше обратиться к дерматологу.

В период взросления изменения происходят не только с телом. Расположение духа, настроение, эмоции могут часто меняться. Сейчас девушке может быть весело, а через минуту – грустно и одиноко. Отношения с родителями, подругами и друзьями также меняются. Могут возникать романтические чувства и отношения. И это нормально.

### **Половое созревание юношей**

Половое созревание у юношей начинается в 10 лет, когда в организме начинают вырабатываться специальные вещества – половые гормоны, и продолжается до 18-19 лет. Сначала увеличиваются размеры яичек и полового члена. Мошонка становится больше и темнеет. Появляются волосы на лобке, в подмышках и на лице, потом – на ногах и на груди. Быстро увеличивается рост, растут кости и мышцы. Плечи юношей расширяются, таз остается узким. Это придает фигуре мальчиков мужские очертания. Голос становится ниже.

Примерно с 14 лет в яичках начинают вырабатываться сперматозоиды и образуется сперма – жидкость, в которой они находятся. Иногда во время сна может случиться поллюция – непроизвольное выделение спермы. Обычно, после завершения полового созревания поллюции прекращаются. По утрам перед пробуждением половой член может увеличиваться в размере и затвердевать – и это нормально. Нужно немного подождать (15-20 мин.) и это пройдет.

Из-за активной выработки гормонов и работы потовых и сальных желез в период полового созревания появляется характерный запах пота, а кожа часто становится жирной, что приводит к образованию угрей и прыщей. Справиться с этими временными явлениями можно тщательно соблюдая правила гигиены. Если на коже лица очень много прыщей, не стоит выдавливать или лечить их самостоятельно – лучше обратиться к дерматологу.

В период взросления изменения происходят не только с телом. Расположение духа, настроение, эмоции могут часто меняться. Сейчас юноше может быть весело, а через минуту – грустно и одиноко. Отношения с родителями, друзьями и подругами также меняются. Могут возникать романтические чувства и отношения. И это нормально.

## Видеоролик

# Планирование семьи: что это такое и почему это важно

### Планирование семьи и ответственное поведение

Несмотря на то, что девушка может забеременеть после появления месячных в 12-14 лет, это еще не значит, что ее организм готов к рождению ребенка. Беременность в подростковом возрасте имеет серьезные негативные последствия для здоровья матерей-подростков и их детей. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) осложнения беременности и родов – основная причина смертности среди девушек 15-19 лет во всем мире. Роды в раннем возрасте могут негативно повлиять на здоровье как матерей, так и новорожденных. У детей девочек-подростков чаще бывает низкая масса тела при рождении, они рождаются раньше срока и могут тяжело болеть.

Физиологическая зрелость, то есть готовность организма к беременности, вынашиванию и рождению ребенка, наступает, когда все органы и системы организма полностью сформировались. И девушки, и парни достигают ее, как правило, в 18-20 лет. Кроме того, чтобы решение о рождении ребенка было ответственным, молодые люди должны быть психологически и социально зрелыми. Им важно научиться понимать свои чувства и контролировать свои эмоции, сопереживать другим и понимать их потребности; справляться со стрессом и принимать взвешенные решения, ставить и достигать определенные цели, конструктивно разрешать конфликты, брать на себя ответственность; жить самостоятельно и содержать себя, но при этом заботиться и о людях вокруг; уметь не только получать, но и отдавать.

Решение, когда и сколько иметь детей, должны принимать мужчина и женщина вместе, потому что этот вопрос касается обоих в равной степени. Рождение ребенка может повлиять на возможность продолжения обучения, выбора профессии, получения работы, построение карьеры как матери, так и отца. Важно, чтобы они были готовы к этому и понимали, с какими трудностями могут столкнуться. Точно так же они вдвоем должны решать, как предохраняться от беременности, если не хотят иметь ребенка.

### Планирование семьи и методы контрацепции

Планирование семьи – это планирование беременности и рождения детей тогда, когда этого желают оба родителя, и с целью сохранения здоровья матери и ребенка.

