



Использование видеоуроков для проведения классных часов по здоровому образу жизни в 6-11 классах

Пособие для учителей



Использование видеоуроков для проведения классных часов по здоровому образу жизни в 6-11 классах

Пособие для учителей

дополнительные материалы к Методическому руководству
для учителя «Разработки классных часов по здоровому образу
жизни для учащихся 6-11 классов»



Использование видеоуроков для проведения классных часов по здоровому образу жизни в 6-11 классах. Пособие для учителей (дополнительные материалы к Методическому руководству для учителя «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов») — Бишкек, 2021.

Составители: В. А. Горкина, Т.А. Епоян, Р. А. Кутанова, В. В. Савочкина, Ж. Э. Усупова, Н. А. Шоркина

Рецензент: Н. К. Дюшеева, доктор педагогических наук, профессор, Президент Кыргызской академии образования

В настоящем пособии представлены рекомендации по организации и проведению классных часов по здоровому образу жизни с использованием специально разработанных видеоуроков. Тематика каждого из 48 видеоуроков (24 урока на кыргызском языке и 24 — на русском языке) соответствует одной или нескольким темам классных часов по ЗОЖ, приведенным в руководстве «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов». Для каждой из таких тем приводятся отдельные рекомендации по использованию материалов видеоурока, которые составлены таким образом, чтобы учитель мог им следовать при проведении классных часов как в очном, так и в дистанционном формате.

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



Данное пособие разработано коллективом авторов совместно с КГУ им. И. Арабаева при поддержке Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (ИИТО) в рамках проекта по развитию потенциала работников образования для формирования здорового образа жизни и профилактики ВИЧ среди учащихся общеобразовательных организаций Кыргызской Республики.

Использованные названия и представление материалов в данной публикации не являются выражением со стороны ЮНЕСКО какого-либо мнения относительно правового статуса какой-либо страны, территории, города или района или их соответствующих органов управления, равно как и линий разграничения или границ.

Ответственность за взгляды и мнения, высказанные в данной публикации, несут авторы. Их точка зрения может не совпадать с официальной позицией ЮНЕСКО и не накладывает на Организацию никаких обязательств.

Дизайн: студия UDGF, Москва. Верстка: продакшн-студия media kitchen, Бишкек



Содержание

8

Введение

стр.

Общие принципы использования
видеоуроков при проведении очных
и дистанционных занятий

стр.



Рекомендации по организации
и проведению классных часов по ЗОЖ
с использованием видеоуроков

стр.

13

6-7

классы

14-

98

стр.

Видеоурок А1

Я и мое здоровье

Классные часы

ТЕМА 1	Я и мое здоровье	6 класс	стр. 14
ТЕМА 9	Каким бывает здоровье	7 класс	стр. 18

Видеоурок А2

Возраст перемен

Классные часы

ТЕМА 2	Я расту	6 класс	стр. 23
ТЕМА 3	Подростковый возраст	7 класс	стр. 27

Видеоурок А3

Секреты здоровья и красоты или зачем нужна гигиена

Классные часы

ТЕМА 3	Гигиена человека — залог здоровья и красоты	6 класс	стр. 33
ТЕМА 4	Гигиена тела в подростковом возрасте	7 класс	стр. 37

Видеоурок А4

Микробы. Почему важно мыть руки

Классные часы

ТЕМА 4	Болезнь грязных рук	6 класс	стр. 41
ТЕМА 2	Профилактика бруцеллеза	7 класс	стр. 44

Видеоурок А5

Инфекции по воздуху и как от них защититься

Классные часы

ТЕМА 1	Профилактика болезней, передающихся воздушно-капельным путем	7 класс	стр. 48
---------------	--	---------	---------

Видеоурок А6

Как развивать уверенность в себе

Классные часы

ТЕМА 5	Хочешь быть счастливым — познай себя	6 класс	стр. 53
ТЕМА 10	Мой выбор	7 класс	стр. 58

Видеоурок А7

Общение и конфликты

Классные часы

ТЕМА 6	Азбука общения	6 класс	стр. 62
ТЕМА 6	Учимся жить без конфликтов	7 класс	стр. 66

Видеоурок А8

Насилие и травля. Как их не допустить и как от них защититься

Классные часы

ТЕМА 9	Я взрослею. Насилие	6 класс	стр. 70
ТЕМА 5	Как защитить себя от насилия	7 класс	стр. 75

Видеоурок А9

Травля в Интернете. Как ее не допустить и как от нее защититься

Классные часы

ТЕМА 9	Я взрослею. Насилие	6 класс	стр. 79
ТЕМА 5	Как защитить себя от насилия	7 класс	стр. 83

Видеоурок А10

Привычки, которых лучше не иметь

Классные часы

ТЕМА 8	Курить или нет, решай сам!	6 класс	стр. 87
ТЕМА 7	Обман для курильщиков	7 класс	стр. 91
ТЕМА 8	Кого же обвинить и как нам быть?	7 класс	стр. 94



8–11

классы

97 - 210

стр.

Видеоурок В1

Почему люди дружат и какие бывают друзья

Классные часы

ТЕМА 2 Дружба дороже богатства 8 класс стр. 97

Видеоурок В2

Любовь и отношения: как это бывает

Классные часы

ТЕМА 3 Поговорим о любви 8 класс стр. 102

Видеоурок В4

ВИЧ. Что нужно о нем знать

Классные часы

ТЕМА 6 Профилактика ВИЧ-инфекции 8 класс стр. 116

Видеоурок В5

Как понимать себя и других и управлять эмоциями

Классные часы

ТЕМА 10 В мире чувств 8 класс стр. 123

Видеоурок В6

Зависимости и как их избежать

Классные часы

ТЕМА 7 Что имеем, не храним, потерявши, плачем 8 класс стр. 128

ТЕМА 8 Внимание! Опасная кампания! 8 класс стр. 132

ТЕМА 1 Иллюзия радости 9 класс стр. 136

ТЕМА 2 Пивной плен 9 класс стр. 140

ТЕМА 1 Употребление ПАВ 10 класс стр. 144

ТЕМА 2 Риски формирования зависимости 10 класс стр. 148

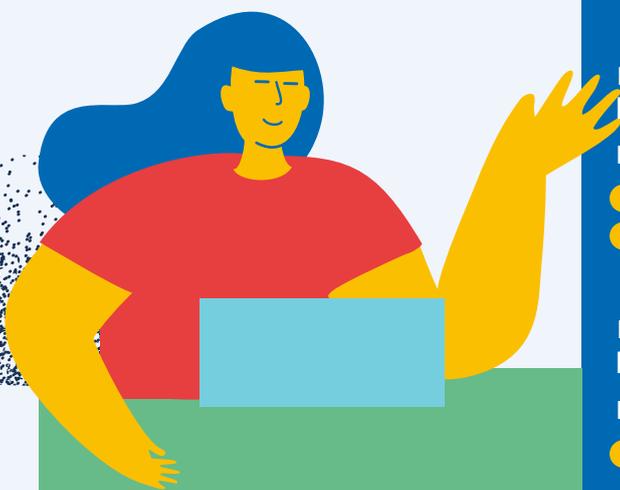
Видеоурок В7

Семья и брак. Что приносит счастье и что ему мешает

Классные часы

ТЕМА 4 Ценность семейных отношений: "Семья, как много в этом слове..." 9 класс стр. 152

ТЕМА 7 Ранние браки, кража невест 9 класс стр. 156



211

Словарь терминов

стр.

Видеоурок В8

Планирование семьи: что это такое и почему это важно

Классные часы

- | | | | |
|---------------|--|---------|----------|
| ТЕМА 5 | Планирование семьи | 9 класс | стр. 160 |
| ТЕМА 6 | Подростковая беременность: ответственность и выбор | 9 класс | стр. 164 |

Видеоурок В9

Ответственное поведение и профилактика ИППП

Классные часы

- | | | | |
|---------------|-------------------|----------|----------|
| ТЕМА 8 | Поведение и риски | 9 класс | стр. 167 |
| ТЕМА 3 | Профилактика ИППП | 10 класс | стр. 173 |

Видеоурок В10

Принятие других и толерантные отношения

Классные часы

- | | | | |
|----------------|-----------------------|---------|----------|
| ТЕМА 10 | Толерантные отношения | 9 класс | стр. 179 |
|----------------|-----------------------|---------|----------|

Видеоурок В11

Как развивать себя и становиться увереннее

Классные часы

- | | | | |
|---------------|----------------------------|----------|----------|
| ТЕМА 5 | Формирование "Я-концепции" | 10 класс | стр. 183 |
| ТЕМА 2 | Король вечеринок | 11 класс | стр. 187 |

Видеоурок В12

ВИЧ, СПИД и общество

Классные часы

- | | | | |
|---------------|----------------------|----------|----------|
| ТЕМА 1 | ВИЧ, СПИД и общество | 11 класс | стр. 192 |
|---------------|----------------------|----------|----------|

Видеоурок В13

Как принимать решения

Классные часы

- | | | | |
|---------------|------------------|----------|----------|
| ТЕМА 2 | Король вечеринок | 11 класс | стр. 199 |
|---------------|------------------|----------|----------|

Видеоурок В14

Как ставить цели и добиваться успеха

Классные часы

- | | | | |
|---------------|------------------------------|----------|----------|
| ТЕМА 4 | У каждого свои "Алые паруса" | 11 класс | стр. 204 |
| ТЕМА 5 | Что такое счастье? | 11 класс | стр. 208 |

237

стр.

Приложение 1. Руководящие документы

Инструктивно-методическое письмо
Министерства образования и науки
Кыргызской Республики от 04.06.2021 г.
№ 03–2 «Об усилении учебно-воспита-
тельной работы с целью формирования
здорового образа жизни среди учащихся
общеобразовательных учреждений Кыр-
гызской Республики»

Приказ Министерства образования и
науки Кыргызской Республики от 17
сентября 2018 г. № 1168/1 «О прове-
дении классных часов по здоровому
образу жизни в общеобразовательных
школах Кыргызской Республики»

Информационно-инструктивное пись-
мо Министерства образования и науки
Кыргызской Республики от 08.08.2017 г.
№ 03-6/4669



253

стр.

Приложение 2. Ссылки на материалы, указанные в пособии

Методические руководства и пособия

Видеоинструкции

Видеоуроки

Введение

В целях формирования у учащихся установок и навыков, необходимых для здорового и безопасного образа жизни и ответственного поведения, а также для повышения уровня информированности о мерах профилактики ВИЧ-инфекции, психоактивных веществ и других угроз жизни и здоровью, Министерство образования и науки Кыргызской Республики издало **Приказ № 1168/1 от 17 сентября 2018 г. «О проведении классных часов по здоровому образу жизни в общеобразовательных школах Кыргызской Республики»**. Согласно данному Приказу в течение учебного года классные часы по здоровому образу жизни (ЗОЖ) должны проводиться в обязательном порядке в объеме 10 академических часов для учащихся 6-9 классов и в объеме 5 академических часов для учащихся 10-11 классов с использованием методического руководства для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», других информационно-методических материалов и видеофильмов по вопросам здоровья.

Руководство «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов» доступно для просмотра и скачивания на сайте Кыргызского государственного университета им. А. И. Арабаева в разделе [«Образовательные ресурсы»](#) на кыргызском языке по [ссылке](#), на русском языке – по [ссылке](#).

В 2020-2021 гг. по запросу Министерства образования и науки Кыргызской Республики при поддержке Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (ИИТО) в соответствии со статьей 31 «Охрана здоровья детей и учащейся молодежи» Закона Кыргызской Республики «Об образовании», Постановлением Правительства Кыргызской Республики от 23 марта 2012 г. № 20 «О стратегическом направлении развития системы образования в Кыргызской Республики» и на основе руководства «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов» было подготовлено 48 видеоуроков на кыргызском (24 урока) и русском (24 урока) языках.

Данные видеоуроки предназначены для проведения классных часов по здоровому образу жизни по следующим базовым темам: (1) сохранение здоровья и особенности подросткового возраста; (2) самопознание, развитие уверенности, принятие решений, общение и разрешение конфликтов, противостояние давлению; (3) профилактика потребления психоактивных веществ; (4) профилактика ВИЧ, ИППП; (5) сохранение репродуктивного здоровья; (6) предотвращение насилия и кибербуллинга; (7) понятия «дружба», «любовь», «отношения», «семья» «пол», «гендер» и «гендерное равенство».

Эти темы соответствуют пяти стержневым модулям и двум сквозным темам программы классных часов «Здоровый образ жизни», которая утверждена Ученым Советом Кыргызской академии образования и рекомендована Министерством образования и науки Кыргызской Республики для реализации во всех общеобразовательных учреждениях страны:

- Твое здоровье и права;
- Самопознание и ответственное поведение;
- ПАВ. Аддиктивное поведение;
- Профилактика ВИЧ, ИППП;
- Репродуктивное здоровье и права;
- Профилактика насилия;
- Гендерное равенство.

Видеоуроки разработаны в соответствии с требованиями к организации учебно-воспитательного процесса, структуры и методики проведения классных часов, включают введение, в котором обозначается и актуализуется тематика занятия, основную часть, в которой раскрывается тематическое содержание соответствующего классного часа, предлагаются тесты и практические задания, и заключительную часть, в которой подводятся итоги занятия и дается домашнее задание.

В некоторые видеоуроки дополнительно к рассказу ведущего включены короткие образовательные видеоролики, которые были созданы про поддержке ИИТО ЮНЕСКО в 2017 г. и рекомендованы Министерством образования и науки Кыргызской Республики для использования при проведении классных часов по ЗОЖ (см. **Информационно-инструктивное Письмо № 03-6/4669 от 08.08.2017 г.**, доступно по [ссылке](#)).

Данные видеоуроки предоставляют учащимся всю достоверную и значимую информацию по тематике классного часа в интересной, доступной для понимания и неназидательной форме, что позволяет им делать самостоятельные выводы в пользу здорового образа жизни. Использование видеоуроков также способствует более доверительному и открытому обсуждению материала, так как учитель выступает при этом как собеседник. Это позволяет учащимся не бояться выражать сомнения или спорные точки зрения по теме занятия и помогает учителю организовать обсуждение так, чтобы учащиеся смогли найти ответы на свои вопросы и разрешить возникающие сомнения.

В **Инструктивно-методическом Письме № 03 – 2 от 04.06.2021 г.** об усилении учебно-воспитательной работы с целью формирования здорового образа жизни среди учащихся общеобразовательных учреждений Кыргызской Республики Министерство образования и науки Кыргызской Республики информирует руководителей общеобразовательных организаций и органов управления образованием о необходимости обеспечить регулярное проведение классных часов по ЗОЖ в очном и/или дистанционном формате с использованием методического руководства «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов» и данных видеоуроков.

Все видеоуроки размещены на YouTube-канале национального образовательного портала [Сана-рип Сабак](#) в разделе (плейлисте) «**Дополнительное образование**». Видеоуроки на кыргызском языке доступны по [ссылке](#), на русском языке - по [ссылке](#).

В начале пособия приводятся общие принципы использования видеоуроков при проведении очных и дистанционных занятий. В них отражены задачи учителя на каждом из этапов организации и проведения занятия с использованием видеоуроков, а также приведены справочные материалы для организации занятий в дистанционном формате.

Основную часть пособия составляют рекомендации по организации и проведению 45 классных часов в 6-11 классах с демонстрацией и обсуждением 24 видеоуроков. Большинство из них можно использовать при проведении классных часов по схожим темам в одном или нескольких классах. Рекомендации составлены таким образом, чтобы учитель мог им следовать при проведении классных часов как в школе (при очном обучении), так и в условиях дистанционного обучения (при проведении занятий онлайн).

Для проведения классных часов по каждой из 45 тем приводятся отдельные рекомендации, составленные с учетом их специфики, возраста обучающихся (класса обучения) и тех упражнений и подходов к проведению классного часа, которые изложены в руководстве «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов».

Видеоуроки желательно просматривать с опорой на выделенные смысловые фрагменты и обсуждать каждый фрагмент с использованием вопросов, составленных по материалу видеоурока. Для помощи учителю вопросы к фрагментам урока приведены с примерными ответами. Также рекомендации по организации и проведению классных часов снабжены обобщающими вопросами для подведения итогов занятия и вариантом домашнего задания. Некоторые классные часы 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.

Для удобства использования рекомендации по организации и проведению классных часов для каждой темы (занятия) начинаются с новой страницы, что позволяет распечатать только нужные страницы для подготовки к проведению классного часа.

Пособие завершает словарь терминов, которые используются в видеоуроках. Для удобства словарь терминов к каждому видеоуроку также приведен на отдельной странице.

В Приложении 1 содержатся руководящие документы Министерства образования и науки Кыргызской Республики, касающиеся проведения классных часов по ЗОЖ в общеобразовательных организациях.

В Приложении 2 приводятся ссылки на размещенные в Интернете материалы, указанные в пособии.



Общие принципы использования видеоуроков при проведении очных и дистанционных занятий

Подготовка к использованию видеоуроков

Перед использованием видеоурока учителю необходимо его посмотреть и ознакомиться с приведенными ниже рекомендациями по проведению классного часа. В рекомендациях содержатся гиперссылки на все видеоуроки, по которым их можно смотреть и скачивать.

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

Необходимое оборудование

Для демонстрации видеоурока в классе потребуется следующее оборудование: персональный компьютер или ноутбук, проектор, экран, колонки или интерактивная доска. При наличии в классе доступа к Интернету учитель может организовать показ видеоурока непосредственно с YouTube-канала [Санарип Сабак](#), выбрав нужный урок на кыргызском или русском языке (в зависимости от языка обучения) из плейлиста в разделе [«Дополнительное образование»](#).

В случае, если в школе отсутствует возможность подключения к высокоскоростному Интернету или вероятны перебои в подключении, видеоурок следует заранее скачать на флеш-накопитель и перед началом классного часа перенести его с флеш-накопителя на компьютер, с которого будет осуществляться его показ.

Также следует заранее распечатать рекомендации по проведению классного часа, чтобы иметь под рукой посекундную разметку (хронометраж) фрагментов видеоурока и вопросы для обсуждения.

Видеоуроки на кыргызском и русском языках можно скачать в виде MP4-файлов по ссылке ниже:



При необходимости можно также распечатать объяснения терминов, которые встречаются в видеоуроке, из словаря терминов.

При проведении классного часа в дистанционном формате, учитель может демонстрировать видеоурок со своего экрана (при этом важно включить опцию передачи звука). Также можно переслать ученикам ссылку на видеоурок на YouTube-канале [Санарип Сабак](#) и предложить самостоятельно смотреть видеоурок на своих устройствах с выключенным микрофоном, чтобы не создавать шумовые помехи на платформе, на которой проводится классный час.

Дополнительные рекомендации

С дополнительными рекомендациями по использованию видеоуроков и платформ для проведения занятий в режиме онлайн можно ознакомиться на YouTube-канале [Санарип Сабак](#) и на национальном образовательном портале Санарип Сабак – образовательные ресурсы Кыргызстана по следующим ссылкам:

- Видеоинструкция по использованию Google Drive на [кыргызском языке](#) и на [русском языке](#)
- Видеоинструкция по использованию WhatsApp на [кыргызском языке](#) и на [русском языке](#)
- Текстовая инструкция по использованию WhatsApp на [русском языке](#)
- Видеоинструкции по использованию сервиса ZOOM для проведения видеоконференций и онлайн-встреч на [кыргызском языке](#) и на [русском языке](#)
- Текстовая инструкции по использованию сервиса ZOOM для проведения видеоконференций и онлайн-встреч на [русском языке](#)

Просмотр и обсуждение

Продолжительность видеоуроков составляет от 15 до 25 минут. Для эффективного использования видеоуроков рекомендуется организовать их просмотр в 3-4 этапа, каждый продолжительностью не более 5-6 минут, что оптимально для удержания внимания учащихся и усвоения ими полученной информации.

Каждый классный час начинается с группового обсуждения проблемного вопроса, в ходе которого учитель фиксирует актуальные знания и представления учащихся по теме предстоящего занятия.

Далее, после каждого этапа просмотра учитель 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 видеоурока учитель наблюдает реакцию учеников, фиксирует их ответы, наиболее ценные идеи, чтобы опираться на них в ходе занятия. После просмотра завершающего фрагмента видеоурока учитель задает обобщающие вопросы.

При очном проведении классных часов учитель после просмотра всего видеоурока или его отдельных фрагментов может также организовать групповое обсуждение материалов урока и/или использовать другие упражнения, которые предлагаются в планах проведения классных часов в Руководстве «Разработки классных часов по ЗОЖ для учащихся 6-11 классов».

В конце классного часа учитель может дать домашнее задание – использовать то, которое предлагается в настоящих рекомендациях или другое, более актуальное для учеников.

Ниже приводится общая схема использования видеоуроков для проведения классных часов по ЗОЖ.

Использование видеуроков при проведении занятий по ЗОЖ



Подготовка учителя к проведению занятия

- Предварительный просмотр видеурока

- Ознакомление с рекомендациями по проведению занятия с использованием видеурока

- Обеспечение материально-технической базы для просмотра видеурока при проведении занятия

Подготовка учащихся к просмотру



- Мотивирующая беседа и формирование установки на восприятие

- Постановка и групповое обсуждение проблемного вопроса, для выявления актуальных знаний и представлений учащихся по теме занятия

- Привлечение внимания учащихся к ключевым понятиям и проблемам, которые обсуждаются в видеуроке

Просмотр и обсуждение материалов видеурока с учащимися

- Просмотр и обсуждение фрагментов видеурока с использованием специально составленных вопросов

- Фиксация реакций учащихся, спорных вопросов и результатов обсуждения

- Использование дополнительных заданий и упражнений из Руководства «Разработки классных часов по ЗОЖ для учащихся 6-11 классов» (по решению учителя)



Завершающий этап

- Формулирование ответов на обобщающие вопросы по теме занятия

- Пояснение и фиксация учащимися новых терминов, используемых в ходе занятия (при необходимости)

- Пояснения по домашнему заданию (при необходимости)

Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеоуроков



классы

предназначен для использования при проведении классных часов в 6 классе по теме 1 «Я и мое здоровье» и в 7 классе по теме 9 «Каким бывает здоровье»

доступен по ссылкам:

 **на кыргызском языке**
продолжительность 18 мин. 38 сек.

 **на русском языке**
продолжительность 14 мин. 24 сек.

Доступен для скачивания

 **скачать**

Видеоурок А1
Я и мое здоровье

Рекомендации по использованию видеоурока А1 при проведении классного часа по теме 1 «Я и мое здоровье» в 6 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



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

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся смогут разобраться в том, что такое здоровье и из чего оно складывается, какие привычки и навыки помогают сохранять здоровье, а какие, наоборот, вредят. Что можно и нужно делать, чтобы чувствовать себя здоровым, бодрым и полным сил, и почему это очень важно для любого человека.

Можно предложить учащимся мозговой штурм на тему: «Что необходимо человеку для сохранения и укрепления здоровья?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 13], чтобы выявить актуальные знания учащихся о здоровом образе жизни. Все ответы складываются в «Корзину идей». При проведении урока в классе ответы учащихся («Корзину идей») можно записать на доске. При проведении урока онлайн учитель может записывать ответы учащихся в документе «Корзина идей», открытом в режиме «Демонстрация экрана». Записанные ответы необходимо сохранить до конца урока (в заключительной части учащимся будет предложено дополнить список новыми позициями).

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоролок «Я и мое здоровье». В нем рассказывается о том, почему здоровье по праву можно назвать одной из главных ценностей в жизни человека. А также о том, от чего зависит здоровье и что помогает его сохранить и укрепить.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что такое здоровье и что мы можем делать, чтобы его сохранять и укреплять; почему важно правильно питаться; как лучше планировать свой распорядок дня; как включить в свою жизнь необходимую физическую активность.

Организация просмотра и обсуждения видеоролка

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

Фрагмент 1

0:00 — 2:33
хронометраж

Просмотр —
2 мин. 33 сек.

Обсуждение —
3-5 мин.



КАКИЕ ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ ВЫ ЗНАЕТЕ?

Физическое, психологическое и социальное.

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ?

Образ жизни, наследственность, окружающая среда, медицинская помощь.

КАК ВАМ КАЖЕТСЯ, ПОЧЕМУ ОБРАЗ ЖИЗНИ ИМЕЕТ ТАКОЕ ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ?

Образ жизни включает в себя много привычек, которые могут как вредить, так и помогать сохранять здоровье, активность и бодрость. Занятия спортом, правильное питание, режим дня, полноценный отдых и общение с друзьями помогают нам чувствовать себя здоровыми. А вот некоторые привычки могут, наоборот, вредить: неправильное питание, отсутствие физической активности, курение, недостаток сна могут привести к упадку сил и болезням.

Фрагмент 2

2:34 — 9:10

Просмотр —
6 мин. 37 сек.

Обсуждение —
3-5 мин.



ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

Это рацион, который включает в себя весь набор питательных веществ: белки, жиры и углеводы, а также витамины и минералы. Здоровое питание помогает нам получать все необходимые нашему организму вещества и чувствовать себя здоровыми.

ЗАЧЕМ ЖЕ НУЖНЫ ВСЕ ЭТИ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА?

НЕУЖЕЛИ МЫ НЕ СМОЖЕМ ОБОЙТИСЬ БЕЗ УГЛЕВОДОВ? ИЛИ БЕЗ БЕЛКОВ И ЖИРОВ?

Углеводы дают энергию, белки – строительный материал для клеток, жиры обеспечивают выносливость организма.

ЧТО ТАКОЕ «ПИРАМИДА ПИТАНИЯ»? ЧЕМ ОНА МОЖЕТ НАМ ПОМОЧЬ?

В пирамиде питания распределены продукты с разной питательной и энергетической ценностями. Знание и соблюдение принципа пирамиды позволяет нам питаться сбалан-

сированно и избегать излишков, то есть получать все необходимые для нашего организма вещества и сохранять здоровье, бодрость и активность.

ЧЕМ ПЛОХИ ДИЕТЫ?

Отказываясь от каких-то продуктов (хлеба, мяса, молочных продуктов и т.д.), мы лишаем себя питательных веществ, которые есть в этих продуктах. А когда мы сильно ограничиваем себя в еде, то после окончания диеты мы рискуем «сорваться» и снова набрать вес. Здоровое питание помогает питаться полноценно и при этом не ограничивать себя в еде.

ЧТО ЕЩЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

Уточняющими вопросами можно помочь учащимся вспомнить: заниматься спортом, гулять на свежем воздухе, давать себе физические нагрузки и пить воду, чтобы поддерживать водный баланс в организме.

КАКАЯ ЕДА СЧИТАЕТСЯ ВРЕДНОЙ И ПОЧЕМУ?

Сладкая газировка, чипсы, фаст-фуд считаются вредной едой, потому что содержат ударную дозу жиров, сахара и соли. Избыток этих веществ перегружает организм, и это может вредить здоровью.

Фрагмент 3

9:11 — 14:25

Просмотр —
5 мин. 15 сек.

Обсуждение —
3-5 мин.



ЧТО ТАКОЕ РАСПОРЯДОК ДНЯ?

Распорядок дня – это организация своего режима: когда вставать по утрам, когда делать домашнее задание или дела по дому, когда гулять, читать, общаться, а когда ложиться спать, чтобы выспаться и чувствовать себя бодрыми и активными. Когда мы придерживаемся распорядка дня, нам хватает сил на все запланированные дела, мы себя хорошо чувствуем и у нас хорошее настроение.

КОГДА ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ?

Конечно, зарядку лучше делать по утрам, до завтрака, чтобы в прямом смысле слова зарядиться энергией, бодростью и хорошим настроением. Но и во время учебы или выполнения домашних заданий очень полезно устраивать небольшие физкультминутки. Физическая активность помогает улучшить кровообращение – в том числе и мозга, а значит мы лучше и быстрее соображаем и легче решаем даже самые сложные задачи.

ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНО ВХОДИТЬ В РАСПОРЯДОК ДНЯ?

Здоровый сон: 7-8 часов для взрослых, а в подростковом возрасте – 8-10 часов, чтобы восстановить силы. Умственная активность обязательно должна сочетаться с физической активностью: в распорядок дня необходимо включать зарядку, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом. Кроме того, в распорядок дня можно и нужно включить время на общение с близкими и друзьями, время на любимые занятия (кружки, секции или хобби). Распорядок дня помогает соблюдать баланс всех этих важных дел в нашей жизни, а значит – чувствовать себя здоровыми и счастливыми.

Заключительная часть (5 мин.)**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель и учащиеся возвращаются к записям, сделанным во время мозгового штурма в начале урока. Учащимся предлагается дополнить «Корзину идей» ответами на следующие обобщающие вопросы:

- Что помогает нам заботиться о своем здоровье?
- Какие продукты следует добавить в свой рацион, а какие сократить?
- Почему важно придерживаться распорядка дня?

Новые идеи и ответы также вписываются в «Корзину идей». Можно предложить учащимся сделать памятку по материалам урока, используя те идеи, которые они совместно собрали в ходе мозгового штурма.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

Попробуйте составить свой распорядок дня с учетом того, что обсуждалось на уроке.

Для опоры можно использовать такой пример [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 19]:

Примерный режим дня для учащихся 5–8 классов

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

Рекомендации по использованию видеоурока А1 при проведении классного часа по теме 9 «Каким бывает здоровье» в 7 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся смогут разобраться в том, из чего складывается здоровье, и какие факторы влияют на него. Что помогает человеку сохранить здоровье, а какие привычки могут вредить.

Можно предложить учащимся мозговой штурм на тему: «Что такое здоровье?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 97], чтобы выявить актуальные представления учащихся о здоровье и благополучии и основные ценности в отношении здоровья, которыми руководствуются учащиеся. Все ответы складываются в «Корзину идей». При проведении урока в классе ответы учащихся («Корзину идей») можно записать на доске. При проведении онлайн урока учитель может записывать ответы учащихся в документе «Корзина идей», открытом в режиме «Демонстрация экрана». Записанные ответы необходимо сохранить до конца урока (в заключительной части учащимся будет предложено дополнить список новыми позициями).

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Я и мое здоровье». В нем рассказывается о том, почему здоровье по праву можно назвать одной из главных ценностей в жизни человека. А также о том, от чего зависит здоровье, что помогает его сохранить и укрепить.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: какие виды здоровья выделяют и почему важен каждый из них; что такое здоровое питание; как можно правильно организовать свой день; сколько времени следует уделять сну и отдыху и почему это важно; какая физическая активность необходима организму.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

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

Фрагмент 10:00 — 2:33
(хронометраж)Просмотр —
2 мин. 34 сек.Обсуждение —
3-5 мин.**ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПОЧЕМУ ОНИ ВАЖНЫ ТАК ЖЕ, КАК И ФИЗИЧЕСКОЕ?**

Психологическое и социальное здоровье подразумевают, что человеку комфортно с собой и в обществе. Он может адекватно оценивать свои способности, принимать решения, логически мыслить, контролировать эмоции, а также понимает, как проявлять сочувствие, вежливость, уважение. И что очень важно, осознает, как его поступки влияют на окружающих.

КАКИЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯЮТ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Образ жизни, наследственность, окружающая среда, медицинская помощь.

А ЧТО ИЗ ЭТОГО БОЛЬШЕ ВСЕГО ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ?

Больше всего на состояние нашего здоровья влияет образ жизни, то есть наши физическая активность, питание, привычки, устремления, а также отношения с семьей, друзьями, одноклассниками.

Фрагмент 2

2:34 — 9:10

Просмотр —
6 мин. 37 сек.Обсуждение —
3-5 мин.**КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, КАКУЮ ЕДУ МОЖНО НАЗВАТЬ ПОЛЕЗНОЙ?**

Ту, которая содержит в себе весь набор питательных веществ: белки, жиры и углеводы, а также витамины и минералы.

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ?

Питательная ценность определяется содержанием белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов, а энергетическая ценность, или калорийность – тем, сколько энергии мы получаем от этого продукта.

ЧТО ТАКОЕ «ПИРАМИДА ПИТАНИЯ»?

В пирамиде питания распределены продукты с разной питательной и энергетической ценностями. Знание и соблюдение принципа пирамиды позволяет нам питаться сбалансированно и избегать излишков, то есть получать все необходимые для нашего организма вещества и сохранять здоровье, бодрость и активность.

ПОЧЕМУ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ДИЕТЫ?

Диеты ориентированы на отказ от каких-либо продуктов, а значит – и питательных веществ. Мы можем сбросить вес, но одновременно недополучаем вещества, которые нашему организму необходимы. Здоровое питание позволяет питаться сбалансированно, обеспечивая свой организм всем необходимым, и чувствовать себя хорошо.

Фрагмент 3

9:11 — 14:25

Просмотр —
5 мин. 15 сек.Обсуждение —
3-5 мин.**ЗАЧЕМ НАМ НУЖЕН РАСПОРЯДОК ДНЯ? И НУЖЕН ЛИ ОН ВООБЩЕ ТАКИМ ВЗРОСЛЫМ ЛЮДЯМ, КАК ВЫ?**

Поддержание распорядка дня помогает нам легко просыпаться по утрам, успевать делать все важные дела, сохранять хорошее настроение и бодрость. Да, он нужен не только малышам, но и любому человеку в любом возрасте. Потому что в любом возрасте бодрость, здоровье и хорошее настроение очень значимы.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ И ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ?

Это не только помогает нам сохранить здоровье, цветущий внешний вид и подтянутую фигуру, но и помогает чувствовать себя счастливее – во время занятий спортом вырабатываются гормоны удовольствия и счастья.

ЧЕМ ОПАСНО НЕДОСЫПАНИЕ? И СКОЛЬКО ЧЕЛОВЕКУ ВООБЩЕ НУЖНО СПАТЬ?

Обычно человеку нужно 7-8 часов сна, подросткам – до 8-9 часов. Высыпаться важно для здоровья и бодрости, а также для того, чтобы успевать делать все те дела, которые для вас важны.

Заключительная часть (5 мин.)



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА

Учитель предлагает вернуться к записям, сделанным во время мозгового штурма в начале урока. Учащиеся могут дополнить ответы на вопрос «Что такое здоровье?», используя материалы урока и следующие вопросы:

- Как можно заботиться о своем здоровье?
- Как правильно питаться?
- Как сделать свой распорядок дня продуктивнее?

Новые идеи и ответы также вписываются в «Корзину идей».

Урок можно завершить проведением экспресс-опроса учащихся, используя нижеприведенную анкету.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Вместе с родителями определите и постарайтесь исключить вредные привычки в питании. Подумайте также о том, как сделать распорядок вашего дня более продуктивным.



анкета ЗДОРОВЬЕ

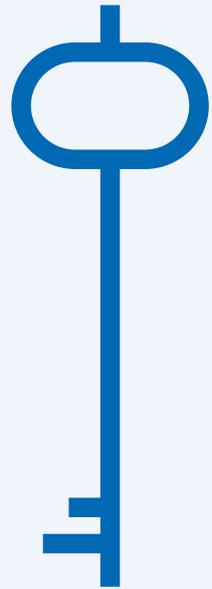
для опроса учащихся после изучения темы 1 «Я и мое здоровье» в 6 классе и темы 9 «Каким бывает здоровье» в 7 классе

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

Утверждения и вопросы	Ответы
Здоровье — это ...	
• хорошее физическое самочувствие	<input type="radio"/>
• когда не болеешь	<input type="radio"/>
• не только физическое, но и психологическое (душевное) и социальное благополучие	<input type="radio"/>
Больше всего на состояние здоровья влияет ...	
• уровень медицинского обслуживания	<input type="radio"/>
• состояние окружающей среды, экология	<input type="radio"/>
• образ жизни, поведение и привычки человека	<input type="radio"/>
• наследственность	<input type="radio"/>
Сколько нужно спать, чтобы выспаться и чувствовать себя бодрым и активным?	
• часов 10-12 — чем больше, тем лучше!	<input type="radio"/>
• 7-8 часов, а в подростковом возрасте, когда нагрузки в школе большие — 8-10 часов	<input type="radio"/>
• 5-6 часов достаточно! Иначе ничего не успеешь!	<input type="radio"/>
Правильно питаться — это как?	
• следовать различным модным диетам	<input type="radio"/>
• питаться полноценно, чтобы в рационе присутствовали необходимые организму белки, жиры и углеводы, а также витамины и минералы	<input type="radio"/>

ЗДОРОВЬЕ

ключ к анкете



для опроса учащихся после изучения темы 1 «Я и мое здоровье» в 6 классе и темы 9 «Каким бывает здоровье» в 7 классе

Утверждения и вопросы

Ответы

Здоровье — это ...

- хорошее физическое самочувствие
- когда не болеешь
- не только физическое, но и психологическое (душевное) и социальное благополучие

Больше всего на состояние здоровья влияет ...

- уровень медицинского обслуживания
- состояние окружающей среды, экология
- образ жизни, поведение и привычки человека
- наследственность

Сколько нужно спать, чтобы выспаться и чувствовать себя бодрым и активным?

- часов 10-12 — чем больше, тем лучше!
- 7-8 часов, а в подростковом возрасте, когда нагрузки в школе большие — 8-10 часов
- 5-6 часов достаточно! Иначе ничего не успеешь!

Правильно питаться — это как?

- следовать различным модным диетам
- питаться полноценно, чтобы в рационе присутствовали необходимые организму белки, жиры и углеводы, а также витамины и минералы

6-7 КЛАССЫ

Видеоурок А2 Возраст перемен

предназначен для использования при проведении классных часов в 6 классе по теме 2 «Я расту» и в 7 классе по теме 3 «Подростковый возраст»

доступен по ссылкам:

 **на кыргызском языке**
продолжительность 20 мин. 39 сек.

 **на русском языке**
продолжительность 17 мин. 33 сек.

Доступен для скачивания

 **скачать**

Рекомендации по использованию видеоурока А2 при проведении классного часа по теме 2 «Я расту» в 6 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



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

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа 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?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 20], чтобы выявить актуальные знания учащихся о возрастных этапах развития на протяжении всей жизни человека.

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

Учитель 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; как можно помочь себе успешно преодолеть эти трудности.

Организация просмотра и обсуждения видеурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 6:55
(хронометраж)

Просмотр –
6 мин. 55 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, в результате которого организм человека становится готовым к воспроизводству – рождению детей.

КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДЯТ С ЧЕЛОВЕКОМ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ?

Меняется тело, то есть происходят физиологические изменения. Меняются мысли, чувства и желания – психологические изменения. Наконец, меняется система отношений с родителями, другими взрослыми, сверстниками, то есть происходят изменения социальные. Если учащиеся будут давать разрозненные ответы, типа: «начинаются месячные», «портится кожа», «ругаемся с родителями», то стоит помочь им обобщить названные ими частные изменения в одно из трех выделенных направлений – физиологические, психологические и социальные изменения. Это позволит сформировать у учащихся целостную картину изменений, происходящих с ними в подростковом возрасте.

КАК И КОГДА НАЧИНАЕТСЯ ПЕРИОД ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ?

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. 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.

Фрагмент 2

6:56– 14:31

Просмотр –
7 мин. 25 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ МОГУТ СИЛЬНО ПЕРЕЖИВАТЬ ИЗ-ЗА СВОЕГО РОСТА И ВЕСА?

В подростковом возрасте тело меняется очень быстро – увеличивается рост и вес, меняются пропорции тела, фигура. Эти изменения нормальны и естественны, но некоторые подростки могут сильно переживать из-за них. Кому-то может казаться, что он/она растет слишком быстро, другому – что, наоборот, слишком медленно.

Активный рост стимулирует увеличение аппетита, а это, в свою очередь, приводит к увеличению веса, из-за которого многие тоже могут переживать. Здесь стоит помнить, что это абсолютно нормальный процесс развития, а для поддержания хорошей формы можно и нужно много двигаться, заниматься физкультурой и спортом и придерживаться здорового питания. А еще важно помнить, что мы все очень разные. У каждого человека своя фигура, форма лица, свои размеры частей тела. А то, что они выглядят по-разному или формируются с разной скоростью, не повод переживать или насмехаться над другими. Напротив, к человеку не стоит относиться менее уважительно, если его тело выглядит как-то необычно или непривычно для нас, ведь внешность человека не определяет его ценность как личности.

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.

С КАКИМИ ТРУДНОСТЯМИ СТАЛКИВАЮТСЯ ПОДРОСТКИ?

Школа, уроки, дополнительные занятия, непростые отношения с родителями, учителями и друзьями, переживания из-за критики, реальных или воображаемых проблем – все это может создавать большую нагрузку, раздражать, портить настроение и ухудшать самочувствие.

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМИ ТРУДНОСТЯМИ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННЕЕ И ЛУЧШЕ?

Могут помочь, например, занятия спортом. Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, а значит помогают справляться со стрессом и улучшают настроение. Физическая активность, гигиена и правильное питание помогут улучшить состояние кожи и волос, контролировать вес и выглядеть лучше.

КАКИЕ НАВЫКИ ПОМОГАЮТ СПРАВЛЯТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ В ОБЩЕНИИ?

Критическое мышление – умение анализировать полученную информацию и не принимать ее на веру. Навыки общения – умение предотвращать и разрешать конфликты. А еще умение понимать и контролировать собственные эмоции. Это поможет отстаивать свою позицию, ладить со сверстниками и взрослыми, избегать ненужных конфликтов и принимать самостоятельные «взрослые» решения.

Фрагмент 3

14:32 – 17:25

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

**Заключительная
часть (5 мин.)****ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

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

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель 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.



Рекомендации по использованию видеоурока А2 при проведении классного часа по теме 3 «Подростковый возраст» в 7 классе

Информация для учителя

Тема данного урока посвящена половому созреванию и затрагивает ряд интимных аспектов взросления. Поэтому проведение и обсуждение этого урока можно организовать отдельно для юношей и для девушек. Это поможет учащимся не испытывать излишнего стеснения и быть более свободными в обсуждении физиологических и психологических изменений, происходящих с ними. Однако при делении на подгруппы важно в обеих подгруппах обсудить физиологические изменения, происходящие как в женском, так и в мужском организме, чтобы учащиеся сформировали целостное представление о половом созревании.

Вводная часть (до 5 мин.)



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

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о физиологических, эмоциональных и социальных изменениях, происходящих с подростками.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос «Что такое подростковый возраст и почему его называют возрастом перемен?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 69], чтобы выявить актуальные знания учащихся об изменениях, происходящих в подростковом возрасте.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Возраст перемен». В нем рассказывается о том, что такое переходный возраст, как происходит процесс полового созревания, какие изменения и трудности могут ожидать подростков на пути их взросления.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: какие изменения происходят с человеком в подростковом возрасте и почему; что такое половое созревание и как оно проходит у девушек и у юношей; с какими трудностями и переживаниями могут сталкиваться подростки; как можно помочь себе успешно преодолеть эти трудности.

Организация просмотра и обсуждения видеурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 6:55
(хронометраж)

Просмотр –
6 мин. 55 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

ЧТО ТАКОЕ ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ?

Половое созревание — это изменения в теле, которые начинают происходить из-за начала выработки половых гормонов – эстрогена и прогестерона у девушек и тестостерона у юношей. В результате этих изменений, связанных с началом деятельности половых желез и выработки гормонов, у подростков появляется способность к продолжению рода.

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.

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, 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.

Фрагмент 2

6:56– 14:31

Просмотр –
7 мин. 25 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

С КАКИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ НАСЧЕТ СВОЕГО ТЕЛА МОГУТ СТАЛКИВАТЬСЯ ПОДРОСТКИ В ПЕРИОД ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ?

В период полового созревания с телом происходят стремительные изменения, которые могут тревожить, пугать, расстраивать. Выработка половых гормонов провоцирует усиленную работу сальных желез, что может привести к появлению прыщей и воспалений на лице. Кроме того, усиленный рост может вызвать повышение аппетита. Из-за этого может быть сложно контролировать вес, и девушки и юноши могут сильно переживать из-за этого. Кроме того, 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. Подростков также могут смущать менструация или поллюции, которые начинаются в этом возрасте.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ?

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 даже с друзьями могут чаще происходить ссоры и конфликты. Частично это связано с половым созреванием и началом выработки половых гормонов, частично – с растущими требованиями к взрослому человеку.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МОЗГОМ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И КАК ЭТО ВЛИЯЕТ НА НАС?

Мозг и его отделы созревают неравномерно. Те части мозга, которые помогают нам контролировать свое поведение, созревают позже, чем те, которые отвечают за получение удовольствия. Поэтому подростки склонны к импульсивным поступкам, сомнениям в своих силах. Такая неравномерность созревания мозга также делает подростков более склонными к рискованному поведению и возникновению зависимостей, например, курению.

Фрагмент 3

14:32 – 17:25

Просмотр –
3 мин. 07 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



КАКИЕ СОЦИАЛЬНЫЕ (СВЯЗАННЫЕ С ОБЩЕНИЕМ, ОТНОШЕНИЯМИ, ДЕЛАМИ И ОБЯЗАННОСТЯМИ) ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДЯТ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ?

К взрослому человеку окружающие начинают предъявлять новые требования. У кого-то появляются новые обязанности по дому и в семье, например, отводить младших братьев/сестер в детский сад или школу. Увеличивается нагрузка в школе, а кто-то еще и посещает дополнительные занятия. Отношения с родителями могут осложниться, может показаться, что они совсем перестали понимать своих детей. Отношения с друзьями, учителями тоже меняются. К этому добавляются переживания из-за критики, реальных или воображаемых проблем – все это может создавать большую нагрузку, раздражать, портить настроение и ухудшать самочувствие.

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМИ ТРУДНОСТЯМИ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННЕЕ И ЛУЧШЕ?

