



Всеукраїнська Мережа ЛЖВ  
All-Ukrainian Network of PLWH

# ПРОФІЛАКТИКА

# ВІЛ- ІНФЕКЦІЇ

та інших

релевантних  
проблем

в основній школі

Посібник для вчителя



Всеукраїнська благодійна організація  
"Всеукраїнська мережа людей, які живуть з ВІП"

# **Профілактика ВІП-інфекції**

та інших релевантних проблем  
в основній школі

Посібник для вчителя

Київ  
Самміт-Книга  
2013

**УДК 373.016:613**  
**ББК 74.265.1**  
**П84**

Викладені погляди й точки зору є поглядами й точками зору організації, що видала цю продукцію авторів, і не можуть розглядатися як погляди або точки зору Глобального фонду для боротьби зі СНІДом, туберкульозом і малярією та ВБО «Всеукраїнська мережа людей, які живуть з ВІЛ».

Глобальний Фонд для боротьби зі СНІДом, туберкульозом і малярією не брав участі у схваленні та затвердженні як безпосередньо опублікованого матеріалу, так і висновків, що можуть впливати з нього.

Профілактика ВІЛ-інфекції та інших релевантних проблем в основній школі :  
П84 посібник для вчителя / за ред. В. В. Оніщенка. — К. : Самміт-Книга, 2013 . —  
275 с. : іл.

**ISBN 978-617-661-044-1**

Посібник допоможе вчителю у викладанні в рамках предмета «Основи здоров'я» тематики з профілактики ВІЛ/СНІДУ та інших соціально небезпечних захворювань, формуванню у молоді життєвих навичок безпечної поведінки та толерантного ставлення до людей, які живуть з ВІЛ.

Посібник реалізує сучасну педагогічну методичку розвитку життєвих навичок, яка базується на гуманістичних ідеалах, повазі до прав людини, делікатному ставленні до гендерних проблем. Він містить практичні рекомендації щодо впровадження освіти на основі життєвих навичок і опорні схеми уроків з релевантної тематики для 5–9 класів за чинною навчальною програмою.

Призначений для вчителів, вихователів, психологів, методистів, осіб, які приймають рішення.

**УДК 373.016:613**

**ББК 74.265.1**



Всеукраїнська Мережа ЛЖВ  
All-Ukrainian Network of PLWH

Продукція видана в рамках проекту «Посилення спроможності педагогів у забезпеченні дієвої профілактики ВІЛ/СНІД, протидії стигмі та дискримінації» за фінансової підтримки ВБО «Всеукраїнська мережа людей, які живуть з ВІЛ» в рамках реалізації проекту «Побудова життєздатної системи комплексних послуг з профілактики та лікування ВІЛ/СНІДУ, догляду та підтримки для уразливих груп та ЛЖВ», підтриманого Глобальним Фондом для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією.

ISBN 978-617-661-044-1

© «Самміт-Книга», дизайн, верстка 2013  
© В. В. Оніщенко, текст, 2013

# Передмова

Превентивна (профілактична) освіта виникла у другій половині ХХ століття в результаті усвідомлення того, що людство не може надалі розвиватися стихійним шляхом. Це неминуче призвело б до глобальної катастрофи через порушення стійкості планетарної екосистеми, виникнення потужних соціальних конфліктів, голод, хвороби, інші катаклізми.

Попередження всього спектру загроз визнано Організацією Об'єднаних Націй пріоритетним напрямом подальшого цивілізаційного розвитку. Індустріальне суспільство, орієнтоване на матеріальне виробництво і споживання, поступається місцем інформаційному, яке вимагає обмеження безконтрольного споживання і поширення світогляду, орієнтованого на духовні інтереси особистості.

Інформаційне суспільство часто називають «суспільством освіти», адже лише освіта здатна вплинути на формування цінностей і життєвих орієнтирів кожної окремої людини та людства загалом. Від того, наскільки система освіти переорієнтується на превентивну парадигму, залежить попередження кризових ситуацій різного рівня й можливість формування суспільства сталого розвитку, що функціонує на цінностях соціально-природної коеволюції та принципах соціальної справедливості.

Особлива роль у цьому належить саме превентивній освіті, яка поступово виокремлюється у самостійну галузь знань з власним предметом, методологією і сферою застосування та перетворюється в системну, унормовану й структурно організовану сферу освітньої діяльності.

Запровадження предмета «Основи здоров'я» є важливим досягненням на шляху інституалізації сучасної превентивної освіти в Україні. Насамперед це заслуга Міністерства освіти і науки України, Інституту інноваційних технологій та змісту освіти, Академії педагогічних наук України, обласних інститутів післядипломної педагогічної освіти, фахові колективи яких докладають зусиль для забезпечення доступу української молоді до високоякісної превентивної освіти та здійснюють моніторинг якості й процесу впровадження превентивних програм.

Цей посібник з складається з двох частин.

- У Частині 1 наведено особливості впровадження превентивної освіти в Україні: та критичні чинники успішного впровадження основ здоров'я. Тут описано вікові особливості учнів п'ятого — дев'ятого класів і склад навчально-методичних матеріалів, на яких базуються розробки уроків. Це — підручники і зошити-практикуми для учнів 5–9 класів авторів Т. В. Воронцової, В. С. Пономаренко, які мають грифи Міністерства освіти і науки України.
- У Частині 2 наведено розробки уроків-тренінгів за чинною програмою і зазначеними посібниками.

# Частина I

## 1. Превентивна освіта в Україні: виклики і досягнення

### 1.1. Національна політика щодо профілактичної освіти в Україні

Потужним «двигуном» превентивної освіти в Україні є національна стратегія протидії епідемії ВІЛ-інфекції, що реалізується в межах Загальнодержавної програми забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2009–2013 роки.

Одним з її пріоритетних напрямків є забезпечення масштабної первинної профілактики поширення ВІЛ-інфекції серед широких верств населення. Програма передбачає запровадження в загальноосвітніх навчальних закладах факультативного курсу «Формування здорового способу життя і профілактика ВІЛ-інфекції/СНІДу», підготовку педагогів, створення і розповсюдження в ЗМІ тематичної соціальної реклами, пропаганду здорового способу життя, розроблення програм профілактики на робочих місцях.

Роль освітнього сектору в профілактиці ВІЛ-інфекції регламентовано Законом України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ», що набрав чинності 15 січня 2011 року. У цьому Законі первинна профілактика, пропаганда здорового способу життя та обов'язкове впровадження профілактичних програм у загальноосвітній, професійно-технічній та вищій навчальній

заклади визначаються як пріоритетні складові державної політики, забезпечення яких гарантується державою.

Чинне законодавство містить практично всі положення, необхідні для недопущення дискримінації ВІЛ-позитивних та хворих на СНІД, а також для захисту їхніх законних прав і свобод. Однак викорінення дискримінації ВІЛ-позитивних людей і подолання упередженого ставлення до них вимагають не тільки законодавчих заходів, а й масштабної профілактичної освіти та виховання толерантності всього населення.

### 1.2. Організація, координація і моніторинг превентивної освіти

Здійснення державної політики у сфері навчання здорового способу життя та профілактики ВІЛ-інфекції серед учнівської молоді покладено на Міністерство освіти і науки України (далі МОН), яке реалізує її через регіональні управління освіти.

Превентивна освіта охоплює всі ланки освіти: дошкільну, загальну середню, професійно-технічну, вищу і післядипломну. Для узгодження рішень з ключових питань організації профілактичної освіти при МОН створено Координаційну раду з питань формування здорового способу життя, профілактики ВІЛ-інфікування, туберкульозу та інших соціально небезпечних захворювань серед учнівської молоді.



До складу цієї ради входять фахівці МОН, представники інших міністерств, учені, фахівці міжнародних і громадських організацій. Раду очолює перший заступник міністра, який організовує поточну роботу, включаючи забезпечення міжвідомчої та міжсекторіальної взаємодії.

Стратегія профілактичної освіти, що реалізується в Україні з 2005 року, спрямована на поетапне охоплення дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних, вищих та післядипломних навчальних закладів програмами, головним принципом яких є освіта на основі життєвих навичок (ООЖН), а також заходи щодо створення підтримуючого оточення.

Упровадження в школах України профілактичних програм, заснованих на розвитку життєвих навичок, отримало високу оцінку міжнародних експертів. У комплексній зовнішній оцінці національних заходів з протидії СНІДу в Україні впровадження програм ООЖН у навчальні плани шкіл оцінено як «видатне досягнення». У результаті спеціальних досліджень було статистично доведено ефективність впливу цих програм як на рівні індивідуальної захищеності молоді, так і на рівні епідеміологічних показників.

Наприклад, після проходження учнями 9–10 класів факультативного курсу «Школа проти СНІДу» кількість молодих людей, що мають твердий намір відкласти початок статевого життя до вступу в шлюб або старшого віку, зростає на 13% (з 72% до 85%). Одночасно кількість учнів, які демонструють максимально толерантне ставлення до ВІЛ-позитивних людей, збільшується втричі (з 16% до 52%).

Найбільший внесок у розроблення і впровадження профілактичних програм ООЖН у шкільному секторі зробили: ЮНІСЕФ, Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні, громадські організації «Здоров'я через освіту» та «Всеукраїнська асоціація вчителів і тренерів», регіональні інститути післядипломної педагогічної освіти.

Завдяки цьому партнерству в 2004–2008 роках було створено всі компоненти системної та ефективної профілактичної роботи з учнями.

Після завершення фінансування Глобальним фондом для боротьби з ВІЛ, туберкульозом та малярією програм первинної профілактики в 2009 році до партнерів МОН України приєдналися: Всеукраїнська організація «Мережа людей, які живуть з ВІЛ» та Німецьке товариство технічного співробітництва (GTZ). За їхньої технічної підтримки розроблено й апробовано: навчальний модуль для закладів післядипломної освіти з формування толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних дітей і тренінговий курс з профілактики ВІЛ для професійно-технічних навчальних закладів.

Інструментом оцінки ефективності профілактичної роботи є показники, засновані на індикаторах, передбачених Декларацією про прихильність справі боротьби зі СНІДом. Для створення єдиної національної системи моніторингу та оцінки ефективності заходів протидії епідемії у вересні 2009 року розпочав роботу Центр моніторингу та оцінки (МіО) Українського центру профілактики і боротьби зі СНІДом.

Ситуація з фінансуванням профілактичної освіти в Україні після 2008 року стала критичною. З коштів державного бюджету фінансувалося лише разове видання шкільних підручників. З місцевих бюджетів фінансується зарплата

шкільним вчителям обов'язкового предмета «Основи здоров'я». Проведення факультативних профілактичних курсів практично не оплачується. Витрати на підготовку вчителів на базі інститутів післядипломної освіти з бюджетних коштів покриваються тільки частково від необхідного рівня. При цьому в профілактичних компонентах програм, що фінансуються міжнародними організаціями, всі ресурси, як і раніше, спрямовуються на профілактику серед особливо вразливих груп. Тому допомога ГФ у 10 раунді є надзвичайно своєчасною.

### **1.3. Охоплення, форми, зміст та ресурсне забезпечення превентивної освіти**

Питання профілактики ВІЛ-інфекції в загальноосвітніх закладах України включені в обов'язкові предмети, факультативні курси, позаурочну та позашкільну діяльність.

Обов'язковий для 1–9 класів предмет «Основи здоров'я» об'єднує тематику здорового способу життя та безпечної життєдіяльності. Метою предмета є формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя і необхідними для цього життєвими навичками. Вивчення «Основ здоров'я» здійснюється в 1–7 класах по 1 годині на тиждень, у 8–9 — по 0,5 години на тиждень (починаючи з 2013 року — по 1 годині на тиждень).

Навчальна програма побудована за спіральним принципом. Головний акцент робиться на набуття учнями сприятливих для здоров'я знань, умінь, соціально-психологічних і спеціальних навичок. У 2009 році українські школи випустили перше покоління учнів, які вивчали основи здоров'я з 1-го по 9-й клас.

Варіативна складова профілактики ВІЛ-інфекції представлена різноманітними навчальними програмами. Найбільш поширеним є факультативний курс «Школа проти СНІДу» для 10–11 класів, мета якого — підвищення рівня індивідуальної захищеності до ВІЛ-інфікування, а також формування толерантного ставлення до людей, які живуть з ВІЛ.

У позакласній і позашкільній освіті поширена програма для 5–11 класів «Молодь за здоровий спосіб життя». Один з модулів цієї програми знайомить підлітків зі шляхами розповсюдження і наслідками інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), у тому числі ВІЛ-інфекції.

Найповнішим (за спрямованістю і тематикою) є зміст предмета «Основи здоров'я», що включає такі поняття: сім'я, дружба, любов, одруження; загальнолюдські цінності, соціальні норми, стереотипи, їхній вплив на поведінку, прийняття рішень; стать і гендер, гендерна нерівність, сексуальне домагання/примус/насильство, права людини, їхнє законодавче та культурне регулювання, міжнародні та національні документи про права людини; статеве дозрівання і репродуктивне здоров'я, профілактика ВІЛ, ІПСШ, небажаної вагітності, стриманість, вірність, використання засобів захисту, протидія дискримінації, формування толерантності, подолання стигми у ставленні до ЛЖВ; екологічна компетентність, комплекс проблем безпеки, сталий розвиток.

За даними моніторингу, станом на 2009 рік превентивними програмами на основі життєвих навичок охоплено 58% учнів середньої школи. Для початкової школи цей показник становить 28%, для старшої — 8%. У професійно-технічних та вищих навчальних закладах

програми ООЖН практично не реалізуються, що свідчить про необхідність активізації цієї роботи.

#### 1.4. Основні перешкоди, труднощі та рекомендації щодо їх подолання

Недооцінка у 2008–2011 роках державними інститутами і міжнародними організаціями значення первинної профілактики і ролі освіти у ній є однією з головних причин того, що Україні не вдалося запобігти виходу епідемії ВІЛ за межі особливо уразливих груп і подолати стигматизацію людей, які живуть з ВІЛ, з боку населення.

Починаючи з 2009 року пріоритети міжнародних донорів різко змістилися на роботу з особливо вразливими групами. Фактично це призвело до «фінансової дискримінації» раніше запущених в освітньому секторі ефективних профілактичних програм.

Склалася критична ситуація із забезпеченням підготовки вчителів і охопленням навчальних закладів підготовленими кадрами. Усе це зменшує зацікавленість педагогів, позбавляє значну частину молоді права на якісну превентивну освіту і створює реальну загрозу протидії епідемії ВІЛ/СНІДу в Україні.

Національною науково-практичною конференцією з питань ВІЛ та СНІДу (Київ, 2010 р.) було прийнято рекомендації щодо реалізації заходів первинної профілактики в секторі освіти:

1) забезпечити в повному обсязі фінансування освітніх заходів, передбачених Загальнодержавною програмою забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2009–2013 рр.;

2) включити до Загальнодержавної програми Національний стратегічний план дій з профілактики ВІЛ серед молоді:

- підготовку педагогічних працівників для дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладів з питань профілактики ВІЛ-інфекції, формування здорового способу життя і толерантного ставлення до людей, що живуть з ВІЛ;
- впровадження в загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладах тренінгових курсів для молоді з профілактики ВІЛ-інфекції, формування здорового способу життя і толерантного ставлення до ЛЖВ;
- забезпечення педагогів і навчальних закладів відповідними друкованими та електронними навчально-методичними матеріалами;
- розроблення та затвердження стандартів якості профілактичних освітніх послуг для учнівської та студентської молоді;

3) під час формування планів діяльності з подолання епідемії ВІЛ-інфекції та СНІДу в Україні враховувати підходи, викладені в документі «Стратегічний підхід: ВІЛ/СНІД та освіта» (ЮНЕЙДС/ЮНЕСКО, 2009);

Активна адвокаційна робота представників Державної служби соцзахворювань України, Міністерства освіти і науки України, Всеукраїнської спілки вчителів і тренерів, ВБО «Мережа людей, які живуть з ВІЛ» призвело до поновлення фінансування системної профілактичної роботи в освітньому секторі за рахунок коштів гранту 10-го раунду ГФ.



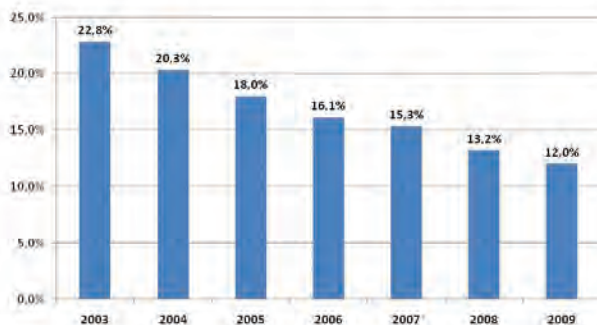
### 1.5. Поведінкові та епідеміологічні показники для характеристики стану репродуктивного здоров'я підлітків і молоді та рівня їхньої поінформованості про ВІЛ-інфекцію

У другій половині дев'яностих років ХХ століття в Україні спостерігалось різке погіршення стану репродуктивного здоров'я молоді. Однак протягом 2003–2009 рр. завдяки розширенню доступу до послуг охорони здоров'я і впровадженню профілактичної освіти вдалося знизити рівень поширеності серед молоді та підлітків інфекцій, що передаються статевим шляхом, і кількість абортів у дівчат віком до 17 років.

Частка вікової групи від 15 до 24 років серед уперше встановлених діагнозів ВІЛ-інфекції протягом останніх семи років також постійно знижувалася: з 22,8% у 2003 році до 12% у 2009 році.

При цьому зменшувалася й абсолютна кількість уперше встановлених діагнозів для цієї вікової групи (від 2600 випадків у 2006 році до 2337 у 2009 році).

Рисунок 1.  
Частка молоді віком 15-24 років серед нових випадків ВІЛ-інфікування



Зростає рівень знань української молоді про шляхи передання ВІЛ-інфекції: якщо в 2005 році тільки 14% юнаків і дівчат віком від 14 до 25 ро-

ків правильно називали способи профілактики інфікування ВІЛ та відкидали основні неправильні уявлення про його передавання, то в 2009 році їхня частка зросла до 40,3%.

Однак це ще дуже далеко до показника 95%, заявленого в Декларації відданості боротьбі з ВІЛ/СНІДом. Як показав моніторинг запровадження предмета «Основи здоров'я», необхідного результату можна досягти лише у процесі багаторічної системної роботи.

Рисунок 2.  
Обізнаність учнів зі шляхами передавання ВІЛ-інфекції



### 1.6. Молодь — лідер у боротьбі з епідемією ВІЛ-інфекції в Україні

За даними МОЗ України, епідемія ВІЛ-інфекції продовжує набирати силу (рис. 1). Щорічно виявляється понад 21 тисячу нових випадків захворювання на ВІЛ-інфекцію (щодня їх реєструється близько 60), 11 людей вмирають від хвороб, пов'язаних зі СНІДом.

Єдина соціальна група, в якій вдалося досягти скорочення нових випадків інфікування у більшості регіонів України, — це молодь 14–24 років (рис. 2).

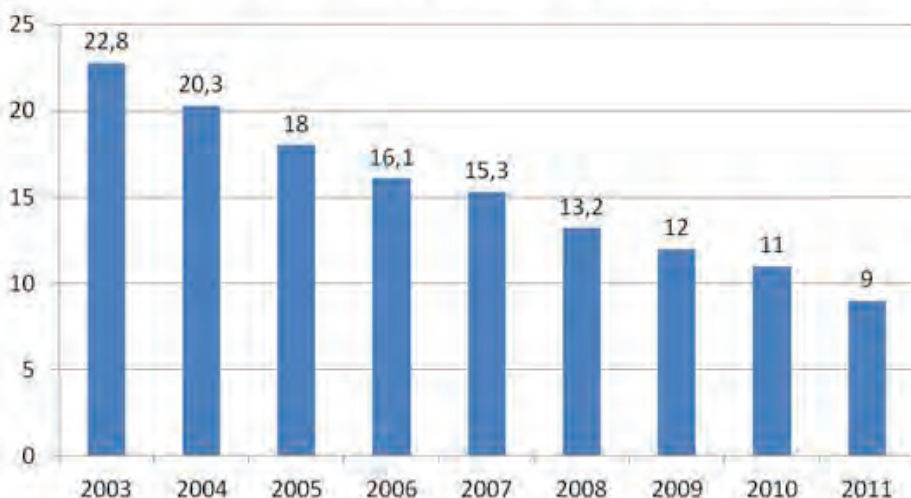
Починаючи з 2004 року, стабільно зменшується питома частка молоді серед нових випадків ВІЛ-інфікування

(рис. 3). За 8 років цей показник скоротився у 2,5 рази (з 22,8% у 2003 році до 9% у 2011 році).

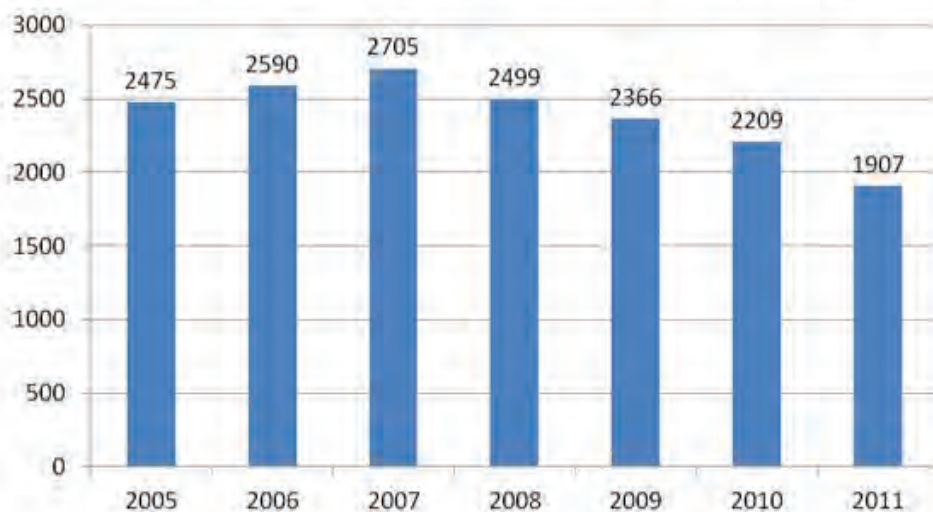
З 2007 року почалося поступове скорочення абсолютної кількості нових випадків ВІЛ-інфікування у цій віковій

групі. За 4 роки цей показник скоротився на третину (рис. 4). Це є переконливим свідченням того, що під впливом освітніх профілактичних програм молодь змінює свою поведінку на більш безпечну.

**Рисунок 3. Частка офіційно зареєстрованих випадків ВІЛ-інфекції у віковій групі 15-24 роки (%)**



**Рисунок 4. Динаміка офіційно зареєстрованих випадків ВІЛ-інфекції у віковій групі 15-24 роки**



Частина 1

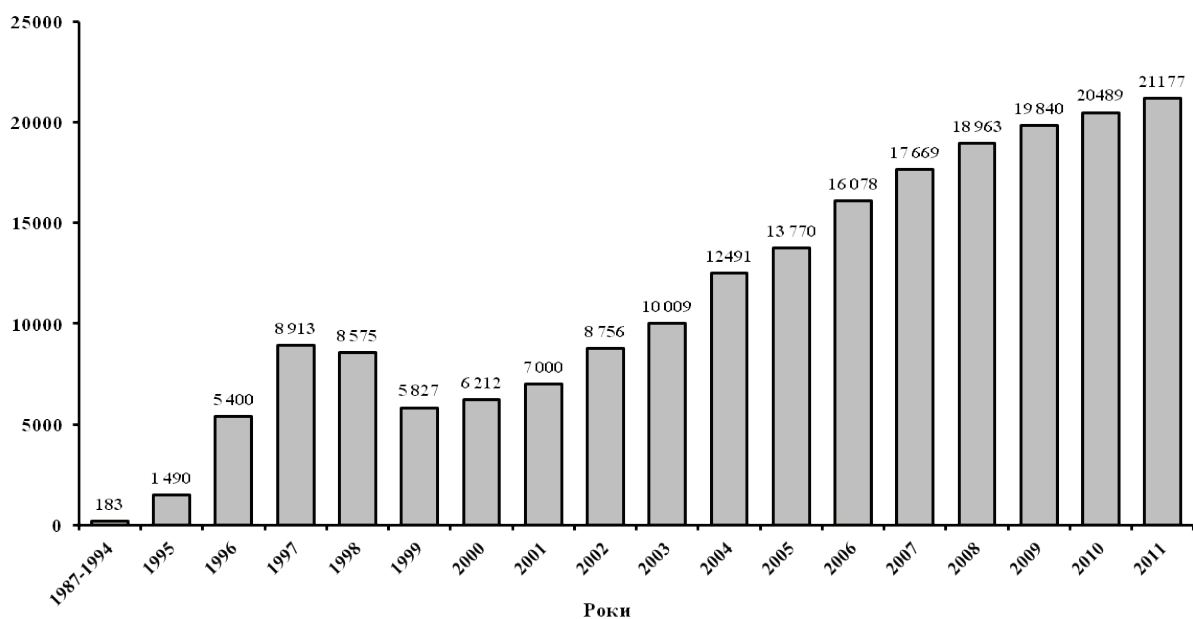


Рисунок 5.

Динаміка офіційно зареєстрованих нових випадків ВІЛ-інфекції серед громадян України

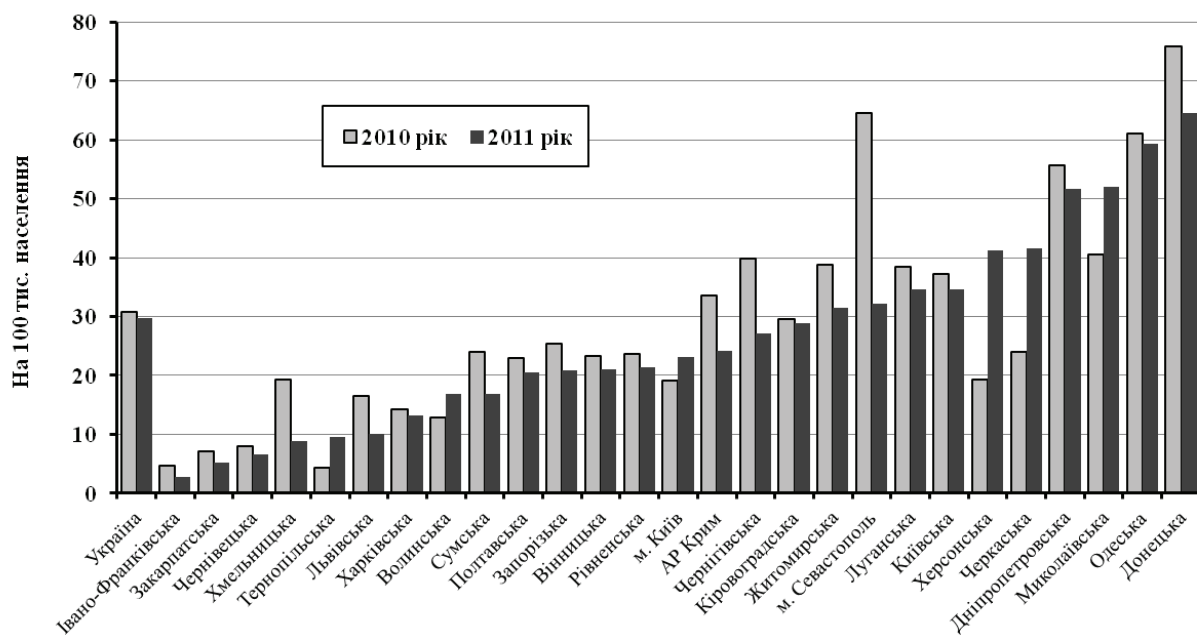


Рисунок 6.

Територіальний рейтинг за показником заворюваності на ВІЛ-інфекцію серед осіб 15–25 років

Джерело: «ВІЛ-інфекції в Україні». Інформаційний бюлетень №37. МОЗ України, ДУ «Український центр профілактики та боротьби зі СНІДом МОЗ України», ДУ «Інститут епідеміології та інфекційних хвороб ім. Л. В. Громашевського НАМН України», 2011

## 2. Ознаки і критерії оцінювання превентивних програм

### 2.1. Критичні чинники успішного впровадження превентивних програм

У 2005–2009 роках в Україні було створено і апробовано всі компоненти, необхідні для впровадження превентивної освіти світового рівня.

Педагоги, які викладають основи здоров'я і превентивно-освітні проекти, переконалися, що навчання на принципах ООЖН забезпечує ефективне засвоєння знань, негайне відпрацювання умінь і навичок, формування важливих психологічних настанов, мотивацію до здорового способу життя. Таке навчання сприяє також поліпшенню психологічного клімату в класі, подобається учням, підвищує авторитет учителя і підтримується більшістю батьків.

Однак ці результати досягаються лише за умови дотримання таких вимог:

1. Забезпечення гідного місця програм у шкільному розкладі.
2. Викладання педагогами, які пройшли навчання з методики ООЖН.
3. Наявності приміщення, придатного для інтерактивного навчання.
4. Забезпечення учнів і вчителів навчально-методичними матеріалами.
5. Активне використання тренінгових методик.
6. Розбудова партнерства педагогічного колективу, молоді й батьків.
7. Створення сприятливого шкільного середовища.

8. Системний моніторинг процесу впровадження і оцінювання ефективності впливу програм.
9. Відданість і пропаганда ООЖН на всіх рівнях.

### 2.2. Критерії відповідності навчального процесу принципам ООЖН

Дієвість превентивної освіти у державі оцінюється світовою спільнотою за так званим національним індикатором №11. Він характеризує охоплення навчальних закладів освітою на основі життєвих навичок: «Відсоток загальноосвітніх навчальних закладів, які мають підготовлених вчителів і протягом останнього навчального року забезпечили навчання учнів за програмами розвитку життєвих навичок щодо формування здорового способу життя і профілактики ВІЛ».

Міністерство освіти і науки України запроваджує адміністративний контроль за впровадженням превентивних програм, що передбачає перевірку відповідності процесу навчання принципам ООЖН. До національного звіту включатимуться лише ті навчальні заклади, в яких процес навчання забезпечено такими ООЖН-компонентами: підготовлений учитель; спрямованість на набуття учнями базових життєвих навичок; інтерактивна форма навчання; наявність якісних навчально-методичних матеріалів (табл. 1).

## ОЗНАКИ І КРИТЕРІЇ ВІДПОВІДНОСТІ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПРИНЦИПАМ ООЖН

Ознака	Основний критерій	Додаткові критерії
1. Підготовлений учитель	Наявність у вчителя сертифіката про проходження навчання з методики ООЖН. Основи здоров'я має викладати окремий учитель, а факультативний курс — тільки підготовлений учитель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знання концепції здоров'я, безпеки і розвитку;</li> <li>• ознайомлення з принципами навчання на засадах життєвих навичок;</li> <li>• володіння сучасними педагогічними методами, насамперед інтерактивними (тренінговими) формами навчання;</li> <li>• використання якісних навчально-методичних матеріалів, що відповідають вимогам ООЖН;</li> <li>• відданість учням і здоровому способу життя;</li> <li>• розуміння і визнання актуальних потреб, інтересів та вікових можливостей учнів;</li> <li>• уміння забезпечити підтримку адміністрації, педагогічного колективу і батьків</li> </ul>
2. Спрямованість на набуття учнями базових життєвих навичок	<p>2.1. Наявність у шкільному розкладі обов'язкового або факультативного курсу, що має на меті вплив на поведінку як одну з ключових цілей і передбачає не менше 30 навчальних годин на рік для кожного класу</p> <p>2.2. Наявність у результатах навчання чітко визначеного базового переліку життєвих (психосоціальних) і спеціальних навичок</p>	
3. Інтерактивна форма навчання	Наявність тренінгових приміщень	Вибіркове опитування учнів про форму занять (зокрема, використання таких прийомів: робота в групах, виконання проєктів, аналіз історій, рольові ігри, інсценування, дискусії і дебати, презентації, мозкові штурми, міні-лекції, взаємонавчання, запитання і відповіді)
4. Відповідність навчально-методичного забезпечення вимогам ООЖН	Наявність грифа МОН України	<ul style="list-style-type: none"> <li>• спрямованість на розвиток життєвих навичок і сприйняття загальнолюдських цінностей;</li> <li>• тематика відповідно до віку;</li> <li>• урахування потреб учнів;</li> <li>• наближеність змісту видань до життя;</li> <li>• доступна мова;</li> <li>• комплекtnість;</li> <li>• практична апробованість.</li> </ul> <p>Під час відбору та оцінювання якості навчально-методичної літератури доцільно також скористатися контрольним переліком питань за анкетною, розробленою ЮНІСЕФ (міститься на компакт-диску для вчителя)</p>



### 3. Вікові особливості розвитку учнів основної школи

#### Фізичний розвиток підлітка

У фізичному розвитку підлітка виділяються два періоди:

- передпубертатний період — 10–12 (13) років;
- пубертатний період — 12(13)–15 (18) років.

Процес розвитку хлопців і дівчат суттєво відмінний. Від народження і приблизно до 11 років хлопчики в середньому вищі за дівчаток і мають більшу масу тіла. У період з 12 до 14 років дівчата вищі за хлопців. Приблизно з 14–15 років статус-кво відновлюється.

Тимчасова перевага дівчат пояснюється тим, що їх статеве дозрівання починається і завершується в середньому на 2 роки раніше.

Надто раннє і запізнє статеве дозрівання зазвичай негативно сприймається підлітками, які мають сумніви щодо своєї «нормальності».

Вважають, що раннє статеве дозрівання позитивно позначається тільки на хлопчиках, яким перевага у зрості і фізичній силі дає підстави для здобуття більшого авторитету серед однолітків. Пізнє статеве дозрівання може знизити самооцінку хлопців, хоч доведено, що у дорослому віці вони більш конкурентоспроможні, ніж їх однолітки, які рано дозріли.

У дівчаток — навпаки: проблеми спричиняє раннє статеве дозрівання. Такі дівчатка можуть ставати об'єктами недобрих жартів і сексуальних образ. Батькам і вчителям треба бути особливо делікатними з цими підлітками, морально підтримувати їх і захищати.

#### Завдання підліткового віку

- Досягнення автономії від сім'ї (зі збереженням теплих стосунків).
- Розбудова дружніх стосунків з однолітками.
- Формування ідентичності.
- Розвиток моральної свідомості.

#### 3.1. Особливості розвитку учнів 5-го класу

##### Фізичний розвиток

Початок передпубертатного періоду, спостерігається швидкий «стрибок» зросту, порушення пропорцій (швидко ростуть кінцівки).

##### Психічний розвиток

В інтелектуальному аспекті починається поступовий перехід від конкретного мислення до абстрактного. Проте абстрактне мислення ще недостатньо розвинене, тому слід уникати навчального матеріалу, в якому багато нових понять (не більш як три нових терміни за урок). Більше цікавого, конкретного, практичного, актуального.

##### Соціальний розвиток

Загалом велика залежність від батьків, вчителів, але у зв'язку з переходом до основної школи посилюється автономність. Багато п'ятикласників після школи до приходу батьків залишаються без нагляду.

У структурі класу формуються групи, переважно з дітей однієї статі.

Лідерами найчастіше є учні, які добре вчаться або можуть зацікавити інших особливими здібностями чи новими іграшками, модними речами.

## **Актуальні проблеми учнів 5-го класу**

*Адаптація до навчання у середній школі.  
Загроза «зриву адаптації»*

Як уже зазначалося, життя п'ятикласника доволі стресове. Багато нових предметів і вчителів, різні вимоги, необхідність самостійного виконання домашніх завдань (якщо учень відвідував групу подовженого дня в початковій школі) і, як наслідок, зниження успішності — такі проблеми постають перед багатьма учнями. Перше півріччя у 5-му класі вважається важчим, ніж у першому.

Найголовніша проблема в тому, що діти не вміють ефективно спланувати час, щоб його вистачило не лише на заняття, а й на відпочинок. Це призводить до перевтоми, частих захворювань, зниження оцінок і втрати інтересу до навчання.

5–6-ті класи вважаються вирішальними у тому, буде дитина вчитися чи відмовиться від зусиль у цьому напрямку й почне самореалізовуватися в інший спосіб. Тому профілактика «зриву адаптації» і стресів має бути вирішальною у 5-му класі.

*Стосунки з новими вчителями*

Багатьом дітям, зокрема сором'язливим, важко спілкуватися з новими вчителями. Тому п'ятикласників важливо вчити ефективним прийомам спілкування, зокрема умінню долати сором'язливість (як попросити про послугу, допомогу тощо).

## **Зростання ризиків внаслідок більшої автономності**

Головна проблема полягає в тому, що п'ятикласники зазвичай уже не відвідують групу подовженого дня, більшість ходить додому самостійно і часто бувають вдома самі.

У зв'язку з цим слід особливу увагу приділити навчанням дорожньої і побутової безпеки, а також умінням спілкуватися зі сторонніми людьми та відмови від пропозицій пограти у небезпечних місцях і з небезпечними предметами.

Вікові особливості та актуальні проблеми підлітків 6–9-х класів є на компакт-диску з додатковими матеріалами для вчителів і тренерів.

## **3.2. Особливості розвитку учнів 6-го класу**

Цей вік характеризується початком інтенсивного розвитку особистості: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального (*табл. 2 на с. 18–19*).

З віковими особливостями пов'язане виникнення переважної більшості проблем в учнів 6-го класу.

### **Актуальні проблеми шестикласників**

#### **3.2.1 Загальні проблеми**

*Втрата у частини учнів інтересу до навчання*

На жаль, декому з учнів не вдається запобігти «зриву адаптації» при переході від початкової до основної школи. Дехто з шестикласників відчувається розчарованим у своїй навчальній перспективі й шукає інших способів само-

ствердження, наприклад, у спорті або мистецтві. Однак деякі підлітки починають утверджуватися через агресію та інші прояви асоціальної поведінки.

Для запобігання негативним явищам треба підвищувати самооцінку підлітків, розвивати у них наполегливість і силу волі.

### ***Зростання автономності***

Учні-шестикласники дедалі більше часу проводять зі своїми однолітками. Вони багато подорожують з класом, ходять на природу з друзями, їздять на екскурсії, до літніх таборів. У них удвічі (порівняно з учнями четвертого класу) зростає ризик травмування.

У цей період важливо навчити дітей безпечної поведінки в автономних ситуаціях (у лісі, в полі, у горах, на воді). Підлітки із задоволенням вчать азбуку Морзе, способи повідомлення про своє місцезнаходження, як виживати у природних умовах, правила для велосипедистів тощо.

На жаль, програма з основ здоров'я, на відміну від програми предмета ОБЖ, яка діяла в попередні роки, не передбачає вивчення цієї тематики у достатньому обсязі.

### ***Посилення негативного соціального впливу***

Виникає необхідність розвитку навичок відмови та критичного мислення, зокрема щодо реклами нездорової їжі, тютюну, алкоголю. На часі впровадження програм профілактики тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії.

### ***Проблеми у спілкуванні з друзями***

Шестикласники спілкуються з друзями доволі багато часу. Тому батькам важливо знати, з ким товаришують їхні

діти і чим займаються. Треба вчити їх правильно обирати друзів, застерігати від потрапляння в небезпечні компанії.

У тих, хто не потрапив до компанії, нерідко формується занижена самооцінка, вони почуваються самотніми. Для них актуальним є розвиток навичок комунікації, подолання сором'язливості, упевненої поведінки, протидії агресії та насиллю.

### ***Проблеми з батьками і вчителями***

Для цього підліткового періоду характерний негативізм: діти в усьому не погоджуються з дорослими (передусім з батьками). Конфлікти найчастіше виникають з приводу одягу, навчання, домашньої роботи.

Дуже важливо вчити дітей асертивної поведінки, правильно висловлювати свої почуття, уникати конфліктогенів, конструктивно розв'язувати конфлікти.

### **3.2.2. Гендерні проблеми**

Зазвичай дівчата у цьому віці розвиваються швидше за хлопців. А ті з них, у кого пубертатний період починається раніше, значно доросліші на вигляд.

Вони нерідко потерпають не лише від однолітків, а й від дорослих, стають жертвами сексуальних домагань. Навіть у школі таку дівчинку можуть образити, звинувативши у надто сексуальному вигляді, якщо вона вдягнула взуття на підборах чи одяг, який їй пасує.

Учителям і батькам треба бути особливо делікатними з дівчатками, у яких статево дозрівання починається раніше. Важливо розвивати у них навички розбудови самооцінки та вміння правильно висловлювати свої почуття.

У хлопців усе навпаки. Ті, в кого пубертатний період починається раніше, отримують несподівані переваги у зрості та фізичній силі, що цінується у підлітковому середовищі й викликає повагу в дорослих.

А хлопцям, які все ще на вигляд діти, доводиться докладати зусиль, щоб уникнути долі «цапа-відбувайла». Їм необхідна допомога у розбудові самооцінки, розвитку навичок упевненої поведінки, протидії агресії та насиллю.

### 3.2.3. Соціальні відмінності

Неабияку роль у тому, як відбувається процес дорослішання підлітка, відіграють місце його проживання і соціальний статус родини.

Сільські підлітки перебувають під сильнішим контролем дорослих. Вони постійно «на очах» батьків, родичів, сусідів. У селі збережено більше традицій, міцніші моральні устої.

Водночас у селах коло спілкування підлітків обмежене, вони частіше почувуються самотніми. Діти майже не мають доступу до високоякісної освіти та організованого дозвілля (спортивних секцій, гуртків тощо). Рівень матеріального добробуту сільських родин переважно нижчий, ніж міських. У багатьох селах немає сучасних засобів комунікації, зокрема телефонного зв'язку, в більшості сіл — доступу до Інтернету.

У селі деякі підлітки змушені багато працювати. Через це у них менше часу

для навчання і відпочинку, що перешкоджає їх гармонійному розвитку.

Міські підлітки мають доступ до якіснішої освіти, більше часу для розваг і можливостей для організованого дозвілля. Але водночас у місті є набагато більше спокус, а в дітей — більше кишенькових грошей.

Якщо батьки не забезпечують належного контролю, підліток може почати відвідувати комп'ютерний клуб, потягнеться до ігрових автоматів чи до кіоска, де продають пиво і сигарети.

Міські підлітки більше ризикують потрапити під вплив небезпечних компаній. Якщо в них немає грошей, їх можуть залучати до протиправних дій.

Підлітків із заможних родин у таких компаніях нерідко заохочують до вживання алкоголю і наркотиків.

### Пріоритетні завдання

Пріоритетними навчальними завданнями предмета «Основи здоров'я» у 6-му класі є формування життєвих навичок (*табл. 2 на с. 18–19*):

- розбудови самооцінки;
- прийняття виважених рішень;
- відмови від небезпечних пропозицій;
- ефективного спілкування;
- самоконтролю;
- розв'язання конфліктів;
- уміння обирати друзів і компанію;
- протидії агресії та насиллю.