Девушки могут забеременеть после появления месячных, то есть уже в 12-14 лет, но это не означает, что их организм готов к вынашиванию и рождению ребенка. Осложнения ранних беременностей и родов по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) выступают основной причиной смертности девушек 15-19 лет во всем мире. Дети матерей-подростков также больше подвержены различным заболеваниям, имеют низкую массу тела при рождении и часто рождаются раньше срока, что может негативно влиять на их дальнейшее развитие. Уровня физиологической зрелости, которая позволяет выносить и родить ребенка без дополнительных рисков для своего здоровья и здоровья малыша, большинство девушек достигает примерно к 18-20 годам.

Кроме того, рождение ребенка в подростковом возрасте может нарушить планы матери и отца на продолжение образования, лишить их возможности приобрести интересную профессию, поставить их в сложное экономическое положение.

Для женщин, достигших полной физиологической зрелости и желающих иметь детей, ВОЗ рекомендует делать перерыв между родами как минимум в 2-3 года. Это время нужно для восстановления организма женщины после предыдущей беременности и родов, особенно, если они были сложными.

Предотвратить незапланированную или нежелательную (например, в подростковом возрасте) беременность помогают контрацептивы.

Гормональные контрацептивы – противозачаточные таблетки, внутриматочные спирали, пластыри, импланты, в состав которых входят гормоны, – самые надежные защитники от незапланированной беременности. Но у них есть некоторые побочные эффекты, и они не всем подходят. Поэтому подобрать их может только врач-гинеколог после осмотра и, при необходимости, проведения анализов и обследований. Кроме того, существуют колпачки и кольца, которые препятствуют проникновению сперматозоидов в матку, а также спермициды – вещества, разрушающие сперматозоиды, но они менее эффективны.

Ни одни из этих контрацептивов не защищают от инфекций, которые передаются половым путем. В этом могут помочь только презервативы. Они позволяют защититься как от беременности, так и от заражения ИППП и ВИЧ. Презервативы продаются без рецепта врача, удобны и просты в использовании. Но пользоваться ими нужно правильно, следуя инструкции, которая, как правило, бывает вложена в упаковку. Хранить их нужно при комнатной температуре в защищенном от света месте. И не носить их в кармане или сумке вместе с ключами или другими острыми предметами, чтобы презервативы не повредились от трения. Из-за неправильного хранения или использования презерватив может порваться или соскользнуть.

Самым надежным является метод двойной контрацепции, когда для предохранения от беременности девушка применяет один из гормональных методов контрацепции, а юноша использует презерватив для защиты от инфекций, передаваемых половым путем, в том числе от ВИЧ. Однако 100-процентную гарантию от незапланированной беременности и инфекций, передаваемых половым путем, может дать только воздержание от любых половых контактов

## Видеоролик

## Ответственное поведение и профилактика ИППП

### Интимные отношения

Интимные отношения составляют важную часть жизни людей. Как и любые другие отношения они могут быть как гармоничными и приносящими радость, так и дискомфортными и небезопасными, если люди подходят к их построению безответственно. Кроме всех остальных факторов, способствующих хорошим отношениям, гармоничные сексуальные отношения удастся построить, если оба человека в паре:

- чувствуют и проявляют друг к другу душевную близость и заботу, а не только физическое влечение;

- соблюдают принцип взаимного согласия, уважения и ответственности;
- доверяют друг другу настолько, чтобы говорить о том, чего хотят, а что им не приятно;
- разделяют ответственность за использование безопасных и эффективных методов предупреждения незапланированной беременности и инфекций, передаваемых половым путем, включая ВИЧ;
- приходят к соглашению быть верными друг другу (не будут вступать в интимные отношения с другими людьми).

Однако бывает и так, что люди вступают в половые отношения, когда на самом деле этого не хотят и не готовы к этому. Причины могут быть разными: желание «не отставать» от ровесников, которые хвастаются тем, что уже имеют сексуальный опыт; стремление доказать любовь или

«привязать» к себе любимого человека; нежелание обидеть чувства партнера; для получения денег или подарков.

Если молодые люди вступают в интимные отношения, когда они еще не готовы к ним и не достигли зрелости – физической, психологической и социальной, то у них могут возникать чувства неловкости, волнения, тревоги, стыда и страха, в том числе по поводу возможной беременности или инфицирования ИППП и ВИЧ. Преодолеть такую растерянность и дискомфорт молодым людям помогут корректные знания о потенциальных рисках сексуальных отношений, понимание как эти риски можно минимизировать, а также развитие навыков общения и рефлексии собственных чувств.