Справиться со стрессами, улучшить фигуру и настроение помогают занятия спортом или физкультурой. Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, благодаря которым мы чувствуем себя лучше. Полезно также наладить режим дня и высыпаться, это тоже поможет чувствовать себя бодрым и активным и смотреть на мир позитивнее.

ЧТО ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ В ОБЩЕНИИ?

Критическое мышление – умение анализировать полученную информацию и не принимать все на веру. Навыки общения – умение предотвращать и разрешать конфликты. А еще умение понимать и контролировать собственные эмоции. Это поможет отстаивать свою позицию, ладить со сверстниками и взрослыми, избегать ненужных конфликтов и принимать самостоятельные «взрослые» решения.

**Заключительная
часть (5 мин.)****ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Какие изменения происходят с человеком в период полового созревания?
- Почему подростковый возраст часто называют трудным?
- Что помогает справляться с трудностями подросткового возраста?

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

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

Напишите короткое сочинение на тему «Какие изменения произошли со мной за последний год» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 70].



анкета ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

для опроса учащихся после изучения темы 3
«Подростковый возраст» в 7 классе

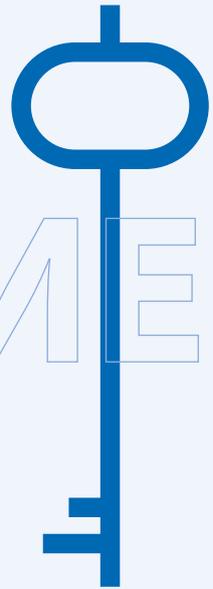
В графе «Ответы» отметьте галочкой или крестиком 1 правильный вариант ответа.

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

ключ к анкете

ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

для опроса учащихся после изучения темы 3
«Подростковый возраст» в 7 классе



Утверждения и вопросы

Ответы

Половое созревание начинается ...

- с началом выработки половых гормонов в подростковом возрасте
- когда начинаются менструации у девушек и поллюции у юношей
- у всех людей в 10 лет

Женские половые гормоны называются ...

- эстроген и прогестерон
- тестостерон

Мужские половые гормоны называются ...

- эстроген и прогестерон
- тестостерон

Как созревает мозг по мере взросления?

- Сначала созревают центры, отвечающие за самоконтроль и логические рассуждения, а уже потом центры, отвечающие за удовольствия и импульсивные поступки
- Сначала созревают центры, отвечающие за удовольствия и импульсивные поступки, а потом центры, отвечающие за самоконтроль и логические рассуждения
- Весь мозг созревает одновременно

Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеоуроков

6-7 классы

Видеоурок А3 Секреты здоровья и красоты или зачем нужна гигиена

предназначен для использования при проведении классных часов в 6 классе по теме 3 «Гигиена человека – залог здоровья и красоты» и в 7 классе по теме 4 «Гигиена тела в подростковом возрасте»

доступен по ссылкам:



на кыргызском языке

продолжительность 18 мин. 38 сек.



на русском языке

продолжительность 14 мин. 24 сек.

Доступен для скачивания



скачать

Рекомендации по использованию видеоурока А3 при проведении классного часа по теме 3 «Гигиена человека – залог здоровья и красоты» в 6 классе

**Вводная часть
(до 5 мин.)**



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

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о понятии «личная гигиена» и ее влиянии на здоровье.

Можно предложить учащимся мозговой штурм «Что нужно делать, чтобы хорошо и опрятно выглядеть?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 23], чтобы выявить актуальные представления учащихся о правилах личной гигиены.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Секреты здоровья и красоты или зачем нужна гигиена». В нем рассказывается о том, что такое личная гигиена, и почему она важна.

Учитель 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.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 6:30
(хронометраж)

Просмотр –
6 мин. 30 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

КАКИЕ ТРИ БАЗОВЫХ ПРАВИЛА ПОМОГАЮТ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ И УХАЖИВАТЬ ЗА СВОИМ ТЕЛОМ?

Первое – здоровое питание. Это относится как к режиму питания – завтракать по утрам, не пропускать обед и полдник и ужинать за 2-3 часа до сна, так и к его составу – стараться каждый день есть фрукты, овощи и молочные продукты. А еще очень важно пить достаточное количество жидкости – 5-6 стаканов в день. Второе правило – соблюдать режим дня, вовремя ложиться спать и вставать, спать не менее 8 часов в сутки. Это поможет сохранять бодрость. Третье правило – физическая активность. Можно начинать день с небольшой зарядки, днем между занятиями устраивать небольшие разминки, просто больше двигаться – чаще ходить пешком и помогать родителям по дому.

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 и 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.

Фрагмент 2**6:31 – 10:21****Просмотр –
3 мин. 51 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 месяцев.

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.

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 натуральной кожи или замши, а носки, чулки и нижнее белье менять ежедневно.

Фрагмент 3**10:22 – 17:03****Просмотр –
6 мин. 42 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****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.

**Заключительная
часть (5 мин.)****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.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА

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

- Какие изменения происходят с человеком в период полового созревания?
- 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?

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

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

Вместе с родителями выберите средства гигиены, которые лучше всего подходят именно вам – вашей коже, типу волос, индивидуальным особенностям тела. Используйте при их выборе те знания, которые вы получили на этом уроке [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 25].

Рекомендации по использованию видеоурока А3 при проведении классного часа по теме 4 «Гигиена тела в подростковом возрасте» в 7 классе

Информация для учителя

Тема данного урока посвящена гигиене и затрагивает ряд интимных аспектов ухода за своим телом. Поэтому проведение и обсуждение этого урока рекомендуется организовывать отдельно для юношей и для девушек. Это поможет учащимся не испытывать излишнего стеснения и быть более свободными в обсуждении правил интимной гигиены тела. Однако при делении на подгруппы важно в обеих подгруппах обсудить особенности гигиены тела и мужчин, и женщин, чтобы учащиеся сформировали целостное представление о гигиене тела.

Урок рекомендуется по возможности проводить совместно с медицинским работником [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 72].

Вводная часть (до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о понятии «личная гигиена» и ее влиянии на здоровье.

Можно предложить учащимся мозговой штурм «Что такое личная гигиена, и для чего она нужна?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 23], чтобы выявить актуальные представления учащихся о правилах личной гигиены и ее значении.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Секреты здоровья и красоты или зачем нужна гигиена». В нем рассказывается о том, что такое личная гигиена, и почему она важна.

Учитель 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 в подростковом возрасте.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

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

Фрагмент 1**0:00 – 6:30**
(хронометраж)**Просмотр –**
6 мин. 30 сек.**Обсуждение –**
3-5 мин.**ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И БОДРЫМИ?**

Придерживаться правил здорового питания: обязательно завтракать по утрам, не пропускать обед и полдник и ужинать за 2-3 часа до сна, включать в свой рацион фрукты, овощи и молочные продукты и выпивать 5-6 стаканов жидкости, в т.ч. обычную воду. Соблюдать режим дня: просыпаться, ложиться спать и есть примерно в одно и то же время. Каждый день стоит начинать с утренней зарядки и уделять время в течение дня занятиям несложными физическими упражнениями, которые заряжают энергией, улучшают осанку, поднимают настроение, помогают делать домашние занятия лучше и быстрее.

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ГИГИЕНА?

Базовое правило гигиены – мыть руки.

КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕРЕДАЮТСЯ ЧЕРЕЗ ГРЯЗНЫЕ РУКИ?

Через грязные, немые руки в наш организм могут попасть возбудители таких заболеваний, как гепатит, дизентерия, брюшной тиф, чесотка, бруцеллез и других, которые поражают печень, желудок, кишечник, приводят к рвоте, поносу, повышению температуры и другим неприятным явлениям. Также через руки мы можем заразиться инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем: простудой, гриппом и коронавирусом КОВИД-19.

КОГДА И КАК НАДО МЫТЬ РУКИ, ЧТОБЫ ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ЭТИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

Чтобы сохранить здоровье и избежать заболеваний, необходимо мыть руки перед едой, после посещения туалета, возвращения с улицы, посещения общественных мест, прогулки, общения с животными, до и после приготовления пищи, после чихания или кашля, при уходе за больными. Мыть руки лучше теплой водой с мылом в течение 30-40 секунд. Если возможности вымыть руки нет, то можно также использовать влажные салфетки, дезинфицирующий и очищающий спрей или гель.

Фрагмент 2**6:31 – 10:21****Просмотр –**
3 мин. 51 сек.**Обсуждение –**
3-5 мин.**КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЫЕ КРАСИВЫЕ ЗУБЫ?**

Зубы необходимо чистить утром после завтрака и вечером перед сном с наружной и внутренней сторон горизонтальными и вертикальными движениями в течение 2-3 минут, используя зубную пасту со фтором и меняя зубную щетку через каждые 3-6 месяцев. Чтобы не вызвать кариес и не портить зубную эмаль, необходимо ограничить употребление сладостей, газированных напитков, кофе, крепкого чая.

КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ТЕЛОМ?

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 натуральной кожи или замши, а носки, чулки и нижнее белье менять ежедневно.

Фрагмент 3**10:22 – 17:03****Просмотр –
6 мин. 42 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****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.

КАКИЕ ПРАВИЛА ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ ДОЛЖНЫ СОБЛЮДАТЬ ДЕВУШКИ?

Девушкам в период менструации необходимо использовать прокладки, тампоны, чистую хлопчатобумажную ткань, сложенную в несколько слоев, которые необходимо менять каждые 4 часа. А также принимать душ и подмываться теплой чистой водой спереди назад.

До и после смены прокладок необходимо мыть руки. Не рекомендуется купаться в открытых водоемах и принимать ванну.

При обсуждении этого вопроса в группе девушек, учитель или медицинский работник может дополнить беседу информацией о календаре менструации [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 73].

КАКИЕ ПРАВИЛА ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ ДОЛЖНЫ СОБЛЮДАТЬ ЮНОШИ?

Юношам также необходимо следить за гигиеной половых органов: вечером принимать душ или подмываться чистой теплой водой. Если ночью произошла поллюция, то утром необходимо помыться и сменить белье.

При обсуждении этого вопроса в группе юношей, учитель или медицинский работник может дополнить беседу информацией о поллюциях [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 78].

КАК ПРАВИЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА?

В период гормональной перестройки, когда расширенные поры кожи закупориваются пылью, потом и выделениями активно работающих сальных желез, на лице могут появляться прыщи и угри. Выдавливать их не стоит, чтобы не занести инфекцию и не 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.

КАКИЕ ЕЩЕ ПРАВИЛА НАДО СОБЛЮДАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ?

Правильно ухаживать за волосами, мыть 2-3 раза в неделю подходящим для своего типа волос шампунем и регулярно расчесывать волосы своей индивидуальной расческой или щеткой. Следить за своей осанкой, держать спину ровной, не сутулиться и выполнять упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса, заниматься спортом, танцами. Носить чистую, выглаженную, удобную, подходящую для нас одежду.

Заключительная часть (5 мин.)**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся дополнить ответы, которые были даны в рамках мозгового штурма «Что такое личная гигиена, и для чего она нужна?» в начале урока, ответив на следующие обобщающие вопросы:

- Соблюдение каких правил помогает нам быть здоровыми, активными и хорошо выглядеть?
- Какие новые правила ухода за своим телом появляются в подростковом возрасте?
- Какие косметические средства помогают нам в уходе за своим телом и как их выбирать?

Отдельно для группы девушек:

- Какие средства личной гигиены девушки могут использовать во время месячных и как их выбирать? [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 75].

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

Обсудите вместе с родителями условия для соблюдения личной гигиены. Подберите средства ухода за телом, которые помогут вам поддерживать красоту и здоровье.

Используйте при их выборе те знания, которые вы получили на этом уроке.



Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеоуроков

6-7

классы

Видеоурок А4
Микробы. Почему важно мыть руки

предназначен для использования при проведении классных часов в 6 классе по теме 4 «Болезнь грязных рук» и в 7 классе по теме 2 «Профилактика бруцеллеза»

доступен по ссылкам:

 **на кыргызском языке**
продолжительность 17 мин. 10 сек.

 **на русском языке**
продолжительность 14 мин. 30 сек.

Доступен для скачивания

 **скачать**

Рекомендации по использованию видеоурока А4 при проведении классного часа по теме 4 «Болезнь грязных рук» в 6 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



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

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о болезнях, передающихся через грязные руки, и о мерах профилактики.

Можно предложить учащимся мозговой штурм «Какие заболевания передаются через грязные руки?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 28], чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме урока.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Микробы. Почему важно мыть руки». В нем рассказывается о базовых правилах гигиены рук и о болезнях, передающихся через грязные руки.

Учитель 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.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 4:12
(хронометраж)

Просмотр –
4 мин. 12 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



ГДЕ ЖИВУТ МИКРОБЫ И МИКРООРГАНИЗМЫ?

Микробы и микроорганизмы находятся всюду вокруг нас, кроме того, они живут на нашей коже и в волосах, в полости рта и в кишечнике, в носу и в горле.

ПОЧЕМУ ГОВОРЯТ О ПОЛЕЗНЫХ И ВРЕДНЫХ МИКРОБАХ?

Некоторые микроорганизмы помогают нам усваивать питательные вещества. Другие защищают организм от вредных микробов и укрепляют иммунитет. Это так называемые «полезные» микробы. Но когда в организм попадают болезнетворные – вредные микробы, полезные не всегда с ними справляются. И тогда человек заболевает. Вредные микробы – это возбудители различных заболеваний.

КАК ВРЕДНЫЕ МИКРОБЫ ПОПАДАЮТ В НАШ ОРГАНИЗМ?

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

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО МЫТЬ РУКИ?

Болезнетворные микроорганизмы обитают в самых разных местах: на денежных купюрах, поручнях общественного транспорта, дверных ручках, лестничных перилах, на подлокотниках кресел и диванов, на поверхности столов. Их великое множество на электрических выключателях, кнопках лифта, компьютерной клавиатуре и мышке, на телефонах, на пультах от игровых приставок. Словом, во всех местах, которые люди часто трогают руками. При контакте с загрязненными поверхностями возбудители различных инфекционных заболеваний оказываются на руках человека. А дальше человек прикасается этими руками к своему лицу, губам или берет руками продукты питания и начинает их есть. В результате микробы попадают в его организм.

Фрагмент 2

4:13– 10:18

Просмотр –
6 мин. 06 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



КАКИЕ БОЛЕЗНИ ПЕРЕДАЮТСЯ ЧЕРЕЗ ГРЯЗНЫЕ РУКИ?

Это гепатит А, или желтуха, дизентерия, бруцеллез, гельминтоз, сальмонеллез, брюшной тиф, лямблиоз, ротавирусная инфекция.

КАКИЕ ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ЭТИХ БОЛЕЗНЕЙ ВЫ МОЖЕТЕ НАЗВАТЬ, И КОГДА СТОИТ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?

Эти и многие другие болезни грязных рук поражают печень, желудок, кишечник и могут приводить к рвоте, поносу, болям в животе, повышению температуры, сыпи на теле, слабости и другим неприятным явлениям. К врачу стоит обратиться при появлении таких симптомов, потому что некоторые заболевания могут протекать тяжело или даже перейти в хроническую форму.

ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ЗАРАЖЕНИЕ ЭТИМИ БОЛЕЗНЯМИ, КРОМЕ НЕМЫТЫХ РУК?

Все эти инфекции передаются не только через грязные руки, но и с продуктами питания, если они плохо вымыты или не до конца приготовлены, а также переносятся мухами, другими насекомыми и животными.

Фрагмент 3**10:19 – 14:30****Просмотр –
4 мин. 12 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****КОГДА ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО МЫТЬ РУКИ?**

Руки нужно обязательно мыть перед едой, до и после приготовления пищи, после посещения туалета, после посещения общественных мест и прогулки, после контакта с деньгами, животными и, конечно, в случае если руки явно загрязнены.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?

Сначала надо намочить водой и намылить обе руки, затем 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 мыло и высушить руки.

КАКИЕ ЕЩЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ?

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 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. Ухаживать за животными, кормить их, убирать помещение, где они находятся, нужно в рабочей одежде и обуви или в халате и фартуке. После окончания работы по уходу за животными одежду нужно поменять, а руки тщательно вымыть с мылом. Если животное больное, то ухаживать за ним лучше в резиновых перчатках.

**Заключительная
часть (5 мин.)****ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся дополнить ответы, которые были даны в начале урока в рамках мозгового штурма «Какие заболевания передаются через грязные руки?», ответив на следующие обобщающие вопросы:

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

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

Расскажите другим людям (родителям, друзьям, братьям и сестрам) о том, как мыть руки правильно, чтобы предотвратить опасные заболевания, которые передаются через грязные руки. [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 31].

Рекомендации по использованию видеоурока А4 при проведении классного часа по теме 2 «Профилактика бруцеллеза» в 7 классе

**Вводная часть
(до 5 мин.)**



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

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о бруцеллезе и других болезнях, о путях их передачи и о мерах профилактики.

Можно предложить учащимся ответить на вопросы «Какие заболевания передаются через грязные руки? Знаете ли вы о бруцеллезе?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 65], чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме урока.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Микробы. Почему важно мыть руки». В нем рассказывается о базовых правилах гигиены рук и о болезнях, передающихся через грязные руки.

Учитель 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.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

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

Фрагмент 1**0:00 – 4:12**
(хронометраж)**Просмотр –**
4 мин. 12 сек.**Обсуждение –**
3-5 мин.**ЧТО ТАКОЕ МИКРООРГАНИЗМЫ, И КАК ОНИ ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА НАШ ОРГАНИЗМ?**

Микроорганизмы – это невидимые глазу мельчайшие существа, которые есть в воздухе, почве, воде, еде, у человека и у животных. Одни микроорганизмы приносят человеку пользу, защищают организм от вредных микробов, укрепляют иммунитет и помогают усваивать питательные вещества. Другие – болезнетворные – могут вызвать серьезные заболевания.

КАК БОЛЕЗНЕТВОРНЫЕ МИКРОБЫ ПОПАДАЮТ В НАШ ОРГАНИЗМ?

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

ПОЧЕМУ ВАЖНО МЫТЬ РУКИ?

Болезнетворные микроорганизмы обитают в самых разных местах: на денежных купюрах, поручнях общественного транспорта, дверных ручках, лестничных перилах, на подлокотниках кресел и диванов, на поверхности столов. Их великое множество на электрических выключателях, кнопках лифта, компьютерной клавиатуре и мышке, на телефонах, на пультах от игровых приставок. Словом, во всех местах, которые люди часто трогают руками. При контакте с загрязненными поверхностями возбудители различных инфекционных заболеваний оказываются на руках человека. А дальше человек прикасается этими руками к своему лицу, губам или берет руками продукты питания и начинает их есть. В результате микробы попадают в его организм.

Фрагмент 2**4:13– 10:18****Просмотр –**
6 мин. 06 сек.**Обсуждение –**
3-5 мин.**КАКИЕ БОЛЕЗНИ ПЕРЕДАЮТСЯ ЧЕРЕЗ ГРЯЗНЫЕ РУКИ?**

К болезням грязных рук относятся гепатит, гельминтоз, дизентерия, чесотка, бруцеллез, сальмонеллез, брюшной тиф, лямблиоз, ротавирусная инфекция. Эти заболевания поражают печень, желудок, кишечник, приводят к рвоте, поносу, отравлению, болям в животе, повышению температуры, слабости и другим болезненным явлениям.

ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ЗАРАЖЕНИЕ ЭТИМИ БОЛЕЗНЯМИ, КРОМЕ НЕМЫТЫХ РУК?

Все эти инфекции передаются не только через грязные руки, но и с продуктами питания, если они плохо вымыты или не до конца приготовлены, а также переносятся мухами, другими насекомыми и животными.

ЧТО ТАКОЕ БРУЦЕЛЛЕЗ?

Бруцеллез – это заразное заболевание людей и животных (коров, овец, свиней и коз), вызываемое микробами бруцеллами, которые преимущественно поражают опорно-двигательную и половую систему человека.

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ БРУЦЕЛЛЕЗОМ?

Бруцеллез передается при контакте человека с животными, когда не соблюдаются правила санитарии, и при употреблении сырого молока и молочных продуктов, плохо проваренного мяса, через овощи, выращенные в земле, которую удобряли навозом от больных животных, и воду из открытых водоемов, которыми пользуются животные.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ БРУЦЕЛЛЕЗ У ЛЮДЕЙ?

Болезнь после заражения проявляется через 1–3 недели, иногда через 2 месяца. Наблюдается повышение температуры тела, озноб, боль в суставах и мышцах, припухлость суставов, потливость по ночам, слабость и апатия. При появлении симптомов болезни необходимо обратиться к врачу, который назначит лечение антибиотиками.

КАКИЕ МЕРЫ НЕОБХОДИМО ПРИНИМАТЬ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ БРУЦЕЛЛЕЗА?

Для предотвращения распространения бруцеллеза необходимо дважды в год обследовать домашних животных на бруцеллез, делать им прививки. При уходе за больными животными обязательно использовать предметы личной гигиены (халат, резиновые перчатки, клеенчатый фартук), моющие и дезинфицирующие средства (известь); мыть руки с мылом и менять одежду после окончания работы по уходу за животными; выделять отдельное место в хозяйстве для окота /отела; мясо варить не менее 2 часов, а молоко кипятить не менее 5 минут; молочные продукты и мясо приобретать только на рынках, где есть ветеринарный контроль.

Фрагмент 3**10:19 – 14:30****Просмотр –
4 мин. 12 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****КОГДА ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО МЫТЬ РУКИ?**

Руки нужно обязательно мыть перед едой, до и после приготовления пищи, после посещения туалета, общественных мест и после прогулки, после контакта с деньгами, животными и, конечно, в случае если руки явно загрязнены.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?

Сначала намочить водой и намылить обе руки, затем 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 мыло и высушить руки.

КАКИЕ ЕЩЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ?

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 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. Ухаживать за животными, кормить их, убирать помещение, где они находятся, нужно в рабочей одежде и обуви или в халате и фартуке. После окончания работы по уходу за животными одежду нужно поменять, а руки тщательно вымыть с мылом. Если животное больное, то ухаживать за ним лучше в резиновых перчатках.

**Заключительная
часть (5 мин.)****ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся дополнить ответы, которые были даны в начале урока на вопросы «Какие заболевания передаются через грязные руки? Знаете ли вы о бруцеллезе?», ответив на следующие обобщающие вопросы:

- Какие болезни называют болезнями грязных рук?
- Какие меры профилактики болезней грязных рук вы знаете?

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

Расскажите своим родителям, друзьям, младшим братьям и сестрам о том, что вы узнали на уроке, и научите их простым правилам профилактики бруцеллеза и других болезней грязных рук [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 66].



Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеоуроков

6-7 классы

Видеоурок А5 Инфекции по воздуху и как от них защититься

предназначен для использования при проведении классного часа в 7 классе по теме 1 «Профилактика болезней, передающихся воздушно-капельным путем»

доступен по ссылкам:

 **на кыргызском языке**
продолжительность 18 мин.39 сек.

 **на русском языке**
продолжительность 17 мин. 58 сек.

Доступен для скачивания

 **скачать**

Рекомендации по использованию видеоурока А5 при проведении классного часа по теме 1 «Профилактика болезней, передающихся воздушно-капельным путем» в 7 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



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

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о понятии «болезни, передающиеся воздушно-капельным путем» и способах их профилактики.

Можно предложить учащимся мозговой штурм «Какие инфекционные болезни вы знаете? Как ими заражаются?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 59], чтобы выявить актуальные представления учащихся об инфекционных заболеваниях и о способах заражения ими.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Инфекции по воздуху и как от них защититься». В нем рассказывается о том, какие болезни передаются воздушно-капельным путем, и как можно от них защититься.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: 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 видеурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 5:17
(хронометраж)

Просмотр –
5 мин. 17 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



КАКИЕ БОЛЕЗНИ ПЕРЕДАЮТСЯ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ?

Воздушно-капельным путем передаются вирусные инфекции – грипп, простуда, новый коронавирус COVID-19, корь, краснуха, ветряная оспа или ветрянка, а также бактериальные инфекции – ангина, скарлатина, туберкулез.

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. Большие капельки разлетаются на расстояние до двух-трех метров, но быстро оседают на разных поверхностях. А мелкие легкие капли преодолевают расстояние в один-полтора метра, но при этом длительное время могут оставаться в воздухе. При вдыхании воздуха с капельками, в которых находятся бактерии или вирусы, здоровый человек может заболеть.

КАК ЕЩЕ ВИРУСЫ И БАКТЕРИИ МОГУТ ПОПАСТЬ В ОРГАНИЗМ?

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.

КАК РАСПОЗНАТЬ ГРИПП, И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ЗАРАЗИЛСЯ ГРИППОМ?

Заболевание гриппом начинается с насморка, слабости, кашля, сухости слизистой оболочки полости носа, повышения температуры, суставных и мышечных болей. Грипп – это не обычная простуда, поэтому переносить грипп на ногах ни в коем случае нельзя. Из-за этого могут быть серьезные осложнения, такие как: менингит – воспаление оболочки головного и спинного мозга, бронхит – воспаление бронхов, отит – воспаление уха, пневмония – воспаление легких, а также могут обостряться хронические заболевания. Чтобы не заразить одноклассников, коллег и других людей при гриппе нельзя ходить в школу, на работу, в магазины и другие общественные места. Ведь этот вирус очень легко передается от человека к человеку и вызывает сезонные эпидемии.

Фрагмент 2**5:18– 10:35****Просмотр –
5 мин. 18 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****КАК МОЖНО ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ?**

Наиболее эффективным способом профилактики гриппа считается вакцинация. Однако после вакцинации иммунитет к гриппу со временем ослабевает. Поэтому врачи рекомендуют делать прививки от гриппа ежегодно. Для профилактики гриппа важно также: регулярно мыть руки, не касаться лица руками, во время кашля и чихания прикрывать рот и нос салфеткой, носовым платком или кашлять и чихать в сгиб локтя, оставаться дома при плохом самочувствии и температуре, избегать тесных контактов с больными людьми. Во время эпидемии гриппа нужно: правильно питаться и потреблять достаточно жидкости, чаще проветривать помещения и гулять на свежем воздухе, избегать людных мест, держаться от остальных людей на расстоянии в 1,5 метра, носить маску, при встрече со знакомыми не обниматься и не целоваться, не здороваться за руку, кашлять и чихать в платок или локтевой сгиб.

КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НОВЫЙ КОРОНАВИРУС COVID-19?

Вирус COVID-19, так же как и вирус гриппа, распространяется через мелкие капли, выделяемые из носа и рта при кашле, чихании, пении, разговоре и при тяжелом дыхании. Если подойти к больному на близкое расстояние, при вдохе эти капельки могут вместе с воздухом попасть в организм здорового человека или на его глаза. Эти капли также могут оседать на разных предметах. Поэтому окружающие люди могут заразиться, дотронувшись сначала до этих предметов, а затем до своего лица – рта, носа, глаз.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСА?

Наиболее частые симптомы COVID-19 это: повышенная температура, слабость, усталость, кашель (чаще сухой), потеря обоняния и вкуса, боль в суставах и мышцах, боль в горле, покраснение глаз, головная боль, тошнота, рвота, жидкий стул. С момента заражения до появления симптомов может пройти до 14 дней.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ЗАРАЗИЛСЯ КОРОНАВИРУСОМ?

В случае появления симптомов COVID-19 рекомендуется: оставаться дома, сообщить о симптомах по телефону 118, 112, 103 или позвонить в центр семейной медицины по месту жительства, по возможности изолироваться от других членов семьи, ограничить передвижение по дому. При передвижении по дому надевать маску и менять ее каждые 2 часа, часто мыть руки с мылом или обрабатывать их спиртосодержащим антисептиком, использовать отдельную посуду, личное полотенце, регулярно проветривать помещение.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ COVID-19?

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. Также следует часто и тщательно мыть руки с мылом: после кашля, чихания, возвращения с улицы или пользования транспортом, а также 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.

Фрагмент 3**10:36 – 17:58****Просмотр –
7 мин. 23 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**

Маску надо надевать чистыми руками, а перед тем, как ее надеть, нужно убедиться, что она чистая и неповрежденная. Важно, чтобы маска плотно прилегала к лицу по краям. Для этого нужно изогнуть зажим в верхней части маски по форме носа. Если маска стала влажной, то ее следует заменить. Снимать маску нужно, держась за резиновые ленточки, и стараться не дотрагиваться до самой маски. Использованную маску нужно выбросить в мусорное ведро или урну с закрывающейся крышкой. После этого следует вымыть руки с мылом или продезинфицировать антисептиком. Одноразовые маски желательно менять каждые 2-4 часа, а многоразовые тканевые маски следует часто стирать с мылом горячей водой и проглаживать. Маска – это строго индивидуальный предмет гигиены. Пользоваться чужой маской нельзя.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ТУБЕРКУЛЕЗА, И КАК ИМ ЗАРАЖАЮТСЯ?

Туберкулез передается воздушно-капельным путем. По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) четверть населения мира инфицирована палочкой Коха, которая вызывает туберкулез, но эти люди пока не болеют и не могут передать болезнь другим. Однако при ослаблении иммунитета человек, в организме которого есть палочки Коха, может заболеть. Заболевание наступает, когда иммунитет организма снижается из-за длительного стресса, переутомления, хронического недосыпания, плохого питания, недостатка витаминов, курения и употребления алкоголя, некоторых болезней, таких как ВИЧ-инфекция, болезней органов дыхания, сахарный диабет. Чаще всего туберкулез поражает легкие и вызывает кашель, иногда с мокротой или кровью, боли в груди, затруднение дыхания, слабость, потерю веса, повышение температуры, сильную утомляемость, плохой аппетит и сильное потоотделение по ночам.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЧЕЛОВЕКУ, ЕСЛИ ОН ЗАБОЛЕЛ ТУБЕРКУЛЕЗОМ?

Туберкулез излечим, поэтому нужно как можно скорее обратиться к врачу и начать лечение. Оно длится от 6 до 9 месяцев, и его нельзя прерывать или самостоятельно прекращать, так как это может привести к мутации бактерии. Важно пройти весь курс лечения, а после его завершения сдать анализы, чтобы убедиться, что в организме не осталось активных микробов туберкулеза. Чтобы не заразить окружающих, больной туберкулезом должен: носить специальную защитную маску, при кашле, чихании и разговоре прикрывать рот и нос бумажным платком, если нет платка, прикрывать рот и нос рукавом или локтем, сплевывать мокроту в баночку с крышкой, часто и тщательно мыть руки, особенно после чихания и кашля, пользоваться только своим полотенцем и другими предметами гигиены.

КАК МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ ТУБЕРКУЛЕЗОМ?

Для предупреждения заболевания туберкулезом новорожденным детям делают прививки, и затем их повторяют в 7 и 14 лет. Для прививки используется вакцина БЦЖ, приготовленная из ослабленной туберкулезной палочки. Эта вакцина не защищает от заражения возбудителем туберкулеза, но она помогает защититься от перехода скрытой инфекции в явную болезнь. Всем людям, проживающим совместно с больными туберкулезом, рекомендуется проходить осмотры у врача и при необходимости получать специальное профилактическое лечение.

**Заключительная
часть (5 мин.)****ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

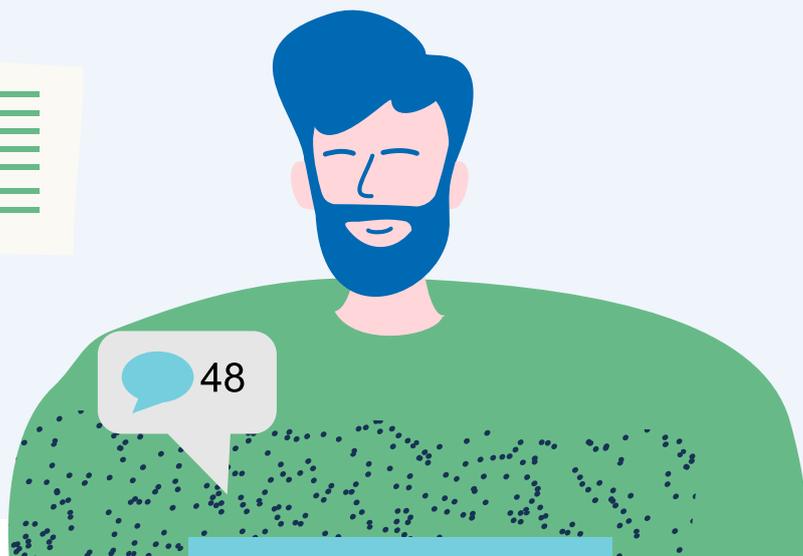
Учитель предлагает учащимся дополнить ответы, которые были даны в начале урока в рамках мозгового штурма «Какие инфекционные болезни вы знаете? Как ими заражаются?», ответив на следующие обобщающие вопросы:

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

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

Расскажите своим близким и друзьям о правилах профилактики заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем. Обсудите, как правильно надевать и носить маску, а также правила этикета при кашле и чихании.



Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеоуроков

6-7 классы

Видеоурок А6 Как развивать уверенность в себе

предназначен для использования при проведении классных часов в 6 классе по теме 5 «Хочешь быть счастливым – познай себя» и в 7 классе по теме 10 «Мой выбор»

доступен по ссылкам:

 **на кыргызском языке**
продолжительность 19 мин. 02 сек.

 **на русском языке**
продолжительность 16 мин. 08 сек.

Доступен для скачивания

 **скачать**

Рекомендации по использованию видеоурока А6 при проведении классного часа по теме 5 «Хочешь быть счастливым – познай себя» в 6 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа 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?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 34], чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме урока.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Как познавать себя и развивать уверенность». В нем рассказывается о том, как формируется самооценка человека, и о том, как наши знания о себе влияют на нашу самооценку.

Учитель 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 видеурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 4:55
(хронометраж)

Просмотр –
4 мин. 55 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ПОЧЕМУ С УВЕРЕННЫМИ В СЕБЕ ЛЮДЬМИ ПРИЯТНО И ЛЕГКО ОБЩАТЬСЯ?

Уверенные в себе люди, как правило, знают свои возможности и не боятся знакомиться, общаться, пробовать себя в разных областях и достигать желаемого. С ними комфортно, они уважают себя и окружающих, ведут себя адекватно, пользуются авторитетом и достигают своих целей. Напротив, чрезмерно самоуверенные в себе люди всегда уверены в собственной правоте, поэтому с ними бывает трудно договориться, а люди неуверенные в себе бывают напряжены в общении, и поэтому общаться им может быть трудно.

ЧТО ТАКОЕ САМОПОЗНАНИЕ И ЗАЧЕМ ВООБЩЕ ПОЗНАВАТЬ СЕБЯ?

Мы начинаем познавать себя с самого рождения и продолжаем делать это всю жизнь, так как мы постоянно меняемся. Однако мы настолько привыкли быть собой, что не всегда замечаем и осознаем свои привычки, характер, устремления, способности и возможности. При этом незнание собственных возможностей делает нас неуверенными в своих силах. А познание себя позволяет нам управлять своим поведением, поступками, понимать свои чувства и мысли и благодаря этому чувствовать уверенность в себе.

ЧТО ЖЕ О СЕБЕ ПОЛЕЗНО УЗНАВАТЬ?

В ходе самопознания можно узнать о себе то, о чем в обычной жизни мы редко задумываемся. Например, какие черты нашего характера нам нравятся, а какие мы бы хотели изменить. Какие наши занятия и увлечения приносят нам радость и помогают развиваться, делают нас лучше. Какими навыками и умениями мы обладаем, что умеем делать хорошо, а чему хотели бы научиться. Также очень важно знать о том, какие ценности мы разделяем. Именно они лежат в основе человеческих поступков.

ЧТО ТАКОЕ ЦЕННОСТИ?

Ценности – это особо значимые для человека идеи, вещи или явления. Для кого-то это материальные блага – дом, машина, деньги. А для другого важнее отношения с людьми, возможность заниматься любимым делом, творчеством. Ценности могут отличаться у разных людей, а еще они могут отличаться у представителей разных культур. Но некоторые ценности являются общечеловеческими – их разделяют люди во всем мире. Это уважение к личности – своей и другого человека, уважение к окружающей среде и природе.

Фрагмент 2**4:56– 11:39****Просмотр –
6 мин. 44 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ САМООЦЕНКА ЧЕЛОВЕКА?**

Самооценка складывается из нашего знания о себе и нашего отношения к тому, что мы о себе знаем. Хорошо, когда человек относится к себе доброжелательно, понимая свои слабости и давая себе право ошибаться и исправлять ошибки.

ПОЧЕМУ САМООЦЕНКА МОЖЕТ СТАНОВИТЬСЯ НЕУСТОЙЧИВОЙ?

Самооценка меняется с течением жизни, ведь мы все время узнаем о себе что-то новое, потому что постоянно меняемся. Есть периоды жизни, когда мы меняемся настолько быстро, что самооценка становится особенно неустойчивой. Например, в подростковом возрасте девушек и парней могут смущать или расстраивать изменения, происходящие с их телом и внешностью. Хорошая новость состоит в том, что все это временно! Надо только уделять себе и своему растущему телу больше внимания и заботы.

КАКОЙ МОЖЕТ БЫТЬ САМООЦЕНКА?

Считается, что у человека может быть адекватная, низкая или нереалистично 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. Это ограничивает их в устремлениях, мешает общению и принятию решений. Им сложно говорить о своих желаниях и очень тяжело отказывать, говорить «нет». 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. 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!

ЧТО ЕЩЕ, КРОМЕ НАШИХ ЗНАНИЙ О СЕБЕ, ВЛИЯЕТ НА НАШУ САМООЦЕНКУ?

На нашу самооценку влияет также то, что думают о нас, говорят нам, выражают взглядами и жестами, своим отношением другие люди: близкие и знакомые, друзья и одноклассники, учителя и соседи, и даже случайные прохожие или попутчики в транспорте. Их добрые или резкие слова, одобрительные или сердитые взгляды могут не только поднять или испортить настроение, но и надолго запомниться. Злобные комментарии окружающих могут обесценить человека в его глазах. А вот похвала и слова поддержки могут здорово повысить самооценку и придать сил.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА КРИТИКУ И ЗАМЕЧАНИЯ?

Важно научиться различать критику, которая может помочь, и бесполезную критику. Те, кто искренне хотят помочь, всегда учитывают наши особенности, интересы и устрем-

ления. Критикуя, они не просто указывают на недостаток, а предлагают варианты улучшения. Как правило, это близкие люди, которые знают нас хорошо. Но даже они могут ошибаться и указывать на недостатки, которые на самом деле не такие серьезные, или говорить о них так, что нам бывает обидно. Поэтому, услышав критические замечания в свой адрес, не нужно сразу огорчаться или обижаться. Лучше подумать, учитывает ли это замечание вашу индивидуальность, насколько мы доверяем мнению этого человека и считаем его замечание справедливым. Критику, которая может помочь, надо использовать для роста и развития. А на остальные замечания не стоит обращать внимания.

Фрагмент 3

11:40 – 16:08

Просмотр –
4 мин. 29 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



ЧТО ПОМОГАЕТ НАМ КОРРЕКТИРОВАТЬ САМООЦЕНКУ?

Завышенную самооценку можно откорректировать, если постараться посмотреть на себя объективно и прислушаться к мнению окружающих. Научившись критично оценивать свои способности и возможности, человек начинает более адекватно относиться к себе. А тем, у кого самооценка снижена, необходимо 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 высокую самооценку, важно научиться замечать собственные успехи – даже самые небольшие – и хвалить себя за них. Для сохранения высокой самооценки важно также поддерживать себя в трудные моменты, помнить о том, что получилось, а не винить себя. Замечать хорошее отношение других людей к себе и научиться принимать их помощь и поддержку. Начиная новое дело, настраиваться позитивно, концентрироваться не на проблемах, а на задачах и целях. Важно также стараться общаться с позитивно настроенными и уверенными в себе людьми, которые своим примером будут вдохновлять нас и заряжать энергией. И конечно, самим тоже стараться быть таким человеком для других.

КАК «ДНЕВНИК УСПЕХА» МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПОДДЕРЖИВАТЬ АДЕКВАТНУЮ САМООЦЕНКУ?

В повседневной жизни мы можем не замечать свои успехи и достижения и больше думать о неудачах. Между тем, именно наши достижения – даже самые маленькие – помогают нам воспринимать себя позитивно. Поэтому можно записывать свои успехи – то, чему мы научились, что нового узнали, увидели, услышали, что показалось нам интересным и обрадовало нас. Делая или перечитывая эти записи, мы начинаем верить в себя.

**Заключительная
часть (5 мин.)****ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель 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?

Учитель также предлагает выполнить упражнения, направленные на самопознание, которые были предложены в видеоуроке:

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.
4. Подумайте о том, что для вас важнее, ценнее всего в жизни, и запишите это.

После выполнения упражнения учитель 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

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

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

Рекомендации по использованию видеоурока А6 при проведении классного часа по теме 10 «Мой выбор» в 7 классе

**Вводная часть
(до 5 мин.)**



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

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о том, что влияет на самооценку человека, и как научиться поддерживать высокую самооценку.

Можно предложить учащимся выполнить упражнение «Кто Я? Какой Я?» (Инструкция: «Возьмите лист бумаги и постарайтесь в течение двух минут записать как можно больше ответов на вопрос «Кто Я? Какой Я?»»). После этого учитель предлагает учащимся рассказать о том, какие трудности у них вызвало это упражнение и о том, сделали ли они в ходе его выполнения какие-либо открытия о себе.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Как развивать уверенность в себе». В нем рассказывается о том, какую роль в нашей жизни играет самопознание, и как то, что мы знаем о себе, формирует нашу самооценку.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: зачем человеку познавать себя, как наши знания о себе влияют на нашу самооценку и как поддерживать адекватную самооценку.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

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

Фрагмент 1**0:00 – 4:55**
(хронометраж)**Просмотр –**
4 мин. 55 сек.**Обсуждение –**
3-5 мин.**КАК САМОПОЗНАНИЕ ПОМОГАЕТ НАМ РАЗВИВАТЬСЯ?**

Незнание собственных возможностей делает нас неуверенными в своих силах. А познание самого себя позволяет нам управлять своим поведением, поступками, понимать свои чувства и мысли и благодаря этому чувствовать уверенность в себе. Знание о том, что мы любим, что делает нас счастливыми, что помогает нам становиться лучше, а что мешает, помогает нам ставить новые цели и развиваться.

О ЧЕМ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ УЗНАТЬ В ХОДЕ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО САМОПОЗНАНИЯ?

В ходе самопознания можно узнать о себе то, о чем в обычной жизни мы редко задумываемся. Например, какие черты нашего характера нам нравятся, а какие мы бы хотели изменить. Какие наши занятия и увлечения приносят нам радость и помогают развиваться, делают нас лучше. Какими навыками и умениями мы обладаем, что умеем делать хорошо, а чему хотели бы научиться. Также очень важно знать о том, какие ценности мы разделяем. Именно они лежат в основе человеческих поступков.

КАК ЗНАНИЯ О НАШЕМ ХАРАКТЕРЕ, СИЛЬНЫХ И СЛАБЫХ СТОРОНАХ, ПРЕДПОЧТЕНИЯХ, УМЕНИЯХ И НАВЫКАХ, МОГУТ ПОМОЧЬ НАМ В ЖИЗНИ?

Знания о себе, своих сильных и слабых качествах помогают нам строить свой жизненный путь осознанно – выбирать профессию, компанию для общения, занятия, друзей с опорой на наши ценности и интересы.

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ЦЕННОСТИ (УВАЖЕНИЕ К ЛИЧНОСТИ – СВОЕЙ И ЛЮБОГО ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА, УВАЖЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ И ПРИРОДЕ) ПРИЗНАЮТСЯ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИМИ?

Потому что вне зависимости от принадлежности к той или иной культуре их разделяют люди на всей планете.

КАК ВАМ КАЖЕТСЯ, ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗНАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ЦЕННОСТИ?

Понимание собственных ценностей позволяет находить близких людей, для которых важно и значимо то же, что и для нас, помогает строить перспективу своей жизни и не бояться защищать то, что мы считаем важным и значимым.

Фрагмент 2**4:56– 11:39****Просмотр –**
6 мин. 44 сек.**Обсуждение –**
3-5 мин.**КАК СВЯЗАНЫ САМОПОЗНАНИЕ И САМООЦЕНКА?**

Самооценка складывается из нашего знания о себе и нашего отношения к тому, что мы о себе знаем. Она меняется в течение жизни, потому что мы сами постоянно меняемся и узнаем о себе что-то новое. В те периоды жизни, когда мы меняемся очень быстро, самооценка может быть неустойчивой. Например, в подростковом возрасте девушек и парней могут смущать или расстраивать изменения, происходящие с их телом и внешностью.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В ПЕРИОДЫ, КОГДА САМООЦЕНКА СТАНОВИТСЯ НЕУСТОЙЧИВОЙ?

Для начала полезно больше радоваться своим достоинствам, чем переживать из-за своих недостатков, настраивать себя на позитивное видение ситуации и стараться замечать собственные достижения и успехи. Кроме того, важно заботиться о себе и поддерживать себя. Например, заниматься спортом, следить за гигиеной, ухаживать за кожей, обильно высыпаться, правильно питаться. Словом, вести здоровый образ жизни. Это поможет сохранить оптимизм и бодрость.

КАК САМООЦЕНКА МОЖЕТ ВЛИЯТЬ НА ЦЕЛИ, КОТОРЫЕ МЫ СТАВИМ, И НА НАШЕ РАЗВИТИЕ?

Считается, что у человека может быть адекватная, низкая или нереалистично завышенная самооценка. Заниженная самооценка может ограничивать человека в устремлениях, мешает общению и принятию решений. Люди с завышенной самооценкой считают, что все знают и все умеют лучше всех, что у них нет и не может быть никаких недостатков, а значит и учиться чему-то новому, развиваться – нет надобности. А вот 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».