## 6 клас (особливості розвитку)

- ◆ **Фізичний розвиток:**
  - "стрибок" зросту
- ◆ **Психічний розвиток:**
  - Початок етапу формальних операцій
- ◆ **Соціальний розвиток:**
  - Встановлення в структурі класу соціальної ієрархії

## 6 клас (актуальні проблеми)

- ◆ Втрата інтересу до навчання у частини учнів
- ◆ Збільшення ризиків внаслідок більшої автономності
- ◆ Посилення негативного впливу реклами та однолітків
- ◆ Проблеми у спілкуванні з однолітками
- ◆ Проблеми з батьками і вчителями (період негативізму)

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



	Характеристика змін	
<b>Фізичний розвиток</b>	<p>У більшості шестикласників спостерігається швидкий ріст і різке збільшення маси тіла. Іноді це призводить до надмірної або недостатньої ваги, диспропорції між тулубом і кінцівками, порушення координації рухів.</p> <p>Починають функціонувати апокринові потові залози, виникають косметичні проблеми, у деякого з дівчаток починається менструація</p>	
<b>Інтелектуальний розвиток</b>	<p>Триває формування абстрактного мислення, хоча загалом зберігається потреба у цікавій, конкретній, актуальній інформації. Зростає здатність до розуміння наукової термінології, засвоєння значних обсягів текстової інформації.</p> <p>Здатність до синтезу абстрактних понять і моделей поведінки поки що обмежена, зате учні добре аналізують наведені ситуації, порівнюють їх, роблять висновки. Люблять проводити досліди, виконувати проекти</p>	
<b>Розвиток емоційної сфери</b>	<p>Завершується період відносної емоційної стабільності. Підлітки починають реагувати емоційніше, дехто потерпає від різких перепадів настрою, депресій.</p> <p>Зростає рівень тривожності. Багатьох підлітків турбує проблема їхньої «нормальності», дехто переживає, що розвивається надто швидко, інші непокояться через затримку розвитку</p>	
<b>Соціальний розвиток</b>	<p>Актуалізуються соціальні потреби підлітків: у належності до групи, в дружбі, визнанні серед однолітків.</p> <p>У структурі класу відбувається становлення соціальної ієрархії. Серед лідерів поки що залишаються учні, які добре вчаться, але починають завойовувати авторитет і ті, хто самоствержується через насилля, тютюнопаління, інші прояви асоціальної поведінки</p>	
<b>Становлення моральної свідомості</b>	<p>Більшість шестикласників оцінюють себе та інших людей на основі соціальних норм, що існують у їхньому середовищі.</p> <p>Тому вони легко піддаються впливу комерційної реклами, фільмів, які не завжди пропагують загальнолюдські цінності</p>	

	Пріоритетні навчальні завдання (формування знань, ставлень, життєвих і спеціальних навичок)	Параграф підручника / рекомендовані методи
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• збалансоване харчування</li> <li>• рухова активність</li> <li>• особиста гігієна (табл. 1 на с. 12)</li> </ul>	§ 6. Продукти харчування і здоров'я § 7. Харчовий раціон § 8. Проблеми неправильного харчування § 9. Особиста гігієна
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння ретельно добирати інформацію</li> <li>• розвиток креативності (творчих здібностей)</li> <li>• урахування індивідуальних особливостей сприйняття і мислення</li> </ul>	Застосування різних форм навчання: <ul style="list-style-type: none"> <li>• обговорення в групах</li> <li>• інтерактивні ігри</li> <li>• аналіз історій і ситуацій</li> <li>• виконання проектів тощо</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• усвідомлення того, що зміни, які відбуваються у підлітковому віці, є природним явищем, і кожен має власний «календар змін»</li> <li>• уміння висловлювати свої почуття</li> <li>• навички самоконтролю</li> <li>• навички розбудови самооцінки</li> </ul>	§ 4. Розвиток підлітка § 5. Самооцінка і здоров'я людини § 27. Стилі спілкування § 31. Як владнати конфлікт
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• комунікації і подолання сором'язливості</li> <li>• розбудови стосунків</li> <li>• розв'язання конфліктів, самоконтролю</li> <li>• протидії агресії та насиллю</li> <li>• вибору друзів і компанії</li> </ul>	§ 26. Спілкування і здоров'я § 27. Стилі спілкування § 28. Навички спілкування § 29. Стосунки і здоров'я § 30. Види і наслідки конфліктів § 31. Як владнати конфлікт § 32. Підліткові компанії
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• розуміння особистих, сімейних і суспільних цінностей і стандартів</li> <li>• навички критичного мислення, прийняття виважених рішень, уміння розпізнавати маніпуляції і протидіяти їм</li> </ul>	§ 11. Вчимося приймати рішення § 14. Як розпізнати рекламні хитрощі § 15. Як протидіяти тиску однолітків

### 3.3. Особливості розвитку учнів 7-го класу

#### 3.3.1. Фізичний розвиток

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

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

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

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

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

#### 3.3.2. Психологічний розвиток

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

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

У підлітковому віці посилюється індивідуалізм і егоцентризм. Часом здається, що підлітка, крім власної персони, не хвилює ніщо. Насправді це позитивний і цілком природний про-

цес. Підлітки намагаються зрозуміти свою цінність, а відтак зіставляють її з цінністю інших людей.

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

#### 3.3.3. Соціальний розвиток

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

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

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

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

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



### 3.4. Особливості розвитку учнів 8-го класу

#### 3.4.1. Фізичний розвиток

Триває статеве дозрівання підлітків. У переважної більшості учнів пубертатний період вже розпочався. Ті, в кого він «запізнюється», можуть мати проблеми. Переважно це стосується хлопців, які на вигляд молодші і фізично слабші за своїх однолітків. З такого підлітка можуть зробити «цапа-відбувайла», і тому він потребує захисту та моральної підтримки з боку дорослих, а також розвитку своїх соціальних навичок, зокрема упевненої поведінки, протидії насиллю і дискримінації, розбудови рівноправних стосунків.

#### 3.4.2. Психологічний розвиток

У підлітковому віці процеси збудження переважають над процесами гальмування. Цим пояснюється підвищена збудливість, емоційна нестійкість і гіперактивність підлітків.

Однак порівняно з семикласниками учні 8-го класу дещо врівноваженіші. Хоч вони, як і раніше, переживають з приводу своєї зовнішності та стосунків з оточенням, зовні це майже не проявляється.

У цьому віці важливо мати змогу відверто поговорити про свої проблеми з дорослими, яким довіряєш, або з близьким другом. Якщо такої можливості немає, підлітку може загрожувати депресія або, навпаки, сплески агресії, переважно спрямованої на дорослих.

Деякі підлітки вже у 8-му класі починають замислюватися над своїм майбутнім, і це може виявитись у зростанні мотивації до навчання. Частина учнів, навпаки, емоційно повністю занурюється в підліткові компанії, живе тільки

сьогоднішнім днем. У таких підлітків спостерігається зниження інтересу до навчання і, як наслідок, до шкільної успішності.

#### 3.4.3. Соціальний розвиток

Спілкування з однолітками є вирішальним у становленні особистості підлітка. Воно може сприяти його успішній соціалізації, а може й штовхнути до асоціальної поведінки.

Однак роль сім'ї також дуже важлива. Зокрема, довірливі стосунки в родині можуть компенсувати деякі труднощі у спілкуванні з однолітками, допомагають підлітку визначити свою позицію щодо асоціальних прагнень його приятелів.

І навпаки, не знайшовши порозуміння в родині, підліток шукатиме тепла і уваги серед своїх однолітків. Дитина, яка була жертвою жорстокого поводження в сім'ї, може самостверджуватися через знуцання над слабшими і молодшими.

Особливого значення для підлітків набуває дружба. Саме у спілкуванні з близьким другом відбувається самопізнання. Однак підлітки не лише прагнуть до саморозкриття, а й пильно обереігають свій внутрішній простір. Тому в друзях вони найбільше цінують здатність берегти довірені їм таємниці.

#### 3.4.4. Актуальні проблеми

*Прагнення незалежності.* Якщо ви працюєте з восьмикласниками, то, напевно, знаєте, як часом складно «втримати» їхню увагу. Нерідко вони поводяться агресивно, демонстративно ігнорують вимоги вчителя. Так підлітки доводять іншим — і передусім собі — свою дорослість.

Інший вияв потягу до незалежності можна помітити в підлітковій субкуль-



турі, яка заперечує традиційний варіант дорослості — загальноприйнятую моду, лексику, музику, розваги. Це тому, що найціннішою ознакою дорослості підлітки поки що вважають свободу від дитячої залежності, можливість діяти на власний розсуд.

Проблема в тому, що в багатьох аспектах підлітки відчують себе дорослими, та справжньої самостійності ще не мають, бо матеріально повністю залежать від батьків. Їм важливо усвідомити, що вони не марно витрачають цей час, а разом з батьками роблять інвестиції у своє майбутнє. Адже щоб досягти успіху в сучасному світі, треба здобути освіту.

Вікові особливості розвитку учнів

*Експериментування з психоактивними речовинами.* Восьмикласники — це вікова категорія, яка найбільше експериментує з психоактивними речовинами (переважно тютюном і алкоголем).

Дослідження, проведене ЮНІСЕФ, засвідчило, що українські підлітки опинилися на першому місці серед однолітків з 50-ти країн світу щодо вживання алкоголю.

Цьому, без сумніву, сприяє його доступність (відсутність заборони продажу слабоалкогольних напоїв неповнолітнім), а також практично необмежена тютюнова і алкогольна реклама.

### 8 клас (особливості розвитку)

*Фізичний розвиток:*

- Період статевого дозрівання

*Психічний розвиток:*

- Інтелект на рівні дорослої людини

*Соціальний розвиток:*

- Стадія платонічних сексуальних стосунків
- Прагнення більшої автономності від сім'ї

### 8 клас (актуальні проблеми)

- Прагнення незалежності
- Експериментування з психоактивними речовинами
- Ранні статеві стосунки
- Інші поведінкові ризики

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

З січня 2009 року телевізійна і друкована реклама психоактивних речовин законодавчо заборонена, однак дія попередньої масованої рекламної атаки триватиме ще деякий час. Та й виробники тютюну і алкоголю можуть порушувати закон або знайти інші способи реклами (акції, спонсорство тощо).

Куріння і вживання слабоалкогольних напоїв є проявами ризикованої поведінки і послідовними кроками до вживання міцних алкогольних напоїв, нелегальних наркотиків, ранніх статевих контактів тощо.

Тому держава, школа і родина мають стати єдиним фронтом на шляху цих згубних звичок.

Важливо пояснити батькам, що будувати довірливі стосунки з підлітком — не означає відмовитися від батьківського контролю за тим, чим він займається у вільний від школи час.

Школа, у свою чергу, має проводити профілактичну роботу і забезпечити антинаркотичний контроль на території навчального закладу.

У родині й у школі доцільно прийняти спеціальні правила, спрямовані на запобігання вживанню психоактивних речовин.

До розроблення цих правил у школі треба залучити педагогів, учнів і батьків, а після затвердження правил неухильно дотримуватися їх.

Практикою доведено, що в школах, де проводиться антинаркотична пропаганда та існує контроль, порушення правил трапляються вкрай рідко. І навпаки — там, де такого контролю немає, курять і випивають більшість старшокласників.

Ранні статеві стосунки. На жаль, серед восьмикласників вже трапляються сексуально активні підлітки. Переважно це ті, хто в такий спосіб задоволь-

няє свої несексуальні потреби (потреби в любові, визнанні, єднанні з групою). Іншими словами, 13–14-річні підлітки вступають у сексуальні стосунки для того, щоб здаватися дорослішими, або через брак любові в родині, щоб не відрізнятись від друзів чи отримати їхнє визнання: «Ти справді крутий!»

*Інші поведінкові ризики.* Настає вік, з якого багато підлітків стають водіями на дорогах (велосипедистами, водіями мопедів, мотоциклів). Дехто може брати транспорт без дозволу у батьків чи у сторонніх людей. Зазвичай підлітки роблять це в компанії, добре підігрітій алкоголем.

Настає вік кримінальної відповідальності за деякі види злочинів, і дехто з підлітків вже може мати проблеми із законом.

### **3.5. Особливості розвитку учнів 9-го класу**

#### **3.5.1. Фізичний розвиток**

Період ранньої юності, статевого дозрівання. У переважній більшості учнів триває, в деякого завершується пубертатний період. Частина підлітків може мати характерні для підліткового віку проблеми зі здоров'ям (недостатня або зайва маса тіла, проблемна шкіра тощо). Іноді це спричиняє дисморфобію — психічний розлад, при якому людина занадто стурбована незначним дефектом своєї зовнішності. Важливо знати, що цей розлад, як правило, починається в підлітковому віці і, порівняно з іншими психічними розладами, супроводжується високим ризиком самогубств. Тому підлітки потребують особливо делікатного ставлення з боку батьків і вчителів до їхнього зовнішнього вигляду, а також розвитку навичок розбудови позитивної самооцінки.

### 3.5.2. Психологічний розвиток

Інтелектуальний рівень дев'ятикласників наближається до інтелекту дорослої людини, а в деяких сферах навіть перевищує його.

Порівняно з восьмикласниками учні 9 класу виглядають дещо врівноваженішими. Хоча вони, як і раніше, переживають з приводу своєї зовнішності та стосунків з оточенням, це може бути зовні майже непомітним.

Багато підлітків у 9 класі починають замислюватися над своїм майбутнім, і це може виявитись у зростанні мотивації до навчання. Частина учнів, навпаки, емоційно повністю занурюється в підліткові компанії, живе тільки сьогодні.

### 3.5.3. Соціальний розвиток

Спілкування з однолітками залишається вирішальним у становленні особистості підлітків. Воно може сприяти їхній успішній соціалізації, а може й підштовхнути до асоціальної поведінки.

У спілкуванні з друзями стають самостійнішими, більше цінують власну думку, поводяться відповідно до власних принципів, поглядів і переконань.

Прагнуть романтичних стосунків з протилежною статтю, але не завжди вміють їх будувати. Важливо роз'яснювати необхідність рівноправних стосунків, розвінчувати гендерні стереотипи, розвивати навички впевненої поведінки і відмови від небажаних пропозицій.

### 3.5.4. Актуальні проблеми

1. *Планування майбутнього.* Головна проблема – у правильній профорієнтації, реальній оцінці власних здібностей і можливостей. Важливо

допомогти дітям усвідомити свою роль у житті, спонукати їх докладати зусилля для здійснення своїх мрій, формувати відповідальність за власне життя.

2. *Трудова діяльність.* У цей час дехто з дітей може почати самостійно заробляти гроші. Дуже важливо попередити про небезпеку залучення до злочинного бізнесу (розповсюдження наркотиків, здирництво, крадіжки, проституція).

3. *Міжстатеві стосунки.* Проблема полягає у суперечності між потребою у встановленні стосунків із протилежною статтю і небезпекою раннього початку статевого життя. Необхідно ознайомити дітей з негативними наслідками останнього для репродуктивного і психологічного здоров'я, навчити їх відмовлятися від сексуальних пропозицій. Також необхідно ознайомити їх із засобами контрацепції, захисту від ВІЛ/ІПСІІ.

4. *Шкідливі звички.* Дехто з підлітків уже постійно палить, усе більше вживає спиртне, дехто може експериментувати з наркотиками.

Куріння і вживання слабоалкогольних напоїв є проявами ризикованої поведінки і послідовними кроками до вживання міцних алкогольних напоїв, нелегальних наркотиків, ризикованої статевої поведінки тощо. Тому держава, школа і родина мають стати єдиним фронтом на шляху цих згубних звичок. Важливо пояснити батькам, що будувати довірливі стосунки з підлітком – не означає відмовитися від батьківського контролю за тим, чим він займається у вільний час.

Школа, своєю чергою, має проводити профілактичну роботу і забезпечити

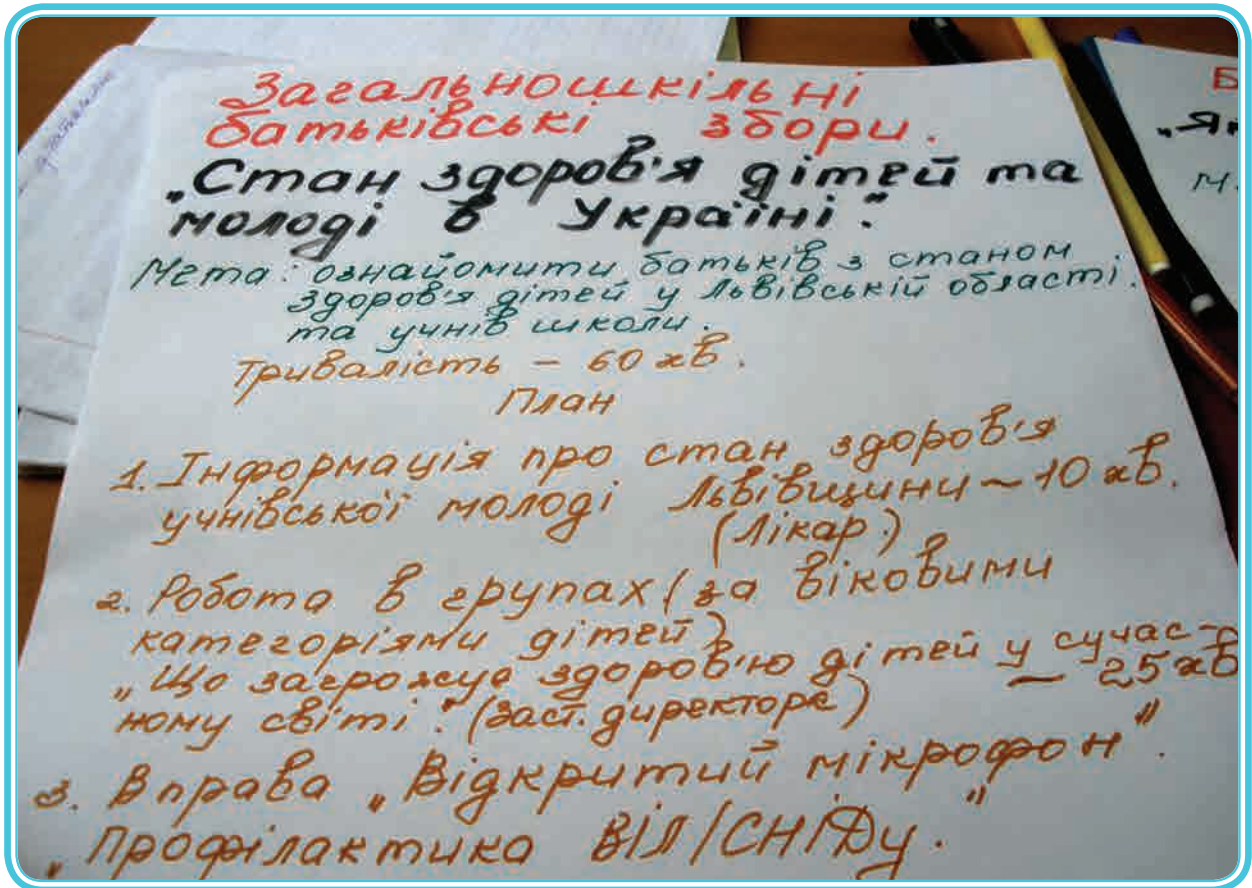
антинаркотичний контроль на території навчального закладу.

У родині і в школі доцільно прийняти спеціальні правила, спрямовані на запобігання вживанню психоактивних речовин.

До розроблення цих правил у школі варто залучити педагогів, учнів і бать-

ків, а після затвердження правил неухильно дотримуватися їх.

Практикою доведено, що в школах, де проводиться антинаркотична пропаганда й існує контроль, порушення правил трапляються нечасто. І навпаки — там, де такого контролю немає, курять і вживають алкогольні напої більшість старшокласників.





## 4. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДЛЯ РОЗРОБКИ УРОКІВ-ТРЕНІНГІВ

### 5 клас

#### Підручник для 5-го класу

Підручник реалізує концепцію життєвих навичок, яка визнана в світі найефективнішою методикою для навчання здоров'ю і профілактики поведінкових ризиків і проблем.

Він орієнтує на застосування інтерактивних методів навчання, які є ефективними і сприймаються дітьми. Знання і практичні навички здобуваються не лише з текстових пояснень, а й у процесі продуктивної діяльності учнів: під час ігор, обговорення ситуацій, мозкових штурмів, роботи в групах, розробки проектів.

#### Зошит-практикум для 5-го класу

Видання містить роздаткові матеріали для 25 уроків-тренінгів і вправи для домашніх завдань за підручником.



### 6 клас

#### Підручник для 6-го класу

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

Знання і практичні навички учні здобувають у процесі їхньої продуктивної діяльності: під час ігор, обговорення ситуацій, мозкових штурмів, роботи в групах, розробки проектів.





Центральною тематикою підручника є профілактика тютюнопаління і вживання алкоголю в учнівському середовищі, а також розвиток необхідних життєвих навичок: розбудови самооцінки, прийняття рішень, відмови від небезпечних пропозицій тощо.

### **Зошит-практикум для 6-го класу**

Містить матеріали для уроків-тренінгів і вправи для домашніх завдань за підручником.



## **7 клас**

### **Підручник для 7-го класу**

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

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

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

### **Зошит-практикум для 7-го класу**

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



## 8 клас

### Підручник для 8-го класу

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

Основне завдання підручника — розвиток життєвих навичок, спрямованих на подолання проблем підліткового віку та виховання гармонійно розвинутої особистості.

### Зошит-практикум для 8-го класу

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



## 9 клас

### Підручник для 9-го класу

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

Основне завдання підручника — розвиток життєвих навичок, спрямованих на подолання проблем підліткового віку та виховання гармонійно розвинутої особистості.

### Зошит-практикум для 9-го класу

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



## 5. ЗМІСТОВІ ПІНІЇ ДЛЯ УПОРЯДКУВАННЯ УРОКІВ-ТРЕНІНГІВ

Знання, уміння, навички	Параграфи підручників				
	5 клас	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас
<b>БЛОК 1. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ: ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА І РОЗВИТОК</b>					
Здоров'я і здоровий спосіб життя	§ 1. Формула здорового способу життя	Вступ. Здоров'я і спосіб життя	Вступ. Здоров'я і спосіб життя § 1. Значення звичок і навичок для здоров'я § 2. Обираємо здоровий спосіб життя		Вступ. Феномен життя і здоров'я людини § 2. Сучасне уявлення про здоров'я
Безпека і принципи безпечної життєдіяльності	§ 2. Формула безпечної життєдіяльності	§ 17. Досліджуємо ризики і небезпеки	§ 4. Принципи безпечної життєдіяльності § 3. Профілактика захворювань		§ 9. Сучасний комплекс проблем безпеки
Розвиток підлітка (фізичний, психологічний і соціальний)		§ 4. Розвиток підлітка	§ 9. Індивідуальний розвиток підлітка § 22. Психологічний розвиток підлітка	Вступ. На порозі дорослого життя § 7. Ризики статевого дозрівання § 13. Етапи розвитку особистості § 14. Краса і здоров'я	§ 3. На порозі дорослого життя

\*Тут і далі маються на увазі підручники для учнів 5–9 класу, наведені у п. 4.

Знання, уміння, навички	Параграфи підручників				
	5 клас	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас
<b>БЛОК 2. НАВИЧКИ ЗАПОБІГАННЯ ШКІДЛИВИМ ЗВИЧКАМ І СОЦІАЛЬНО НЕБЕЗПЕЧНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ</b>					
Профілактика вживання ПАР	Запобігання тютюнопалінню	§ 12. Правда про тютюн § 13. Правда про алкоголь і наркотики	§ 15. Хвороби цивілізації і реклама		§ 6. Репродуктивне здоров'я молоді
	Запобігання вживанню алкоголю і наркотичних речовин		§ 16. Причини і наслідки вживання наркотиків § 17. Наркотична залежність § 18. Ні — наркотикам!	§ 7. Ризики статевого дозрівання	§ 6. Репродуктивне здоров'я молоді
Запобігання ВІЛ і захворюванню на туберкульоз	§ 25. Що треба знати про туберкульоз і ВІЛ/СНІД	§ 16. Як зробити внесок у боротьбу з ВІЛ/СНІДом	§ 19. Наркотики і ВІЛ § 21. Туберкульоз і ВІЛ	§ 7. Ризики статевого дозрівання	§ 7. ВІЛ/СНІД: виклик людині
Подолання стереотипів, профілактика дискримінації і насилля	§ 18. Ми — особливі § 20. Правила людських стосунків § 22. Упевнена поведінка § 24. Спілкування з однолітками	§ 32. Підліткові компанії	§ 20. ВІЛ/СНІД і права людини	§ 8. Протидія сексуальним домаганням і насиллю § 12. Соціальна безпека	§ 8. ВІЛ/СНІД: виклик людству

Знання, уміння, навички	Параграфи підручників					
	5 клас	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	
<b>БЛОК 3. ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ ПІДВИЩЕННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b>						
Соціальне благополуччя	Уміння спілкуватися	§ 21. Що сприяє порозумінню між людьми § 23. Спілкування з дорослими § 24. Спілкування з однолітками	§ 26. Спілкування і здоров'я § 27. Стилі спілкування § 28. Навички спілкування			
	Уміння співпереживати	§ 19. Про почуття і співчуття				
	Уміння налагоджувати стосунки і працювати в команді	§ 18. Ми – особливі § 22. Упевнена поведінка § 23. Спілкування з дорослими § 24. Спілкування з однолітками	§ 29. Стосунки і здоров'я	§ 14. Впливи найближчого оточення	§ 6. Гендер і стосунки між статями	
	Уміння конструктивно розв'язувати конфлікти		§ 30. Види і наслідки конфліктів § 31. Як владнати конфлікт	§ 30. Конфлікти і здоров'я		
	Уміння протидіяти соціальному тиску		§ 15. Як протидіяти тиску однолітків	§ 18. Ні – наркотикам! § 13. Соціальні чинники здоров'я	§ 8. Протидія сексуальним домаганням і насиллю	



Знання, уміння, навички		Параграфи підручників				
		5 клас	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас
Психологічне благополуччя	Загальне	Навички розвитку позитивної самооцінки і психологічної рівноваги	§ 17. Ти — особливий	§ 5. Самооцінка і здоров'я людини	§ 26. Психологічна рівновага і здоров'я	§ 1. Життя як проєкт § 12. Стратегія самореалізації
	Емоційне	Навички самоконтролю	§ 19. Про почуття і співчуття		§ 25. Культура почуттів	
		Навички керування стресами			§ 27. Стрес і психологічна рівновага § 29. Керування стресами	§ 13. Емоційна саморегуляція
		Навички мотивації успіху і гартування волі	§ 9. Ти — талановитий	§ 10. Звички і здоров'я		
		Навички аналізу проблем і прийняття рішень		§ 11. Вчимося приймати рішення	§ 24. Розвиток інтелектуальних навичок	Додаток 1. Аналіз проблем за допомогою НЛП § 14. Сам собі вчитель
		Навички критичного і творчого мислення		§ 14. Як розпізнати рекламні хитрощі	§ 15. Хвороби цивілізації і реклама § 16. Причини і наслідки вживання наркотиків § 24. Розвиток інтелектуальних навичок	
	Духовне	Усвідомлення і сприйняття загальнолюдських цінностей	§ 20. Правила людських стосунків		§ 22. Психологічний розвиток підлітка	§ 13. Етапи розвитку особистості § 15. Самовиховання характеру

## ЧАСТИНА II

# ОПОРНІ СХЕМИ УРОКІВ-ТРЕНІНГІВ ЗА ЗМІСТОВИМИ ПІНІЯМИ

### БЛОК 1 БАЗОВІ ПОНЯТТЯ: ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА І РОЗВИТОК

#### Пінія: Здоров'я і здоровий спосіб життя

5 клас. Урок-тренінг 1. Формула здорового способу життя

6 клас. Вступний тренінг. Здоров'я і спосіб життя

7 клас. Вступний тренінг. Здоров'я і спосіб життя

7 клас. Урок-тренінг 1. Значення звичок і навичок для здоров'я

7 клас. Урок-тренінг 2. Обираємо здоровий спосіб життя

9 клас. Вступний тренінг. Феномен життя і здоров'я людини

9 клас. Урок-тренінг 2. Сучасне уявлення про здоров'я

## 5 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 1

# ФОРМУПА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Розроблений за участю Різдвацької Л. В., м. Дніпродзержинськ



### Мета

Ознайомити учнів із сучасним уявленням про здоров'я, здоровий спосіб життя і життєві навички, сприятливі для здоров'я. Навчити найпростішим діям у разі погіршення самопочуття.

Створити на тренінгу дружню атмосферу, надати змогу відпрацювання навичок комунікації і групової роботи.



### Навчальні завдання

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- розпізнавати п'ять аспектів здоров'я (благополуччя);
- називати по дві дії, які допомагають зберігати здоров'я, зміцнювати або розвивати його, за необхідності правильно поводитися, щоб швидше одужати;
- знати, до кого звертатись у разі погіршення самопочуття;
- вміти вимірювати температуру тіла термометром;
- демонструвати позитивне спілкування, активність і роботу в команді.



### Обладнання і матеріали

- аркуші формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клей;
- два термометри (ртутний і цифровий).



### Що підготувати заздалегідь

- Плакат «Квітник здоров'я».



### Домашнє завдання

- Підручник, §1. Зошит, завдання 1, 2 (с. 6–7).

1. Знайомство (2 хв). Мета — самопізнання і самовираження за допомогою метафоричних засобів. Продовжіть фразу: «Якби я була (-в) квіткою, я була б (був би)...».

2. Нагадування правил: «Які з наших правил допомагають зберегти здоров'я» (3 хв).

3. Зворотний зв'язок (3 хв). Продовжіть фразу: «На минулому тренінгу я дізнався ...».

4. Робота в групах (10 хв).

- Об'єднання у чотири групи (наприклад, червоний, синій, жовтий, зелений). Роздайте аркуші. Запропонуйте намалювати квітку з п'ятьма пелюстками і вирізати її.
- Використовуючи матеріал підручника (с. 8, мал. 2), необхідно зобразити на пелюстках квітки те, що характеризує духовний, фізичний, соціальний, інтелектуальний та емоційний аспекти благополуччя людини.

*Примітка. Підкажіть, як зобразити духовне благополуччя (серце, долоні, вершина гори, сонечко).*

- Висаджування квітів на квітник.

5. Мозковий штурм: «Що потрібно, щоб квіти добре росли?» (4 хв). Записати на дошці пропозиції дітей. Додати або підкреслити таке: 1) оберігати їх, поливати від бур'янів; 2) поливати,

підживлювати, щоб вони добре розвивалися; 3) лікувати, якщо на них нападуть комахи-шкідники.

*Підсумуйте: «Так і наше здоров'я потребує, щоб його берегли (що ми для цього робимо?); розвивали, зміцнювали його (як ми зміцнюємо своє здоров'я?); а у разі необхідності відновлювали, тобто правильно лікували (що це означає?)».* *Зapiшіть на дошці формулу здорового способу життя: «Зберігати, розвивати, відновлювати».*

6. Інформаційне повідомлення: «Навички, сприятливі для здоров'я» (підручник, с. 9 або зошит, с. 3), 3 хв.

7. Робота в групах (10 хв).

- Об'єднання у чотири групи (наприклад, ромашка, троянда, мак, тюльпан).
- За допомогою блок-схеми у підручнику (с. 10) підготувати і показати пантоміму за однією із ситуацій, зображених на мал. 4.

8. Демонстрація (5 хв). Тренер демонструє, як користуватися ртутним і цифровим термометрами.

9. Зворотний зв'язок (3 хв). Продовжіть фразу: «На цьому тренінгу я...»

10. Прощання (2 хв). Стати в коло, узявшись за руки і хором сказати: «Будьмо здорові!» Привітати одне одного оплесками.

## 6 клас. ВСТУПНИЙ ТРЕНІНГ

# ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

### Опорні тези

- Безпека життя і стан здоров'я людей залежать від багатьох чинників, насамперед від способу життя. Життєві навички — база для формування способу життя, сприятливого для здоров'я людини, її безпеки, гармонійного розвитку та життєвого успіху.
- Стан природного, техногенного та соціального середовищ — суттєвий чинник впливу на життя і здоров'я людей.
- Соціальне середовище людини є джерелом багатьох небезпек, зокрема кримінальних. Учням важливо навчитися розпізнавати можливі кримінальні небезпеки і уникати їх.
- Серед природних небезпек — кліматичні чинники. Для багатьох учнів актуальними стають проблеми акліматизації, адже шестикласники чимало подорожують.
- Формування екологічної свідомості — важливе завдання у вихованні гармонійно розвиненої особистості.

### Мета навчання

Мотивувати учнів до навчання здоровому способу життя, розвитку життєвих навичок і формування екологічної свідомості. Сприяти створенню дружньої і творчої атмосфери на тренінгах. Відпрацьовувати навички комунікації та групової роботи.

### Узагальнені завдання

Учні вчать:

- дотримуватися правил поведінки на тренінгу (бути активним, доброзичливо і з повагою ставитися до інших учасників);
- розрізняти поняття природного, техногенного і соціального середовищ;
- захищатися від кримінальних небезпек і несприятливих погодних умов;
- дбайливо ставитися до довкілля.





Життєві навички у контексті екологічного виховання підлітка

Мета і тематика за підручником	Соціальні навички	Когнітивні	Емоційно-вольові
<p>Підтримка мотивації до здорового способу життя і розвитку життєвих навичок</p> <p>Вступ</p> <p>§1. Світ навколо тебе</p> <p>§2. Природа і здоров'я</p> <p>§3. Здоров'я і технічний прогрес</p>	<p><b>Навички комунікації групової роботи</b></p> <p><i>Учні вчаться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• слухати і говорити</li> <li>• працювати в команді</li> <li>• у разі необхідності звертатися по допомогу</li> <li>• брати участь у громадських акціях щодо збереження довкілля</li> </ul>	<p><b>Навички самооцінки і самоусвідомлення</b></p> <p><i>Учні вчаться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• усвідомлювати відповідальність за своє життя і здоров'я та стан довкілля</li> </ul> <p><b>Навички критичного мислення</b></p> <p><i>Учні вчаться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• усвідомлювати взаємозв'язок природних, техногенних і соціальних чинників довкілля та їх вплив на життя і здоров'я людей</li> <li>• усвідомлювати позитивний і негативний аспекти впливу технічного прогресу на людей і довкілля</li> </ul>	<p><b>Навички мотивації успіху і гартування волі</b></p> <p><i>Учні вчаться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• підтримувати позитивну мотивацію до здорового способу життя і безпечної поведінки</li> <li>• формують активну життєву позицію щодо необхідності збереження довкілля</li> </ul>

## 6 клас. ВСТУПНИЙ ТРЕНІНГ



### Мета

Ознайомити учнів з підручником і зошитом для 6-го класу, розробити правила групи, створити дружню атмосферу, відпрацювати навички комунікації і групової роботи.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні повинні уміти:

- назвати щонайменше три приклади бажаної і небажаної поведінки на тренінгу;
- продемонструвати позитивне спілкування, активність і роботу в команді;
- назвати ознаки фізичного, соціального, духовного, інтелектуального та емоційного благополуччя;
- пояснити, для чого необхідно розвивати життєві навички.



### Обладнання і матеріали

- Тридцять однакових надувних кульок, три котушки ниток, три упаковки скотчу.
- Аркуші формату А2 і А3.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, клей.
- Бейджики або аркушики з безпечними шпильками.



### Що підготувати заздалегідь

- Заготовки для правил роботи на тренінгу та очікувань.



### Домашнє завдання

- Підручник, с. 6–7. Зошит-практикум (с. 5) «Правила моєї групи».

### Орієнтовний план тренінгу

Робота в колі	3 хв
Інтерактивна гра	10 хв
Мозковий штурм «Правила групи»	5 хв
Історія «Крамничка можливостей», обговорення	10 хв
Повідомлення і обговорення в парах	10 хв
Мозковий штурм	5 хв
Завершення тренінгу	2 хв

## Робота в колі

Привітайте учнів, роздайте бейджики (або папірці з безпечними шпильками). Учні пишуть на них свої імена і прикріплюють до одягу.

## Інтерактивна гра

- Об'єднайте учнів у три групи. Роздайте кожній групі по 10 кульок, катушці ниток і упаковці скотчу.
- Запропонуйте за 5 хвилин виготовити з цих матеріалів стійку піраміду. Перемагає команда, яка збудує найвищу піраміду. Привітайте переможців, але поясніть, що досвід кожної групи є важливим.
- Запропонуйте групам підсумувати, що їм допомагало і що перешкоджало в роботі. Наприклад, допомагало те, що вони подумали, розподілили ролі, злагоджено працювали; перешкоджало – що сварилися, діяли без плану, змагалися за лідерство тощо.

## Мозковий штурм

- Розділіть дошку на дві половини і напишіть угорі «+» і «-».
- Групи по черзі називають один позитивний і один негативний чинник. Записуйте їх у відповідних колонках.
- Проаналізуйте записане і сформулюйте правила роботи в групі.

## Обговорення історії

- Прочитайте і обговоріть суфійську притчу «Крамничка можливостей» (с. 69 цього посібника).

*Висновок: кожен має у житті багато можливостей, їх варто реалізувати.*

- Слово вчителя: «Про життя» (підручник, с. 6).
- Запропонуйте дітям намалювати свою мрію та оформити колаж «Наші сподівання».

## Повідомлення і обговорення в парах

- Слово вчителя: «Про здоров'я і відчуття благополуччя» (підручник, с. 7–8).
- Об'єднайте учнів у пари і запропонуйте розказати один одному про один день зі свого життя, коли вони почувалися щасливими (фізично, психологічно і соціально благополучними).

## Мозковий штурм

- Запитайте і запишіть: «Що може стати на заваді вашим планам?»
- Класифікуйте перепони: пов'язані зі здоров'ям, матеріальним станом, соціальним становищем тощо.
- Слово вчителя «Життя прожити – не поле перейти» (підручник, с. 8).

*Висновок: життєві навички допоможуть здійснити ваші мрії і досягти високого рівня благополуччя.*

## Завершення тренінгу

- Діти стоять у колі. Запропонуйте їм уявити, що в лівій долоні вони тримають те, що знали і вміли до цього тренінгу, а в правій – те, чого навчилися сьогодні. За командою всі з'єднують долоні й вигукують «Так!».
- Попрощайтесь оплесками або піснею.

## 7 клас. ВСТУПНИЙ ТРЕНІНГ



### Мета

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



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

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



### Обладнання і матеріали

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



### Що підготувати заздалегідь

- Заготовки правил роботи на тренінгу та очікувань.



### Домашнє завдання

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

### Орієнтовний план тренінгу

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

### Зворотний зв'язок

1. Привітайте учнів, роздайте бейджіки. Учні пишуть на них свої імена і прикріплюють до одягу.
  2. Запропонуйте їм одним словом (або реченням) висловити свої враження від літніх канікул.
  3. Якщо учні вперше на тренінгу, їм пропонують розробити правила групи, якщо ні — обговорити заготовлені правила і додати нові.
2. Запропонуйте їм розкласти ці чинники у формі ромба відповідно до того, як вони оцінюють їх вплив на здоров'я. Вгорі — чинник, що має найбільший вплив, унизу — найменший, решта два — посередині.
 

1
2 2
3
  3. Розкажіть, як оцінюють вплив цих чинників фахівці (див. малюнок).

### Стартові завдання

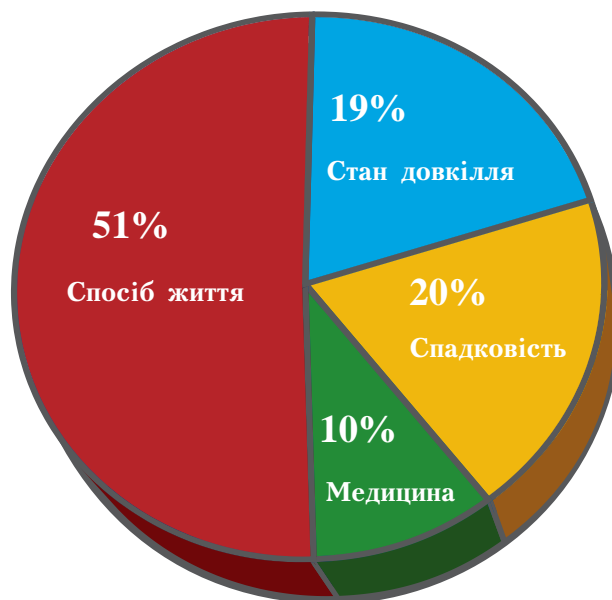
Розділіть дошку на дві половини. На одній напишіть: «Бути здоровим — це...», на другій: «Коли я здоровий, я можу...». Проведіть мозковий штурм.

### Блок 1. Холістичне уявлення про здоров'я

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

### Блок 2. Від чого залежить здоров'я

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



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



### Блок 3. Піраміда потреб

1. Слово вчителя: «Якщо здоров'я залежить передусім від способу життя людини, а отже, від її поведінки, то постає питання, від чого ж найбільше залежить поведінка? Психолог Абрахам Маслоу розробив теорію, яка пояснює поведінку людини, виходячи з її потреб».
2. Самостійна робота з підручником (с. 8–10, мал. 4).

#### Запитання для обговорення:

- Які є три групи потреб?
- Що таке потреби дефіциту і потреби розвитку?
- Як почувається людина, коли не може задовольнити свої основні фізіологічні потреби?
- Які потреби є важливими для досягнення високого рівня психологічного благополуччя?
- Які потреби стають найважливішими у підлітковому віці?
- Що може статися, якщо нехтувати своїми потребами?
- Які ваші потреби ви можете задовольнити на тренінгах?

#### Робота в групах (варіант 1)

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

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

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

#### Підсумкові завдання

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

#### Завершення тренінгу

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

## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 1

# ЗНАЧЕННЯ ЗВИЧОК І НАВИЧОК ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

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



### Мета

Тренінг уміння формувати корисні звички і позбутися небажаних звичок.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

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



### Обладнання і матеріали

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



### Що підготувати заздалегідь

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



### Домашнє завдання

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

### Орієнтовний план тренінгу

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

## Актуалізація теми

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

## Стартові завдання

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

## Міні-лекція

### «Як формуються звички»

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

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

## Обговорення метафор

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

### Зпитання для обговорення:

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

### Зпитання для обговорення:

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

## Робота в групах. Як змінити звичку

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

- Хвали себе за досягнуті успіхи.
3. Запропонуйте учням самим скласти алгоритм і перевірити його правильність за допомогою підручника (с. 15).

### Релаксаційна пауза

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

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

Виконуйте вправу тричі на день (вранці, вдень і ввечері). Пам'ятайте, що звичка

формується приблизно три місяці, тому протягом цього часу твердо утримуйте визначений курс».

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

#### Гра «Вгадай, що...»

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

#### Підсумкові завдання

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

#### Завершення тренінгу

Оберіть, як ви завершите цей тренінг:

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

## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 2

# ОБИРАЄМО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

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



### Мета

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



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

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



### Обладнання і матеріали

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



### Що підготувати заздалегідь

- Волонтери готують сценку про лісоруба.



### Домашнє завдання

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

### Орієнтовний план тренінгу

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



### Зворотний зв'язок, актуалізація теми

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

### Стартові завдання

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

#### Запитання для обговорення:

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

#### Підсумуйте!

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

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

### Блок 1. Вигоди здорового способу життя

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

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

### Блок 2. Життєві принципи, сприятливі для здоров'я

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

Людська поведінка також підпорядковується певним закономірностям –

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

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

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

### Руханка «Вище голови не стрибнеш»

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

#### Заяпитання для обговорення:

- Чи всі приклеїли стікери на однаковій висоті? (ні)
- Чому? (кожен має різні можливості)
- Після якого стікера вже не вдавалося поліпшити результат? (зазвичай після третього-четвертого)

- Який висновок можна зробити з цієї вправи? (треба ставити перед собою конкретні цілі, яких можна досягти).

### Підсумкові завдання, завершення тренінгу

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

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

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

### Додаткове і домашнє завдання

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

## 9 клас. ВСТУПНИЙ ТРЕНІНГ

### ВСТУП. ФЕНОМЕН ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ПЮДИНИ

Розроблений за участі Гусарук Н. І., завідувачки кабінету біології та основ здоров'я Рівненського ОІППО, та Чичкан В. М., вчительки ОЗ В'язівської СЗШ Павлоградського району Дніпропетровської області



#### Мета

Формування навичок роботи в групі, виховання відповідального ставлення до свого життя і здоров'я.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають ознаки феноменальності життя і здоров'я;
- демонструють уміння розпізнавати стани здоров'я;
- пояснюють, що допомагає підтримувати мотивацію до здорового способу життя;
- демонструють уміння ставити мету, конкретизувати цілі і досягати їх.



#### Обладнання і матеріали

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



#### Що підготувати заздалегідь

- Написати на картках рівні здоров'я (підручник, с. 13).
- На дошці написати три визначення, що таке життя з погляду релігії, філософії, науки (матеріал підручника, с. 10).