### **Длительность отношений**

Большинство людей воспитываются в ожидании, что они встретят человека, с которым захотят вступить в брак, иметь детей и прожить вместе всю жизнь. Но реальность чаще всего оказывается намного сложнее. Люди могут иметь больше одних долговременных отношений в своей жизни. Они могут принять решение жить вместе некоторое время или постоянно; согласиться на исключительно моногамные отношения или же иметь несколько сексуальных

партнёров в разные периоды жизни; иметь или не иметь детей; растить детей самостоятельно или вместе с другими членами семьи; вступать в брак или не регистрировать свои отношения. Некоторые могут оставаться одиночками по собственному выбору или из-за определенных обстоятельств.

### **Что может разрушать отношения?**

Когда люди ощущают, что что-то угрожает ценным для них отношениям, они могут начать ревновать. Ревность возникает из совокупности чувства собственности, ощущения уязвимости, чувств зависти, гнева и обиды. Большинство людей испытывало ревность в тот или иной момент жизни к реальному или воображаемому сопернику.

Ревность может проявляться в виде угроз, насилия, контролирующего или манипулятивного поведения. Вопреки распространенному мифу о том, что «ревнует – значит любит» и его вариациям, важно понимать, что такое поведение не является любовью или ее проявлением. Любовь несовместима с насилием, неуважением,

манипуляциями в отношении партнера. Если в отношениях возникла ревность, помочь может честное и уважительное обсуждение проблемы, совместный поиск решения, которое будет отвечать интересам обоих партнеров.

Иногда люди хотят завершить отношения. Такое желание не всегда взаимно. Тем не менее, никто не обязан оставаться в отношениях, в которых ему или ей не комфортно или где нарушаются их права. Люди должны иметь право и возможность выйти из таких отношений, расстаться или потребовать развод.

Завершение отношений может быть связано с сильными чувствами грусти, боли, одиночества, гнева и неудачи. Оно также может принести облегчение или ощущение счастья.

### **Согласие на интимные отношения**

*Согласие на интимные отношения должно быть обоюдным, информированным и добровольным.* Это означает, что оба партнера по доброй воле соглашаются вступить в интимные отношения. При этом важно обговорить, как они будут предохраняться от инфекций, передаваемых половым путем (ИППП), и беременности, если она не планируется.

Манипуляции, угрозы, шантаж или принуждение в сексуальных отношениях недопустимы. Поэтому согласие, полученное в результате уговоров, психологического давления или запугивания не может считаться согласием.

*Согласие на интимные отношения должно быть осознанным.* Спящий человек или человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения не в состоянии дать осознанное согласие на интимные отношения. Имеют значение также *возраст и уровень развития*: если человек не совсем понимает, чем ему предлагают заняться, об осознанном согласии не может идти и речи.

*Согласие на сексуальные отношения должно быть именно сексуальным.* Партнеры должны хотеть именно сексуальной близости, а не чего-либо иного – денег, внимания, общения, защиты и т.д.

Партнеры должны быть *готовы обсуждать свои отношения и границы допустимого* в них. У каждого человека есть право в любой момент изменить свое решение и отказаться от интимной близости. Согласившись на интимные отношения однажды, человек имеет право отказаться от них в будущем.

К сожалению, все люди, в том числе дети и подростки, могут подвергаться разным формам сексуального принуждения: от эмоционального манипулирования, обмана, физической силы и угроз до запугивания и экономических стимулов.

Важно помнить, что *сексуальное насилие – недопустимо*. Оно нарушает неотъемлемые права человека и во всех странах мира строго карается законом. Ответственность за насилие всегда несет тот, кто его совершает. Сексуальное насилие может иметь долгосрочные негативные последствия для жизни и благополучия пострадавшего человека. Поэтому в каждой стране есть службы и организации, которые предоставляют помощь пострадавшим от сексуального насилия.

## **Возраст для начала сексуальных отношений**

В разных странах законом установлен возраст, начиная с которого человек может дать добровольное и осознанное согласие на сексуальные отношения. Например, в Великобритании, Нидерландах, Норвегии, Бельгии, Испании, России, Казахстане, Беларуси, Республике Молдова и Украине это 16 лет; в большинстве штатов США – 16-17 лет; а в Турции – 18 лет.

Во многих странах сексуальные отношения между совершеннолетним человеком и подростком, не достигшим возраста согласия, влекут за собой уголовную ответственность для совершеннолетнего. Такая норма закона защищает подростков от злоупотреблений со стороны взрослых.