КАК НА САМООЦЕНКУ ВЛИЯЮТ ОКРУЖАЮЩИЕ НАС ЛЮДИ?

То, что думают о нас, говорят нам, выражают взглядами и жестами, своим отношением другие люди (близкие и знакомые, друзья и одноклассники, учителя и соседи, и даже случайные прохожие или попутчики в транспорте) может не только поднять или испортить настроение, но и надолго запомниться. Злобные комментарии окружающих могут обесценить человека в его глазах. А вот похвала и слова поддержки могут здорово повысить самооценку и придать сил.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАМ ДЕЛАЮТ ЗАМЕЧАНИЯ ИЛИ КРИТИКУЮТ?

Важно помнить, что любой человек вправе потребовать прекратить негативные комментарии в свой адрес или в адрес своих друзей и близких. Делать это лучше спокойно и уверенно, не ввязываясь при этом в конфликт или ссору. Кроме того, важно научиться различать критику, которая может помочь, и бесполезную критику. Те, кто искренне хотят помочь, всегда учитывают наши особенности, интересы и устремления. Критикуя, они не просто указывают на недостаток, а предлагают варианты улучшения.

КАК МОЖНО ОЦЕНИТЬ, НАСКОЛЬКО КРИТИКА В ВАШ АДРЕС АДЕКВАТНА И ПОЛЕЗНА?

Чтобы понять, насколько критические замечания, которые мы услышали, могут быть полезны, можно задать себе несколько вопросов. 1) Этот комментарий или замечание учитывает мою индивидуальность? 2) Я доверяю мнению этого человека? 3) Считаю ли я, что это замечание справедливое? 4) Есть ли в этом замечании хоть доля правды? Если на все эти вопросы мы отвечаем «Нет», то на такую критику лучше не обращать внимания. Но если, честно отвечая себе на эти вопросы, мы понимаем, что высказанное замечание справедливо, то такую критику можно использовать, чтобы становиться лучше.

КАК САМОПОЗНАНИЕ ПОМОГАЕТ КОРРЕКТИРОВАТЬ САМООЦЕНКУ?

Завышенную самооценку можно откорректировать, если посмотреть на себя объективно и прислушаться к мнению окружающих. Научившись критично оценивать свои способности и возможности, человек начинает более адекватно относиться к себе. А тем, у кого самооценка снижена, самопознание позволит увидеть собственные сильные стороны и научиться принимать себя, объективно смотреть на свои умения и способности и не слишком строго судить себя за ошибки.

Фрагмент 3**11:40 – 16:08****Просмотр –
4 мин. 29 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.**

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ?

Хвалить себя за успехи и победы, пусть даже самые небольшие, и помнить о своих достоинствах, о том, что нам нравится в себе, за что нас уважают и любят. Вспоминать о том, что у нас хорошо получилось, о тех моментах, когда нам было радостно, мы были счастливы и чувствовали себя на высоте, и замечать и принимать хорошее отношение к себе со стороны других людей. Научиться не бояться ошибок и рассматривать их как возможность стать лучше, а также не стесняться обращаться за помощью. Помнить о том, что каждый человек уникален, и не оценивать себя чужими стандартами. А кроме того, стараться общаться с позитивно настроенными, уверенными в себе людьми, которые своим примером вдохновляют и заряжают энергией, и самому быть таким человеком для других.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН «ДНЕВНИК УСПЕХА»?

В повседневной жизни мы можем не замечать свои успехи и достижения и больше думать о неудачах. Между тем, именно наши достижения – даже самые маленькие – помогают нам воспринимать себя позитивно. Поэтому можно записывать свои успехи – то, чему мы научились, что нового узнали, увидели, услышали, что показалось нам интересным и обрадовало нас. Делая или перечитывая эти записи, мы начинаем верить в себя.

Заключительная часть (5 мин.)



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Зачем человеку познавать себя?
- Когда мы думаем о себе, нам привычнее бывает вспоминать о недостатках: «я не умею», «мои отрицательные/негативные качества», «мне не нравится в себе» ... А какая у нас будет реакция на вопрос в такой форме: «Что мне хотелось бы улучшить в себе?»
- Как научиться адекватно оценивать себя?

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Напишите короткое сочинение в формате «Дневника успеха» на тему «День из моей жизни». Опишите, что нового вы узнали в этот день, чему научились, что было особенно интересным, что вас больше всего обрадовало.

Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеоуроков

6-7

классы

Видеоурок А7 Общение и конфликты

предназначен для использования при проведении классных часов в 6 классе по теме 6 «Азбука общения» и в 7 классе по теме 6 «Учимся жить без конфликтов»

доступен по ссылкам:



на кыргызском языке

продолжительность 20 мин. 26 сек.



на русском языке

продолжительность 20 мин. 44 сек.

Доступен для скачивания



скачать

Рекомендации по использованию видеоурока А7 при проведении классного часа по теме 6 «Азбука общения» в 6 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа 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 урока.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Общение и конфликты». В нем рассказывается о том, что помогает и что мешает людям общаться, как предупреждать конфликты и как их решать, если они возникли.

Учитель 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 видеурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 6:12
(хронометраж)

Просмотр –
6 мин. 12 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



НАЗОВИТЕ ТРИ УСЛОВИЯ ПРОДУКТИВНОГО И ПРИЯТНОГО ОБЩЕНИЯ?

Это – умение слушать, умение четко и ясно излагать свои мысли и уважение к собеседнику.

КАК МЫ ВЫРАЖАЕМ ВНИМАНИЕ И УВАЖЕНИЕ К СОБЕСЕДНИКУ?

Самое простое проявление уважения – обращение к собеседнику по имени/имени и отчеству. Кроме того, важно, чтобы собеседник чувствовал наш интерес к нему и к разговору. Поэтому стоит присмотреться к собеседнику и найти общие увлечения, взгляды и ценности. Тогда общаться станет легче и приятнее обоим.

В ЧЕМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ УМЕНИЕ СЛУШАТЬ СОБЕСЕДНИКА?

В умении внимательно выслушать, не перебивая и воздерживаясь от критики. Те, кто умеют слушать другого, не станут обесценивать его или ее чувства и переживания фразами типа «да все это ерунда», «об этом и думать не нужно», «разве это проблема».

ЧТО ПОМОГАЕТ СОБЕСЕДНИКУ ЛУЧШЕ НАС ПОНЯТЬ?

Собеседнику станет легче нас понять, если мы научимся выражать свои мысли ясно и просто. В каждом сообщении лучше передавать одну идею, не перегружая свой рассказ множеством ненужных деталей и слов. Чем конкретнее мы сможем сформулировать мысль, тем проще другому человеку будет нас понять.

ЧТО ТАКОЕ «ЯЗЫК ТЕЛА»?

Это та информация, которую мы передаем нашему собеседнику с помощью внешнего вида, позы, жестов, интонации, мимики и взгляда. Отслеживая, как меняется выражение лица собеседника, мы можем лучше понять его отношение к тому, о чем мы говорим. Например, собеседнику может быть скучно или интересно, а может то, о чем мы рассказываем, расстраивает его или злит. Отмечая это, мы можем решить, продолжать или прекратить разговор, поменять тему. Взгляды, жесты, позы и интонации иногда могут передать гораздо больше, чем слова. Например, дать понять, что на самом деле чувствуют и переживают люди, с которыми мы общаемся. Говорят ли они правду или что-то скрывают, хотят произвести впечатление или надавить на нас. А может, нашему собеседнику нужна поддержка – даже если он говорит, что «все нормально».

Фрагмент 2

6:13 – 11:30

Просмотр –
5 мин. 17 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

КАК МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ В ОБЩЕНИИ ПОЗИЦИЯ СТАРШЕГО ИЛИ ГЛАВНОГО?

Собеседники, которые общаются в этой манере, считают, что они все знают, все умеют и все контролируют. Поэтому они обычно говорят чуть высокомерно и покровительственно, глядят будто сверху вниз и могут даже похлопывать по плечу. В разговоре они в основном поучают, осуждают, говорят категорично или возмущаются. Например, что-то вроде: «Да как ты мог такое сделать!», «Как ты могла такое подумать!», «Это же понятно и

ребенку!». Или могут снисходительно похвалить: «Ну, наконец, у тебя получилось». Такой человек считает, что все должны следовать его указаниям.

ЧТО ПРОИСХОДИТ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ГОВОРIT С ПОЗИЦИИ МЛАДШЕГО ИЛИ ПОДЧИНЕННОГО?

Выбирая такую манеру общения, люди говорят неуверенно, как бы оправдываясь и заискивая. Они могут терзать одежду и просяще заглядывать в глаза собеседника. А могут, наоборот, вести себя как шаловливый и капризный ребенок, которому всё прощают и которому всё позволено. Тогда они бурно выражают свои эмоции и с детской непосредственностью требуют желаемого. Но и в том, и в другом случае они не стремятся к самостоятельности в решениях и не хотят брать на себя ответственность, а предпочитают, чтобы все решали за них.

КАК ВЫГЛЯДИТ ОБЩЕНИЕ «НА РАВНЫХ»?

Общение «на равных» — это диалог между людьми, которые уважительно относятся друг к другу. Выбирая такую манеру общения, люди точно знают, чего они хотят, но при этом искренне стремятся понять своего собеседника. Они смотрят прямо и открыто, говорят спокойно и уверенно, внимательно выслушивают доводы других и готовы к обсуждению и сотрудничеству.

КАК МОЖНО НАУЧИТЬСЯ ОБЩАТЬСЯ «НА РАВНЫХ», И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НАШИ СОБЕСЕДНИКИ ВЫБИРАЮТ ДРУГУЮ МАНЕРУ ОБЩЕНИЯ?

Для начала надо научиться отслеживать признаки той или иной манеры общения. Если манера собеседника нас не устраивает, мы можем взять паузу или прекратить разговор. Кроме того, можно тактично обсудить, что именно нас не устраивает в манере общения собеседника. Возможно, он стремится руководить нами или принять решение за нас, или наоборот, хочет переложить ответственность. Такое обсуждение может помочь перейти к общению «на равных». Важно также понимать, что нашим собеседникам иногда сложно изменить свою манеру общения. Например, родителям, которые привыкли общаться со своими детьми с позиции старшего.

Фрагмент 3

11:31 – 16:44

Просмотр –
5 мин. 13 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

ПОЧЕМУ В ОБЩЕНИИ МОГУТ ВОЗНИКАТЬ КОНФЛИКТЫ?

Причинами конфликтов могут стать: непонимание или нежелание понять; неумение ясно выражать свои мысли и желания; неумение слушать; несовпадение ценностей, интересов, точек зрения; ситуации, когда люди сталкиваются характерами; соперничество; неподходящий момент для разговора; ситуации, когда люди не учитывают настроение и состояние друг друга; элементарная 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.



Фрагмент 4**16:45 – 20:44****Просмотр –
4 мин. 00 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****СЛЕДОВАНИЕ КАКИМ ПРАВИЛАМ ПОМОЖЕТ НАМ РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ?**

Признать реальность конфликта. Говорить о своих чувствах вместо обвинений. Обсуждать ситуацию, а не человека. Высказываться уверенно и спокойно. Услышать мнение собеседника. Постараться понять позицию другого. Договариваться. Не вспоминать прошлые разногласия. Использовать юмор. Научиться просить прощения.

ПОЧЕМУ ИНОГДА БЫВАЕТ СЛОЖНО СКАЗАТЬ «ПРОСТИ»?

Людям 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 КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель 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

Учитель 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.

Рекомендации по использованию видеурока А7 при проведении классного часа по теме 6 «Учимся жить без конфликтов» в 7 классе

**Вводная часть
(до 5 мин.)**



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

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о способах предотвращения и выхода из конфликтных ситуаций.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос «Почему возникают ссоры и конфликты?», чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме урока.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеурок «Общение и конфликты». В нем рассказывается о правилах общения, которые помогают сделать общение приятным и легким, избегать конфликтов и ссор, а также о том, как лучше поступать, если конфликт все же возник.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что может спровоцировать конфликты в общении, как их можно избежать и как выйти из конфликтной ситуации, если она возникла.

Организация просмотра и обсуждения видеурока

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

Фрагмент 1**0:00 – 6:12**
(хронометраж)**Просмотр –**
6 мин. 12 сек.**Обсуждение –**
3-5 мин.**СОБЛЮДЕНИЕ КАКИХ ПРАВИЛ ОБЩЕНИЯ ПОМОГАЕТ НАМ ОБЩАТЬСЯ ПОЗИТИВНО И ПРОДУКТИВНО?**

Плодотворное и приятное общение основывается на умении слушать, умении четко и ясно излагать свои мысли и уважении к собеседнику.

ЗАЧЕМ НАМ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА СОБЕСЕДНИКА ИЛИ ЕГО ЖЕСТЫ, ПОЗУ, МИМИКУ И ИНТОНАЦИИ?

Отслеживая, как меняется выражение лица собеседника, мы можем лучше понять его отношение к тому, о чем мы говорим. Например, собеседнику может быть скучно или интересно, а может то, о чем мы рассказываем, расстраивает его или злит. Отмечая это, мы можем решить, продолжать или прекратить разговор, поменять тему. Взгляды, жесты, позы и интонации иногда могут передать гораздо больше, чем слова. Например, дать понять, что на самом деле чувствуют и переживают люди, с которыми мы общаемся. Говорят ли они правду или что-то скрывают, хотят произвести впечатление или надавить на нас. А может, нашему собеседнику нужна поддержка – даже если он говорит, что «все нормально».

КАК МОГУТ ВЫГЛЯДЕТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ В ОБЩЕНИИ ЗАНИМАЮТ ПОЗИЦИИ СТАРШЕГО ИЛИ ГЛАВНОГО? ПОЗИЦИЮ МЛАДШЕГО? ПОЗИЦИЮ РАВНОГО?

Занимая позицию главного, человек смотрит как бы «свысока» и говорит покровительственно, постоянно использует указывающие жесты, поучает и дает множество советов. У человека, который в общении занимает позицию младшего, заискивающий взгляд, нерешительные жесты, скованная поза, просящие, оправдывающиеся или, наоборот, игривые и капризные интонации младшего, который нуждается в помощи и опеке. А вот общение «на равных» предполагает прямой и открытый взгляд, спокойные жесты, внимание к собеседнику и аргументацию своей точки зрения.

Фрагмент 2**6:13– 11:30****Просмотр –**
5 мин. 17 сек.**Обсуждение –**
3-5 мин.**КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ В ОБЩЕНИИ ВНИМАНИЕ К ПОЗИЦИИ, КОТОРУЮ ЗАНИМАЕТ ВАШ СОБЕСЕДНИК?**

Понимая его позицию в общении, мы можем понять причины и мотивы его поступков и свои эмоциональные реакции на его поведение, например, обиду на то, что нас поучают, руководят нами или, наоборот, раздражение от того, что нам приходится принимать решение за другого человека. Это поможет избежать ненужного конфликта.

КАКАЯ ПОЗИЦИЯ В ОБЩЕНИИ БОЛЬШЕ ВСЕГО СПОСОБСТВУЮТ ПРОДУКТИВНОМУ ОБЩЕНИЮ И ПОЧЕМУ?

Общение «на равных». Общение «на равных» — это диалог между людьми, которые внимательно и уважительно относятся друг к другу. Выбирая такую манеру общения, люди знают, чего они хотят, но при этом искренне стремятся понять своего собеседника. Они смотрят прямо и открыто, говорят спокойно и уверенно, внимательно выслушивают доводы других и готовы к обсуждению и сотрудничеству.

КАК МОЖНО НАУЧИТЬСЯ ОБЩАТЬСЯ «НА РАВНЫХ» И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НАШИ СОБЕСЕДНИКИ ВЫБИРАЮТ ДРУГУЮ МАНЕРУ ОБЩЕНИЯ?

Для начала надо научиться отслеживать признаки той или иной манеры общения. Если манера собеседника нас не устраивает, мы можем взять паузу или прекратить разговор.

Кроме того, можно тактично обсудить, что именно нас не устраивает в манере общения собеседника. Возможно, он стремится руководить нами или принять решение за нас, или наоборот, хочет переложить ответственность. Такое обсуждение может помочь перейти к общению «на равных». Важно также понимать, что нашим собеседникам иногда сложно изменить свою манеру общения. Например, родителям, которые привыкли общаться со своими детьми с позиции старшего.

ПОЧЕМУ В ОБЩЕНИИ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ СОБЕСЕДНИКА?

У каждого человека свои границы личного пространства или зоны комфортного общения. Когда они нарушаются, человек инстинктивно отходит назад, начинает злиться. Если мы не хотим испортить разговор, настроение и отношения с человеком, не нужно переходить границы его или ее личного пространства.

Фрагмент 3

11:31 – 16:44

Просмотр –
5 мин. 13 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



ПОЧЕМУ В ОБЩЕНИИ МОГУТ ВОЗНИКАТЬ КОНФЛИКТЫ?

Причинами конфликтов могут стать: непонимание или нежелание понять; неумение ясно выражать свои мысли и желания; неумение слушать; несовпадение ценностей, интересов, точек зрения; ситуации, когда люди сталкиваются характерами; соперничество; неподходящий момент для разговора; ситуации, когда люди не учитывают настроение и состояние друг друга; элементарная невежливость или глупые шутки; вспыльчивость, грубость и несдержанность.

ПОЧЕМУ МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ВЫМЕЩАТЬ ЗЛОСТЬ – ЭТО ХОРОШАЯ ИДЕЯ?

Распространено мнение, что злость как бы накапливается в человеке. И чтобы не оставаться «кипящим чайником», надо ее обязательно вымещать.

КТО НА САМОМ ДЕЛЕ «КОМАНДИР»: СОЗНАНИЕ УПРАВЛЯЕТ ТЕЛОМ ИЛИ ТЕЛО УПРАВЛЯЕТ СОЗНАНИЕМ?

Тело первым реагирует на происходящее с нами, а сознание объясняет эти реакции и возникающие эмоции и пытается их контролировать.

ТАК КАК ЖЕ ПОСТУПАТЬ С ЧУВСТВОМ ЗЛОСТИ И С РАЗДРАЖЕНИЕМ?

Не стоит выплескивать злость на собеседника или вымещать ее на ком-то другом. Лучше успокоиться, хотя бы досчитать до десяти, и переключиться на другие мысли или дела. Справиться с раздражением помогают физические нагрузки – от уборки по дому до интенсивной пробежки. Важно не «вариться» в негативных ощущениях, а пережить их. Тогда мы сможем посмотреть на ситуацию трезво.

Фрагмент 4

16:45 – 20:44

Просмотр –
4 мин. 00 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

СЛЕДОВАНИЕ КАКИМ ПРАВИЛАМ ПОМОЖЕТ НАМ РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ?

Признать реальность конфликта. Говорить о своих чувствах вместо обвинений. Обсудить ситуацию, а не человека. Высказываться уверенно и спокойно. Услышать мнение собеседника. Постараться понять позицию другого. Договариваться. Не вспоминать прошлые разногласия. Использовать юмор. Научиться просить прощения.

КАК ЮМОР ПОМОГАЕТ РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ? ПОПРОБУЙТЕ ВСПОМНИТЬ ПРИМЕРЫ ТАКИХ СИТУАЦИЙ.

Когда ситуация накаляется, юмор помогает разрядить обстановку и разрешить ситуацию без лишних ссор и обид. Учитель предлагает ученикам вспомнить примеры ситуаций, когда юмор помог выйти из конфликтной ситуации – из собственной жизни, из фильмов, из книг и т.д.

ПОЧЕМУ ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ ПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЕ?

Мелкие обиды и разногласия разрушают отношения, поэтому очень важно научиться просить прощение за ситуации, где мы были не правы или нанесли обиду другому человеку. Просить прощение – не стыдно, это, напротив, признак благородства и силы духа. Далеко не каждый умеет признавать свои промахи и ошибки.

Заключительная часть (5 мин.)



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Что может служить причинами конфликтов и ссор?
- Что делать, если эмоции кипят и кажется, что вот-вот сорвешься?
- Что помогает выйти из конфликтной ситуации?

Учитель может завершить занятие проведением экспресс-опроса учащихся, используя нижеприведенную анкету, или предложить учащимся выполнить это задание дома.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Вспомните, что чаще всего становится причиной конфликтов в школе, в семье или на улице. Подумайте, что вы можете сделать, чтобы предотвращать такие конфликты или разрешать их конструктивно. Заполните две последних графы таблицы:

Где	С кем	Причины	Что делать, чтобы избежать конфликта
В семье	С родителями С братом/сестрой С соседями		
В школе	С учителем С одноклассниками С техническим работником		
На улице (в парке, в автобусе, в кафе и т.д.)	Со взрослыми Со сверстниками		

[см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 89].

Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеоуроков

6-7

классы

Видеоурок А8

Насилие и травля. Как их не допустить и как от них защититься

предназначен для использования при проведении классных часов в 6 классе по теме 9 «Я взрослею. Насилие» и в 7 классе по теме 5 «Как защитить себя от насилия»

доступен по ссылкам:



на кыргызском языке

продолжительность 25 мин. 28 сек.



на русском языке

продолжительность 23 мин. 15 сек.

Доступен для скачивания



скачать

Рекомендации по использованию видеоурока А8 при проведении классного часа по теме 9 «Я взрослею. Насилие» в 6 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа 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, если урок проходит в классе, или в отдельном документе, открытом для совместного просмотра, если урок проходит в дистанционном формате.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Насилие и травля. Как их не допустить и как от них защититься». В нем рассказывается о том, что такое насилие и травля, как они могут проявляться и как можно поступить, столкнувшись с ними.

Учитель 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 столкнуться с насилием и травлей.

Организация просмотра и обсуждения видеурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 4:49
(хронометраж)

Просмотр –
4 мин. 49 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. Инициаторами гендерного насилия и травли могут быть как парни, так и девушки. В силу стереотипов они могут задирают и травить парней и девушек, которые, по их мнению, выглядят или ведут себя не так, как это ожидается от представителей их 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?

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 школе 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.

Фрагмент 2**4:50 – 10:08****Просмотр –
5 мин. 19 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****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.

КАК МОЖНО ПОСТУПИТЬ, ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ, ЧТО КОГО-ТО ОБИЖАЮТ? ВСПОМНИТЕ ПРИМЕР АЙАНЫ ИЗ ВИДЕОУРОКА.

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. Пытаясь остановить травлю или драку, нужно здраво оценивать ситуацию и собственные силы. Помогая кому-то, важно не допускать ситуаций, угрожающих собственной жизни и здоровью. Когда силы явно не равны, заступиться за обижаемого бывает страшно. 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.

Фрагмент 3**10:09 – 17:12****Просмотр –
7 мин. 04 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****КТО МОЖЕТ ПОДВЕРГНУТЬСЯ ТРАВЛЕ?**

Травле может подвергнуться любой, даже тот, кто сегодня сам задирает других. Когда человек обижает более слабого, он сообщает всем окружающим, что травля в принципе допустима. Когда над кем-то издеваются, никто не чувствует себя в безопасности. Плохо и неприятно становится всем.

ВСПОМНИТЕ ФРАГМЕНТ СЕРИАЛА «ШКОЛЬНЫЕ ВЫБОРЫ». ЧТО ПРОИЗОШЛО С АИДОЙ И ПОЧЕМУ АЙАНА ЗАСТУПИЛАСЬ ЗА НЕЕ?

Аида, которая издевалась над Айаной, сама стала объектом травли, когда кто-то распустил про нее слухи в классном чате. Друзья отвернулись от нее, а сама Аида в попытке постоять за себя стала всем угрожать. Айана знала, что обижать и унижать других – неправильно. И знала, каково это – быть объектом насмешек и издевательств. Поэтому она заступилась за Аиду.

Фрагмент 4**17:13 – 23:15****Просмотр –
6 мин. 03 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ПОЧЕМУ ТЕ, КОГО ОБИЖАЮТ, ЧАСТО НЕ МОГУТ САМИ ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ?**

К сожалению, часто те, кого обижают, начинают верить, что они сами виноваты в этом и даже не пытаются постоять за себя. Они могут сделать вид, что им тоже смешно, когда швыряют их вещи или обзывают. Они соглашаются отдать деньги, еду, сделать то, что от них требуют, в надежде, что от них отстанут. Иногда они пытаются оказать обидчикам какую-то услугу, чтобы те перестали их задирают. Но все это не помогает. Им может быть

стыдно рассказать о травле дома и не хочется жаловаться учителям, чтобы не стать «предателем», «стукачом». Они боятся, что от этого может стать только хуже. И не верят в то, что им кто-то сможет помочь.

КАК ЖЕ 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 школе, 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, школьному психологу, социальному педагогу, службе охраны школы, в инспекцию по охране прав несовершеннолетних, службу социальной защиты [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 51].

**Заключительная
часть (5 мин.)****ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель 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 урока 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

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание (на выбор):

1. Если вам понравился сериал «Школьные выборы», посмотрите его целиком на YouTube канале «Этномедиа»: [серия 1](#), [серия 2](#), [серия 3](#), [серия 4](#), [серия 5](#), [серия 6](#). Обратите внимание на то, как поступают и какие выборы делают герои сериала и к чему это их приводит. Вы можете обсудить с друзьями или родителями те поступки героев, которые вас удивили и восхитили, и те, которые показались вам неверными или опрометчивыми.
2. Напишите небольшое сочинение на тему «Почему недопустимы насилие и травля».



Рекомендации по использованию видеоурока А8 при проведении классного часа по теме 5 «Как защитить себя от насилия» в 7 классе

**Вводная часть
(до 5 мин.)**



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

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся смогут узнать о различных видах насилия и сформировать отношение к ситуациям, приводящим к насилию.

Можно предложить учащимся провести мозговой штурм на тему «Какие проявления насилия вам известны?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 81], чтобы выявить актуальные знания и представления учащихся по теме занятия. Ответы учащихся рекомендуется записывать на доске, если урок проходит в классе, или в отдельном документе, открытом для совместного просмотра, если урок проходит в дистанционном формате.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Насилие и травля. Как их не допустить и как от них защититься». В нем рассказывается о том, что такое насилие и травля, как они могут проявляться и как можно поступить, столкнувшись с ними.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что такое насилие и как могут проявляться разные виды насилия, что делать, если столкнулся с насилием и травлей, как можно защититься от них.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

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

Фрагмент 1**0:00 – 4:49**
(хронометраж)**Просмотр –**
4 мин. 49 сек.**Обсуждение –**
3-5 мин.**ЧТО ТАКОЕ НАСИЛИЕ?**

Это действия, преднамеренно, то есть специально, совершаемые, чтобы причинить боль, обидеть, унижить, запугать другого человека.

КАКИЕ ВИДЫ НАСИЛИЯ БЫВАЮТ И ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗНАТЬ О НИХ?

Насилие может быть физическим (побои, толчки и т.д.), психологическим (оскорбления, высмеивания, запугивания или, наоборот, игнорирование, превращение человека в изгоя), сексуальным (любые сексуальные действия, совершаемые против воли человека). Каждый из этих видов насилия может основываться на гендерных стереотипах (например, на допущении того, что мужчины должны доминировать, а женщины – подчиняться). О видах и формах насилия важно знать, чтобы суметь их различить, прекратить и при необходимости обратиться за помощью.

ЧТО ТАКОЕ ТРАВЛЯ, ИЛИ БУЛЛИНГ?

Травля, или буллинг – это когда несколько человек объединяются против одного и начинают над ним или над ней постоянно издеваться. Травля может проявляться через физическое насилие, например, битье и отбирание вещей или психологическое – обзывание, отказ от общения. Что бы ни делали зачинщики буллинга, у них всегда одна цель – унижить и запугать того, кого они обижают.

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ ТРАВЛИ?

Обидчики часто обвиняют в травле того, кого обижают: «Он или она всех бесит», «Сами виноваты». Но на самом деле это происходит не потому, что их жертва какая-то не такая. Пострадать от травли может абсолютно любой человек, независимо от внешности, поведения, характера. Травля возникает потому, что в школе 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.

Фрагмент 2**4:50 – 10:08****Просмотр –**
5 мин. 19 сек.**Обсуждение –**
3-5 мин.**ПОЧЕМУ ЛЮДИ СТАНОВЯТСЯ ЗАЧИНЩИКАМИ ТРАВЛИ?**

Часто они хотят заслужить уважение и внимание окружающих, но не умеют этого делать. Унижая других, обидчики пытаются показать свое превосходство, силу и крутизну. Но за их высокомерием и наглостью может скрываться неуверенность в себе и стремление заслужить авторитет у окружающих любыми способами. Иногда обидчики могут мстить другим за собственные унижения или вымещать на других свои обиды, или повторять то поведение, которые они видят в своей семье.

КТО И ПОЧЕМУ ПОДДЕРЖИВАЕТ ТРАВЛЮ?

У зачинщика, как правило, есть сторонники. Им нравится быть «в свите» лидера, так они чувствуют себя увереннее и кажутся себе более значимыми. Кроме того, участвовать в травле иногда заставляет страх. Тогда человек молчит или смеется над шутками обидчика, потому что боится сам стать новой мишенью для травли.

ПОЧЕМУ ТРАВЛЮ БЫВАЕТ СЛОЖНО ОСТАНОВИТЬ?

Свидетели травли могут молчать, потому что боятся оказаться на месте обижаемых, стать новой мишенью для травли. У обижаемого недостаточно сил, решимости и возможно-

сти прекратить травлю самому. А взрослые могут об этом не знать, а иногда просто не вмешиваться.

КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ПРАВИЛЬНО ЛИ ПОСТУПИЛА АЙАНА – ГЕРОИНЯ СЕРИАЛА, КОГДА СТОЛКНУЛАСЬ С ТРАВЛЕЙ? КАК БЫ ПОСТУПИЛИ НА ЕЕ МЕСТЕ ВЫ И ПОЧЕМУ?

Айана поступила смело, когда встала на защиту младшего ученика. Ее вмешательство помогло остановить насилие, но ситуация все же закончилась не лучшим образом. Отпустив мальчика, обидчик переключился на Айану, отобрал у нее рюкзак и пенал. Пытаясь вернуть свои вещи, Айана случайно толкнула парня, и он скатился с лестницы. Это могло закончиться серьезными травмами. Пострадать могла и сама Айана, оставшись наедине с разозлившимися парнями. Поэтому, пытаясь остановить травлю или драку, нужно здраво оценивать ситуацию и собственные силы. Помогая кому-то, важно помнить и о собственной безопасности. Если силы явно не равны, 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.

Фрагмент 3

10:09 – 17:12

Просмотр –
7 мин. 04 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



ПОЧЕМУ ТРАВЛЯ – ЭТО ВСЕГДА ПЛОХО?

Травле может подвергнуться каждый. Даже зачинщик не застрахован от нее, если в класс или школу придет кто-то более сильный, наглый и задиристый. Или если у него появится какое-то уязвимое место. Поэтому, если в коллективе есть травля, то плохо и неприятно становится всем, все боятся оказаться на месте изгоя, того, кого обижают и травят.

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ПОЧЕМУ АЙАНА ЗАСТУПИЛАСЬ ЗА АИДУ? КАК БЫ ВЫ ПОСТУПИЛИ НА ЕЕ МЕСТЕ И ПОЧЕМУ?

Наверное, потому что в глубине души все понимают, что унижать других – неправильно. Никто не заслуживает травли и нет никаких объективных причин, позволяющих одним людям издеваться или насмехаться над другими.

КАК ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ПОМОГЛО АЙАНЕ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ ВМЕШАТЬСЯ В СИТУАЦИЮ И ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ АИДЫ?

Принять решение Айане помог совет медсестры: «Отвечая злобой на злобу, мы не решаем наши проблемы». Айана по себе знала, как неприятно быть объектом насмешек и издевательств, поэтому сочувствовала Аиде несмотря на то, что Аида часто ее обижала. Кроме того, Айана ценит справедливость и доброту и не боится постоять за себя и за других.

Фрагмент 4

17:13 – 23:15

Просмотр –
6 мин. 03 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



ПОЧЕМУ ЧАСТО ТЕ, КОГО ОБИЖАЮТ, НЕ МОГУТ ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ?

К сожалению, часто те, кого обижают, начинают верить, что они сами виноваты в этом и даже не пытаются постоять за себя. Они могут сделать вид, что им тоже смешно, когда швыряют их вещи или обзывают. Они соглашаются отдать деньги, еду, сделать то, что от них требуют, в надежде, что от них отстанут. Иногда они пытаются оказать обидчикам какую-то услугу, чтобы те перестали их задира. Но все это не помогает. Им может быть стыдно рассказать о травле дома и не хочется жаловаться учителям, чтобы не стать «предателем», «стукачом». Они боятся, что от этого может стать только хуже. И не верят, что им кто-то сможет помочь.

КАК РЕАГИРОВАТЬ И КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВЫ САМИ ИЛИ КТО-ТО ИЗ ВАШИХ ЗНАКОМЫХ ПОДВЕРГАЕТСЯ ТРАВЛЕ?

В некоторых случаях можно игнорировать конфликт, если мы видим, что задача обидчика состоит именно в том, чтобы вывести нас из себя. Можно улыбнуться или просто пройти мимо. Если игнорировать ситуацию не получается, может помочь юмор. В любом случае лучше не поддаваться эмоциям и постараться реагировать спокойно. Помните о том, что оскорбления и обидные слова не про нас, а про обидчика, про его грубость, злость, неумение общаться и привлекать внимание к себе другим образом. Если становится понятно, что самому справиться не удастся, надо обращаться за помощью к друзьям, родителям и учителям. Можно позвонить на республиканский телефон доверия.

О ЧЕМ ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С ТРАВЛЕЙ?

Важно помнить, что травля, если она возникла, не пройдет сама собой. Поэтому очень важно научиться ей противостоять. Так как зачинщики травли чаще всего жаждут внимания, важно не поддерживать их в этом и не становиться молчаливым наблюдателем. Можно и нужно поддержать того, кого травят и обижают, не оставлять его одного, а обидчикам сказать открыто, что это не круто и попросить их прекратить. И лучше, если это сделает сразу несколько человек. В некоторых случаях рассказать о происходящем взрослым и попросить их помощи может быть единственным решением. Это не стыдно, а необходимо. И в любом случае, выбирая линию поведения, важно помнить о нашей безопасности.

Заключительная часть (5 мин.)**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Почему важно знать, как может проявляться насилие?
- Как можно избежать насилия и травли или предотвратить их?
- Что можно сделать, чтобы остановить насилие и травлю, если они уже возникли?

Урок можно завершить, предложив учащимся дополнить их ответы в рамках мозгового штурма на тему «Какие проявления насилия вам известны?».

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

Напишите короткое сочинение на тему «Как защитить себя от насилия и травли» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 82].

Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеоуроков

6-7

классы

Видеоурок А9

Травля в Интернете. Как ее не допустить и как от нее защититься

предназначен для использования при проведении классных часов в 6 классе по теме 9 «Я взрослею. Насилие» и в 7 классе по теме 5 «Как защитить себя от насилия»

доступен по ссылкам:



на кыргызском языке

продолжительность 22 мин. 25 сек.



на русском языке

продолжительность 20 мин. 36 сек.

Доступен для скачивания



скачать

Рекомендации по использованию видеоурока А8 при проведении классного часа по теме 9 «Я взрослею. Насилие» в 6 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа 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 учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «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.

Учитель 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 видеоурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 6:51
(хронометраж)

Просмотр –
6 мин. 51 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ПОЧЕМУ ДЕВУШКА ИЗ ПРИМЕРА В ВИДЕОУРОКЕ 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.

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.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАМ ПРЕДЛОЖИЛИ ВСТРЕТИТЬСЯ С НОВЫМ ЗНАКОМЫМ ОФФЛАЙН?

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.

Фрагмент 2

6:52– 10:47

Просмотр –
3 мин. 56 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

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 милицию. 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 по-



могут 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 3**10:48 – 16:45****Просмотр –
5 мин. 58 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. На самом деле анонимность в Интернете условна и вычислить тролля при желании вполне возможно.

Фрагмент 4**16:46 – 20:36****Просмотр –
3 мин. 51 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАС ТРОЛЛЯТ ИЛИ ТРАВЯТ В СЕТИ?**

Можно ответить с юмором или вообще никак не реагировать. Но если троллинг не прекращается, то терпеть его не стоит. В этом случае лучше обратиться за помощью – ко взрослым, к старшим братьям или сестрам, в администрацию соцсетей. Можно позвонить на республиканский телефон доверия по номеру 111 и рассказать о проблеме. Психологи успокоят, подскажут, как поступить. Эта горячая линия работает круглосуточно и бесплатно.

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 КЛАССНОГО ЧАСА

Учитель 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

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

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



Рекомендации по использованию видеоурока А8 при проведении классного часа по теме 5 «Как защитить себя от насилия» в 7 классе

**Вводная часть
(до 5 мин.)**



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

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают об основных правилах безопасности при общении в Интернете.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос «Могут ли насилие и травля проявляться при общении в Интернете? Как?», чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме занятия.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «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 и социальных сетях.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что такое троллинг и кибербуллинг, чем они отличаются и чем похожи, как им можно противостоять.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

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

Фрагмент 1**0:00 – 6:51
(хронометраж)****Просмотр –
6 мин. 51 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****КАКИЕ ОШИБКИ ДОПУСТИЛА ДЕВУШКА ИЗ ПРИМЕРА В ВИДЕОУРОКЕ?**

Она начала общаться на интимные темы с незнакомым человеком в Сети. Затем она поддалась на его уговоры прислать компрометирующие ее фотографии. В итоге выяснилось, что ее новый знакомый – мошенник и шантажист, а она оказалась в очень неприятной ситуации.

КАКИХ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ СТОИТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ ПОПАСТЬ В ПОДОБНЫЕ НЕПРИЯТНЫЕ СИТУАЦИИ?

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.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАМ ПРЕДЛОЖИЛИ ВСТРЕТИТЬСЯ С НОВЫМ ЗНАКОМЫМ ОФФЛАЙН?

Не спешить и, если что-то кажется подозрительным в общении с новым знакомым, 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. А когда пришли на встречу, не спешить сразу подходить, присмотреться к человеку. Если он не нравится, пугает, кажется подозрительным – лучше не рисковать и сразу уйти.

Фрагмент 2**6:52– 10:47****Просмотр –
3 мин. 56 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ПОЧЕМУ ОТПРАВЛЯТЬ КОМУ БЫ ТО НИ БЫЛО СВОИ ФОТОГРАФИИ ИНТИМНОГО ИЛИ КОМПРОМЕТИРУЮЩЕГО ХАРАКТЕРА – ПЛОХАЯ ИДЕЯ?**

Отправив подобную фотографию, мы теряем над ней контроль. А значит, ее могут увидеть те люди, которым мы совсем не хотели бы ее показать. Кроме того, она может попасть в Сеть на всеобщее обозрение. Это может испортить репутацию и привести к проблемам не только сейчас, но и в будущем, например, при устройстве на работу.

ЧЕМ ОПАСНЫ РАЗГОВОРЫ НА ИНТИМНЫЕ ТЕМЫ С НЕЗНАКОМЦАМИ В СЕТИ?

Мы никогда не знаем, кто скрывается по ту сторону экрана. Поэтому доверять незнакомым людям свои личные тайны, откровения или обсуждать с ними интимные темы не стоит. Иначе высок риск того, что эта информация будет использована для шантажа или выставлена на всеобщее обозрение.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С ШАНТАЖОМ И УГРОЗАМИ В СЕТИ?

Общение с шантажистом нужно немедленно прекратить. Всю переписку с ним или с ней надо сохранить. Она понадобится при обращении в милицию. 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 3**10:48 – 16:45****Просмотр –
5 мин. 58 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 придирики. Кибербуллеры же, в отличие от троллей, уже 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. На самом деле анонимность в Интернете условна и вычислить тролля при желании вполне возможно.

Фрагмент 4**16:46 – 20:36****Просмотр –
3 мин. 51 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ТРАВЛЯ В СЕТИ?**

Тролли живут среди нас, это обычные люди. Кто-то начинает издеваться над другими в Сети, чтобы просто развлечься. Кто-то так мстит за какие-то свои обиды, а кто-то думает, что так он сможет обрести уважение и популярность.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ САМИ ИЛИ КТО-ТО ИЗ ВАШИХ ЗНАКОМЫХ СТОЛКНУЛИСЬ С ТРАВЛЕЙ В СЕТИ?

Можно просто не отвечать и не реагировать на агрессивные сообщения. Или перевести их в шутку. Но если это не помогает, лучше обратиться за помощью! Помочь могут взрослые, друзья, администрация соцсетей, милиция. Если троллинг очень сильно задевает, то можно обратиться на бесплатный республиканский телефон доверия по номеру 111. Если травят кого-то другого, тут главное не проходить мимо и не оставлять все на самотек, надо остановить травлю. Можно обратиться в администрацию соцсети или блога, поддержать человека, которого обижают и подсказать ему, у кого он может получить помощь.

**Заключительная
часть (5 мин.)****ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Как не стать жертвой мошенников в Сети?
- Как защитить себя от насилия и травли при общении в Интернете?
- Почему кибербуллинг может быть не менее опасным и вредным, чем насилие и травля в реальной жизни?

Урок можно завершить, предложив учащимся небольшое домашнее задание.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

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

Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеоуроков

6-7 классы

Видеоурок А10
Привычки, которых лучше не иметь

предназначен для использования при проведении классных часов в 6 классе по теме 8 «Курить или нет, решай сам!» и в 7 классе по теме 7 «Обман для курильщиков» и теме 8 «Кого же обвинить и как нам быть?»

доступен по ссылкам:



на кыргызском языке

продолжительность 17 мин. 54 сек.



на русском языке

продолжительность 16 мин. 57 сек.

Доступен для скачивания



скачать

Рекомендации по использованию видеоурока А10 при проведении классного часа по теме 8 «Курить или нет, решай сам!» в 6 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают, как формируется зависимость от табака и его аналогов.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос «Почему люди курят?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 45], чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме занятия. Ответы учащихся необходимо записать на доске или флип-чарте, если урок проводится в классе, или в документе, открытом для совместного просмотра, если урок проводится с использованием дистанционных технологий.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Привычки, которых лучше не иметь». В нем рассказывается о том, как и почему возникает зависимость от табака, насвая и алкоголя, и почему преодолеть эту зависимость может быть очень сложно.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: почему люди начинают курить, как возникает зависимость от сигарет и почему так сложно ее преодолеть, какой вред наносит курение и алкоголь.

Организация просмотра и обсуждения видеурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 5:28
(хронометраж)

Просмотр –
5 мин. 28 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ?

Кто-то начинает курить «за компанию», потому что окружающие так делают. Другие – из любопытства или из чувства протеста. Кому-то хочется казаться взрослым, и они полагают, что курение сделает их «круче». А кто-то подражает героям любимых сериалов, фильмов, а иногда и реальным знакомым, на которых хочется быть похожим. Некоторым кажется, что сигареты помогают расслабиться и снять напряжение или, наоборот, сосредоточиться и собраться перед важным делом.

КАК КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ЧЕЛОВЕКА?

Никотин, который содержится в сигаретах, вмешивается в работу системы вознаграждения мозга, и человек чувствует себя счастливым и сосредоточенным. Но со временем мозг привыкает к той дозе никотина, которую получает, и уже не чувствует себя таким довольным как раньше. Организм требует все больше никотина – так мы превращаемся в заядлых курильщиков. А курение может привести к инфаркту, инсульту, раку легких, хроническому бронхиту и астме. А еще из-за курения бывает неприятный запах изо рта, желтые зубы, тусклая кожа и волосы.

КАК СВЯЗАНЫ КУРЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ?

Давно замечено, что людям, которые выпивают алкоголь, хочется покурить. Никотин помогает справиться с сонливостью, вызванной алкоголем, и продолжать «веселье». Это часто приводит к неумеренному потреблению сигарет и алкоголя, а значит и способствует возникновению и закреплению зависимости от них.

Фрагмент 2

5:29– 10:05

Просмотр –
4 мин. 37 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

КАК ФОРМИРУЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НИКОТИНА И АЛКОГОЛЯ?

И никотин, и этанол (алкоголь) влияют на работу головного мозга. Рецепторы головного мозга, отвечающие за удовольствие, быстро привыкают к небольшим дозам никотина и алкоголя и требуют их увеличения.

ПОЧЕМУ, ЗНАЯ О ТОМ, ЧТО ОТ СИГАРЕТ И ВЫПИВКИ ВОЗНИКАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ, ЛЮДИ ПРОДОЛЖАЮТ УПОТРЕБЛЯТЬ ИХ?

Когда человек впервые затягивается сигаретой или пробует пиво, все это может казаться ему нереальным: «Ну, когда это еще будет!», «Сто раз успею бросить!». Болезни из-за табака и алкоголя возникают не сразу. Поэтому многие их и не боятся.

КАКОЙ ВРЕД НАНОСИТ КУРЕНИЕ?

Курение вызывает различные заболевания – инфаркты, инсульты, рак легких, хронический бронхит, астму. Но уже после нескольких месяцев или даже недель курения у человека может появиться кашель и одышка при быстрой ходьбе или беге. Зубы покрываются желтым налетом, а кожа и волосы начинают тускнеть.

Фрагмент 3**10:06 – 16:57****Просмотр –
6 мин. 52 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****БЫВАЮТ ЛИ БЕЗВРЕДНЫЕ СИГАРЕТЫ ИЛИ АЛКОГОЛЬ?**

Не бывают. Производители идут на разные уловки: предлагают «легкие» сигареты, вейпы, электронные сигареты, системы нагревания табака (iQOS) (произносится «айкос»), кальяны, которые рекламируют как менее вредные. На самом деле, все эти новинки вовсе не минимизируют вред от табака и при этом стоят еще дороже.