#### Домашнє завдання

- Підручник, вступ. Зошит, с. 4–6.

#### Орієнтовний план тренінгу

Зворотний зв'язок, знайомство	5 хв
Ознайомлення з підручником і зошитом	5 хв
Стартове завдання: «Феномен життя»	10 хв
Міні-лекція: «Феномен здоров'я»	5 хв
Вправа: «Континуум здоров'я»	5 хв
Дискусія: «Як створити і підтримувати мотивацію до здорового способу життя?»	5 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Завершення тренінгу	5 хв

**Зворотний зв'язок, знайомство**

1. Привітайте учнів.
2. Вправа «Усмішка».
3. Роздайте учням бейджики. Учень (учениця) пише ім'я, як би він (вона) хотів (-ла), щоб його (її) називали у 9 класі, озвучує це ім'я і закінчує фразу: «Найбільша моя пригода влітку — це...»

**Ознайомлення з підручником і зошитом з основ здоров'я**

1. Продемонструйте учням нові підручники і зошити з основ здоров'я.
2. Пригадайте умовні позначення.
3. Акцентуйте на необхідності роботи зі словником (с. 196–197). Запропонуйте учням знайти значення терміна «континуум».

Нагадайте учням методику створення концептуальних карт, яку вони вивчали у минулому році, та запропонуйте активно використовувати її упродовж року (с. 8–9).

**Стартові завдання**

1. Слово вчителя: «Доброго здоров'я! Як життя? Ці повсякденні привітання такі звичні, що ми практично не замислюємося над їхнім змістом. На цьому уроці ми поміркуємо про сутність феноменів життя і здоров'я. До речі, «„феномен“» за І. Кантом — це явище, що досягається досвідом».
2. Мозковий штурм: «Які асоціації у вас виникають, коли ви чуєте слово „життя“?»
3. Вступне слово вчителя «Феномен життя» (матеріал підручника, с. 10).

4. Об'єднайте учнів у пари або малі групи, запропонуйте прочитати «Маніфест матері Терези» (мал. 2, с. 11), визначити для себе найбільш вдалі висловлювання, доповнити маніфест своїми метафорами.

**Запитання для обговорення:**

- У чому, на вашу думку, полягає різниця між поняттями «тривалість життя», «рівень життя» і «якість життя»?
- Чому тривалість життя у розвинених країнах вища, ніж у бідних?
- Як ви оцінюєте якість свого життя за 10-бальною шкалою?

**Міні-лекція: «Феномен здоров'я» (підручник, с. 12)****Вправа «Континуум здоров'я» (підручник, с. 15)**

1. Запропонуйте учням знайти у словнику значення терміна «континуум».
2. За допомогою карток розкажіть про ознаки різних станів здоров'я.
3. Розкладіть їх на підлозі так, як у підручнику (с. 13, мал. 3).
4. Запропонуйте учасникам оцінити стан свого здоров'я на даний момент і зайняти місце у відповідній точці континууму. Запитайте трьох охочих з різних точок континууму, чому вони зайняли це місце.
5. Запропонуйте оцінити стан свого здоров'я упродовж останнього місяця або року. Запитайте трьох охочих з тих, що змінили своє положення на континуумі, чому вони це зробили.





## 9 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 2

### СУЧАСНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я

Розроблений за участі В. А. Савченко, завідувачої методичного кабінету відділу освіти Бабушкінської районної ради у м. Дніпропетровську, та Л. В. Савчук, заступника директора СЗШ №87 м. Дніпропетровська



#### Мета

Ознайомлення з медичним та холістичним підходами до здоров'я, аналіз взаємозв'язку різних аспектів здоров'я, експрес-оцінка фізичного здоров'я.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- порівнюють медичний і холістичний підходи до здоров'я;
- аналізують взаємозв'язок окремих складових здоров'я;
- проводять дослідження свого способу життя та його впливу на різні аспекти здоров'я;
- виконують експрес-оцінку свого фізичного здоров'я.



#### Обладнання і матеріали

- Секундомір, тонометр (прилад для вимірювання артеріального тиску), ваги, прилад для вимірювання зросту, рулетка.
- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.
- Підручник, § 2. Зошит, с. 4–14.



#### Що підготувати заздалегідь

- Підготувати з волонтерами демонстрації дій:
  - вимірювання тиску за допомогою тонометра;
  - вимірювання частоти серцевих скорочень.



#### Домашнє завдання

- Практична робота № 1. Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я.
- Виконати на вибір одне з двох завдань (підручник, с. 35).

#### Орієнтовний план тренінгу

Зворотний зв'язок	10 хв
Актуалізація теми, стартове завдання	5 хв
Робота з підручником, розроблення проектів	15 хв
Практична робота № 1	10 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	5 хв

### Зворотний зв'язок

1. Привітайте учнів, запитайте, що їм запам'яталося з минулого уроку.
2. Об'єднайте учнів у пари або малі групи і запропонуйте викласти один одному своє життєве кредо.
3. Учні, які готували місію групи, презентують результати своєї роботи. Обговорення.

### Актуалізація теми, стартове завдання

1. Роздайте учням аркуші з фразою: «Для мене бути здоровим означає...» та запропонуйте їм продовжити її і по черзі зачитати.
2. Зберіть аркуші та виберіть ті, що стосуються фізичного здоров'я.
3. Міні-лекція (підручник, с. 27–28) про ознаки медичного і холістичного підходів до здоров'я.

### Робота з підручником, розроблення проектів

1. Об'єднайте учнів у три групи та запропонуйте підготувати презентації за матеріалом підручника:
  - група 1:* фізичне благополуччя (с. 29);
  - група 2:* психологічне благополуччя (с. 30–31);
  - група 3:* соціальне благополуччя (с. 31–32).

### Заяпитання для обговорення:

- Як погіршення фізичного здоров'я може вплинути на інші аспекти здоров'я?

- Як невміння приймати відповідальні рішення може вплинути на фізичне і соціальне благополуччя підлітка?
- Як агресивна манера спілкування може вплинути на фізичний і психологічний стан людини та її оточення?

### Практична робота №1 «Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я»

1. За допомогою волонтерів продемонструйте, як вимірювати частоту серцевих скорочень і користуватися тонометром.
2. Виміряйте артеріальний тиск кільком охочим.
3. Поясніть, як здійснювати підрахунок балів за таблицею 2 у підручнику.

### Підсумкові завдання, завершення тренінгу

1. Підведіть підсумки тренінгу.
2. Запитайте в учнів, що їм найбільше запам'яталося з нього.
3. Проведіть ритуал завершення тренінгу.

### Домашнє завдання

1. Запропонуйте учням завершити вдома практичну роботу №1 та за допомогою матеріалу підручника (с. 33–34) проаналізувати, які чинники найбільше впливають на стан їхнього здоров'я.
2. Запропонуйте учням вдома виконати одне з додаткових завдань на с. 35.

# **БЛОК 1**

## **БАЗОВІ ПОНЯТТЯ: ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА І РОЗВИТОК**

### **Пінія: Безпека і принципи безпечної життєдіяльності**

**5 клас. Урок-тренінг 2. Формула безпечної життєдіяльності**

**6 клас. Урок-тренінг 17. Досліджуємо ризики і небезпеки**

**7-й клас. Урок-тренінг 4. Принципи безпечної життєдіяльності**

**7-й клас. Урок-тренінг 3. Профілактика захворювань**

**9-й клас. Урок-тренінг 9. Сучасний комплекс проблем безпеки**

## 5 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 2

# ФОРМУПА БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ



### Мета

Ознайомити учнів із сучасним уявленням про безпеку людини та її життєдіяльності. Навчити найпростішим діям у разі потрапляння у небезпечну ситуацію. Надати змогу відпрацювання навичок володіння собою, аналізу ситуацій і прийняття рішень.



### Навчальні завдання

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- розрізняти поняття безпека життя і безпека життєдіяльності;
- називати щонайменше п'ять небезпечних ситуацій;
- називати порядок дій при потраплянні в небезпечну ситуацію;
- демонструвати два прийоми самоконтролю для подолання бурхливих емоцій;
- називати телефони рятувальних служб («101», «102», «103», «104»).



### Обладнання і матеріали

- аркуші формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клей.



### Домашнє завдання

- Підручник, § 2, завдання «Перевір себе» на с. 17. Зошит-практикум, завдання 1, 2 (с. 8–9).

1. Активізація теми, знайомство: «Я був свідком небезпечної ситуації (повені, урагану, пожежі, ДТП тощо)» (5 хв).

2. Зворотний зв'язок («З минулого тренінгу мені найбільше запам'яталось...») (3 хв).

3. Вступ (2 хв).

«В усі часи існування людства старше покоління передавало наступному знання і навички уникання небезпек — безпеки життя. У прадавні часи — це захист від диких звірів, несприятливих погодних умов і стихійних лих. Згодом люди навчилися непогано захищати себе від природних небезпек. Але натомість з'явилися небезпеки, пов'язані з життєдіяльністю самих людей. Це — небезпеки на дорогах, у побуті, на виробництві, а також екологічні небезпеки, які виникають через те, що люди забруднюють навколишнє середовище, роблять його непридатним для свого життя. Тому в наш час варто говорити не лише про безпеку життя, а й про безпеку діяльності людини — тобто про безпеку її життєдіяльності».

*Сформулюйте визначення:*

*Безпека* — це коли не існує загрози твоєму життю, здоров'ю і добробуту.

*Небезпека* виникає тоді, коли з'являється загроза твоєму життю, здоров'ю і добробуту.

4. Гра «Асоціації» (10 хв).

- Запишіть на дошці слова: дім, подвір'я, дорога, громадський транспорт, ліс, річка, кінотеатр.
- Діти називають небезпеки, які асоціюються з ними.

5. Робота в групах (10 хв).

- Об'єднайте учасників у три групи («101», «102», «103»).
- Запропонуйте відкрити підручник на с. 16 і за допомогою блок-схеми визначити порядок дій в одній із наведених ситуацій.

6. Демонстрація (5 хв). Тренер або підготовлені помічники демонструють прийоми, які допомагають вгамувати бурхливі емоції і запобігти виникненню паніки. Решта учасників повторюють за ними.

7. Зворотний зв'язок: «Перевіримо, які зернятка у нас вже проросли. Домальовуємо до таких очікувань рослинку» (5 хв).

8. Прощання: «Вальс-комплімент» (5 хв). Учасники розраховуються на перший-другий. Перші номери роблять крок уперед і повертаються обличчям до других номерів. Діти торкаються одне одного долонями і роблять один одному компліменти. Потім перші номери ступають крок вправо і обмінюються компліментами з іншими.



## 6 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 17

## ДОСПІДЖУЄМО РИЗИКИ І НЕБЕЗПЕКИ

Розроблені за участю Чичкан В. М., Дніпропетровська область

**Мета**

Ознайомити учнів з поняттям ризику та його видами. Розвивати уміння визначати рівень ризику в повсякденному житті, виховувати впевненість.

**Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- назвати види ризику (фізичний, психологічний, соціальний);
- пояснити значення термінів «ризик», «екстремальні ситуації», «надзвичайні ситуації»;
- розрізняти виправдані й невиправдані ризики;
- оцінити рівень ризику в щоденних ситуаціях;
- продемонструвати прийоми, які допомагають опанувати себе в критичній ситуації, та володіння загальним алгоритмом дій в екстремальних ситуаціях.

**Обладнання і матеріали**

- Аркуші формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.

**Що підготувати заздалегідь**

- Опис (або малюнки чи фотографії з газет і журналів) ризикованих ситуацій.

**Домашнє завдання**

- Підручник, § 17. Зошит-практикум (с. 54–55), завдання 1–2.

**Орієнтовний план тренінгу**

Стартові завдання	10 хв
Керована дискусія	15 хв
Оцінка ризиків	10 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	10 хв

## Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Актуалізація теми, бесіда:
  - Як ви розумієте вислів «Безпека щоденного життя»?
  - Які небезпеки найчастіше трапляються у щоденному житті?
  - Хто з вас потрапив у небезпечну ситуацію? Як це сталося?

## Керована дискусія « Види ризику.

### Виправдані

### та невинуваті ризику»

- Мозковий штурм. Діти називають асоціації зі словами «ризикована ситуація».
- Робота з таблицею «Види ризиків» (підручник, таблиця 6, с. 104).
- Які з наведених учнями ризиків загрожують фізичному, психологічному та соціальному благополуччю?
- Підкреслити різними кольорами виправдані та невинуваті ризику.

### *Підсумуйте!*

*Деякі люди мають схильність до нерозумних ризиків — палять, вживають алкоголь, наркотики, агресивно поводяться або вчиняють протиправні дії. Таку поведінку називають ризикованою. Зазвичай одні види ризикованої поведінки тягнуть за собою інші. Більшість кримінальних злочинів, ДТП, нещасних випадків у побуті та на виробництві пов'язані з уживанням алкоголю і наркотиків.*

### **Руханка «Цивільна оборона»** (с. 68–69 цього посібника)

## Вправа «Оцінюємо ризику»

- На стікерах записати різні ризику, використати для цього результати мозкового штурму, підготовлені фотографії, картки.
- Дошку розділити навпіл. На кожній половині намалювати десятибальну шкалу ризику. На лівій половині дошки діти кріплять стікери з виправданими ризиками, а на правій — з невинуватими, оцінюючи їх за десятибальною шкалою.
- Обговорення.

## Підсумкове завдання

- Обговоріть, як ви розумієте вислови: «Ризик — благородна справа», «Ризикує той, хто взагалі не ризикує».
- Розкажіть про екстремальні та надзвичайні ситуації.
- Відпрацюйте прийом, як запобігти виникненню паніки.
- Прочитайте й обговоріть історію про двох жабок (с. 71 цього посібника).
- Підведіть підсумки уроку.

## Завершення тренінгу

Узятись за руки і разом сказати: «Не той пропав, хто в біді попав, а той пропав, хто духом занепав».

## Додаткові або домашні завдання

- Завдання 1–2 (підручник, с. 103, або зошит-практикум, с. 54).
- Завдання 1–3 (зошит-практикум, с. 55).
- Робота з блок-схемою (підручник, с. 106–107).

## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 4

# ПРИНЦИПИ БЕЗПЕЧНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

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



### Мета

Відпрацювання навичок аналізу ситуації та оцінювання ризиків щоденного життя.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

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



### Обладнання і матеріали

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



### Що підготувати заздалегідь

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



### Домашнє завдання

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

### Орієнтовний план тренінгу

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

## Вступне слово вчителя

«Потреба в безпеці є однією з базових людських потреб. Тому не дивно, що небезпечні ситуації викликають тривогу, страх, відчай. Вони бентежать, дратують, позбавляють сну та апетиту.

Відчуття безпеки, навпаки, дуже приємне. Воно супроводжується задоволенням, спокоєм, розслабленням. Кожна людина має постійно дбати про свою безпеку, а для цього повинна володіти багатьма навичками безпечної життєдіяльності».

## Стартові завдання

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

## Блок 1. Принципи безпечної життєдіяльності

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

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

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

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

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

### Блок 2. Оцінювання ризиків

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

### Підсумкові завдання

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

### Завершення тренінгу

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

### Додаткове завдання

#### Вправа «Концентричні кола»

1. Об'єднайте учасників у три групи (знати, вміти, володіти).
2. Роздайте групам великі аркуші з намальованими концентричними колами і картки:
 

*група «Знати»* — картки із написаними знаннями (знання правил безпеки тощо);

*група «Вміти»* — картки з написаними вміннями (наприклад, вміння приймати рішення);

*група «Володіти»* — картки з написаними рисами характеру (витримка, сміливість тощо).
3. Завдання групам: розкласти картки (у найменшому колі ті, які вони вважають найважливішими, у другому — менш важливими і в третьому — найменш важливими).
4. За результатами роботи груп визначити знання, навички та особисті якості, що є найважливішими для їхньої безпеки.

#### Запитання для обговорення:

- Які найважливіші для вашої безпеки знання, вміння та особисті якості набути найлегше?
- Які найважче? Що треба для цього робити? (загартовувати волю, розвивати навички тощо).



## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 3

## ПРОФІПАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ

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

**Мета**

Засвоєння базових понять, відпрацювання основних профілактичних навичок.

**Результати навчання**

Наприкінці заняття учні:

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

**Обладнання і матеріали**

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

**Що підготувати заздалегідь**

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

**Домашнє завдання**

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

**Орієнтовний план тренінгу**

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

### Стартові завдання

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

#### ОЗНАКИ ЛЮДИНИ

<p><i>Хворої:</i></p> <p><b>НЕ</b></p>	<p>→</p> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p>	<p><i>Здорової:</i></p> <p>працездатна;</p> <p>нормальний сон;</p> <p>хороший апетит;</p> <p>нормальна температура тіла;</p>
--	-------------------------------------	--

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

### Блок 1. Види хвороб

1. Міні-лекція (підручник, с. 23–24):
  - визначення хвороби;
  - види хвороб;
  - види інфекцій;
  - віруси — живе чи неживе?
2. Мозковий штурм. Назвати і записати в зошит кілька хвороб. Інфекційні підкреслити: бактеріальні одним кольором, вірусні іншим (або прямою і пунктирною лініями).

### Блок 2. Шляхи зараження і методи захисту

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

### Блок 3. Робота в групах

1. Учні об'єднуються в чотири групи.
2. Завдання групам: прочитати відповідну частину параграфу підручника і підготувати презентацію (плакат, або сценку чи пантоміму):
  - група 1:* про захисні реакції організму;
  - група 2:* про бар'єри на шляху проникнення інфекцій;
  - група 3:* про види імунітету;
  - група 4:* про методи профілактики захворювань.
3. Презентації груп. Доповніть виступ *групи 3* поясненням про імунну реакцію організму.

**Підсумкові завдання**

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

*Зпитання для обговорення:*

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

**Завершення тренінгу (вправа «Віночок побажань»)**

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

## 9 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 9

# СУЧАСНИЙ КОМПЛЕКС ПРОБЛЕМ БЕЗПЕКИ

Розроблений за участі В. М. Маркарян, методиста МКЗО «СЗШ № 80» м. Дніпропетровська, В. М. Чубукової, вчителя основ здоров'я Маковищанського НВО Макарівського району Київської області, Т. А. Матущенко, завідуючої навчально-методичного кабінету природничих дисциплін Київського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів



### Мета

Ознайомлення із сучасним комплексом проблем безпеки і Концепцією національної безпеки України. Тренінг навичок оцінювання ризику.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають види загроз і заходів безпеки на індивідуальному, національному і глобальному рівнях, основні пріоритети і сфери національної безпеки України;
- пояснюють взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки;
- демонструють уміння оцінювати ризики для життя і здоров'я людини на індивідуальному і суспільному рівнях.



### Обладнання і матеріали

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



### Що підготувати заздалегідь

- Плакати «Сучасний комплекс проблем безпеки» (підручник, с. 106), «Піраміда потреб за А. Маслоу» (підручник, с. 22); діаграма «Взаємозв'язок особистої безпеки, сфер національної безпеки України і глобальних небезпек» (с. 93).



### Домашнє завдання

- Підручник, § 9. Зошит-практикум, с. 27–28.

### Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація нової теми, стартове завдання	10 хв
Практична робота № 4	10 хв
Робота в групах	
Міні-лекція з елементами бесіди	5 хв
Інформаційне повідомлення	5 хв
Робота в групах, підготовка прехтів	10 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв

### Актуалізація нової теми, стартове завдання

1. Привітайте учнів, повідомте теми розділу, мету і завдання тренінгу.
2. Вступне слово: «У жовтні 2010 року на одному із хімічних підприємств Румунії прорвало дамбу із відходами виробництва. Це спричинило забруднення Дунаю, який несе свої води через Румунію до сусідніх країн, серед яких і Україна. Чим небезпечна така ситуація для кожного з нас?»
3. Запропонуйте учасникам по черзі продовжити речення: «У своєму житті люди зустрічаються із такими небезпеками...»
4. Слово вчителя: «У створенні безпечних умов життя важливу роль відіграє сама людина».
5. Запитайте, як учні розуміють поняття: «безпека» і «небезпека».
6. Міні-лекція «Безпека — базова потреба людини» (підручник, с. 103), використайте плакат «Піраміда потреб за А. Маслоу».
7. Напишіть на дошці формули безпечної життєдіяльності: «Уникати. Запобігати. Діяти» та запропонуйте учням пригадати, що означають її складові:

*Уникати* — передбачати небезпеку та в разі можливості уникати її.

*Запобігати* — передбачати наслідки своїх вчинків, щоб не створювати нових небезпек.

*Діяти* — у разі необхідності не розгубитися і грамотно діяти!

*Наголосіть!*

*Кожен може потрапити в небезпечну ситуацію. Та якщо людина завжди напоготові і вміє розпізнавати джерела небезпеки, їй легше захистити себе.*

### Практична робота № 4 «Визначення безпечних умов життєдіяльності»

1. Методом мозкового штурму назвіть приклади життєвих ситуацій, в яких існує загроза життю чи здоров'ю підлітків (кататися на велосипеді без шолома, їздити на велосипеді по швидкісній автомагістралі, користуватися несправною газовою плитою...).
2. Назвіть ризики, пов'язані з цими ситуаціями (катання на велосипеді — травма, ДТП; користування несправною газовою плитою — отруєння газом, пожежа...).
3. Об'єднайте учнів у пари та запропонуйте оцінити індивідуальний рівень ризику в названих ситуаціях (ризик низький, ризик середній, ризик високий) та пояснити один одному, чому ви так думаете. Наприклад: «Катання на велосипеді без шолома для мене високий ризик, оскільки я усвідомлюю, що у разі небезпечної ситуації, пов'язаної з їздою на велосипеді, я можу отримати серйозні травми голови» (зошит, с. 27).
4. Запропонуйте учням вдома виконати останній пункт практичної роботи (підручник, с. 110, зошит с. 28).

### Робота в групах (виконується за наявності додаткового часу)

1. Об'єднайте учнів у дві групи («+» і «-»).

2. Завдання групам: прочитати матеріал підручника на с. 104 і записати на аркушах чинники, які:

*група «-»:* знижують рівень суспільної безпеки (збройні конфлікти, посухи, повені, епідемії, високий рівень безробіття, політична нестабільність...);

*група «+»:* підвищують рівень суспільної безпеки (мир, економічна стабільність, охорона здоров'я, високий рівень життя, санітарний контроль...).

3. Презентації груп, обговорення того, як рівень особистої безпеки залежить від рівня суспільної безпеки.

### Міні-лекція з елементами бесіди: «Сучасний комплекс проблем безпеки»

1. Слово вчителя: «В усі часи батьки, вчителі навчали дітей особистої безпеки: як уникати небезпек, вести здоровий спосіб життя, як правильно поводитися в екстремальних ситуаціях, надавати першу медичну допомогу. Дехто може подумати, що цього достатньо, що світ, за великим рахунком, не змінився. Виникли, звісно, нові небезпеки, пов'язані з наслідками технічного прогресу, але створено й служби, які допомагають людям у нових умовах, наше життя стає безпечнішим і комфортнішим. Однак нині людство вступило в нову епоху свого розвитку. Тепер безпека кожного залежить не лише від його поведінки і від рівня безпеки в суспільстві (національної безпеки), а й від безпеки всього людства і

біосфери загалом. Додавши загрозу зіткнення планети з великим метеоритом чи кометою, матимемо сучасний комплекс проблем безпеки».

2. Запропонуйте учням за допомогою плаката «Сучасний комплекс проблем безпеки» назвати рівні й види загроз та рівні заходів безпеки.
3. За допомогою плаката поясніть учням взаємозв'язок особистої безпеки, сфер національної безпеки України і глобальних небезпек.

### Інформаційне повідомлення: «Концепція національної безпеки України» (підручник, с. 105–106)

### Робота в групах, підготовка проектів

1. Об'єднайте учасників у п'ять груп і запропонуйте опрацювати матеріал підручника та підготувати проекти про стан і загрози національній безпеці України у сферах:
- група 1:* економічної безпеки;  
*група 2:* продовольчої безпеки;  
*група 3:* військової безпеки;  
*група 4:* екологічної безпеки;  
*група 5:* інформаційної безпеки.
2. Презентації груп, обговорення.

### Запитання для обговорення:

- Які основні загрози національній безпеці України?
- Як Україна розв'язує демографічну проблему?

### Підсумкове завдання, завершення тренінгу

1. Запропонуйте учням оцінити рівень безпеки в Україні та рівень особис-



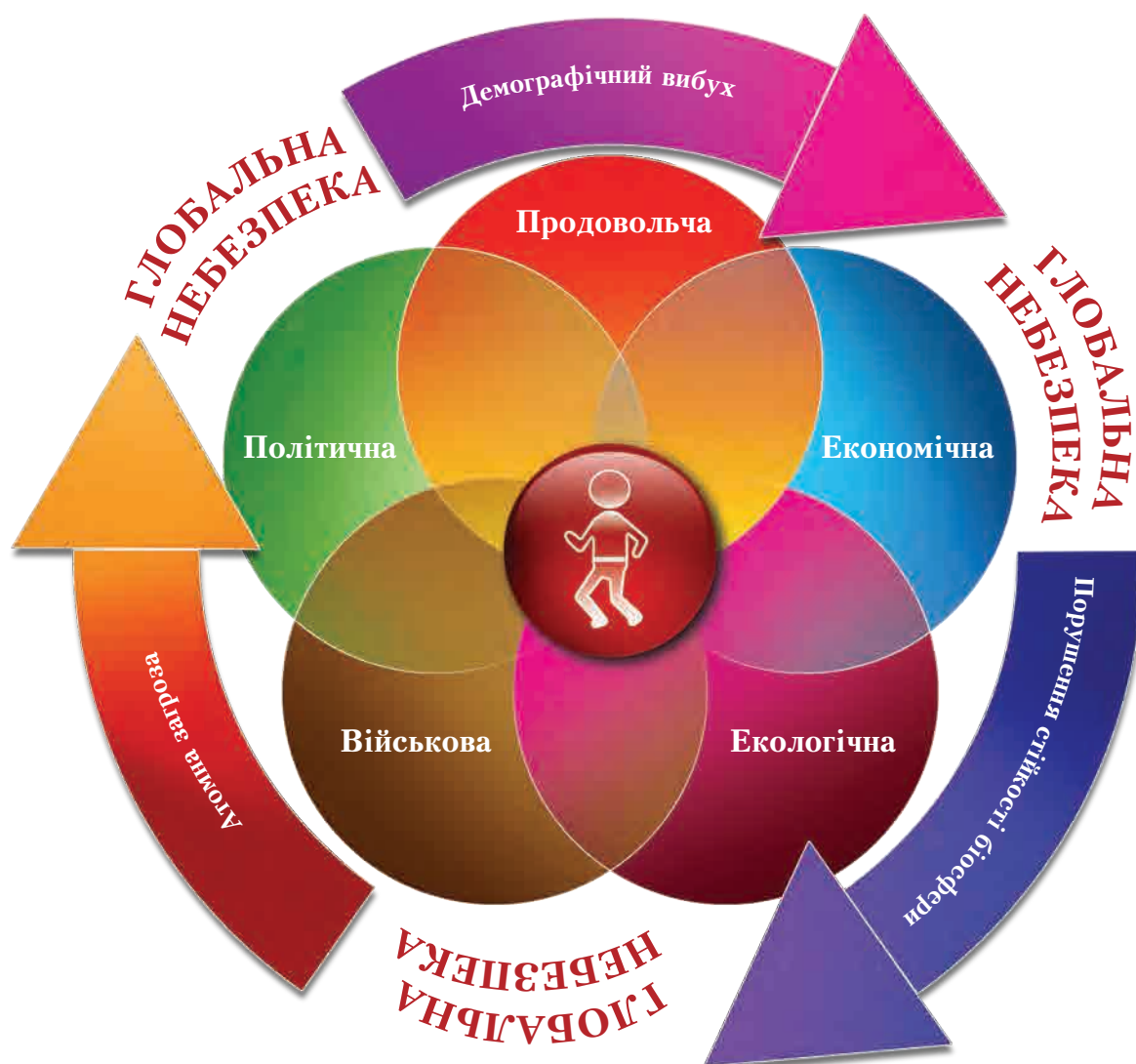
тої безпеки за 10-бальною шкалою (0 балів — дуже низький, 10 — максимальний рівень захищеності) та по черзі назвати й обґрунтувати свої оцінки.

2. Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учасникам закінчити речення: «Сьогодні на мене справило враження те, що...»

3. Виконайте ритуал завершення тренінгу.

### Домашнє завдання

1. Завершити виконання практичної роботи №4.
2. Переглянути вдома фільм «Армагеддон».



*Взаємозв'язок особистої безпеки, сфер національної безпеки та глобальних небезпек (В. М. Чубукова, Т. А. Матущенко)*

# **БЛОК 1 БАЗОВІ ПОНЯТТЯ: ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА І РОЗВИТОК**

## **Пінія: Розвиток підлітка (фізичний, психологічний і соціальний)**

**6 клас. Урок-тренінг 4. Розвиток підлітка**

**7 клас. Урок-тренінг 9. Індивідуальний розвиток підлітка**

**7 клас. Урок-тренінг 22. Психологічний розвиток підлітка**

**8 клас. Вступний тренінг. На порозі дорослого життя**

**8 клас. Урок-тренінг 7. Ризики статевого дозрівання**

**8 клас. Урок-тренінг 13. Етапи розвитку особистості**

**8 клас. Урок-тренінг 14. Краса і здоров'я**

**9 клас. Урок-тренінг 3. На порозі дорослого життя**

## 6 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 4

### РОЗВИТОК ПІДЛІТКА



#### Мета

Пояснити учням особливості розвитку людини порівняно з іншими живими істотами, переконати їх у важливості змін, що відбуваються у підлітковому віці.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- пояснити, чим розвиток людини відмінний від розвитку інших живих істот;
- усвідомити, що зміни — це нормальне явище, і кожна людина має власний біологічний «календар змін»;
- назвати щонайменше п'ять базових людських потреб;
- продемонструвати розуміння того, що потреби людини змінюються з віком.



#### Обладнання і матеріали

- Аркуші формату А2 і А3.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



#### Що підготувати заздалегідь

- Плакат для виготовлення профілю класу.
- Учні мають принести паперові фігурки, вдсятеро менші за їхній зріст.



#### Домашнє завдання

- Підручник, § 4 (завдання 1–4, с. 31). Зошит-практикум, завдання 1–3 (с. 14–17).

#### Орієнтовний план тренінгу

Вступне слово вчителя, стартові завдання	10 хв
Робота в групах, презентації	10 хв
Проект «Профіль класу»	10 хв
Міні-лекція	5 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Завершення тренінгу	5 хв

### Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання розділу «Здоров'я і розвиток підлітка» та цього уроку.
- Вступне слово вчителя (підручник, с. 27).
- Завдання 1–2 на с. 27.

### Робота в групах

- Об'єднайте учасників у 2 групи.
- Робота з підручником (с. 28–29). Перша група готує повідомлення про фізичний розвиток підлітка, друга — про психологічний.
- Виступи представників груп.

*Наголосіть: усі фізичні та психологічні зміни, що відбуваються з кожним підлітком, — цілком нормальні.*

### Міні-лекція

- Розкажіть про базові людські потреби та їх розвиток (підручник, с. 30–31).

### Проект «Профіль класу»

Оформіть профіль класу. Учні наклеюють на великому аркуші паперові фігурки, які вони підготували вдома (розміщуйте фігурки не за зростом). Яскраво оформіть плакат.

### Підсумкові завдання

- Підведіть підсумки уроку.
- До наступного уроку запропонуйте виконати домашнє завдання разом з дорослими.

### Завершення тренінгу

- Попросіть учнів по черзі назвати моменти, коли змінювалися їхні потреби (наприклад, їх перестали цікавити ляльки, сподобалося читати книжки, захотілося мати друга).

### Додаткове завдання

Під кожною фігуркою на профілі класу можна наклеїти стікери з очікуваннями учнів щодо вивчення нової теми.



## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 9

# ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКА

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



### Мета

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



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

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



### Обладнання і матеріали

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



### Що підготувати заздалегідь

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



### Домашнє завдання

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

### Орієнтовний план тренінгу

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

### Актуалізація нової теми

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

### Стартові завдання

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

### Запитання для обговорення:

- Які ознаки характерні для:
    - дитини;
    - дорослої людини;
    - які з названих вами ознак характерні для підлітків;
    - які ознаки характеризують лише підлітків?
  - Назвіть приклади молодіжної субкультури — які стилі музики, одягу, танців полюбують сучасні підлітки?
  - Яким видам спорту віддають перевагу?
3. Обговорення метафори. Завдання — знайти аналогію між підлітками і

персонажами притчі (підручник, с. 66).

### Руханка «Танцюють усі!»

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

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

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

### Робота в групах

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

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

### Підсумкове завдання, завершення тренінгу

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



## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 22

## ПСИХОПОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДПІТКА

Розроблені за участю В. Маркарян, В. Савченко, Л. Савчук, І. Топор

**Мета**

Ознайомлення учнів з особливостями інтелектуального та емоційного розвитку підлітків, орієнтування на сприйняття загальнолюдських цінностей.

**Результати навчання**

Наприкінці заняття учні:

- називають ознаки інтелектуального та емоційного розвитку підлітків;
- пояснюють роль цінностей для здоров'я, матеріального добробуту та психологічного благополуччя людини;
- оцінюють важливість життєвих цінностей;
- демонструють вміння свідомо формувати шкалу цінностей.

**Обладнання і матеріали**

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

**Що підготувати заздалегідь**

- Запропонуйте учням до цього тренінгу переглянути фільм «З 13 у 30» (режисер Гаррі Вінік, виробництво «Коламбія Пікчерз», США, 2004 рік).
- Плакат «Очікування», на якому зображено контур людського тіла, і вирізані з паперу зірочки (за кількістю учасників).
- Підготувати з волонтерами руханку «Тік-так-вау».

**Домашнє завдання**

- Підручник, § 22. Зошит, с. 58–60, завдання 1–2.

**Орієнтовний план тренінгу**

Стартові завдання	7 хв
Робота в групах	10 хв
Руханка	2 хв
Вправа «Життєві цінності»	20 хв
Підсумкове завдання	4 хв
Завершення тренінгу	2 хв

### Стартові завдання

1. Привітайте учнів.
2. Актуалізація теми. Слово вчителя: «Підлітковий вік — період суттєвих психологічних змін, розвитку інтелектуальної та емоційної сфер, появи нових потреб і можливостей, формування характеру і особистої системи цінностей».
3. Назвіть тему і завдання розділу 4.
4. Вправа «Очікування». Учні пишуть на зірочках, що вони очікують від вивчення нового розділу, і прикріплюють до плаката навколо контура тіла людини. По завершенні вивчення розділу зірочки прикріплюють всередині контура тіла.
5. Вправа «Знайомство». Учні по черзі називають те, що вважають основною перевагою і найбільшим недоліком підліткового віку. Вчитель записує на дошці:

Переваги підліткового віку	Недоліки підліткового віку
.....	.....
.....	.....

### Робота в групах

1. Об'єднатись у 3 групи (думки, почуття, потреби) і підготувати повідомлення про:
  - група «думки»* — про особливості інтелектуального розвитку підлітків;
  - група «почуття»* — про особливості їх емоційної сфери;
  - група «потреби»* — про структуру потреб підлітків.

2. Презентації груп.
3. Читання і обговорення вірша Тараса Шевченка «Мені тринадцятий минало...» за наведеним у підручнику планом (с. 144).

### Руханка «Тік-так-вау»

1. Волонтер говорить і показує, учасники повторюють:
  - «Тік» — руки до плечей;
  - «Так» — руки на поясі;
  - «Вау» — стегнами «намалювати» будь-яку цифру від 1 до 9.
2. Повторити 5 разів.

### Вправа «Життєві цінності»

1. Слово вчителя: «Цінності — це те, що є важливим для людини, за допомогою чого вона звіряє й оцінює будь-що у своєму житті, визначає власні пріоритети».
2. Мозковим штурмом визначте 10–20 найважливіших для учасників цінностей.
3. Прочитайте і обговоріть притчу «Найважливіші речі».

### Запитання для обговорення:

- Які життєві цінності схожі на велике каміння, які — на мале, а які — на пісок?
  - У якому порядку ви «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?
  - Як можна більше дбати про велике каміння?
4. Інформація «Життєві цінності і здоров'я».
  5. Обговорення фільму «З 13 у 30».

### Підсумкове завдання

1. Підведіть підсумки уроку.
2. Тренер: «Усе, що ми цінуємо, поділяють на те, що можна придбати за гроші, й те, чого за гроші не купиш: „Можна купити ліки, та не купиш здоров'я. Можна купити дім, та не купиш затишку. Можна купити ліжко, та не купиш спокою“. Тепер по черзі висловіть свою думку про те, які цінності для вас є важливішими — матеріальні чи духовні й чому».

*Важливо!*

*Переоцінка цінностей — тривалий процес, і для багатьох підлітків на цьому тренінгу він лише розпочнеться. Роль тренера полягає в тому, щоб навести аргументи на користь справжніх (загальнолюдських) цінностей. Але пам'ятайте правило: кожна думка має право на існування!*

### Завершення тренінгу

Прочитайте вірш Едуарда Асадова «Что же такое Счастье?»

*Эдуард Асадов*

#### **Что же такое Счастье?**

Что же такое счастье?  
Одни говорят: «Это страсти:  
Карты, вино, увлечения —  
Все острые ощущения».

Другие верят, что счастье —  
В окладе большом и власти,  
В глазах секретарш плененных  
И трепете подчиненных.

Третьи считают, что счастье —  
Это большое участие:  
Забота, тепло, внимание  
И общность переживания.

По мнению четвертых, это  
С милой сидеть до рассвета,  
Однажды в любви признаться  
И больше не расставаться.

Еще есть такое мнение,  
Что счастье — это горение:  
Поиск, мечта, работа  
И дерзкие крылья взлета!

А счастье, по-моему, просто  
Бывает разного роста:  
От кочки и до Казбека,  
В зависимости от человека!

## 8 клас. ВСТУПНИЙ ТРЕНІНГ

### НА ПОРОЗІ ДОРΟΣПОГО ЖИТТЯ

Розроблений за участю Л. Ф. Заворотньої, Привовчанська ЗСШ Павлоградського р-ну Дніпропетровської обл.



#### Мета

Ознайомлення учнів з підручником і зошитом для 8-го класу, створення дружньої атмосфери, повторення базових понять предмета.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають ознаки фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості;
- порівнюють вимоги індустріального та інформаційного суспільств у всіх сферах життя;
- пояснюють необхідність розвитку життєвих навичок;
- демонструють позитивне спілкування, активність і роботу в команді.



#### Обладнання і матеріали

- Бейджики або безпечні шпильки, папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, клей, два набори кольорової крейди.



#### Що підготувати заздалегідь

- Заготовки правил роботи на тренінгу.
- Три плакати з малюнками автобусних зупинок: «Дізнатися», «Набути», «Відчути». На кожному з плакатів тренер прикріплює стікери зі своїми очікуваннями (що він сам хотів би дізнатися, набути і відчути на тренінгах у цьому навчальному році).



#### Домашнє завдання

- Підручник, с. 6–11. Зошит, с. 4–6.

#### Орієнтовний план тренінгу

Зворотний зв'язок	5 хв
Ознайомлення з підручником і зошитом	5 хв
Стартові завдання	5 хв
Робота в групах: «Вимоги сучасного світу і ЖН»	10 хв
Очікування: «Автобусна зупинка»	5 хв
Міні-лекція	10 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 (10) хв

### Зворотний зв'язок

1. Привітайте учнів.
2. Вправа «Усмішка».
3. Роздайте учням бейджики. Учень (учениця) пише ім'я, як би він (вона) хотів (-ла), щоб його (її) називали у 8 класі, озвучує це ім'я і закінчує фразу: «Найбільша моя пригода влітку — це...».

### Ознайомлення з підручником і зошитом

4. Продемонструйте учням нові підручники і зошити з основ здоров'я.
5. На с. 4 підручника наведено зміст основних розділів.
6. Запитайте, які теми є новими, а які вони вивчали у 5–7-му класах. Наголосіть, що цього року означені теми будуть вивчатися глибше і з новими акцентами.
7. Пригадайте умовні позначення.
8. Акцентуйте на необхідності роботи зі словником (с. 156–157). Запропонуйте учням знайти значення термінів, що зустрічаються у вступі: «конформізм», «плюралізм», «креативність», «гендерні ролі».
9. Можливо, когось із учнів зацікавила конкретна тема або окреме питання з будь-якого розділу (він має додаткову інформацію або, навпаки, хотів би дізнатися якомога більше). Запропонуйте обрати їх (індивідуально, в парі чи групою) для розроблення проекту і представлення його під час розгляду цієї теми чи питання.

### Стартові завдання

1. Слово вчителя «Розвиток людини» (підручник, с. 6). Зверніть увагу учнів на мал. 1 у підручнику.
2. Розділіть дошку (аркуш) на три частини і підпишіть: фізична, психологічна, соціальна.
3. Стартове завдання. Кожен по черзі називає головну (на його думку) ознаку зрілості, а вчитель записує її на дошці у відповідній колонці.
4. Обговорення, доповнення.

### Робота в групах: «Вимоги сучасного світу і життєві навички»

1. Слово вчителя (підручник, с. 8).
2. Об'єднатись у 3 групи (людина, робота, освіта).
3. Підготовка і презентація повідомлень.
4. Обговорення переваг і недоліків інформаційного суспільства порівняно з індустріальним.
5. Пригадати відомі учням життєві навички та порівняти їх з ознаками психологічної і соціальної зрілості.

### Очікування: «Автобусна зупинка»

1. Об'єднайте учнів у три групи (дізнатися, набути, відчуті). Роздайте групам стікери.
2. Слово вчителя: «Що люди зазвичай роблять на автобусних зупинках під час очікування транспорту? Переважно читають оголошення, іноді дописують на них щось від себе або наклеюють свої. Перед вами три ав-

тобусні зупинки. За моєю командою підійдіть до однієї з них і почніть читати оголошення. Відтак напишіть на своїх стікерах те, чого, на вашу думку, там не вистачає, і прикріпіть на плакат. Коли закінчите на одній зупинці, перейдіть до другої, а потім — до третьої».

3. Запис очікувань, обговорення.

### **Міні-лекція «Тренінг — необхідна умова ефективного навчання життєвим навичкам»**

1. Інформація про засновника педагогіки співробітництва і розвивального навчання Л. С. Виготського.
2. Мозковий штурм: «Що відрізняє тренінг від звичайного уроку».
3. Учні по черзі продовжують фразу: «Мені подобаються (або не подобаються) тренінги, тому що...».

### **Підсумкове завдання**

Цю вправу найкраще виконувати на подвір'ї школи (для учасників — додаткове задоволення, а для інших учнів школи — можливість ознайомитися з правилами поведінки на тренінгу). Учні об'єднуються у дві команди, отримують кольорову крейду і малюють на асфальті плакат: «Правила спілкування на тренінгах».

### **Ритуал завершення тренінгу**

#### **Домашнє завдання**

Об'єднатись у 3 групи (світ, Україна, регіон) і підготувати до наступного уроку вирізки з газет або роздруківки з Інтернету про надзвичайні ситуації:

*група 1:* у світі;

*група 2:* в Україні;

*група 3:* у їхньому регіоні.



## 8 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 7

# РИЗИКИ СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ

Розроблений за участю А. А. Латиш, ЗСШ № 130 м. Кривого Рога Дніпропетровської області



### Мета

Ознайомлення з негативними наслідками вживання психоактивних речовин і ризикованої статевої поведінки для людини та суспільства.

### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають наслідки вживання психоактивних речовин для статевого розвитку дівчат і хлопців;
- наводять приклади поширених причин і наслідків для здоров'я ранніх статевих стосунків;
- демонструють уміння розрізняти ВІЛ та інфекції, що передаються статевим шляхом, за їх збудниками, симптомами, наслідками для здоров'я, а також знання засобів профілактики.