Стать сексуально активным или отсрочить начало сексуальных отношений – личное решение каждого человека. Молодым людям важно научиться не поддаваться влиянию сверстников и медиа в этом вопросе.

## **Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП)**

Инфекции, передаваемые половым путем, отрицательно влияют на репродуктивное здоровье мужчин и женщин, могут послужить причиной ряда серьезных заболеваний, нередко становятся причиной бесплодия. Существует свыше 30 разных бактерий, вирусов и паразитов – возбудителей ИППП, которые передаются во время сексуального контакта с инфицированным человеком. Самые распространенные бактериальные ИППП – это сифилис, гонорея, хламидиоз и трихомониаз. Сегодня все они излечимы при условии своевременной диагностики и лечения. Другие четыре наиболее распространенные инфекции являются вирусными и полностью не излечиваются – это вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), папилломавирус, герпес и гепатит В. Однако раннее выявление этих инфекций и своевременно начатое лечение позволяет подавить размножение вируса в организме человека и сохранить его здоровье.

Важно знать об ИППП:

- достаточно лишь одного незащищенного сексуального контакта, чтобы состоялась передача ИППП, в том числе ВИЧ;
- во время незащищенных половых контактов есть риск заразиться одновременно несколькими ИППП;
- ряд инфекций (ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис) передается не только половым путем, но и через кровь при использовании нестерильных игл, шприцев, инструментов для пирсинга, тату и маникюра, а также при переливании зараженной крови;
- некоторыми инфекциями можно заразиться при соприкосновении кожи и гениталий (лобковые вши), при поцелуях (сифилис, герпес, вирус папилломы человека) или через общие полотенца, мочалки, зубные щетки, постельное белье;
- многие ИППП (хламидиоз, гонорея, сифилис, ВИЧ, гепатит В) могут передаваться от матери ребенку во время беременности и родов;
- в силу особенностей анатомического строения половых органов девушки более уязвимы к ИППП, в том числе ВИЧ, чем юноши.

### Симптомы ИППП:

- необычные (густая слизь, гнойные или кровянистые) выделения, зуд или жжение в области половых органов;
- покраснение, высыпания, язвы или бородавки в зоне половых органов;
- боли / тяжесть внизу живота, паховой области;
- частое, болезненное мочеиспускание;
- кожная сыпь и т.п. Опасность ИППП:
- Некоторые ИППП протекают бессимптомно, но болезнь при этом прогрессирует.
- Сами по себе ИППП не излечиваются. Со временем их симптомы (высыпания, зуд, покраснение, выделения) могут пройти, но заболевание остается и переходит в хроническую форму. Человек продолжает болеть и может заражать других.
- Заболевания, вызванные ИППП, если их не лечить, могут привести к серьезным осложнениям, в том числе к нарушениям репродуктивного здоровья, бесплодию, поражению внутренних органов, рождению больного ребенка.
- При самолечении или неправильном лечении ИППП симптомы могут пройти, но инфекция продолжает прогрессировать и может привести к необратимым последствиям.
- От ИППП не бывает иммунитета. Однажды переболевший человек может заразиться повторно.

Когда есть причины считать, что могло произойти заражение ИППП, нужно как можно скорее обратиться к врачу-дерматовенерологу или гинекологу/урологу и придерживаться всех рекомендаций по обследованию и лечению, которые даст врач. Если у человека выявилась половая инфекция, то с очень большой вероятностью она есть и у его/ее полового партнера. Поэтому обследоваться и лечиться от таких инфекций следует вместе с партнером, иначе возможно повторное заражение. Наличие одной инфекции значительно повышает риск заражения другими ИППП, в том числе неизлечимой ВИЧ-инфекцией.

### Видеоролик

## **ВИЧ. Что о нем нужно знать**

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека. Попадая в организм и размножаясь, он поражает иммунную систему, отвечающую за борьбу с инфекциями, и вызывает хроническое

заболевание, которое называется ВИЧ-инфекцией. Разрушение иммунных клеток происходит постепенно и часто незаметно для заболевшего, поэтому после инфицирования люди могут очень долго (до 8-10 лет) ничего не подозревать о своем состоянии. Тем не менее, со временем организм становится беззащитным перед различными заболеваниями кожи, верхних дыхательных путей, органов пищеварения, онкологическими болезнями и туберкулезом. Поскольку эти заболевания развиваются на фоне ВИЧ, их называют «сопутствующими».