ЧЕМ ВРЕДНЫ НАСВАЙ И СНЮС – ОТ НИХ ВЕДЬ НЕТ ДЫМА?

Насвай – это жевательный табак в виде шариков, палочек или порошка грязно-зеленого цвета. А снюс – это сосательный табак в виде маленьких «подушечек» или прессованного порошка. Насвай и снюс не повреждают легкие, но поражают слизистую оболочку рта, желудок, портят зубы и, также как сигареты, могут вызвать рак ротовой полости, гортани и другие заболевания. Кроме того, они тоже изменяют сознание, действуя как наркотик – вызывают головокружение, эйфорию, раздражительность, злость, состояние растерянности, ухудшают внимание и память.

КАК НЕ ПОПАСТЬ В ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НИКОТИНА И АЛКОГОЛЯ?

На наше решение закурить или выпить могут влиять окружающие, поэтому стоит придерживаться нескольких простых правил. Выбирать компании, в которых не принято настаивать на том, чтобы все курили или выпивали. Выбирать занятия и места, которые не связаны с выпивкой и курением – приятные кафе, отдых на природе, походы, посиделки дома с друзьями, но без алкоголя. А самое главное – быть в ладах с самим собой и не пытаться с помощью алкоголя или сигарет решать жизненные проблемы.

КАК НАУЧИТЬСЯ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ СИГАРЕТ ИЛИ ВЫПИВКИ, ДАЖЕ ЕСЛИ ИХ НАСТОЙЧИВО ПРЕДЛАГАЮТ?

Чаще всего достаточно просто сказать «нет». Если сверстники пытаются взять «на слабо», не надо поддаваться этому. Ведь настоящей слабостью будет именно согласиться на их предложение. Главное не забывать, что стремление сохранить собственное здоровье – уважительная и веская причина для отказа от подобных предложений, и что настоящие друзья уважают мнение и выбор друга, даже если сами поступают по-другому.

Заключительная часть (5 мин.)**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Как возникает зависимость от сигарет и почему так сложно ее преодолеть?
- Какой вред наносит курение и почему аналоги сигарет не менее вредны?
- Почему люди начинают курить, даже зная о том, как это вредно?

Учитель предлагает учащимся посмотреть на ответы, которые они дали, когда отвечали в начале урока на вопрос «Почему люди курят?», и дополнить их. Учитель может обратить внимание учащихся на те причины курения, которые связаны с давлением окружающих или общества в целом (например, такие как: «курить – это модно», «за компанию», «потому что все в компании так делают» и подобные).

Далее учитель предлагает учащимся обсудить проблемные ситуации, предложенные в видеоуроке:

Ситуация № 1. Друзья отправились на прогулку в парк и встретили знакомых ребят, которые предложили покурить. Как отказаться?

Ситуация № 2. Подружки предложили однокласснице покурить. Девочка не курит и поэтому отказалась, на что получила в ответ: «Ну и трусиха же ты! Кого из себя строишь?». Как поступить девушке?

Ситуация № 3. Девушка пригласила на свой день рождения парня, которому она очень нравится. Праздник получился весёлым. Но когда все вышли погулять, один из гостей предложил этому парню покурить. Как ему поступить, если он до этого не курил?

При обсуждении проблемных ситуаций учащимся предлагается ответить на следующие вопросы:

- В чем сложность ситуации? Почему герою или героине может быть сложно принять решение?
- Как можно в подобной ситуации отказаться от предложения закурить?

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

Напишите письмо курильщику с просьбой не курить. Используйте те знания, которые вы получили сегодня на уроке, и постарайтесь быть убедительными.

Рекомендации по использованию видеоурока А10 при проведении классного часа по теме 7 «Обман для курильщиков» в 7 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



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

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают, как формируется зависимость от табака и насвая.

В начале урока учитель может прочитать мини-лекцию [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 90]:

«Сегодня на уроке мы поговорим о таком веществе как насвай. Насвай (или насыбай, нас, асмай, атмай) – это вид некурительного табачного изделия, традиционный для Центральной Азии. В продажу насвай поступает в виде маленьких «шариков» или «палочек», пластичной массы или порошка грязно-зеленого цвета. Изготавливается насвай далеко не в стерильных условиях и может содержать массу бактерий и возбудителей различных болезней. Если табачный дым наносит удар по легким, то насвай – по слизистой рта и желудочно-кишечному тракту. Врачи относят насвай к числу психоактивных веществ. Его употребление влияет на психическое состояние: снижается восприятие и ухудшается память, люди становятся неуравновешенными. Так как насвай содержит большое количество никотина, при его употреблении очень быстро развивается стойкая никотиновая зависимость».

Далее можно предложить учащимся ответить на вопрос «Почему люди начинают употреблять насвай?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 90], чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме занятия.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Привычки, которых лучше не иметь». В нем рассказывается о том, как и почему возникает зависимость от никотина и алкоголя, и почему преодолеть эту зависимость может быть очень сложно.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: почему люди начинают курить, выпивать, употреблять насвай или снюс; как возникает зависимость от никотина и этанола и почему так сложно ее преодолеть; какой вред организму наносит употребление насвая.

Организация просмотра и обсуждения видеурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 5:28
(хронометраж)

Просмотр –
5 мин. 28 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



ПОЧЕМУ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ, УПОТРЕБЛЯТЬ НАСВАЙ ИЛИ АЛКОГОЛЬ?

Кто-то начинает делать это за «за компанию», потому что окружающие так делают – курят, выпивают, закидывают насвай. Другие – из любопытства или из чувства протеста. Кому-то хочется казаться взрослым, и они полагают, что курение или выпивка сделает их «круче». А кто-то подражает героям любимых сериалов, фильмов, а иногда и реальным знакомым, на которых хочется быть похожим. Некоторым кажется, что сигареты и алкоголь помогают расслабиться и снять напряжение или, наоборот, сосредоточиться и собраться перед важным делом.

КАК НИКОТИН ВЛИЯЕТ НА ЧЕЛОВЕКА?

Никотин вмешивается в работу системы вознаграждения мозга и человек чувствует себя счастливым и сосредоточенным. Но со временем мозг привыкает к той дозе никотина, которую получает, и уже не чувствует себя таким довольным, как раньше. Организм требует все больше никотина – так мы превращаемся в заядлых курильщиков. А курение может привести к инфаркту, инсульту, раку легких, хроническому бронхиту и астме. А еще из-за курения неприятный запах изо рта, желтые зубы, тусклая кожа и волосы.

КАК СВЯЗАНЫ КУРЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ?

Ученые заметили, что, когда человек выпивает, ему больше хочется покурить. Это может постепенно и незаметно привести к тому, что, начав с одной сигареты или банки пива в день, человек превратится в курильщика и выпивоху.

Фрагмент 2

5:29– 10:05

Просмотр –
4 мин. 37 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НИКОТИНА И АЛКОГОЛЯ?

Рецепторы головного мозга, отвечающие за удовольствие, быстро привыкают к небольшим дозам никотина и алкоголя и требуют их увеличения. Пристрастие к табаку и алкоголю заставляет только и думать о том, как бы покурить или выпить.

КАК УПОТРЕБЛЕНИЕ НИКОТИНА ВЛИЯЕТ НА НАШИ ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ?

Никотин стимулирует процесс выработки дофамина, благодаря которому мы чувствуем радость от побед, стремимся к новым высотам, строим смелые планы и проявляем упорство в их реализации. Но при постоянном употреблении никотина мозг перестает запускать процесс выработки дофамина самостоятельно. А значит, собственные достижения, открытия и победы перестают радовать человека так, как радовали раньше. Сил становится как будто меньше, достигать чего-то становится сложнее. Чтобы «собраться» и «настроиться на дело», люди закуривают снова и снова, еще больше усиливая зависимость от сигарет.

Фрагмент 3**10:06 – 16:57****Просмотр –
6 мин. 52 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****КАКОЙ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ НАНОСЯТ АЛКОГОЛЬ И КУРЕНИЕ?**

Алкоголь и курение вызывают много серьезных заболеваний, среди которых инфаркт, инсульт, рак, астма. Они повреждают легкие, печень, сердце, почки.

ПОЧЕМУ АНАЛОГИ СИГАРЕТ – КАЛЪЯН, НАСВАЙ, СНЮС – ТАКЖЕ ВРЕДНЫ?

В дыме кальяна содержится большое количество вредных продуктов горения и угарного газа. А насвай и снюс содержат еще больше никотина, чем сигареты, а значит вызывают еще более сильную и стойкую зависимость. Кроме того, их производят в кустарных условиях и в их составе масса веществ, которые также сильно вредят здоровью, портят слизистые рта, зубы, желудок.

КАК НАСВАЙ И СНЮС ДЕЙСТВУЮТ НА МОЗГ?

Насвай и снюс содержат еще больше никотина, чем сигареты. Зависимость от них возникает быстрее, и она более стойкая. Они также изменяют сознание, действуя как наркотик – вызывают головокружение, эйфорию, раздражительность, злость, состояние растерянности, ухудшают внимание и память.

**Заключительная
часть (5 мин.)****ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Как курение или употребление насвая влияет на человека?
- Почему сложно побороть зависимость от никотина?
- Чем опасно употребление насвая?

Далее учитель предлагает учащимся обсудить проблемные ситуации, аналогичные предложенным в видеоуроке:

Ситуация № 1. Друзья отправились на прогулку в парк и встретили знакомых ребят, которые предложили им насвай. Как отказаться?

Ситуация № 2. Девушка пригласила на свой день рождения парня, которому она очень нравится. Праздник получился весёлым. Но когда все вышли погулять, один из гостей предложил этому парню насвай. Как ему поступить, если он до этого не употреблял насвай?

При обсуждении проблемных ситуаций учащимся предлагается ответить на следующие вопросы:

- В чем сложность ситуации? Почему героям может быть сложно принять решение?
- Как можно в подобной ситуации отказаться от предложения употребить насвай?

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

Напишите короткое сочинение на тему «Почему я не буду употреблять насвай» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 92].

Рекомендации по использованию видеоурока А10 при проведении классного часа по теме 8 «Кого же обвинить и как нам быть?» в 7 классе

**Вводная часть
(до 5 мин.)**



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

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о вредном воздействии алкоголя и табака на организм человека и сформируют собственное негативное отношение к их потреблению.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос «Какой вред несут сигареты и алкоголь?», чтобы выявить их актуальные знания о вреде употребления никотина и алкоголя. Учащиеся могут перечислить болезни или негативные последствия употребления никотина и алкоголя для здоровья, о которых они уже знают. А также такие последствия употребления алкоголя, как агрессивное или развязное поведение, драки, насилие, нежелательная беременность, негативные изменения внешности. Названные факты учитель предлагает записать на доске. После окончания урока к этому списку можно будет добавить новые факты.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Привычки, которых лучше не иметь». В нем рассказывается о том, как формируется зависимость от никотина и алкоголя и какой вред наносит их употребление жизни и здоровью человека.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: почему люди начинают употреблять алкоголь, какое влияние он оказывает на организм и на поведение, какой вред наносит употребление алкоголя и почему трудно избавиться от алкогольной зависимости, как не поддаваться давлению окружающих, чтобы не пристраститься к употреблению табака и алкоголя.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

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

Фрагмент 1**0:00 – 5:28
(хронометраж)****Просмотр –
5 мин. 28 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ПОЧЕМУ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ И УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ?**

За компанию – потому что все курят или пьют, из любопытства или из чувства протеста, чтобы казаться взрослее или подражая кому-то. Учащиеся могут предложить еще какие-либо варианты.

КАК ЭТАНОЛ (АЛКОГОЛЬ) ДЕЙСТВУЕТ НА МОЗГ?

В небольших дозах этанол способствует выработке дофамина, вмешиваясь в работу системы вознаграждения мозга. Это вызывает у нас чувство радости, даже эйфории. Но как только доза возрастает, алкоголь начинает действовать на другие рецепторы мозга – рецепторы гамма-аминомасляной кислоты. Она вызывает торможение мозговой деятельности, и мы засыпаем.

КАК СВЯЗАНЫ КУРЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ?

Давно замечено, что людям, которые выпивают алкоголь, хочется покурить. Никотин помогает справиться с сонливостью, вызванной алкоголем, и продолжать «веселье». При этом часто это приводит к неумеренному потреблению сигарет и алкоголя, а значит способствует развитию зависимости от них.

Фрагмент 2**5:29– 10:05****Просмотр –
4 мин. 37 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НИКОТИНА И АЛКОГОЛЯ?**

Рецепторы головного мозга, отвечающие за удовольствие, быстро привыкают к небольшим дозам никотина и алкоголя и требуют их увеличения.

ПОЧЕМУ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА МЕНЯЕТСЯ, КОГДА ОН ВЫПИВАЕТ?

Под воздействием алкоголя ослабевают тормозные процессы в коре головного мозга. В результате человек плохо контролирует свое поведение. Отсюда пьяные драки и ссоры, агрессия и развязное поведение. Но пьяные люди не только становятся более агрессивными и развязными, но и сами чаще подвергаются насилию, в том числе и сексуальному.

ПОЧЕМУ МНОГИЕ ПРОДОЛЖАЮТ КУРИТЬ И ВЫПИВАТЬ, ДАЖЕ ЗНАЯ, ЧТО ЭТО ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ?

Зависимость на то и зависимость, что избавиться от нее очень трудно – ведь и никотин, и алкоголь воздействуют на наш мозг. Кроме того, болезни из-за табака и алкоголя возникают не сразу. Поэтому многие их и не боятся, утешая себя тем, что «я всегда смогу бросить». Но на самом деле, чем дольше человек курит или выпивает, тем сложнее ему избавиться от зависимости.

Фрагмент 3**10:06 – 16:57****Просмотр –
6 мин. 52 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****КАКОЙ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ НАНОСИТ АЛКОГОЛЬ?**

Алкоголь повреждает печень, сердце, почки, мозг. Разлагаясь, алкоголь превращается в токсичное вещество и отравляет организм. Под воздействием токсинов клетки головного мозга гибнут, попросту говоря – человек постепенно глупеет. А еще алкогольное отравление приводит к ощущению слабости, нервозности, страху, подавленности. Чтобы избавиться от них, люди выпивают снова и снова, стараясь «развеяться» и «расслабиться». Особенно вреден алкоголь беременным женщинам и детям.

КАКОЕ ВЛИЯНИЕ НА ВНЕШНОСТЬ МОГУТ ОКАЗЫВАТЬ СИГАРЕТЫ И АЛКОГОЛЬ?

Запах сигарет изо рта и запах перегара, тусклая кожа и желтые зубы, отеки, помятое лицо и синяки под глазами, неопрятный внешний вид, развязное поведение.

КАК НЕ ПОПАСТЬ В ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НИКОТИНА И АЛКОГОЛЯ?

На наше решение закурить или выпить могут влиять окружающие, поэтому стоит придерживаться нескольких простых правил. Выбирать компании, в которых не принято настаивать на том, чтобы все курили или выпивали. Выбирать занятия и места, которые не связаны с выпивкой и курением – приятные кафе, отдых на природе, походы, посиделки дома с друзьями, но без алкоголя. А самое главное – быть в ладах с самим собой и не пытаться с помощью алкоголя или сигарет решать жизненные проблемы.

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СИГАРЕТ И ВЫПИВКИ, КОГДА ИХ НАСТОЙЧИВО ПРЕДЛАГАЮТ?

Чаще всего достаточно просто сказать «нет». Если сверстники пытаются взять «на слабо», не надо поддаваться этому. Ведь настоящей слабостью будет именно согласиться на их предложение. Главное не забывать, что стремление сохранить собственное здоровье – уважительная и веская причина для отказа от подобных предложений, и что настоящие друзья уважают мнение и выбор друга, даже если сами поступают по-другому.

Заключительная часть (5 мин.)**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Как возникает зависимость от алкоголя и почему сложно ее преодолеть?
- Какой вред наносит употребление алкоголя?
- Почему люди выпивают, даже зная о том, как это вредно?
- Как не поддаваться давлению окружающих, чтобы не пристраститься к употреблению алкоголя?

Учитель предлагает дополнить список вредных последствий употребления никотина и алкоголя, который ученики составляли в самом начале урока, добавив в него то новое, о чем они узнали на уроке. Кроме вреда для здоровья, учитель обращает внимание учащихся на социальные последствия употребления алкоголя – рискованное поведение, которое может приводить к травмам и даже смерти, агрессии и насилию, нежелательной беременности, ущербу для репутации и прочие.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание (на выбор):

1. Составьте коллаж праздника без алкоголя.
2. Напишите короткое сочинение на тему «Вред алкоголя».

Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеоуроков

8-11

классы

предназначен для использования при проведении классного часа в 8 классе по теме 2 «Дружба дороже богатства»

Видеоурок В1
Почему люди дружат и какие бывают друзья

доступен по ссылкам:



на кыргызском языке

продолжительность 20 мин.54 сек.



на русском языке

продолжительность 15 мин. 22 сек.

Доступен для скачивания



скачать

Рекомендации по использованию видеоурока В1 при проведении классного часа по теме 2 «Дружба дороже богатства» в 8 классе

Вводная часть (до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

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

Учитель 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, остальные учащиеся могут дополнить предложенные варианты своими ответами [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 112].

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеорок «Почему люди дружат и какие бывают друзья». В нем рассказывается о том, что такое дружба, как она возникает и чем отличается от приятельских отношений.

Учитель 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 видеурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 5:10
(хронометраж)

Просмотр –
5 мин. 10 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

ЧТО ТАКОЕ ДРУЖБА?

Дружба – это когда люди понимают, уважают, доверяют друг другу и хотят общаться, проводить время вместе, когда люди знают, что всегда придут на помощь и не предадут друг друга. Есть еще одно интересное объяснение понятия дружбы – это семья, которую можно выбрать.

ЧТО ОБЫЧНО ОБЪЕДИНЯЕТ ДРУЗЕЙ?

Обычно дружат люди, похожие друг на друга. Сходство характеров и интересов облегчает взаимное понимание. Однако 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, 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.

ЧТО ЕЩЕ ОТЛИЧАЕТ ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ?

Дружеские отношения бескорыстны. Люди по-настоящему дружат не ради выгоды, а потому что испытывают глубокую привязанность друг к другу. Эта привязанность возникает вследствие взаимного уважения, общности взглядов, интересов и симпатии. Друзья помогают друг другу, идут на взаимовыручку не в обмен на какую-то услугу, а потому что не могут поступить иначе, не могут оставить друга в трудном положении. Дружеские отношения основаны на взаимной открытости и искренности.



КАК ОТЛИЧИТЬ НАСТОЯЩЕГО ДРУГА ОТ ОБЫЧНЫХ ПРИЯТЕЛЕЙ?

Настоящий друг – это не тот, кто во всем соглашается, всё одобряет, а тот, кто удерживает от плохих поступков, помогает поступать правильно. Критика друга не обесценивает, не вызывает чувство ущербности, а помогает становиться лучше. Настоящий друг всегда будет от чистого сердца поддерживать нас. Друг найдет слова, чтобы подбодрить и поддержать перед экзаменом, важной встречей, свиданием и даже тогда, когда все получилось не так, как мы рассчитывали.

Фрагмент 2**5:11 – 10:18****Просмотр –
5 мин. 07 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК РЯДОМ С ВАМИ – НЕНАСТОЯЩИЙ ДРУГ?**

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. Другу или подруге можно сказать о том, что они чем-то обидели или поступили неправильно, обсудить ситуацию и прийти к взаимопониманию. Если же мы все время молча проглатываем обиды со стороны друга, потому что опасаемся его или ее бурной реакции, или все время ссоримся и выясняем отношения, то это значит, что отношения зашли в тупик. Если человек все время стесняется рассказать другу о своих истинных чувствах, потому что боится осуждения, высмеивания, безразличия, высокомерного «это все ерунда», наверное, это не настоящая дружба.

КАК РАСПОЗНАТЬ ДРУГА-МАНИПУЛЯТОРА?

Друзья-манипуляторы донимают постоянным требованием внимания, могут позвонить или написать в чат в любое время дня и ночи, чтобы просто поболтать, рассказать о себе или ком-то другом, но совершенно не интересуются жизнью друга или подруги. Еще они постоянно жалуются, вываливают все свои проблемы и горести, демонстрируют свою слабость и неспособность что-то сделать. Могут требовать помощи, но при этом остаются равнодушными, когда помощь бывает нужна другу или подруге. Часто они стараются выглядеть лучше на фоне друга/подруги: прикалываются и подшучивают над ними в присутствии других, чтобы подчеркнуть свои достоинства, показать свое остроумие, крутизну. Никогда не радуются, когда у друзей что-то получается хорошо; постоянно сравнивают друзей и себя; ревнуют к другим друзьям и дружат только потому, что мы можем 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, скорее всего, просто потеряет к нам интерес. Но бывает и так, что отношения продолжают. 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. Можно попробовать реже общаться и общение постепенно само сойдет на нет. Если же бывший друг потребовал объяснений, то не стоит перечислять все обиды или причины, из-за которых хочется прекратить общение. Достаточно просто прямо сказать, что это наше 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 разрыве.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ОСОЗНАВАТЬ СВОЮ ЗОНУ ОТВЕТСТВЕННОСТИ В ДРУЖБЕ?

Бывает так, что друг или подруга чем-то обидели, не оправдали наших ожиданий в какой-то ситуации, стали меньше уделять нам времени. Не нужно спешить с выводами, обвинять их и разрывать отношения. Сперва стоит задать себе несколько вопросов, которые помогут осознать свою зону ответственности в дружбе: «Часто ли друг или подруга не оправдывают мои ожидания?», «Есть ли обстоятельства, которые могут объяснить их поведение?», «Не слишком ли многого я жду от них?», «А я сам всегда поступаю так, как хочу, чтобы они вели себя по отношению ко мне?».

Фрагмент 3**10:19 – 15:22****Просмотр –
5 мин. 03 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****КАК ПРИОБРЕСТИ НОВЫХ ДРУЗЕЙ?**

Чтобы найти новых друзей, надо не бояться общаться и знакомиться, смело делать первый шаг, если человек нам интересен. А уже начав общаться, обязательно нужно уделять время новым друзьям и искренне интересоваться их делами и увлечениями, а не только рассказывать о себе.

КАКИЕ ЕЩЕ ОТНОШЕНИЯ, КРОМЕ ДРУЖБЫ, МОГУТ НАС СВЯЗЫВАТЬ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ?

Не все люди, с которыми мы общаемся, наши друзья. У каждого из нас, кроме друзей, есть товарищи, приятели, знакомые. Друг – это человек близкий по духу, «родственная душа», тот, на кого можно во всем положиться. Товарищи – это люди, близкие по роду деятельности, по условиям жизни – школьные товарищи, товарищи по работе, «боевые» товарищи, с которыми вместе служили в армии. 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.

КАК СОХРАНЯТЬ И УКРЕПЛЯТЬ ДРУЖБУ?

Чтобы сохранить дружбу, когда она возникла, важно принимать друзей такими, какие они есть, и не стараться их изменить под себя. Быть рядом с друзьями не только, когда им тяжело и нужна помощь, но и разделять с ними радостные моменты. Давая советы, не навязывать свое мнение, понимать, что все мы разные и у каждого из нас свой путь. Быть готовым к тому, что друг или подруга могут опоздать на встречу, не суметь пойти с нами на концерт, в порыве сказать что-то резкое. Уметь понимать и прощать друзей. А еще важно уметь признавать свои ошибки и самим просить прощения, если мы кого-то чем-то обидели.



Заключительная часть (5 мин.)**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

Учитель предлагает учащимся дополнить варианты продолжения незаконченных фраз, которые обсуждались в начале урока («Дружба – это ...»; «Друг – это тот, кто...»; «Прия- тель и друг не совсем одно и то же, так как...»; «С другом можно...»), ответив на следу- ющие обобщающие вопросы:

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

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующие варианты домашнего задания (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 интере- сах, увлечениях, ценностях, о том, что он или она любит.
- № 2. Кроме друзей, у любого человека есть товарищи, приятели, просто знакомые и отно- шения 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.



Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеоуроков

8-11

классы

предназначен для использования при проведении классного часа в 8 классе по теме 3 «Поговорим о любви»

Видеоурок В2

Любовь и отношения: как это бывает

доступен по ссылкам:



на кыргызском языке

продолжительность 20 мин. 50 сек.



на русском языке

продолжительность 18 мин. 57 сек.

Доступен для скачивания



скачать

Рекомендации по использованию видеоурока В2 при проведении классного часа по теме 3 «Поговорим о любви» в 8 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа 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 ...» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 117], чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме урока.

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

Учитель 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.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 6:05
(хронометраж)

Просмотр –
6 мин. 05 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

ЧТО И КОГО ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЛЮБИТЬ?

Мы можем любить близких и родных людей – родителей, братьев и сестер, родственников, друзей и, конечно, своих возлюбленных. Кроме того, испытывать любовь можно к какому-то занятию, к делу, к месту, где мы живем, к еде, к книгам, музыке, танцам и другим вещам, которые доставляют нам радость и делают нас счастливыми.

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 все и начинается. При этом часто бывает даже невозможно объяснить, почему внимание привлечено именно этот человек. Просто что-то «зацепило», заставило посмотреть на другого человека с интересом.

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 «ПАРЯТ 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 «парят на крыльях любви».



Фрагмент 2**6:06 – 12:33****Просмотр –
6 мин. 27 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.

МОЖЕТ ЛИ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ СТАТЬ ЛЮБОВЬЮ НА ВСЮ ЖИЗНЬ?

Конечно, может! Первая юношеская и даже детская влюбленность особенна тем, что человек впервые в жизни испытывает это чувство и открывает для себя совершенно новые переживания. Эта влюбленность может перерасти в настоящую любовь, которая возникнет в результате большого труда по построению отношений со своей второй половиной.

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. Человек, которого мы выбираем не только сердцем, но и умом.

Фрагмент 3**12:34 – 18:57****Просмотр –
6 мин. 23 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК НАШЕЛ СВОЮ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ?**

Если людям хочется быть вместе, и при этом они хорошо понимают и дополняют друг друга, помогают становиться лучше, вместе решают проблемы, заботятся, уважают и доверяют друг другу, извиняются, если поступили неправильно, и уважают личные границы – это говорит о том, что они могут стать вторыми половинками друг друга.

ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЛЮБОВЬ?

Любовь означает уважение, 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.

ЧТО ВАЖНО ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЛЮБВИ?

Очень важно, чтобы в отношениях было доверие. Без него люди становятся подозрительными и тревожными, могут ревновать и сомневаться друг в друге. Доверие невозможно без честности – на обмане доверие построить невозможно. Кроме того, как и во всех других сферах жизни, в любви важно равноправие и равенство. Если в отношениях все время доминирует один, а другой лишь подчиняется, то такие отношения могут зайти в тупик. В отношениях не должно быть манипуляции и насилия – такие отношения подрывают самооценку второго партнера, внушают неуверенность в себе и заставляют постоянно чувствовать себя виноватым или виноватой.

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. 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 КЛАССНОГО ЧАСА

Учитель 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

Учитель 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». [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 119].



Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеуроков



классы

предназначен для использования при проведении классных часов в 8 классе по теме 6 «Профилактика ВИЧ-инфекции»

доступен по ссылкам:



на кыргызском языке

продолжительность 19 мин. 00 сек.



на русском языке

продолжительность 18 мин. 16 сек.

Доступен для скачивания



скачать

Видеурок В4
**ВИЧ. Что нужно о нем
знать**

Рекомендации по использованию видеурока В4 при проведении классного часа по теме 6 «Профилактика ВИЧ-инфекции» в 8 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



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

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

Далее учитель 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. Иммуитет	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

[см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 132].

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 ученика или на мини-группу из 2-4 человек. Учитель также может записать на доске термины, а определения зачитывать поочередно, предоставляя учащимся возможность коллективно или индивидуально (на отдельных листах) подобрать соответствующие определениям термины.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа 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.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: чем отличается ВИЧ от СПИДа, 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 учителю к вопросам приведены примерные ответы.

Фрагмент 1

0:00 – 6:02
(хронометраж)

Просмотр –
6 мин. 02 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 назвали 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?

В количестве, достаточном для заражения, вирус иммунодефицита содержится только в крови, семенной жидкости (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.

ЧТО ПОВЫШАЕТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ?

ВИЧ относят к инфекциям, передаваемым половым путем. Если у человека есть другие ИППП, то риск заражения ВИЧ повышается, так как вирусу становится легче проникать в организм через ранки, язвочки и воспаленные участки на слизистых оболочках половых органов. Вероятность передачи ВИЧ от мужчины женщине при половом контакте в несколько раз выше, чем от женщины мужчине. Причина – в строении половых органов. Высок риск заражения ВИЧ также при использовании нестерильных инструментов (например, игл и шприцев) с остатками крови ВИЧ-инфицированного человека. Чаще всего заражение таким путем происходит при совместном употреблении инъекционных наркотиков, нанесении татуировок, пирсинге или выполнении медицинских процедур без соблюдения мер предосторожности.

МОЖНО ЛИ ЗАРАЗИТЬСЯ ВИЧ ПРИ ПЕРЕЛИВАНИИ КРОВИ, ИЛИ ЕСЛИ КРОВЬ ИНФИЦИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА ПОПАЛА НА КОЖУ?

ВИЧ может передаваться при переливании крови или пересадке органов. Но сегодня доноры обязательно проходят обследование на ВИЧ-инфекцию, и поэтому этот путь инфицирования практически исключен. При попадании чужой крови на кожу заразиться практически невозможно, однако меры предосторожности необходимо соблюдать. Поэтому если на кожу, в рот или в глаза попала чужая кровь – например, при оказании кому-то первой помощи или во время драки разбилась губа, появилась ссадина – это место следует обильно промыть чистой водой, обработать антисептиком и вымыть руки с мылом. Сделать это нужно как можно скорее, чтобы сократить время контакта с чужой кровью.

Фрагмент 2

6:03 – 9:32

Просмотр –
3 мин. 30 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

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, например, иммуноферментного анализа ИФА. Для этого можно сдать кровь из вены в поликлинике по месту жительства или в специальном СПИД-центре и лично получить результаты через 2-3 дня. Такой анализ можно сделать анонимно и бесплатно. Но если нужна справка с результатами теста, то за нее придется заплатить и предъявить паспорт. Тем, кто младше 18 лет, тест на ВИЧ могут сделать только в присутствии родителей или опекунов.

Кроме того, в СПИД-центрах, а также в некоторых общественных организациях, можно сделать экспресс-тест на ВИЧ по слюне и получить результат в течение 30 минут. Однако оба этих анализа – 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.

Фрагмент 3

9:33 – 16:02

Просмотр –
6 мин. 30 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. Лекарства для лечения ВИЧ-инфекции предоставляются бесплатно во всех поликлиниках по месту жительства и в СПИД-центрах.

КАК РАБОТАЮТ АНТИРЕТРОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ, И ПОЧЕМУ ИХ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ПРИНИМАТЬ ПРИ ПОДТВЕРЖДЕННОЙ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ?

Антиретровирусные препараты, к сожалению, не могут полностью вылечить от вируса. Но они подавляют его размножение и тем самым помогают восстановлению иммунитета, а значит, не дают развиваться СПИДу. Поэтому антиретровирусные препараты нужно принимать постоянно, строго по рекомендации врача, пропускать прием нельзя. Также людям с ВИЧ-инфекцией нужно периодически обследоваться – сдавать кровь, чтобы отслеживать эффективность лечения.



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.

Фрагмент 4**16:03 – 18:16****Просмотр –
2 мин. 14 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****МОЖНО ЛИ УЗНАТЬ, ЧТО У ЧЕЛОВЕКА ВИЧ, НЕ ПРОВОДЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕСТОВ?**

Нет, единственный способ узнать ВИЧ-статус – это сделать тест на ВИЧ. При этом обследоваться на ВИЧ нужно через 2-3 месяца после рискованной ситуации, а в случае сомнений сделать повторный анализ еще через 3 месяца.

МОЖНО ЛИ ЗАРАЗИТЬСЯ ВИЧ ПРИ ПЕРВОМ СЕКСУАЛЬНОМ КОНТАКТЕ?

Заразиться ВИЧ можно при любом сексуальном контакте без презерватива, в том числе, при первом.

КАК ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ?

ВИЧ не передается воздушно-капельным путем, через одежду, полотенца, посуду, бытовые предметы, а также через рукопожатия и объятия. Этим вирусом нельзя заразиться в бассейне, душе, туалете, а также когда учишься, работаешь или дружишь с человеком, живущим с ВИЧ.

МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ ВИЧ-ИНФЕКЦИЮ?

ВИЧ-инфекция – это хроническое состояние, которое не поддается полному излечению. Однако есть лекарства, которые успешно борются с вирусом, поэтому люди с ВИЧ могут жить, учиться, работать, дружить, создавать семью и иметь детей так же, как и все другие люди.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА

Учитель 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 урока учитель может предложить учащимся пройти тест, чтобы проверить свои знания о ВИЧ, используя нижеприведенную анкету [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 132-133].

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.

**Заключительная
часть (5 мин.)**

анкета ЧТО Я ЗНАЮ О ВИЧ

для опроса учащихся после изучения темы 6
«Профилактика ВИЧ-инфекции» в 8 классе

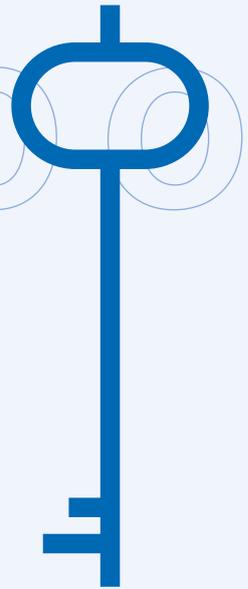
В графе «Ответы» поставьте «В», если считаете, что утверждение верное, и «Н», если считаете, что оно неверное.

Утверждения и вопросы	Ответы
Опасно обнимать человека, у которого ВИЧ.	
Заразиться ВИЧ можно, пользуясь общественным туалетом.	
Нельзя использовать для инъекций шприцы и иглы, которые уже были использованы другими людьми.	
ВИЧ нельзя заразиться, когда ешь или пьешь из одной посуды с человеком, у которого ВИЧ.	
ВИЧ можно заразиться даже в результате только одного сексуального контакта без презерватива.	
ВИЧ можно заразиться, если рядом будет чихать или кашлять человек, у которого ВИЧ.	
СПИД – конечная стадия ВИЧ-инфекции.	
Положительный результат теста на ВИЧ означает, что у человека СПИД.	
ВИЧ передается через все жидкие выделения человеческого организма.	
ВИЧ передается только тремя путями: через кровь, половым путем, от матери ребенку во время беременности, родов и кормления грудью.	
Правильное использование презерватива предотвращает передачу ВИЧ половым путем.	
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

для опроса учащихся после изучения темы 6
«Профилактика ВИЧ-инфекции» в 8 классе



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

Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеоуроков

8-11

классы

предназначен для использования при проведении классного часа в 8 классе по теме 10 «В мире чувств»

доступен по ссылкам:



на кыргызском языке

продолжительность 18 мин. 08 сек.



на русском языке

продолжительность 17 мин. 22 сек.

Доступен для скачивания



скачать

Видеоурок В5

Как понимать себя и других и управлять эмоциями

Рекомендации по использованию видеоурока В5 при проведении классного часа по теме 10 «В мире чувств» в 8 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа 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. Учитель также просит учащихся вести подсчет названных чувств и эмоций, записывая их на доске или в тетради. После того, как учащиеся назовут несколько эмоций, учитель может закончить упражнение и рассказать о том, что в словаре можно отыскать более ста названий разных эмоций, чувств и переживаний.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «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.

Учитель 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 видеурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 4:16
(хронометраж)

Просмотр –
4 мин. 16 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; удивление при виде чего-то необычного. С помощью эмоций мы быстро оцениваем наше окружение – людей, предметы, события. Если что-то может быть для нас опасно, мы ощущаем тревогу или страх. А если это приятно и не враждебно, то у нас возникает ощущение радости, доверия.

НАЗОВИТЕ 8 БАЗОВЫХ ЭМОЦИЙ.

Положительные эмоции – это радость, интерес, доверие и удивление; отрицательные эмоции – злость, страх, недовольство, 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, социальны и предметны – то есть связаны с отношением к людям или предметам. Так, 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. Чувства могут возникнуть вдруг, но чаще все-таки формируются, крепнут и переживаются в течение длительного времени.

ЧТО ТАКОЕ НАСТРОЕНИЕ?

Кроме эмоций и чувств у людей бывает разное эмоциональное состояние, или, проще говоря, настроение. Оно может быть плохим, когда мы раздражены, устали, испытываем из-за чего-то беспокойство. Или хорошим, когда мы полны сил, активные и веселые. Настроение может сохраняться в течение нескольких часов и даже дней, а может часто меняться.



Фрагмент 2**4:17 – 10:01****Просмотр –
5 мин. 45 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ЗАЧЕМ НАМ НУЖНО РАЗБИРАТЬСЯ В СВОИХ ЭМОЦИЯХ И ПОНИМАТЬ, ЧТО МЫ ЧУВСТВУЕМ?**

Способность хорошо распознавать, выражать и контролировать свои эмоции помогает выстраивать здоровые отношения с людьми, свободно общаться и легко разрешать конфликты, если они возникают.

ОДНА И ТА ЖЕ СИТУАЦИЯ ВЫЗЫВАЕТ У РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ ОДИНАКОВЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ?

Разные люди могут совершенно по-разному переживать одну и ту же ситуацию. В зависимости от обстоятельств, наши эмоциональные реакции могут сильно различаться, вплоть до того, что будут абсолютно противоположными. Например, в одной и той же ситуации выигранного соревнования выигравший будет испытывать радость, а проигравший – обиду.

КАК ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА НАШИ ДЕЙСТВИЯ И ПОСТУПКИ?

Одни эмоции могут побудить нас к действиям, а другие подавить желание что-то делать. Бывает, что, поддавшись эмоциям, мы совершаем какие-то поступки, о которых потом сожалеем. Но и подвиги, великие свершения и открытия люди тоже совершают в состоянии сильного эмоционального подъема.

ЧТО ПОМОГАЕТ НАМ КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭМОЦИИ?

Способность их распознавать и называть, а также понимание причины и природы эмоций, которые мы в данный момент переживаем.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НАС ЗАХЛЕСТЫВАЮТ СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ?

В ситуации, когда эмоции бьют через край, можно попробовать сосчитать до десяти или сделать 3-4 спокойных глубоких вдоха и выдоха. Всего 4 секунды нужно, чтобы глубоко вдохнуть и выдохнуть. И всего лишь 3-4 повтора этого простого упражнения помогают снизить накал страстей. Это поможет не сказать и не сделать что-то такое, о чем потом мы будем жалеть.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ЭМОЦИИ СОБЕСЕДНИКА?

Невнимание к этим проявлениям или неспособность их правильно распознать зачастую становятся серьезным барьером в общении. А порой и приводят к конфликтам. Поэтому во время разговора полезно обращать внимание на лицо собеседника. Чаще всего именно лицо первым проявляет эмоции. Например, если мы видим, что человек опечален, то бурно выражать ему свою радость не стоит. Тактичнее будет поинтересоваться причиной грусти и, если это будет уместно, рассказать что-то смешное, чтобы поднять настроение. А уже потом делиться своей радостью. Точно так же не стоит просить что-то сделать человека, который выглядит явно уставшим или спешащим куда-то.

Фрагмент 3**10:02 – 17:22****Просмотр –
7 мин. 21 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?**

Стресс – это состояние повышенного напряжения. Он возникает, когда мы сталкиваемся с любыми новыми и непривычными для нас событиями, обстоятельствами или задачами. 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?

Стресс от приятных событий (достижений, больших успехов) мы воспринимаем позитивно. При сильной радости или эйфории человек ненадолго будто выпадает из реальности, но в обычной жизни это, как правило, не приводит ни к каким неприятным последствиям. А вот неприятные события – тяжелая болезнь или смерть близкого человека, ссора с другом, насмешки и издевательства окружающих – могут вызвать тревогу, страх, раздражение, обиду, чувство горя или вины. Важная контрольная, вступительный экзамен, спортивное соревнование и другие ситуации, в которых человеку важен результат, тоже вызывают сильное волнение и внутреннее напряжение. Такое напряжение часто помогает мобилизовать свои силы и найти необычные решения. Но бывает и так, что из-за сильного напряжения человек теряется, 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.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ СТРЕСС ИЛИ СМЯГЧИТЬ ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ?

В некоторых ситуациях достаточно устранить причины, вызывающие стресс, и жизнь налаживается. Но некоторые причины стресса устранить невозможно, как например, предстоящий экзамен или болезнь близкого вам человека. Но всегда можно предпринять шаги, чтобы выйти из неприятной ситуации или смягчить ее последствия. Чтобы помочь себе в стрессовой ситуации можно составить график дел и сначала выполнять самые срочные и важные дела; обращаться за поддержкой; настраиваться позитивно, верить в успех; отдыхать, правильно питаться и высыпаться, чтобы поддерживать свои силы.

Заключительная часть (5 мин.)**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Как научиться распознавать эмоции и чувства у себя и у других и зачем это нужно?
- Как научиться контролировать эмоции?
- Как справляться со стрессовыми ситуациями?

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание на выбор:

Задание 1 (из видеурока):

Выберите одну из ситуаций и опишите словами или нарисуйте, как глаза, жесты, позы людей выражают их эмоциональное состояние:

- парень что-то скрывает в разговоре с одноклассником
- девушка счастлива, встретив свою лучшую подругу, с которой давно не виделась
- одному из собеседников очень хочется рассказать о своем приключении, а другому это не очень интересно.

Вы можете прочитать это описание своему другу или подруге или показать им ваш рисунок, а они попробуют отгадать эмоциональное состояние, которое вы описали или нарисовали.

Задание 2.

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.



Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеоуроков

8-11

классы

Видеоурок В5 Зависимости и как их избежать

предназначен для использования при проведении классных часов в 8 классе по теме 7 «Что имеем, не храним, потерявши, плачем» и теме 8 «Внимание! Опасная компания!»; в 9 классе по теме 1 «Иллюзия радости» и теме 2 «Пивной плен», в 10 классе по теме 1 «Употребление ПАВ» и теме 2 «Риски формирования зависимости»-
доступен по ссылкам:



на кыргызском языке

продолжительность 18 мин. 37 сек.



на русском языке

продолжительность 17 мин. 11 сек.

Доступен для скачивания



скачать

Рекомендации по использованию видеоурока В6 при проведении классного часа по теме 7 «Что имеем, не храним, потерявши, плачем» в 8 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

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

Можно предложить учащимся ответить на вопрос «Какие вещества можно отнести к психоактивным веществам?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 137], чтобы выявить актуальные знания учащихся по теме занятия. Ответы учащихся необходимо записать на доске, если урок проводится в классе, или в документе, открытом для совместного просмотра, если урок проводится с использованием дистанционных технологий.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Зависимости и как их избежать». В нем рассказывается о том, как возникает зависимость от различных психоактивных веществ и почему преодолеть эту зависимость может быть очень сложно.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что такое психоактивные вещества 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 видеурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 8:49
(хронометраж)

Просмотр –
8 мин. 49 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА?

Это вещества, которые так или иначе влияют на сознание и психическое состояние человека. Человек быстро привыкает к этим эффектам изменения сознания и психического состояния и у него возникает зависимость.

КАК НА НАС ВЛИЯЮТ ЧАЙ, КОФЕ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ?

В них содержатся кофеин и таурин, причем в энергетических напитках – ударные дозы. Эти вещества повышают давление и тонус мышц, заставляя их усиленно тратить запасы энергии, поэтому мы чувствуем себя немного бодрее. Мозгу это нравится, и нас вновь тянет выпить чашечку кофе, чая или баночку энергетика. Их неумеренное потребление приводит к истощению, тяжелому упадку сил, а в некоторых случаях и к серьезным заболеваниям.

КАК ВОЗНИКАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ?

Сначала возникает психическая зависимость – болезненное стремление вновь и вновь употреблять это вещество, чтобы получить удовольствие или избавиться от дискомфорта. Психическая зависимость сопровождается психическим влечением – постоянными мыслями о том веществе, к которому зависимость возникла. При регулярном употреблении психоактивных веществ развивается физическая зависимость, когда организм уже не может нормально функционировать без этого вещества, и при его отсутствии развивается синдром отмены, или абстинентный синдром.

Фрагмент 2

8:50 – 12:01

Просмотр –
3 мин. 12 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

КАК ВЛИЯЮТ НА ОРГАНИЗМ СИГАРЕТЫ, НАСВАЙ И СНЮСЫ?

Сигареты приводят к раку легких и горла, инфарктам, инсультам и другим болезням. 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.

КАК ВЛИЯЕТ НА НАС АЛКОГОЛЬ?

Алкоголь вредит здоровью, разрушая печень, отравляя токсинами мозг и весь организм. Доказано, что алкоголь приводит к снижению интеллектуальных способностей, ухудшению работы мозга, памяти и всех остальных органов. Кроме того, алкоголь снижает контроль человека за своим поведением. Отсюда развязное поведение, пьяные драки, ссоры, травмы и несчастные случаи. Пьяные люди не только более агрессивны, но и сами

чаще подвергаются насилию, в том числе сексуальному. При этом пиво также опасно и вызывает такую же сильную зависимость, как и более крепкий алкоголь – вино или водка.

ПОЧЕМУ АЛКОГОЛЬ И СИГАРЕТЫ ОСОБЕННО ВРЕДНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ, БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И ДЛЯ ПОДРОСТКОВ?