### Обладнання і матеріали

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

### Що підготувати заздалегідь

- Плакат «Очікування», який буде використано протягом двох уроків. На плакаті — 5 хмар з написами: «ІПСШ», «ВІЛ», «Небажана вагітність», «Психологічні травми», «Сексуальне насилля». Нижче — велика парасоля з написом: «Знання, навички». З хмар іде дощ, а під парасолею дощу немає.
- Паперові фігурки для кожного учня.
- «Цікава» скринька.



### Домашнє завдання

- Підручник, § 7. Зошит, с. 28–30.

### Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація теми, стартові завдання	10 хв
Міні-лекція	5 хв
Мозковий штурм	5 хв
Робота в групах	13 хв
Бліц-турнір	5 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	7 хв

### Актуалізація теми

1. Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
2. Вправа «Очікування». На паперових фігурках діти пишуть свої очікування і прикріплюють їх на плакаті «Очікування», під дощем.
3. Вступне слово вчителя: «У підлітковому віці відбувається статево дозрівання (пубертат) – процес перетворення хлопчиків і дівчаток на молодих чоловіків і жінок. Деякі фізіологічні й психологічні зміни у хлопців відмінні від тих, що відбуваються у дівчат, а деякі є спільними для обох статей».

### Стартові завдання

1. Об'єднайте учнів у 2 групи (хлопці і дівчата).
2. Завдання групам: назвати фізіологічні та психологічні ознаки статевого дозрівання своєї і протилежної статі.

#### Запитання для обговорення:

- Які ознаки є спільними для обох статей?
- Назвіть прояви ризикованої поведінки, характерні для періоду статевого дозрівання (куріння, вживання алкоголю, експерименти з наркотиками, ранній початок статевого життя...).

### Міні-лекція «Ризикована статева поведінка та вплив психоактивних речовин на статевий розвиток» (підручник, с. 62–63)

### Мозковий штурм: «Чому підлітки зважаються на статеві стосунки?»

Учитель узагальнює відповіді учасників, користуючись підручником (с. 64).

### Робота в групах

1. Об'єднайте учасників у три групи. Запропонуйте назвати можливі наслідки статевих стосунків:
  - група 1:* для юнаків;
  - група 2:* для дівчат;
  - група 3:* для обох статей.
2. Підсумок вчителя про особливу небезпеку підліткових вагітностей, абортів та інфекцій, що передаються статевим шляхом (підручник, с. 64–65).
3. Об'єднайте учасників у 6 груп, розподіліть між ними інформацію про ІПСШ (підручник, таблиця 7, с. 66–67).
4. Учні опрацьовують інформацію і готують повідомлення про збудників ІПСШ, симптоми, наслідки для здоров'я, а також профілактику.
5. Презентації груп, обговорення.

#### Наголосіть!

*Деякі ІПСШ можуть спричинити важкі патології і навіть смерть. За перших ознак ІПСШ треба негайно звернутися до лікаря.*

### Повторення інформації про ВІЛ/СНІД, відомої учням з попередніх класів

Повторення рекомендується провести у вигляді бліц-турніру (короткі запитання і стислі відповіді). Перед бліц-турніром

запропонуйте учням переглянути матеріал підручника (с. 68–69).

#### *Запитання для блиц-турніру:*

- Що таке ВІЛ?
- Що таке СНІД?
- Як передається ВІЛ від людини до людини?
- Що називають «воротами для ВІЛ-інфекції»?
- Як можна заразитися через кров?
- Чи існують ліки від ВІЛ?
- Як захистити себе, щоб не інфікуватися через статеві стосунки?
- Як захистити себе, щоб не заразитися через кров?
- Чи сприяють психоактивні речовини інфікуванню ВІЛ?

#### *Наголосіть!*

*Надійний захист від ВІЛ та ІПСШ – утримання від статевих контактів і взаємна вірність неінфікованих статевих партнерів (подружжя).*

#### **Підсумкове завдання**

Слово вчителя: «Молоді люди мають багато можливостей висловити свої почуття без інтимних стосунків і уникнути

ризикую небажаної вагітності та інфікування ВІЛ/ІПСШ».

6. Об'єднайте учнів у 2 групи (хлопці і дівчата). Завдання групам: назвати способи висловлення своєї симпатії та прихильності представникам протилежної статі (подарувати квітку, написати SMS, запросити на танець тощо).
7. Об'єднайте учасників у пари (хлопець і дівчина). Завдання парам: по черзі продемонструвати ці способи пантомімою.

#### **Завершення тренінгу**

1. Підвести підсумки уроку, спираючись на матеріал підручника (с. 69).
2. Вправа «Відкритий мікрофон». По черзі закінчити речення: «Сьогодні на уроці я зрозумів (-ла)...».
3. Дайте учням можливість підготувати анонімні запитання і покласти їх у «цікаву» скриньку.

#### **Домашнє завдання**

Написати есе «Хлопець (дівчина) моєї мрії».

## 8 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 13

### ЕТАПИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Розроблений за участю Л. О. Різдванецької, ЗСШ № 44 м. Дніпродзержинська  
Дніпропетровської області



#### Мета

Ознайомлення з поняттями «особистість», «контекст розвитку», етапами розвитку особистості. Тренінг навичок постановки і досягнення мети.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розкривають зміст понять «особистість», «контекст розвитку», «стадії психосоціального розвитку»;
- порівнюють контекст розвитку свого покоління і покоління своїх батьків;
- називають стадії і завдання психосоціального розвитку особистості;
- аналізують складові свого духовного розвитку;
- демонструють уміння постановки і досягнення мети.



#### Обладнання і матеріали

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



#### Що підготувати заздалегідь

- Плакат «Очікування», на якому зображено сходинки.
- Записати на дошці або на фліп-чарті визначення понять «особистість», «контекст розвитку», «цінності», «моральність».
- Підготувати з волонтерами тему: «Як досягти життєвої мети» (підручник, с. 129).



#### Домашнє завдання

- Підручник, § 13. Зошит, с. 48–51.

#### Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація теми, стартові завдання	10 хв
Робота в групах	7 хв
Міні-лекція	10 хв
Виступ волонтерів	8 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	10 хв

**Актуалізація теми, стартові завдання**

1. Привітайте учнів.
2. Розкрийте зміст поняття «особистість» і поясніть біосоціальний характер формування особистості (підручник, с. 122, 1-й абзац).
3. Учні виконують стартове завдання (підручник, с. 122).
4. Ознайомте їх з темою нового розділу. Назвіть теми, які вони вивчатимуть у цьому розділі.
5. Запропонуйте поміркувати, що учні очікують від вивчення нового розділу, і прикріпити бінго на нижню сходинку плаката «Очікування».

**Робота в групах**

1. Інформаційне повідомлення «Контекст розвитку особистості».
2. Об'єднайте учнів у 3 групи (політика, економіка, культура).
3. Завдання групам: порівняти контекст розвитку свого покоління і покоління своїх батьків у заданій сфері.
4. Презентації груп, обговорення.

**Міні-лекція «Стадії розвитку особистості» (підручник, с. 123–126)**

*Зверніть увагу учнів на факт з біології (підручник, с. 126).*

**Робота в парах**

1. Учні об'єднуються в пари за допомогою руханки (наприклад, гри «Струмочок»).
2. Слово вчителя: «Складовими духовного розвитку є цінності, моральність, пріоритетність духовних потреб» (підручник, с. 127–128).
3. Завдання парам: обговорити, як змінилися за рік їхні цінності. Що тепер вони вважають важливим для себе?

**Виступ волонтерів**

Волонтери розповідають про олімпійську формулу успіху (Успіх = Візія + Запал + Дія).

**Підсумкове завдання, завершення тренінгу (в колі)**

1. Створення уявного фільму про своє життя (завдання в підручнику, с. 129 або в зошиті на с. 50).
2. Кожен може поставити будь-кому запитання щодо цього фільму.

**Додаткові або домашні завдання**

Запропонуйте учням започаткувати новий проект самовдосконалення.

## 8 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 14

### КРАСА І ЗДОРОВ'Я

Розроблений за участю Н. О. Сотнікової, НВК № 99 м. Дніпропетровська



#### Мета

Формування цілісного уявлення про красу як гармонію фізичного, психологічного та соціального благополуччя людини.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають ознаки зовнішньої та внутрішньої краси;
- пояснюють небезпеку сліпого наслідування моди;
- розпізнають рекламні хитрощі, пов'язані з індустрією моди;
- наводять приклади небезпечних наслідків пластичної хірургії.



#### Обладнання і матеріали

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



#### Що підготувати заздалегідь

- Плакат зі словами поета М. Светлова:  
И что же есть такое «красота»  
И почему ее обожествляют люди?  
Сосуд она, в котором пустота,  
Или огонь, мерцающий в сосуде?
- З волонтерами підготувати презентацію «Пластична хірургія», роздрукувати з Інтернету фото з наслідками невдалих пластичних операцій <http://doseng.org/stars/9467-neudachnye-plasticheskie-operacii.html>.



#### Домашнє завдання

- Підручник, § 14. Зошит, с. 52–55.

#### Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація теми, стартові завдання	10 хв
Міні-лекція, мозковий штурм	5 хв
Бесіда «Врода і мода»	5 хв
Презентація волонтерів	10 хв
Дебати	10 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв



### Актуалізація теми, стартові завдання

1. Привітайте учнів, запитайте, що вони запам'ятали з минулого заняття.
2. Актуалізація теми. Запитайте учнів, як вони розуміють поняття «краса», «імідж», «шарм», «стиль».
3. Зверніть їхню увагу на вірш поета Светлова (див. с. 102).
4. Виконайте стартові завдання (підручник, с. 131).

### Міні-лекція «Ідеали краси і здоров'я» (підручник, с. 131–132)

#### Мозковий штурм (зошит, с. 52)

1. Запитайте в учнів, що, на їхню думку, люди роблять, щоб бути красивими (стежать за модою, фарбують волосся, роблять макіяж, татуювання, пірсинг, дотримуються дієти, займаються спортом, зважуються на пластичні операції тощо).
2. Що з цього переліку може бути небезпечним для здоров'я?

#### Бесіда «Врода і мода»

##### Запитання для обговорення:

- У чому відмінність між вродою і модою?
- Чи варто сліпо гнатися за модою? До яких наслідків це може призвести (для людини, її родини, всієї планети)?
- Які фахівці працюють над іміджем зірок шоу-бізнесу?
- Які пластичні операції люди роблять заради краси?

*Висновок: індустрія моди експлуатує прагнення людини до краси. Бездумна гонитва за модою призводить до погіршення матеріального стану родин і виснаження ресурсів планети.*

### Презентація волонтерів «Пластична хірургія» (підручник, с. 133–134)

Демонстрація фото з наслідками невдалих пластичних операцій.

*Висновок: головне завдання пластичної хірургії — виправлення вроджених вад і допомога потерпілим зі складними травмами. Пластичні операції пов'язані з багатьма ризиками, тому їх використання для вдосконалення зовнішності може мати протилежні наслідки.*

### Дебати «„За“ і „проти“ пірсингу і татуювання»

1. Об'єднайте учнів у три групи (за, проти, судді).
2. Завдання групам:
  - група «за»* — підготувати аргументи на користь пірсингу і татуювання;
  - група «проти»* — підготувати аргументи проти пірсингу і татуювання;
  - група «судді»* — визначити, аргументи якої групи були переконливіші.
3. Підсумувати, чому люди роблять пірсинг чи татуювання (вважають, що це модно; це такий спосіб самовираження; дехто робить це, щоб не відрізнитися від друзів, інші — щоб виділитися тощо).
4. Обговорити і записати в зошиті, як інакше можна досягти тих самих цілей (зошит, с. 53).

*Висновок:*

*Під час здійснення пірсингу і татуювання існує ризик зараження інфекціями, що передаються через кров.*

*Татуювання може залишитися з людиною на все життя, адже процедура його видалення дорога і малодоступна.*

### **Підсумкове завдання, завершення тренінгу**

1. Учні читають розділ «Як стати красивим» (підручник, с. 136).
2. Об'єднуються в пари і по черзі говорять, що їм найбільше подобається у їхньому партнерові.

3. Заключне слово тренера: «Деякі люди, попри вік, не втрачають краси — краса обличчя перетворюється на красу серця». Це слова письменника і філософа Мартіна Баксбаума. Бажаю, щоб ви зберегли свою красу на все життя.

---

### **Домашнє завдання**

Написати невеличке есе про особисті якості, риси характеру і вчинки, які роблять людей привабливими (зошит, с. 55).

## 9 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 3

### НА ПОРОЗІ ДОРΟΣПОГО ЖИТТЯ

Розроблений за участі А. А. Латиш, вчительки СЗШ № 130 м. Кривого Рогу Дніпропетровської області, Н. О. Холодової, старшого викладача КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти», та Н. І. Будник, регіонального тренера, учителя Мереш'янської ЗОШ № 6 Харківської області



#### Мета

Ознайомлення учнів з ознаками зрілості, тренінг навичок ефективного спілкування з дорослими й однолітками.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- аналізують ознаки фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості;
- пояснюють значення здорових стосунків і ефективного спілкування для соціального благополуччя людини;
- називають складові формули здорових стосунків;
- демонструють навички ефективного спілкування і готовність працювати над удосконаленням своїх стосунків.



#### Обладнання і матеріали

- Аркуші форматів А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



#### Що підготувати заздалегідь

- Напишіть на аркуші «Ознаки зрілості» і поділіть на три колонки: «Фізіологічна», «Психологічна», «Соціальна».
- Картки для пояснення п'ятих рівнів спілкування «Фрази», «Факти», «Думки», «Почуття», «Довіра».
- Волонтери готують повідомлення «Залежність, незалежність, взаємозалежність» (підручник, с. 45).



#### Домашнє завдання

- Підручник, § 3. Зошит, с. 15–17.

#### Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Міні-лекція	
Керована дискусія: «Спілкування і стосунки»	10 хв
Робота в групах	15 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	10 хв

### Стартові завдання

1. Привітайте учнів, назвіть тему розділу і уроку.
2. Вправа «Знайомство». Слово вчителя: «Підлітковий вік — це період багатьох змін: фізіологічних, що відбуваються у тілі, психологічних — у думках, почуттях і потребах, а також у стосунках з іншими людьми (батьками, вчителями, друзями, протилежною статтю). Щоб стати дорослим, треба «вирости» не лише фізично, а й психологічно і соціально. У вашому віці властиво властиво замислюватися, якими вони будуть, коли стануть дорослими. По черзі продовжіть речення: «Коли я стану дорослим...» і запишіть свої відповіді на стікерах».
3. Учасники по черзі зачитують свої відповіді та кріплять на плакаті «Ознаки зрілості» у відповідних колонках.

### Міні-лекція: «Фізіологічне, психологічне і соціальне дозрівання» (проводиться за наявності додаткового часу)

1. Розкажіть учням про особливості фізіологічного, психологічного і соціального дозрівання у підлітковому віці (підручник, с. 42–44) або запропонуйте їм опрацювати матеріал підручника вдома й обговорити його з батьками.
2. Слово вчителя: «Важливими характеристиками соціальної зрілості є спроможність людини ефективно спілкуватися, налагоджувати і підтримувати стосунки. Соціальний роз-

виток людини охоплює три стадії: від повної залежності до незалежності й далі до взаємозалежності».

3. Виступ волонтерів з інформацією «Залежність, незалежність, взаємозалежність», обговорення.

#### *Підсумуйте!*

*Взаємозалежність — це вибір, який може зробити тільки справді незалежна людина.*

### Керована дискусія: «Спілкування і стосунки» (підручник, с. 46)

1. Запитайте учнів, у чому полягає різниця між поняттями «спілкування» і «стосунки». Підкресліть, що спілкування — це обмін інформацією між людьми (можливо й незнайомими), а стосунки — це зв'язок між людьми, які добре знають один одного.
2. За допомогою карток назвіть п'ять рівнів комунікації, на яких люди спілкуються залежно від якості їхніх стосунків (підручник, с. 46).
3. Підсумуйте, що довіра є вершиною комунікації, ознакою тісних емоційних стосунків.
4. Прочитайте й обговоріть вірш Ліни Костенко «Довіра».

#### *Запитання для обговорення:*

- Що, на вашу думку, сприяє виникненню довіри?
- Що може її зруйнувати?
- Які інші ознаки здорових стосунків? Що вони означають (наприклад, повага — сприймати друзів такими, які вони є).

## Робота в групах

1. Об'єднайте учнів у три групи (однолітки, батьки і діти, експерти).
2. Запропонуйте опрацювати відповідний матеріал підручника і презентувати його (можна супроводжувати пантомімою):

*група «однолітки»* — «Стосунки з однолітками» (підручник, с. 50);

*група «батьки і діти»* — «Стосунки з батьками» (підручник, с. 51);

*група «експерти»* — «Формула здорових стосунків» (підручник, с. 50).

3. Презентації груп, обговорення.

## Підсумкові завдання, завершення тренінгу

1. Написати і по черзі прочитати оголошення «Шукаю друга» (підручник, с. 50). Якщо не вистачає часу, це завдання учні можуть підготувати вдома до наступного уроку.

2. Вправа «Відкритий мікрофон». Пропонуються такі запитання:

- Які базові життєві навички необхідно першочергово формувати (розвивати) на порозі дорослого життя?
- Як ви розумієте вислів: «Старіння — неминуче. Дорослішання йде вибірково»?

3. Ритуал завершення тренінгу.

---

## Домашнє завдання

1. Об'єднайте учасників у пари за їхнім бажанням та запропонуйте до наступного уроку прочитати у підручнику про ефективне спілкування та підготувати невеликий діалог для демонстрації навичок вербального і невербального спілкування.
2. Взяти інтерв'ю у батьків (підручник, с. 52).

*Важливо!*

*За матеріалом цього уроку можна підготувати тренінг для батьків або спільний учнівсько-батьківський тренінг.*

## **БЛОК 2 НАВИЧКИ ЗАПОБІГАННЯ ШКІДЛИВИМ ЗВИЧКАМ І СОЦІАЛЬНО НЕБЕЗПЕЧНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ**

### **Пінія: Профілактика вживання ПАР**

**6 клас. Урок-тренінг 12. Правда про тютюн**

**6 клас. Урок-тренінг 13. Правда про алкоголь  
і наркотики**

**7 клас. Урок-тренінг 15. Хвороби цивілізації і реклама**

**7 клас. Урок-тренінг 16. Причини і наслідки вживання  
наркотиків**

**7 клас. Урок-тренінг 17. Наркотична залежність**

**7 клас. Урок-тренінг 18. Ні — наркотикам!**

**9 клас. Урок-тренінг 6. Репродуктивне здоров'я молоді**



## 6 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 12

### ПРАВДА ПРО ТЮТЮН



#### Мета

Надати учням достовірну інформацію про тютюн і куріння тютюну, розвінчати поширені міфи про популярність і магічні властивості тютюну.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- розповісти про наслідки куріння для здоров'я людей (негайні, протягом двох років, віддалені, наслідки пасивного куріння).
- розвінчувати поширені міфи про тютюн;
- пояснити причини, з яких люди не курять;
- довести, що куріння — недешева звичка;
- назвати причини, чому куріння тютюну найбільш поширене в бідних країнах і серед бідних людей.



#### Обладнання і матеріали

- Підручник, зошит-практикум.
- Аркуші формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



#### Що підготувати заздалегідь

- Обговорити з батьками і записати причини, з яких люди палять чи не роблять цього.



#### Домашнє завдання

- Підручник, § 12. Зошит-практикум (с. 38–41).

#### Орієнтовний план тренінгу

Вступне слово вчителя, стартові завдання	10 хв
Робота в групах	8 хв
Взаємонавчання	15 хв
Інформаційне повідомлення	5 хв
Підсумкове завдання	5 хв
Завершення тренінгу	2 хв

### Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Вступне слово вчителя: «Що таке тютюн і про походження тютюнопаління» (зошит-практикум, с. 38).
- Мозковий штурм: розділити класну дошку навпіл. На одній половині записати причини, з яких люди курять, на другій — чому не курять.
- Проаналізувати міфи і факти про тютюн (підручник, с. 74–75), викреслити відповідні причини куріння.

### Робота в групах: «Наслідки куріння»

- Об'єднати учнів у чотири групи.
- Підготувати повідомлення про:
  - група 1:* негайний ефект куріння (підручник, мал. 27);
  - група 2:* наслідки куріння протягом 2 років (підручник, мал. 28, с. 77);
  - група 3:* віддалені наслідки куріння (підручник, с. 78).
  - група 4:* пасивне куріння (с. 78).

### Взаємонавчання: вправа «Карусель»

Виділити по одному представнику від кожної групи.

Ці учні переходять до іншої групи і розповідають, про що вони дізналися у своїй групі. Відтак переходять до наступної і т. д.

Коли вони повертаються до своїх груп, їхні товариші коротко розповідають, що їм розказали діти з інших груп.

### Інформаційне повідомлення «Основна причина паління (підручник, с. 78–79)

*Наголосіть: основна причина куріння – це нікотинова залежність, якої важко позбутися.*

### Підсумкові завдання

- Оцінити ставлення учасників до заборони куріння у громадських місцях. Для цього провести у класі умовну лінію. З одного кінця стануть ті, хто за таку заборону, а з іншого — ті, хто категорично проти. Решта учнів займають місця ближче до того чи того краю. Хто хоче, пояснює свої позиції. За бажанням учні називають свої причини не курити.

### Завершення тренінгу

- Взятися за руки і разом сказати: «Будьмо здорові!»

### Додаткові завдання

1. Робота в групах: «Вартість шкідливої звички».
  - Об'єднайтеся у чотири групи (тиждень, місяць, рік, десятиліття).
  - Підрахуйте, скільки грошей витрачає людина, щодня купуючи 2 пачки сигарет за середньою ціною (за тиждень, місяць, рік, десять років).
2. Обговорення:
  - Подумайте, як можна було б витратити ці кошти, якби їх не довелося витратити на сигарети.
  - Поміркуйте, чому куріння тютюну найпоширеніше в бідних країнах і серед бідних людей.

## 6 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 13

# ПРАВДА ПРО АЛКОГОЛЬ І НАРКОТИКИ



### Мета

Надати учням достовірну інформацію про алкоголь і наркотики, розвінчати поширені міфи про них.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- пояснити значення термінів «алкоголь», «наркотики», «ліки», «токсичні речовини», «токсикоманія»;
- назвати ознаки і наслідки вживання різних доз алкоголю і зловживання алкоголем;
- обговорювати причини, з яких люди не вживають алкоголь;
- навести приклади того, що можуть і чого не можуть зробити алкоголь і наркотики;
- спростувати поширені міфи про алкоголь і наркотики;
- продемонструвати вміння зберігати і вживати ліки (лише з дозволу батьків та за призначенням лікаря).



### Обладнання і матеріали

- Підручник, зошит-практикум.
- Аркуші формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



### Домашнє завдання

- Підручник, § 13. Зошит-практикум (с. 42–44).

### Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Взаємонавчання	10 хв
Мозковий штурм	5 хв
Робота в групах	10 хв
Інформаційне повідомлення	8 хв
Підсумкове завдання	5 хв
Завершення тренінгу	2 хв

### Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Мозковий штурм: навести приклади алкогольних напоїв, ліків, наркотиків, токсичних речовин.

### Взаємонавчання: «Один одному»

- За допомогою підручника підготуйте картки з інформацією (про міфи і факти, с. 81; про ліки і токсичні речовини с. 85).
- Роздайте учням по одній картці.
- Нехай кожен уважно прочитає свою інформацію і підготується пояснювати її іншим.
- Відтак учні ходять по класу і розмовляють з іншими. Одночасно кожен може розмовляти з одним учнем. Завдання полягає в тому, щоб розповісти свою інформацію і дізнатися один факт від іншого учасника.
- Вправа закінчується, коли всі учні дізнаються усі факти.

### Мозковий штурм

Розділіть класну дошку навпіл і запишіть те, що можуть і чого не можуть зробити алкоголь і наркотики.

### Робота в групах

- Учні об'єднуються в чотири групи.
- За допомогою підручника називають наслідки вживання алкоголю:  
*група 1:* малої дози;  
*група 2:* середньої дози;  
*група 3:* великої дози;

*група 4:* наслідки зловживання алкоголем для родини, інших людей, суспільства.

### Заяпитання для обговорення:

- «Які почуття в людей довкола викликає людина у стані алкогольного сп'яніння?»

*Висновок:* за кількістю жертв алкоголь є найнебезпечнішим наркотиком!

### Інформаційне повідомлення: «Як люди вживають алкогольні напої» (підручник, с. 83–84)

### Підсумкове завдання (в колі)

Назвати свою причину (або декілька), з якої краще не вживати алкоголь.

### Завершення тренінгу

Оберіть будь-який ритуал завершення тренінгу (приклади вправ на с. 64–68 цього посібника).

### Додаткові завдання

Мозковий штурм: «Які почуття в людей довкола викликає людина у стані алкогольного сп'яніння?»

### Домашнє завдання

- Розпитати батьків, чому молодят на весіллі не можна пити і чому не можна вживати алкоголь вагітним жінкам або під час грудного вигодовування немовлят.
- Обговорити з батьками інформацію про ліки і токсичні речовини. Перевірити, чи правильно вони зберігаються вдома.

## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 15

## ХВОРОБИ ЦИВІЛІЗАЦІЇ І РЕКПАМА\*

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

**Мета**

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

**Результати навчання**

Наприкінці заняття учні:

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

**Обладнання і матеріали**

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

**Що підготувати заздалегідь**

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

**Домашнє завдання**

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

**Орієнтовний план тренінгу**

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

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

## Актуалізація теми, стартові завдання

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

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

## Робота з підручником, обговорення

Учні самостійно читають главу «Куріння і рак».

### Зпитання для обговорення:

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

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

Мета: оцінити ступінь впливу комерційної реклами на прийняття рішень.

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



## Повідомлення, інсценування «Як працює реклама»

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

## Робота в групах

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

*група «виробник»* — називає бажання виробника;

*група «підліток»* — бажання підлітка;

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

## Проект «Створення антинаркотичної реклами»

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

2. Завдання групам:

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

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

*художники* — створюють антирекламу тютюнового чи алкогольного виробу;

*рекламісти* — придумують слогани про шкоду куріння та вживання алкоголю.

3. Презентації груп, обговорення.

## Підсумкове завдання

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

## Завершення тренінгу

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

## Додаткові або домашні завдання

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

### Какое небо голубое...

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

Автор текста — Б.Окуджава

Композитор — А. Рыбников

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

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

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

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

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

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

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

## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 16

## ПРИЧИНИ І НАСПІДКИ ВЖИВАННЯ НАРКОТИКІВ

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

**Мета**

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

**Результати навчання**

Наприкінці заняття учні:

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

**Обладнання і матеріали**

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

**Що підготувати заздалегідь**

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

**Домашнє завдання**

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

**Орієнтовний план тренінгу**

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

### Зворотний зв'язок, стартові завдання

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

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

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

### Мозковий штурм «Причини вживання наркотиків»

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

### Міфи і факти про наркотики

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

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

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

### Повідомлення волонтерів «Відомі жертви наркотиків»

#### Руханка «З'єднай пару»

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

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

### Робота в групах «Наслідки вживання наркотиків»

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

### Вправа «Континуум»

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

### Підсумкове завдання

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

### Завершення тренінгу

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

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

## Неприятность эту мы переживём

Автор текста — А. Хайт

Композитор — Б. Савельев

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

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



## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 17

## НАРКОТИЧНА ЗАПЕЖНІСТЬ

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

**Мета**

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

**Результати навчання**

Наприкінці заняття учні:

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

**Обладнання і матеріали**

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

**Що підготувати заздалегідь**

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

**Домашнє завдання**

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

**Орієнтовний план тренінгу**

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

### Зворотний зв'язок, стартові завдання

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

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

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

### Повідомлення «Механізм виникнення фізичної і психологічної залежності»

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

### Робота в групах «Характеристика найпоширеніших наркотиків»

1. Учні об'єднуються у три групи (блакитний, жовтий, зелений).

2. Завдання групам — вивчити інформацію таблиці 5 (с. 116–117):  
*блакитні* — про галюциногени;  
*жовті* — про психостимулятори;  
*зелені* — про депресанти.
3. Учасники ходять по класу і обмінюються знаннями з членами інших груп.
4. Обговорення у загальному колі.

#### *Запитання для обговорення:*

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

### Вправа «Східці у прірву»

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

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

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

*крок 4:* «Ой, мені зле», «Дай дозу!»

### Мозковий штурм «Ознаки наркотичної залежності»

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

### Обговорення ситуації

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

#### Запитання для обговорення:

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

### Робота в групах

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

*група «наркологічний диспансер»* — як позбутися наркотичної залежності;

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

3. Презентації груп, обговорення.

### Підсумкове завдання

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

### Завершення тренінгу

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

### Завдання до наступного уроку

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

### Додаткове завдання

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

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

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

## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 18

# НІ — НАРКОТИКАМ!

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



### Мета

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



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

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



### Обладнання і матеріали

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



### Що підготувати заздалегідь

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



### Домашнє завдання

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

### Орієнтовний план тренінгу

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

### Зворотний зв'язок, стартові завдання

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

### Блок 1. Законодавство у сфері боротьби з наркотиками

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

#### Запитання для обговорення:

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

### Блок 2. Методи залучення до вживання наркотиків

1. Слово тренера: «Для залучення нових споживачів наркоділки використовують головне — здатність нар-

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

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

#### Запитання для обговорення:

- Які психологічні прийоми використано в кожному з цих випадків?

### Блок 3. Тренінг навичок відмови

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

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

### Підсумкові завдання

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

### Завершення тренінгу

1. Узяти м'яку іграшку, наприклад, рожевого зайчика. Передавати його по колу з побажанням своєму сусіду.
2. Відтак посадити зайчика в центр кола, узятися за руки, уявити на його місці своїх рідних і друзів і подумки послати їм побажання.
3. Насамкінець уявити на місці іграшки самого себе і побажати всього найкращого собі.

### Не здавайся

Джерело — Інтернет

Автор: олекса-rezydent

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

Ніколи не здавайся!

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

Ніколи не здавайся!



## 9 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 6

# РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Розроблений за участі Л. О. Різванецької, ЗСШ № 44 м. Дніпродзержинська Дніпропетровської області, та О. Д. Сатанівської, м. Умань Черкаської області



### Мета

Пропаганда родинних цінностей, ознайомлення зі станом репродуктивного здоров'я молоді в Україні, негативними наслідками ранніх статевих стосунків і впливом психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають ознаки міцної родини, чинники ризику для репродуктивного здоров'я, негативні наслідки ранніх статевих стосунків у підлітковому віці;
- оцінюють вплив ЗМІ на репродуктивне здоров'я молоді;
- пояснюють вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я.



### Обладнання і матеріали

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



### Що підготувати заздалегідь

- Виступи трьох волонтерів з інформацією про вплив куріння, алкоголю й наркотиків на репродуктивне здоров'я (підручник, с. 79–80).



### Домашнє завдання

- Підручник, § 6. Зошит, с. 22–24.

### Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація теми, стартові завдання	8 хв
Робота в парах, інсценування	7 хв
Робота в групах	10 хв
Міні-лекція «Репродуктивне здоров'я. Небезпека ранніх статевих стосунків»	7 хв
Вправа «Континуум»	3 хв
Робота в групах	
Вправа «Продюсер»	5 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв

### Актуалізація теми, стартові завдання

1. Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
2. Вступне слово вчителя: «Хтось народжений бути митцем, хтось – фінансовим генієм, а хтось – майбутнім олімпійцем, однак кожен може бути по-справжньому щасливим, створивши сім'ю, народивши та виховавши дітей».
3. Запропонуйте учасникам пригадати ту частину їхньої особистої місії, яка стосується родини. Об'єднайте їх у пари і запропонуйте упродовж 5 хвилин розказати один одному, чи хотіли б вони мати дітей. Якщо так, то скількох і якої статі?
4. Мозковий штурм: «Відповідальне батьківство». Запитайте учнів, що, на їхню думку, означає бути відповідальними батьками, та запишіть відповіді на дошці.

#### Запитання для обговорення:

- Чому родина є однією з найважливіших життєвих цінностей?
  - Які потреби задовольняє щаслива родина?
5. Запропонуйте учням вдома створити герб своєї родини (завдання у підручнику, с. 74, в зошиті, с. 22).

### Робота в парах, інсценування

1. Слово вчителя «Важливі чинники міцної родини» (підручник, с. 75).
2. Об'єднайте учнів у пари і запропонуйте продемонструвати пантомімою

необхідні в родині побутові навички (прання, прибирання, дрібний ремонт...).

#### Запитання для обговорення:

- Які ви знаєте принципи розбудови здорових стосунків? (кооперація, комунікація, компроміс)
  - Що означає кожна складова формули здорових стосунків у родинному житті?
  - Чи можете ви назвати приклади життєвих ситуацій, у яких ці принципи є особливо важливими? (коли подружжя розподіляє домашні обов'язки, у процесі виховання дітей тощо).
3. Запропонуйте по черзі закінчити речення: «Я думаю, що буду готова (-ий) до сімейного життя, коли...»

### Робота в групах

1. Об'єднайте учнів у дві одностатеві групи (хлопці і дівчата).
2. Завдання групам:
  - хлопці* — назвати обов'язки дружини і матері;
  - дівчата* — назвати обов'язки чоловіка і батька.

#### Запитання для обговорення:

- Які обов'язки є спільними для чоловіка і дружини?
- Чому в сучасному світі родинні обов'язки важливо розподіляти на принципах гендерної рівності?

**Міні-лекція «Репродуктивне здоров'я. Небезпека ранніх статевих стосунків» (підручник, с. 76–77)**

## Вправа «Континуум» (підручник, с. 76)

### Робота в групах (виконується за наявності додаткового часу)

1. Об'єднайте учасників у чотири групи (мати, батько, син, донька).
2. Запропонуйте виконати завдання на с. 78 підручника (зошит, с. 23–24).
3. Презентації груп, обговорення.

#### *Наголосіть!*

*Ранні статеві стосунки можуть спричинити безліч проблем саме в той час, коли молодим людям краще зосередитися на отриманні освіти, щоб гідно забезпечити себе і свою майбутню родину.*

4. Для усвідомлення відповідальності за здоров'я майбутніх дітей об'єднайте учасників у три групи та запропонуйте виконати завдання на с. 80–81 у підручнику.

## Вправа «Продюсер»

*Мета:* сформувати групи та мотивувати їх до виконання практичної роботи про вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я.

1. Оголосіть, що ваші волонтери — це продюсери, які отримали кошти для створення соціальної реклами про вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я:

*продюсер 1:* про вплив куріння;

*продюсер 2:* зловживання алкоголем;

*продюсер 3:* вживання наркотиків.

2. Поясніть, що для створення реклами продюсерам необхідно сформувати творчі групи. Запропонуйте кожному продюсерові обрати для своєї групи спочатку по одному сценаристу, відтак по одному режисеру, одному художнику тощо.
3. Коли незадіяними залишаться лише кілька учнів, оголосіть, що це — спеціально запрошені для проекту журналісти світового рівня і голлівудські кінозірки. Продюсери розповідають зіркам про важливість їхньої тематики і переконують приєднатися до своєї групи.
4. Запропонуйте сформованим групам виконати практичну роботу № 3 «Вплив чинників ризику на репродуктивне здоров'я» (за допомогою підручника та інших інформаційних джерел). Результати дослідження мають бути представлені у вигляді реферату (газетної статті), сценки (відеоролика) чи плаката (друкованої реклами).

### Підсумкове завдання, завершення тренінгу

1. Підведіть підсумки уроку, спираючись на матеріал підручника (с. 82).
2. Проведіть ритуал завершення тренінгу.

### Домашнє завдання

1. Створити герб своєї родини.
2. Практична робота № 3.

## **БЛОК 3 НАВИЧКИ ЗАПОБІГАННЯ ШКІДЛИВИМ ЗВИЧКАМ І СОЦІАЛЬНО НЕБЕЗПЕЧНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ**

### **Пінія: Профілактика ВІП/СНІД та інших інфекційних хвороб**

**5 клас. Урок-тренінг 25. Що треба знати про туберкульоз і ВІЛ/СНІД**

**6 клас. Урок-тренінг 16. Як зробити внесок у боротьбу з ВІЛ/СНІДом**

**7 клас. Урок-тренінг 19. Наркотики і ВІЛ**

**7 клас. Урок-тренінг 21. Туберкульоз і ВІЛ**

**8 клас. Урок-тренінг 7. Ризики статевого дозрівання**

**9 клас. Урок-тренінг 7. ВІЛ/СНІД: виклик людині**

## 5 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 25

# ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ПРО ТУБЕРКУЛЬОЗ І ВІЛ/СНІД

Розроблений за участю Заворотньої Л. Ф. та Чичкан В. М., Дніпропетровська область



### Мета

Мета тренінгу — надати учням інформацію про небезпеку епідемій туберкульозу і ВІЛ/СНІДу, ознайомити зі шляхами передання і методами захисту від туберкульозу та ВІЛ-інфекції, розвивати навички толерантного ставлення до людей, які живуть з ВІЛ.



### Навчальні завдання

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- назвати три фактори, які зміцнюють імунітет і зменшують уразливість людини до туберкульозу;
- назвати два фактори, що послаблюють імунітет;
- розрізняти міфи і факти щодо ВІЛ і СНІДу;
- розрізняти безпечні і небезпечні ситуації щодо зараження ВІЛ;
- пояснювати, чому спілкуватися і дружити з ВІЛ-позитивними людьми цілком безпечно;
- назвати, що можна зробити для ВІЛ-позитивного ровесника, який є твоїм другом.



### Обладнання і матеріали

- аркуші формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клей.



### Що підготувати заздалегідь

- ксерокопія завдання 2 (с. 56 у зошиті-практикумі);
- паперові долоньки для виявлення очікувань;
- цукерки (карамельки різних кольорів та шоколадні цукерки);
- маленькі паперові сердечка і плакат «Серце друга» у формі великого серця.



### Домашнє завдання

- Підручник, § 25, завдання рубрики «Обговоріть», с. 132. Зошит-практикум (с. 54–57), завдання 1–4.

1. Знайомство (2 хв). Назвати своє ім'я і сказати, ким ти хочеш бути, коли виростеш.

2. Актуалізація теми, з'ясування очікувань (2 хв). Роздайте учням паперові долоньки і розкажіть, якій темі присвячено новий розділ підручника. Запропонуйте написати на долоньках свої очікування і прикріпити їх на плакаті.

3. Гра «Фото на пам'ять» (6 хв).

- Роздайте учасникам папірці двох кольорів (наприклад, білі й зелені).
- Слово тренера: «Друзі, уявімо, що ми з вами відпочиваємо в дитячому таборі. Сьогодні останній вечір нашої зміни, і я роздаю вам фотографії на пам'ять. За одну хвилину ви маєте зібрати якнайбільше автографів ваших друзів».
- Тренер ставить підпис на кількох білих і зелених папірцях фломастером яскравого кольору.
- За хвилину продовжіть: «На жаль, наступного дня з'ясувалося, що я була хвора. Тому ті, в кого є мій автограф, ось таким фломастером (показуєте), могли заразитися і пройдуть обстеження. Обстеження виявило, що не захворіли ті, хто мав папірці зеленого кольору».

*Висновок: гра ілюструє, як інфекції поширюються між людьми і те, що може захистити нас від зараження. Наприклад, при контактах з хворим на грип чи туберкульоз велике значення має стан нашої імунної системи.*

4. Інформаційне повідомлення: «Коротко про туберкульоз» (підручник, с. 127) (3 хв).

5. Робота в групах: «Як зміцнити імунітет» (7 хв).

- Об'єднання у групи (гігієна, харчування, рух, загартовування, відпочинок).
- Завдання групам — підготувати презентації про задані складові ЗСЖ.
- Презентації груп, обговорення.

*Висновок: здоровий спосіб життя допоможе зміцнити імунітет й уникнути зараження багатьма інфекціями, зокрема грипом, туберкульозом.*

6. Інформаційне повідомлення «ВІЛ і СНІД» (підручник, с. 128–129) (4 хв).

*Наголосіть!*

*Від зараження ВІЛ-інфекцією вас захищає не імунітет, а ваша поведінка. Зокрема, ваше відповідальне ставлення до цієї проблеми і толерантне ставлення до людей з ВІЛ, ваші знання про шляхи передавання ВІЛ і ваші уміння безпечно поводитися з кров'ю інших людей.*

7. Робота в групах: «Шляхи зараження ВІЛ» (5 хв).

- Об'єднання у дві групи.
- Перша група показує пантомімою ситуації, коли є ризик інфікування ВІЛ (підручник, с. 130), друга група — ситуації, в яких цей ризик відсутній (підручник, с. 131).

8. Факти і міфи про ВІЛ і СНІД (5 хв).

- Розріжте навпіл ксерокопію завдання 2 (зошит-практикум, с. 56).
- Запропонуйте тим же групам визначити, які з тверджень є міфами, а які — фактами.
- Обговоріть результати.



## 9. Гра «Цукерки» (5 хв).

- Об'єднання у 4 групи.
- Трьом групам дайте карамельки, а четвертій — нічого.
- Що відчувають ті, хто не отримав цукерок? Що відчувають інші групи? Що це було? (дискримінація).
- Роздайте шоколадні цукерки тим, хто не отримав карамельок. Поясніть, що це — позитивна дискримінація. Її застосовують для компенсації моральної шкоди тим, хто раніше був дискримінований (наприклад, у структурах Організації Об'єднаних Націй (ООН) позитивна дискримінація застосовується щодо жінок — за інших рівних умов вони мають привілеї при прийомі на роботу).

## 10. Робота в групах: «Що відчуває жертва дискримінації» (5 хв).

- Об'єднання у 7 груп (за кольорами веселки).
- Виконання завдання рубрики «Обговоріть» (підручник, с. 132) або задайте його додому.

## 11. Зворотний зв'язок (3 хв).

- Роздайте учасникам папірці, вирізані у формі маленьких сердець.
- Діти пишуть на них, що вони можуть зробити для ВІЛ-позитивного друга, і прикріплюють до плаката «Серце друга».

## 12. Прощання (3 хв). Виберіть, як виконати це завдання:

- а) руханка «Оркестр». Станьте в коло, розрахуйтеся на: баян, скрипка, барабан, шоу-балет. Шоу-балет виходять у центр кола. Заспівайте веселу пісню, супроводжуючи її рухами музикантів і виступом шоу-балету;
- б) вправа на релаксацію.
- Запропонуйте сісти прямо, заплющити очі і розслабитись. Прокажуйте тихим спокійним голосом: «Друзі, уявіть, що над вашою головою світить промінчик. Дивіться, як легко ви можете ним управляти. Ось він повільно освітлює вас з голови до п'ят. Вам приємно дивитися на себе, ви чудово виглядаєте, ви спокійні і впевнені у собі. А тепер обведіть промінчиком тих, хто сидять у цьому колі. Подумайте, як вам добре разом. Підніміть промінчик вище й осяйте ним своїх маму, тата, інших людей, кого любите. Подякуйте їм за те, що вони люблять і підтримують вас. А тепер піднесіть промінчик ще вище й обведіть ним усе навкруги. Подякуйте долі за те, що вам даровано життя, що ви можете ним щодня насолоджуватися і здійснити свої мрії». За кілька секунд розплющіть очі, візьміться за руки і тихо скажіть: «До побачення».

## 6 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 16

# ЯК ЗРОБИТИ ВНЕСОК У БОРОТЬБУ З ВІЛ/СНІДОМ



### Мета

Надати учням точну інформацію про ВІЛ і СНІД, мотивувати їх поширювати цю інформацію у своєму середовищі.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- розкрити значення термінів ВІЛ і СНІД;
- навести приклади ситуацій, в яких існує ризик зараження ВІЛ, та ситуацій, в яких ризику ВІЛ-інфікування немає;
- пояснити необхідність толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних людей;
- продемонструвати вміння поширювати правдиву інформацію про ВІЛ і СНІД.