Если человек не принимает специальных лекарств, подавляющих размножение ВИЧ, то у него развивается синдром приобретенного иммунодефицита – СПИД. На этом этапе организм уже не может справиться с сопутствующими болезнями, и человек может умереть.

В количестве, достаточном для заражения, вирус иммунодефицита содержится только в крови, сперме, вагинальном секрете и в грудном молоке ВИЧ-инфицированного человека. Поэтому ВИЧ может передаваться:

- при любых сексуальных контактах с инфицированным человеком без использования презерватива,
- через кровь при использовании нестерильных игл, шприцев, инструментов для тату, пирсинга и маникюра,
- при переливании инфицированной донорской крови и пересадке органов,
- от инфицированной матери ребенку во время беременности, в родах и при кормлении ребенка грудью.

ВИЧ не передаётся: во время чиханья и кашля; через пот, слюну и слезы; через укусы насекомых и животных; во время рукопожатия, объятий и дружеских поцелуев; в случае использования посуды и через пищу, приготовленную ВИЧ-положительным человеком; во время общего пользования постельным бельем; во время общего пользования бассейном, сауной, баней, ванной, туалетом.

Определить по внешнему виду или по самочувствию человека, инфицирован он или нет, невозможно. Узнать о наличии ВИЧ можно только по результатам специальных анализов, например, иммуноферментного анализа (ИФА). Для этого можно сдать кровь из вены в поликлинике по месту жительства, в городских, областных кожно-венерологических диспансерах, в других медицинских учреждениях и лично получить результаты через 2-3 дня. В некоторых лабораториях можно сделать экспресс-тест на ВИЧ по слюне и получить результат в течение 30 минут. Кроме того, любой человек может обследоваться самостоятельно, купив тест на ВИЧ в аптеке.

Однако эти анализы – ИФА и экспресс-тесты – выявляют не сам вирус, а антитела, которые организм вырабатывает для борьбы с ним. Эти антитела обычно образуются в течение 2-3 месяцев после заражения, но иногда этот процесс может занять до 6 месяцев. Поэтому обследоваться на ВИЧ методом ИФА или с помощью экспресс-тестов имеет смысл спустя 2-3 месяца после ситуации, в которой могло произойти заражение. В случае отрицательного результата нужно пройти тест еще раз через 3 месяца.

Тестирование на ВИЧ является добровольным, в большинстве случаев оно проводится бесплатно. По желанию можно обследоваться с указанием своих данных, либо анонимно. Однако тем, кто младше 14 лет, тест на ВИЧ могут сделать только в присутствии родителей или опекунов. Подростки с 14 до 18 лет могут пройти тестирование на ВИЧ по слюне в центрах, дружественных подросткам с указанием своих данных, либо анонимно. О факте обследования на ВИЧ-инфекцию в центре родителям не сообщается.

Если результат анализа на ВИЧ показал наличие антител к вирусу, то проводят повторный анализ для исключения ошибки и постановки диагноза.

Диагноз ВИЧ-инфекция устанавливается только после проведения дополнительных обследований в отделениях профилактики ВИЧ центров гигиены и эпидемиологии с обязательным указанием своих данных. При постановке диагноза ВИЧ-инфекция подросткам младше 18 лет присутствие родителей обязательно.

При постановке диагноза «ВИЧ-инфекция» врач назначает лечение специальными антиретровирусными препаратами. Лекарства для лечения ВИЧ-инфекции предоставляются бесплатно в консультативно-диспансерных отделения или кабинетах на базе поликлиник или больниц. Антиретровирусные препараты нужно принимать постоянно, строго по рекомендации врача, пропускать прием нельзя. Эти лекарства полностью не излечивают от ВИЧ, но они подавляют размножение вируса и тем самым помогают восстановлению иммунитета, а значит, не дают развиваться СПИДу.

Чтобы не допустить заражения ВИЧ, нужно при каждом сексуальном контакте использовать презерватив. Если презерватива нет, лучше отказаться от близости.

## Дополнительная литература

Аксючиц, И.В. Профилактика наркотической и табачной зависимости в школе: пособие для педагогов-психологов, педагогов учреждений общего среднего образования / И.В. Аксючиц, В.А. Хриптович. – Мозырь: Белый Ветер, 2015. – 215, [1] с.