Табак и алкоголь сильнее воздействуют на организм детей и подростков, чем взрослых. Зависимость от них формируется быстрее, а вред, наносимый ими, еще более тяжелый, так как организм еще развивается. Поэтому во многих странах, в том числе в нашей, их продажа запрещена лицам, не достигшим совершеннолетия. Очень опасен алкоголь и во время беременности. У женщины возрастает риск выкидыша и мертворождения, а у ребенка – риск аномального развития внутренних органов и нервной системы, строения лица. Такие дети часто отстают в физическом и умственном развитии. Зачатие в состоянии опьянения сильно повышает риски аномалий у будущего ребенка.

Фрагмент 3

12:02 – 17:11

Просмотр –
5 мин. 10 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



КАКОЙ ВРЕД ОКАЗЫВАЮТ НАРКОТИКИ?

Употребление наркотиков вредит физическому и психическому здоровью. Происходят необратимые изменения в организме – поражаются печень, почки, сердце, сосуды, клетки головного мозга постепенно отмирают. Снижается интеллект, люди становятся раздражительными и конфликтными, нарушаются их связи с близкими и друзьями. Человек теряет интерес к привычным занятиям, его интересы сосредоточены только на наркотике и поиске очередной дозы. Наркотики, которые вводят через вены при помощи шприца, повышают риск заразиться ВИЧ и гепатитами В и С. От передозировки наркотиками можно умереть. Для того чтобы купить наркотики, люди могут совершать противоправные действия: воровать, грабить, продавать наркотики.

ПОЧЕМУ ЖЕ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?

Чаще всего это делают из любопытства или потому что хотят показать свою «крутость». Многие верят в миф о том, что если один раз попробовать, то ничего страшного не случится. Но принципы «принимаю только тогда, когда хочу» и «захочу и брошу в любую минуту» с наркотиками не работают. Организм, привыкший к дозе, будет требовать ее снова и снова. Поэтому люди, вопреки всем предупреждениям, продолжают их употреблять, ставя на карту свое здоровье, свободу и жизнь.

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПРЕДОТВРАТИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ?

Желание оставаться самим собой, быть независимым, достичь определенных целей в жизни, сохранить здоровье. Умение не поддаваться уговорам и давлению окружающих. Понимание неизбежных последствий употребления ПАВ.

ПОЧЕМУ С НАРКОТИКАМИ НЕ СРАБАТЫВАЕТ «ПРОСТО ПОПРОБУЮ И ВСЁ» И «БРОШУ, КОГДА ЗАХОЧУ»?

От многих наркотиков зависимость формируется сразу при первом употреблении, поэтому «просто попробую» – это самообман, да и «бросить, когда сам решу» тоже не получится. Кроме этого, от первой дозы тоже умирают или становятся инвалидами. Только об этом новичкам не говорят.

**Заключительная
часть (5 мин.)****ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель 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?

Учитель предлагает учащимся вернуться к обсуждению ответов, которые они дали в начале урока, когда отвечали на вопрос «Какие вещества можно отнести к психоактивным веществам?», и дополнить их.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

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

Рекомендации по использованию видеоурока В6 при проведении классного часа по теме 8 «Внимание! Опасная компания!» в 8 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

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

В начале урока учитель может прочитать мини-лекцию [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 143]:

«Конопля, латинское название – *cannabis sativa* (каннабис) – это растение было известно издавна из-за прочных волокон стебля и выжимаемого из семян масла, которое использовалось в кулинарии и художниками в качестве масла для живописи. Конопля содержит более 400 химических веществ, отравляющих организм человека.

Люди, употребляющие каннабис, становятся пассивными, безынициативными, плохо усваивают новые знания. Длительное употребление каннабиса вызывает стойкие нарушения структуры и функций головного мозга, приводит к потере памяти. Конопля особенно опасна для подростков, поскольку их центральная нервная система все еще продолжает формироваться. Негативное влияние конопля оказывает и на дыхательные пути человека, а также на легкие».

Далее можно предложить учащимся ответить на вопрос «Как вы думаете, почему люди начинают употреблять наркотики, изготовленные из конопли (такие как «анаша», «травка», гашиш, «план»)», чтобы выявить их актуальные представления по теме занятия.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Зависимости и как их избежать». В нем рассказывается о том, как и почему возникает зависимость от различных психоактивных веществ, и почему преодолеть эту зависимость может быть очень сложно.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что такое психоактивные вещества; как они влияют на человека; как возникает зависимость от ПАВ и почему ее трудно преодолеть; какой вред наносит употребление наркотиков, изготовленных из конопли; почему люди могут начать употреблять ПАВ; и что делать, чтобы не попасть в ловушку зависимости.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

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

Фрагмент 1**0:00 – 8:49**
(хронометраж)**Просмотр –**
8 мин. 49 сек.**Обсуждение –**
3-5 мин.**КАКИЕ ВЕЩЕСТВА ОТНОСЯТ К ПСИХОАКТИВНЫМ?**

Психоактивными называют вещества, которые так или иначе влияют на сознание и психическое состояние человека. К этим веществам организм быстро привыкает. Поэтому и возникает зависимость от них. К веществам, вызывающим зависимость, относятся не только различные наркотики, алкоголь (пиво, вино, водка) и никотин (сигареты, насвай, снюс), но и чай (таурин), кофе (кофеин) и сахар (глюкоза), а также, например, энергетические напитки, в которых таурин, кофеин и глюкоза содержатся в больших дозах.

КАК ВОЗНИКАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ?

Сначала возникает психическая зависимость – болезненное стремление вновь и вновь употреблять это вещество, чтобы получить удовольствие или избавиться от дискомфорта. Одновременно развивается психическое влечение – постоянные мысли о том веществе, от которого возникла зависимость. Эти мысли сопровождаются подъемом настроения, оживленным ожиданием приема психоактивного вещества, подавленностью и злостью, если оно отсутствует. При регулярном употреблении психоактивных веществ развивается физическая зависимость, когда организм уже не может нормально функционировать без этого вещества, и при его отсутствии развивается синдром отмены, или абстинентный синдром.

ЧЕМ ОПАСНА ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПАВ?

Физическая зависимость от вещества отличается очень сильным влечением к нему. Оно вытесняет другие жизненные потребности, будь то потребность в пище, жилье или безопасности. Поиск и прием следующей дозы становится главной жизненной необходимостью. А к большинству современных наркотиков физическая зависимость вырабатывается уже после первого употребления. Побороть зависимость крайне сложно, особенно без специализированной помощи. Зависимость может перечеркнуть все жизненные планы.

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ОТМЕРЫ, ИЛИ АБСТИНЕНТНЫЙ СИНДРОМ?

Наркотические вещества вмешиваются в работу мозга. Поэтому, когда их действие прекращается, мозг требует новой дозы. В противном случае возникает синдром отмены – физическое и психологическое состояние человека резко ухудшается. Начинается ломка, во время которой человек может испытывать невыносимые боли, он не может думать ни о чем другом, кроме новой дозы. Чем дольше человек употребляет ПАВ, тем быстрее прекращается действие очередной дозы, и он сразу же начинает испытывать потребность в новой. И чем сильнее наркотик, тем быстрее формируется этот синдром.

Фрагмент 2**8:50 – 12:01****Просмотр –**
3 мин. 12 сек.**Обсуждение –**
3-5 мин.**КАК ВЛИЯЮТ НА ОРГАНИЗМ СИГАРЕТЫ, НАСВАЙ И СНЮСЫ?**

Сигареты приводят к раку легких и горла, инфарктам, инсультам и другим болезням. 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.

КАК ВЛИЯЕТ НА НАС АЛКОГОЛЬ?

Алкоголь вредит здоровью, разрушая печень, отравляя токсинами мозг и весь организм. Доказано, что алкоголь приводит к снижению интеллектуальных способностей, ухуд-

шению работы мозга, памяти и всех остальных органов. Кроме того, алкоголь снижает контроль человека за своим поведением. Отсюда развязное поведение, пьяные драки, ссоры, травмы и несчастные случаи. Пьяные люди не только более агрессивны, но и сами чаще подвергаются насилию, в том числе сексуальному. При этом пиво также опасно и вызывает такую же сильную зависимость, как и более крепкий алкоголь – вино или водка.

ПОЧЕМУ АЛКОГОЛЬ И СИГАРЕТЫ ОСОБЕННО ВРЕДНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ, БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И ДЛЯ ПОДРОСТКОВ?

Табак и алкоголь сильнее воздействуют на организм детей и подростков, чем взрослых. Зависимость от них формируется быстрее, а вред, наносимый ими, еще более тяжелый, так как организм еще развивается. Поэтому во многих странах, в том числе в нашей, их продажа запрещена лицам, не достигшим совершеннолетия. Очень опасен алкоголь и во время беременности. У женщины возрастает риск выкидыша и мертворождения, а у ребенка – риск аномального развития внутренних органов и нервной системы, строения лица. Такие дети часто отстают в физическом и умственном развитии. Зачатие в состоянии опьянения сильно повышает риски аномалий у будущего ребенка.

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ПОЧЕМУ АЛКОГОЛЬ, СИГАРЕТЫ, НАСВАЙ ИНОГДА НАЗЫВАЮТ «ДОРОЖКОЙ» К БОЛЕЕ СИЛЬНЫМ НАРКОТИКАМ?

Контролировать употребление любых психоактивных веществ очень сложно. Одна сигарета в день легко переходит в пачку, бокал вина или баночка пива по выходным – в выпивку каждый день, шарик насвая – в более сильные наркотики. Не всегда это вопрос силы воли, есть еще возрастные и индивидуальные особенности, стрессовые состояния. Чем моложе человек, тем быстрее возникает зависимость. Кроме того, в подростковых компаниях, где курят и выпивают, в разы выше риск столкнуться с предложением чего-то «более серьезного».

Фрагмент 3

12:02 – 17:11

Просмотр –
5 мин. 10 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



КАК НАРКОТИКИ ДЕЙСТВУЮТ НА ОРГАНИЗМ?

Одни наркотики расслабляют организм. Мысли становятся спутанными, речь – медленной, растянутой. Другие наркотики вызывают состояние эйфории, могут обострять вспыльчивость, агрессивность. Некоторые наркотики поначалу вызывают чувство эйфории, но потом нарушают координацию движений, вызывают галлюцинации, страхи и панику. Действие спайсов – курительных смесей из табака и разных трав, пропитанных синтетическим наркотиком – похоже на действие других наркотиков, но оно намного сильнее, к ним очень быстро привыкают. Соли – синтетические наркотики в виде порошка, напоминающего соль. Эти наркотики вызывают быстрое привыкание и при каждом употреблении убивают тысячи нервных клеток, нарушают мышление, память.

КАКОЙ ВРЕД ОКАЗЫВАЮТ НАРКОТИКИ?

Употребление любых наркотиков вредит физическому и психическому здоровью. Происходят необратимые изменения в организме – поражаются печень, почки, сердце, сосуды, клетки головного мозга постепенно отмирают. Снижается интеллект, люди становятся раздражительными и конфликтными, нарушаются их связи с близкими и друзьями. Человек теряет интерес к привычным занятиям, его интересы сосредоточены только на наркотике и поиске очередной дозы. Наркотики, которые вводят через вены при помощи шприца, повышают риск заразиться ВИЧ и гепатитами В и С. От передозировки

наркотиками можно умереть. Для того чтобы купить наркотики, люди могут совершать противоправные действия: воровать, грабить, продавать наркотики.

ПОЧЕМУ ЖЕ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?

Чаще всего это делают из любопытства или потому что хотят показать свою «крутость». Многие верят в миф о том, что если один раз попробовать, то ничего страшного не случится. Но принципы «принимаю только тогда, когда хочу» и «захочу и брошу в любую минуту» с наркотиками не работают. Организм, привыкший к дозе, будет требовать ее снова и снова. Поэтому люди, вопреки всем предупреждениям, продолжают их употреблять, ставя на карту свое здоровье, свободу и жизнь.

Заключительная часть (5 мин.)



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Как наркотики влияют на человека?
- Почему сложно побороть зависимость от ПАВ?
- Какой вред организму наносит употребление наркотиков, изготовленных из конопли?
- Как не попасть в ловушку зависимости? О чем важно помнить, сталкиваясь с предложением «разок попробовать» наркотик?

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

Напишите ответ на письмо девушки, которое пришло по электронной почте на адрес школы. [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 146].

Текст письма: «Здравствуйте! Мне 15 лет, я учусь в 8 классе. Однажды я и моя подруга попали на вечеринку в незнакомую компанию, и меня уговаривали покурить травку.

Мне стало интересно, я согласилась. Потом ребята из той компании меня разыскивали, приходили в школу. Я вынуждена прятаться, сижу дома. Посоветуйте, что мне теперь делать? Я больше так не могу! Мне страшно...».



Рекомендации по использованию видеурока В6 при проведении классного часа по теме 1 «Иллюзия радости» в 9 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



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

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают, как формируется зависимость от психоактивных веществ, и какой вред они наносят организму.

В начале урока учитель может прочитать мини-лекцию [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 160]:

«Все мы периодически испытываем серьезные физические и умственные нагрузки. Современному занятому человеку зачастую не хватает времени и сил, чтобы успеть сделать все задуманное. У кого-то «горят планы», у кого-то вплотную идет подготовка к экзамену, кто-то должен еще встретиться с друзьями и успеть отдохнуть, а кто-то работает в ночную смену.

В связи с этим появилась еще одна проблема – активное употребление энергетических напитков. По сути, именно на таких людей и рассчитана реклама энергетических напитков, обещающих приподнятое настроение, прилив сил, бодрость и хорошее самочувствие. К сожалению, люди не задумываются о том, что именно содержится в этих напитках, и о последствиях их употребления для здоровья».

Далее можно предложить учащимся устроить мозговой штурм и ответить на вопросы, чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме занятия:

- Что вы знаете об энергетических напитках?
- Какие вы знаете энергетики?
- Где чаще всего вы встречаете эти напитки?
- Известно ли вам, как влияют на организм энергетики?
- Как вы думаете, полезен ли энергетический напиток?

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеурок «Зависимости и как их избежать». В нем рассказывается о том, как и почему возникает зависимость от различных психоактивных веществ, и почему преодолеть эту зависимость может быть очень сложно.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что такое психоактивные вещества, как они влияют на человека, как возникает зависимость от ПАВ и почему ее трудно преодолеть, как действуют на организм человека энергетические напитки и почему от них тоже формируется зависимость.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

Рекомендуется просматривать видеоурок с опорой на выделенные ниже смысловые фрагменты. Каждый фрагмент обсуждается с учащимися отдельно с использованием вопросов, составленных по материалу видеоурока. Для помощи учителю под каждым вопросом приведены возможные ответы, которые могут дать учащиеся после просмотра видеоурока.

Фрагмент 1

0:00 – 8:49
(хронометраж)

Просмотр –
8 мин. 49 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



ЧТО ТАКОЕ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА?

Это вещества, которые так или иначе влияют на сознание и психическое состояние человека. Человек быстро привыкает к этим эффектам изменения сознания и психического состояния и у него возникает зависимость.

КАК НА НАС ВЛИЯЮТ ЧАЙ И КОФЕ?

В них содержатся кофеин и таурин. Эти вещества повышают давление и тонус мышц, заставляя их усиленно тратить запасы энергии, поэтому мы чувствуем себя немного бодрее. Мозгу это нравится и нас вновь тянет выпить чашечку кофе или чая.

КАК ВЛИЯЮТ НА ОРГАНИЗМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ?

В них тоже содержится кофеин, таурин и сахар, но уже в больших дозах. В рекламе нам рассказывают о том, что они «окрыляют», дарят бодрость и энергию. На самом деле, конечно, они ничего не дарят. Они лишь стимулируют организм усиленно тратить ресурсы, которые у него есть. И если употреблять их регулярно, то можно столкнуться с истощением, тяжелым упадком сил, а в некоторых случаях и с серьезными заболеваниями.

КАК ВОЗНИКАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ?

Сначала возникает психическая зависимость – болезненное стремление вновь употребить это вещество, чтобы получить удовольствие или избавиться от дискомфорта. Одновременно развивается психическое влечение – постоянные мысли о том веществе, от которого возникла зависимость. Эти мысли сопровождаются подъемом настроения, оживленным ожиданием приема психоактивного вещества и подавленностью, и злостью, если оно отсутствует. При регулярном употреблении психоактивных веществ развивается физическая зависимость, когда организм уже не может нормально функционировать без этого вещества, и при его отсутствии развивается синдром отмены, или абстинентный синдром.

Фрагмент 2

8:50 – 12:01

Просмотр –
3 мин. 12 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



КАК ВЛИЯЮТ НА ОРГАНИЗМ СИГАРЕТЫ, НАСВАЙ И СНЮСЫ?

Сигареты приводят к раку легких и горла, инфарктам, инсультам и другим болезням. 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.

КАК ВЛИЯЕТ НА НАС АЛКОГОЛЬ?

Алкоголь вредит здоровью, разрушая печень, отравляя токсинами мозг и весь организм. Доказано, что алкоголь приводит к снижению интеллектуальных способностей, ухудшению работы мозга, памяти и всех остальных органов. Кроме того, алкоголь снижает

контроль человека за своим поведением. Отсюда развязное поведение, пьяные драки, ссоры, травмы и несчастные случаи. Пьяные люди не только более агрессивны, но и сами чаще подвергаются насилию, в том числе сексуальному. При этом пиво также опасно и вызывает такую же сильную зависимость, как и более крепкий алкоголь – вино или водка.

ПОЧЕМУ АЛКОГОЛЬ И СИГАРЕТЫ ОСОБЕННО ВРЕДНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ, БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И ДЛЯ ПОДРОСТКОВ?

Табак и алкоголь сильнее воздействуют на организм детей и подростков, чем взрослых. Зависимость от них формируется быстрее, а вред, наносимый ими, еще более тяжелый, так как организм еще развивается. Поэтому во многих странах, в том числе в нашей, их продажа запрещена лицам, не достигшим совершеннолетия. Очень опасен алкоголь и во время беременности. У женщины возрастает риск выкидыша и мертворождения, а у ребенка – риск аномального развития внутренних органов и нервной системы, строения лица. Такие дети часто отстают в физическом и умственном развитии. Зачатие в состоянии опьянения сильно повышает риски аномалий у будущего ребенка.

Фрагмент 3

12:02 – 17:11

Просмотр –
5 мин. 10 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



КАКОЙ ВРЕД ОКАЗЫВАЮТ НАРКОТИКИ?

Употребление наркотиков вредит физическому и психическому здоровью. Происходят необратимые изменения в организме – поражаются печень, почки, сердце, сосуды, клетки головного мозга постепенно отмирают. Снижается интеллект, люди становятся раздражительными и конфликтными, нарушаются их связи с близкими и друзьями. Человек теряет интерес к привычным занятиям, его интересы сосредоточены только на наркотике и поиске очередной дозы. Наркотики, которые вводят через вены при помощи шприца, повышают риск заразиться ВИЧ и гепатитами В и С. От передозировки наркотиками можно умереть. Для того чтобы купить наркотики, люди могут совершать противоправные действия: воровать, грабить, продавать наркотики.

ПОЧЕМУ ЖЕ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?

Чаще всего это делают из любопытства или потому что хотят показать свою «крутость». Многие верят в миф о том, что если один раз попробовать, то ничего страшного не случится. Но принципы «принимаю только тогда, когда хочу» и «захочу и брошу в любую минуту» с наркотиками не работают. Организм, привыкший к дозе, будет требовать ее снова и снова. Поэтому люди, вопреки всем предупреждениям, продолжают их употреблять, ставя на карту свое здоровье, свободу и жизнь.

КАК НЕ ПОПАСТЬ В ЛОВУШКУ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПАВ?

Не попасть в ловушку зависимостей помогает желание оставаться самим собой, быть независимым, достичь определенных целей в жизни, сохранить здоровье. А также умение не поддаваться уговорам и давлению окружающих и понимание неизбежных последствий употребления ПАВ.

Заключительная часть (5 мин.)**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Как возникает зависимость от ПАВ и почему сложно ее преодолеть?
- Как действуют энергетические напитки и почему от них тоже возникает зависимость?
- Какой вред могут нанести энергетические напитки?

Учитель предлагает выполнить упражнение «Письмо Анвара» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 162-163].

Послушайте письмо молодого человека, который употреблял «энергетики». Подумайте и ответьте, что же явилось основной причиной столь тяжелых последствий?

Письмо Анвара: «Летом на каникулах я решил оторваться. Тусил по клубам, встречался с друзьями, практически не спал и пил энергетики. Сначала действительно организм работал на полную, я не уставал. Но потом все время мне приходилось увеличивать дозу, иначе усталость накрывала с головой. Если раньше мне хватало двух баночек, то теперь уходило по 3-4. А в тот вечер я выпил около шести. Упал. И дальше пустота...», вспоминает Анвар. Скорая забрала его прямо из клуба. Думали, сердечный приступ, оказалось – инсульт. Две недели он провел в реанимации. К счастью, обошлось без тяжелых последствий.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

Узнайте у близких или придумайте сами несколько рецептов полезного для здоровья тонизирующего напитка и поделитесь ими с друзьями [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 163].

Рекомендации по использованию видеоурока В6 при проведении классного часа по теме 2 «Пивной плен» в 9 классе

**Вводная часть
(до 5 мин.)**



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают, как формируется зависимость от различных психоактивных веществ и какой вред они наносят организму.

В начале урока учитель может предложить учащимся ответить на вопрос «Как вы думаете, пиво – вредное или нет? Почему вы так считаете?», чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме занятия.

Далее можно прочитать мини-лекцию [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 164]:

«Вопреки мнению многих людей о том, что пиво – безвредный слабоалкогольный напиток, ученые утверждают, что это совсем не так. Реклама, навязываемая производителями пива, направлена на увеличение продаж, и поэтому твердит, что пиво – слабоалкогольный, и поэтому безвредный, и даже полезный напиток. Действительно, пиво готовится из очень полезного продукта – ячменя, который содержит белки, жиры, углеводы и витамины. Но в пивном сусле микробы брожения поедают этот прекрасный продукт, используя его для своего роста и размножения. Врачи установили, что пивной алкоголизм – еще более коварный, чем водочный. Сегодня содержание алкоголя во многих сортах пива превышает 5 %. А в крепких сортах пива его еще больше – до 8-14 %.

В подростковом возрасте привыкание к алкоголю развивается стремительно и переходит в хроническую форму в 3–4 раза быстрее, чем у взрослых. Это связано с тем, что у подростков алкоголь лучше проникает в разные органы и системы и вызывает привыкание. Многочисленные исследования доказали, что при употреблении пива подростками у них наблюдается снижение интеллектуальных способностей, ухудшение работы головного мозга. Кроме того, алкоголь поражает печень и другие внутренние органы (желудок, сердце, легкие, органы кроветворения), нарушает работу эндокринной и нервной системы. Токсины алкоголя ослабляют, угнетают и тормозят развитие всех жизненно важных органов и систем».

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Зависимости и как их избежать». В нем рассказывается о том, как и почему возникает зависимость от различных психоактивных веществ, и почему преодолеть эту зависимость может быть очень сложно.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что такое психоактивные вещества, как они влияют на человека, как возникает зависимость от ПАВ и почему ее трудно преодолеть, как действуют на организм человека алкоголь и какой вред он наносит.

Организация просмотра и обсуждения видеурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 8:49
(хронометраж)

Просмотр –
8 мин. 49 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



ЧТО ТАКОЕ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА?

Это вещества, которые так или иначе влияют на сознание и психическое состояние человека. Человек быстро привыкает к этим эффектам изменения сознания и психического состояния и у него возникает зависимость.

КАК НА НАС ВЛИЯЮТ ЧАЙ, КОФЕ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ?

В них содержатся кофеин и таурин, причем в энергетических напитках – большие дозы. Эти вещества повышают давление и тонус мышц, заставляя их усиленно тратить запасы энергии, поэтому мы чувствуем себя немного бодрее. Мозгу это нравится и нас вновь и вновь тянет выпить чашечку кофе, чая или баночку энергетика. Но их неумеренное потребление приводит к истощению, тяжелому упадку сил, а в некоторых случаях и к серьезным заболеваниям.

КАК ВОЗНИКАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ?

Сначала возникает психическая зависимость – болезненное стремление вновь и вновь употреблять это вещество, чтобы получить удовольствие или избавиться от дискомфорта. Одновременно развивается психическое влечение – постоянные мысли о том веществе, от которого возникла зависимость. Эти мысли сопровождаются подъемом настроения, оживленным ожиданием приема психоактивного вещества и подавленностью и злостью, если оно отсутствует. При регулярном употреблении психоактивных веществ развивается физическая зависимость, когда организм уже не может нормально функционировать без этого вещества, и при его отсутствии развивается синдром отмены, или абстинентный синдром.

Фрагмент 2

8:50 – 12:01

Просмотр –
3 мин. 12 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



КАК ВЛИЯЮТ НА ОРГАНИЗМ СИГАРЕТЫ, НАСВАЙ И СНЮСЫ?

Сигареты приводят к раку легких и горла, инфарктам, инсультам и другим болезням. 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.

КАК ВЛИЯЕТ НА НАС АЛКОГОЛЬ?

Алкоголь вредит здоровью, разрушая печень, отравляя токсинами мозг и весь организм. Доказано, что алкоголь приводит к снижению интеллектуальных способностей, ухудшению работы мозга, памяти и всех остальных органов. Кроме того, алкоголь снижает контроль человека за своим поведением. Отсюда развязное поведение, пьяные драки, ссоры, травмы и несчастные случаи. Пьяные люди не только более агрессивны, но и сами чаще подвергаются насилию, в том числе сексуальному. При этом пиво также опасно и вызывает такую же сильную зависимость, как и более крепкий алкоголь – вино или водка.

КАКОЙ ВРЕД ОКАЗЫВАЕТ ПИВО?

Кроме того, что к пиву быстро формируется зависимость, оно вызывает изменения в гормональной системе организма, которые приводят к ожирению, гормональным расстройствам и бесплодию.

ПОЧЕМУ АЛКОГОЛЬ И СИГАРЕТЫ ОСОБЕННО ВРЕДНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ, БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И ДЛЯ ПОДРОСТКОВ?

Табак и алкоголь сильнее воздействуют на организм детей и подростков, чем взрослых. Зависимость от них формируется быстрее, а вред, наносимый ими, еще более тяжелый, так как организм еще развивается. Поэтому во многих странах, в том числе в нашей, их продажа запрещена лицам, не достигшим совершеннолетия. Очень опасен алкоголь и во время беременности. У женщины возрастает риск выкидыша и мертворождения, а у ребенка – риск аномального развития внутренних органов и нервной системы, строения лица. Такие дети часто отстают в физическом и умственном развитии. Зачатие в состоянии опьянения сильно повышает риски аномалий у будущего ребенка.

Фрагмент 3**12:02 – 17:11****Просмотр –
5 мин. 10 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****КАКОЙ ВРЕД ОКАЗЫВАЮТ НАРКОТИКИ?**

Употребление наркотиков вредит физическому и психическому здоровью. Происходят необратимые изменения в организме – поражаются печень, почки, сердце, сосуды, клетки головного мозга постепенно отмирают. Снижается интеллект, люди становятся раздражительными и конфликтными, нарушаются их связи с близкими и друзьями. Человек теряет интерес к привычным занятиям, его интересы сосредоточены только на наркотике и поиске очередной дозы. Наркотики, которые вводят через вены при помощи шприца, повышают риск заразиться ВИЧ и гепатитами В и С. От передозировки наркотиками можно умереть. Для того чтобы купить наркотики, люди могут совершать противоправные действия: воровать, грабить, продавать наркотики.

ПОЧЕМУ ЖЕ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?

Чаще всего это делают из любопытства или потому что хотят показать свою «крутость». Многие верят в миф о том, что если один раз попробовать, то ничего страшного не случится. Но принципы «принимаю только тогда, когда хочу» и «захочу и брошу в любую минуту» с наркотиками не работают. Организм, привыкший к дозе, будет требовать ее снова и снова. Поэтому люди, вопреки всем предупреждениям, продолжают их употреблять, ставя на карту свое здоровье, свободу и жизнь.

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПРЕДОТВРАТИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ?

Желание оставаться самим собой, быть независимым, достичь определенных целей в жизни, сохранить здоровье. Умение не поддаваться уговорам и давлению окружающих. Понимание неизбежных последствий употребления ПАВ.

Заключительная часть (5 мин.)**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Как возникает зависимость от алкоголя и других ПАВ и почему сложно ее преодолеть?
- Какой вред наносит употребление алкоголя?
- Почему люди продолжают употреблять алкоголь, даже зная о том, как это вредно?
- Существует ли безвредный алкоголь? В чем опасность пива?

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание (на выбор):

1. Составьте коллаж праздника без пива и другого алкоголя.
2. Напишите короткое сочинение на тему «Вред пива».



Рекомендации по использованию видеоурока В6 при проведении классного часа по теме 1 «Употребление ПАВ» в 10 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают, как формируется зависимость от различных психоактивных веществ и какой вред они наносят организму.

В начале урока учитель может предложить учащимся ответить на вопрос «Какая связь между употреблением ПАВ и инфицированием ВИЧ?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 203], чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме занятия.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Зависимости и как их избежать». В нем рассказывается о том, как и почему возникает зависимость от различных психоактивных веществ, и почему преодолеть эту зависимость может быть очень сложно.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что такое психоактивные вещества, как они влияют на человека, как возникает зависимость от ПАВ и почему ее трудно преодолеть, каковы социальные последствия употребления ПАВ.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 8:49
(хронометраж)

Просмотр –
8 мин. 49 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



ЧТО ТАКОЕ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА?

Это вещества, которые так или иначе влияют на сознание и психическое состояние человека. Человек быстро привыкает к этим эффектам изменения сознания и психического состояния и у него возникает зависимость.

КАК НА НАС ВЛИЯЮТ ЧАЙ, КОФЕ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ?

В них содержатся кофеин и таурин, причем в энергетических напитках – большие дозы. Эти вещества повышают давление и тонус мышц, заставляя их усиленно тратить запасы энергии, поэтому мы чувствуем себя немного бодрее. Мозгу это нравится и нас вновь и вновь тянет выпить чашечку кофе, чая или баночку энергетика. Но неумеренное их потребление приводит к истощению, тяжелому упадку сил, а в некоторых случаях и к

серьезным заболеваниями.

КАК ВОЗНИКАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ?

Сначала возникает психическая зависимость – болезненное стремление вновь и вновь употреблять это вещество, чтобы получить удовольствие или избавиться от дискомфорта. Одновременно развивается психическое влечение – постоянные мысли о том веществе, от которого возникла зависимость. Эти мысли сопровождаются подъемом настроения, оживленным ожиданием приема психоактивного вещества и подавленностью и злостью, если оно отсутствует. При регулярном употреблении психоактивных веществ развивается физическая зависимость, когда организм уже не может нормально функционировать без этого вещества, и при его отсутствии развивается синдром отмены, или абстинентный синдром.

Фрагмент 2

8:50 – 12:01

Просмотр –
3 мин. 12 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



КАК ВЛИЯЮТ НА ОРГАНИЗМ СИГАРЕТЫ, НАСВАЙ И СНЮСЫ?

Сигареты приводят к раку легких и горла, инфарктам, инсультам и другим болезням. 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.

КАК ВЛИЯЕТ НА НАС АЛКОГОЛЬ?

Алкоголь вредит здоровью, разрушая печень, отравляя токсинами мозг и весь организм. Доказано, что алкоголь приводит к снижению интеллектуальных способностей, ухудшению работы мозга, памяти и всех остальных органов. Кроме того, алкоголь снижает контроль человека за своим поведением. Отсюда развязное поведение, пьяные драки, ссоры, травмы и несчастные случаи. Пьяные люди не только более агрессивны, но и сами чаще подвергаются насилию, в том числе сексуальному. При этом пиво также опасно и вызывает такую же сильную зависимость, как и более крепкий алкоголь – вино или водка.

ПОЧЕМУ АЛКОГОЛЬ И СИГАРЕТЫ ОСОБЕННО ВРЕДНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ, БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И ДЛЯ ПОДРОСТКОВ?

Табак и алкоголь сильнее воздействуют на организм детей и подростков, чем взрослых. Зависимость от них формируется быстрее, а вред, наносимый ими, еще более тяжелый, так как организм еще развивается. Поэтому во многих странах, в том числе в нашей, их продажа запрещена лицам, не достигшим совершеннолетия. Очень опасен алкоголь и во время беременности. У женщины возрастает риск выкидыша и мертворождения, а у ребенка – риск аномального развития внутренних органов и нервной системы, строения лица. Такие дети часто отстают в физическом и умственном развитии. Зачатие в состоянии опьянения сильно повышает риски аномалий у будущего ребенка.

Фрагмент 3**12:02 – 17:11****Просмотр –
5 мин. 10 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****КАКОЙ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ НЕСУТ НАРКОТИКИ?**

Употребление наркотиков вредит физическому и психическому здоровью. Происходят необратимые изменения в организме – поражаются печень, почки, сердце, сосуды, клетки головного мозга постепенно отмирают. Наркотики, которые вводят через вены при помощи шприца, повышают риск заразиться ВИЧ и гепатитами В и С. От передозировки наркотиками можно умереть.

КАК МЕНЯЕТСЯ ПОВЕДЕНИЕ И ЛИЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ПОД ВЛИЯНИЕМ НАРКОТИКОВ?

Под влиянием наркотиков снижается интеллект, люди становятся раздражительными и конфликтными, нарушаются их связи с близкими и друзьями. Человек теряет интерес к привычным занятиям, его интересы сосредоточены только на наркотике и поиске очередной дозы. Для того чтобы купить наркотики, люди могут совершать противоправные действия: воровать, грабить, продавать наркотики.

К КАКИМ ПОСЛЕДСТВИЯМ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ?

Противоправное и асоциальное поведение, готовность на все ради очередной дозы, пренебрежение собственным здоровьем и благополучием может приводить к серьезным последствиям, в том числе – заражению ВИЧ. Оно может произойти как следствие незащищенных половых контактов под воздействием наркотика, так и при инъекционном употреблении наркотиков нестерильными шприцами.

ПОЧЕМУ ЖЕ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?

Чаще всего это делают из любопытства или потому что хотят показать свою «крутость». Многие верят в миф о том, что если один раз попробовать, то ничего страшного не случится. Но принципы «принимаю только тогда, когда хочу» и «захочу и брошу в любую минуту» с наркотиками не работают. Организм, привыкший к дозе, будет требовать ее снова и снова. Поэтому люди, вопреки всем предупреждениям, продолжают их употреблять, ставя на карту свое здоровье, свободу и жизнь.

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПРЕДОТВРАТИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ?

Желание оставаться самим собой, быть независимым, достичь определенных целей в жизни, сохранить здоровье. Умение не поддаваться уговорам и давлению окружающих. Понимание неизбежных последствий употребления ПАВ.

Заключительная часть (5 мин.)**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Как возникает зависимость от разных ПАВ и почему сложно ее преодолеть?
- Какой вред наносит употребление различных ПАВ?
- Каковы социальные последствия употребления ПАВ? Как употребление ПАВ влияет на поведение, образ жизни, судьбу человека?

Учитель предлагает дополнить ответы на вопрос «Какая связь между употреблением ПАВ и инфицированием ВИЧ?», которые учащиеся дали в начале урока.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 205]:

Составьте листовку о последствиях употребления психоактивных веществ (ПАВ).



Рекомендации по использованию видеоурока В6 при проведении классного часа по теме 2 «Риски формирования зависимости» в 10 классе

**Вводная часть
(до 5 мин.)**



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

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

Можно предложить учащимся ответить на вопрос «Что такое зависимость? Почему возникают зависимости?», чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме занятия.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Зависимости и как их избежать». В нем рассказывается о том, как и почему возникает зависимость от различных психоактивных веществ, и почему преодолеть эту зависимость может быть очень сложно.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что такое психоактивные вещества 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 и как не попасть в ловушку зависимости от них.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

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

Фрагмент 1

**0:00 – 8:49
(хронометраж)**

**Просмотр –
8 мин. 49 сек.**

**Обсуждение –
3-5 мин.**



ЧТО ТАКОЕ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА?

Это вещества, которые так или иначе влияют на сознание и психическое состояние человека. Человек быстро привыкает к этим эффектам изменения сознания и психического состояния и у него возникает зависимость.

КАК НА НАС ВЛИЯЮТ ЧАЙ, КОФЕ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ?

В них содержатся кофеин и таурин, причем в энергетических напитках – большие дозы. Эти вещества повышают давление и тонус мышц, заставляя их усиленно тратить запасы энергии, поэтому мы чувствуем себя немного бодрее. Мозгу это нравится и нас вновь тянет выпить чашечку кофе, чая или баночку энергетика. Но их неумеренное потребление приводит к истощению, тяжелому упадку сил, а в некоторых случаях и к серьезным заболеваниям.

КАК ВОЗНИКАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ?

Сначала возникает психическая зависимость – болезненное стремление вновь и вновь употреблять это вещество, чтобы получить удовольствие или избавиться от дискомфорта. Одновременно развивается психическое влечение – постоянные мысли о том веществе, от которого возникла зависимость. Эти мысли сопровождаются подъемом настроения, оживленным ожиданием приема психоактивного вещества, подавленностью и злостью, если оно отсутствует. При регулярном употреблении психоактивных веществ развивается физическая зависимость, когда организм уже не может нормально функционировать без этого вещества, и при его отсутствии развивается синдром отмены, или абстинентный синдром.

ЧЕМ ОПАСНА ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПАВ?

Физическая зависимость от вещества отличается очень сильным влечением к нему. Оно вытесняет другие жизненные потребности, будь то потребность в пище, жилье или безопасности. Поиск и прием следующей дозы становится главной жизненной необходимостью. А к большинству современных наркотиков физическая зависимость вырабатывается уже после первого употребления. Побороть зависимость крайне сложно, особенно без специализированной помощи. Зависимость может перечеркнуть все жизненные планы.

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ОТМЕРЫ, ИЛИ АБСТИНЕНТНЫЙ СИНДРОМ?

Наркотические вещества вмешиваются в работу мозга. Поэтому когда их действие прекращается, мозг требует новой дозы. В противном случае возникает синдром отмены – физическое и психологическое состояние человека резко ухудшается. Начинается ломка, во время которой человек может испытывать невыносимые боли, он не может думать ни о чем другом, кроме новой дозы. Чем дольше человек употребляет ПАВ, тем быстрее прекращается действие очередной дозы, и он сразу же начинает испытывать потребность в новой. И чем сильнее наркотик, тем быстрее формируется этот синдром.

Фрагмент 2

8:50 – 12:01

Просмотр –
3 мин. 12 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



КАК ВЛИЯЮТ НА ОРГАНИЗМ СИГАРЕТЫ, НАСВАЙ И СНЮСЫ?

Сигареты приводят к раку легких и горла, инфарктам, инсультам и другим болезням. 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.

КАК ВЛИЯЕТ НА НАС АЛКОГОЛЬ?

Алкоголь вредит здоровью, разрушая печень, отравляя токсинами мозг и весь организм. Доказано, что алкоголь приводит к снижению интеллектуальных способностей, ухудшению работы мозга, памяти и всех остальных органов. Кроме того, алкоголь снижает контроль человека за своим поведением. Отсюда развязное поведение, пьяные драки, ссоры, травмы и несчастные случаи. Пьяные люди не только более агрессивны, но и сами чаще подвергаются насилию, в том числе сексуальному. При этом пиво также опасно и вызывает такую же сильную зависимость, как и более крепкий алкоголь – вино или водка.

ПОЧЕМУ АЛКОГОЛЬ И СИГАРЕТЫ ОСОБЕННО ВРЕДНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ, БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И ДЛЯ ПОДРОСТКОВ?

Табак и алкоголь сильнее воздействуют на организм детей и подростков, чем взрослых. Зависимость от них формируется быстрее, а вред, наносимый ими, еще более тяжелый, так как организм еще развивается. Поэтому во многих странах, в том числе в нашей, их продажа запрещена лицам, не достигшим совершеннолетия. Очень опасен алкоголь и во время беременности. У женщины возрастает риск выкидыша и мертворождения, а у ребенка – риск аномального развития внутренних органов и нервной системы, строения лица. Такие дети часто отстают в физическом и умственном развитии. Зачатие в состоянии опьянения сильно повышает риски аномалий у будущего ребенка.

Фрагмент 3**12:02 – 17:11****Просмотр –
5 мин. 10 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****КАКОЙ ВРЕД ОКАЗЫВАЮТ НАРКОТИКИ?**

Употребление наркотиков вредит физическому и психическому здоровью. Происходят необратимые изменения в организме – поражаются печень, почки, сердце, сосуды, клетки головного мозга постепенно отмирают. Снижается интеллект, люди становятся раздражительными и конфликтными, нарушаются их связи с близкими и друзьями. Человек теряет интерес к привычным занятиям, его интересы сосредоточены только на наркотике и поиске очередной дозы. Наркотики, которые вводят через вены при помощи шприца, повышают риск заразиться ВИЧ и гепатитами В и С. От передозировки наркотиками можно умереть. Для того чтобы купить наркотики, люди могут совершать противоправные действия: воровать, грабить, продавать наркотики.

ПОЧЕМУ ЖЕ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?

Чаще всего это делают из любопытства или потому что хотят показать свою «крутость». Многие верят в миф о том, что если один раз попробовать, то ничего страшного не случится. Но принципы «принимаю только тогда, когда хочу» и «захочу и брошу в любую минуту» с наркотиками не работают. Организм, привыкший к дозе, будет требовать ее снова и снова. Поэтому люди, вопреки всем предупреждениям, продолжают их употреблять, ставя на карту свое здоровье, свободу и жизнь.

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПРЕДОТВРАТИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ?

Желание оставаться самим собой, быть независимым, достичь определенных целей в жизни, сохранить здоровье. Умение не поддаваться уговорам и давлению окружающих. Понимание неизбежных последствий употребления ПАВ.

**Заключительная
часть (5 мин.)****ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Что такое зависимость от ПАВ и почему ее так сложно преодолеть?
- Какие вещества могут вызывать зависимость?
- Как не попасть в ловушку зависимости?

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 210]:

Составьте список зависимостей, с которыми вы сталкивались в своей жизни, и напишите, какое влияние они оказывают на вашу жизнь.



Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеоуроков

8-11

классы

предназначен для использования при проведении классных часов в 9 классе по теме 4 «Ценность семейных отношений: «Семья, как много в этом слове...»» и по теме 7 «Ранние браки, кража невест»

доступен по ссылке:



на кыргызском языке

продолжительность 19 мин. 27 сек.



на русском языке

продолжительность 17 мин. 46 сек.

Доступен для скачивания



скачать

Видеоурок В7

Семья и брак.

Что приносит счастье и что ему мешает

Рекомендации по использованию видеоурока В7 при проведении классного часа по теме 4 «Ценность семейных отношений: «Семья, как много в этом слове...»» в 9 классе

**Вводная часть
(до 5 мин.)**



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа 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 урока.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «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.

Учитель 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 видеурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 5:26
(хронометраж)

Просмотр –
5 мин. 26 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

КОГО МЫ НАЗЫВАЕМ СЕМЬЕЙ?

Чаще всего семьей мы называем жену и мужа и их родных или усыновленных детей, а также бабушек, дедушек и других близких родственников. Семья может быть маленькой – родители и один или двое детей. А может быть и большой, когда в семье проживают бабушка, дедушка и другие родственники – братья и сестры родителей. Бывает так, что в семье только один родитель – папа или мама. А случается так, что детей воспитывают только бабушка с дедушкой или другие родственники.

ЧТО ТАКОЕ САНЖЫРУ?

Это генеалогическое древо семьи. Благодаря санжыру можно узнать историю своей семьи и понять, на кого из близких или даже дальних родственников мы похожи.

ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ ЛЮДЕЙ В СЕМЬЮ?

В семью людей могут объединять брак, то есть юридическое оформление своих отношений, рождение детей, кровное родство, совместное проживание и общее хозяйство. Бывает так, что семья объединяет в себе людей с очень разными интересами и характерами. Некоторые из них могут даже не ладить друг с другом, но все равно считать себя семьей.

А ЧТО ДЕЛАЕТ СЕМЬЮ 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?

Как бы не хотелось нам, чтобы отношения с близкими были гармоничными и бесконфликтными, мы все разные, у нас разный опыт и разные интересы. Поэтому в каждой семье могут время от времени возникать 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. Насилие недопустимо ни в каких отношениях, в том числе и в семейных. Насилие в семье (взрослых над детьми, между детьми, между супругами) разрушает ее и оставляет психологические травмы на всю жизнь. Человека, который может ударить, избить, запугать, лишить материальной или другой поддержки,



будут бояться, но уважать и любить — никогда.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ ПРИСУТСТВОВАЛИ ВЗАИМНОЕ ПОНИМАНИЕ, ПРИНЯТИЕ И УВАЖЕНИЕ?

Для того, чтобы в ваших отношениях с близкими царили взаимное понимание и уважение, важно делиться друг с другом своими переживаниями, радостями и печалью. Например, не стоит копить в себе обиду или раздражение, лучше тактично рассказать близким об этом, показать им свои чувства и эмоции, но при этом не обвинять и не оскорблять родных. Для того, чтобы в семье было принятие, 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

5:27 – 10:04

Просмотр –
4 мин. 38 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



КАК СОЗДАЕТСЯ КРЕПКАЯ И СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ?

Люди знакомятся, влюбляются друг в друга и начинают встречаться. Потом, если они понимают, что хорошо подходят друг другу и хотят быть вместе, они решают создать семью. Поэтому понятие «брак» в семейном кодексе трактуется как добровольный и равноправный союз между мужчиной и женщиной, заключенный по обоюдному свободному выбору и согласию.

А КАК СОЗДАВАЛИ СЕМЬЮ В ПРЕЖНИЕ ВРЕМЕНА?