### Обладнання і матеріали

- Аркуші формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



### Що підготувати заздалегідь

- На окремих картках написати ситуації безпечні і небезпечні щодо зараження ВІЛ. На трьох картках написати: «Ризик високий», «Ризик низький», «Ризику немає».



### Домашнє завдання

- Підручник, § 16. Зошит-практикум, с. 51–53.
- Розробити плакат (постер) або пам'ятку (флаєр) про ВІЛ і СНІД.

### Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Міні-лекція, обговорення	10 хв
Оцінка ризику ВІЛ-інфікування	10 хв
Робота в групах	10 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв

### Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Пригадайте, що означають терміни ВІЛ і СНІД.
- Об'єднайтесь у 3 групи і пригадайте матеріал, який вивчали у 5-му класі:
  - група 1:* як ВІЛ передається;
  - група 2:* як ВІЛ не передається;
  - група 3:* як ВІЛ руйнує організм людини.

### Міні-лекція «Як уберегтися від інфікування ВІЛ», обговорення

- Інформаційне повідомлення (підручник, с. 98).
- Обговорення міфів про ВІЛ і СНІД.

### Інформаційне повідомлення «Наркотики і ВІЛ» (підручник, с. 100)

### Оцінка ризику ВІЛ-інфікування

- Набір карток із ситуаціями покласти на підлогу.
- Картки з написами: «Ризик високий», «Ризик низький», «Ризику немає» розкласти на підлозі так, щоб під ними можна було викладати картки із ситуаціями.
- На першому етапі учні по черзі беруть одну картку із ситуацією, читають, що там написано, оцінюють ризик і кладуть під відповідною карткою (ризик високий, ризик низький або ризику немає).
- На другому етапі, коли картки розкладено, тренер запитує, чи всі погод-

жуються з такою оцінкою ситуацій. Учасники по черзі висловлюються і перекладають картки так, як вони вважають за потрібне.

- На третьому етапі тренер виправляє помилки, пояснюючи те, що учасникам незрозуміло.

### Робота в групах

- Слово вчителя (підручник, с. 101).
- Об'єднатись у великі групи.
- Намалювати ВІЛ-позитивну людину і вигадати її історію (як вона живе, чим займається, як почувається, як до неї ставляться навколишні).
- Презентації груп, обговорення.

### Підсумкове завдання

- Продовжити фразу: «Я можу розказати рідним (друзям) про ВІЛ і СНІД...»

### Завершення тренінгу

Оберіть будь-який ритуал завершення тренінгу (прикладі вправ на с. 64–68 цього посібника).

### Додаткове або домашнє завдання

- Прочитати й обговорити оповідання В. Вороновича «Журавлики для Жені» (журнал «Барвінок» № 8, 2006 рік).
- За матеріалами підручників для 5–6-го класів розробити плакат (постер) або пам'ятку (флаєр) про ВІЛ і СНІД.

## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 19

# НАРКОТИКИ І ВІЛ

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



### Мета

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



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

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



### Обладнання і матеріали

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



### Що підготувати заздалегідь

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



### Домашнє завдання

- Підручник, § 19.

### Орієнтовний план тренінгу

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

### Зворотний зв'язок, стартові завдання

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

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

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

#### Запитання для обговорення:

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

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

### Робота в групах

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

### Руханка-об'єднання в групі

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

### Робота в групах

1. Завдання групам — підготувати повідомлення про:  
*«шишки»* — особливості поширення епідемії ВІЛ/СНІД у світі;  
*«жолуді»* — в Україні;  
*«горіхи»* — у своєму регіоні.
2. Інформація тренера: «Молодь в епіцентрі епідемії» (підручник, с. 127–128), повідомлення груп.

### Вправа «Континуум»

Мета: самооцінка ставлення учнів до проблеми ВІЛ/СНІДу.

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

### Завдання до наступного уроку

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

### Додаткове завдання

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

*Обладнання:* на окремих картках написати ситуації безпечні і небезпечні щодо зараження ВІЛ (див. малюнок на на-

ступній сторінці). На трьох картках написати: «Ризик високий», «Ризик низький», «Ризику немає».

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



**Ризик високий**

**Ризик низький**

**Ризику немає**

*грабитись у «кровні бра-тання»*

*торкатися крові іншої людини без гумових рука-вичок*

*плавати в ба-сейні*

*проколота-ти вуха однією голкою*

*користуватися чужою бритвою, зубною щіткою*

*їсти те, що приготував ВІП-інфікований*

*вживати ін'єкційні нар-котики*

*дружити з ВІП-позитивним*

*працювати у секс-бізнесі*

*користувати-ся фонтанчиком для пиття*

*робити пірсинг у нестерильних умовах*

*обличуватися одягом*

*бути покусаним комаром*

## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 21

# ТУБЕРКУЛЬОЗ І ВІП

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



### Мета

Ознайомлення з базовою інформацією про туберкульоз і методами профілактики цього захворювання.

### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають шляхи зараження туберкульозом, симптоми активної форми туберкульозу, наводять приклади протитуберкульозних заходів на державному та особистому рівнях;
- пояснюють, за яких умов відбувається перехід туберкульозу в активну стадію, як епідемія туберкульозу пов'язана з епідемією ВІЛ/СНІДу;
- демонструють уміння правильно зберігати і обробляти харчові продукти, дотримуватися особистої гігієни рук.



### Обладнання і матеріали

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

### Що підготувати заздалегідь

- Плакат «Очікування» (див. тренінг 13).

### Домашнє завдання

- Підручник, § 21.

### Орієнтовний план тренінгу

Зворотний зв'язок, стартові завдання	5 хв
Взаємонавчання «Факти про туберкульоз»	10 хв
Рольова гра «Шляхи зараження»	5 хв
Руханка-об'єднання в групи	3 хв
Робота в групах	10 хв
Міні-лекція, інсценування	7 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв

### Зворотний зв'язок, стартові завдання

1. Привітайте учнів, запитайте, що їм запам'яталося з минулого тренінгу.
2. Актуалізація теми. Мозковий штурм:
  - Які ви знаєте інфекційні захворювання (запишіть на дошці, слово «туберкульоз» підкресліть);
  - Які ви знаєте шляхи проникнення інфекції в організм людини? (Повторення матеріалу § 3)

#### Підсумуйте!

*Сьогодні ми завершуємо вивчення розділу про соціально небезпечні захворювання тренінгом, який присвячено туберкульозу. Ми дізнаємося, як передається ця інфекція і як можна від неї захиститися, а також те, як епідемія туберкульозу пов'язана з епідемією ВІЛ/СНІДу.*

### Взаємонавчання

#### «Факти про туберкульоз»

1. Повідомлення про туберкульоз (підручник, с. 136).
2. Об'єднайте учнів у 10 груп (завдання на стор. 136 підручника).
3. Кожна група читає один факт і готується навчати інших.
4. Учні ходять по класу й обмінюються інформацією з однокласниками, аж поки всі дізнаються усі 10 фактів.
5. «Перехресний вогонь». Кожен учень ставить одне запитання одному з учасників.

### Рольова гра «Шляхи зараження»

1. Об'єднайте учнів у 3 групи (повітря, продукти, контакти).

2. Завдання групам — розіграти сценки про те, як передається туберкульоз:
  - група «повітря»* — повітряно-крапельний шлях;
  - група «продукти»* — харчовий;
  - група «контакти»* — побутовий.

### Руханка-об'єднання в групи

1. Групи стають окремо і розраховуються по порядку. Усі запам'ятовують свій номер.
2. За командою тренера: «Треті номери міняються місцями» учасники з третім номером переходять до іншої групи.
3. Так робити доти, доки повністю зміниться склад груп.

### Робота в групах

1. Завдання групам: придумати назву для своєї групи, девіз і підготувати повідомлення про:
  - група 1* — умови інфікування;
  - група 2* — ВІЛ і туберкульоз;
  - група 3* — діагностику і лікування туберкульозу.
2. Презентації груп, обговорення.

#### Запитання для обговорення:

- Який відсоток інфікованих туберкульозом захворіє на активну форму у звичайних умовах?
- У скільки разів зростає імовірність захворювання, якщо людина інфікована туберкульозом і ВІЛ?
- Чим туберкульоз небезпечний для хворих на ВІЛ?

### Міні-лекція, інсценування

1. Розповідь учителя «Профілактика туберкульозу на державному та особистому рівні» (підручник, с. 140).
2. Учні об'єднуються у 3 групи і готують демонстрації у вигляді пантоміми:

*1 група* — в яких ситуаціях треба мити руки;

*2 група* — як це треба робити;

*3 група* — як зберігати та обробляти продукти харчування (підручник, мал. 54, с. 141).

3. Демонстрації груп, обговорення.

### Підсумкове завдання

1. Підведіть підсумок тренінгу і всього розділу.
2. Вправа «Запитання — відповіді». Дайте відповіді на запитання учасників, а також на анонімні запитання зі скриньки.

### Завершення тренінгу

Тренер: «Ми вивчали з вами розділ «Профілактика соціально небезпечних захворювань». І ви написали свої очікування на маленьких червоних стрічках. Якщо ваші очікування справилися, візьміть свою стрічку і почепіть на умовно позначену лінію».

На плакаті утворюється **ЧЕРВОНА СТРИЧКА**.

## 8 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 7

# РИЗИКИ СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ

Розроблений за участю А. А. Латиш, ЗСШ № 130 м. Кривого Рога Дніпропетровської області



### Мета

Ознайомлення з негативними наслідками вживання психоактивних речовин і ризикованої статевої поведінки для людини та суспільства.

### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають наслідки вживання психоактивних речовин для статевого розвитку дівчат і хлопців;
- наводять приклади поширених причин і наслідків для здоров'я ранніх статевих стосунків;
- демонструють уміння розрізняти ВІЛ та інфекції, що передаються статевим шляхом, за їх збудниками, симптомами, наслідками для здоров'я, а також знання засобів профілактики.



### Обладнання і матеріали

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

### Що підготувати заздалегідь

- Плакат «Очікування», який буде використано протягом двох уроків. На плакаті — п'ять хмар з написами: «ІПСШ», «ВІЛ», «Небажана вагітність», «Психологічні травми», «Сексуальне насилля». Нижче — велика парасоля з написом: «Знання, навички». З хмар іде дощ, а під парасолею дощу немає.
- Паперові фігурки для кожного учня.
- «Цікава» скринька.



### Домашнє завдання

- Підручник, § 7. Зошит, с. 28–30.

### Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація теми, стартові завдання	10 хв
Міні-лекція	5 хв
Мозковий штурм	5 хв
Робота в групах	13 хв
Бліц-турнір	5 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	7 хв

### Актуалізація теми

1. Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
2. Вправа «Очікування». На паперових фігурках діти пишуть свої очікування і прикріплюють їх на плакаті «Очікування», під дощем.
3. Вступне слово вчителя: «У підлітковому віці відбувається статево дозрівання (пубертат) – процес перетворення хлопчиків і дівчаток на молодих чоловіків і жінок. Деякі фізіологічні й психологічні зміни у хлопців відмінні від тих, що відбуваються у дівчат, а деякі є спільними для обох статей».

### Стартові завдання

1. Об'єднайте учнів у дві групи (хлопці і дівчата).
2. Завдання групам: назвати фізіологічні та психологічні ознаки статевого дозрівання своєї і протилежної статі.

#### Запитання для обговорення:

- Які ознаки є спільними для обох статей?
- Назвіть прояви ризикованої поведінки, характерні для періоду статевого дозрівання (куріння, вживання алкоголю, експерименти з наркотиками, ранній початок статевого життя...).

**Міні-лекція «Ризикована статева поведінка та вплив психоактивних речовин на статевий розвиток» (підручник, с. 62–63)**

### Мозковий штурм: «Чому підлітки зважаються на статеві стосунки?»

Учитель узагальнює відповіді учасників, користуючись підручником (с. 64).

### Робота в групах

1. Об'єднайте учасників у три групи. Запропонуйте назвати можливі наслідки статевих стосунків:
  - група 1:* для юнаків;
  - група 2:* для дівчат;
  - група 3:* для обох статей.
2. Підсумок вчителя про особливу небезпеку підліткових вагітностей, абортів та інфекцій, що передаються статевим шляхом (підручник, с. 64–65).
3. Об'єднайте учасників у шість груп, розподіліть між ними інформацію про ІПСШ (підручник, таблиця 7, с. 66–67).
4. Учні опрацьовують інформацію і готують повідомлення про збудників ІПСШ, симптоми, наслідки для здоров'я, а також профілактичні заходи.
5. Презентації груп, обговорення.

#### Наголосіть!

*Деякі ІПСШ можуть спричинити важкі паталогії і навіть смерть. За перших ознак ІПСШ треба негайно звернутися до лікаря.*

### Повторення інформації про ВІЛ/СНІД, відомої учням з попередніх класів

Повторення рекомендується провести у вигляді бліц-турніру (короткі запитання



і стислі відповіді). Перед бліц-турніром запропонуйте учням переглянути матеріал підручника (с. 68–69).

#### *Запитання для бліц-турніру:*

- Що таке ВІЛ?
- Що таке СНІД?
- Як передається ВІЛ від людини до людини?
- Що називають «воротами для ВІЛ-інфекції»?
- Як можна заразитися через кров?
- Чи існують ліки від ВІЛ?
- Як захистити себе, щоб не інфікуватися через статеві стосунки?
- Як захистити себе, щоб не заразитися через кров?
- Чи сприяють психоактивні речовини інфікуванню ВІЛ?

#### *Наголосіть!*

*Надійний захист від ВІЛ та ІПСШ – утримання від статевих контактів і взаємна вірність неінфікованих статевих партнерів (подружжя).*

#### **Підсумкове завдання**

Слово вчителя: «Молоді люди мають багато можливостей висловити свої по-

чуття без інтимних стосунків і уникнути ризику небажаної вагітності та інфікування ВІЛ/ІПСШ».

6. Об'єднайте учнів у дві групи (хлопці і дівчата). Завдання групам: назвати способи висловлення своєї симпатії та прихильності представникам протилежної статі (подарувати квітку, написати SMS, запросити на танець...).
7. Об'єднайте учасників у пари (хлопець і дівчина). Завдання парам: по черзі продемонструвати ці способи пантомімою.

#### **Завершення тренінгу**

1. Підвести підсумки уроку, спираючись на матеріал підручника (с. 69).
2. Вправа «Відкритий мікрофон». По черзі закінчити речення: «Сьогодні на уроці я зрозумів (-ла)...».
3. Дайте учням можливість підготувати анонімні запитання і покласти їх до «цікавої» скриньки.

#### **Домашнє завдання**

Написати есе «Хлопець (дівчина) моєї мрії».

## 9 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 7

### ВІП/СНІД — ВИКЛИК ЛЮДИНІ

Розроблений за участі Л. О. Різванецької, ЗСШ № 44 м. Дніпродзержинська Дніпропетровської області, та І. В. Мінакової, старшого викладача кафедри РПЗСЖ Запорізького ІППО



#### Мета

Поглиблення знань про ВІЛ і СНІД, формування відповідального ставлення до проблеми, тренінг навичок лідерства й адвокації у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДу.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають шляхи передання, методи діагностики та профілактики ВІЛ на особистому і державному рівнях;
- пояснюють умови інфікування, перебіг захворювання, значення складових формули індивідуального захисту;
- демонструють уміння оцінювати ризик ВІЛ-інфікування у життєвих ситуаціях, надавати достовірну інформацію з цієї проблеми.



#### Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.
- Обладнання для мультимедійної презентації.



#### Що підготувати заздалегідь

- Завантажити мультимедійний посібник: «Захисти себе від ВІЛ» (адреса в Інтернеті на мал. 1, с. 85 цього посібника).
- Підготувати волонтерів для рольової гри (наступна сторінка).



#### Домашнє завдання

- Підручник, § 8. Зошит, с. 25–26.

#### Орієнтовний план тренінгу

Зворотний зв'язок, актуалізація нової теми	10 хв
Стартові завдання	5 хв
Робота в групах	
Руханка	5 хв
Рольова гра	15 хв
Підсумкове завдання, презентація посібника «Захисти себе від ВІЛ»	10 хв

### Зворотний зв'язок, актуалізація теми

1. Привітайте учнів, запитайте, що вони запам'ятали з минулого уроку.
2. Вправа «Знайомство». Учасники по черзі або в парах (для економії часу) демонструють герб своєї родини.
3. Захист проєктів (практична робота №3 «Вплив чинників ризику на репродуктивне здоров'я»).
4. Нагадайте, що одним із чинників ризику для репродуктивного здоров'я є ВІЛ-інфекція, епідемія якої триває в Україні та світі.

### Стартове завдання

1. Мозковий штурм. Запишіть на дошці аббревіатури «ВІЛ», «СНІД», «ІПСШ» і запропонуйте учням пригадати, як розшифровуються і що означають ці терміни.
2. Завдання №2 на сторінці 83 (за наявності додаткового часу).

#### Запитання для обговорення:

- Які є гіпотези про походження ВІЛ?
  - Яка гіпотеза здається вам найвірогіднішою? Чому?
3. Коротко нагадайте учням шляхи передання та умови інфікування ВІЛ (підручник, с. 85–86).

### Робота в групах (за наявності додаткового часу)

1. Об'єднайте учасників у три групи (віра, надія, любов) і методом мозкового штурму назвіть якнайбільше життєвих ситуацій (приклад на мал. 31 у підручнику):

*група 1:* з високим ризиком ВІЛ-інфікування;

*група 2:* з низьким ризиком ВІЛ-інфікування;

*група 3:* ризику ВІЛ-інфікування немає.

2. Презентуйте результати своєї роботи, з'ясуйте спірні моменти.

### Руханка

Учні за допомогою пантоміми демонструють, як ВІЛ не передається, решта учасників здогадуються, яка це ситуація.

### Рольова гра

1. До цього завдання підготуйте волонтерів за допомогою підручника (с. 88–91) та мультимедійного посібника «Захисти себе від ВІЛ» (розділ «Питання та відповіді», рубрики «Загальна інформація», «Симптоми та шляхи зараження», «Діагностика та лікування ВІЛ/СНІД»).
2. Повідомте учнів, що сьогодні вони є учасниками програми «Актуальна проблема», а ви є її ведучою(чим).
3. Підготовлені волонтери займають місця експертів, а решта учасників стають гостями студії.
4. Скажіть, що сьогодні в студії всесвітньо відомі експерти з проблеми ВІЛ/СНІДу, а гості студії і телеглядачі мають змогу поставити їм запитання.
5. Задайте запитання зі с. 91 підручника від свого імені та від імені телеглядачів, дайте можливість поставити запитання гостям студії, подякуйте гостям і експертам.

## Підсумкове завдання, презентація посібника «Захисти себе від ВІЛ»

1. Запустіть програму та поясніть учням, що з її допомогою кожен може стати справжнім експертом з цієї проблеми.
2. Зайдіть у розділ «Вікторини» та спільно з учасниками дайте відповіді на запитання вікторин: «Що ти знаєш про ВІЛ/СНІД», «Безпечно чи небезпечно?», «Лікування та діагностика ВІЛ/СНІДу».

3. Виконайте ритуал завершення тренінгу

## Домашнє завдання

1. Запропонуйте учасникам, які мають комп'ютери, вдома самостійно дослідити інші можливості посібника «Захисти себе від ВІЛ» і пройти анкетування.
2. Знайти в Інтернеті актуальну інформацію про розвиток епідемії СНІДу в Україні, світі й у вашому регіоні.



Мультимедійний посібник «Захисти себе від ВІЛ». Вільний доступ в Інтернеті:

<http://www.aidsalliance.org.ua/cgi-bin/index.cgi?url=/ua/library/our/pcgames/index.htm>

## **БЛОК 2 НАВИЧКИ ЗАПОБІГАННЯ ШКІДЛИВИМ ЗВИЧКАМ І СОЦІАЛЬНО НЕБЕЗПЕЧНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ**

### **Пінія: Профілактика дискримінації і насилля**

- 5 клас. Урок-тренінг 18. Ми — особливі**
- 5 клас. Урок-тренінг 20. Правила людських стосунків**
- 5 клас. Урок-тренінг 22. Упевнена поведінка**
- 5 клас. Урок-тренінг 24. Спілкування з однолітками**
- 6 клас. Урок-тренінг 32. Підліткові компанії**
- 7 клас. Урок-тренінг 20. ВІЛ/СНІД і права людини**
- 8 клас. Урок-тренінг 8. Протидія сексуальним домаганням і насиллю.**
- 8 клас. Урок-тренінг 12. Соціальна безпека**
- 9 клас. Урок-тренінг 8. ВІЛ/СНІД: виклик людству**

## 5 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 18

### МИ — ОСОБЛИВІ



#### Мета

Мета тренінгу — дати учням змогу розвивати життєві навички толерантності, протидії дискримінації, уміння працювати в команді, поважати особисті якості інших людей.



#### Навчальні завдання

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- давати визначення дискримінації;
- називати два приклади дискримінації;
- давати визначення толерантності;
- наводити приклади ефективної і неефективної командної роботи.



#### Обладнання і матеріали

- аркуші формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клей.



#### Що підготувати заздалегідь

- оформіть плакат:

«Люди в усьому світі можуть мати різний вигляд, належати до різних віросповідань, мати різну освіту і перебувати на різних щаблях соціальної драбини, але усі вони однакові.

Усі вони — люди, яких треба любити».

*Мати Тереза*



#### Домашнє завдання

- Підручник, § 19. Зошит-практикум (с. 36–38), завдання 1–3, ретельно підготуватися до «Конкурсу хвальків».



1. Зворотний зв'язок, знайомство, актуалізація теми (5 хв).

- Слово вчителя: «На минулому тренінгу ви познайомилися з вашими найкращими друзями і зрозуміли, що кожен з вас є доброю людиною, унікальною особистістю, вартою любові, поваги й усього найкращого у житті. Давайте по черзі продовжимо фразу «Я пишаюся тим, що...» (виконання вправи).
- Учитель: «На цьому тренінгу ми доведемо, що інші люди, хоч і відрізняються від нас, також є добрими, унікальними, гідними любові та поваги. Давайте проведемо експеримент і з'ясуємо, чи відрізняємося ми один від одного».

2. Експеримент, обговорення (5 хв).

- Кілька разів об'єднатися в групи за різними ознаками (кольором очей, довжиною волосся, статтю тощо).
- Мозковий штурм: «Назвіть відмінності, що існують між людьми».
- Обговорення: запропонуйте дітям уявити світ, у якому живуть люди однієї статі чи одного віку. Які переваги і недоліки такого світу? Чого в ньому більше — переваг чи недоліків?

3. Інформаційне повідомлення: «Дискримінація» (5 хв).

- Сформулюйте визначення:

*Дискримінація* — це порушення чи позбавлення людини прав за расовою, національною, статевою, релігійною чи іншою ознаками.

*Наголосіть!*

*Дискримінація не виникає на порожньому місці. Вона починається з того, що певній групі людей (дівчатам, хлопцям, дорослим, старим, чорним, білим) приписують якісь негативні риси — лінощі, недоумкуватість, хитрість. Таке ставлення називають упередженням. Воно ображає і спричиняє дискримінацію. Щоб цього не сталося, треба навчитися помічати в людях їх особливі риси.*

4. Ігри «Мій камінець» і «Ти — особливий» (10 хв). Пограйте в ігри, описані в підручнику на с. 95–96.

5. Інформаційне повідомлення: «Толерантність», повторення правил (5 хв).

- Сформулюйте визначення:

*Толерантність* — це здатність поважати погляди й уподобання інших людей незалежно від того, чи збігаються вони з твоїми.

- Обговоріть запитання на с. 96 підручника.

- Які з наших правил закликають до толерантності? Відповідь: «Бути доброзичливим, толерантним, поважати чужу думку».

6. Вправа «Вчимося толерантності» (підручник, с. 97) (5 хв). Об'єднання в пари за допомогою розрізаних навпіл листівок.

7. Мозковий штурм, обговорення (5 хв).

- Що ми можемо робити тільки разом з іншими людьми (спілкуватися...)?

- Що ми можемо мати тільки спільно з іншими людьми (родину, клас...)?

- Сформулюйте визначення:  
*Команда* — це коли люди разом працюють для досягнення спільної мети.
  - Наведіть приклад неефективної групової співпраці (у підручнику, с. 98, байка «Лебідь, Щука і Рак» у зошиті-практикумі, с. 38).
  - Наведіть приклад ефективної групової співпраці (казка «Ріпка»).
  - Прочитайте дітям «Уроки гусей» (див. нижче).
8. Зворотний зв'язок (3 хв). Продовжити фразу: «Я думаю, що наш клас — це одна команда, тому що...».
9. Прощання (2 хв). Виберіть, як провести цю вправу:
- а) разом заспівати пісню: «Вместе весело шагать по просторам...»;
  - б) узявшись за руки, міцно стиснути їх і тричі промовити: «Один за всіх і всі за одного!» або «Разом нас багато, нас не подолати!».

### Уроки гусей

1. Махаючи крилами, гуси створюють підйомний потік для птахів, що летять за ними. «V»-подібна будова зграї приблизно на 70 відсотків знижує зусилля під час польоту порівняно з тим, якби гуси летіли поодиноці.  
*Висновок: той, хто рухається в одному напрямку з іншими, досягає бажаного швидше і легше, тому що інші члени команди створюють для нього «підйомний потік».*
2. Якщо птах випадає зі зграї і починає летіти сам по собі, він одразу відчуває спротив вітру і сповільнює рух. Тому намагається якнайшвидше повернутись у зграю, щоб скористатися «підйомним потоком», який створює птах, що летить попереду.  
*Висновок: краще залишатись у команді з тими, хто рухається у тому ж напрямку, бути готовим приймати допомогу і самому надавати її іншим членам команди.*
3. Коли птах, що летить попереду, втомлюється, він повертається у зграю, а на його місце стає інший.  
*Висновок: якщо учасники команди по черзі виконуватимуть найскладнішу роботу і ставатимуть лідерами, це піде на користь усій команді.*
4. Птахи, що замикають «V»-подібний ключ, кричать, щоб підбадьорити тих, хто летить попереду.  
*Висновок: давайте лідеру тільки позитивні знаки — ніхто не любить, коли йому хтось заважає.*
5. Якщо гуску підстрілили або вона захворіла, зграю залишають ще два птахи. Вони невідступно летять за нею, допомагають і захищають її, поки вона одужає або помре.  
*Висновок: треба підтримувати одне одного і в radoцax, і в горі.*

## 5 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 20

# ПРАВИЛА ПЮДСЬКИХ СТОСУНКІВ

Розроблений за участю Латиш А. А. та з використанням рекомендацій Марі-Ноель Бело /1/



### Мета

Мета тренінгу — дати дітям розуміння того, що стосунки у суспільстві регулюються певними правилами, нормами і законами. З'ясувати деякі наслідки їх порушень. Сприяти розгляду питань щодо реалізації прав дитини та обов'язків як учня і громадянина, розвивати навички логічного мислення, вміння висловлювати свої думки.



### Навчальні завдання

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- називати два можливих наслідки у разі скасування Правил дорожнього руху;
- наводити два аргументи на користь встановлення шкільних правил;
- пояснювати значення трьох правил поведінки на тренінгу;
- наводити два приклади, як вони реалізують права дитини (свої чи інших);
- наводити два приклади порушення прав дитини (з літературних творів чи з реального життя);
- пояснювати, що означає моральна заповідь «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб ставилися до тебе».



### Обладнання і матеріали

- аркуші формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клейкі папірці (стікери).



### Що підготувати заздалегідь

- зображення глобуса для плакату «Наші очікування»;
- картки із зображенням прав дитини;
- смужки паперу — 7 x 25 см.



### Домашнє завдання

- Підручник, § 21. Зошит-практикум (с. 42–43), завдання 1–2.

1. Знайомство (5 хв). Діти по черзі кажуть, що вони вміють добре робити. Наприклад: «Я можу стрибати зі скакалкою 100 разів підряд». Усі хором підтримують його: «Молодець!».
  2. Вступне слово тренера до розділу «Школа спілкування» (підручник, с. 104) (2 хв).
  3. Виявлення очікувань (2 хв). Глобус прикріплюють на плакат «Наші очікування», учні пишуть на клейких папірцях, що вони хочуть отримати під час вивчення нової теми, і прикріплюють їх на глобус.
  4. Бесіда, актуалізація теми (2 хв).
    - Як ви думаєте, навіщо люди вигадують різні правила, норми, закони? (Щоб у державі та між людьми був лад).
    - Чому люди не можуть чинити, як їм заманеться? (Це призведе до хаосу, під загрозу буде поставлена особиста та суспільна безпека).
  5. Мозковий штурм: «Яких правил необхідно дотримуватися у школі?» (5 хв).
    - Діти називають правила, тренер записує.
    - Оберіть 2–3 правила і запитайте, для чого вони існують.
  6. Робота в групах (7 хв).
    - Об'єднання у групи по чотири особи (руханка «Молекули», с. 85 цього посібника).
    - Завдання групам — придумати два жартівливих і два серйозних шкільних правила.
    - Представлення і обговорення результатів.
  7. Повторення правил роботи на тренінгу (3 хв). Для чого існує кожне з цих правил?
  8. Інформаційне повідомлення: «Права дитини» (підручник, с. 106) (2 хв).
  9. Робота в групах (8 хв).
    - Об'єднайте учасників у таку кількість груп, скільки маєте карток з правами дитини.
    - Роздайте картки і смужки паперу. Учні пишуть право на смужці та ілюструють його. Після цього смужки з'єднують у вигляді гірлянди.
    - Обговоріть випадки, коли діти допомагали реалізувати свої права іншим дітям (навчив когось кататися на велосипеді, допоміг реалізувати право на всебічний розвиток). Напишіть ці випадки на окремих смужках паперу і прикріпіть до відповідної смужки на гірлянді прав.
    - Обговоріть випадки порушення прав дітей. Почніть з літературних персонажів.
    - Обговоріть, які права дитини найважливіше реалізовувати в Україні і чому?
- Наголосіть!*  
*Інші люди також мають права, які треба поважати. Отже, головним обов'язком дитини є обов'язок поважати права інших людей.*
10. Інформаційне повідомлення: «Неписані закони» (підручник, с. 108, мал. 64) (5 хв).
  11. Зворотний зв'язок (3 хв). Продовжити фразу: «Сьогодні я зрозумів, що правила потрібні для того, щоб...».
  12. Прощання (1 хв). Усім взятися за руки і тричі потиснути їх.

## 5 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 22

### УПЕВНЕНА ПОВЕДІНКА



#### Мета

Переконати учнів у перевагах упевненої поведінки порівняно з пасивною та агресивною. Надати змогу відпрацювати вміння розрізняти типи поведінки та навички упевненої поведінки.



#### Навчальні завдання

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- розрізняти пасивну, агресивну й упевнену поведінку;
- називати вербальні і невербальні ознаки різних типів поведінки (слова, сила та інтонація голосу, міміка, жести, положення тіла);
- називати два негативних наслідки агресивної поведінки;
- називати два негативних наслідки пасивної поведінки;
- називати дві переваги упевненої поведінки.



#### Обладнання і матеріали

- аркуші формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клей.



#### Що підготувати заздалегідь

- вірш Т. Цидзіної (див. наступну сторінку) на плакаті або ксерокопії для кожного учня.



#### Домашнє завдання

- Підручник, § 22. Зошит-практикум (с. 48–49), завдання 1–2.

1. Зворотний зв'язок, повторення правил: «На минулому тренінгу ми з вами ознайомилися з вербальними і невербальними способами спілкування. Спробуймо повторити наші правила невербально (за допомогою пантоміми, малюнка)» (3 хв).
2. Перевірка домашнього завдання, знайомство (5 хв). Нагадайте дітям ситуації з домашнього завдання (зошит-практикум, с. 46) і запропонуйте продовжити фразу: «Я почуваюся не досить упевнено у таких ситуаціях...».
3. Актуалізація теми (5 хв).  
«Батько з донькою гуляли в парку. Дівчинка захотіла покататися з гірки. Але діти, що каталися, не пропускали її. Тато сказав: „Я не хочу, щоб ти билася, але ти мусиш з'їхати з цієї гірки“».  
У ситуаціях, коли треба не дати себе скривдити, відмовитися від чогось, звернутися по допомогу або висловити власну думку, люди поводяться по-різному. Одні намагаються будь-що уникати конфліктів і при цьому нехтують своїми інтересами. Таку поведінку називають пасивною. Вона, можливо, зручна для когось, та не вигідна для самої людини. Інші, навпаки, домагаються свого у будь-який спосіб, вдаючись до тиску, погроз, лайки або фізичної сили. Це — агресивна поведінка, яка не викликає симпатії і призводить до того, що з цією людиною ніхто не хоче спілкуватися. Та більшість людей надають перевагу рівноправним стосункам, намагаються відстоювати свої права, не порушуючи прав інших. Така поведінка називається упевненою, гідною, рівноправною, або асертивною. Сьогодні ми навчимося розрізняти ці типи поведінки, більше дізнаємося про їхні переваги і недоліки».
4. Руханка-пантоміма «Пасивний, агресивний, асертивний» (3 хв). Усі встають і за командою тренера починають ходити по кімнаті, як закомплексована і пасивна людина. Потім починають уявляти себе сердитим і зверхнім. А насамкінець поводяться доброзичливо та упевнено.
5. Мозковий штурм, обговорення (4 хв).
  - Що ви відчували, коли демонстрували пасивну, агресивну й упевнену поведінку?
  - Прочитайте жартівливі рецепти (зошит-практикум, с. 48), визначте, яку поведінку в них описано.
  - Прочитайте вірш Т. Цидзіної:
 

Якщо гнівається хтось  
На когось чи на щось,  
То впізнати того не важко,  
Бо дивитись страшно й тяжко:  
Губи випнуті, віддуті,  
Рухи сильні і розкуті,  
Брови зсунуті і зморшка  
Не красить його нітрошки.  
З рота в нього грім гримить,  
А в очах вогонь блищить.  
Зуби стиснуті, скрегочуть,  
Наче укусити хочуть.  
Все обличчя червоніє,  
І людина нависніє.



6. Робота в групах (5 хв).

- Об'єднання у 4 групи.
- Завдання групам (підручник, с. 117–18).

7. Мозковий штурм: «Ознаки різних моделей поведінки» (10 хв). Використовуйте матеріал підручника с. 115–117.

8. Зворотний зв'язок (8 хв). Учні по черзі висловлюють свою думку про недоліки агресивної та пасивної поведінки і ко-

ристь упевненої поведінки. Наприклад: «Упевнену людину поважають, до її думки прислухаються, вона має багато друзів», «Пасивні люди можуть почуватися ображеними, стати жертвою агресії, нездатні себе захистити», «Агресивних людей ніхто не любить, їх можуть покарати навіть за те, що вони не робили, адже вони мають погану репутацію». «От улыбки станет всем светлей».

	пасивний	агресивний	асертивний
положення тіла			
міміка			
жести			
голос			
слова			

9. Прощання (2 хв). Заспівати пісню: «От улыбки станет всем светлей».

## 5 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 24

# СПІПКУВАННЯ З ОДНОПІТКАМИ



### Мета

Мета тренінгу — сприяти встановленню у класному колективі дружньої атмосфери, поліпшенню міжстатевих стосунків, запобігінню проявам насилля в учнівському середовищі.



### Навчальні завдання

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- назвати дві риси справжнього друга;
- назвати дві риси характеру, які перешкоджають мати друзів;
- навести приклад ситуації, коли не варто погоджуватися на пропозицію друга;
- назвати дві гри, в які можна грати хлопцям і дівчатам;
- навести один приклад насилля (бійки, здирництва, знущання тощо) та негативні наслідки цього;
- звертатися по допомогу, якщо став жертвою насилля.



### Обладнання і матеріали

- аркуші формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клей.



### Що підготувати заздалегідь

- оформіть плакат:  
Що зробити, щоб удвічі  
Торт здавався нам смачнішим?  
Що зробити, щоб удвічі  
Кожен день для нас побільшав?  
Щоб і радості, і щастя нам було аж ніде діти?  
Тут ніякого секрету! Треба з другом все ділити!

А. Костецький



### Домашнє завдання

- Підручник, § 24. Зошит-практикум (с. 52–53), завдання 1–2.

1. Знайомство (3 хв). Продовжити фразу: «Мій друг сказав би про мене, що...».
2. Зворотний зв'язок (5 хв). Виберіть, як виконати цю вправу.
  - Якщо ви задали провести інтерв'ю з учителями додому, обговоріть результати. Висновки: «Вчителі докладають багато зусиль, щоб ми вирости освіченими та вихованими людьми. Вимоги вчителів — не забаганка, вони — для нашої ж користі».
  - Якщо це завдання виконувалося в класі, обговоріть:

Батьки	Вчителі	Друзі

Що між ними спільне? А що відмінне?

3. Актуалізація теми (2 хв). Прочитайте вірш А. Костецького.
  4. Обговорення: «Риси справжнього друга» (підручник, с. 122) (5 хв).
  5. Написання листів Роману (підручник, с. 123), обговорення (10 хв).
  6. Мозковий штурм, обговорення, (10 хв).
    - Об'єднання у дві групи за статтю.
    - Виконання завдань (зошит-практикум, с. 52–53).
- Висновок: хлопчики і дівчатка мають набагато більше спільного, ніж відмінного. Вони можуть цікаво проводити вільний час.*
7. Інформаційне повідомлення: «Як протистояти насиллю у твоєму середовищі» (підручник, с. 124) (5 хв).
  8. Обговорення ситуації (5 хв).
    - «Вова гуляв у дворі з водяним пістолетом. Троє хлопців підійшли до нього, й один почав відбирати пістолет. Решта сміялися. Дві жінки сиділи на лавочці і не звертали на це уваги. Лише одна старенька бабуся захистила Вову».
    - Хто у цій ситуації агресор, спільники, жертва, байдужі спостерігачі, захисник?
    - Запропонуйте усім бажаючим висловитися і навести приклади з власного життя.
  9. Зворотний зв'язок (2 хв). Підійти до плаката «Наші очікування» і проаналізувати, чи вони справдилися. Якщо так — залишити на глобусі, якщо ні — зняти.
  10. Прощання. Виберіть, як виконати цю вправу:
    - а) стати в коло, узятися за руки і разом тричі промовити: «Один за всіх і всі за одного!» або «Разом нас багато, нас не подолати!».
    - б) заспівати пісню: «Дружба крепкая не сломается, не разрушится от дождей и вьюг. Друг в беде не бросит, лишнего не спросит. Вот что значит настоящий верный друг».

## 6 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 32

### ПІДПІТКОВІ КОМПАНІЇ

Розроблений за участю Маркарян В. М., ЗСШ № 80, м. Дніпропетровськ



#### Мета

Ознайомити учнів із ознаками дружніх, недружніх і небезпечних компаній, відпрацювати навички протидії агресії та насиллю.

#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- розпізнавати дружні, недружні і небезпечні компанії;
- аналізувати соціальні групи, до яких вони належать;
- назвати приклади фізичного і психологічного насилля;
- продемонструвати здатність припиняти агресію і насилля у своєму середовищі.



#### Обладнання і матеріали

- Аркуші формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.

#### Що підготувати заздалегідь

- Запропонуйте учням переглянути фільм режисера Ролана Бикова «Опудало».



#### Домашнє завдання

- Підручник, § 32. Зошит-практикум (с. 84–85), завдання 1.

#### Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	5 хв
Робота в групах	15 хв
Обговорення історії	10 хв
Підсумкові завдання	10 хв
Завершення тренінгу	5 хв

## Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Розділіть класну дошку навпіл. Напишіть вгорі «+» і «-».
- Мозковий штурм: «Назвіть „плюси“ і „мінуси“ належності до групи. Що вони вам дають? Чого вимагають?»

## Робота в групах

- Тренер: «Друзі впливають на нас і нашу поведінку. У народі кажуть: «З ким поведешся, від того й наберешся», «Скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти». Тому для твого здоров'я і безпеки важливо навчитися розрізняти дружні, недружні і небезпечні компанії».
- Об'єднатись у 3 групи:  
*група 1* — дружні компанії;  
*група 2* — недружні компанії;  
*група 3* — небезпечні компанії.
- Завдання групам: розіграти сценку про заданий тип компанії, назвати його ознаки.
- Демонстрації груп, обговорення:
  - Які дружні групи (компанії) є у вашому класі, школі, на вашій вулиці?
  - Чим вони займаються?
  - Як вони розважаються?
  - Чи знаєте ви недружні або небезпечні компанії?
  - Що робить їх такими?

## Обговорення історії

- Перекажіть сюжет фільму «Опудало» або подивіться його фрагмент.

- Запитання для обговорення:
  - З яких причин діти іноді поведуться агресивно?
  - Яке буває насилля? (Фізичне і психологічне).
  - Коли однокласники застосовували проти Маші психологічне, а коли — фізичне насилля?
  - Чи знаєте ви фільми та комп'ютерні ігри, які романтизують жорстокість і насилля?
  - Як ви гадаєте, чи варто дивитися такі фільми?

## Підсумкові завдання

- Слово вчителя: «Майже кожен потрапив у ситуацію, коли його виключали з компанії. Можливо, не запросили на день народження або ваші друзі пішли в кіно і не взяли вас із собою. Неприйняття людини може бути різним, але незалежно від цього воно завжди викликає одне почуття — образ!»
- Запропонуйте тим, хто бажає, дати відповіді на запитання:
  - «Коли мої друзі ігнорують мене, я відчуваю...»
  - «Коли я неприязний з кимось, я відчуваю...»
  - «Коли мої друзі піклуються про мене, я відчуваю...»
  - «Коли я виявляю турботу про іншу людину, я відчуваю...»
- Написати записку новачку, який щойно прийшов у ваш клас і потерпає від самотності, від того, що не має друзів.

Прочитати ці записки. А потім уявити себе на місці новачка, який отримав записку. Що ви відчуваєте?

### Завершення тренінгу

- На завершення тренінгу учні діляться своїми враженнями.
- 

### Додаткові або домашні завдання

- Інформація про фізичне і психологічне (емоційне) насилля, озна-

йомлення з блок-схемою (підручник, с. 189–190).

- Хто бажає, розповідає, як йому довелося захищати слабших або припиняти насилля стосовно друзів чи самого себе.
- Запропонуйте учням та їхнім батькам написати свої враження від уроків основ здоров'я і підручників, за якими вони працювали у цьому навчальному році.



## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 20

## ВІЛ/СНІД І ПРАВА ЛЮДИНИ

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

**Мета**

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

**Результати навчання**

Наприкінці заняття учні:

- називають приклади базових прав людини і положень законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДу;
- розрізняють поняття «стигма» і «дискримінація»;
- пояснюють, у чому небезпека стигми і дискримінації ВІЛ-інфікованих;
- демонструють активну життєву позицію і негативне ставлення до проявів стигми і дискримінації.

**Обладнання і матеріали**

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.
- Червона стрічка, безпечні шпильки (за кількістю учасників).

**Що підготувати заздалегідь**

- Ляльки або м'які іграшки (за кількістю учасників).
- Плакат «Червона стрічка» (див. фото на с. 154).

**Домашнє завдання**

- Підручник, § 20. Зошит, завдання 1, 2 (с. 56–57).

**Орієнтовний план тренінгу**

Зворотний зв'язок, стартові завдання	8 хв
Самостійна робота з підручником	5 хв
Рольова гра «У нього ВІЛ»	7 хв
Міні-лекція, обговорення	5 хв
Гра «Правовий струмок»	3 хв
Аналіз рівня толерантності	5 хв
Виготовлення червоної стрічки	7 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв

### Зворотний зв'язок, стартові завдання

1. Привітайте учнів, дайте відповіді на запитання, покладені ними до скриньки на минулому тренінгу.
2. Слово вчителя: «Уявіть, що вас залучили до складання Декларації про права всього людства: дітей, дорослих, людей похилого віку, чоловіків і жінок, бідних і багатих, здорових і хворих, людей різних рас, релігій і культур».
3. Мозковий штурм «Права людини».
  - На першому етапі учні називають права. Пропонують ідеї (їх усі слід записати).
  - На другому — проаналізуйте кожну ідею і виберіть лише ті права, що задовольняють інтереси всіх соціальних груп.
  - Доповніть цей перелік правами, що містяться у Загальній декларації про права людини і Декларації ООН про права дитини (підручник, с. 130).