Багнюк, И.В. Интерактивные методы и формы социальнопедагогической работы с учащимися: методические рекомендации / И.В. Багнюк. – Минск: РИПО, 2019. – 60 с.

Болтянова, Н.А. Формирование ценностного отношения к жизни у обучающихся учреждений профессионального образования: метод. пособие / Н.А. Болтянова. – Минск: РИПО, 2016. – 138 с.

Вержибок, Г.В. Гендерное воспитание в семье и школе: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования с белорус. и рус. яз. обучения / Г.В. Вержибок: под ред. А.С. Лаптенка. – Минск: Нац. ин-т образования, 2016 – 248 с.

Горбатюк, В.А. Формирование гендерной компетентности обучающихся в условиях учреждений профессионального образования: метод. пособие / В.А. Горбатюк. – Минск: РИПО, 2019. – 196 с.

Кабуш, В.Т. Воспитать человека: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования / В.Т. Кабуш, Т.В. Плахова, А.В. Трацевская. – Минск: Зорны Верасок, 2015. – 160 с.

Клещёва, Е.А. Подготовка молодёжи к семейной жизни / Е.А. Клещёва, Ж.В. Рзаева; М-во образования Респ. Беларусь, Барановичский государственный университет. – Барановичи: БарГУ, 2016. – 125 с.

Луговцова, Е.И. Организация школьной службы медиации: пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / Е.И. Луговцова, Ю.Н. Егорова. – Минск: Нац. ин-т образования, 2017. – 200 с.

Мартынова, В.В. Основы семейной жизни: Подготовка к браку и семейной жизни: 9 класс: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / В.В. Мартынова, Е.К. Погодина. – Минск: Национальный институт образования, 2020. – 192 с.

Мартынова, В.В. Основы семейной жизни: Семья как социальный институт: 10 класс: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / В.В. Мартынова, Е.К.

Медведская, Е.И. Ребенок в пространстве мультимедиа: предупреждение зависимости: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / Е.И. Медведская. – Минск: Народная асвета, 2018. – 192 с.

Методический инструментарий классного руководителя: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / Н.К. Катович [и др.]; под ред. Н.К. Катович. – Минск: Национальный институт образования, 2020. – 192 с.

Минова, М.Е. Подготовка лидеров детских и молодежных общественных объединений в учреждениях образования: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования белорусским и русским языками обучения, учреждений дополнительного образования детей и молодежи / М.Е. Минова. – Минск: Национальный институт образования, 2018. – 240 с.

Минова, М.Е. Формирование нравственных ценностей учащихся в детских и молодежных объединениях: пособие для рук. Учреждений образования, педагогов-организаторов, кл. рук., работников учреждений внешк. воспитания и обучения / М.Е. Минова. – Минск: Нац. ин-т образования, 2009. – 152 с.

Минова, М. Е., Михалевич, Е. Ф. Подготовка волонтеров к реализации подхода «Равный обучает равного» в учреждении образования: учеб.-метод. пособие / М. Е. Минова, Е. Ф. Михалевич; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск: АПО, 2019. – 198 с.

Минова, М. Е., Михалевич, Е. Ф., Працкевич, Т. А. Модули волонтеров равного обучения для проведения занятий со сверстниками: пособие / М. Е. Минова [и др.]; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск: АПО, 2015. – 134 с.

Реализация подхода «Равный обучает равного»: пособие для педагогов-консультантов: учеб.-метод. пособие / Н. А. Залыгина, М. Е. Минова, Е. Ф. Михалевич; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск: АПО, 2016. – 140 с.

Глинский А.А., Воспитание младших подростков в современной школе: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / А. А. Глинский [и др.]. Минск: Национальный институт образования, 2020. – 160 с.

Гурман, Е. А. Профилактика ВИЧ-инфекции среди старшеклассников: учебно-методическое пособие / Е. А. Гурман, Е. Ф. Михалевич, Е. С. Смирнова. – Минск: Акад. последиплом. образования. – Минск: АПО, 2022. –108 с.

Минова, М. Е. Социально-педагогическая работа с молодежью: учеб.-метод. пособие / М. Е. Минова, Е. Ф. Михалевич; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск: АПО, 2022. – 190 с.