В прежние времена было принято, чтобы родители подбирали пару для своих детей. Иногда их обручали еще в детстве, задолго до того момента, когда они физически могли пожениться. При этом желания девушки и парня не всегда учитывались. Считалось, что родителям виднее, кто лучше подходит их детям.

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 СТОЛКИВАЮТСЯ 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, училище, 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.

Фрагмент 3**10:05 – 17:46****Просмотр –
7 мин. 42 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ПОЧЕМУ ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ БРАКИ НЕДОПУСТИМЫ?**

Детские или подростковые браки — то есть браки, заключенные с кем-то младше 18 лет, — это настоящая трагедия, с которой, к сожалению, до сих пор сталкиваются многие девочки, которых похищают и принуждают к сожительству. Такой брак нельзя зарегистрировать в ЗАГСе, нельзя также совершить нике – религиозный обряд бракосочетания. За это предусмотрено уголовное наказание. Тем не менее, несовершеннолетних девушек нередко выдают замуж, нарушая закон и ставя их в очень уязвимое положение. Беременность и роды в раннем возрасте могут быть опасны и даже привести к смерти как самой девушки, так и ребенка. Девушки, вступившие в такой брак, как правило, теряют возможность продолжать учебу, получить высшее образование и работать. Это наносит ущерб не только самой девушке, но и всему обществу в целом, подрывая нынешнее и будущее экономическое и социальное благополучие страны.

КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ДОПУСТИМО ЛИ ПОХИЩЕНИЕ НЕВЕСТЫ И ПРИНУЖДЕНИЕ К БРАКУ?

Похищение и принуждение к браку по законам Кыргызстана – уголовные преступления. Это насилие над личностью и ограничение свободы человека, которые строго караются законом. Стоит помнить, что похищение невесты никогда не было традицией, оно всегда осуждалось кыргызским народом и считалось насилием над девушками и женщинами. Когда сегодня похищение невесты называют «ала качуу», то этим понятием пытаются замаскировать преступление – «зордук». А историческое «ала качуу» — это бегство влюбленных друг в друга парня и девушки, родители которых были против их женитьбы.

**Заключительная
часть (5 мин.)****ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель 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

Учитель предлагает учащимся выполнить следующее домашнее задание:

Совместно с родителями составьте санжыру – генеалогическое древо вашей семьи.

Рекомендации по использованию видеоурока В7 при проведении классного часа по теме 7 «Ранние браки, кража невест» в 9 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о том, почему ранние браки могут иметь негативные последствия как для самих молодых людей, вступающих в брак, так и для общества в целом.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос «Почему люди решают создать семью?», чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме урока.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Семья и брак. Что приносит счастье и что ему мешает». В нем рассказывается о том, почему создание семьи и заключение брака могут происходить только по обоюдному осознанному выбору и согласию партнеров.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: как поддерживать гармоничные отношения в семье, почему вступление в брак всегда должно быть осознанным и добровольным, почему ранние браки могут быть хрупкими и распадаться, и почему недопустимы такие формы насилия, как детские и подростковые браки и кража невест.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 5:26
(хронометраж)

Просмотр –
5 мин. 26 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



ЧТО ДЕЛАЕТ ЛЮДЕЙ СЕМЬЕЙ?

В семью людей могут объединять брак, то есть юридическое оформление своих отношений, рождение детей, кровное родство, совместное проживание и общее хозяйство. Бывает так, что семья объединяет в себе людей с очень разными интересами и характерами. Некоторые из них могут даже не ладить друг с другом, но все равно считать себя семьей.

ЧТО ДЕЛАЕТ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ ТЕПЛЫМИ И ГАРМОНИЧНЫМИ?

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 обеспечивают тепло и гармонию в семейных отношениях.

КАК ИЗБЕЖАТЬ СПОРОВ И КОНФЛИКТОВ В СЕМЬЕ?

В каждой семье могут время от времени возникать 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. Насилие в семье разрушает ее и оставляет психологические травмы на всю жизнь.

Фрагмент 2**5:27 – 10:04****Просмотр –
4 мин. 38 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ЧТО ТАКОЕ РАННИЕ БРАКИ?**

Юридически, ранние браки – это браки между молодыми людьми, не достигшими 18 лет. Часто такие браки совершаются под влиянием импульсивных решений, без оценки возможных последствий.

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, КАКИЕ ПРИЧИНЫ МОГУТ БЫТЬ У ТАКИХ РАННИХ БРАКОВ?

Люди сильно любят друг друга, хотят узаконить свои интимные отношения, девушка беременна, молодые люди хотят освободиться от опеки родителей и обрести самостоятельность, из-за несчастной любви и т.д. Можно предложить учащимся вспомнить сюжеты из жизни, из фильмов, журналов, книг на эту тему.

ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ ЧАСТО ОТГОВАРИВАЮТ СВОИХ ДЕТЕЙ ОТ РАННИХ БРАКОВ?

Молодые люди, решившие пожениться сразу после школы, сталкиваются со множеством проблем, о которых, как правило, даже не задумывались до этого. Например, с проблемой – где жить молодой семье. Часто молодым приходится жить с родителями, но это может оказаться сильным испытанием, которое выдержит не каждая пара. Второй проблемой становится семейный бюджет. Сочетать начало учебы в колледже, училище или 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.

ПОЧЕМУ РАННИЕ БРАКИ МОГУТ ПРИВЕСТИ К РАЗОЧАРОВАНИЯМ?

Не только быт и благоустроенность жизни важны в браке. Очень важно, чтобы супруги были психологически готовы к тому, чтобы вместе преодолевать неизбежно возникающие бытовые и прочие трудности. Но часто молодые люди и девушки бросаются в омут с головой и думают, что их горячая влюбленность победит все проблемы. Однако 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 достаточно зрелом возрасте. Но в юности люди очень эмоциональны, у них высокие ожидания, а вот жизненного опыта недостаточно — поэтому разочарования случаются намного чаще, чем во взрослой жизни.

Фрагмент 3**10:05 – 17:46****Просмотр –
7 мин. 42 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ЧТО ТАКОЕ БРАК, СОГЛАСНО ЗАКОНУ?**

Понятие «брак» в семейном кодексе трактуется как добровольный и равноправный союз между мужчиной и женщиной, заключенный по обоюдному свободному выбору и согласию. То есть семейные отношения должны строиться на основе гендерного равенства и добровольного выбора и согласия обоих партнеров.

КАК ВАМ КАЖЕТСЯ, ДОПУСТИМЫ ЛИ ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ БРАКИ?

Учащиеся могут высказать разные точки зрения. Для информации: такие браки нельзя зарегистрировать в ЗАГСе, потому что они нарушают закон, нельзя также совершить нике – религиозный обряд бракосочетания. За это предусмотрено уголовное наказание. Девушек, которых выдают замуж в раннем возрасте, ставят в очень уязвимое положение: брак нельзя зарегистрировать, поэтому супруг не несет никакой ответственности перед ней. Она также, как правило, теряет возможность получить образование, а значит и найти в будущем хорошую работу. А беременность и роды в раннем возрасте могут быть опасны и даже привести к смерти как самой девушки, так и ребенка.

ПОЧЕМУ ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ БРАКИ ДО СИХ ПОР РАСПРОСТРАНЕНЫ?

Частично это обосновывают традицией, когда родители сами выбирают пару для своих детей или за счет брака пытаются поправить материальное положение семьи – ведь за невесту до сих пор принято давать калым. Кроме того, девушек могут похищать и принуждать к замужеству жених и его семья.

ПОЧЕМУ НЕДОПУСТИМО ПОХИЩЕНИЕ И ПРИНУЖДЕНИЕ К БРАКУ?

Похищение и принуждение к браку по законам Кыргызстана – уголовные преступления. Это насилие над личностью и ограничение свободы человека, которые строго караются законом.

ЧЕМ ОПРАВДЫВАЮТ ПОХИЩЕНИЕ НЕВЕСТ, И НАСКОЛЬКО ВЫ САМИ СОГЛАСНЫ С ЭТИМИ ДОВОДАМИ?

Некоторые оправдывают похищение девушки и такой способ создания семьи тем, что досвадебные обряды, традиционный выкуп за невесту и сама свадьба обходятся очень дорого; мужу легче воспитать в жене послушание и услужливость, если ей всего 15-16 лет; важен выбор мужчины, а не девушки; похищать невесту было принято с давних времен; парень очень сильно любит девушку и надеется, что после похищения, она согласится стать его женой. Учащиеся могут высказать свое отношение к этим доводам. Учителю стоит подчеркнуть, что при похищении девушки и принуждении ее к браку совершенно не учитывается ее собственное мнение, а значит ни о каком равноправии или равенстве в отношениях не может идти речи.

ЧТО ТАКОЕ «АЛА КАЧУУ» И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ОПРАВДЫВАТЬ ИМ ПОХИЩЕНИЕ НЕВЕСТ?

Похищение невесты никогда не было традицией, оно всегда осуждалось кыргызским народом и считалось насилием над девушками и женщинами. Когда сегодня похищение невесты называют «ала качуу», то этим понятием пытаются замаскировать преступление – «зордук». А историческое «ала качуу» — это бегство влюбленных друг в друга парня и девушки, родители которых были против их женитьбы.

Заключительная часть (5 мин.)**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

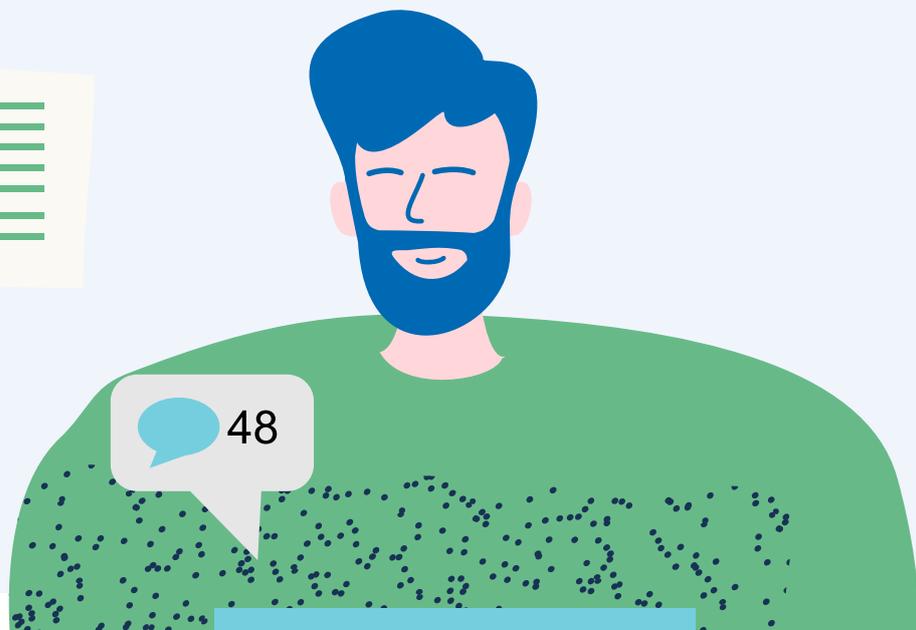
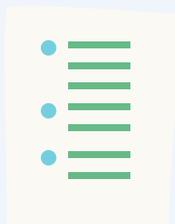
Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Что помогает выстраивать и поддерживать теплые и гармоничные отношения в семье?
- С какими проблемами могут столкнуться молодые люди, решившие создать семью сразу после школы (ранний брак)?
- Почему принудительные браки законом осуждаются и караются?

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель предлагает учащимся выполнить следующее домашнее задание:

Напишите короткое эссе на тему «Мое отношение к ранним бракам» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 185].



Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеоуроков

8-11

классы

Видеоурок В8

Планирование семьи: что это такое и почему это важно

предназначен для использования при проведении классных часов в 9 классе по теме 5 «Планирование семьи» и по теме 6 «Подростковая беременность, ответственность и выбор»

доступен по ссылке:



на кыргызском языке

продолжительность 18 мин. 27 сек.



на русском языке

продолжительность 17 мин. 55 сек.

Доступен для скачивания



скачать

Рекомендации по использованию видеоурока В8 при проведении классного часа по теме 5 «Планирование семьи» в 9 классе

Информация для учителя

Тема данного урока посвящена планированию семьи и затрагивает ряд интимных аспектов профилактики нежелательной беременности и заражения инфекциями, передаваемыми половым путем. Поэтому проведение и обсуждение этого урока можно организовать отдельно для юношей и для девушек. Это позволит учащимся не испытывать излишнего стеснения и быть более свободными в обсуждении возможностей контрацепции и защиты от ИППП. Однако при делении на подгруппы важно в обеих подгруппах сделать особый акцент на то, что вопросы контрацепции – всегда ответственность обоих партнеров.

Вводная часть
(до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа 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 учитель сообщает, что во время классного часа 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.

Учитель 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 учителю к вопросам приведены примерные ответы.

Фрагмент 1

0:00 – 5:14
(хронометраж)

Просмотр –
5 мин. 14 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ СОЗДАЮТ СЕМЬЮ?

Хотят быть вместе, хотят иметь детей, на этом настояли родители, хотят узаконить возможность сексуальных отношений, девушка беременна и т.д.

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.

КАКОЙ ЕЩЕ ЗРЕЛОСТИ НУЖНО ДОСТИЧЬ 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. У социальной зрелости много признаков. Например, способность человека 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.

КТО МОЖЕТ И ДОЛЖЕН ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЕ О СОЗДАНИИ СЕМЬИ И РОЖДЕНИИ ДЕТЕЙ – ЖЕНЩИНА ИЛИ МУЖЧИНА?

По Закону Кыргызской Республики брак – это осознанный, добровольный и равноправный союз мужчины и женщины, а значит принимать решение о создании семьи должны оба партнера вместе. Принимать решение о рождении и воспитании малыша тоже должны оба родителя в равной мере. Ведь родительство – это усердная работа обоих супругов.



Фрагмент 2**5:15 – 8:25****Просмотр –
3 мин. 11 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. Рождение ребенка может влиять на возможности обучения, выбора работы, построение карьеры как матери, так и отца. Важно, чтобы оба супруга были готовы к этому и понимали, с какими трудностями они могут столкнуться. Точно так же они вдвоем должны решать, как предохраняться от нежелательной беременности, если не хотят иметь ребенка.

ЧТО ЕЩЕ ВАЖНО 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.

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**8:26 – 17:55****Просмотр –
9 мин. 30 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.

КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЕЗЕРВАТИВЫ?

Важно следовать 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.

ЧТО ТАКОЕ ЭКСТРЕННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ?

Это специальные гормональные таблетки, которые девушке нужно принять в течение первых 3 дней (72 часов) после незащищенного полового контакта, если сохранение беременности не входит в планы. Принцип действия экстренной контрацепции – это гормональный удар по организму. Он предотвращает беременность, но может привести к нарушению менструального цикла и другим нежелательным последствиям. Поэтому принимать такие таблетки можно только в экстренных случаях и ни в коем случае их нельзя рассматривать в качестве основного метода контрацепции. От инфекций, передаваемых половым путем, экстренная контрацепция не спасает. После незащищенного секса с непроверенным партнером стоит сделать тест на ВИЧ и другие инфекции.

Заключительная часть (5 мин.)



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА

Учитель 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

Учитель 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.

Рекомендации по использованию видеоурока В8 при проведении классного часа по теме 6 «Подростковая беременность, ответственность и выбор» в 9 классе

**Вводная часть
(до 5 мин.)**



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о тех рисках, которые может нести ранняя беременность, и о том, как можно защитить себя и любимого человека от этих рисков.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос «Как вы считаете, в каком возрасте лучше всего создавать семью и иметь детей?», чтобы выявить имеющиеся у учащихся представления по теме урока.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Планирование семьи: что это такое и почему это важно». В нем рассказывается о том, какие опасности может нести ранняя беременность, и о методах контрацепции.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: каковы признаки готовности к рождению и воспитанию детей, какие риски для матери и ребенка может нести ранняя беременность, почему важно осознанно подходить к вопросам планирования семьи, какие методы контрацепции помогают предотвратить нежелательную беременность и защититься от ИППП.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

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

Фрагмент 1

**0:00 – 5:14
(хронометраж)**

**Просмотр –
5 мин. 14 сек.**

**Обсуждение –
3-5 мин.**



КАКОЙ ЗРЕЛОСТИ НУЖНО ДОСТИЧЬ, ЧТОБЫ РЕШЕНИЕ О РОЖДЕНИИ ДЕТЕЙ БЫЛО ОТВЕТСТВЕННЫМ И ОСОЗНАННЫМ?

Физиологической зрелости, то есть готовности организма к вынашиванию и рождению здорового ребенка. Психологической зрелости, то есть способности и умения понимать собственные чувства и эмоции, справляться со стрессами, принимать взвешенные, а не импульсивные решения. Социальной зрелости, то есть способности достигать целей, решать конфликты, брать на себя ответственность за свои поступки, жить самостоятельно, организовывать свой быт, содержать себя и заботиться о других.

ПОЧЕМУ ДОСТИЖЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ РОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ?

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 подрост-

ковом 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.

КАКИЕ ВОПРОСЫ СТОИТ ПОСТАВИТЬ ПЕРЕД СОБОЙ, ПЛАНИРУЯ БЕРЕМЕННОСТЬ И РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА?

Вопросы о том, планируем ли мы продолжать образование, и как обстоят дела с работой и карьерой, насколько надежны наши доходы и насколько жилье приспособлено для малыша. Еще стоит задуматься о том, как отнесутся родители к рождению ребенка, и будет ли у них возможность помогать. Наконец, насколько мы готовы взять на себя ответственность за жизнь и здоровье маленького человека, готовы ли мы поставить потребности ребенка выше своих и сможем ли изменить свой образ жизни ради малыша.

Фрагмент 2

5:15 – 8:25

Просмотр –
3 мин. 11 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



ПОЧЕМУ ВАЖНО ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ?

Планирование семьи, то есть планирование беременности и рождения детей, помогает семье подготовиться к появлению ребенка, а значит сделать его желанным. Появление желанного ребенка – огромная радость для родителей, а также для бабушек и дедушек, близких родственников. Кроме того, планирование семьи позволяет сохранять здоровье матери. Например, 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.

КТО РЕШАЕТ, СКОЛЬКО И КОГДА ИМЕТЬ ДЕТЕЙ?

Такое решение должны принимать оба супруга, так как рождение ребенка может ограничивать возможности учебы, работы, построения карьеры и матери, и отца. Важно, чтобы супруги были готовы преодолеть эти трудности, чтобы рождение и воспитание ребенка действительно было радостью и счастьем.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЯ У ВРАЧЕЙ ПЕРЕД БЕРЕМЕННОСТЬЮ?

Это позволит убедиться в отсутствии болезней (в первую очередь, инфекций, передаваемых половым путем) и других причин, которые могут помешать зачатию, течению беременности и рождению ребенка.

Фрагмент 3

8:26 – 17:55

Просмотр –
9 мин. 30 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

КАКИЕ МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ ВЫ ЗНАЕТЕ?

Барьерные методы контрацепции – это презервативы. Гормональные – это таблетки, спирали, пластыри, импланты, в состав которых входят гормоны. При календарном методе высчитывается месячный цикл женщины. Есть также метод экстренной контрацепции, но он только для экстренных случаев. Самый надежный метод контрацепции – воздержание. Важно помнить, что не только от беременности, но и от ИППП защищают только воздержание и презерватив. Остальные методы контрацепции помогают только предотвратить нежелательную беременность.

КАКИЕ МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ ДАЮТ НАИБОЛЕЕ НАДЕЖНУЮ ЗАЩИТУ?

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.

Заключительная часть (5 мин.)**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Какие риски для матери и ребенка может нести ранняя беременность?
- Почему важно осознанно подходить к вопросам планирования семьи и рождения детей?
- Как можно предотвратить незапланированную беременность и заражение ИППП?
- На ком, на ваш взгляд, лежит ответственность за выбор методов контрацепции?

Учитель предлагает учащимся выполнить упражнение «Согласен, не согласен» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 181]. Для этого в разных углах класса размещают надписи «согласен» и «не согласен». Учитель зачитывает утверждения. Участники обдумывают утверждение, а затем становятся в тот угол, который соответствует их мнению. После чего участникам предлагается обосновать свою точку зрения.

Утверждения:

- Начать половую жизнь можно и без заключения брака.
- Незапланированная беременность – не лучший повод для создания семьи.
- Мужчины чувствуют себя так же неловко, как и женщины, когда речь идет о способах предупреждения нежелательной беременности.
- Ответственность за предупреждение нежелательной беременности лежит только на девушке.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Напишите короткое сочинение на тему «Почему ребенок должен быть желанным?».

Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеоуроков

8-11

классы

предназначен для использования при проведении классных часов в 9 классе по теме 8 «Поведение и риски» и в 10 классе по теме 3 «Профилактика ИППП»

доступен по ссылке:



на кыргызском языке

продолжительность 19 мин. 08 сек.



на русском языке

продолжительность 17 мин. 51 сек.

Доступен для скачивания



скачать

Видеоурок В9

Ответственное поведение и профилактика ИППП

Рекомендации по использованию видеоурока В9 при проведении классного часа по теме 8 «Поведение и риски» в 9 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа 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?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 186], чтобы выявить актуальные знания учащихся по теме урока.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «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.

Учитель 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 уговорам, когда дело касается нашего здоровья и благополучия.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 5:12
(хронометраж)

Просмотр –
5 мин. 12 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. Обычно, чем младше человек, тем легче вовлечь его в интимные отношения вопреки его собственному желанию – ведь ему может быть сложно сказать «нет». Поэтому раннее начало сексуальных отношений может быть связано с большими рисками для здоровья.

КАК ПАРТНЕР МОЖЕТ УГОВАРИВАТЬ ВАС 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». Отказ от секса, если человек к нему не готов – это забота о своем физическом и психологическом благополучии, а за это не может быть стыдно.



Фрагмент 2**5:13 – 8:38****Просмотр –
3 мин. 26 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ВЫРАЖЕНИЕМ СОГЛАСИЯ НА ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ?**

Только четко сказанное «ДА» считается согласием. Молчание, кивок головы, улыбка, любые другие жесты и слова «не знаю», «может быть» или другие – не означают согласия. А если человек говорит, что готов, но его тело, движения, выражение лица говорят об обратном, стоит остановиться и обсудить с ним это.

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. Спящий человек или человек в состоянии сильного алкогольного или наркотического опьянения также не в состоянии дать осознанное согласие на интимные отношения. Поэтому секс с человеком в таком состоянии может считаться изнасилованием.

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 3**8:39 – 12:00****Просмотр –
3 мин. 22 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. Но работают они только, если не просрочены, и если их правильно хранят и используют при каждом половом контакте.

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.

ПОЧЕМУ ТАК МНОГО ЛЮДЕЙ ЗАРАЖАЮТСЯ ИППП?

Часто по внешнему виду человека невозможно определить, есть ли у него или у нее ИППП. Некоторые инфекции какое-то время протекают без симптомов. Поэтому человек может даже не догадываться, что в его организме поселились «нежеланные гости», например, ВИЧ.

Фрагмент 4**12:01 – 17:51****Просмотр –
5 мин. 51 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ЧЕМ ОПАСНЫ ИППП?**

Многие ИППП имеют неприятные симптомы. Они опасны еще и 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.

КАК МОГУТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ ИППП?

Чаще всего при ИППП и у девушек, и у парней наблюдаются схожие симптомы: выделения необычного цвета или запаха из половых органов; чувство жжения или зуда при мочеиспускании и в области гениталий; высыпания в виде мелких пузырьков, язвочки на гениталиях; боли в области живота. Если появились такие симптомы, нужно срочно обратиться к врачу.

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 КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Какие заболевания могут передаваться половым путем?
- Какое поведение может повышать риски заражения ИППП и ВИЧ?
- Почему люди могут вести себя рискованно с точки зрения заражения ИППП и ВИЧ?
- Как можно защитить себя от заражения ИППП и ВИЧ?

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

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

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

анкета

ИНТИМНЫЕ

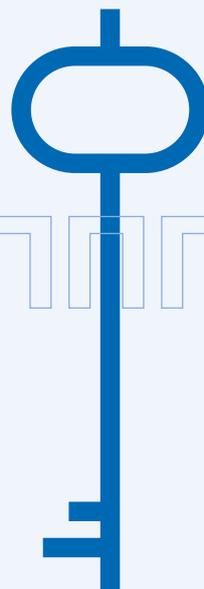
ОТНОШЕНИЯ И ИППП

для опроса учащихся после изучения темы 8
«Поведение и риски» в 9 классе

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

Утверждения и вопросы	Ответы
1. Молчание, улыбка, «не знаю» – все это знаки согласия на интимные отношения.	
2. Согласие на интимные отношения спрашивать не нужно. Достаточно желания одного из партнеров.	
3. Только четкое «да» без уговоров или запугивания считается согласием на интимные отношения.	
4. У внешне здорового человека не может быть инфекций, передаваемых половым путем (ИППП).	
5. ИППП можно заразиться во время первого в жизни (или любого другого) сексуального контакта без презерватива.	
6. Некоторые ИППП могут передаваться через поцелуй, общие полотенца, мочалки, зубные щетки.	
7. Некоторые ИППП передаются через кровь и от матери ребенку во время беременности и родов.	
8. ИППП можно заразиться через рукопожатие или плавание в бассейне.	
9. Гормональные контрацептивы надежно защищают от ИППП.	
10. Правильное использование презерватива при каждом сексуальном контакте снижает риск заражения ИППП.	
11. Чем больше интимных партнеров, тем выше вероятность заражения ИППП.	
12. От ИППП можно легко излечиться самому с помощью антибиотиков и народных средств.	
13. Только врач может назначить курс лечения от ИППП, который нужно пройти до конца.	
14. От ИППП не бывает иммунитета. Переболевший ИППП человек может заразиться повторно.	

ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ИППП



для опроса учащихся после изучения темы 8
«Поведение и риски» в 9 классе

Утверждения и вопросы	Ответы
1. Молчание, улыбка, «не знаю» – все это знаки согласия на интимные отношения.	Н
2. Согласие на интимные отношения спрашивать не нужно. Достаточно желания одного из партнеров.	Н
3. Только четкое «да» без уговоров или запугивания считается согласием на интимные отношения.	В
4. У внешне здорового человека не может быть инфекций, передаваемых половым путем (ИППП).	Н
5. ИППП можно заразиться во время первого в жизни (или любого другого) сексуального контакта без презерватива.	В
6. Некоторые ИППП могут передаваться через поцелуй, общие полотенца, мочалки, зубные щетки.	В
7. Некоторые ИППП передаются через кровь и от матери ребенку во время беременности и родов.	В
8. ИППП можно заразиться через рукопожатие или плавание в бассейне.	Н
9. Гормональные контрацептивы надежно защищают от ИППП.	Н
10. Правильное использование презерватива при каждом сексуальном контакте снижает риск заражения ИППП.	В
11. Чем больше интимных партнеров, тем выше вероятность заражения ИППП.	В
12. От ИППП можно легко излечиться самому с помощью антибиотиков и народных средств.	Н
13. Только врач может назначить курс лечения от ИППП, который нужно пройти до конца.	В
14. От ИППП не бывает иммунитета. Переболевший ИППП человек может заразиться повторно.	В

Рекомендации по использованию видеоурока В9 при проведении классного часа по теме 3 «Профилактика ИППП» в 10 классе

**Вводная часть
(до 5 мин.)**



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают об инфекциях, передаваемых половым путем (ИППП), и о безопасном поведении, которое помогает защититься от заражения ИППП и ВИЧ.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос «Какие инфекции, передаваемые половым путем, вы можете назвать?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 211], чтобы выявить актуальные знания учащихся по теме занятия.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Ответственное поведение и профилактика инфекций, передаваемых половым путем». В нем рассказывается о том, что такое ИППП, о путях их передачи и способах защиты от заражения ими.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: какие ИППП бывают, как они могут передаваться от человека человеку, как можно защитить себя от заражения ИППП, что такое безопасное поведение, почему к сексуальным отношениям стоит относиться ответственно, и как это делать.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

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

Фрагмент 1

**0:00 – 5:12
(хронометраж)**

**Просмотр –
5 мин. 12 сек.**

**Обсуждение –
3-5 мин.**



О ЧЕМ ВАЖНО ПОМНИТЬ, ПРИНИМАЯ РЕШЕНИЕ ПЕРЕЙТИ К БОЛЕЕ БЛИЗКИМ, ИНТИМНЫМ ОТНОШЕНИЯМ С ПАРТНЕРОМ?

Идеально, если интимная близость случается по взаимному согласию и только тогда, когда оба человека к этому готовы. В других случаях она может вместо приятных переживаний доставить только дискомфорт. Поэтому не стоит соглашаться на близость под давлением рассказов, что у кого-то все «уже было», или потому что не хочется обидеть партнера.

ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ПОДАВАТЬСЯ НА УГОВОРЫ ПАРТНЕРА ВСТУПИТЬ В ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ?

Решение о начале половой жизни каждый принимает сам. Однако, партнер может уговаривать вступить в сексуальные отношения, обещать что-то, даже угрожать и шантажиро-

вать. Важно помнить, что в настоящих и искренних отношениях партнеры относятся друг к другу уважительно, и поэтому никакого давления или принуждения в таких отношениях быть просто не должно.

ПОЧЕМУ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЙ НЕ СТЫДНО?

Отказ от секса, если человек к нему не готов – это забота о своем физическом и психологическом благополучии, а за это не может быть стыдно.

Фрагмент 2

5:13 – 8:38

Просмотр –
3 мин. 26 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК СОГЛАСЕН НА ИНТИМНУЮ БЛИЗОСТЬ?

Согласием считается только четко сказанное «ДА». Ни молчание, ни кивок головы, ни улыбка, ни любые другие жесты или слова «не знаю», «может быть» или другие – не означают согласия. Если человек дает согласие на сексуальную близость под давлением или под влиянием уговоров, угроз или шантажа – это тоже не считается согласием. Спящий человек или человек в состоянии сильного алкогольного или наркотического опьянения также не в состоянии дать осознанное согласие на интимные отношения. Поэтому секс с человеком в таком состоянии может считаться изнасилованием.

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ИНТИМНОЙ БЛИЗОСТИ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ГОТОВЫ К НЕЙ?

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.

КАКИЕ СИТУАЦИИ МОГУТ БЫТЬ РИСКОВАННЫМИ, И КАК ЛУЧШЕ ПОСТУПИТЬ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСКИ?

Например, ситуация, когда молодые люди остались наедине на вечеринке или в гостях. В такой ситуации стоит помнить, что уединение не означает согласия на секс, согласие может быть только в форме четко сказанного ДА. Если нет уверенности в партнере, то подобных ситуаций лучше избегать. Первые свидания также не стоит назначать дома или в уединенных местах, лучше встречаться в кафе или парке, где есть другие люди. Следует помнить, что алкогольное опьянение повышает вероятность рискованного поведения, поэтому стоит ответственно относиться к употреблению алкоголя и не злоупотреблять им.

Фрагмент 3

8:39 – 12:00

Просмотр –
3 мин. 22 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



КАКИЕ ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ, ВЫЗЫВАЮТ БАКТЕРИИ?

Самые распространенные заболевания, которые вызываются бактериями – это сифилис, гонорея, хламидиоз и трихомониаз. Сегодня все они излечимы.

КАКИЕ ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ, ВЫЗЫВАЮТ ВИРУСЫ?

Другие четыре наиболее распространенные инфекции являются вирусными и полностью не излечиваются – это вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), папилломавирус, герпес и гепатит В (произносится «бэ»). Однако при раннем выявлении этих инфекций лечение позволяет подавить размножение вируса в организме человека и сохранить ему здоровье.

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ 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. А 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. Но чаще всего заражение половыми инфекциями происходит во время незащищенного секса. Поэтому при сексуальных контактах необходимо всегда использовать презерватив.

Фрагмент 4

12:01 – 17:51

Просмотр –
5 мин. 51 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



БЫВАЕТ ЛИ ИММУНИТЕТ ОТ ИППП?

От ИППП не бывает иммунитета. Однажды переболевший человек может заразиться повторно. 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. При этом ИППП очень заразны. Если у человека выявилась половая инфекция, то с очень большой вероятностью она есть и у его половых партнеров. Поэтому обследоваться и лечиться от таких инфекций следует вместе с партнером.

К КАКОМУ ВРАЧУ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ЗАРАЖЕНИЕ ИППП?

Через одну-две недели после случая, который вызывает сомнения, или при появлении тревожащих симптомов, рекомендуется обратиться к врачу – гинекологу, урологу или дермато-венерологу. Врач осмотрит и при необходимости скажет, какие нужно сделать анализы, а если инфекция подтвердится, то назначит лечение.

КАКОВЫ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СИМПТОМЫ ЗАРАЖЕНИЯ ИППП?

Чаще всего при ИППП и у девушек, и у парней наблюдаются схожие симптомы: выделения необычного цвета или запаха из половых путей; чувство жжения или зуда при мочеиспускании и в области гениталий; высыпания в виде мелких пузырьков, язвочки на гениталиях; боли в области живота. Если появились такие симптомы, нужно срочно обратиться к врачу.

ПОЧЕМУ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ЗАРАЖЕНИЕ ИППП НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ?

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. При отсутствии лечения ИППП могут привести к серьезным проблемам со здоровьем, в первую очередь, репродуктивным.

О ЧЕМ ЕЩЕ ВАЖНО ПОМНИТЬ ЧЕЛОВЕКУ, ЕСЛИ ОН ИЛИ ОНА ЗАРАЗИЛИСЬ ИППП?

Если инфекция подтвердилась, и врач прописал лекарства, их нужно принимать строго по инструкции. Нельзя прерывать лечение при первом улучшении состояния. Чтобы пол-

ностью вылечиться, нужно принять весь курс прописанных препаратов. Кроме того, при обнаружении симптомов и, тем более, при подтверждении заболевания об этом обязательно нужно рассказать партнеру. Партнеру также стоит как можно скорее обратиться к врачу и при обнаружении инфекции пройти курс лечения.

Заключительная часть (5 мин.)



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Какие инфекции, передаваемые половым путем, наиболее распространены? Как они передаются от человека к человеку?
- Что позволяет снизить риск заражения ИППП?
- Какой вред здоровью могут нанести ИППП, если их не лечить?

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

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Расскажите о том, что вы сегодня узнали о способах заражения и мерах профилактики ИППП своему другу/подруге.

ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ИППП

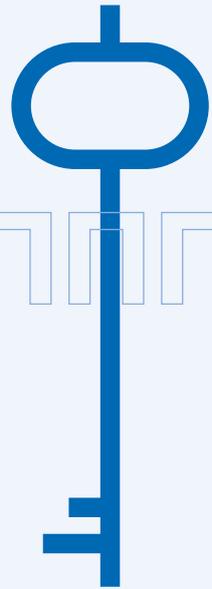
анкета для опроса учащихся после изучения темы 3 «Профилактика ИППП» в 10 классе

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

Утверждения и вопросы	Ответы
1. Молчание, улыбка, «не знаю» – все это знаки согласия на интимные отношения.	
2. Согласие на интимные отношения спрашивать не нужно. Достаточно желания одного из партнеров.	
3. Только четкое «да» без уговоров или запугивания считается согласием на интимные отношения.	
4. У внешне здорового человека не может быть инфекций, передаваемых половым путем (ИППП).	
5. Симптомы ИППП появляются сразу же после заражения.	
6. Если симптомы ИППП прошли сами собой без всякого лечения, то это значит, что прошла и сама инфекция.	
7. ИППП можно заразиться во время первого в жизни (или любого другого) сексуального контакта без презерватива.	
8. Некоторые ИППП могут передаваться через поцелуй, общие полотенца, мочалки, зубные щетки.	
9. Некоторые ИППП передаются через кровь и от матери ребенку во время беременности и родов.	
10. ИППП можно заразиться через рукопожатие или плавание в бассейне.	
11. Гормональные контрацептивы надежно защищают от ИППП.	
12. Правильное использование презерватива при каждом сексуальном контакте снижает риск заражения ИППП.	
13. Чем больше интимных партнеров, тем выше вероятность заражения ИППП.	
14. От ИППП можно легко излечиться самому с помощью антибиотиков и народных средств.	
15. Только врач может назначить курс лечения от ИППП, который нужно пройти до конца.	
16. От ИППП не бывает иммунитета. Переболевший ИППП человек может заразиться повторно.	

ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ИППП

ключ к анкете



для опроса учащихся после изучения темы 3
«Профилактика ИППП» в 10 классе

Утверждения и вопросы	Ответы
1. Молчание, улыбка, «не знаю» – все это знаки согласия на интимные отношения.	Н
2. Согласие на интимные отношения спрашивать не нужно. Достаточно желания одного из партнеров.	Н
3. Только четкое «да» без уговоров или запугивания считается согласием на интимные отношения.	В
4. У внешне здорового человека не может быть инфекций, передаваемых половым путем (ИППП).	Н
5. Симптомы ИППП появляются сразу же после заражения.	Н
6. Если симптомы ИППП прошли сами собой без всякого лечения, то это значит, что прошла и сама инфекция.	Н
7. ИППП можно заразиться во время первого в жизни (или любого другого) сексуального контакта без презерватива.	В
8. Некоторые ИППП могут передаваться через поцелуй, общие полотенца, мочалки, зубные щетки.	В
9. Некоторые ИППП передаются через кровь и от матери ребенку во время беременности и родов.	В
10. ИППП можно заразиться через рукопожатие или плавание в бассейне.	Н
11. Гормональные контрацептивы надежно защищают от ИППП.	Н
12. Правильное использование презерватива при каждом сексуальном контакте снижает риск заражения ИППП.	В
13. Чем больше интимных партнеров, тем выше вероятность заражения ИППП.	В
14. От ИППП можно легко излечиться самому с помощью антибиотиков и народных средств.	Н
15. Только врач может назначить курс лечения от ИППП, который нужно пройти до конца.	В
16. От ИППП не бывает иммунитета. Переболевший ИППП человек может заразиться повторно.	В

Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеоуроков

8-11

классы

предназначен для использования при проведении классного часа в 9 классе по теме 10 «Толерантные отношения»

Видеоурок В10 Принятие других и толерантные отношения

доступен по ссылке:

 **на кыргызском языке**
продолжительность 19 мин. 54 сек.

 **на русском языке**
продолжительность 16 мин. 22 сек.

Доступен для скачивания

 **скачать**

Рекомендации по использованию видеоурока В10 при проведении классного часа по теме 10 «Толерантные отношения» в 9 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



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

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

Можно 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 тетрадях, если урок проводится в классе, и в отдельном файле, открытом для совместного просмотра, если урок проводится с использованием дистанционных технологий.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Принятие других и толерантные отношения». 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.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: как могут понимать толерантность разные люди, и что такое на самом деле толерантные отношения, почему принципы толерантности важны для жизни как отдельных людей, так и общества в целом.

Организация просмотра и обсуждения видеурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 7:05
(хронометраж)

Просмотр –
7 мин. 05 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

ЧЕМ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ЛЮДИ?

Все люди очень разные. У каждого свой характер, интересы, взгляды и убеждения. Разный образ жизни, разные цели и ожидания. А также разные религии, положение в обществе, семейные и культурные традиции, личный опыт и многое другое.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ СКЛОННЫ ДЕЛИТЬ ВСЕХ ОКРУЖАЮЩИХ НА «СВОИХ» И «ЧУЖИХ»?

Это происходит потому, что 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 иногда начинаем инстинктивно проявлять неприязнь и неуважение.

ЧТО ПОМОГАЕТ НАХОДИТЬ ОБЩИЙ ЯЗЫК С ДРУГИМИ, ИЗБЕГАТЬ КОНФЛИКТОВ И СОТРУДНИЧАТЬ?

Находить с 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 принятие права других на самобытность. Кроме того, толерантность – это уважение права каждого быть самим собой, иметь свои взгляды, верования и образ жизни, открытость новому и признание многообразия, уважение человеческого достоинства и нетерпимость к предрассудкам, дискриминации и насилию.

ЧТО ТАКОЕ «НУЛЕВАЯ ТОЛЕРАНТНОСТЬ»?

Это нетерпимое отношение к несправедливости, нарушению закона, прав человека или норм человеческого общежития. Несправедливость, нанесение обид другим людям, нарушение норм общественного поведения не заслуживают толерантного отношения. Но стоит помнить, что когда мы проявляем нулевую толерантность, критикуем кого-то за плохие проступки, все равно нужно быть сдержанным. Нельзя обесценивать человека как личность. Критиковать можно поступок, а не человека.

Фрагмент 2

7:06 – 9:41

Просмотр –
2 мин. 36 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



ОБСУДИТЕ СИТУАЦИИ, ПРЕДЛОЖЕННЫЕ В ВИДЕОУРОКЕ, И МОТИВИРУЙТЕ СВОИ ОТВЕТЫ.

Ситуации:

1. Один из друзей болеет за одну футбольную команду (например, бишкекский «Дордой»), а другой – за другую (ошский «Алай»). Из-за этого они постоянно спорят, ругаются, ссорятся. Стоит ли друзьям ругаться из-за того, что им нравятся разные команды? Почему вы так считаете?
2. В класс пришел новичок, который переехал в столицу из другого города, и некоторые слова и понятия называет по-другому на своем диалекте. Над ним подтрунивают и задирают. Как бы вы поступили, если бы новичок пришел в ваш класс? Какой совет вы могли бы дать ребятам, оказавшимся в подобной ситуации?
3. Девушка сделала татуировку, от которой ее отговаривала подруга. Теперь подруга с ней не разговаривает. Как можно помочь подругам снова общаться?
4. На уроке физкультуры никто не хотел брать в свою команду парня, который плохо забрасывает мячи в баскетбольную корзину. Как бы вы хотели, чтобы поступили с вами, если бы вы оказались на месте этого парня?
5. Во время заграничной поездки один из приятелей с интересом общался с местными жителями, чтобы побольше узнать об их жизни и обычаях, а другой выражал недовольство тем, что у местных все не так, как у него дома. Вам бы хотелось путешествовать с таким товарищем, который все время был бы недоволен?
6. Все слышали о «вечных спорах» между рэперами и рокерами, лыжниками и сноубордистами, фанатами Роналдо и Месси. Какие еще примеры вы можете вспомнить? Есть ли смысл в подобных спорах?

Фрагмент 3**9:42 – 16:22****Просмотр –
6 мин. 41 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?

Из-за нехватки толерантности, нежелания признавать и принимать «другое» люди часто навешивают на окружающих разные обидные «ярлыки», прозвища. Это называется «стигматизацией» и приводит к негативному отношению к этим людям. Стигматизация также приводит к дискриминации – ущемлению прав, неравному обращению с человеком. Например, женщину могут не взять на работу водителем только потому, что она женщина, а парня с крашеными волосами – не пригласить на собеседование только потому, что он кажется не серьезным.

КАК/ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ТОЛЕРАНТНЫЕ ЛЮДИ ОТ НЕТОЛЕРАНТНЫХ?

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

ПОЧЕМУ ЛЮДИ МОГУТ БЫТЬ НЕТОЛЕРАНТНЫ К ДРУГИМ?

Корни нетолерантности – в незнании, в невежестве, в низком уровне культуры, в нежелании узнавать новое, в уверенности в собственной исключительности, собственном превосходстве, а также в неуверенности в себе и в страхе, что «другие» или «чужаки» окажутся лучше.

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.

Заключительная часть (5 мин.)**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель 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

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

Напишите короткое сочинение-эссе «Правила толерантности».

Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеуроков

8-11

классы

предназначен для использования при проведении классных часов в 10 классе по теме 5 «Формирование “Я-концепции”» и в 11 классе по теме 2 «Король вечеринок»

доступен по ссылкам:



на кыргызском языке

продолжительность 18 мин. 47 сек.



на русском языке

продолжительность 16 мин. 52 сек.

Доступен для скачивания



скачать

Видеурок В11

Как развивать себя и становиться увереннее

Рекомендации по использованию видеурока В11 при проведении классного часа по теме 5 «Формирование “Я-концепции”» в 10 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся смогут узнать, как в течение жизни создается образ собственного «Я» человека.

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?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 218-219], чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме урока.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеурок «Как развивать себя и становиться увереннее». В нем рассказывается о том, как у человека создается образ «Я», и что это такое.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: как формируется «Я-концепция», что такое самопознание, и зачем оно нам нужно, что помогает лучше понять себя, как на нашу личность влияют окружающие люди.

Организация просмотра и обсуждения видеурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 4:38

(хронометраж)

Просмотр –
4 мин. 38 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

ВЫПОЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЗ ВИДЕОУРОКА (НА УРОКЕ ДОСТАТОЧНО НАПИСАТЬ ПО ДВЕ-ТРИ ХАРАКТЕРИСТИКИ В КАЖДУЮ ГРАФУ).

Упражнение:

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, учитель 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 вашими:
 - 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?

Это, буквально, познание, то есть узнавание себя – своих качеств, черт характера, интересов, желаний, способностей и т.д.

ЗАЧЕМ НАМ ЗАНИМАТЬСЯ САМОПОЗНАНИЕМ?

Каждый день мы спонтанно (то есть, не специально) узнаем о себе что-то новое. Но если мы хотим лучше понимать себя и происходящее с нами, то стоит заниматься самопознанием целенаправленно.



Фрагмент 2**4:39 – 9:10****Просмотр –
4 мин. 32 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ВЫПОЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЗ ВИДЕОУРОКА (НА УРОКЕ ДОСТАТОЧНО НАПИСАТЬ ПО ДВЕ-ТРИ ХАРАКТЕРИСТИКИ В КАЖДУЮ ГРАФУ).****Упражнение:**

Возьмите лист бумаги и разделите его на две части. В первом столбце напишите свои черты, качества, особенности, которые вам не нравятся. Во втором столбце напротив каждого «минуса» запишите что-то положительное, то, что вы считаете своим «плюсом», своим достоинством.