### Самостійна робота з підручником

Учні читають матеріал підручника «ВІЛ/СНІД і права людини» (с. 131).

#### Запитання для обговорення:

- Які соціальні потрясіння ускладнюють реалізацію прав людини?
- Чому порушення прав людини призводить до збільшення ризиків ВІЛ-інфікування?

### Рольова гра «У нього ВІЛ»

1. Кожен учень обирає собі іграшку, відтак визначають ролі іграшок: ВІЛ-інфікована, її колега по роботі, її сусід, її дитина, мати однокласни-

ка її дитини та інші. Не обмежуйте фантазії учасників, персонажів може бути стільки, скільки хоче група.

2. Кожен із персонажів висловлює своє ставлення до «ВІЛ-інфікованої».
3. Зробити висновок про ставлення до ВІЛ-інфікованих у суспільстві.
4. Деролізація: обійти навколо стільця, вийти з ролі.

### Міні-лекція, обговорення

1. Повідомлення «Стигма і дискримінація ВІЛ-позитивних» (підручник, с. 131–132).
2. Запишіть визначення стигми і дискримінації на дошці. Упевніться, що учні зрозуміли різницю між цими поняттями.
3. Проаналізуйте з учнями висловлювання на мал. 50 за наведеним у підручнику планом.

### Гра «Правовий струмок»

1. Учасники обирають собі пару і стають, піднявши руки вгору. Той, хто залишився без пари, проходить під руками, називає право, обирає собі пару і проходить у кінець ряду. І так далі протягом 2–3 хвилин.
2. Продовжити роботу у парах, що утворилися в процесі гри.

### Аналіз рівня толерантності

1. Запропонуйте парам проаналізувати висловлювання, які зібрали учні щодо згоди навчатися або працювати з ВІЛ-інфікованою людиною.
2. Підрахувати, який приблизно відсоток цих висловлювань містять стигму чи дискримінацію.

3. Назвати цифри і приклади найбільш дискримінаційних висловлювань. Зробити висновок про рівень толерантності в суспільстві до людей, які живуть з ВІЛ.

*Запитання для обговорення:*

- Чому одні люди дискримінують інших (їм бракує достовірної інформації, вони бояться заразитися, беруть приклад з інших...)? (Визначте головну причину — страх перед смертельним захворюванням.)

**Виготовлення червоної стрічки**

1. Повідомлення «Червона стрічка» (підручник, с. 133).
2. Виготовлення стрічки (підручник, с. 134).

**Підсумкове завдання**

Інформаційне повідомлення: «Життя з надією» (підручник, с. 135 ).

**Завершення тренінгу**

Учні запалюють свічки і ставлять їх на плакат «Червона стрічка» на знак підтримки усіх, хто живе з ВІЛ, і як пам'ять про тих, хто помер від СНІДу.

**Додаткове завдання**

1. Прочитайте і обговоріть притчу «Як здолати велетня» (див. наступну сторінку).

*Запитання для обговорення:*

- Як можна побороти страх і підвищити рівень толерантності? (Йти назустріч страху — дізнатися більше про шляхи передання та методи захисту від ВІЛ, стати активним учасником антиснідівського руху.)
2. Організуйте зустріч з представниками ВІЛ-сервісної організації.



## Як здолати велетня

### Давня притча

У далекій країні жив велетень. Щороку в один і той самий день він спускався з гір, підходив до міських воріт і починав погрожувати мешканцям міста.

— Нехай найхоробріший із вас вийде зі мною на бій! — волав велетень громовим голосом. — Інакше я перетворю це місто на купу сміття.

Щороку міські ворота відчинялися, і один воїн виходив на бій з велетнем. Той, побачивши жертву, реготав і насміхався з людей:

— Оце і є найхоробріший з вас? Та я вб'ю його одним ударом.

І ще жодному воїну не вдалося хоча б вихопити меча, усі вони стояли, немов зачакловані, доки сокира велетня не зносила їм голову.

Одного разу напередодні чергової страшної події до міста завітав хоробрий лицар. Побачивши зажурені й налякані обличчя перехожих, він запитав у них, що сталося.

— Це все через велетня, — почув у відповідь.

— Якого ще велетня? — запитав лицар, і люди розповіли йому про свою біду.

— Побачимо, що це за велетень, — сказав лицар. — Цього разу я сам битимуся з ним.

Того дня, коли велетень з'явився біля міських воріт, лицар уже чекав на нього з мечем у руках. Побачивши велетня, він був вражений його розмірами й страшним виглядом і мало не пожалкував про своє рішення. Та відступати було пізно, і лицар зібрав у кулак всю свою відвагу й рушив назустріч велетню.

Ступивши кілька кроків, він помітив, що велетень не лише не збільшився (як це мало б бути при наближенні), а навпаки, навіть трохи зменшився. Лицар рушив далі, не відводячи очей від супротивника. Та що ближче він підходив, то меншим ставав велетень. Він зменшувався і зменшувався просто на очах. А коли лицар підійшов до нього впритул, то побачив, що на зріст він не більш як тридцять сантиметрів.

— Хто ти? — запитав його лицар, схилившись над ним.

— Моє ім'я Страх, — відповів велетень і розтанув у повітрі.

## 8 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 8

### ПРОТИДІЯ СЕКСУАЛЬНИМ ДОМАГАННЯМ І НАСИППО

Розроблений за участю А. А. Латиш, ЗСШ № 130 м. Кривого Рога Дніпропетровської області



#### Мета

Тренінг навичок відмови від небажаних і небезпечних пропозицій.

#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають причини утримання від статевих стосунків у підлітковому віці;
- демонструють уміння впевнено відмовитися від небажаної пропозиції за алгоритмом «4 кроки»;
- демонструють уміння відмовитися від небезпечної пропозиції в умовах тиску і загрози насилля;
- пояснюють, як треба поводитися, щоб уникнути сексуального насилля.



#### Обладнання і матеріали

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



#### Що підготувати заздалегідь

- Плакат «Очікування» (використовується плакат з попереднього уроку).
- «Цікаву» скриньку.



#### Домашнє завдання

- Підручник, § 8. Зошит, с. 31–34.

#### Орієнтовний план тренінгу

Зворотний зв'язок, актуалізація нової теми	10 хв
Стартові завдання	5 хв
Робота в групах	10 хв
Практична робота	15 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв

### Зворотний зв'язок, актуалізація нової теми

1. Привітайте учнів, запитайте, що вони запам'ятали з минулого уроку.
2. Вправа «Знайомство». Кожен учасник називає своє ім'я і закінчує речення: «Хлопець (дівчина) моєї мрії має бути...» (називає одну рису характеру).
3. У парах чи трійках учасники читають свої твори «Хлопець (дівчина) моєї мрії».
4. Дайте відповіді на запитання учнів з «Цікавої» скриньки.

### Стартове завдання

1. Слово тренера: «З ваших розповідей і запитань я зрозумів(ла), що більшість із вас мріють про друга протилежної статі. Буває, що дружба переростає в кохання — прекрасне почуття, яке окрилює людину, відкриває нові можливості. Дехто приймає для себе рішення про інтимні стосунки, але існують вагомі причини для їх відстрочення до того часу, коли ви подорослішаєте».
2. Запропонуйте учням розглянути ситуації на мал. 23, с. 71 підручника.

#### *Запитання для обговорення:*

- Які з причин відстрочення інтимних стосунків, на вашу думку, слухні, а які — ні?
- Якими словами можна висловити відмову від інтимних стосунків?

### Робота в групах

1. Самостійне опрацювання матеріалу підручника «Як відмовитися від небажаної пропозиції» (с. 70).
2. Об'єднайте учнів у дві групи (дівчата і хлопці).
3. Завдання групам: користуючись правилом чотирьох кроків, написати сценарії відмови для наведених у підручнику ситуацій (с. 72).
4. Розігрування ситуацій методом стоп-кадру.
5. Обговорення.

### Практична робота № 4: «Відмова від небезпечних пропозицій в умовах тиску і загрози насилля»

1. Вступне слово тренера: «Люди не завжди охоче погодяться з вами, навіть якщо ви висловите свою позицію з повагою до них. Дехто захоче вас переконати, почне перебивати, відволікати від теми, умовляти. Тому важливо навчитися протидіяти тиску, зокрема у випадку, коли вас намагаються схилити до інтимних стосунків. Сексуальне насилля — це особливо небезпечний вид злочину. Воно поєднує ознаки фізичного і психічного насилля, спричиняє глибоку психологічну травму, різко засуджується в суспільстві й суворо карається законом. Зменшити ризик сексуального насилля можна, якщо навчитися передбачати небезпечні ситуації, уникати їх і давати відсіч у разі небезпеки.



## 2. Порядок виконання роботи:

- учні ознайомлюються з поширеними видами тиску (підручник, мал. 24);
- опрацьовують пам'ятку «Як протидіяти сексуальним домаганням» (підручник, с. 72);
- об'єднуються в пари. Доповнюють діалог у ситуації «Після вечірки», обговорюють її за запитаннями в підручнику (с. 73);
- читають ситуації (с. 75) і спрогнозують їх розвиток;
- самостійно опрацьовують пам'ятку «Як уникнути сексуального насилля» (підручник, с. 76);
- об'єднуються у три групи, читають історію на мал. 26 у підручнику,

обмірковують її та обговорюють відповіді на запитання (с. 77).

**Підсумкове завдання**

1. Учитель підводить підсумки цього тренінгу і всього розділу (підручник, с. 77).
2. Учасники по черзі підходять до плаката «Очікування» і висловлюють враження від уроків. Якщо очікування справдились, переносять свою паперову фігурку під парасольку.

**Завершення тренінгу**

Учні стають у коло, беруться за руки, разом говорять: «Шануймося, друзі, бо ми того варті!» та аплодують один одному.

## 8 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 12

# СОЦІАЛЬНА БЕЗПЕКА

Розроблений за участю А. М. Куцого, НВО № 136 м. Дніпропетровська



### Мета

Ознайомлення з небезпечними соціальними явищами і межами допустимої самооборони. Тренінг уміння уникати нападу, пограбування і залучення до деструктивних сект.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають ознаки віктимної поведінки;
- наводять приклади небезпечних ситуацій, пов'язаних із торгівлею людьми, залученням до сект і проявами тероризму;
- розрізняють дії, вчинені у межах допустимої самооборони та з перевищенням цих меж;
- демонструють уміння обрати адекватну модель поведінки у випадку загрози нападу, пограбування, захоплення в заручники, залучення до деструктивних сект.



### Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч.
- Велика надувна куля.



### Що підготувати заздалегідь

- Картки з інформацією.
- Учні готують повідомлення про деструктивні культу і секти.



### Домашнє завдання

- Підручник, § 12. Зошит, с. 44–47.

### Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація теми, стартове завдання	10 хв
Блок 1. Віктимна поведінка	10 хв
Блок 2. Протидія торгівлі людьми	10 хв
Блок 3. Небезпека тероризму і деструктивних сект	10 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв

### Актуалізація теми, стартове завдання

1. Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
2. Запропонуйте їм пригадати, які теми, присвячені соціальній безпеці, вони вивчали у попередні роки (підказка – у підручнику, с. 110, 1-й абзац).
  - Об'єднайте учнів у 3 групи (плюс, мінус, судді).
  - Учні виконують стартові завдання на с. 110 підручника про інформаційну безпеку.

Наступна частина уроку присвячена виконанню практичної роботи № 5 «Як уникнути нападу, пограбування і залучення до деструктивних сект».

### Блок 1. Віктимна поведінка

1. Повідомлення про віктимну поведінку (підручник, с. 110–111).
2. Прочитайте притчу «Вища мудрість» (с. 111), запитайте в учасників: «У чому полягає мудрість майстра?»
3. Об'єднайте їх у три групи (дім, вокзал, поїзд).
4. Запропонуйте підготувати сценки про віктимну і безпечну поведінку у цих місцях (зошит, с. 44–45).
5. Демонстрація сценок методом стоп-кадру, обговорення.

### Блок 2. Протидія торгівлі людьми

1. Повідомлення про небезпеку торгівлі людьми (підручник, с. 112).
2. Учні читають «Пам'ятку для тих, хто виїжджає за кордон».

### Запитання для обговорення:

- Назвіть причини, з яких люди нелегально виїжджають за кордон.
- Які з цих причин, на ваш погляд, є поважними?
- До яких наслідків це може призвести?
- Назвіть якнайбільше причин, щоб жити і працювати в Україні.

### Блок 3. Небезпека тероризму і деструктивних сект

1. Повідомлення «Полювання за душами» (підручник, с. 116–117).
2. Учні читають повідомлення, які вони підготували до цього уроку.
3. Рольова гра (опис на с. 120 підручника, завдання 5–6).
4. Коротке повідомлення про небезпеку тероризму (підручник, с. 118–119).
5. Гра «Служба безпеки» (підручник, с. 119).

### Підсумкове завдання, завершення тренінгу

1. Підведіть підсумки уроку.
2. Проаналізуйте очікування, які учні записували на початку розділу. Запропонуйте їм перенести свої паперові мотоцикли до позначки «Фініш» або на будь-який відтинок траси.
3. Учасники беруться за руки і разом говорять: «Будьмо пильними!»

### Додаткові або домашні завдання

Через велике інформаційне навантаження цього параграфа частину матеріалу учням треба опрацювати самостійно або на додатковому уроці.

## 9 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 8

### ВІЛ/СНІД — ВИКЛИК ПЮДСТВУ

Розроблений за участі Л. О. Різдваєцької, ЗСШ № 44 м. Дніпродзержинська  
Дніпропетровської області



#### Мета

Формування толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних людей, тренінг навичок протидії дискримінації.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- пояснюють, чому держава повинна витратити кошти на боротьбу з епідемією і хто такі СНІД-дисиденти;
- демонструють навички критичного мислення, уміння знаходити достовірні джерела інформації з проблеми ВІЛ/СНІДу;
- називають основні положення законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДу;
- аналізують причини і наслідки стигми і дискримінації ВІЛ-позитивних;
- демонструють толерантне ставлення до людей, які живуть з ВІЛ, та розвинені навички протидії стигмі й дискримінації.



#### Обладнання і матеріали

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



#### Що підготувати заздалегідь

- Підготувати волонтерів для рольової гри (наступна сторінка).
- Картки з причинами та наслідками стигми і дискримінації ВІЛ-позитивних (підручник, с. 98).
- Плакат «Серце друга», кольорові смужки або червоні сердечка для кожного учасника.



#### Домашнє завдання

- Підручник, § 9.

#### Орієнтовний план тренінгу

Зворотний зв'язок, стартове завдання	10 хв
Робота в групах	15 хв
Міні-лекція	5 хв
Рольова гра: «Телешоу»	10 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв

### Зворотний зв'язок, стартове завдання

1. Привітайте учнів, запитайте, що вони запам'ятали з минулого уроку.
2. За допомогою учнів наведіть актуальну статистику поширення епідемії ВІЛ/СНІДу у світі, в Україні, у вашому регіоні.

#### Підсумуйте!

*Україна входить до регіону Східної Європи і Центральної Азії, що залишається єдиним у світі, в якому епідемія ВІЛ/СНІДу продовжує зростати, хоча й трохи нижчими темпами. Завдяки впровадженню профілактичної освіти найбільших результатів вдалося досягти серед молоді. У цій віковій групі вже декілька років поспіль спостерігається зменшення кількості нових випадків зараження. Однак підстав для заспокоєння немає, тому що епідемія виходить за межі споживачів наркотиків та працівників секс-бізнесу і загрожує кожному, хто не знає, як захистити себе або не використовує ці знання на практиці.*

#### Робота в групах

1. Об'єднайте учасників у дві групи (Сонце, Місяць).
2. Запропонуйте прочитати повідомлення і зробіть презентації на теми:

*група 1:* «Чому держави повинні боротися з епідемією» (підручник, с. 94);

*група 2:* «ВІЛ/СНІД: епідемія чи грандіозна афера?» (підручник, с. 95).

3. Презентації груп, обговорення.

4. Проведіть будь-яку руханку і об'єднайте учасників у три групи.
5. Запропонуйте групам ознайомитися з матеріалом підручника на с. 96–97 та вибрати положення цього документа, які:

*група 1:* забезпечують право молоді на профілактичну освіту;

*група 2:* гарантують дотримання прав і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ;

*група 3:* встановлюють правову відповідальність за дискримінацію ВІЛ-позитивних пацієнтів.

6. Виступи груп, обговорення.

#### Міні-лекція (підручник, с. 98–99)

За допомогою карток розкажіть про причини та наслідки стигми і дискримінації ВІЛ-позитивних людей.

#### Рольова гра: «Телешоу»

1. До цього завдання підготуйте волонтерів за допомогою підручника (с. 99) та мультимедійного посібника «Захисти себе від ВІЛ» (розділ «Дискримінація і СНІДофобія»).
2. Повідомте учнів, що сьогодні вони знову є учасниками програми «Актуальна проблема». Тема передачі: «Дискримінація і СНІДофобія».
3. Підготовлені волонтери займають місця експертів, а решта учасників стають гостями студії.
4. Задайте запитання зі с. 99 підручника від свого імені та від імені телеглядачів, дайте можливість поставити запитання гостям студії, подякуйте гостям і експертам.

### Підсумкове завдання, завершення тренінгу

1. Слово вчителя: «Досвід епідемії ВІЛ/СНІДу доводить, що вона здатна пробуджувати як найгірші, так і найкращі людські якості. Найгірші якості виявляються тоді, коли ВІЛ-позитивні стають жертвами стигми і дискримінації. А найкращі — коли люди об'єднуються для боротьби з бездіяльністю уряду чи окремих осіб для надання допомоги і догляду за тими, хто живе з ВІЛ».
2. Запропонуйте учасникам уявити, що вони мають ВІЛ-позитивного друга, та поміркувати, що вони можуть зробити, аби він не почувся самотнім. Учасники записують відповіді на смужках кольорового паперу або маленьких сердечках, зачитують і прикріплюють на плакаті «Серце друга».
3. Виконайте незвичайний ритуал завершення тренінгу (наприклад, роздавши червоні стрічки та виклавши свічки у формі стрічки).





## **БЛОК 3 ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ ПІДВИЩЕННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

### **Загальне**

**Пінія: Навички розвитку позитивної самооцінки і психологічної рівноваги**

**5 клас. Урок-тренінг 9. Ти — талановитий**

**5 клас. Урок-тренінг 17. Ти — особливий**

**6 клас. Урок-тренінг 5. Самооцінка і здоров'я людини**

**7 клас. Урок-тренінг 26. Психологічна рівновага і здоров'я**

**9 клас. Урок-тренінг 1. Життя як проект**

**9 клас. Урок-тренінг 12. Стратегія самореалізації**

## 5 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 9

### ТИ – ТАПАНОВИТИЙ!



#### Мета

Створення і підтримання мотивації до навчання. Надання змоги відпрацьовувати навички постановки мети і досягнення успіху.



#### Навчальні завдання

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- пояснювати, чому треба працювати над розвитком вроджених здібностей;
- називати користь, яку отримує людина від вивчення різних шкільних предметів;
- планувати досягнення успіху за алгоритмом (постановка досяжної мети, налаштованість на успіх, поділ процесу на окремі етапи, заохочення).



#### Обладнання і матеріали

- аркуші формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клей.



#### Що підготувати заздалегідь

- малюнок портфеля, м'ясорубки і кошика для сміття для виявлення очікувань.



#### Домашнє завдання

- Підручник, § 9. Зошит-практикум (с. 20–21), завдання 1.

1. Знайомство (3 хв): «Мій улюблений шкільний предмет — це...».
  2. Нагадування правил (3 хв): «Які з наших правил допомагають краще вчитися?».
  3. Вступ, зворотний зв'язок (4 хв): «Друзі, ми починаємо вивчати новий розділ. Адже ми знаємо, що наше здоров'я залежить від багатьох чинників, у тому числі й від успіхів у навчанні...». Використайте матеріал підручника, с. 49.
  4. Зворотний зв'язок (3 хв). Діти пишуть на клейких папірцях те, що вони очікують від вивчення цього розділу, і прикріплюють їх на плакаті очікувань.
  5. Руханка-мотивація (3 хв). Учасники стають в коло і, перекидаючи один одному м'яч, продовжують фразу: «Вчитися треба для того, щоб...».
  6. Прочитайте вголос біблійну притчу (підручник, с. 50). Дайте відповіді на запитання внизу сторінки (7 хв).
  7. Тестування (3 хв). Запропонуйте учням тест на інтелект і креативність (підручник, с. 51). Він відображає активність лівої і правої півкуль головного мозку, які пов'язують переважно з інтелектуальними або творчими здібностями людини.
- Це важливо!*
- Мета цього тестування — посилення мотивації до розвитку своїх здібностей, а не обмеження людини в її бажанні розвиватись у будь-якому напрямку.*
8. Обговорення в групах (10 хв).
    - Поясніть, що незалежно від вроджених здібностей і нахилів, будь-який учень здатний засвоїти шкільну програму з усіх предметів (підручник, с. 52).
    - Об'єднайте учасників у сім груп.
    - Запропонуйте обговорити користь від вивчення різних шкільних предметів, наприклад:
      - 1) математика вчить логічно мислити, наводити аргументи;
      - 2) уроки української мови і літератури вчать розуміти мову, художні твори, грамотно писати, правильно висловлюватись;
      - 3) на уроках історії діти дізнаються, як жили їхні предки, починають розуміти причини і наслідки різних суспільних подій;
      - 4) уроки природознавства вчать любити і берегти природу;
      - 5) уроки іноземної мови допомагають спілкуватися з однолітками з інших країн (наприклад, по Інтернету), дивитися іноземні фільми, розуміти пісні іноземних виконавців. Знання іноземної — одне з найважливіших і для майбутньої професії;
      - 6) уроки образотворчого мистецтва і музики вчать розуміти прекрасне, розвивають творчі здібності;
      - 7) уроки фізичної культури допомагають дітям поліпшити свою фізичну форму, розвивати силу, спритність, витривалість, гартувати волю.

- Яку користь отримують діти від уроків здоров'я?
9. Інформація про алгоритм досягнення мети (зошит-практикум, «Кроки до успіху») (5 хв).

*Наголосіть!*

*Уміння планувати і досягати успіху важливе для кожного. Це допомагає лю-*

*дині почуватися господарем своєї долі, не покладаючись в усьому на інших чи на щасливий збіг обставин.*

10. Зворотний зв'язок (3 хв). Продовжіть фразу: «На цьому тренінгу я зрозуміла (-в)...».
11. Прощання (2 хв). Усі беруться за руки і разом промовляють: «Ми — талановиті!».

## 5 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 17

# ТИ — ОСОБЛИВИЙ



### Мета

Мета тренінгу — дати учням змогу розвивати життєві навички позитивної самооцінки, самоусвідомлення і самовдосконалення, а також вміння запропонувати допомогу людям з обмеженими можливостями.



### Навчальні завдання

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- називати дві свої переваги та один недолік;
- визначати шляхи підвищення самооцінки за наданим алгоритмом.



### Обладнання і матеріали

- аркуші формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клей.



### Що підготувати заздалегідь

- попросить учнів принести з дому фотографії, на яких вони зображені ще немовлятами;
- для виявлення очікувань виріжте сонячний диск і промінці за кількістю учасників.



### Домашнє завдання

- Підручник, § 18. Зошит-практикум (с. 31–35), завдання 1–4.

1. Нагадування правил (2 хв). Які правила допомагають нам відчувати повагу до себе?
2. Очікування (2 хв). У цьому розділі ми вчитимемося шанувати (цінувати) самих себе та інших людей. Роздайте учасникам промінці і запропонуйте написати на них свої очікування, а потім прикріпити їх до сонячного диска на плакаті «Наші очікування».
3. Інформаційно-мотиваційний блок «Ти особливий!» (8 хв).
  - «Друзі, сьогодні ми познайомимося з вашим найкращим другом. Спочатку визначимо, чи гідні ми цього найкращого друга. Підніміть руку ті, хто вважає себе доброю людиною. А тепер ті, хто не вважає себе такою. А тепер ті, хто не визначився. Те, що ви зробили, — це ваша самооцінка».
  - Сформулюйте визначення:  
*Самооцінка* — це ставлення людини до самої себе.
  - Поясніть, чому людям важливо мати позитивну самооцінку: «Звернімося до підручника (с. 90, абзаци 1–3). Що в ньому сказано про самооцінку і про загадкового найкращого друга (читає вголос один учень)? Ті з вас, хто сумнівається у тому, чи хороша він людина, має занижену самооцінку. А даремно. У кожного з вас є багато доброго, і за це ви повинні себе любити і поважати (підвести до розуміння заповіді «Полюби ближнього, як самого себе»). Також кожен із вас є унікальним, не схожим на інших».
  - Прочитайте уривок з вірша В. Симоненка:
 

Бо ти на Землі — людина.  
 І хочеш того чи ні —  
 Усмішка твоя — єдина,  
 Мука твоя єдина,  
 Очі твої одні...
- Мозковий штурм за запитаннями рубрики «Обговоріть» у підручнику (с. 91).
4. Знайомство (3 хв): «Важко любити того, кого ви не знаєте. Тому сьогодні, як і на попередніх тренінгах, ми виконаємо вправу «Знайомство», а також вправу «Мое ім'я» (підручник, с. 91, зошит-практикум, с. 31).
5. Ігри «Ти — хороший», «Вгадайте, хто це» (7 хв). Пограйте в ігри, описані в підручнику на с. 92. Можна пограти і в інші ігри на підвищення самооцінки.
6. Мозковий штурм: «Які вади мають люди?», обговорення (5 хв).
  - Слово вчителя: «Кожен з вас є доброю людиною. Але не досконалою. На початку уроку дехто себе недооцінив. Давайте подумаємо, які вади мають люди».
  - Назвіть якомога більше можливих вад. Підкресліть одним кольором те, що можна змінити, іншим — те, що змінити не можна.
  - Обговоріть: «Чи є на світі люди, які не мають недоліків?», «Як треба ставитися до вад інших людей?».
  - Прочитайте повідомлення: «У трирічному віці Пол Хоккі захворів на рак кісток. Лікарям довелось ампутувати Полу руку. Але це не завадило йому стати альпіністом і в червні 2005 року з другої спроби підкорити



Еверест. Його фізична вада зробила його унікальним. Багато людей підкорювали вершину світу, але Пол Хокі перетворив свою ваду на перевагу».

- Запитайте, чи знає хтось про інші подібні випадки.
7. Моделювання ситуації допомоги немічним і людям з обмеженими можливостями (на основі розробки Новікової Н. І., м. Львів) (10 хв).
- Мета: виховання у дітей чуйності та милосердя до людей, що потребують допомоги.
  - Інформація: «Немічні люди — це передусім новонароджені, люди похилого віку та особи, які мають тяжкі фізичні або психічні вади. Люди з обмеженими можливостями — це люди похилого віку та інваліди».
  - Об'єднання у вісім груп.
  - Розподілити між групами чотири ситуації (одну й ту ж ситуацію розглядатимуть дві групи).

Ситуація 1. Тебе залишили з немовлям, яке спало. Раптом воно почало плакати. Які твої дії?

Ситуація 2. У твоїй родині живе бабуся. Вона дуже старенька і геть усе забуває. Одного разу, коли вдома нікого не було, бабуся вийшла з подвір'я і пішла вулицею. Ти боїшся, що вона може загубитися. Твої дії?

Ситуація 3. Уяви, що ти стоїш на перехресті доріг поруч зі сліпою людиною. Бачиш, що вона вагається, чи можна переходити дорогу. Твої дії?

Ситуація 4. У сусідній квартирі (поруч у під'їзді) проживає самотня літня людина. Яку допомогу можеш їй запропонувати? Твої дії?

- Призначити спостерігачів, а також тих, хто гратиме роль немічних і людей з обмеженими можливостями (найкраще за допомогою жереба).
- Обговорення і розігрування ситуацій у групах (5 хв).
- Запитайте спостерігачів з груп, які обговорювали ситуації 1 і 2: «Як ви думаєте, чи змогли діти надати допомогу немічним?»

*Наголосіть!*

*Непринустимо залишати немічну людину вдома саму чи під наглядом дитини. Якщо цього не можна уникнути, дитина повинна добре знати, до кого їй звернутися у разі потреби.*

- Запитайте людей з обмеженими можливостями з груп, які розігравали ситуації 3 і 4: «Вас запитали, чи хочете ви допомоги?»

*Наголосіть!*

*Нав'язування допомоги людям з обмеженими можливостями може образити їх. Тому треба обов'язково спочатку запитати: «Чи можу я вам допомогти?», а якщо людина відмовляється, не варто наполягати.*

8. Зворотний зв'язок, прощання (5 хв): «Підніміть руку ті, хто себе вважає доброю людиною. А тепер ті, хто не вважає себе такою. Є інші думки? От і добре. А тепер візьмімося за руки і разом скажемо: «Я — хороший (-а)! Ти — хороший (-а)! Ми — хороші!».

## 6 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 5

# САМООЦІНКА І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



### Мета

Пояснити учням, як формується самооцінка, обговорити недоліки завищеної і заниженої та переваги здорової самооцінки, тренувати навички постановки і досягнення мети.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- пояснити значення терміна «самооцінка»;
- розпізнавати у запропонованих ситуаціях занижену, завищену і адекватну самооцінку;
- назвати щонайменше дві переваги здорової (адекватної) самооцінки;
- пояснити, як самооцінка впливає на поведінку людини;
- продемонструвати вміння адекватно оцінювати себе, обирати важливу мету й розробляти план її досягнення.



### Обладнання і матеріали

- Підручник, зошит-практикум.
- Аркуші формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, стікери, ножиці, скотч, клей.



### Що підготувати заздалегідь

- Ксерокопію давньогрецької легенди про юнака Нарциса (с. 71 цього посібника).



### Домашнє завдання

- Підручник, § 5. Зошит-практикум (с. 18–22), завдання 1, 2, проект самовдосконалення № 1.

### Орієнтовний план тренінгу

Вступне слово вчителя, стартове завдання	10 хв
Міні-лекція, обговорення ситуацій	10 хв
Робота в колі	10 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Завершення тренінгу	5 хв

## Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Вступне слово вчителя (підручник, с. 32) або додаткове завдання 1 на цій сторінці.

*Наголосіть: щира повага до інших людей завжди базується на повазі до самого себе. Нагадайте золоте правило моральності: «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб ставилися до тебе».*

- Слово вчителя: «Наша самооцінка складається з того, як ми оцінюємо себе у різних ситуаціях: у навчанні, в спорті, у спілкуванні з друзями. Наприклад, ми можемо вважати себе хорошим спортсменом, але не досить вправним читачем».
- Стартове завдання (підручник, с. 33, запропоноване Різдванецькою Л. В., м. Дніпродзержинськ).

## Міні-лекція, обговорення ситуацій

- Слово вчителя: «Як формується самооцінка».
- Робота в групах. Об'єднайте учнів у дві групи. Обговоріть ситуації з підручника (с. 33). Текст легенди про Нарциса — у цьому посібнику на с. 71.
- Назвіть переваги адекватної самооцінки (підручник, с. 34).

*Висновок: занижена чи завищена самооцінка негативно впливають на поведінку людини. Адекватна самооцінка сприяє здоровій і безпечній поведінці.*

## Підсумкові завдання

- Слово вчителя: «Оскільки самооцінка залежить від успіхів і невдач у важ-

ливих для нас ситуаціях, ми можемо підвищити її, оволодівши навичками досягнення мети».

- Поясніть, як виконувати проект самовдосконалення (як обрати мету, спланувати її досягнення, до кого звертатися по допомогу...).

## Завершення тренінгу

- Пограйте в гру «Ти — молодець». Учні стоять у колі. Один учень виходить у центр, називає своє ім'я і повідомляє про те, що він навчився робити, або про свій недавній успіх («Я навчився танцювати» або «Я навчився робити шпагат»). У відповідь усі промовляють: «Ти — молодець!» і піднімають вгору великий палець (Різдванецька Л. В.).

## Додаткові завдання

1. Варіант стартового завдання. Підготуйте скриньку з люстерком усередині. Тренер: «Зазираючи до цієї скриньки, ви побачите свого найкращого друга. Але поки що не виказуйте таємниці, щоб кожен міг побачити його на власні очі». Коли всі побачать своє відображення, запитайте: «Хто ваш найкращий друг? Як ви гадаєте, чому людина має любити і поважати себе?» (Вправа запропонована учасниками тренінгу з м. Севастополя.)
2. Обговорення в колі: «У 5-му класі ви вже вчилися ставити перед собою цілі і досягати їх. Пригадайте, чи вдалося здійснити те, що тоді запланували».

## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 26

# ПСИХОПОГІЧНА РІВНОВАГА І ЗДОРОВ'Я

Розроблений за участю Л. Різванецької, М. Фуки, А. Куцого



### Мета

Ознайомлення з поняттям психологічної рівноваги. Розбудова самооцінки.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають ознаки психологічної рівноваги;
- оцінюють рівень своєї психологічної рівноваги;
- пояснюють, як самооцінка впливає на поведінку людини;
- демонструють уміння розбудовувати позитивну самооцінку і адекватно реагувати на критику.



### Обладнання і матеріали

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



### Що підготувати заздалегідь

- Написати на дошці 5 ознак психологічної рівноваги:
  - позитивна самооцінка;
  - доброзичливе ставлення до інших людей;
  - впевненість у власних силах;
  - уміння розуміти і задовольняти власні потреби;
  - уміння переживати невдачі і керувати стресами.
- Музичний супровід — пісня А. Ягольника у виконанні Н. Могилевської «Гимн хорошему настроению».



### Домашнє завдання

- Підручник, § 26. Зошит, завдання 2–4 (с. 64–67).

### Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	5 хв
Самооцінка рівня психологічної рівноваги	5 хв
Блок 1. Розбудова самооцінки	15 хв
Інсценування «Маленькі добрі справи»	5 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	15 хв

## Стартові завдання

1. Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
2. Зворотний зв'язок: «Як діяти, якщо бурхливі емоції зненацька охопили тебе?»
3. Слово вчителя: «Ви вже знаєте, що всі наші почуття є важливими. Та це не означає, що нам однаково, які з них ми переживаємо. Кожному хочеться якнайдовше перебувати у хорошому настрої. Почуватися задоволеним і щасливим краще, ніж пригніченим і нещасним. Душевного комфорту можна досягти лише в гармонії емоційної, інтелектуальної і духовної сфер. Такий стан називають психологічною рівновагою або психологічним благополуччям».
4. Запишіть на дошці: «Психологічна рівновага — показник психічного здоров'я людини».
5. Підготовлені волонтери ведуть діалог (підручник, с. 168).

## Самооцінка психологічної рівноваги

1. Назвіть і прикріпіть до дошки 5 ознак психологічної рівноваги.
2. Самооцінка рівня психологічної рівноваги (підручник, с. 169).

### *Підсумуйте!*

*Загальна кількість балів — це приблизна оцінка рівня вашої психологічної рівноваги за п'ятибальною шкалою. Якщо прагнете підвищити цей рівень, вчіться розбудовувати самооцінку, керувати стресами і конструктивно розв'язувати конфлікти.*

## Блок 1. Розбудова самооцінки

1. Запишіть на дошці: «Самооцінка — ставлення людини до самої себе».
2. Тренер: «В основі здорової самооцінки — позитивне ставлення до себе. Ніколи не забувайте, що кожен з вас є унікальною і неповторною особистістю».
3. Вправа «Мій портрет у промінні сонця» (зошит, с. 63).
4. Читання глави підручника «Твоя самооцінка», підготовка запитань для вправи «Перехресний вогонь».
5. Вправа «Перехресний вогонь». Кожен учень ставить запитання одному з учасників. Той повинен дати відповідь і поставити своє запитання.

### *Приклади запитань:*

- Що таке самооцінка?
- Які бувають види самооцінки?
- Яку самооцінку називають здоровою?
- Як поводитися підлітки із заниженою самооцінкою?
- Як треба ставитися до того, що ти не можеш змінити в собі?
- Як можна підвищити самоповагу?

## Інсценування «Маленькі добрі справи»

Учні об'єднуються в пари і пантомімою показують одну маленьку добру справу, яка здатна швидко підвищити самоповагу (позичити дисконтну картку тому, хто стоїть з тобою в черзі, притримати за собою двері в супермаркеті, принести цукерку братику...).

### Підсумкові завдання

1. Читання і обговорення притчі «Віслюк» (підручник, с. 173).
2. Слово вчителя «Як реагувати на критику» (підручник, с. 174).

#### *Запитання для обговорення:*

- Які ви знаєте стилі поведінки? (Пасивна, агресивна, упевнена)
- Які ознаки цих стилів поведінки?
- Як поводитися персонажі притчі?

### Завершення тренінгу

1. Руханка «Музичні обійми».

2. Мета: зняття фізичного напруження. Діти рухаються по кімнаті під приємну музику. Коли музика зупиняється, кожен повинен когось обійняти. Далі під музику діти рухаються парами, і коли музика зупиняється, пари об'єднуються. Під кінець гри діти танцюють у великих музичних обіймах.
3. Усім разом сказати: «Самая ты, самое мы, самая самая лучшая я. Самый ты, самое мы, самый самый лучший я!».

## 9 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 1

### ЖИТТЯ ЯК ПРОЕКТ

Розроблений за участі О. О. Загрівого, методиста Вінницького ОІППО, В. А. Савченко, завідувачої методичного кабінету відділу освіти Бабушкінської районної ради у м. Дніпропетровську, Л. В. Савчук, заступника директора СЗШ №87 м. Дніпропетровська, педагогів-тренерів Сумської області В. М. Успенської, Н. В. Корнух, Н. М. Огієнко, Л. Ф. Курило, Т. І. Клименко



#### Мета

Ознайомлення учнів з рекомендаціями щодо планування здорового і успішного життя. Тренінг навичок постановки і досягнення мети.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають ознаки унікальності людського життя;
- пояснюють необхідність планування свого життя;
- демонструють уміння адекватно оцінювати своє призначення і свою місію у суспільстві і застосовувати наведені у підручнику рекомендації щодо складання проекту свого життя.



#### Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.
- Підручник, § 1. Зошит, с. 7–8.

#### Що підготувати заздалегідь

- Запишіть на картках рекомендації з планування свого життя (підручник, с. 20) для кріплення на дошці.

#### Домашнє завдання

- Виконати вправу «Візуалізація» (підручник, с. 20).
- Прочитати про універсальні життєві принципи (підручник, с. 21).
- Сформулювати свою життєву місію з урахуванням рекомендацій, наведених у підручнику на с. 20–26.



#### Орієнтовний план тренінгу



Зворотний зв'язок, актуалізація теми	5 хв
Стартові завдання	5 хв
Міні-лекція	5 хв
Робота в колі	10 хв
Практична робота	10 хв
Підсумкові завдання	10 хв



### Зворотний зв'язок, актуалізація теми

1. Виконайте ритуал привітання.
2. Запитайте учнів, що їм запам'яталося з минулого тренінгу.
3. Запропонуйте по черзі продовжити фразу: «Заповітна мрія мого життя – це ...»

### Стартові завдання

1. Проведіть мозковий штурм: «Ознаки життя» (запишіть їх на дошці).
2. Проаналізуйте, які з них є ознаками тільки життя людини.

*Наголосіть, що людина здатна ставити перед собою цілі і досягати їх.*

### Міні-лекція

1. Інформаційне повідомлення: «Чому важливо планувати своє життя?» (підручник с. 19).

*Наголосіть!*

*Успіх у досягненні поставленої мети приходить поетапно, і важливо робити правильний вибір пріоритетів на кожному етапі життя. Треба також розуміти, що головне в досягненні мети – не швидкість, а правильно обраний курс.*

2. За допомогою карток розкажіть про важливі етапи створення проекту вашого життя:
  - *Уявіть бажаний результат* – якою людиною ви хочете стати.
  - *Повірте у себе* – це є головною умовою успіху.
  - *Керуйтеся універсальними принципами*, вони приведуть вас до мети.

- *Пам'ятайте про потреби* – раціонально поєднуйте базові потреби і потреби розвитку.
  - *Позбудьтеся баласту* – вибирайте справді важливе.
  - *Підтримуйте рівновагу всіх сфер життя* – дбайте про збалансованість усіх важливих аспектів.
  - *Сформулюйте життєву місію* – складіть правила, які визначатимуть ваш курс у житті.
3. Поясніть, що означає перший етап «Уявіть бажаний результат». Запропонуйте учням вдома виконати вправу «Візуалізація» за наведеними в підручнику рекомендаціями (с. 18).
  4. Поясніть, чому віра в себе є головною умовою успіху.

### Робота в групах: «Принципи» (виконується за наявності додаткового часу)

1. Об'єднайте учасників у п'ять груп:
  - група 1:* принцип керманіча;
  - група 2:* принцип оптимізму;
  - група 3:* принцип альтруїзму;
  - група 4:* принцип «золотої середини»;
  - група 5:* принцип синергії.
2. Кожна команда готує презентацію за планом:
  - Що означає цей принцип?
  - Навести приклади, коли люди дотримуються його і коли порушують.
  - Які може мати наслідки порушення цього принципу?
3. Презентації груп.

## Робота в колі

1. Запропонуйте учням відкрити підручник на с. 22 і запитайте, що вони знають про піраміду потреб.

### Наголосіть!

*Плануючи своє життя, не слід забувати про базові потреби. Адже доки немає даху над головою і діймає голод, мало хто дбатиме про спільне благо чи духовне вдосконалення. Та не варто зосереджуватися лише на матеріальному. Багатство не зробить людину щасливішою. Про це свідчить і народна мудрість: «Не в грошах щастя». А як ви вважаєте, у чому полягає щастя?*

2. Кидаючи м'яча один одному, учасники продовжують фразу: «На мою думку, щастя в тому, щоб...»
3. Прочитайте й обговоріть уривок із роману Д. К. Джерома «Троє у човні, не рахуючи собаки».

### Запитання для обговорення:

- Що в сучасному житті можна назвати мотлохом?
- Що варто узяти в дорогу, щоб корабель вашого життя був легким і на ньому було лише те, що справді важливе?

## Практична робота «Колесо життя»

1. Вступне слово: «Люди почувають-ся щасливими лише тоді, коли реалізують себе в усіх важливих сферах життя. Дехто досягає неабияких кар'єрних висот, але страждає через те, що не склалося особисте життя. Інший присвячує себе тільки родині,

але відчуває, що не повністю реалізував себе в чомусь іншому. Тому, плануючи майбутнє, треба подбати про збалансованість усіх важливих аспектів життя».

2. Методом мозкового штурму назвіть не менш як десять аспектів людського життя.
3. Запропонуйте учасникам вибрати вісім, найважливіших особисто для них, і виконати вправу на с. 7–8. Це завдання можна виконати за інструкцією в підручнику (с. 24).

### Запитання для обговорення:

- В якому з аспектів життя ви найбільш успішні?
  - Які сфери вашої життєдіяльності ви хотіли б удосконалити?
  - Як ви можете це зробити?
4. Коментар тренера: «Кожна з частин утримує наше колесо в рівновазі. Кожна вимагає нашої уваги. Нам необхідно розвивати всі якості рівномірно, щоб прожити життя гармонійно. А для цього потрібно визначитися з вашою життєвою місією (життєвим кредо)».
  5. Запропонуйте учням удома поміркувати над місією свого життя.
  6. Оберіть людей, які сформулюють пропозиції щодо місії групи (класу).

## Підсумкові завдання

1. Запитайте учнів, що їм найбільше запам'яталося з цього заняття.
2. Проведіть ритуал завершення тренінгу.