Профилактика зависимого поведения обучающихся: метод. Пособие / В.А. Горбатюк [и др.]; под общ. ред. О.С. Поповой, В.А. Горбатюк. – Минск: РИПО, 2018. – 179 с.

Создание информационной воспитывающей среды в учреждениях профессионального образования: сб. метод. материалов / Ю.В. Емельяненко [и др.]; под ред. О.С. Поповой, Ю.В. Емельяненко. — Минск: РИПО, 2019. — 176 с.

Хриптович, В.А. Психология зависимого поведения: учебное пособие для слушателей системы дополнительного образования взрослых по специальности "Психология" / В.А. Хриптович. — Минск: Республиканский институт высшей школы, 2018. — 206 с.

Хриптович, В.А. Как помочь подростку избежать проблем. Психологические аспекты профилактики химической зависимости: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / В. А. Хриптович. Минск: Национальный институт образования, 2022. — 296 с.

Чечет, В.В. Педагогика семьи: учеб. пособие // В.В. Чечет. — Минск: БГПУ, 2015. — 83 с.

Государственное учреждение «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» <https://www.rcheph.by/>

Республиканский центр психологической помощи <https://rcpp.by/>

Детский правовой сайт <https://mir.pravo.by/>

Республиканское общественное объединение «Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО» <https://www.belau.info/>

## **Нормативные правовые акты и иные документы**

Конституция Республики Беларусь [Электронный ресурс]: с изм. и доп., принятыми на респ. референдумах 24 нояб. 1996 г., 17 окт. 2004 г. и 27 фев. 2022 г.: в ред. Закона Респ. Беларусь, 12 окт. 2021 г., № 124-З // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2022.

Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс]: 13 янв. 2011 г., № 243-З: принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г.: одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г.: в ред. Закона Респ. Беларусь от 18 июля 2016 г., № 404-З // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. — 2011. — № 13. — 2/1795.

Об утверждении Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи [Электронный ресурс]: постановление Министерства образования Респ. Беларусь, 15 июля 2015 г., № 82 // ЭТАЛОН. Правоприменительная практика / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2017.

Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021-2025 г.г. [Электронный ресурс] постановление Министерства образования Респ. Беларусь, 31 декабря 2020г., № 312 // Режим доступа: <https://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya> – Дата доступа: 02.02.2024.

О Государственной программе «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 годы: Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29 января 2021 г. № 57 // Нац. правовой интернет-портал Респ. Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http: / www.pravo.by](http://www.pravo.by). Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 5/48744. Дата доступа: 02.02.2024.

Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2026 годы // Нац. правовой интернет-портал Респ. Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http: / www.pravo.by](http://www.pravo.by). Дата доступа: 02.02.2024.

*Учебное издание*

**Использование видеороликов  
при проведении занятий  
по вопросам здорового образа жизни,  
социально безопасного  
и ответственного поведения**

Составители:

**Епоян Тигран Альбертович, Шоркина Надежда Андреевна**

Ответственный за выпуск *Д. Ю. Субцельный*  
Дизайн и верстка *О. Ю. Степанова*  
Корректор *Е. С. Голуб*

Подписано в печать 13.02.2025.

Формат 60×84/8. Бумага офсетная. Печать цифровая.

Усл. печ. л. 14,88. Уч.-изд. л. 12,54.

Тираж 50 экз. Заказ 1178.

12+

Издатель и полиграфическое исполнение:

ОДО «Издательство “Четыре четверти”».

Свидетельство о государственной регистрации  
издателя, изготовителя и распространителя печатных изданий

№ 1/139 от 08.01.2014, № 3/219 от 21.12.2013.

Ул. Б. Хмельницкого, 8-215, 220013, г. Минск.

Тел./факс: +375 17 350 25 42. E-mail: info@4-4.by



Республиканское общественное объединение  
«Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО»  
220002, пр-т Машерова, 25-231, г. Минск  
Республика Беларусь, [www.belau.info](http://www.belau.info)



**unesco**

Институт ЮНЕСКО  
по информационным  
технологиям в образовании

Институт ЮНЕСКО  
по информационным технологиям  
в образовании (ИИТО ЮНЕСКО)  
[www.iite.unesco.org](http://www.iite.unesco.org)

ISBN 978-985-581-741-4



9 789855 817414