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

1. Что легче найти в себе – плюсы или минусы? Как вам кажется, почему? (Мы часто можем концентрироваться на недостатках и игнорировать достоинства. Поэтому важно приучить себя их видеть.)
2. О чем вы вспоминали, когда искали положительную характеристику? (Может, вам удалось вспомнить, как кто-то сказал вам что-то приятное и доброе? Может, вы вспомнили какой-то свой очень хороший поступок, которым вы по праву гордитесь?)

КАКУЮ РОЛЬ В НАШЕМ «Я» ИГРАЕТ САМООЦЕНКА?

В ходе самопознания мы не только узнаем что-то о себе, но и всегда как-то к этому относимся – нам это нравится или не нравится, мы довольны собой или нет. Люди дают оценку своим способностям, внешнему виду, интересам, поступкам и характеру. Из множества этих оценок складывается общая самооценка человека.

КАКОЙ БЫВАЕТ САМООЦЕНКА?

Заниженной, завышенной и адекватной.

Фрагмент 3**9:11 – 12:49****Просмотр –
3 мин. 39 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ВЫПОЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЗ ВИДЕОУРОКА (НА УРОКЕ ДОСТАТОЧНО ЗАПОЛНИТЬ ДВА-ТРИ СЕРДЕЧКА).****Упражнение:**

Нарисуйте на листе бумаги несколько сердечек и запишите в них фразы, которые начинаются со слов «мне нравится в себе...». Например:

- Мне нравится в себе, что я умею дружить
- Мне нравится в себе, что я отзывчивый
- Мне нравится в себе, что я хорошо пою
- Мне нравится в себе, что я очень смелая
- Мне нравится в себе, что я сильный

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

1. Легко ли было выполнять упражнение? Почему «да» или «нет»?
2. Что вы чувствуете, когда перечитываете свои записи? (Может быть, тепло, радость, счастье, гордость, уважение к себе и т.д.)

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ФОРМИРОВАНИЕ НАШЕЙ САМООЦЕНКИ?

На формирование представления о себе – нашего образа «Я» – и самооценки оказывают влияние разные люди: родители, друзья, знакомые, учителя. Оценить себя помогают и происходящие с нами события: наши успехи и достижения, ошибки и неудачи.

КАК САМОПОЗНАНИЕ ПОМОГАЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ АДЕКВАТНУЮ САМООЦЕНКУ?

Если окружающие ругают больше, чем хвалят, очень трудно чувствовать себя хорошо. Резкие или грубые слова могут надолго отложиться в памяти и стать частью того, что мы сами думаем о себе. Знания о себе помогают нам сохранять устойчивую и адекватную самооценку и не зависеть от оценок окружающих.

Фрагмент 4**12:50 – 16:52****Просмотр –
4 мин. 03 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ОТКУДА БЕРЕТСЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?**

Занимаясь самопознанием, мы узнаем факты о себе. Знание своих возможностей, способностей, умений дает нам возможность становиться более уверенными в своих силах. А понимание своих желаний, склонностей и интересов позволяет ставить цели и уверенно стремиться к ним.

ПОЧЕМУ ВАЖНО АДЕКВАТНО ВОСПРИНИМАТЬ СЕБЯ?

Адекватная самооценка позволяет нам ощущать уверенность в себе, своих силах и возможностях. Это создает фундамент для роста и саморазвития. А умение объективно видеть и оценивать свои качества и способности помогает ставить реальные цели.

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ПОЧЕМУ ВАЖНО ВЕСТИ ДНЕВНИК ДОСТИЖЕНИЙ?

Иногда сказать о себе что-то хорошее бывает трудно. И это может подрывать нашу уверенность в себе. Дневник достижений поможет отмечать наши достижения и адекватнее оценивать себя. При этом важно помнить, что большие победы складываются из маленьких, поэтому важно отмечать все, даже самые маленькие свои успехи, и радоваться им.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Что же такое «Я-концепция»? Что в нее входит?
- Как формируются наши представления о себе?
- Как наши знания о себе влияют на самооценку?

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Закончите выполнение упражнений, которые начали выполнять на уроке. Постарайтесь написать как можно больше фактов и характеристик о себе (Упражнение №1), подумайте о недостатках, которые вы в себе видите, и уравновесьте их своими достоинствами (Упражнение №2). И не забудьте написать не менее десяти вещей, которые вам в себе нравятся (Упражнение №3).

**Заключительная
часть (5 мин.)**

Рекомендации по использованию видеоурока В11 при проведении классного часа по теме 2 «Король вечеринок» в 11 классе

Вводная часть (до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают о том, что лежит в основе уверенности в себе.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос «Уверенный в себе человек – какой он?», чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме урока.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Как развивать себя и становиться увереннее». В нем рассказывается о том, откуда человек может черпать уверенность в собственных силах и что помогает нам чувствовать себя уверенными в себе.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: как и когда формируются представления человека о себе, как знания о себе связаны с нашей самооценкой и что помогает поддерживать адекватную самооценку, как на нашу личность могут влиять окружающие люди и что помогает нам укреплять уверенность в себе.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 4:38
(хронометраж)

Просмотр –
4 мин. 38 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



ВЫПОЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЗ ВИДЕОУРОКА (НА УРОКЕ ДОСТАТОЧНО НАПИСАТЬ ПО ДВЕ-ТРИ ХАРАКТЕРИСТИКИ В КАЖДУЮ ГРАФУ).

Упражнение:

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, учитель предлагает обсудить результаты, ответив на вопросы:

1. Легко ли было выполнять это упражнение или возникли трудности? Если трудности возникли, то почему?
2. Как вы думаете, зачем нам знать о своих интересах, способностях, ценностях и т.д.? Как это помогает нам в жизни? (Это позволяет адекватно оценить себя, не принижая и не завышая своих достоинств, а также ставить перед собой цели и выбирать занятия, которые

действительно важны и интересны. Стремиться к таким целям легче, а если мы выбираем занятия, соответствующие нашим интересам и склонностям, то они приносят нам удовольствие и счастье. Это делает нашу жизнь наполненной и гармоничной, а нас самих счастливыми и уверенными в своих силах.)

КАК У ЧЕЛОВЕКА СКЛАДЫВАЕТСЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ?

Представления о себе начинают складываться у человека с самого рождения. Сначала мы изучаем свое физическое тело и его возможности – учимся сидеть, ходить, бегать, говорить и т.д. Постепенно мы понимаем, что нам нравится, а что нет, учимся выражать свои чувства и желания. Много о себе мы узнаем в общении с другими людьми – друзьями, близкими и просто знакомыми. С каждым годом мы узнаем о себе все больше и больше, но это самопознание, как правило, стихийное. Целенаправленное самопознание дает нам возможность составить более полное представление о себе и своих качествах и особенностях.

Фрагмент 2

4:39 – 9:10

Просмотр –
4 мин. 32 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



ВЫПОЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЗ ВИДЕОУРОКА (НА УРОКЕ ДОСТАТОЧНО НАПИСАТЬ ПО ДВЕ-ТРИ ХАРАКТЕРИСТИКИ В КАЖДУЮ ГРАФУ).

Упражнение:

Возьмите лист бумаги и разделите его на две части. В первом столбце напишите свои черты, качества, особенности, которые вам не нравятся. Во втором столбце напротив каждого «минуса» запишите что-то положительное, то, что вы считаете своим «плюсом», своим достоинством.

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

1. Что легче найти в себе – плюсы или минусы? Как вам кажется, почему? (Мы часто концентрируемся на недостатках и игнорируем достоинства. Поэтому важно приучить себя видеть их.)
2. Какую роль в наших оценках себя играют оценки окружающих нас людей? Как вы думаете, если мы научимся говорить приятные вещи, комплименты, слова поддержки друг другу, как это отразится на нашей самооценке и самооценке наших друзей?

Упражнение «Комплименты»

Учитель предлагает учащимся сказать своему соседу по парте комплимент. Это может быть что-то хорошее про характер, способности, умения, личные качества другого человека.

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

1. Было легче дарить или принимать комплименты? Что вы испытывали, когда сами говорили комплимент другому человеку и когда вам говорили что-то приятное?
2. Что для вас было сложнее: когда вы писали плюсы и минусы про себя (предыдущее упражнение) или когда искали плюсы у других? Как вы думаете, почему?

КАК СВЯЗАНЫ НАШИ ЗНАНИЯ О СЕБЕ И САМООЦЕНКА?

Мы не только узнаем что-то о себе в ходе самопознания, но и всегда как-то к этому относимся – нам это нравится или не нравится, мы довольны собой или нет. Люди дают оценку своим способностям, внешнему виду, интересам, поступкам и характеру. Из множества этих оценок складывается общая самооценка человека. Она может быть заниженной, завышенной и адекватной. Обладатели как завышенной, так и низкой самооценки не очень хорошо разбираются в себе. Первым это кажется не нужным – зачем, если я и так знаю, что я лучше всех? А вторые склонны видеть в себе лишь негативные качества, полностью игнорируя свои сильные стороны. А вот люди с адекватной самооценкой хорошо знают свои возможности и качества, свои сильные стороны и те, которые требуют улучшения. Это помогает им хорошо относиться к себе, принимать себя, адекватно оценивать свои поступки. Такие люди уверены в себе, знают, что смогут справиться с трудностями, и поэтому не боятся перемен и новых дел.

Фрагмент 3**9:11 – 12:49****Просмотр –
3 мин. 39 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ВЫПОЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЗ ВИДЕОУРОКА (НА УРОКЕ ДОСТАТОЧНО ЗАПОЛНИТЬ ДВА-ТРИ СЕРДЕЧКА).****Упражнение:**

Нарисуйте на листе бумаги несколько сердечек и запишите в них фразы, которые начинаются со слов «мне нравится в себе...». Например:

- Мне нравится в себе, что я умею дружить
- Мне нравится в себе, что я отзывчивый
- Мне нравится в себе, что я хорошо пою
- Мне нравится в себе, что я очень смелая
- Мне нравится в себе, что я сильный

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

1. Легко ли было выполнять упражнение? Почему «да» или «нет»?
2. Что вы чувствуете, когда перечитываете свои записи? (Может быть, тепло, радость, счастье, гордость, уважение к себе и т.д.)

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НАША САМООЦЕНКА?

Самооценка складывается из отношения к тому, что мы о себе знаем. На формирование представления о себе – нашего образа «Я» – и самооценки оказывают влияние разные люди: родители, друзья, знакомые, учителя. Оценить себя помогают и происходящие с нами события: наши успехи и достижения, ошибки и неудачи.

ПОЧЕМУ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ САМОПОЗНАНИЕ ПОМОГАЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ АДЕКВАТНУЮ САМООЦЕНКУ?

Знания о себе помогают нам сохранять устойчивую и адекватную самооценку и не зависеть от оценок окружающих.

Фрагмент 4**12:50 – 16:52****Просмотр –
4 мин. 03 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ЧТО ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ?**

Адекватная оценка собственных качеств и возможностей позволяет нам чувствовать себя уверенно, доверять себе и не бояться ошибаться. Это помогает учиться новому, расти и развиваться, строить планы, ставить цели и достигать их.

ЧТО ПОМОГАЕТ НАМ ПОДДЕРЖИВАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?

Чувствовать уверенность в себе помогает общение с людьми, которые хорошо к нам относятся. Мы также можем помочь себе, если научимся уравнивать плохое настроение или переживания неудач приятными и вдохновляющими воспоминаниями. И в этом нам может помочь дневник достижений, в котором можно отмечать победы и успехи – и маленькие, и большие. А еще важно принять то, что в жизни не все бывает идеальным, что все люди могут ошибаться, и избегать сравнений себя с другими.

КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ САМОРАЗВИТИЯ И ЧТО ПОМОГАЕТ ДОСТИГАТЬ ИХ?

Адекватные представления о себе позволяют формулировать цели саморазвития. Чем четче мы видим цель, тем проще к ней идти. Однако важно не просто ставить цель, но и искать ресурсы, которые помогают в ее достижении. Чтобы идти к большой и долгосрочной цели было легче, полезно разделить путь к ней на этапы и найти ресурсы для каждого из этих этапов – это поможет верить в себя и не сомневаться в том, что вы справитесь.

ВЫПОЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЗ ВИДЕОУРОКА.**Упражнение:**

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

Теперь 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 выполнят упражнение, учитель 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 КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Как и когда формируются представления человека о себе?
- Как связаны самооценка и самопознание? Как поддерживать адекватную самооценку?
- Что помогает укреплять уверенность в себе?

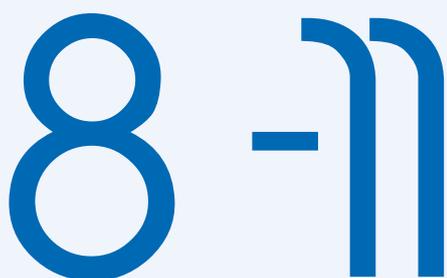
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ (ПО МАТЕРИАЛАМ ВИДЕОУРОКА)

Напишите небольшое эссе «Какой я сегодня и каким буду через год».

Попробуйте использовать те знания, которые вы получили, чтобы сформулировать свои цели и найти ресурсы для их реализации.



Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеоуроков



классы

предназначен для использования при проведении классного часа в 11 классе по теме 1 «ВИЧ, СПИД и общество»

доступен по ссылке:

Видеоурок В12
**ВИЧ,
СПИД
и общество**



на кыргызском языке

продолжительность 17 мин. 06 сек.



на русском языке

продолжительность 16 мин. 13 сек.

Доступен для скачивания



скачать

Рекомендации по использованию видеоурока В12 при проведении классного часа по теме 1 «ВИЧ, СПИД и общество» в 11 классе

**Вводная часть
(до 5 мин.)**



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа 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?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 227], чтобы выявить актуальные знания учащихся по теме занятия.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «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.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что лежит в основе стигматизации, какие мифы о ВИЧ 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 видеурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 6:36
(хронометраж)

Просмотр –
6 мин. 36 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?

С начала эпидемии заразились ВИЧ более 75 миллионов человек, а в 2020 году по данным Объединенной программы ООН по ВИЧ/СПИДУ (ЮНЭЙДС) во всем мире около 38 миллионов человек жили с ВИЧ. 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.

МОЖНО ЛИ ЗАРАЗИТЬСЯ ВИЧ В БЫТУ – ЖИВЯ, ОБЩАЯСЬ, СИДЯ ЗА ОДНОЙ ПАРТОЙ С ЧЕЛОВЕКОМ С ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ВИЧ-СТАТУСОМ?

Нет, 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.

Фрагмент 2**6:37 – 12:54****Просмотр –
6 мин. 18 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****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.

ПОЧЕМУ К ЛЮДЯМ С ВИЧ ОТНОСЯТСЯ ПРЕДВЗЯТО?

В основном это происходит из-за незнания и страха. Многие люди до сих пор верят в мифы о ВИЧ и предпочитают совсем не общаться с людьми, живущими с ВИЧ, опасаясь заразиться. Другие по-прежнему верят, что ВИЧ – это постыдная болезнь, которая поражает тех, кто не соблюдает нормы морали. Третьи все знают о ВИЧ, но не могут побороть

иррациональные страхи и на всякий случай держатся от людей, живущих с ВИЧ, подальше.

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. Между тем, своевременно назначенное лечение позволяет людям с ВИЧ не только прожить долгую и счастливую жизнь, но и создать семью и растить здоровых детей.

КАКИЕ ПРАВА ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ, УТВЕРЖДЕНЫ ЗАКОНОМ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ О ВИЧ/СПИДЕ?

Закон Кыргызской Республики о ВИЧ/СПИДе гарантирует людям, живущим с ВИЧ, все конституционные права, свободы и обязанности. В частности, в Законе говорится, что люди, живущие с ВИЧ, имеют право на уважительное и гуманное отношение без унижения их достоинства в связи с ВИЧ-инфекцией; на получение качественной медицинской помощи и бесплатных лекарств от ВИЧ; на добровольный, анонимный анализ на ВИЧ; на реализацию своих сексуальных и репродуктивных прав; на получение образования и работу; на сохранение своего ВИЧ-статуса в тайне. При этом Закон обязывает людей, живущих с ВИЧ, 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**12:55 – 16:13****Просмотр –
3 мин. 19 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 КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель 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?

Учитель может предложить учащимся заполнить анкету «Спорные утверждения», а затем кратко обсудить и мотивировать свои ответы с одноклассниками [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 229]. 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

Обсудите то, о чем вы узнали на уроке, 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

для опроса учащихся после изучения темы 1
«ВИЧ, СПИД и общество» в 11 классе

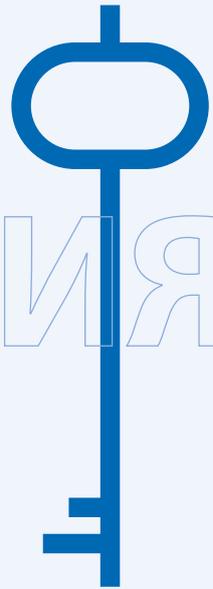
Выберите один из вариантов ответа «Согласен», «Не согласен», «Не знаю» для каждого утверждения.

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

СПОРНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ

ключ к анкете

для опроса учащихся после изучения темы 1
«ВИЧ, СПИД и общество» в 11 классе



Утверждения и вопросы	Согласен	Не знаю	Не согласен
Если я узнаю, что у моего друга ВИЧ, я буду поддерживать его и помогать ему во всем.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Учитель с ВИЧ может продолжать работу в школе.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Дети с ВИЧ могут посещать обычные детские сады и школы.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Женщина с ВИЧ имеет право на материнство.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Люди с ВИЧ сами виноваты в своем заболевании.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Нельзя допустить, чтобы дети с ВИЧ обедали вместе с другими учениками.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Следует держаться подальше от одноклассника, в семье которого есть люди с ВИЧ.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеоуроков

8-11

классы

предназначен для использования при проведении классного часа в 11 классе по теме 2 «Король вечеринок»

доступен по ссылке:

Видеоурок В13
Как принимать решения



на кыргызском языке

продолжительность 20 мин. 42 сек.



на русском языке

продолжительность 19 мин. 59 сек.

Доступен для скачивания



скачать

Рекомендации по использованию видеоурока В13 при проведении классного часа по теме 2 «Король вечеринок» в 11 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа 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 учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Как принимать решения». В нем рассказывается о том, как люди принимают решения и как научиться принимать взрослые ответственные решения.

Учитель 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 видеоурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 6:08

(хронометраж)

Просмотр –
6 мин. 08 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 ПРОИСХОДИТ, КОГДА ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ ОЧЕНЬ ТРУДНО?

Когда мы слишком сильно переживаем, и нам трудно принять решение, возникает желание пустить все на самотек («Ничего не буду делать! Пусть будет так, как будет!») или передать право принять решение кому-то другому («Пусть родители мне помогут выбрать, я в растерянности») или обстоятельствам. Например, в сложных ситуациях, не оставляющих времени на долгое обдумывание, люди подбрасывают монетку или загадывают какую-то примету, полагаясь на случай («Увижу сегодня ту девушку, которая понравилась – значит надо подойти и познакомиться!») или «Если встречу его сегодня – значит судьба! Передам ему записку с приглашением в кино!»). Однако в любом из описанных вариантов отказ от самостоятельного решения – это тоже решение, за которое мы тоже несем ответственность.

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ПРОЦЕСС ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ?

На наши решения влияют наши потребности, предпочтения и ценности, а также наши возможности – опыт, знания и умения. Кроме того, при принятии решения мы всегда оцениваем внешние факторы – ожидания окружающих и их реакции на наши действия, а также обстоятельства, которые способствуют или препятствуют реализации того или иного решения.

КАК В ПРОЦЕССЕ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ УЧАСТВУЕТ МЫШЛЕНИЕ?

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

КАК НАШИ РЕШЕНИЯ ВЛИЯЮТ ЭМОЦИИ И НАСТРОЕНИЕ?

Эмоции и настроение могут сильно влиять на наши решения. Если мы очень расстроены, мы можем легко отказаться от чего-то интересного и желанного. А потом сожалеть и корить себя за это. Повздорив с друзьями или родителями, можно в сердцах сказать им что-то обидное, отказать в просьбе или сделать что-то назло. А в хорошем настроении даже сложные решения принимаются быстрее и легче.

КАК СВЯЗАНЫ ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ И ХАРАКТЕР ЧЕЛОВЕКА?

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

КАКОЕ ВЛИЯНИЕ НА ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ ОКАЗЫВАЕТ НАША МОТИВАЦИЯ?

Когда мы понимаем, что именно нам нужно и действительно этого хотим, то решения принимаются быстрее. Ведь в этой ситуации есть сильная мотивация достичь желаемого. Или избежать того, чего очень не хочется.

Фрагмент 2**6:09 – 11:37****Просмотр –
5 мин. 29 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****ВЫПОЛНИТЕ ЗАДАНИЕ ИЗ ВИДЕОУРОКА:**

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 выполнят упражнение, учитель 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?

О ЧЕМ ВАЖНО ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ, КОГДА ПРИХОДИТСЯ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ?

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 мы не можем знать, как изменится ситуация завтра или через неделю. Поэтому не нужно ставить перед собой непосильную задачу сделать единственный правильный выбор. Если подходить к принятию решения со всей ответственностью, но при этом дать себе право на ошибку – это снизит уровень стресса, и сделать выбор будет легче. А сам процесс выбора можно разбить на несколько этапов: сформулировать проблему, собрать недостающую информацию и оценить возможные последствия выбора.

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.

ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО ОБРАЩАТЬСЯ ЗА СОВЕТОМ ПРИ ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЯ?

Близкие нам люди (родители, друзья) могут обладать знаниями и опытом, которые помогут принять оптимальное решение. Кроме того, даже если такого опыта у них нет, они хорошо знают нас и наши предпочтения. Их доводы и аргументы могут помочь иначе посмотреть на ситуацию и, возможно, увидеть в проблеме новые возможности.

Фрагмент 3

11:38 – 19:59

Просмотр –
8 мин. 22 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

**КАК ПОСТУПАЛА ДЕВУШКА ЛИЗА ИЗ ВИДЕОРОЛИКА, КОГДА ЕЙ БЫЛО 14 И 18 ЛЕТ, И О ЧЕМ СОЖАЛЕЛА В 25 ЛЕТ?**

Вместе со всеми ребятами из своего класса она сначала проколола туннели 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 свой голос 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.

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.

Заключительная часть (5 мин.)**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель 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

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

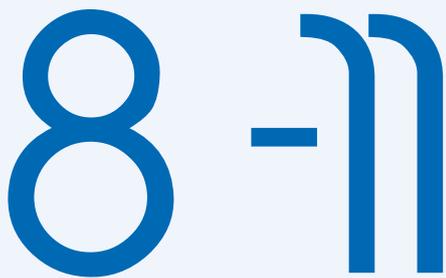
Проведите анализ вариантов решения одной из предложенных проблемных ситуаций. Для этого придумайте не менее трех вариантов решения, опишите последствия, к которым может привести каждый из этих вариантов, и возможные реакции окружающих. Используйте схему:

Проблемная ситуация:		
Варианты решений	Возможные последствия	Реакции 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?

Рекомендации по организации и проведению классных часов по ЗОЖ с использованием видеуроков



классы

Видеурок В14

Как ставить цели и добиваться успеха

предназначен для использования при проведении классных часов в 11 классе по теме 4 «У каждого свои “Алые паруса”» и по теме 5 «Что такое счастье?»

доступен по ссылкам:



на кыргызском языке

продолжительность 16 мин. 53 сек.



на русском языке

продолжительность 15 мин. 36 сек.

Доступен для скачивания



скачать

Рекомендации по использованию видеурока В14 при проведении классного часа по теме 4 «У каждого свои “Алые паруса”» в 11 классе

Вводная часть
(до 5 мин.)



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся узнают, как правильно ставить жизненные цели и 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 учащихся необходимо зафиксировать на доске, если урок проводится в классе, или в отдельном файле, открытом для совместного просмотра, если урок проводится в дистанционном формате.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеурок «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.

Учитель 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 мотивировать себя следовать своему выбору.

Организация просмотра и обсуждения видеурока

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

Фрагмент 1

0:00 – 4:56
(хронометраж)

Просмотр –
4 мин. 56 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.

ВЫПОЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЕ «КОЛЕСО ЖИЗНИ» ИЗ ВИДЕОУРОКА.

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 учитель 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.)

ВСПОМНИТЕ ПРИМЕР ПРО БАНКУ С КАМНЯМИ И ПЕСКОМ. ЧТО ОН НАМ ПОКАЗЫВАЕТ?

Крупные камни, камни поменьше и песок надо уместить в банку. Если вначале положить крупные камни, а затем те, что поменьше, то они прекрасно поместятся между крупными. И останется еще много места, куда можно будет насыпать песок. Но если сначала наполнить банку песком, то места для камней уже не останется. Что-то подобное происходит и в жизни. Если мы заполняем нашу жизнь всякими не очень важными делами, то она становится похожа на банку с песком. В ней уже не будет места и времени для чего-то по-настоящему важного. Например, для творчества или общения с близкими. Или получения новых знаний и умений, заботы о своем здоровье и благополучии.

Фрагмент 2**4:57 – 9:54****Просмотр –
4 мин. 58 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 учитель 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?

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 начинаем ругать себя за то, 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.

КАК ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ?

Ставя перед собой цель, важно помнить, что она должна быть действительно важной для нас, конкретно сформулированной и достижимой. Большие цели лучше разделить на несколько этапов, это поможет не терять решимости в их достижении. Кроме того, чтобы жизнь была полноценной и приносила ощущение счастья, важно помнить, что у нас много важных сфер жизни. Не стоит надолго концентрироваться лишь на одной сфере и полностью оставлять без внимания остальные.

ПОСМОТРИТЕ НА ЦЕЛИ, КОТОРЫЕ ВЫ ДЛЯ СЕБЯ ЗАПИСАЛИ В УПРАЖНЕНИИ «КОЛЕСО ЖИЗНИ». ЕСТЬ ЛИ СРЕДИ НИХ СЛИШКОМ РАСПЛЫВЧАТЫЕ, БЕЗ КОНКРЕТНОГО РЕЗУЛЬТАТА ИЛИ СЛИШКОМ БОЛЬШИЕ ЦЕЛИ?

Можно организовать коллективное обсуждение того, как удачнее формулировать цели, чтобы они были конкретными и достижимыми.

Фрагмент 3**9:56 – 15:36****Просмотр –
5 мин. 42 сек.****Обсуждение –
3-5 мин.****КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ПОЧЕМУ ВАЖНО ПОДВОДИТЬ ИТОГИ СДЕЛАННОМУ?**

Это помогает отслеживать свой прогресс и при необходимости менять стратегии достижения целей.

ЗАЧЕМ НАМ ВСПОМИНАТЬ ВСЕ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ И УСПЕХИ, ДАЖЕ ТЕ, КОТОРЫЕ НЕ ИМЕЮТ ОТНОШЕНИЯ К ОСНОВНОЙ ЦЕЛИ?

Для хорошего самочувствия, для веры в себя, для психологического благополучия важно видеть разные грани себя и ценить свои успехи, даже самые маленькие.

ВСПОМНИТЕ, БЫВАЛО ЛИ ТАКОЕ, ЧТО ЦЕЛЬ, КОТОРАЯ СНАЧАЛА ОЧЕНЬ ПРИВЛЕКАЛА ВАС, ПОТОМ ТЕРЯЛА СВОЮ ЗНАЧИМОСТЬ? КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ПОЧЕМУ ТАК МОЖЕТ ПРОИСХОДИТЬ?

По разным причинам. Иногда выбранная цель – не по-настоящему наша. Например, мы можем согласиться учить иностранный язык, потому что это правильно и хорошо, но по-настоящему нам это не нужно. А бывают ситуации, когда мы ставим себе слишком большую и сложную цель и забываем разделить ее на этапы. Она кажется нам слишком трудной, и мы можем потерять веру в свои силы и сдаться. В конце концов, мы можем

просто «вырасти» из нашей цели. И это нормально. Например, если год назад нам казалось, что накопить на новый телефон – это предел мечтаний, то спустя какое-то время более важным для нас может стать что-то другое, например, сделать подарок маме.

КАК ПОСТУПИТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ЦЕЛЬ, КОТОРУЮ ВЫ СТАВИЛИ ПЕРЕД СОБОЙ, ТАК И НЕ ДОСТИГНУТА?

В этом случае лучше не корить себя, а задать себе несколько вопросов: Сильно ли хотелось достичь этой цели? Достаточно ли приложено усилий? По-прежнему ли этого хотим? Если для достижения цели не хватило мотивации, то стоит решить, насколько эта цель все еще для нас важна, или от нее стоит отказаться. Если мы приложили недостаточно усилий, то стоит подумать, что может помочь в достижении цели, какие ресурсы можно использовать.

Заключительная часть (5 мин.)



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Почему важно планировать свое будущее и как это делать?
- Как разобраться, какие из наших целей действительно важные, а какие второстепенны?
- Как мотивировать себя двигаться к намеченной цели? Что помогает достигать успеха?

Учитель предлагает учащимся проанализировать ответы на вопрос «Какие цели может ставить перед собой человек, если хочет стать лучше и развиваться?», которые они давали в начале занятия. Учащиеся могут обнаружить и обсудить в своих прежних ответах «ловушки» в виде слишком расплывчатых, без конкретного результата или слишком больших целей и предложить варианты, как можно переформулировать каждую из целей, чтобы она была конкретной и достижимой.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Учитель может предложить выполнить следующее домашнее задание:

Напишите короткую памятку «Шаги к достижению цели».

Рекомендации по использованию видеоурока В14 при проведении классного часа по теме 5 «Что такое счастье?» в 11 классе

**Вводная часть
(до 5 мин.)**



Знакомство учащихся с темой и планом занятия.

Формирование мотивации к просмотру видеоурока.

Учитель знакомит учащихся с темой классного часа и обозначает цели занятия. В ходе занятия учащиеся смогут осмыслить понятие «счастье» применительно к себе и своей жизни.

Можно предложить учащимся ответить на вопрос «Что такое счастье?» [см. Методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», с. 242], чтобы выявить актуальные представления учащихся по теме занятия.

Далее учитель сообщает, что во время классного часа учащимся будет предложен для просмотра и обсуждения видеоурок «Как ставить цели и добиваться успеха». В нем рассказывается о том, что помогает стремиться к своему счастью.

Учитель просит учащихся во время просмотра обратить внимание на ключевые моменты: что такое счастье и как вы лично можете его описать, как связаны наши мечты, цели, успехи и ощущение счастья, что помогает нам достигать счастья.

Организация просмотра и обсуждения видеоурока

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

Фрагмент 1

**0:00 – 4:56
(хронометраж)**

**Просмотр –
4 мин. 56 сек.**

**Обсуждение –
3-5 мин.**



КАК У ЧЕЛОВЕКА МОГУТ ВОЗНИКАТЬ МЕЧТЫ?

С раннего детства мы каждый день учимся чему-то новому. Общаемся, выполняем разные дела и пробуем себя в новых занятиях. Со временем мы начинаем понимать, что нам нравится и интересно, а что нет. Что получается, а что не очень. То, что нас особенно «зацепило», может стать нашей мечтой, целью, к которой мы и будем стремиться.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ИМЕТЬ ОРИЕНТИРЫ В ЖИЗНИ И СТАВИТЬ ЦЕЛИ?

Это помогает понимать, куда мы идем в жизни, почему и зачем. Вспомните эпизод про Алису и Чеширского кота: идти «куда-то» можно, но тогда совершенно не понятно, куда именно мы придем и что обретем в итоге.

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ПОЧЕМУ ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ ГАРМОНИИ И СЧАСТЬЯ В ЖИЗНИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СТАВИТЬ НЕ КАКУЮ-ТО ОДНУ ЦЕЛЬ, А УЧЕСТЬ ВСЕ ЗНАЧИМЫЕ СФЕРЫ ЖИЗНИ, КАК В УПРАЖНЕНИИ «КОЛЕСО ЖИЗНИ»?

Наша жизнь разнообразна. Счастье, ощущение гармонии и радости мы испытываем тогда, когда чувствуем себя успешными не только в чем-то одном, а во многих жизненных сферах. Это делает нашу жизнь полноценной.

Фрагмент 2

4:57 – 9:54
(хронометраж)

Просмотр –
4 мин. 58 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ПОЧЕМУ СРЕДИ ВАЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СФЕР В «КОЛЕСЕ ЖИЗНИ» МЫ ОТМЕЧАЕМ ОТДЫХ И ТВОРЧЕСТВО? РАЗВЕ НЕ ВАЖНЕЕ УПОРНО ТРУДИТЬСЯ И УЧИТЬСЯ?

Для того чтобы учиться, трудиться, строить карьеру нужны силы. Поэтому очень важно не забывать про отдых и творчество. Они дают нам силы и позитивный настрой для выполнения других задач.

КАК ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ?

Ставя перед собой цели, стоит помнить, что они должны быть действительно важными для нас, а также быть конкретными и достижимыми. Тогда достичь их станет легче. А достигая цель, мы чувствуем счастье, ведь наши планы и мечты реализуются.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ НА ПУТИ К ЦЕЛИ?

На пути к цели важно помнить о главном – зачем мы это делаем, чего хотим достичь, представлять, как будет выглядеть наш успех. Чаще представлять, как мы будем гордиться собой, когда достигнем своей цели. А на пути к ней важно отмечать все свои достижения, всё, что уже научились делать или сделали. Кроме того, стоит научиться спокойнее относиться к проблемам и трудностям, возникающим на пути. Ведь большая часть из них часто не зависит от нас. Вместо того чтобы унывать, лучше воспринимать трудности как возможность стать лучше или сделать что-то по-другому.

Фрагмент 3

9:56 – 15:36
(хронометраж)

Просмотр –
5 мин. 42 сек.

Обсуждение –
3-5 мин.



ПОЧЕМУ ВАЖНО ПОДВОДИТЬ ИТОГИ СДЕЛАННОМУ И ОТМЕЧАТЬ СВОИ УСПЕХИ?

Подведение итогов помогает нам увидеть, насколько мы продвинулись на пути к своим целям, и порадоваться своим успехам. Это позволяет нам чувствовать себя успешными и дарит ощущение радости и счастья. Ведь когда наши мечты сбываются, мы чувствуем себя счастливыми.

ЕСТЬ ЛИ КАКОЕ-ТО ОДНО ЕДИНСТВЕННО ВЕРНОЕ ПОНИМАНИЕ СЧАСТЬЯ?

Все люди очень разные и для каждого счастье – свое. Для кого-то счастье в том, чтобы найти дело по душе; для другого – в общении с друзьями и родными. Кто-то видит счастье в том, чтобы иметь все необходимое для комфортной жизни; а для кого-то важнее, чтобы жизнь была насыщенной разными событиями и яркими впечатлениями.

БЫВАЮТ ЛИ СИТУАЦИИ, В КОТОРЫХ РАЗНЫЕ ЛЮДИ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМИ?

Да, чаще всего мы чувствуем себя счастливыми, когда заняты важным и интересным для нас делом и когда позитивно общаемся с людьми, получая наслаждение и радость от общения. При этом эти важные и интересные дела и круг общения у каждого будут своими.

ПОЧЕМУ ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ ПРИНЯЛА РЕШЕНИЕ ПРОВОЗГЛАСИТЬ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЧАСТЬЯ?

Стремление к счастью – одна из общечеловеческих ценностей. Быть счастливым очень важно для каждого человека на земле, каждый из нас стремится к счастью и имеет на него право вне зависимости от того, в какой точке мира он или она проживают и на каком языке говорят.

КАКИЕ ТРИ КЛЮЧЕВЫХ УСЛОВИЯ НАЗВАНЫ ООН НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ И СЧАСТЬЯ?

В 2015 году страны-члены ООН приняли 17 целей в области устойчивого развития, направленные на искоренение нищеты, сокращение неравенства и защиту окружающей среды. Это три ключевых условия, которые необходимы для достижения благополучия и счастья.

Заключительная часть (5 мин.)**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КЛАССНОГО ЧАСА**

Учитель предлагает учащимся ответить на следующие обобщающие вопросы:

- Так что же такое счастье?
- Как связаны наши цели и мечты и ощущение счастья?
- Что помогает нам быть счастливыми?

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Напишите короткое сочинение на тему «Что такое счастье?».



Словарь терминов

Видеоурок А1

Я и мое здоровье

Белки	органические вещества, которые мы получаем из пищи. Служат строительным материалом для новых клеток организма.
Витамины	органические вещества, необходимые организму для полноценного функционирования. Не обладают пищевой ценностью, но выполняют важнейшие функции – регулируют обменные процессы и помогают в усвоении других питательных веществ.
Жиры	один из важнейших компонентов пищи наряду с белками и углеводами. Жиры обеспечивают выносливость организма.
Здоровое питание	рацион, который включает в себя весь набор питательных веществ: белки, жиры и углеводы, а также витамины и минералы.
Здоровье	это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
Пирамида питания	схематическое изображение принципов здорового питания. На разных уровнях пирамиды распределены продукты с разной питательной и энергетической ценностями. Соблюдение принципа пирамиды позволяет сделать рацион сбалансированным.
Психологическое здоровье	состояние психологического благополучия, которое позволяет человеку реализовывать свои способности, противостоять стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество.
Социальное здоровье	определяется тем, насколько человек умеет устанавливать и поддерживать отношения в обществе, проявлять сочувствие, вежливость, уважение, оказывать и принимать помощь, а также тем, насколько осознает, как его поступки влияют на окружающих.
Углеводы	органические вещества, которые мы получаем из пищи. Углеводы являются основным источником энергии для нашего организма.
Физическое здоровье	оптимальное физическое состояние организма, при котором правильно функционируют все его органы.

Видеоурок А2

Возраст перемен

- Переходный возраст** – 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.
- Половое созревание** – 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.
- Пубертат** – это этап жизни человека, во время которого происходит половое созревание.



Видеоурок А3

Секреты здоровья и красоты или зачем нужна гигиена

Бруцеллез	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.
Гельминтозы (глистные инвазии, «глисты»)	паразитарные заболевания человека, вызванные червями-гельминтами.
Гепатит А (желтуха)	болезнь печени, вызываемая вирусом гепатита А.
Гигиена	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.
Дизентерия	острое инфекционное заболевание, сопровождающееся расстройством кишечника в результате агрессивного действия на организм бактерий рода шигелл.



Видеоурок А4

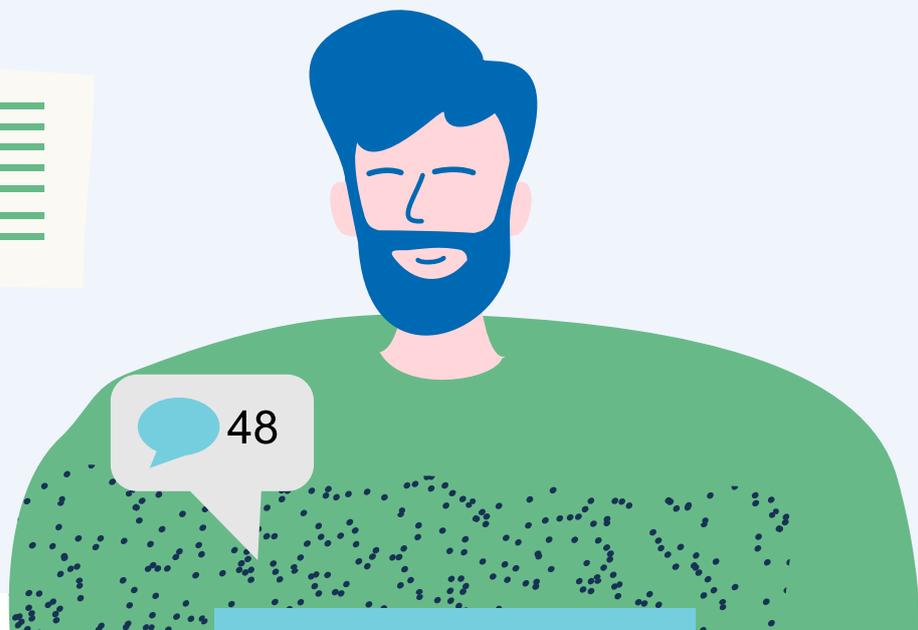
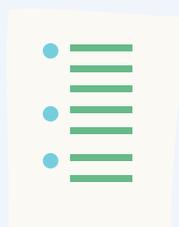
Микробы. Почему важно мыть руки

Бруцеллез	см. Словарь к видеоуроку А3.
Брюшной тиф	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.
Вирусы	это неклеточные инфекционные организмы, которые могут жить и размножаться только внутри живых клеток других организмов (человека, животных, растений).
Гельминтоз	см. Словарь к видеоуроку А3.
Дизентерия	см. Словарь к видеоуроку А3.
Желтуха	см. Словарь к видеоуроку А3.
Лямблиоз	это заболевание, вызываемое лямблиями – микроскопическими кишечными паразитами, относящимися к типу простейших. Основные симптомы — спазмы в животе и диарея.
Микробы	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.
Ротавирусная инфекция («кишечный грипп»)	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.
Сальмонеллез	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.

Видеоурок А5

Инфекции по воздуху и как от них защититься

Бактерии	одноклеточные организмы. Некоторые могут вызывать у человека тяжелые заболевания, среди которых ангина, отит, бронхит, пневмония, менингит, скарлатина, туберкулёз и другие.
Вирусы	см. Словарь к видеоуроку А4.
Воздушно-капельные инфекции	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.



Видеоурок А6

Как развивать уверенность в себе

Самооценка	представление человека о самом себе, оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков. Самооценка может быть адекватной, низкой или нереалистично завышенной.
Самопознание	спонтанное или целенаправленное изучение и узнавание разных сторон своей личности, черт характера, своих способностей, возможностей, интересов, желаний.
Ценности	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.



Видеоурок А7

Общение и 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.



Видеоурок А8

Насилие и травля. Как их не допустить и как от них защититься

Насилие	это преднамеренное применение силы или власти, реальное или в виде угрозы. Выделяют физическое, психологическое и сексуальное насилие.
Физическое насилие	воздействие на жертву с целью причинения физического вреда, когда человека бьют, толкают, заламывают руки, трясут.
Психологическое насилие	форма воздействия на эмоции или психику человека с помощью угроз, запугивания, оскорблений, критики, осуждений или демонстративного игнорирования.
Сексуальное насилие	любые действия сексуального характера, совершаемые против воли человека, включая изнасилование.
Гендерное насилие	это физическое, психологическое или сексуальное насилие, в основе которого лежат гендерные стереотипы.
Гендерные стереотипы	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.
Травля, или буллинг	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).

Видеоурок А9

Травля в Интернете. Как ее не допустить и как от нее защититься

Кибербуллинг	буллинг, осуществляемый в информационной среде с помощью средств и ресурсов Интернета, социальных сетей и/или мобильной связи (электронная почта, группы в соцсетях, мессенджеры, др.).
Троллинг	использование текстовых сообщений, фотографий или видео при сетевом общении с целью оскорбления, унижения или провокации конфликта.
Тролли	пользователи Интернет, осуществляющие троллинг.



Видеоурок А10

Привычки, которых лучше не иметь

Алкоголь	психоактивное вещество, оказывающее токсическое действие на организм и вызывающие зависимость. В широком смысле словом «алкоголь» обозначают напитки, содержащие этиловый спирт (этанол).
Ацетилхолин	вещество, которое выделяется в организме при любом движении и воздействует на мышечные клетки, запуская их сокращение.
Ацетилхолиновые рецепторы	рецепторы в клетках организма, которые восприимчивы к ацетилхолину и никотину, активируются при их воздействии для передачи нервного импульса.
Гамма-аминомасляная кислота (ГАМК)	важнейший тормозной нейромедиатор центральной нервной системы. Она уменьшает активность нейронов, предотвращает перевозбуждение нервных клеток и оказывает успокаивающее действие.
Дофамин	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.
Зависимость	в контексте видеоурока это ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённом веществе.
Насвай	жевательный табак в виде маленьких шариков, палочек или порошка грязно-зеленого цвета.
Нейромедиаторы	это биологически активные химические вещества, благодаря которым осуществляется передача нервных импульсов в организме. Нейромедиаторов много, и у каждого свой набор функций.

Никотин	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.
Рецептор	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.
Снюс	сосательный табак в виде маленьких «подушечек» или прессованного порошка.
Этанол (этиловый спирт или алкоголь, часто в просторечии просто «спирт»)	действующий компонент алкогольных напитков, являющийся депрессантом – психоактивным веществом, угнетающим центральную нервную систему человека.



Видеоурок В1

Почему люди дружат, и какие бывают друзья

Манипулятор человек, который использует других людей для достижение личных целей.

Видеоурок В2

Любовь и отношения: как это бывает

Австралопитеки 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.

Ардипитеки древнейший предок современного человека и дальний родственник австралопитека, живший примерно 5,8—4,4 млн лет назад.

Моногамия форма отношений, в которой человек имеет только одного партнёра во время всей своей жизни или в любой момент времени.

Платон 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.

Видеоурок В4

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.
Иммуноблот (иммунный блоттинг)	метод лабораторного исследования образца сыворотки крови для выявления специфических белков. Этот метод используется для выявления белков, характерных для антител к ВИЧ, с целью перепроверки результатов теста ИФА.

Иммуноферментный анализ (сокращённо ИФА)	метод лабораторного исследования образца крови для выявления антител к вирусам. Этот метод используется для выявления антител к ВИЧ.
Ипотека	долгосрочная денежная ссуда (кредит), представляемая банком под залог недвижимого имущества (квартиры, дома, земли). Как правило, ее берут на покупку жилья.
Полимеразная цепная реакция (ПЦР)	метод лабораторного исследования образца крови для определения присутствия в нем определенных белков. Используется для выявления белков ВИЧ в крови.
Синдром приобретённого иммунного дефицита (СПИД)	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. Тесты на ВИЧ 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.
Т-хелперы	это Т - лимфоциты, которые активируют и обеспечивают иммунную защиту организма от внешних возбудителей различных заболеваний.