## 9 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 12

# СТРАТЕГІЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

Розроблений за участі Н. О. Сотникової, НВК № 99 м. Дніпропетровська,  
Т. О. Ізюмської, методиста кафедри управління освітою Луганського ІППО



### Мета

Ознайомлення зі складовими стратегії самореалізації, методами самопізнання і життєвого самовизначення. Відпрацювання алгоритму вибору майбутньої професії. Тренінг навичок розбудови самооцінки, постановки і досягнення мети.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розкривають зміст поняття «самореалізація»;
- називають п'ять складових стратегії самореалізації;
- демонструють уміння складати концептуальну карту власної ідентичності, проводити експрес-оцінку психологічного потенціалу, застосовувати алгоритм вибору майбутньої професії.



### Обладнання і матеріали

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



### Що підготувати заздалегідь

- Записати на картках складові стратегії самореалізації та складові для оцінювання психологічного потенціалу (підручник, с. 132, 135).
- Підготувати ксерокопії для вправи: «Очікування» (малюнок на наступній сторінці).
- Підготувати з волонтерами інсценування притчі: «Божественний дух» (підручник, с. 131).



### Домашнє завдання

- Підручник, § 12. Зошит, с. 34–39.

### Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація теми, стартові завдання	8 хв
Інформаційне повідомлення	5 хв
Інсценування, індивідуальна робота	5 хв
Складання концептуальних карт	7 хв
Робота з підручником, обговорення	10 хв
Оцінка психологічного потенціалу	7 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	3 хв

### Актуалізація теми, стартове завдання

1. Привітайте учнів, скажіть, що наступні тренінги присвячено мистецтву самореалізації.
2. Вступне слово вчителя: «Цінність підліткового віку» (підручник, с. 130).
3. Стартове завдання можна виконати, як описано в підручнику, або за допомогою малюнка «Мої очікування від життя».

### Інформаційне повідомлення

1. Запишіть на дошці та розкрийте зміст поняття «самореалізація» (*самореалізація* — це здатність людини пізнати себе і здійснити своє покликання).
2. Поясніть: «Кожна людина має потребу в самореалізації, однак не всі усвідомлюють її значення. Автор теорії потреб А. Маслоу описував людину як «істоту бажачу», що рідко досягає стану повного задоволення. Якщо одна потреба задоволена, інша спливає на поверхню і націлює увагу людини. Він також вважав, що люди, які відмовляються від можливостей самореалізації, не такі щасливі, якими могли б бути. Адже самореалізовані особистості мають більш ефективне сприйняття реальності, вищий рівень толерантності, автономії, глибші міжособистісні стосунки, вміють розмежовувати засоби і цілі, мають філософське почуття гумору і креативність».

## Мої очікування від життя

*що б ви хотіли здійснити?*

*що б ви хотіли відчувати?*

*що б ви хотіли набутти?*

3. Далі розкажіть про мистецтво самореалізації (підручник, с. 132) і за допомогою карток назвіть складові стратегії самореалізації: 1) самопізнання і самооцінка; 2) самовизначення; 3) саморегуляція; 4) самоосвіта; 5) самовиховання та поясніть, що на цьому тренінгу ви зосередитесь на першій складовій, а вдома вони опрацюють другу складову.

### Інсценування, індивідуальна робота

1. Слово вчителя: «Відкриття свого внутрішнього світу є головним психологічним надбанням юності. У підлітковому віці активно розвивається самосвідомість, з'являється бажання зрозуміти себе, пізнати свою схожість з іншими і відмінність від них, усвідомити ознаки своєї унікальності й неповторності, збагнути своє покликання».
2. Виступ волонтерів та виконання завдання 2 на с. 131.

### Складання концептуальних карт

Запропонуйте учням скласти концептуальну карту своєї особистості (завдання в підручнику, с. 133, зошиті, с. 36).

#### Підсумуйте!

*Самопізнання — процес тривалий, складний та індивідуальний. Прагніть пізнати себе якомога раніше. Якщо ви не об'єктивні до себе, можете втратити час для розвитку здібностей, а з ними і шанс реалізувати себе як особистість. Розібравшись у собі, ви зможете визначитись у своєму покликанні і безпомилково обрати свою майбутню професію.*

### Робота з підручником, обговорення

Запропонуйте учням протягом 5 хвилин самостійно прочитати матеріал підручника на с. 134.

#### Заяпитання для обговорення:

- Який факт про видатних людей вас найбільше здивував?
- Чи траплялися у вашому житті ситуації, коли вас несправедливо критикували? Як ви реагували?
- Як варто ставитися до справедливої і несправедливої критики?
- Які ви знаєте методи підвищення самооцінки?

### Оцінка психологічного потенціалу

1. За допомогою карток поясніть, як можна приблизно оцінити свій психологічний ресурс.
2. Виконайте завдання на с. 135 підручника.

### Підсумкове завдання, завершення тренінгу

1. Підведіть підсумки, спираючись на матеріал підручника, с. 139.
2. По колу передайте усмішку і разом скажіть: «Здійсню бажання, набуду мудрість, відчую радість життя!»

### Додаткові або домашні завдання

1. Прочитати матеріал підручника, с. 136–139.
2. Виконати завдання на с. 138 підручника (зошит, с. 37–39).
3. За бажанням учні можуть виконати завдання на с. 139 підручника.

## **БЛОК 4 ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ ПІДВИЩЕННЯ БЛАГОПОПУЧЧЯ**

### **Пінія: Емоційне благополуччя**

**5 клас. Урок-тренінг 19. Про почуття і співчуття**

**7 клас. Урок-тренінг 25. Культура почуттів**

**7 клас. Урок-тренінг 27. Стрес і психологічна рівновага**

**7 клас. Урок-тренінг 29. Керування стресами**

**9 клас. Урок-тренінг 13. Емоційна саморегуляція**

**6 клас. Урок-тренінг 10. Звички і здоров'я**

## 5 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 19

# ПРО ПОЧУТТЯ І СПІВЧУТТЯ



### Мета

Мета тренінгу — вчити дітей толерантно (у безоцінній манері) висловлювати свої негативні почуття (невдоволення, образу). Розвивати вміння розуміти почуття інших людей, співпереживати і співчувати.



### Навчальні завдання

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- розрізняти почуття та емоції;
- описувати ознаки невербального вияву почуттів (як вони виявляються у міміці, жестах, положенні тіла);
- розрізняти «Я-повідомлення» і «Ти-повідомлення»;
- демонструвати здатність ставити себе на місце іншого, уявляти, що він думає і відчуває.



### Обладнання і матеріали

- аркуші формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клей.



### Що підготувати заздалегідь

- картки з ситуаціями 1–3 (завдання 7, с. 217–218).



### Домашнє завдання

- Підручник, § 20. Зошит-практикум (с. 39–41), завдання 1–2.



1. Знайомство (5 хв): «Друзі, кожен з вас у цю хвилину переживає якісь почуття. Наприклад, ви можете відчувати радість з приводу того, що почався тренінг, або цікавість до нової теми. Але можуть бути і неприємні почуття. Це також абсолютно нормально. Постарайтесь висловити те, що ви відчуваєте».
2. Нагадування правил (1 хв). Вибрати з правил ті, що стосуються почуттів (доброзичливість, довіра...).
3. Інформаційне повідомлення: «Для чого потрібні почуття?» (4 хв).
4. Мозковий штурм: «Які бувають почуття» (3 хв).
  - Діти називають якомога більше почуттів, а тренер записує їх на дошці.
  - Підкресліть одним кольором приємні почуття, іншим — неприємні.
  - Запитайте, що могло б статися, якби люди ніколи не відчували неприємних почуттів.
5. Ознайомлення з невербальними виявами почуттів (4 хв). Вирішіть, як провести цю вправу:
  - а) гра «Передай маску» (підручник, с. 100), обговорення;
  - б) бажаючі (4–5 осіб) витягують з конверта листівки із записаними почуттями і по черзі демонструють їх, а клас вгадує, що це за почуття та які їх невербальні ознаки (міміка, жести, положення тіла).
6. Інформаційне повідомлення: «Як висловити свої почуття» (підручник, с. 101) (5 хв).
  - Слово вчителя: «Коли людина тривалий час переживає неприємні почуття (образу, роздратування, злість), це шкодить її здоров'ю. З часом ці почуття можуть стати нестерпними, ще болючішими. Отже, треба постаратись якнайшвидше виправити ситуацію, сказавши про це тому, хто викликає ці почуття. Але не варто використовувати «Ти-повідомлення», говорити: «Ти сам такий, ти дурень, ти нічого не розумієш». Це ображає, викликає бажання захищатися і нападати. Найкраще говорити про свої почуття за допомогою «Я-повідомлень».
  - Навести приклади і пояснити переваги «Я-повідомлень» (це не ображає, адже ти не звинувачуєш співрозмовника, а просиш його зробити тобі послугу).
7. Відпрацювання уміння правильно висловлювати свої почуття (7 хв).
  - Об'єднання у три групи (Віра, Надія, Любов), поділ між ними ситуацій.
  - Завдання групам: розіграйте і обговоріть задані ситуації. Використовуйте «Я-повідомлення».
  - Для прикладу спільно з дітьми обговоріть ситуацію, що описана у підручнику на с. 101–102, мал. 62.
 

*Ситуація 1.* Сашко взяв у Андрія книжку і не повертає, хоча той вже не раз йому нагадував. Що робити Андрієві?

*Ситуація 2.* До Лесі перед контрольною сідає Оксана, щоб списати. Минулого разу Леся через

це не встигла розв'язати останній приклад. Як їй сказати про це?

*Ситуація 3.* Сергійка весь клас дражнить Вовком, бо раніше звали просто Сірим. Йому це не подобається. Як сказати про це?

8. Інформація вчителя: «Співпереживання, співчуття» (2 хв).

Сформулюйте визначення:

*Співчуття* — це здатність поставити себе на місце іншого, зрозуміти і відчувати те, що й він.

9. Робота в групах (6 хв).

- Об'єднання у сім груп (за днями тижня, кольорами веселки).

- Групи обговорюють ситуації, наведені у підручнику на с. 103, та почуття їх персонажів.

- Виступи представників груп, обговорення у загальному колі.

10. «Конкурс хвальків» (5 хв). Запитайте: «Чи приємно було, коли вас хвалили?».

11. Зворотний зв'язок (2 хв). Поверніться до ваших очікувань (тренінг 17) і зніміть ті, що не справдилися. Намалюйте на сонячному диску усміхнене обличчя.

12. Прощання (1 хв). Усім разом тричі сказати: «Ми — молодці!».

## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 25

### КУЛЬТУРА ПОЧУТТІВ\*

Розроблений за участю В. Маркарян, В. Успенської



#### Мета

Розвиток емоційної компетентності, уміння правильно висловлювати почуття, тренінг навичок самоконтролю.



#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розпізнають відчуття, емоції, почуття.
- пояснюють вплив емоцій на здоров'я;
- демонструють уміння приймати рішення, зважаючи на почуття; використовувати «Я-повідомлення»; застосовувати техніки самоконтролю.



#### Обладнання і матеріали

- Папір, олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.
- Дві червоні повітряні кульки у формі серця.



#### Що підготувати заздалегідь

- Підготувати волонтерів до проведення руханки «Там-там-тарарам», сценки з використанням «Я-повідомлення» і демонстрації порад для самоконтролю (підручник, с. 166–167).



#### Домашнє завдання

- Підручник, § 25.

#### Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	8 хв
Руханка	2 хв
Міні-лекція, обговорення ситуації	10 хв
Руханка	5 хв
Тренінг використання «Я-повідомлень»	15 хв
Тренінг самоконтролю	10 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв

\* Оскільки тривалість цього тренінгу перевищує 45 хв, рекомендуємо поєднати його з виховною годиною.

### Стартові завдання

1. Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
2. Робота в парах.
  - Прислухатися до своїх органів чуттів і продовжити фразу: «У цю хвилину я відчуваю (тепло, холод, голод, спрагу, втому...)».

*Підсумуйте! Це — ваші відчуття.*

- Прислухатися до свого настрою і продовжити фразу: «У цю хвилину мені (весело, сумно, нудно, радісно, цікаво...)».

*Підсумуйте! Це — ваші емоції.*

- Висловіть свої почуття один до одного. Наприклад: «Ти подобаєшся мені», «Я відчуваю до тебе симпатію», «Я поважаю тебе».

*Підсумуйте! Це — ваші почуття.*

3. Робота в групах.
  - Об'єднайте учасників у три групи (можна за допомогою розрізаних на частини трьох «смайликів» — усміхненого, зажуреного і нейтрального).
  - Виконати стартові завдання на с. 162 підручника.
4. Пограти в крос-тест (зошит, с. 61—62).

*Запитання для обговорення:*

- У чому відмінність між емоціями і почуттями?
- Чи є почуття корисні і почуття шкідливі?

*Підсумок: підручник, с. 163 («Почуття і здоров'я»).*

### Руханка «Там-там- тарарам» (проводиться підготовленим волонтером)

- За командою «Там-там-тарарам» долонями поплескати себе по колінах.
- «Гулі-гулі» — полоскотати під шийкою.
- «Там-там-тарарам» — поплескати по колінах сусіда справа.
- «Гулі-гулі» — полоскотати себе.
- Повторити з сусідом зліва.

### Міні-лекція, обговорення ситуації

1. Повідомлення: «Емоції та інтелект. Емоції та прийняття рішень».
2. Прочитати й обговорити ситуацію на с. 164 підручника.

### Руханка «Дзеркало емоцій»

Слово тренера: «Людина може виявляти і розуміти почуття без слів — невербально. Коли вона радіє, це видно з блиску в її очах, задоволеного виразу обличчя, усмішки, навіть з радісного голосу по телефону. В усіх куточках світу люди у подібний спосіб виявляють свої емоції: радості й суму, цікавості й гніву. Це дає змогу порозумітися тим, хто розмовляє різними мовами».

3. Учні стають у пари. Спочатку один демонструє певну емоцію, а другий дзеркально відтворює її. Відтак міняються ролями.
4. Запропонуйте учасникам протягом однієї хвилини ходити по класу, зображуючи радість. Зверніть увагу на те, що імітація емоцій впливає на настрій.

## Тренінг використання «Я-повідомлень»

1. Слово тренера: «Культура вияву почуттів» (підручник, с. 165).
2. Підготовлені волонтери демонструють ситуацію з використанням «Я-повідомлення» і «Типовідомлення».
3. Руханка «Будинок, господар, землетрус».
  - Учасники стають по троє.
  - Двоє з них («будинок») беруться за руки і піднімають їх над третім учасником («господарем»).
  - За командою тренера: «Будинок!» «будинки» міняються місцями.
  - За командою тренера: «Господар!» «господарі» міняються місцями.
  - За командою тренера: «Землетрус!» усі міняються місцями.
4. Робота в цих трійках. Розігрування ситуацій із використанням «Я-повідомлення».
  - Двоє учасників (які були «будинком») розігрують ситуації (підручник, с. 166), а «господар» спостерігає не лише за тим, ЩО сказано, але й ЯК це сказано.
  - Спостерігачі оцінюють уміння учасників правильно говорити про свої почуття.

## Тренінг самоконтролю

1. Надути одну кульку нормального розміру, а другу — занадто сильно. Запитайте в учнів, яка кулька «проживе» довше. Що може статися з тією, що надута занадто сильно?

*Підсумуйте! Занадто сильні емоції так само можуть зашкодити людині: спровокувати конфлікт, завадити прийняти правильне рішення. Тому важливо розвивати навички самоконтролю.*

2. Демонстрація порад для самоконтролю (демонструють четверо волонтерів).
3. Вправа «Відкрите серце». Тренер бере в руки кульку нормального розміру і розказує про ситуації, які виводять його з рівноваги, і про те, що допомагає йому заспокоїтися. Відтак передає кульку одному з учасників і просить його розказати, що він відчуває, коли його дратують чи сміються з нього або не помічають, і що йому допомагає заспокоїтись у такій ситуації.

## Підсумкове завдання, завершення тренінгу

1. Тренерський підсумок.
2. Вправа «Врятуй пташеня». Учні стають у коло. Тренер говорить, вони слухають і повторюють рухи: «Уявіть, що ви тримаєте в руках маленьке беззахисне пташеня. Обережно стуліть долоні, зігрійте його своїм подихом, прикладіть до грудей, віддайте йому частинку свого тепла. Обережно розкрийте долоні і подивіться, як воно розправило крильця, злетіло високо в небо і радісно заспівало. Усміхніться йому і побажайте веселого дня. А тепер озирніться довкола і побажайте веселого дня своїм друзям і самим собі».

## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 27

# СТРЕС І ПСИХОЛОГІЧНА РІВНОВАГА

Розроблений за участю Н. Холодової, Л. Різванецької



### Мета

Ознайомлення учнів з поняттям стресу, його видами, впливом стресового перенапруження на здоров'я людини.

### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- дають визначення понять «стрес», «дистрес», «емоційне вигорання»;
- називають види стресу;
- наводять приклади різних стресорів і професій, що мають підвищений ризик емоційного вигорання;
- пояснюють, як виникає ефект самопідтримки стресу; як стрес впливає на здоров'я;
- демонструють уміння розпізнавати ознаки стресу; правильно спілкуватися з людьми соціальних професій.



### Обладнання і матеріали

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



### Що підготувати заздалегідь

- Картки з симптомами хронічного стресу (підручник, с. 180).
- Вирізки з журналів із зображенням різних професій.
- Стрічка і картки для вправи «Континуум».



### Домашнє завдання

- Підручник, § 27. Зошит, завдання 1–2 (с. 68–69).

### Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	7 хв
Робота в групах	10 хв
Вправа «Континуум»	5 хв
Інформаційне повідомлення	8 хв
Робота в парах, інсценування	7 хв
Підсумкове завдання	5 хв
Завершення тренінгу	3 хв

### Стартові завдання

1. Привітайте учнів, запитайте, що їм сподобалося на минулому тренінгу.
2. Повторення правил: «Які правила допомагають підтримувати високий рівень психологічної рівноваги?»
3. Актуалізація теми: «Поняття стресу» (підручник, с. 175). Написати на дошці: «Стрес — це стан психічного і фізичного напруження, що виникає як реакція організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища».
4. Мозковий штурм «Стресори». Навести приклади неприємних і приємних подій, що спричиняють стрес.

### Робота в групах

1. Об'єднайте учнів у 2 групи. Завдання групам — прочитати матеріал підручника, підготувати повідомлення:  
*група 1* — про види стресу;  
*група 2* — про реакцію організму на стрес.
2. Презентації груп, обговорення.

#### Затитання для обговорення:

- Які життєві ситуації можуть спричинити раптовий стрес?
- Які ситуації можуть спричинити хронічний стрес?
- Як називають реакцію організму на стрес?
- За якими симптомами можна розпізнати цю реакцію?

### Вправа «Континуум»

Запропонуйте учням оцінити рівень стресу для кожного стресора з тих, які вони назвали у стартовому завданні

(0 — ви на це взагалі не реагуєте: 10 — у вас це викликає дуже сильний стрес) і зайняти відповідне місце на умовній лінії. Бажаючі пояснюють свою оцінку.

### Інформаційне повідомлення «Ефект самопідтримки стресу. Хронічний стрес і здоров'я» (підручник, с. 177–178)

### Робота в парах, інсценування

1. Об'єднайте учнів у пари.
2. Роздайте картки з симптомами емоційного вигорання (підручник, с. 180, таблиця 7).
3. Завдання парам — підготувати пантоміму для ілюстрації симптому.
4. Пари показують сценку, решта учасників вгадують симптом.

#### Затитання для обговорення:

- Чи помічали ви в себе ознаки стресового перевантаження?
- Чи помічали ви симптоми емоційного вигорання в інших людей?

### Підсумкове завдання

1. Мозковим штурмом скласти перелік професій, що мають підвищений ризик емоційного вигорання.
2. Скласти правила спілкування з працівниками цих професій (вчителями, лікарями, продавцями), які допоможуть зменшити ризики їхнього емоційного вигорання.

### Завершення тренінгу

Заспівати куплет пісні Б. Окуджави «Давайте восклицать!» (див. наступну сторінку).



## Давайте восклицать!

Автор текста и музыки — Б. Окуджава

Давайте восклицать,  
Друг другом восхищаться,  
Высокопарных слов  
Не надо опасаться.

Давайте говорить  
Друг другу комплименты —  
Ведь это всё любви  
Счастливые моменты.

Давайте горевать  
И плакать откровенно,  
То вместе, то поврозь,  
А то попеременно.

Не надо придавать  
Значения злословью,  
Поскольку грусть всегда  
Соседствует с любовью.

Давайте понимать  
Друг друга с полуслова,  
Чтоб, ошибившись раз,  
Не ошибиться снова.

Давайте жить, во всём  
Друг другу потакая,  
Тем более, что жизнь  
Короткая такая...

## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 29

# КЕРУВАННЯ СТРЕСАМИ

Розроблений за участю В. Ярової, Л. Різдваєцької



### Мета

Оцінювання рівня стресу, тренінг навичок керування стресами.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають три негативні наслідки вживання стимуляторів для подолання стресу; фізичні, емоційні, інтелектуальні та духовні способи керування стресами;
- пояснюють, що таке стійкість організму до стресів;
- демонструють уміння знижувати загальне стресове навантаження, використовувати здорові способи керування стресами.



### Обладнання і матеріали

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



### Що підготувати заздалегідь

- Пісню Юрія Антонова «Все пройде» або Верки Сердючки «Все будет хорошо».
- Плакат зі словами Роберта Еліота (див. с. 182).



### Домашнє завдання

- Підручник, § 29. Зошит, завдання 5 (с. 73).

### Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	5 хв
Самооцінка стресового навантаження	8 хв
Інформаційне повідомлення	5 хв
Робота в групах	10 хв
Пантоміма	5 хв
Підсумкове завдання	10 хв
Завершення тренінгу	2 хв

### Стартові завдання

1. Привітайте учнів, запитайте, що вони пам'ятають з минулого уроку.
2. Зворотний зв'язок. Пригадайте:
  - Які є види стресу?
  - Які ознаки свідчать, що людина переживає стрес?
  - Що таке ефект самопідтримки стресу?
3. Актуалізація нової теми: «Насичене подіями життя неможливе без стресів. Якщо помірне емоційне або фізичне напруження триває недовго і чергується з повноцінним відпочинком, воно не шкодить людині. Та в житті трапляються періоди випробувань і підвищеного стресового навантаження».

### Самооцінка стресового навантаження

1. Слово тренера «Стрессова стійкість».
2. Оцінка рівня стресового навантаження за допомогою шкали стресу (завдання 4 у зошиті (с. 71–72)).
3. Учні стають у шеренгу відповідно до рівня стресового навантаження.

#### Зпитання для обговорення:

- Які стресори ми не можемо контролювати?
- Які з них піддаються контролю?
- Як можна безпечно збільшити стресове навантаження, якщо тобі дуже нудно?
- Які існують способи зниження загального стресового навантаження?

### Інформаційне повідомлення

**«Підлітки, хронічний стрес і стимулятори» (підручник, с. 188–189)**

### Робота в групах

1. Слово вчителя «Що таке керування стресами» (підручник, с. 190).
2. Об'єднання в 4 групи (спортсмени, дієтологи, лікарі, менеджери). Завдання групам — скласти повідомлення про фізичні способи контролю за стресом:
  - «спортсмени» — фізичні вправи;
  - «дієтологи» — раціональне харчування;
  - «лікарі» — сон і відпочинок;
  - «менеджери» — планування часу;
3. Демонстрація, обговорення.

### Пантоміма

1. Роздайте учням аркушки паперу, на яких написані здорові способи отримання задоволення (таблиця 9, с. 191 підручника).
2. Учні по черзі показують заданий спосіб, а інші демонструють його.
3. Учні сидять у колі. По черзі продовжують фразу: «Мій улюблений спосіб відпочинку — це...».

### Підсумкове завдання

1. Наведіть приклади інтелектуальних способів керування стресами: відсторонитися в часі, порівняти свої проблеми з проблемами інших, використати гумор.

*Відсторонитися в часі.* Запропонуйте учням написати на аркуші

подію, яка нещодавно засмутила їх (отримав погану оцінку, посварився з батьками тощо). Попросіть їх скласти папірець навпіл і подумати, як вони ставитимуться до цієї події через рік. Чи матиме вона для них таке саме значення?

*Порівняти свої проблеми з проблемами інших.* Щоб знизити рівень стресу, іноді достатньо просто увімкнути телевізор й подивитися новини або подумати про тих, хто страждає — хворих, немічних, бездомних.

*Використати почуття гумору.* Наприклад, запам'ятати жартівливі правила американського кардіолога Роберта Еліота (див. унизу сторінки). Якщо хтось дуже боїться виступати перед публікою, йому рекомендують уявити тих, хто сидить у залі, без одягу.

2. Читання і обговорення притчі «Перстень царя Соломона» (підручник, с. 193). Можна прочитати інший варіант цієї притчі: «Царю Соломону подарували перстень, на якому був напис: «Усе мине». Він мав втішати

правителя Ізраїлю в горі й повертати його на землю в часи тріумфу. Для цього лише треба було прокрутити перстень на пальці. Якось цар Соломон дуже засмутився. Він крутив перстень безліч разів, та це не допомагало. Тоді він зняв його і спересердя кинув на підлогу. Перстень упав, і на внутрішньому боці стало видно ще один напис. Цар підняв перстень і прочитав: «І це мине також».

3. Запитайте учнів, можливо, вони знають інші цікаві способи керування стресами.
4. Вправа «Відкритий мікрофон». Кожен з учнів закінчує фразу: «На цьому тренінгу я...»

### Завершення тренінгу

Завершіть тренінг приспівом пісні «Все пройде» (повний текст див. на наступній сторінці):

«Всё пройдёт — и печаль, и радость.  
 Всё пройдёт, так устроен свет.  
 Всё пройдёт, только верить надо,  
 Что любовь не проходит, нет.»

Правило № 1: «Не расстраивайся по пустякам!»

Правило № 2: «Все пустяки!»

*Роберт ЭЛИОТ,*  
американский кардиолог

## Все пройдет

Из кинофильма «Куда он денется!»

Слова Л. Дербенёва

Музыка М. Дунаевского

Вновь о том, что день уходит с земли,  
В час вечерний спой мне.  
Этот день, быть может, где-то вдали  
Мы не однажды вспомним.

Вспомним, как прозрачный месяц плывёт  
Над ночной прохладой.  
Лишь о том, что всё пройдёт,  
Вспоминать не надо.  
Лишь о том, что всё пройдёт,  
Вспоминать не надо.

Всё пройдёт: и печаль, и радость.  
Всё пройдёт — так устроен свет.  
Всё пройдёт, только верить надо,  
Что любовь не проходит, нет.

Спой о том, как вдаль плывут корабли,  
Не сдаваясь бурям.  
Спой о том, что ради нашей любви  
Весь это мир придуман.

Спой о том, что биться не устаёт  
Сердце с сердцем рядом.  
Лишь о том, что всё пройдёт,  
Вспоминать не надо.  
Лишь о том, что всё пройдёт,  
Вспоминать не надо.

Всё пройдёт: и печаль, и радость.  
Всё пройдёт — так устроен свет.  
Всё пройдёт, только верить надо,  
Что любовь не проходит, нет.

Вновь о том, что день уходит с земли,  
Ты негромко спой мне.  
Этот день, быть может, где-то вдали  
Мы не однажды вспомним.

Вспомним, как звезда всю ночь напролёт  
Смотрит синим взглядом.  
Лишь о том, что всё пройдёт,  
Вспоминать не надо.  
Лишь о том, что всё пройдёт,  
Вспоминать не надо.

Всё пройдёт: и печаль, и радость.  
Всё пройдёт, так устроен свет.  
Всё пройдёт, только верить надо,  
Что любовь не проходит, нет.  
Не проходит, нет...

## 9 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 13

# ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ

Розроблений за участі Н. О. Сотникової, НВК № 99 м. Дніпропетровська



### Мета

Ознайомлення з поняттям «емоційна саморегуляція», базовими емоціями, загальною стратегією і прийомами самоконтролю.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають ознаки емоційної компетентності;
- пояснюють значення емоційної саморегуляції для здоров'я людини;
- розпізнають базові емоції;
- демонструють уміння застосовувати загальну стратегію і окремі прийоми самоконтролю (асоціацію і дисоціацію, рефреймінг).



### Обладнання і матеріали

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



### Що підготувати заздалегідь

- Кольорові картки для об'єднання в групи (за кількістю учасників). Можна узяти по одному аркушу кольорового картону (білий, жовтий, рожевий, синій, чорний, червоний) й розрізати їх на однакову кількість пазлів, щоб загальна їхня кількість дорівнювала кількості учнів у класі.



### Домашнє завдання

- Підручник, § 13. Зошит, с. 40–43.

### Орієнтовний план тренінгу

Зворотний зв'язок, актуалізація нової теми	10 хв
Робота в групах, інсценування	10 хв
Руханка «Заморожені»	5 хв
Міні-лекція, робота в групах	12 хв
Вправа «Найкращий друг»	5 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	3 хв

### Зворотний зв'язок, актуалізація нової теми

1. Привітайте учнів, запитайте, що їм найбільше запам'яталося з минулого заняття.
  2. Перевірка домашнього завдання (бліц-турнір):
    - Що таке життєве самовизначення? (*словничок у підручнику*)
    - Які ви знаєте компоненти життєвого самовизначення? (*підручник, мал. 48*)
    - Хто може назвати формулу професійного самовизначення? (*хочу, можу, треба*)
    - Що означає кожна складова цієї формули?
    - Хто запровадив термін «сродна праця» і що він означає?
  3. Запропонуйте учням по черзі сказати, які п'ять професій вони обрали за допомогою рейтингу мотивів. Учні, що пройшли тестування в Інтернеті, називають професії, які їм рекомендовано, та порівнюють результати тестування з їхнім власним вибором.
  4. Актуалізація теми. Розкажіть про зміну вимог до кандидатів на ринку праці та здатності емоційно компетентного працівника (підручник, с. 140).
2. Об'єднайте учасників у шість груп за кольорами:
    - білий* – задоволення, радість;
    - жовтий* – цікавість, натхнення;
    - рожевий* – любов, емпатія;
    - синій* – тривога, страх;
    - чорний* – злість, гнів;
    - червоний* – сором, провина.
  3. Завдання групам на с. 142 підручника.

### Руханка «Заморожені»

Учасники сидять у колі і зображають «заморожених» — людей без емоцій, які не реагують на жодні події (закривати очі і відводити погляд не можна). Ведучий виходить у центр кола і намагається «розморозити» кого-небудь з групи жестами або мімікою. Не можна лише торкатися учасників і розмовляти. Той, хто «розморозиться» (будь-яка реакція), приєднується до ведучого. Тепер вони разом намагаються «розморозити» інших учасників. Хто протримається довше за всіх?

#### Запитання до переможця:

- Що найбільше допомагало у цій грі?

#### Запитання до всіх учасників:

- Коли було важче триматися — коли був один ведучий чи декілька?
- У яких життєвих ситуаціях може знадобитися таке вміння?

### Міні-лекція, робота в групах

1. Коротко розкажіть про значення емоційної саморегуляції (підручник, с. 141) і про те, як навчитися володіти собою (підручник, с. 144).



2. Об'єднайте учнів у три групи і запропонуйте підготувати повідомлення про:

*група 1* – загальну стратегію самоконтролю;

*група 2* – метод асоціації і дисоціації;

*група 3* – метод рефреймінгу.

3. Презентації груп, обговорення.

### Вправа: «Найкращий друг» (підручник, с. 146)

#### Підсумкові завдання, завершення тренінгу

1. Підведіть підсумки, спираючись на матеріал підручника (с. 147).
2. По колу передайте усмішку і разом скажіть: «Не буває поразок, є лише життєвий досвід!»

#### Домашні і додаткові завдання

1. Вдома виконати завдання у зошиті, с. 40–43.
2. Вправа «Вікно Джохарі». Використайте метафору: «Ось вікно, крізь яке людина дивиться на навколиш-

ній світ, а навколишні на неї. В раму вставлені чотири скла (див. малюнок):

- одне скло – «*відкрите Я*» (двобічне прозоре), те, що потрапляє в цю область, однаково видно як самій людині, так і навколишнім;
- наступні два скла тоновані, як у дорогих автомобілях, вони прозорі тільки з одного боку:
  - «*таємне Я*» – тільки людина бачить крізь нього, а навколишні всередину не можуть заглянути;
  - «*сліпа пляма*» – людина нічого не бачить, зате навколишнім добре все видно;
- «*несвідоме Я*» – матове, крізь яке нікому нічого не видно».

*Мета людини:* розширити сферу «відкритого Я». Це можна зробити за рахунок зменшення «сліпої плями» (за допомогою зворотного зв'язку) і «таємного Я» (шляхом саморозкриття). Можливо також зменшити «несвідоме Я» переведенням його на рівень свідомості.

### Вікно «Джохарі»

(джерело: А. Грецов «Тренінг общяння для подростков»)

	Відоме мені	Невідоме мені
Відоме іншим	Відкрите Я «арена»	Сліпа пляма
Невідоме іншим	Таємне Я «фасад»	Несвідоме Я

## 6 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 10

# ЗВИЧКИ І ЗДОРОВ'Я



### Мета

Розкрити чинники, які впливають на формування корисних і шкідливих звичок, сприяти усвідомленню необхідності формувати корисні звички і позбутися шкідливих.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- пояснити значення термінів «навички» і «звички»;
- навести приклади здорових і шкідливих звичок;
- назвати чинники, що впливають на процес формування звичок;
- навести аргументи на користь відмови від шкідливих звичок;
- продемонструвати вміння аналізувати свої звички і розробляти план, як позбутися шкідливих звичок.



### Обладнання і матеріали

- Аркуші формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.



### Що підготувати заздалегідь

- Речі для демонстрації здорових і шкідливих способів задоволення потреб (підручник, с. 62–63).



### Домашнє завдання

Підручник, § 10. Зошит-практикум, завдання 1–2(3), с. 31–32, і розпочати проект самовдосконалення № 2 (с. 33–34).

### Орієнтовний план тренінгу

Вступне слово вчителя, стартові завдання	10 хв
Робота в групах, інсценування	10 хв
Інформаційне повідомлення	5 хв
Аналіз ситуацій	10 хв
Підсумкове завдання	5 хв
Завершення тренінгу	5 хв

## Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Вступне слово вчителя: «Навички і звички».
- Мозковий штурм «Які бувають звички».
- Поділ звичок на корисні та шкідливі для здоров'я.
- Читання уривка з повісті Марка Твена «Пригоди Тома Соєра» (с. 70 цього посібника).

### Запитання для обговорення:

Яку звичку мав Том Соєр — корисну чи шкідливу?

Пригадайте кілька ваших звичок. Які з них вам подобаються? (Висловлюються ті, хто бажає)

Яких звичок ви хотіли б позбутися? (Запишіть їх на аркушиках і викиньте в кошик для сміття).

## Робота в групах

- Об'єднайте учнів у вісім груп.
- За допомогою таблиці 5 у підручнику (с. 62–63) підготуйте демонстрації здорових і шкідливих способів задоволення базових потреб.

- Виступи груп, обговорення.

## Інформаційне повідомлення: «Як формуються звички? Чи важко змінити звичку» (підручник, с. 64)

### Підсумкове завдання

- Обговорення в колі. Кожен учасник висловлює свою думку про те, як можна запобігти появі шкідливих звичок.

*Наголосіть: щоб запобігти шкідливим звичкам, необхідно обрати позитивні зразки для наслідування, навчитися правильно, розумно задовольняти власні потреби та розвивати навички протидії негативному соціальному тиску.*

### Завершення тренінгу

- Оберіть будь-який ритуал завершення тренінгу (приклади вправ на с. 64–68 цього посібника).

### Додаткове завдання

- Назвати кілька звичок, яких учень набув, наслідуючи маму, тата, сестру чи брата.
- Назвати кілька звичок, яких набувають свідомо.

## **БЛОК 3 ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ ПІДВИЩЕННЯ БЛАГОПОПУЧЧЯ**

**Пінія: Аналіз проблем і прийняття рішень**

**6 клас. Урок-тренінг 14. Як розпізнати рекламні хитро-  
щі**

**7 клас. Урок-тренінг 24. Розвиток інтелектуальних на-  
вичок**

## 6 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 14

## ЯК РОЗПІЗНАТИ РЕКЛАМНІ ХИТРОШІ

**Мета**

Навчити підлітків розрізняти позитивні і негативні впливи реклами, ознайомити їх з принципами дії реклами і рекламними стратегіями тютюнових та алкогольних компаній.

**Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- пояснити значення термінів «маніпуляції», «цільова група»;
- назвати види і форми рекламної продукції;
- навести приклади правдивої, перебільшеної і відверто неправдивої інформації у рекламі;
- розпізнати цілі рекламних повідомлень, зокрема в рекламі тютюнових і алкогольних виробів;
- продемонструвати вміння аналізувати зміст реклами: виділяти цільову аудиторію, розрізняти явні і приховані повідомлення, знаходити «пастки» для молоді.

**Обладнання і матеріали**

- Підручник, зошит-практикум.
- Аркуші формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.

**Що підготувати заздалегідь**

- Зразки рекламної продукції: друківаної реклами з журналів, газет, фотографії зовнішньої реклами тощо.

**Домашнє завдання**

- Підручник, § 14. Зошит-практикум (с. 45–46).

**Орієнтовний план тренінгу**

Стартові завдання	10 хв
Інформаційне повідомлення, обговорення	10 хв
Оцінка ставлень	5 хв
Інформаційне повідомлення	8 хв
Робота в групах	10 хв
Підсумкове завдання	5 хв
Завершення тренінгу	2 хв

## Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Вступне слово тренера: «Впливи» (підручник, с. 86).
- Мозковий штурм: назвати джерела, з яких ми отримуємо інформацію (від батьків, друзів, з книжок, газет, телебачення...).
- Запитання: «Які рекламні джерела мають найбільший вплив? Чому?»
- Мозковий штурм: які існують види подачі інформації у ЗМІ (новини, розважальні програми, рекламні ролики, аналітичні статті, друкowana реклама...).
- Запитання: «Які з них найбільше заслуговують на довіру? Чому?»

## Інформаційне повідомлення

Слово тренера: «Рекламу називають рушійною силою торгівлі. Її мета — забезпечення виробникові прибутку. Інакше навіщо було б витрачатися на неї? Щодня ми бачимо і чуємо величезну кількість реклами: телевізійні ролики, рекламні щити на вулицях, повідомлення по радіо, друкowana реклама в газетах і журналах, написи на стінах, автомобілях, упаковках».

## Обговорення в колі (або в парах)

Запропонуйте учням пригадати і розказати про випадок, коли на їхнє рішення вплинула реклама (який мобільний телефон обрати, який йогурт спробувати, куди запросити друзів на день народження...).

## Оцінка ставлень

- Провести у класі умовну лінію.
- З одного кінця стануть ті, хто майже всі свої рішення приймає під впливом реклами, а з іншого — ті, хто на неї взагалі не зважає. Решта учнів займають місця посередині ближче до того чи того краю.
- Ті, хто бажає, пояснюють свій вибір.

## Інформаційне повідомлення:

### «Як працює реклама?»

(підручник, с. 87–88)

## Підсумкове завдання

- Провести у класі умовну лінію.
- З одного кінця стануть ті, хто виступає за цілковиту заборону реклами тютюну та алкоголю, а з іншого — ті, хто категорично проти будь-яких її обмежень. Решта учнів займають місця ближче до того чи того краю.
- Хто бажає, пояснює свою позицію.

## Завершення тренінгу

Оберіть будь-який ритуал завершення тренінгу (прикладі вправ на с. 64–68 цього посібника).

## Додаткове або домашнє завдання

Робота в парах: «Рекламні стратегії тютюнових та алкогольних компаній».

- Слово тренера (підручник, с. 89).
- Об'єднатися в групи (пари).
- Проаналізувати рекламу тютюну чи алкоголю, знайти «пастки» для молоді (зошит-практикум, с. 46).

## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 24

## РОЗВИТОК ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ НАВИЧОК

Розроблений за участю В. Маркарян, І. Козак

**Мета**

Визначення стилю сприйняття, розвиток уміння вчитися, приймати виважені рішення, тренінг креативності.

**Результати навчання**

Наприкінці заняття учні:

- називають свій стиль сприйняття, три етапи прийняття виважених рішень;
- пояснюють значення термінів «мнемонічні прийоми», «креативність»;
- розрізняють прості, щоденні і складні рішення;
- наводять приклади мнемонічних прийомів;
- демонструють уміння приймати виважені рішення, креативно мислити і бажання розвивати свої інтелектуальні навички.

**Обладнання і матеріали**

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

**Що підготувати заздалегідь**

- Волонтери готують повідомлення про досягнення Альберта Ейнштейна, Томаса Едісона та Вінстона Черчілля.

**Домашнє завдання**

- Підручник, § 24.

**Орієнтовний план тренінгу**

Стартові завдання	8 хв
Руханка «Тигри на полюванні»	3 хв
Робота в групах	10 хв
Вправа «Снігова куля»	5 хв
Робота в групах, інсценування	7 хв
Керована дискусія	5 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	7 хв



### Стартові завдання

- Привітайте учнів.
- Зворотний зв'язок: «Які особливості головного мозку ти вважаєш найважливішими?»
- Повторення правил: «Які правила допомагають краще вчитися?» (доброзичливість, приходити вчасно...)
- Актуалізація нової теми: «Інтелект — це здатність отримувати інформацію з навколишнього світу і ефективно опрацювати її, щоб відповідним чином реагувати на те, що відбувається. Серед найважливіших інтелектуальних навичок — уміння вчитися, приймати виважені рішення і творчо мислити. Цим навичкам і присвячено сьогоднішній тренінг».
- Міні-лекція «Стилі навчання» (підручник, с. 155).
- Визначення індивідуальних стилів навчання. Учні записують на папірцях свій головний канал сприйняття, а один із волонтерів підраховує розподіл стилів у вашому класі.
- Порівняйте результат з розподілом стилів у типовому класі.
- Повідомлення волонтерів про Альберта Ейнштейна, Томаса Едісона та Вінстона Черчілля.

### *Підсумуйте!*

*Кожен із цих видатних людей мав власний стиль навчання, відмінний від тих, до яких звикли вчителі. Якщо уроки здоров'я*

*у вас проводять у формі тренінгів, тоби пощастило, тому що вони максимально враховують індивідуальні стилі навчання кожного учня.*

### **Руханка «Тигри на полюванні»** (підручник, с. 157)

#### **Робота в групах**

Мета: ознайомити учнів із всесвітньо відомим методом ефективного читання «ПЗ три П».

1. Об'єднайте учасників у п'ять груп (переглянь, запитай, прочитай, перекажи, повтори).
2. Завдання групам — підготувати демонстрацію про свій етап ефективного читання.
3. Демонстрації груп, обговорення.

#### **Вправа «Снігова куля»**

Мета: тренування уваги і короткострокової пам'яті.

1. Діти сидять у колі.
2. Учасник називає своє ім'я та інтелектуальну навичку, яку він вважає у себе добре розвинуною (наприклад: «Іван — швидко вчу вірші» або «Катя — легко зосереджуюсь»).
3. Наступний учасник повторює те, що сказали до нього, а потім називає своє.

#### **Робота в групах, інсценування**

1. Запишіть на дошці: «Мнемонічні прийоми». Поясніть значення терміна.
2. Об'єднайте учасників у 5 п'ять (актори, літератори, учні, вчителі, режисери).

3. Завдання групам — підготувати повідомлення про мнемонічні прийоми (підручник, с. 159).
4. Демонстрації груп.
5. Вправа «Обмін досвідом». Учні розповідають про власні прийоми ефективного навчання.

### Керована дискусія

1. Запишіть на дошці: «Креативність». Поясніть значення терміна.
2. Мозковим штурмом наведіть приклади ситуацій, в яких треба нестандартно мислити.