Видеоурок В5

Как понимать себя и других и управлять эмоциями

Базовые эмоции	это восемь основных эмоций. Положительные эмоции – это радость, интерес, доверие и удивление; отрицательные – злость, страх, недовольство, грусть.
Настроение	эмоциональное состояние, которое может сохраняться в течение нескольких часов и даже дней, а может часто меняться.
Стресс	состояние повышенного напряжения. Возникает, когда мы сталкиваемся с любыми новыми и непривычными для нас событиями, обстоятельствами или задачами, как приятными, так и неприятными.
Чувства	устойчивые эмоциональные переживания человека, возникающие в процессе его отношений с окружающим миром. В отличие от эмоций чувства, как правило, социальны и предметны – то есть связаны с отношением к людям или предметам.
Эмоции	см. Словарь к видеоуроку А7.



Видеоурок В6

Зависимости и как их избежать

Абстинентное состояние (абстинентный синдром, ломка)	комплекс симптомов, которые сопровождают человека при отказе от потребления психоактивных веществ или снижения их дозы. Для этого состояния (синдрома) характерны сильное нервное напряжение, состояние беспокойства, тревоги, нарушения работы внутренних органов, сильные боли, судороги.
Дофамин	см. Словарь к видеоуроку А10.
Наркотики	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.
Наркомания	заболевание, к которому приводит наркопотребление и которое отражается на всех аспектах жизни человека.
Насвай	см. Словарь к видеоуроку А10.
Нейрон	нервная клетка, являющаяся основным строительным блоком для нервной системы. Передают информацию по всему телу с помощью электрических и химических сигналов.
Нейромедиаторы	см. Словарь к видеоуроку А10.
Психическая зависимость	болезненное стремление вновь и вновь употреблять психоактивное вещество, чтобы получить удовольствие или избавиться от дискомфорта.
Психоактивные вещества (ПАВ)	вещества, которые так или иначе влияют на сознание и психическое состояние человека.
Серотонин	один из основных нейромедиаторов. Его часто называют «гормоном хорошего настроения» и «гормоном счастья».
Снюс	см. Словарь к видеоуроку А10.
Физическая зависимость	состояние, когда организм уже не может нормально функционировать без какого-либо психоактивного вещества и при его отсутствии развивается синдром отмены или абстинентный синдром.

Видеоурок В7

Семья и брак. Что приносит счастье и что ему мешает

Брак	добровольный и равноправный союз между мужчиной и женщиной, заключенный по обоюдному свободному выбору и согласию.
Генеалогическое дерево	это графическая схема, описывающая родственные связи в пределах одной семьи.
Детские или подростковые браки	браки, заключенные с кем-то младше 18 лет, то есть с несовершеннолетними. Такие браки незаконны и за них предусмотрено уголовное наказание.
Принудительный брак	брак, в который один или оба супруга вступают без согласия или против своей воли.
Ранний брак	супружеский союз, заключённый между совершеннолетними людьми в возрасте от 18 до 20 лет.
Семья	группа людей, объединенных законным браком супругов, кровным родством или усыновлением и связанных общим бытом, отношениями взаимопомощи и взаимной ответственности.



Видеоурок В8

Планирование семьи: что это такое и почему это важно

Аборт	искусственное прерывание беременности.
Вазэктомия	перевязка семявыносящих протоков у мужчин.
Гормональные контрацептивы	метод контрацепции, предполагающий подавление овуляции с помощью синтетических аналогов женских половых гормонов.
Индекс Перля или «коэффициент неудач»	индекс, показывающий эффективность выбранного метода контрацепции. Чем ниже этот показатель, тем надёжней метод контрацепции.
ИППП (инфекции, передаваемые половым путем)	это группа заболеваний, которыми заражаются чаще всего через сексуальные контакты.
Календарный метод контрацепции	предполагает воздержание от половых контактов в фертильные дни менструального цикла, то есть в дни, когда яйцеклетка может быть оплодотворена.
Контрацепция	предотвращение беременности механическими (например, презервативы), химическими (например, гормональные контрацептивы) и другими противозачаточными средствами и способами.
Менструальный цикл	это интервал от начала одной менструации до начала другой, который в норме составляет от 21 до 35 дней.
Овуляция	это выход яйцеклетки из яичника, происходящий в среднем на 14 день менструального цикла женщины.
Оральные контрацептивы	гормональные контрацептивы в форме противозачаточных таблеток.
Планирование семьи	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.
Психологическая зрелость	способность понимать свои чувства и контролировать свои эмоции, сопереживать другим и понимать их потребности, справляться со стрессом и принимать взвешенные решения.

Социальная зрелость	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.
Спермициды	вещества, обезвреживающие сперматозоиды во влагалище. Могут быть в форме вагинальных кремов, свечей, таблеток.
Стерилизация	перевязка маточных труб у женщины.
Физиологическая зрелость	готовность организма к беременности, вынашиванию и рождению ребенка. Наступает, как правило, в 18-20 лет, когда все органы и системы организма полностью сформировались.
Экстренная контрацепция	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



Видеоурок В9

Ответственное поведение и профилактика ИППП

Бактериальные ИППП	сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомоноз и другие. Их возбудители – бактерии. Эти инфекции излечимы.
Вирусные ИППП	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	см. Словарь к видеоуроку В8.
Согласие на сексуальные отношения	обоюдное, информированное и добровольное решение обоих партнеров вступить в сексуальные отношения, выраженное вербально (словами).



Видеоурок В10

Принятие других и толерантные отношения

Дискриминация	негативное, предвзятое отношение к человеку или лишение его определённых прав на основании наличия какого-то признака.
Нулевая толерантность	полное непризнание или недопущение чего-то, какого-то явления. Обычно о ней говорят в отношении антиобщественных явлений, насилия, нарушения прав человека.
Самостигматизация	негативное отношение к себе, восприятие себя как недостойного, не заслуживающего уважения человека. Приводит к дистанцированию от общества, чувству вины, стыда.
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.



Видеоурок В11

Как развивать себя и становиться увереннее

Самооценка	см. Словарь к видеоуроку А6.
Самопознание	см. Словарь к видеоуроку А6.
Саморазвитие	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.



Видеоурок В12

ВИЧ, СПИД и общество

ВИЧ-инфекция, ВИЧ	см. Словарь к видеоуроку В4.
ВИЧ-статус	см. Словарь к видеоуроку В4.
Иррациональные страхи	боязнь непознанного, неизвестного, «сверхъестественного». При иррациональном страхе угроза надумана или ее нет вообще. Но чувство страха есть и чувство это вполне реальное.
Дискриминация	см. Словарь к видеоуроку В10.
Репродуктивные права	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.
Самостигматизация	см. Словарь к видеоуроку В10.
СПИД	см. Словарь к видеоуроку В4.
Стигма	процесс социального «клеймления», то есть восприятия других людей через призму негативных социальных ярлыков (стереотипов).
Стигматизация	см. Словарь к видеоуроку В10.

Видеоурок В13

Как принимать решения

Группа	объединение людей, у которых общие интересы или деятельность.
Инстинкт	врожденная способность совершать целесообразные действия по непосредственному побуждению.
Мартышки Диана	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.
Мотивация	внутреннее побуждение к действию.
Потребность	нужда в чем-то или ком-то, желание иметь что-то или обладать чем-то.
Социум	большая устойчивая группа людей, характеризующийся общностью социальной, экономической и культурной жизни.
Ценности	см. Словарь к видеоуроку А6.

Видеоурок В14

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.



Руководящие документы

Приложение 1

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН
БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ
МИНИСТРЛИГИ



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE KYRGYZ REPUBLIC

720040, Бишкек ш., К. Тыныстанов көч., 257 257, К. Tynystanov St., Bishkek 720040
Тел.: 66-24-42, факс (0312) 62-15-20 E-mail: minedukg@gmail.com

720040, г. Бишкек, ул. К. Тыныстанова, 257
<http://edu.gov.kg>

04.06.21 № 03-2/1943

На № _____ от _____

Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүү мекемелеринин окуучуларынын арасында жашоонун саламат мүнөзүн калыптандыруу максатында окуу-тарбиялык иштерди күчөтүү боюнча

нускамалык-методикалык кат

Кыргыз Республикасынын
билим берүүнү башкаруу органдарынын
жетекчилерине,

Облустук билим берүү институттарынын
жана усулдук борборлорунун
директорлоруна,

Бишкек, Ош шаарларынын
Билим берүү башкармалыгына,

Райондук (шаардык) билим берүү
бөлүм башчыларына,

Жалпы билим берүү уюмдардын
Директорлоруна

Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлиги тарабынан инсанды гармониялуу өнүктүрүү, өспүрүмдөрдүн ден соолугун сактоо жана чыңдоо, билим берүү жана маданий деңгээлин жогорулатуу, ВИЧ-инфекциялардын жана баңги заттарды пайдалануунун алдын-алуу, өспүрүмдөрдүн жана жаштардын жоопкерчиликтүү жүрүм-турумун калыптандыруу максатында 2018-жылы Кыргыз Республикасынын бардык жалпы билим берүү мекемелеринде (мектептерде) 6-9-класстардын окуучулары үчүн 10 саат көлөмүндө жана 10-11-класстардын окуучулары үчүн 5 саат көлөмүндө, мугалимдер үчүн «6-11-класстардын окуучулары үчүн

жашоо мүнөзү боюнча класстык сааттардын иштелмелери» методикалык нускаманы, саламаттык маселелери боюнча маалыматтык-методикалык материалдарды жана видеотасмаларды пайдалануу менен тематикалык класстык сааттарды милдеттүү өткөрүү жөнүндө буйрук чыгарылган. Азыркы учурда СанарипСабак билим берүүчү YouTube каналында «Кошумча билим берүү» бөлүмүндө/плейлистинде 6-11-класстардын окуучулары үчүн саламат жашоо мүнөзү боюнча класстык сааттарды өткөрүү үчүн видеосабактар жайгаштырылган. Видеосабактар https://www.youtube.com/channel/UC_rjfUA-oFAjBh311tgD_g/videos шилтеме боюнча, ошондой эле санарип сабак порталында <https://oku.edu.gov.kg/ru/> боюнча жеткиликтүү.

Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигинин 2018-жылдын 17-сентябрындагы «Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүү мекемелеринде Саламат жашоо мүнөзү боюнча класстык сааттарды өткөрүү жөнүндөгү» буйругун аткаруу жана тарбиялык иштердин натыйжалуулугун жогорулатуу максатында Билим берүүнү башкаруу органдарынын жана жалпы билим берүү мекемелеринин жетекчилерине төмөнкүлөр милдеттендирилсин:

- жашоонун саламат түрү боюнча класстык сааттарды офлайн жана онлайн форматтарында маал-маалы менен өткөрүүнү камсыз кылуу (1) мугалимдер үчүн «6-11-класстардын окуучулары үчүн жашоонун саламат түрү боюнча класстык сааттардын иштелмелери» жетекчилик нускамасын (<https://oku.edu.gov.kg/ru/> боюнча кыргыз жана орус тилдеринде жеткиликтүү);
- окуучулардын саламат жашоо мүнөзү боюнча билимдерин жана көндүмдөрүн калыптандыруу үчүн, анын ичинде милдеттүү класстык сааттарга кошумча сынактар, мелдештер, ролдук оюндар ж.б.у.с. формасында, «теңме тең окутуу» модели боюнча атайын окуудан өткөн курдаштарын тартуу менен, маалыматтык-оюн-зоок иш-чараларын өткөрүү жолу аркылуу жалпы билим берүү мекемелеринин жетекчилеринин жана педагогикалык кызматкерлеринин жоопкерчилигин жогорулатуу;
- 2017-2019-жж. Бишкек, Нарын, Ош, Каракол, Баткен, Талас, Жалал-Абад жана башка шаарларда жалпы билим берүү мекемелеринин (мектептердин) педагогдорун жана психологдорун даярдоону, жана Ош, Нарын, Жалал-Абад жана Ысык-Көл мамлекеттик университеттеринде педагогикалык адистиктерде окуган студенттерди даярдоо программасына Саламат жашоо мүнөзү боюнча курсту кийирүүнү камсыз кылган И.Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети жогоруда көрсөтүлгөн шаарлардын мектептеринде Саламат жашоо мүнөзү жана ВИЧ маселелери боюнча класстык сааттарды өткөрүүнүн жана 9-11-класстардын окуучуларын сурамжылоонун жана жогоруда аталган университеттерде Саламат жашоо мүнөзү боюнча программа боюнча студенттерге өтүлгөн сабактардын

тандама мониторингин жүзөгө ашырсын. Билим берүү башкармалыктарынын методисттерин, жалпы билим берүү мекемелеринин жетекчилерин жана университеттерде саламат жашоо мүнөзү боюнча программаны ишке ашыруу үчүн жооптуу кызматкерлерди жашоонун сергек мүнөзү боюнча видеосабактарды класстык сааттарды жана студенттерге сабак өтүүдө пайдалануу тууралуу кошумча кабардар кылуу.

Министрдин орун басары



Н.К. Омуров

Абдылдаева,663036

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН
БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ
МИНИСТРЛИГИ



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE KYRGYZ REPUBLIC

720040, Бишкек ш., К. Тыныстанов көч., 257 257, К. Tynystanov St., Bishkek 720040
Тел.: 66-24-42, факс (0312) 62-15-20 E-mail: minedukg@gmail.com

720040, г. Бишкек, ул. К. Тыныстанова, 257
<http://edu.gov.kg>

04.06.21 № 03-2/1943

На № _____ от _____



Инструктивно-методическое письмо
по усилению учебно-воспитательной работы с целью формирования
здорового образа жизни среди учащихся общеобразовательных организаций
Кыргызской Республики

Руководителям образовательных
организаций Кыргызской Республики,

Областные методические центры,

Областные институты образования,

Управления образования гг. Бишке, Ош,

Заведующим
Районными/городскими отделами
образования,

Директорам общеобразовательных
организаций

Министерством образования и науки Кыргызской Республики в целях гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья подростков, повышения образовательного и культурного уровня, профилактики ВИЧ-инфекции и наркопотребления, формирования ответственного поведения подростков и молодежи в 2018 году был издан приказ об обязательном проведении во всех общеобразовательных организациях (школах) Кыргызской Республики тематических классных часов для учащихся 6-9 классов в объеме 10 часов и для учащихся 10-11 классов в объеме 5 часов с использованием методического руководства для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни

для учащихся 6-11 классов», информационно-методических материалов и видеofilмов по вопросам здоровья.

В настоящее время на образовательном YouTube канале Санарип Сабак в разделе/плейлисте «Дополнительное образование» размещены видеоуроки для проведения классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов. Видеоуроки доступны по ссылке https://www.youtube.com/channel/UC_-rjfUA-oFAjBh31ltgD_g/videos, а также на портале санарип сабак <https://oku.edu.gov.kg/ru/>.

Руководителям общеобразовательных организаций и органов управления образованием во исполнение Приказа МОН КР от 17 сентября 2018 года «О проведении классных часов по ЗОЖ в общеобразовательных школах Кыргызской Республике» и повышения эффективности воспитательной работы необходимо:

- обеспечить регулярное проведение классных часов по ЗОЖ в офлайн и онлайн форматах и использовать (1) методическое руководство для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов» (доступно по <https://oku.edu.gov.kg/ru/>).
- повысить ответственность руководителей и педагогических работников общеобразовательных организаций за формирование у обучающихся знаний и навыков для здорового образа жизни, в том числе путем проведения дополнительно к обязательным классным часам информационно-развлекательных мероприятий в форме конкурсов, соревнований, ролевых игр и пр., в том числе с привлечением специально обученных сверстников по модели «равного обучения»;
- Кыргызскому государственному университету им. И. Арабаева, который в 2017-2019 гг. обеспечил подготовку педагогов и психологов общеобразовательных организаций (школ) в городах Бишкек, Нарын, Ош, Каракол, Баткен, Талас, Джалал-Абад и других, и внедрение курса по ЗОЖ в программу подготовку студентов педагогических специальностей в Ошском, Нарынском, Джалал-Абадском и Иссык-Кульском государственных университетах, осуществить выборочный мониторинг проведения классных часов и анкетирование учащихся 9-11 классов по вопросам ЗОЖ и ВИЧ в школах вышеуказанных городов и занятий со студентами по программе ЗОЖ в вышеуказанных университетах. Дополнительно проинформировать методистов управлений образования, руководителей общеобразовательных учреждений и лиц, ответственных за реализацию программы по ЗОЖ в университетах об использовании видеоуроков по ЗОЖ при проведении классных часов и занятий со студентами.

Заместитель министра

Н.К. Омуров

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН
БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ
МИНИСТРЛИГИ



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE KYRGYZ REPUBLIC

720040, Бишкек ш., К. Тыныстанов көч., 257
Тел.: 66-24-42, факс (0312) 62-15-20

257, К. Туныстанов st., Bishkek 720040
E-mail: minedukg@gmail.com

720040, г. Бишкек, ул. К. Тыныстанова, 257
<http://edu.gov.kg>

БУЙРУК

ПРИКАЗ

№ 1168/1 20 18 жылдын «17» сентябры

Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүү уюмдарында “Жашоонун сергек мүнөзү” боюнча класстык сааттарды өткөрүү жөнүндө

Кыргыз Республикасынын “Кыргыз Республикасынын жарандарынын ден соолугун коргоо жөнүндөгү” Кыргыз Республикасынын Мыйзамына ылайык, жашы жете элек өспүрүмдөр санитардык-гигиеналык билим алууга укуктуу. Кыргыз Республикасынын “АИВ/СПИД тууралуу” Мыйзамы мамлекеттин кепилдиги менен аныкталган, анын ичинде билим берүү уюмдарында АИВ жана СПИД тууралуу окутуу программалары, тематикаларга бөлүнүп киргизилген. “Жарандардын репродуктивдик укугу, кепилдиги жана аны ишке ашыруу жөнүндө” Кыргыз Республикасынын Мыйзамы өспүрүмдөрдүн репродуктивдүү укугун коргойт, ошону менен катар репродуктивдүү укук жөнүндө маалыматтарды берет, келечекте туруктуу үй-бүлөлүк турмуш курууга балдардын даярдыгын бекемдейт. Кыргыз Республикасынын “Билим берүү жөнүндө” (31-берене, “Балдардын жана окуучу жаштардын саламаттыгын коргоо”) Мыйзамы жана Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн 2012-жылдын 23-мартындагы “Кыргыз Республикасындагы билим берүү системасын өнүктүрүүнүн стратегиялык багыттары жөнүндөгү” №201-токтому мектеп окуучуларынын саламаттыгын сактоодо, татыктуу билим берүүдө орчундуу, артыкчылыктуу багыттардын бири болуп саналат.

Өспүрүмдөрдүн ден соолугун бекемдөө, коргоо, билимин жана маданий деңгээлин өстүрүү, АИВ инфекцияны алдын алуу, наркозаттарды колдонууга жол бербөө, өспүрүмдөрдүн жана жаштардын жүрүм-турумун, жоопкерчилигин жогорулатуу максатында **буйрук кылам:**

1. Билим берүү уюмдарынын жетекчилери:
 - 1.1. АИВ инфекцияны алдын алуу, наркозаттарды колдонууга жол бербөө, өспүрүмдөрдүн жана жаштардын жүрүм-турумун, жоопкерчилигин жогорулатуу максатында административдик-башкаруу курамында турган,

- иш-чараларды иштеп чыгуучу жана аны ишке ашыруучу кызматкерлердин тизмесин аныктасын;
- 1.2. АИВ инфекциясын алдын алуу, наркозаттарды колдонууга жол бербөө, мектепте өспүрүмдөрдүн жана жаштардын жүрүм-турумун, жоопкерчилигин жогорулатуу максатында сергек жашоого үйрөтүү боюнча иш-чаралардын планын иштеп чыксын;
 - 1.3. мугалимдер үчүн жетекчиликке алынып, усулдук, окуу программасына ылайыкталган, “Сергек жашоо” боюнча 6-11-класстар үчүн сааттардын милдеттүү тематикасы кайрадан каралып чыксын;
 - 1.4. Сергек жашоонун маданиятын алдыга жылдыруу максатында маалыматтык, оюн-зоок иш-чараларынын өткөрүүсү боюнча (сынак, мелдеш, роль аткаруу үлгүсүндөгү оюндар ж.б.) анын ичинде курбуларды маданий эс алуу үчүн оюнга тартуу (“теңме-тең билим алуу” модели боюнча) каралсын;
 - 1.5. видео тасмаларды, роликтерди көрсөтүү, маалыматтык-усулдук колдонмолорду пайдалануу менен 6-9-класстар үчүн 10 саат, 10-11-класстар үчүн 5 саат класстык сааттарды өтүү окуу жылынын ичинде үзгүлтүксүз өткөрүү колго алынсын;
 - 1.6. өткөрүлгөн иш-чаралардын негизинде, натыйжа берүүчү мониторинг, анын ичинде, сергек жашоо боюнча класстык сааттар, 9-11-класстар үчүн АИВ инфекциясына байланыштуу сурамжылоо жыл сайын өткөрүлсүн. Анкета таратуу аркылуу сурамжылоо жүргүзүү менен “сергек жашоо боюнча 6-11-класстар үчүн класстык сааттарды иштеп чыгуу” иш-чарасы боюнча окуу жылынын аягында жыйынтык чыгарылсын (1-тиркеме);
 - 1.7. сунушталган үлгү боюнча сергек жашоо жаатындагы класстык сааттардын жыйынтыгын, 10-июнга чейин аймактык билим берүү башкармалыктарына, бөлүмдөрүнө берилсин (2-тиркеме);
2. Билим берүү башкармалыктарынын, бөлүмдөрүнүн жетекчилерине:
 - 2.1. Ведомстволук билим берүү уюмдарында АИВ инфекциясын алдын алуу, наркозаттарды колдонууга жол бербөө, өспүрүмдөрдүн жана жаштардын жүрүм-турумун, жоопкерчилигин жогорулатуу максатында административдик-башкаруу курамында турган, иш-чараларды иштеп чыгуучу жана аны ишке ашыруучу кызматкерлердин тизмеси аныкталсын;
 - 2.2. Сергек жашоо боюнча натыйжа берүүчү мониторинг, иш-чараларды өткөрүү, аны ишке ашыруу багытындагы маалымат облусттук, райондук, шаардык билим берүүчү бөлүмдөрүнө 10-июнга чейин берилсин (3-тиркеме);
 - 2.3. Окуу жылынын 25-июнуна чейин сергек жашоо боюнча класстык сааттардын жыйынтык маалыматы (2-тиркеме) жана мониторинг жөнүндөгү жыйынтык (3-тиркеме) Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим

министрлигине (мектепке чейинки, мектепте, мектептен тышкаркы билим берүүч Башкармалыкка) берилсин.

3. Мектепке чейинки, мектепте, мектептен тышкаркы билим берүү Башкармалыгынын башчысы (Үсөналиев М.Ж.):

3.1. Иш-чаралардын аткарылышына, отчёттун өз убагында берилишине көзөмөл жүргүзсүн;

3.2. Жалпы билим берүүчү уюмдарда өспүрүмдөрдүн саламаттыгын сактоо, сергек жашоо боюнча класстык сааттардын үзгүлтүксүз өтүлүшүн көзөмөлдөсүн.

4. Бул буйруктун аткарылышын мектепке чейинки, мектеп, мектептен тышкаркы билим берүү башкармалыгыны башчысы М.Ж. Усеналиевге жүктөлсүн.

О проведении классных часов по здоровому образу жизни в общеобразовательных школах Кыргызской Республики

Согласно Закону Кыргызской Республики «Об охране здоровья граждан в Кыргызской Республике» несовершеннолетние имеют право на санитарно-гигиеническое образование. Законом «О ВИЧ/СПИДе в Кыргызской Республике» определены гарантии государства, в числе которых включение в учебные программы образовательных организаций тематических разделов по вопросам ВИЧ и СПИДа. Закон Кыргызской Республики «О репродуктивных правах граждан и гарантиях их реализации» закрепляет за подростками право на охрану и защиту их сексуальных и репродуктивных прав, а также на информирование и образование в области репродуктивного здоровья и прав, подготовки к семейной жизни. Закон Кыргызской Республики «Об образовании» (статья 31 «Охрана здоровья детей и учащейся молодежи») и Постановление Правительства Кыргызской Республики от 23 марта 2012 года № 201 «О стратегических направлениях развития системы образования в Кыргызской Республике» определяют здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – одним из приоритетных направлений деятельности образовательной организации.

В целях сохранения и укрепления здоровья подростков, повышения образовательного и культурного уровня, профилактики ВИЧ-инфекции и наркопотребления, формирования ответственного поведения подростков и молодежи, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, **приказываю:**

1. Руководителям общеобразовательных организаций:

- 1.1. определить сотрудника из числа административно-управленческого персонала, ответственного за разработку и выполнение плана мероприятий по формированию здорового образа жизни учащихся, профилактике ВИЧ-инфекции и наркопотребления;
 - 1.2. разработать план мероприятий по развитию навыков здорового образа жизни, профилактике ВИЧ-инфекции и наркопотребления, формированию ответственного поведения среди учащихся;
 - 1.3. предусмотреть в вышеназванных планах проведение обязательных тематических классных часов в соответствии с учебной программой и методическим руководством для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов»;
 - 1.4. предусмотреть в вышеназванных планах проведение информационно-развлекательных мероприятий (в форме конкурсов, соревнований, ролевых игр и пр.) в том числе с привлечением специально обученных сверстников (по модели «равного обучения») в целях продвижения культуры здорового образа жизни;
 - 1.5. обеспечить в течение учебного года регулярное проведение тематических классных часов по развитию навыков здорового образа жизни, профилактике ВИЧ-инфекции и наркопотребления, формированию ответственного поведения подростков для учащихся 6-9 классов в объеме 10 часов и для учащихся 10-11 классов в объеме 5 часов с использованием методического руководства для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов», информационно-методических материалов по вопросам здоровья, тематических видеофильмов и видеороликов;
 - 1.6. в целях мониторинга результативности проводимых мероприятий, в том числе классных часов по здоровому образу жизни ежегодно проводить опрос учащихся 9-11 классов по вопросам здорового образа жизни и профилактике ВИЧ-инфекции. Опрос проводить путем анонимного анкетирования учащихся с использованием прилагаемых анкет *в конце учебного года после проведения всех занятий, предусмотренных программой «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов»* (Приложение 1);
 - 1.7. в срок до 10 июня текущего года предоставлять в территориальные управления и отделы образования отчеты о проведении классных часов по здоровому образу жизни согласно прилагаемой формы (Приложение 2).
2. Руководителям территориальных управлений и отделов образования:
- 2.1. определить сотрудников из числа административно-управленческого персонала, ответственных за мониторинг выполнения плана мероприятий по формированию здорового образа жизни учащихся, профилактике ВИЧ-инфекции и наркопотребления в подведомственных общеобразовательных организациях;

- 2.2. обеспечить представление общеобразовательными организациями в срок до 10 июня текущего года в областные, городские, районные отделы образования отчетов о реализации планов мероприятий по развитию навыков здорового образа жизни, профилактике ВИЧ-инфекции и наркопотребления, формированию ответственного поведения среди учащихся и результатов мониторинга результативности данных мероприятий (опросов учащихся) (Приложение 3).
- 2.3. в срок до 25 июня текущего года предоставлять в Министерство образования и науки Кыргызской Республики (Управление дошкольного, школьного и внешкольного образования) сводные по области, городу, району отчеты о проведении классных часов по здоровому образу жизни согласно прилагаемой формы (Приложение 2) и отчеты о результатах мониторинга результативности проведенных мероприятий (Приложение 3).
3. Начальнику Управления дошкольного, школьного и внешкольного образования (Усеналиев М.Дж.):
 - 3.1. обеспечить контроль за выполнением плана мероприятий и своевременным предоставлением отчетности;
 - 3.2. осуществлять регулярный контроль за проведением классных часов по ЗОЖ и мероприятий по вопросам укрепления и сохранения здоровья подростков в подведомственных образовательных организациях.
4. Контроль за исполнением данного приказа возложить на Начальника Управления дошкольного, школьного и внешкольного образования (Усеналиев М.Дж)

Заместитель министра



Н.С. Джусупбекова

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН
БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ
МИНИСТРЛИГИ



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE KYRGYZ REPUBLIC

720040, Бишкек ш., К. Тыныстанов коч., 257
Тел.: 66-24-42, факс (0312) 62-15-20

257, K. Tynystanov st., Bishkek 720040
E-mail: minedukg@gmail.com

720040, г. Бишкек, ул. К. Тыныстанов, 257
<http://edu.gov.kg>

20 17 ж. «08» 08

№ 03-6/4669

№ _____



**Кыргыз Республикасынын
Билим берүү уюмдарынын
жетекчилерине**

Маалымдама - нускама кат

Ар бир өлкөнүн келечектеги экономикалык жана интеллектуалдык мүмкүнчүлүгү (потенциалы) негизинен жаштардын саламаттыгы, сандык жана сапаттык мүнөздөмөлөрү менен аныкталат. Өспүрүмдөр жана жаштар кыргыз коомунун аялуу бөлүгү болгондуктан терс таасирлерге көп кабылышат жана алардын ден соолугунун саламаттыгына жагымсыз экологиялык кырдаал, туура эмес уюштурулган окуу жана иш аракеттер, дене тарбия жана спортко болгон кызыгуунун жоктугу, туура эмес тамактануу, коопсуз жана жоопкерчиликтүү жүрүм-турум көндүмдөрдүн жоктугу терс таасирин тийгизет. Жаштар арасында спирт ичимдиктерин колдонуу, уулуу жана наркотикалык заттарды колдонуу, тамеки чегүү сыяктуу жаман адаттар олуттуу көйгөй болуп саналат. Мындай жагымсыз жагдайлар коомдук факторлор менен дагы шартталган. Өтө маанилүү факторлор: коомдун адеп-ахлактык негиздеринин өзгөрүүсү; никеге чейинки жыныстык мамилелердин жайылышы; тукум улоо саламаттыгы жаатында билимдин жетишсиздиги. Өлкөдөгү актуалдуу маселелердин бири бул – АИВдин (Адамдын иммунодефицит вирусунун) тарап жаткандыгы. Өспүрүмдөр жана жаштар тамеки чегүү, спирт ичимдиктерин колдонуу, банги заттарды пайдалануу, тукум улоо саламаттыгын сактоо тууралуу маалымдуулугунун төмөндүгүнөн эрте жаштагы төрөт көйгөйүнө кабыл болушат. Ушул сыяктуу маселелерди чечүү үчүн жаңы репродуктивдүү технологиялары колдонууну талап кылат.

Азыркы учурда билим берүү системасынын билим берүү башкармалыктары жана ведомстволорго баш ийген уюмдар тарабынан тарбия жана алдын алуу иштерине көбүрөөк көңүл бурулуп, өспүрүмдөр жана жаштар арасында сергек жашоо, девиантуу жана аддиктивдүү жүрүм-турум, зордук-зомбулук, укук бузууларды жана кылмыштуулукту алдын алуу иштери жүрүп жатат.

2020-жылга чейин Кыргыз Республикасынын калкынын саламаттыгын коргоо жана чыңдоо ("Ден соолук - 2020") Стратегиясын ишке ашыруу максатында, Кыргыз Республикасында 2020-жылга чейин мектеп окуучуларды жана жаштарды тарбиялоо концепциясынын саламаттыкты сактоо жана чыңдоо, сергек жашоо маданиятын түптөө, балдардын жана жаштардын жашоо коопсуздугу боюнча артыкчылыктары аныкталып, Кыргыз Республикасынын билим берүү жана илим министрлиги билим берүүчү видеороликтерди пайдаланууну сунуш кылат.

Аталган роликтер жеткиликтүү жана кызыктуу формада төмөнкүдөй темалар боюнча: "Өспүрүм курактын өзгөчөлүктөрү", "Жаштарда гендер маданиятынын калыптанышы", "Психоактивдүү заттарды колдонууну алдын алуу", "Жаштар арасында зордук-зомбулукту алдын алуу", "Репродуктивдүү саламаттыгы жана жыныстык мамилелер", "АИВди (Адамдын иммунодефицит вирусу) жана ЖЖЖИ (Жыныстык жол менен жугуучу инфекциялар)", "Инсандар аралык мамиле жана чыр-чатактарды чечүү", "Компьютердик көз карандылыкты жана жаштар арасында онлайн-зомбулукту алдын алуу" даярдалып, сабакты ачып берүүгө жардам берет.

Видеороликтер АИВди алдын алуу жана сергек жашоону калыптандыруу боюнча мугалимдерге жана жаш кызматкерлерге жардам иретинде окуучулар жана "тобокелдик-топ" менен ошондой эле өспүрүмдөргө болгон достук мамиле, жаштар, балдар жана жаштар бирикмелеринин борбору менен факультативдик сабактарды, класстан сырткары атайын уюштурулган, алдын алууга багытталган иш-чараларды өткөрүү үчүн пайдаланууга сунуш кылынат.

Төмөнкүдөй темалар боюнча : "Психоактивдүү заттарды колдонууну алдын алуу", "Репродуктивдүүлүк саламаттыгы", "АИВди жана ЖЖЖИ алдын алуу", "Контрацептивдерди (бойго бүтүрбөөчү каражаттарды)кантип тандоо керек?", алдын алуу иш-чараларды роликтердин жардамы менен өткөрүү үчүн мугалим, эксперт катары врач-гинекологду, наркологду, өспүрүмдөргө болгон достук мамиле борборунун адистерин чакырышы керек.

Пайдалануу үчүн сунушталып жаткан видеороликтер ЮНЕСКОнун билим берүүдөгү маалымат технологиялары институтунун өтүнүчү менен Чыгыш Еропа жана Борбор Азия өлкөлөрүндө сергек жашоо боюнча өспүрүмдөр жана жаштар менен иш алып барууда, АИВ ооруларын алдын алуу, сергек жашоону калыптандыруу максатында иштелип чыкты.

Видеороликтерди пайдалануу үчүн Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигинин адистери, Кыргыз билим берүү академиясы жана

И.Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университетинин мугалимдери тарабынан иштелип чыккан методикалык сунуштамалар (колдонмо) тиркелет.

Видеороликтерде балдардын ден-соолугуна жана өсүүсүнө зыян келтирип, терс таасирин тийгизе турган маалыматтар жок экендиги тууралуу эксперттик комиссиянын корутундусу берилген. Видеороликтерге тиркелген пайдалануу боюнча методикалык сунуштамалар жана эксперттик корутунду Билим берүү жана илим министрлигинин сайтындагы (<http://edu.gov.kg>) “Мугалим” бөлүмүнө (“Сергек жашоону калыптандыруу” бөлүмчөсү) 2017-жылдын 20-августунда жүктөлөт.

Жогорудагы маалыматтарды кызыкдар болгон тараптарга жеткирип, видеороликтердин мындан ары дагы класстык саатарды жана сабактан тышкары иш-чараларды өткөрүүдө алдын алуу багытында колдонууга жардам берүүнүздөрдү өтүнөбүз.

Министрдин орун басары



С.К.Калдыбаев

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН
БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ
МИНИСТРЛИГИ



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE KYRGYZ REPUBLIC

720040, Бишкек ш., К. Тыныстанов коч., 257
Тел.: 66-24-42, факс (0312) 62-15-20

257, K. Tynystanov st., Bishkek 720040
E-mail: minedukg@gmail.com

720040, г. Бишкек, ул. К. Тыныстанов, 257
<http://edu.gov.kg>

20 17 ж. «08» 08
№ 03-6/4669
№ _____



Руководителям образовательных
организаций
Кыргызской Республики

Информационно-инструктивное письмо

Будущий экономический и интеллектуальный потенциал любой страны в значительной мере определяется количественными и качественными характеристиками здоровья, которыми обладает ее молодежь. Подростки и молодежь, как наиболее уязвимая часть нашего общества, подвержены влиянию многих негативных процессов. Отрицательное влияние на состояние здоровья молодежи оказывает неблагоприятная экологическая обстановка, нерационально организованная учебная и трудовая деятельность, сниженная мотивация к занятиям физкультурой и спортом, неправильное питание, отсутствие навыков безопасного и ответственного поведения. Серьезной проблемой является распространение среди молодежи таких вредных привычек, как употребление алкоголя, токсических и наркотических веществ, курения. Неблагоприятная ситуация обусловлена также и социальными факторами. К наиболее важным из них относятся: изменение моральных устоев общества; распространение добрых сексуальных отношений; недостаточное количество знаний в области охраны репродуктивного здоровья. Актуальной в стране является и проблема распространения ВИЧ-инфекции. Низкий уровень информированности подростков и молодежи о вреде курения, употреблении алкоголя, наркомании,

отсутствие знаний по вопросам сохранения репродуктивного здоровья приводят к проблемам с деторождением и требуют применения новых репродуктивных технологий. В настоящее время органами управления образования и подведомственными организациями системы образования уделяется особое внимание воспитательной и профилактической работе с подростками и молодыми людьми в области здорового образа жизни, профилактики девиантного и аддиктивного поведения, насилия, правонарушений и преступлений в молодежной среде.

В целях реализации Стратегии охраны и укрепления здоровья населения Кыргызской Республики до 2020 года ("Здоровье - 2020"), Концепции воспитания школьников и учащейся молодежи в Кыргызской Республике до 2020 года, в которых определены приоритеты сохранения и укрепления здоровья, формирования культуры здорового образа жизни, безопасности жизнедеятельности детей и молодежи, Министерство образования и науки Кыргызской Республики рекомендует для использования образовательные видеоролики.

Данные ролики в доступной и увлекательной форме раскрывают следующие темы: «Особенности подросткового возраста», «Формирование гендерной культуры молодых людей», «Профилактика употребления психоактивных веществ», «Профилактика насилия в молодежной среде», «Репродуктивное здоровье и сексуальные отношения», «Профилактика ВИЧ-инфекции и ИППП», «Межличностные отношения и разрешение конфликтов», «Профилактика компьютерной зависимости и онлайн-насилия в молодежной среде».

Видеоролики рекомендованы для использования во время информационно-просветительских мероприятий для подростков и молодых людей по профилактике ВИЧ-инфекции и формированию здорового образа жизни, в помощь учителям и молодежным работникам для проведения факультативных занятий, внеклассных и специальных мероприятий профилактического характера с учащимися, в том числе подростками "групп-риска", а также для работы в Центрах дружественного отношения к подросткам, детских и молодежных общественных объединениях.

Для проведения профилактических мероприятий с использованием роликов по темам «Профилактика употребления психоактивных веществ», «Репродуктивное здоровье», «Профилактика ВИЧ-инфекции и ИППП», «Как подобрать контрацептивы», педагогам целесообразно в роли экспертов приглашать на занятие врача-гинеколога, нарколога, специалистов Центров дружественного отношения к подросткам.

Рекомендуемые к использованию видеоролики созданы по заказу Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (ИИТО ЮНЕСКО) для использования в странах Восточной Европы и Центральной Азии в настоящее время

информационно-просветительских мероприятий для подростков и молодых людей по профилактике ВИЧ-инфекции и формированию здорового образа жизни.

К видеороликам прилагаются методические рекомендации (пособие) по их использованию, разработанные специалистами Министерства образования и науки КР, Кыргызской академии образования и преподавателями Кыргызского Государственного университета им. И. Арабаева.

На видеоролики получено экспертное заключение об отсутствии в них информации, причиняющей вред здоровью или развитию детей. Ссылки на видеоролики, методические рекомендации по их использованию и экспертное заключение по их содержанию будут размещены на сайте Министерства образования (<http://edu.gov.kg>) в разделе «Учитель» (подраздел «Содействие формированию здорового образа жизни») от 20 августа 2017 года.

Просим довести указанную информацию до заинтересованных сторон и оказать содействие по дальнейшему использованию данных видеороликов при проведении учебных занятий и внеклассных мероприятий профилактической направленности.

Заместитель министр

С. К. Калдыбаев

Ссылки на материалы, указанные в пособии

Приложение 2

Видеоинструкции

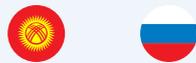
Видеоинструкция по использованию Google Classroom



[перейти](#)

[перейти](#)

Видеоинструкция по использованию WhatsApp



[перейти](#)

[перейти](#)

Текстовая инструкция по использованию WhatsApp



[перейти](#)

Текстовая инструкции по использованию сервиса ZOOM для проведения видеоконференций и онлайн-встреч



[перейти](#)

[перейти](#)



Видеоуроки 6-7 классы

Урок А1 «Я и мое здоровье»

Урок А1 «Мен жана менин ден-соолугум»



[перейти](#)

[перейти](#)

Урок А3 «Секреты здоровья и красоты или зачем нужна гигиена»

Урок А3 «Ден соолуктун сырлары же гигиена эмне үчүн»



[перейти](#)

[перейти](#)

Урок А5 «Инфекции по воздуху и как от них защититься»

Урок А5 «Аба аркылуу жугуучу оорулар жана андан кантип коргонуу керек»



[перейти](#)

[перейти](#)

Урок А7 «Общение и конфликты»

Урок А7 «Байланыш жана чыр чатактар»

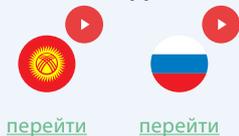


[перейти](#)

[перейти](#)

Урок А9 «Травля в Интернете. Как ее не допустить и как от нее защититься»

Урок А9 «Интернеттеги чагымчылдык. Кантип алдын алуу жана сактануу керек»

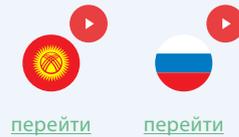


[перейти](#)

[перейти](#)

Урок А2 «Возраст перемен»

Урок А2 «Өткөөл курак»

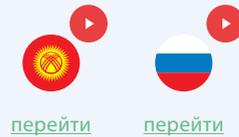


[перейти](#)

[перейти](#)

Урок А4 «Микробы. Почему важно мыть руки»

Урок А4 «Эмне үчүн оорулардын булагы- колдогу микробдор»

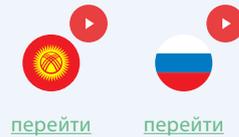


[перейти](#)

[перейти](#)

Урок А6 «Как развивать уверенность в себе»

Урок А6 «Өзүңө болгон ишенимди кантип өңүктүрүүгө болот»

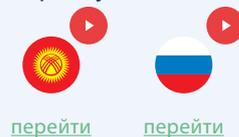


[перейти](#)

[перейти](#)

Урок А8 «Насилие и травля. Как их не допустить и как от них защититься»

Урок А8 «Зомбулук жана чагымчылдык. Кантип коргонуп жана токтотууга болот»

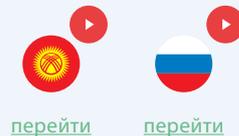


[перейти](#)

[перейти](#)

Урок А10 «Привычки, которых лучше не иметь»

Урок А10 «Жакындабай турган жаман адаттар»



[перейти](#)

[перейти](#)

Видеоуроки 8-11 классы

Урок В1 «Почему люди дружат и какие бывают друзья»

Урок В1 «Адамдар эмне үчүн достошот жана достор кандай болушат»



[перейти](#)

[перейти](#)

Урок В2 «Любовь и отношения: как это бывает»

Урок В2 «Сүйүү жана мамиле куруу»



[перейти](#)

[перейти](#)

Урок В5 «Как понимать себя и других и управлять эмоциями»

Урок В5 «Кантип өзүңүздү жана башкаларды түшүнүп, эмоцияларды башкарууга болот»



[перейти](#)

[перейти](#)

Урок В7 «Семья и брак. Что приносит счастье и что ему мешает»

Урок В7 «Үй-бүлө, эрте никеге туруу жана ала качуу тууралуу»



[перейти](#)

[перейти](#)

Урок В9 «Ответственное поведение и профилактика ИППП»

Урок В9 «Жоопкерчиликтүү жүрүм-турум жана ЖЖЖИларды алдын-алуу»



[перейти](#)

[перейти](#)

Урок В4 «ВИЧ. Что нужно о нем знать»

Урок В4 «ВИЧ. Ал тууралуу эмнелерди билүү керек»



[перейти](#)

[перейти](#)

Урок В6 «Зависимости и как их избежать»

Урок В6 «Көз карандылык жана кантип андан сактануу керек»



[перейти](#)

[перейти](#)

Урок В8 «Планирование семьи: что это такое и почему это важно»

Урок В8 «Үй-бүлөнү пландоо: Бул эмне жана эмне үчүн маанилүү»



[перейти](#)

[перейти](#)

Урок В10 «Принятие других и толерантные отношения»

Урок В10 «Башкаларды кабыл алуу жана толерантуу (сабырдуу) мамиле»



[перейти](#)

[перейти](#)

Видеоуроки 8-11 классы

Урок В11 «Как развивать себя и становиться увереннее»

Урок В11 «Кантип өзүңүздү өнүктүрүп, ишенимдүү боло аласыз»



[перейти](#)

[перейти](#)

Урок В13 «Как принимать решения»

Урок В13 «Чечимдерди кантип кабыл алуу керек»



[перейти](#)

[перейти](#)

Урок В12 «ВИЧ, СПИД и общество»

Урок В12 «ВИЧ, СПИД жана коом»



[перейти](#)

[перейти](#)

Урок В14 «Как ставить цели и добиваться успеха»

Урок В14 «Кантип максат коюп жана ийгиликке жетүүгө болот»



[перейти](#)

[перейти](#)