### Підсумкове завдання

1. Робота в парах (підручник, с. 161).
2. Підведіть підсумки уроку або запитайте учасників, що їм найбільше запам'яталося з цього тренінгу.

### Завершення тренінгу

Подарувати сусідові справа креативний подарунок.

### Додаткові завдання

1. Повторення матеріалу 5–6-го класів.
  - Нагадайте учням три прийоми ефективного слухання (підручник, с. 156–157).
  - Запитайте: «Який прийом треба використати, якщо не впевнений, що правильно зрозумів пояснення вчителя?» (Перепитати те, що незрозуміло, використати перефраз.)

- Нагадайте учням, які бувають рішення. Мозковим штурмом навести приклади простих, щоденних і складних рішень.

- Запитайте, чи пам'ятають вони «Правило світлофора», що означає кожен з його етапів.

### 2. Гра «Митник і контрабандист».

Мета: розвиток спостережливості, уміння «зчитувати» невербальні сигнали.

- Учні обирають «митника» (за бажанням). Решта — пасажери у літаку. Митник виходить за двері, а учні обирають «контрабандиста», який ховає у своєму одязі «контрабандний товар» (будь-який дрібний предмет). Коли «митник» повертається у клас, учасники стають у шеренгу і проходять повз нього. У «митника» є три спроби виявити «контрабандиста».

### 3. Вправа «Рахунок до десяти».

Мета: розвиток уваги і підвищення згуртованості групи.

- Учасники стають у коло, торкаючись одне одного плечима й ліктями, опускають голови і заплющують очі. За сигналом тренера один з учасників починає рахувати: «Один...» Той, хто стоїть справа від нього продовжує: «Два...» і так до десяти, а потім знову спочатку. Якщо хтось помилився і сказав не у свою чергу, тренер перериває гру, і рахунок починають спочатку.

## **БЛОК 4 ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ ПІДВИЩЕННЯ БЛАГОПОПУЧЧЯ**

**Пінія: Критичне і творче мислення**

**7 клас. Урок-тренінг 24. Розвиток інтелектуальних навичок**

**5 клас. Урок-тренінг 20. Правила людських стосунків**

**8 клас. Урок-тренінг 13. Етапи розвитку особистості**

**9 клас. Урок-тренінг 15. Самовиховання характеру**

## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 24

## РОЗВИТОК ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ НАВИЧОК

Розроблений за участю В. Маркарян, І. Козак

**Мета**

Визначення стилю сприйняття, розвиток уміння вчитися, приймати виважені рішення, тренінг креативності.

**Результати навчання**

Наприкінці заняття учні:

- називають свій стиль сприйняття, три етапи прийняття виважених рішень;
- пояснюють значення термінів «мнемонічні прийоми», «креативність»;
- розрізняють прості, щоденні й складні рішення;
- наводять приклади мнемонічних прийомів;
- демонструють уміння приймати виважені рішення, креативно мислити і бажання розвивати свої інтелектуальні навички.

**Обладнання і матеріали**

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

**Що підготувати заздалегідь**

- Волонтери готують повідомлення про досягнення Альберта Ейнштейна, Томаса Едісона та Вінстона Черчілля.

**Домашнє завдання**

- Підручник, § 24.

**Орієнтовний план тренінгу**

Стартові завдання	8 хв
Руханка «Тигри на полюванні»	3 хв
Робота в групах	10 хв
Вправа «Снігова куля»	5 хв
Робота в групах, інсценування	7 хв
Керована дискусія	5 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	7 хв

## Стартові завдання

- Привітайте учнів.
- Зворотний зв'язок: «Які особливості головного мозку ти вважаєш найважливішими?»
- Повторення правил: «Які правила допомагають краще вчитися?» (доброзичливість, приходити вчасно...)
- Актуалізація нової теми: «Інтелект — це здатність отримувати інформацію з навколишнього світу і ефективно опрацювати її, щоб відповідним чином реагувати на те, що відбувається. Серед найважливіших інтелектуальних навичок — вміння вчитися, приймати виважені рішення і творчо мислити. Цим навичкам і присвячено сьогоднішній тренінг».
- Міні-лекція «Стили навчання» (підручник, с. 155).
- Визначення індивідуальних стилів навчання. Учні записують на папірцях свій головний канал сприйняття, а один із волонтерів підраховує розподіл стилів у вашому класі.
- Порівняйте результат з розподілом стилів у типовому класі.
- Повідомлення волонтерів про Альберта Ейнштейна, Томаса Едісона та Вінстона Черчілля.

### *Підсумуйте!*

*Кожен із цих видатних людей мав власний стиль навчання, відмінний від тих, до яких звикли вчителі. Якщо уроки здоров'я у вас проводять у формі тренінгів, тоби пощастило, тому що вони максимально враховують індивідуальні стилі навчання кожного учня.*

## Руханка «Тигри на полюванні» (підручник, с. 157)

### Робота в групах

Мета: ознайомити учнів із всесвітньо відомим методом ефективного читання «ПЗ три П».

1. Об'єднайте учасників у 5 груп (переглянь, запитай, прочитай, перекажи, повтори).
2. Завдання групам — підготувати демонстрацію про свій етап ефективного читання.
3. Демонстрації груп, обговорення.

### Вправа «Снігова куля»

Мета: тренування уваги і короткострокової пам'яті.

1. Діти сидять у колі.
2. Учасник називає своє ім'я та інтелектуальну навичку, яку він вважає у себе добре розвинутою (наприклад: «Іван — швидко вчу вірші» або «Катя — легко зосереджуюсь»).
3. Наступний учасник повторює те, що сказали до нього, а потім називає своє.

### Робота в групах, інсценування

1. Запишіть на дошці: «Мнемонічні прийоми». Поясніть значення терміна.
2. Об'єднайте учасників у 5 груп (актори, літератори, учні, вчителі, режисери).
3. Завдання групам — підготувати повідомлення про мнемонічні прийоми (підручник, с. 159).
4. Демонстрації груп.

5. Вправа «Обмін досвідом». Учні розповідають про власні прийоми ефективного навчання.

### Керована дискусія

1. Запишіть на дошці: «Креативність». Поясніть значення терміна.
2. Мозковим штурмом наведіть приклади ситуацій, в яких треба нестандартно мислити.

### Підсумкове завдання

1. Робота в парах (підручник, с. 161).
2. Підведіть підсумки уроку або запитайте учасників, що їм найбільше запам'яталось з цього тренінгу.

### Завершення тренінгу

Подарувати сусідові справа креативний подарунок.

### Додаткові завдання

1. Повторення матеріалу 5–6-го класів.
  - Нагадайте учням три прийоми ефективного слухання (підручник, с. 156–157).
  - Запитайте: «Який прийом треба використати, якщо не впевнений, що правильно зрозумів пояснення вчителя?» (Перепитати те, що незрозуміло, використати перефраз.)

- Нагадайте учням, які бувають рішення. Мозковим штурмом навести приклади простих, щоденних і складних рішень.

- Запитайте, чи пам'ятають вони «Правило світлофора», що означає кожен з його етапів.

2. Гра «Митник і контрабандист».

Мета: розвиток спостережливості, умінь «зчитувати» невербальні сигнали.

- Учні обирають «митника» (за бажанням). Решта — пасажери у літаку. Митник виходить за двері, а учні обирають «контрабандиста», який ховає у своєму одязі «контрабандний товар» (будь-який дрібний предмет). Коли «митник» повертається у клас, учасники стають у шеренгу і проходять повз нього. У «митника» є три спроби виявити «контрабандиста».

3. Вправа «Рахунок до десяти».

Мета: розвиток уваги і підвищення згуртованості групи.

- Учасники стають у коло, торкаючись одне одного плечима й ліктями, опускають голови і заплющують очі. За сигналом тренера один з учасників починає рахувати: «Один...» Той, хто стоїть справа від нього продовжує: «Два...» і так до десяти, а потім знову спочатку. Якщо хтось помилився і сказав не у свою чергу, тренер перериває гру, і рахунок починають спочатку.

## 5 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 20

# ПРАВИЛА ПЮДСЬКИХ СТОСУНКІВ

Розроблений за участю Латиш А. А. та з використанням рекомендацій Марі-Ноель Бело



### Мета

Мета тренінгу — дати дітям розуміння того, що стосунки у суспільстві регулюються певними правилами, нормами і законами. З'ясувати деякі наслідки їх порушень. Сприяти розгляду питань щодо реалізації прав дитини та обов'язків як учня і громадянина, розвивати навички логічного мислення, вміння висловлювати свої думки.



### Навчальні завдання

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- називати два можливих наслідки у разі скасування Правил дорожнього руху;
- наводити два аргументи на користь встановлення шкільних правил;
- пояснювати значення трьох правил поведінки на тренінгу;
- наводити два приклади, як вони реалізують права дитини (свої чи інших);
- наводити два приклади порушення прав дитини (з літературних творів чи з реального життя);
- пояснювати, що означає моральна заповідь «Стався до інших так, як ти хочеш, щоб ставилися до тебе».



### Обладнання і матеріали

- аркуші формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клейкі папірці (стікери).



### Що підготувати заздалегідь

- зображення глобуса для плакату «Наші очікування»;
- картки із зображенням прав дитини;
- смужки паперу — 7 х 25 см.



### Домашнє завдання

- Підручник, § 21. Зошит-практикум (с. 42–43), завдання 1–2.



1. Знайомство (5 хв). Діти по черзі кажуть, що вони вміють добре робити. Наприклад: «Я можу стрибати зі скакалкою 100 разів підряд». Усі хором підтримують його: «Молодець!».
  2. Вступне слово тренера до розділу «Школа спілкування» (підручник, с. 104) (2 хв).
  3. Виявлення очікувань (2 хв). Глобус прикріплюють на плакат «Наші очікування», учні пишуть на клейких папірцях, що вони хочуть отримати під час вивчення нової теми, і прикріплюють їх на глобус.
  4. Бесіда, актуалізація теми (2 хв).
    - Як ви думаєте, навіщо люди вигадують різні правила, норми, закони? (Щоб у державі та між людьми був лад).
    - Чому люди не можуть чинити, як їм заманеться? (Це призведе до хаосу, під загрозу буде поставлена особиста та суспільна безпека).
  5. Мозковий штурм: «Яких правил необхідно дотримуватися у школі?» (5 хв).
    - Діти називають правила, тренер записує.
    - Оберіть 2–3 правила і запитайте, для чого вони існують.
  6. Робота в групах (7 хв).
    - Об'єднання у групи по чотири особи (руханка «Молекули», с. 85 цього посібника).
    - Завдання групам — придумати два жартівливих і два серйозних шкільних правила.
    - Представлення і обговорення результатів.
  7. Повторення правил роботи на тренінгу (3 хв). Для чого існує кожне з цих правил?
  8. Інформаційне повідомлення: «Права дитини» (підручник, с. 106) (2 хв).
  9. Робота в групах (8 хв).
    - Об'єднайте учасників у таку кількість груп, скільки маєте карток з правами дитини.
    - Роздайте картки і смужки паперу. Учні пишуть право на смужці та ілюструють його. Після цього смужки з'єднують у вигляді гірлянди.
    - Обговоріть випадки, коли діти допомагали реалізувати свої права іншим дітям (навчив когось кататися на велосипеді, допоміг реалізувати право на всебічний розвиток). Напишіть ці випадки на окремих смужках паперу і прикріпіть до відповідної смужки на гірлянді прав.
    - Обговоріть випадки порушення прав дітей. Почніть з літературних персонажів.
    - Обговоріть, які права дитини найважче реалізувати в Україні і чому?
- Наголосіть!*
- Інші люди також мають права, які треба поважати. Отже, головним обов'язком дитини є обов'язок поважати права інших людей.*
10. Інформаційне повідомлення: «Неписані закони» (підручник, с. 108, мал. 64) (5 хв).
  11. Зворотний зв'язок (3 хв). Продовжити фразу: «Сьогодні я зрозумів, що правила потрібні для того, щоб...».
  12. Прощання (1 хв). Усім взятися за руки і тричі потиснути їх.

## 8 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 13

### ЕТАПИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Розроблений за участю Л. О. Різдванецької, ЗСШ № 44 м. Дніпродзержинська  
Дніпропетровської області



#### Мета

Ознайомлення з поняттями «особистість», «контекст розвитку», етапами розвитку особистості. Тренінг навичок постановки і досягнення мети.

#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розкривають зміст понять «особистість», «контекст розвитку», «стадії психосоціального розвитку»;
- порівнюють контекст розвитку свого покоління і покоління своїх батьків;
- називають стадії і завдання психосоціального розвитку особистості;
- аналізують складові свого духовного розвитку;
- демонструють уміння постановки і досягнення мети.



#### Обладнання і матеріали

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



#### Що підготувати заздалегідь

- Плакат «Очікування», на якому зображено сходинки.
- Записати на дошці або на фліп-чарті визначення понять «особистість», «контекст розвитку», «цінності», «моральність».
- Підготувати з волонтерами тему: «Як досягти життєвої мети» (підручник, с. 129).



#### Домашнє завдання

- Підручник, § 13. Зошит, с. 48–51.

#### Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація теми, стартові завдання	10 хв
Робота в групах	7 хв
Міні-лекція	10 хв
Виступ волонтерів	8 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	10 хв

### Актуалізація теми, стартові завдання

1. Привітайте учнів.
2. Розкрийте зміст поняття «особистість» і поясніть біосоціальний характер формування особистості (підручник, с. 122, 1-й абзац).
3. Учні виконують стартове завдання (підручник, с. 122).
4. Ознайомте їх з темою нового розділу. Назвіть теми, які вони вивчатимуть у цьому розділі.
5. Запропонуйте поміркувати, що учні очікують від вивчення нового розділу, і прикріпити бінго на нижню сходинку плаката «Очікування».

### Робота в групах

1. Інформаційне повідомлення «Контекст розвитку особистості».
2. Об'єднайте учнів у 3 групи (політика, економіка, культура).
3. Завдання групам: порівняти контекст розвитку свого покоління і покоління своїх батьків у заданій сфері.
4. Презентації груп, обговорення.

### Міні-лекція «Стадії розвитку особистості» (підручник, с. 123 — 126)

*Зверніть увагу учнів на факт з біології (підручник, с. 126).*

### Робота в парах

1. Учні об'єднуються в пари за допомогою руханки (наприклад, гри «Струмочок»).
2. Слово вчителя: «Складовими духовного розвитку є цінності, моральність, пріоритетність духовних потреб» (підручник, с. 127–128).
3. Завдання парам: обговорити, як змінилися за рік їхні цінності. Що тепер вони вважають важливим для себе?

### Виступ волонтерів

Волонтери розповідають про олімпійську формулу успіху (Успіх = Візія + Запал + Дія).

### Підсумкове завдання, завершення тренінгу (в колі)

1. Створення уявного фільму про своє життя (завдання в підручнику, с. 129 або в зошиті на с. 50).
2. Кожен може поставити будь-кому запитання щодо цього фільму.

### Додаткові або домашні завдання

Запропонуйте учням започаткувати новий проект самовдосконалення.

## 9 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 15

# САМОВИХОВАННЯ ХАРАКТЕРУ

Розроблений за участі Л. Ф. Заворотньої, Привовчанська ЗСШ Павлоградського району Дніпропетровської області



### Мета

Ознайомлення учнів з чинниками, від яких залежить характер людини, ознаками доброго характеру. Тренінг навичок самооцінки, планування і досягнення мети.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- пояснюють, від чого залежить характер людини;
- називають ознаки доброго характеру;
- аналізують вигоди від удосконалення характеру;
- демонструють вміння ставити перед собою мету і досягати її.



### Обладнання і матеріали

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



### Що підготувати заздалегідь

- Плакат «Риси характеру» для мозкового штурму.
- Картки з ознаками доброго характеру (підручник, с. 162).
- Ксерокопію с. 113 цього посібника розрізати на частини за кількістю учасників, щоб кожен отримав один афоризм.
- Ксерокопії вірша Ліни Костенко «Між іншим» для кожного учня (с. 114 цього посібника).



### Домашнє завдання

- Підручник, § 15. Зошит, 51–61.

### Орієнтовний план тренінгу

Зворотний зв'язок	10 хв
Актуалізація нової теми, стартові завдання	5 хв
Обговорення метафори	5 хв
Бесіда «Добрий характер»	5 хв
Практична робота «Самооцінка характеру»	10 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	10 хв

### Зворотний зв'язок

1. Привітайте учнів. Запропонуйте пригадати, що вони вивчали на попередньому уроці.
2. З попередньої теми учні мали домашнє завдання — скласти календарний план для раціонального використання часу. Самопрезентація цього плану з коментарями учнів про труднощі у його складанні та вигоди від використання.
3. Руханка — святкування успіху. Учні стають у коло, руки кладуть на плечі сусідам ліворуч і праворуч та, стрибаючи на правій нозі, виголошують: «Хай сьогодні нам щастить!» Підстрибуючи на лівій нозі: «Хай нам завтра пощастить!» На обох ногах: «Хай завжди усім щастить!»

### Актуалізація нової теми, стартові завдання

1. Скажіть, що виконання домашнього завдання довело, що всі учні — відповідальні і творчі особистості, кожен із них має безліч чудових рис характеру. Дайте визначення терміна «характер» (підручник, с. 160).
2. Роздайте стікери (по 5 штук для кожного) та запропонуйте учням написати на кожному по одній позитивній або негативній рисі характеру.
3. Учні по черзі зачитують свої стікери, оцінюють їх як позитивні чи негативні та прикріплюють їх на плакаті «Риси характеру» в одній з колонок: ставлення до себе, ставлення до інших людей, ставлення до праці, ставлення до речей.

### Обговорення метафори

1. Інформаційне повідомлення: «Від чого залежить характер людини» (підручник, с. 160–161).
2. Прочитайте історію Мілтона Х. Еріксона: «Кінь на дорозі».

#### *Заяитання для обговорення:*

- Чи погоджуєтесь ви з позицією гуманістів щодо виховання дітей?
- Якщо ні, яка ваша думка з цього приводу?

### Бесіда: «Добрий характер»

1. Вступне слово: «В юності люди шукають взірці для наслідування, намагаються бути схожими на своїх друзів, батьків, молодіжних кумирів. Тому важливо навчитися відрізняти позитивні риси характеру від негативних, щоб обирати гідні моральні орієнтири».
2. За допомогою карток назвіть ознаки доброго характеру (підручник, с. 162) та поясніть, що вони означають.
3. Прочитайте вірш Ліни Костенко «Між іншим», роздайте його ксерокопії учасникам.

#### *Заяитання для обговорення:*

- Про які риси доброго характеру авторки можна дізнатися з цього твору?
- Чому ви так думаєте? (наприклад, вона викликає довіру, бо щиро говорить про себе і свої почуття, демонструє повагу: «Люди, будьте взаємно ввічливі»...)

### Практична робота: «Самооцінка характеру»

Запропонуйте учням оцінити деякі риси свого характеру за допомогою анкет Дарела Франкена (підручник, с. 187–194, зошит, с. 5–59).

### Підсумкове завдання

1. Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учасникам сказати, що їх найбільше здивувало під час виконання практичної роботи, та які риси свого характеру вони б хотіли удосконалити.
2. Вправа «Афоризми». Роздайте учням по одному афоризму з наступної сторінки і запропонуйте по черзі зачитати їх.

---

### Домашнє завдання

1. Започаткувати проект самовиховання (підручник, с. 168, зошит, с. 60–61).
2. Учні мають скласти словесний портрет реальної людини чи літературного персонажа, про якого можна сказати, що в нього добрий характер і він може бути взірцем для наслідування.

## Афоризми до теми

1. Добрий характер — багатство на все життя (Гезлітт)
2. Твердий характер має поєднуватися з гнучким розумом (Вовенарг)
3. Людина без характеру – наче годувальниця без молока, солдат без зброї чи мандрівник без грошей (Петье)
4. Людина, яка не може керувати собою, нездатна керувати іншими (Пенн)
5. Чиста совість не боїться бути на людях, а нечисту лякає і самотність (Сенека)
6. Живи у злагоді зі своєю совістю, і хай люди кажуть усе, що їм заманеться (Сервантес)
7. Обов'язок — це любов до того, що сам наказуєш собі (Гете)
8. Свобода означає відповідальність. Ось чому багато людей бояться її (Бернард Шоу)
9. Досить вважати себе рабом, щоб бути ним (Ален)
10. Рабство може принизити людей настільки, що вони починають любити його (Вовенарг)
11. Здатність червоніти – найбільш характерна і найбільш людська з усіх людських властивостей (Дарвін)
12. Що таке цинік? Людина, яка знає ціну всьому, але не знає цінності (Уайльд)
13. Хоча в пошуках прекрасного ми подорожуємо по всьому світу, ми повинні мати його в собі, інакше нам його ніколи не відшукати (Емерсон)
14. Досить мити, щоб стати героєм, але необхідне ціле життя, щоб стати гідною людиною (Брюла)
15. Хто прагне багато чого досягти, той має ставити високі вимоги (Гете)
16. Бажання – батько думки (Шекспір)
17. Щоб дійти до мети, треба насамперед іти (Бальзак)
18. У житті слід намагатися випереджати не інших, а самого себе (Бекон)
19. Якщо я бачив далі інших, то це тому, що стояв на плечах велетнів (Ньютон)
20. Хто не любить свободи та істини, може стати людиною могутньою, але великим він ніколи не буде (Вольтер)
21. Великі люди – це зміст книги людства (Геббель)
22. Якщо ти розгніваний, порухай до десяти, перш ніж говорити; якщо ти сильно розгніваний, порухай до сотні (Джефферсон)
23. Звертайтеся до благородних спонукань (Дейл Карнегі)
24. Ніжними словами і добротою можна на волосинці вести слона (Сааді)
25. Там, де всі горбаті, прекрасна фігура стає потворною (Бальзак)
26. Прекрасне не потребує додаткових прикрас – над усе його прикрашає саме відсутність їх (Гердер)
27. Споглядання краси пробуджує дуже сильне почуття співпереживання і любові до людей (Кавабата)
28. Цілуй гроші рівно настільки, наскільки вони на те заслуговують: вони гарні слуги і кепські хазяї (Дюма-син)
29. І друзів, і недругів треба судити рівною мірою (Менандр)
30. Вкрай безглуздо засуджувати те, чого не знаєш (Публілій Сір)



БЛОК 4  
ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ  
ПІДВИЩЕННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

**Пінія: Уміння спілкуватися**

**5 клас. Урок-тренінг 21. Що сприяє порозумінню між людьми**

**6 клас. Урок-тренінг 26. Спілкування і здоров'я**

**6 клас. Урок-тренінг 27. Стили спілкування**

**6 клас. Урок-тренінг 28. Навички спілкування**

## 5 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 21

# ШО СПРИЯЄ ПОРОЗУМІННЮ МІЖ ЛЮДЬМИ

Розроблений за участю Різванецької Л. А., м. Дніпродзержинськ



### Мета

Дати змогу відпрацювати навички комунікації: слухати і говорити, розуміти і використовувати «мову жестів», розвитку щирої і доброзичливої манери спілкування, уміння долати сором'язливість.



### Навчальні завдання

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- розрізняти вербальні і невербальні способи спілкування;
- називати два фактори, які сприяють ефективному спілкуванню;
- називати один фактор, що заважає спілкуванню;
- демонструвати здатність долати сором'язливість за заданим алгоритмом.



### Обладнання і матеріали

- аркуші формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клейкі папірці (стікери).



### Що підготувати заздалегідь

- малюнки для гри «Дошка для малювання»;
- малюнок кораблика «Спілкування», розрізаний на 4 частини.



### Домашнє завдання

- Підручник, § 21. Зошит-практикум (с. 44–47), завдання 1–3.

1. Знайомство: «Що моя річ знає про мене?» Учасники беруть будь-яку свою річ (хустинку, рюкзак, книжку) і від її імені розповідають про себе (5 хв).
2. Мозковий штурм, актуалізація теми (5 хв).
  - Тренер роздає учасникам стікери, і вони пишуть відповідь на запитання «Для чого потрібне спілкування?».
  - З цих блоків тренер будує міст між двома людьми (двома фігурками у формі бінго або зображеннями двох людей).
3. Інформаційне повідомлення про спілкування (підручник, с. 109) (5 хв).
4. Вправа на розвиток креативності, уміння уточнити повідомлення, невербального спілкування (12 хв). Виберіть одну із запропонованих ігор:
  - гра «Вгадайте слово» (підручник, с. 110, мал. 66);
  - гра «Дошка для малювання».
    - 1) Два малюнки прикріпіть за дверима класу.
    - 2) Об'єднайте учасників у дві команди.
    - 3) Оберіть з кожної команди художника і спостерігача. Художникам вдягають навушники, щоб вони нічого не могли чути.
    - 4) У першій частині спостерігачі виходять за двері і протягом однієї хвилини роздивляються малюнки.
    - 5) Далі команди за одну хвилину намагаються з'ясувати зміст малюнка запитаннями, на які спостерігачі можуть відповідати лише «так» або «ні».
- 6) У другій частині гри художники розпитують свої команди про зміст малюнка, а команди можуть відповідати їм тільки жестами. Час для малювання — 2 хв.
- 7) Малюнки порівнюють з оригіналами.
  - Обговорення.
5. Руханка, об'єднання у п'ять груп (3 хв).
6. Робота в групах (10 хв).
  - Кожна група вивчає інформацію на с. 111–114 підручника і готує презентацію про:
    - група 1 — щирість і тактовність;
    - група 2 — доброзичливість і гарні манери;
    - група 3 — уміння говорити;
    - група 4 — уміння слухати;
    - група 5 — сором'язливість.
  - Презентації, обговорення.
7. Зворотний зв'язок (4 хв). Запитання: «Що необхідно для ефективного спілкування?». Учасники відповідають, а тренер викладає на дошці «заготовки» (частинки кораблика):
  - 1) щирість і такт;
  - 2) доброзичливість і гарні манери;
  - 3) уміння говорити;
  - 4) уміння слухати.Наголосіть, що сором'язливість відсутня, бо вона перешкоджає спілкуванню.
8. Прощання. Помахали один одному рукою, послали повітряні поцілунки (1 хв).

## 6 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 26

# СПІЛКУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

Розроблений за участю Латиш А. А., ЗСШ № 130, м. Кривий Ріг



### Мета

Сформувати у дітей поняття про комунікації. Дослідити прогрес у розвитку засобів комунікації. Відпрацювати навички спілкування: уміння говорити, слухати, встановлювати контакти з іншими людьми.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- доводити існування швидкого прогресу в розвитку засобів комунікації;
- розпізнавати вербальні й невербальні канали комунікації;
- назвати вербальні і невербальні ознаки активного слухання;
- назвати дії, що допомагають уникати непорозумінь;
- продемонструвати вміння уникати непорозумінь — висловлюватися конкретно, ставити уточнювальні запитання.



### Обладнання і матеріали

- Аркуші формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



### Що підготувати заздалегідь

- Учні готують повідомлення про розвиток засобів комунікації.



### Домашнє завдання

- Підручник, § 26. Зошит-практикум (с. 68–70), завдання 1–2.

### Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Робота в групах	10 хв
Інформаційне повідомлення	7 хв
Вправа «Зіпсований телефон»	5 хв
Підсумкові завдання	10 хв
Завершення тренінгу	3 хв

## Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Повторення правил: «Які з наших правил допомагають у спілкуванні?»
- Слово вчителя: «Спілкування (комунікації) — це обмін думками, почуттями, враженнями, тобто повідомленнями. Спілкування відбувається не лише між тими, хто бачить одне одного».
- Мозковий штурм: «Як можна спілкуватися на відстані?» (пошта, телефон...).
- Вчитель: «Усе це — засоби комунікації. Вони постійно удосконалюються, і ми з вами дослідимо їх прогрес».
- Групи розказують або показують, які засоби комунікації існували:
  - група 1* — у давні часи;
  - група 2* — коли були дітьми їхні дідуся й бабусі;
  - група 3* — у дитинстві їхніх батьків;
  - група 4* — сучасні засоби комунікації.
- Обговорення, доповнення.
- Демонстрація засобів комунікації майбутнього.

## Робота в групах «Канали комунікації»

- Слово вчителя: «Люди можуть передавати свої повідомлення словами, тобто вербально, і без слів — невербально».
- Запропонувати учням розрахуватися на котиків, песиків і півників, відтак заплющити очі й об'єднатися в групи тільки за допомогою характерних

звуків. Потім знову стати в коло і розрахуватися на котиків, песиків і півників. Але тепер діти мають об'єднатися в групи мовчки, лише за допомогою характерних для цих тварин рухів.

- Завдання: сказати «Привіт»:
  - група 1*: з різною інтонацією;
  - група 2*: голосом різної сили та у різному темпі;
  - група 3*: супроводжуючи слово різною мімікою і жестами.
- Обговорення: «Які повідомлення отримують при цьому оточуючі?»

## Інформаційне повідомлення «Навички комунікації» (підручник, с. 155–156)

### Вправа «Зіпсований телефон» (підручник, с. 156)

## Підсумкові завдання

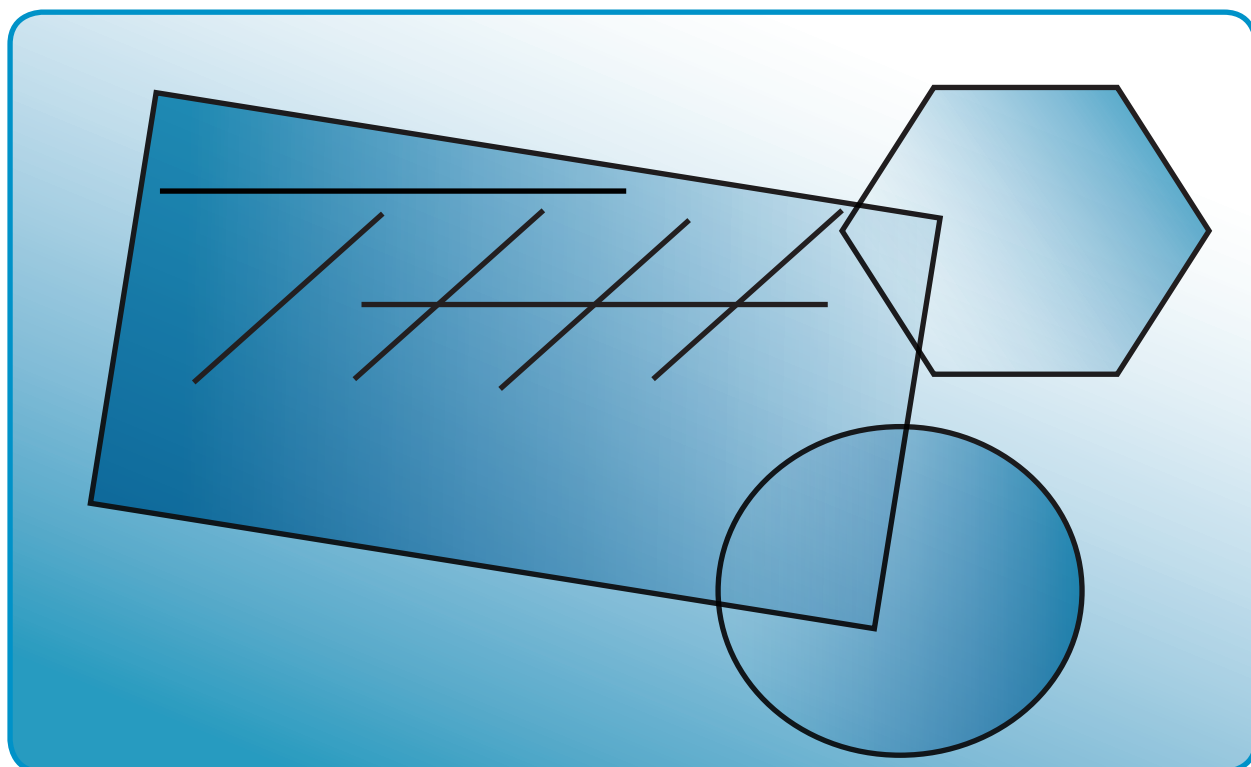
- Інформація вчителя: «Як уникати непорозумінь» (підручник, с. 157–158).
- Обговорити ситуації (підручник, мал. 67, 68). Пригадати подібні ситуації зі свого життя.
- Підвести підсумки уроку.

## Завершення тренінгу

Поки тренер рахує до п'яти, учні мають потиснути руки якомога більшій кількості учасників. До чотирьох рахуйте в нормальному темпі, а відтак уповільніть рахунок (чотири з чвертю, чотири з половиною...), щоб усі встигли подякувати одне одному.

### Додаткові або домашні завдання

- Обговорити: «Яке уточнювальне запитання треба поставити, коли тобі кажуть:
  - „Приймай ці ліки, аж поки тобі стане краще“.
  - „Зателефонуй мені“.
  - „Приходь до мене на день народження“.
  - „Заходь у гості“».
- Вправа: «Малюнки за інструкцією». Мета: продемонструвати користь уточнювальних запитань.
- Підготуйте два малюнки з хаотично розміщеними геометричними фігурами (наприклад, як на цьому малюнку).
- Запропонуйте двом учням уважно роздивитися малюнки і підготувати інструкції для всього класу, який малюватиме за цими інструкціями.
- Спочатку діти уважно слухають інструкцію першого учня і малюють те, що він їм каже. Запитувати нічого не можна.
- Потім вони малюють за інструкцією другого учня, але можуть ставити уточнювальні запитання.
- Порівняти малюнки, зробити висновки.



## 6 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 27

# СТИПІ СПІЛКУВАННЯ

Розроблений за участю Латиш А. А., ЗСШ № 130, м. Кривий Ріг



### Мета

Дослідити переваги і недоліки різних стилів спілкування. Розвивати вміння просити про послугу та висувати справедливі вимоги. Виховувати чемність і культуру спілкування.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- розпізнавати пасивний, агресивний та упевнений стилі спілкування за вербальними і невербальними ознаками;
- назвати приклади ситуацій, в яких їм найкраще діяти упевнено, пасивно чи агресивно; ознаки і наслідки різних типів спілкування;
- аналізувати переваги і недоліки пасивної, агресивної і впевненої поведінки;
- продемонструвати вміння попросити про послугу, допомогу, висувати справедливі вимоги.



### Обладнання і матеріали

- Аркуші формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



### Домашнє завдання

- Підручник, § 27. Зошит-практикум (с. 71–72), завдання 1–2.

### Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	7 хв
Міні-лекція, обговорення байки	10 хв
Робота в групах	15 хв
Підсумкові завдання	10 хв
Завершення тренінгу	3 хв



### Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Слово вчителя: «Існують ситуації, в яких буває складно відмовитися, відкрито висловити свої почуття, попросити когось про послугу чи відстояти себе. У таких ситуаціях одні люди поведуться пасивно — нехтують власними інтересами і за будь-яку ціну намагаються уникати конфліктів; інші — упевнено відстоюють свою позицію, зважаючи на почуття та бажання інших, а деякі — намагаються агресивно відстояти власну точку зору, не зважаючи на інтереси оточуючих».
- Обговорення ситуації (підручник, завдання 1–4, с. 159).

### Міні-лекція, обговорення байки

- Слово вчителя (підручник, с. 160).
- Читання байки Езопа «Сонце і Вітер» (підручник, с. 160).
- Запитання для обговорення: Як можна назвати поведінку Вітру? Чому? Якою є поведінка Сонця? Поясніть свою думку. Яка поведінка вам більше до вподоби? Чому?
- Обговоріть ситуації, коли доречно діяти пасивно, агресивно.

*Підсумуйте: упевнена поведінка є найкращою у більшості життєвих ситуацій!*

### Робота в групах «Дослідження наслідків різних стилів спілкування»

- Об'єднатись у дві групи.
- За допомогою таблиці 9 розіграти сценки, продемонструвати ознаки і проаналізувати наслідки різних стилів спілкування (завдання у підручнику, с. 161–162).
- Демонстрації груп, обговорення.

### Підсумкові завдання «Тренінг упевненої поведінки»

- Слово вчителя: «Навичок упевненої поведінки набувають у процесі тренувань. За допомогою наступного завдання закріпи ці навички у трьох типових ситуаціях: коли треба відмовитися від небажаної пропозиції, попросити про послугу і висунути справедливий вимогу».
- Робота в групах (підручник, с. 163–164).
- Обговорення.
- Підведення підсумків уроку.

### Завершення тренінгу

Кожен учень має потиснути руку всім однокласникам, не відпускаючи руки одного учасника, поки не візьметься за руку іншого.



## 6 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 28

# НАВИЧКИ СПІЛКУВАННЯ

Розроблений за участю Латиш А. А., ЗСШ № 130, м. Кривий Ріг



### Мета

Розвивати базові комунікативні навички, виховувати доброзичливу, чемну і впевнену манеру спілкування.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- оцінювати рівень своєї впевненості у спілкуванні з незнайомими людьми;
- пояснити, як може зашкодити сором'язливість;
- продемонструвати вміння правильно знайомитися, починати, підтримувати і завершувати розмову, висловлювати компліменти.



### Обладнання і матеріали

- Аркуші формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



### Що підготувати заздалегідь

- Три тенісних м'ячики або м'які іграшки.



### Домашнє завдання

- Підручник, § 28. Зошит-практикум (с. 73–75), завдання 1–2.

### Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Інформаційне повідомлення	5 хв
Вправа «Пінг-понг»	15 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Завершення тренінгу	10 хв

## Стартові завдання (підручник, с. 165)

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Слово вчителя: «Багато людей почуваються невпевнено, коли спілкуються із незнайомими людьми. Через це вони нервують і можуть справляти негативне враження. Іноді вони думають, що з цим нічого не поробиш. Але ситуацію можна виправити, розвинувши у собі важливі соціальні навички».
- Мозковий штурм: «Назвіть ситуації, за яких ви можете опинитись у незнайомій компанії».
- Оцініть, як діти почуваються серед незнайомих людей. Для цього проведіть у класі умовну лінію. З одного боку стануть ті, хто вільно почувається будь-де, а з іншого — ті, хто дуже сором'язливий. Решта стають ближче до того чи того краю.
- Об'єднатися у дві групи:
  - група 1* — ті, хто впевнено почувається у незнайомій компанії;
  - група 2* — ті, хто соромиться.
- На аркушах паперу записати почуття, що виникають у них в таких ситуаціях.
- Обговорення, висновки.

## Інформаційне повідомлення «Як подолати сором'язливість» (підручник, с. 165–166)

### Вправа «Пінг-понг»

- Об'єднатись у три групи.

- За допомогою підручника (с. 166–167) розіграти сценки, що демонструють уміння спілкуватись у незнайомій компанії:
  - група 1* — «Як познайомитись»;
  - група 2* — «Як підтримати розмову»;
  - група 3* — «Як завершити спілкування».
- Демонстрації груп. Щоб наголосити на внеску обох учасників розмови, під час демонстрації вони перекидають одне одному м'ячик або іграшку.
- Обговорення.

## Підсумкові завдання

- Слово вчителя: «Вчимося робити і приймати компліменти» (підручник, с. 167).
- Вправа «Трикутник навичок» (підручник, с. 169), обговорення.
- Підведення підсумків уроку.

## Завершення тренінгу

- Вправа «Вальс-комплімент» (підручник, с. 168).

## Додаткові або домашні завдання

- Завдання 1–2 у зошиті-практикумі (с. 74–75).
- Запропонуйте учням включити до свого проекту самовдосконалення ще одну мету — подолання сором'язливості у ситуаціях, в яких вони почуваються не досить упевнено.

## **БЛОК 4 ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ ПІДВИЩЕННЯ БЛАГОПОПУЧЧЯ**

**Пінія: Уміння співпереживати**

**5 клас. Урок-тренінг 19. Про почуття і співчуття**

## 5 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 19

# ПРО ПОЧУТТЯ І СПІВЧУТТЯ



### Мета

Мета тренінгу — вчити дітей толерантно (у безоцінній манері) висловлювати свої негативні почуття (невдоволення, образу). Розвивати вміння розуміти почуття інших людей, співпереживати і співчувати.



### Навчальні завдання

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- розрізняти почуття та емоції;
- описувати ознаки невербального вияву почуттів (як вони виявляються у миміці, жестах, положенні тіла).
- розрізняти «Я-повідомлення» і «Ти-повідомлення»;
- демонструвати здатність ставити себе на місце іншого, уявляти, що він думає і відчуває.



### Обладнання і матеріали

- аркуші паперу формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клей.



### Що підготувати заздалегідь

- картки з ситуаціями 1–3 (завдання 7, с. 217–218).



### Домашнє завдання

- Підручник, § 20. Зошит-практикум (с. 39–41), завдання 1–2.

1. Знайомство (5 хв): «Друзі, кожен з вас у цю хвилину переживає якісь почуття. Наприклад, ви можете відчувати радість з приводу того, що почався тренінг, або цікавість до нової теми. Але можуть бути і неприємні почуття. Це також абсолютно нормально. Постарайтесь висловити те, що ви відчуваєте».
2. Нагадування правил (1 хв). Вибрати з правил ті, що стосуються почуттів (доброзичливість, довіра...).
3. Інформаційне повідомлення: «Для чого потрібні почуття?» (4 хв).
4. Мозковий штурм: «Які бувають почуття» (3 хв).
  - Діти називають якомога більше почуттів, а тренер записує їх на дошці.
  - Підкресліть одним кольором приємні почуття, іншим — неприємні.
  - Запитайте, що могло б статися, якби люди ніколи не відчували неприємних почуттів.
5. Ознайомлення з невербальними виявами почуттів (4 хв). Вирішіть, як провести цю вправу:
  - а) гра «Передай маску» (підручник, с. 100), обговорення;
  - б) бажаючі (4–5 осіб) витягують з конверта листівки із записаними почуттями і по черзі демонструють їх, а клас вгадує, що це за почуття та які їх невербальні ознаки (міміка, жести, положення тіла).
6. Інформаційне повідомлення: «Як висловити свої почуття» (підручник, с. 101) (5 хв).
  - Слово вчителя: «Коли людина тривалий час переживає неприємні почуття (образу, роздратування, злість), це шкодить її здоров'ю. З часом ці почуття можуть стати нестерпними, ще болючішими. Отже, треба постаратись якнайшвидше виправити ситуацію, сказавши про це тому, хто викликає ці почуття. Але не варто використовувати «Ти-повідомлення», говорити: «Ти сам такий, ти дурень, ти нічого не розумієш». Це ображає, викликає бажання захищатися і нападати. Найкраще говорити про свої почуття за допомогою «Я-повідомлень».
  - Навести приклади і пояснити переваги «Я-повідомлень» (це не ображає, адже ти не звинувачуєш співрозмовника, а просиш його зробити тобі послугу).
7. Відпрацювання уміння правильно висловлювати свої почуття (7 хв).
  - Об'єднання у три групи (Віра, Надія, Любов), поділ між ними ситуацій.
  - Завдання групам: розіграйте і обговоріть задані ситуації. Використовуйте «Я-повідомлення».
  - Для прикладу спільно з дітьми обговоріть ситуацію, що описана у підручнику на с. 101–102, мал. 62.
 

*Ситуація 1.* Сашко взяв у Андрія книжку і не повертає, хоча той вже не раз йому нагадував. Що робити Андрієві?

*Ситуація 2.* До Лесі перед контрольною сідає Оксана, щоб списати. Минулого разу Леся через це не встигла розв'язати останній приклад. Як їй сказати про це?

*Ситуація 3.* Сергійка весь клас дражнить Вовком, бо раніше звали просто Сірим. Йому це не подобається. Як сказати про це?

8. Інформація вчителя: «Співпереживання, співчуття» (2 хв).

Сформулюйте визначення:

*Співчуття* — це здатність поставити себе на місце іншого, зрозуміти і відчувати те, що й він.

9. Робота в групах (6 хв).

- Об'єднання у сім груп (за днями тижня, кольорами веселки).
- Групи обговорюють ситуації, наведені

у підручнику на с. 103, та почуття їх персонажів.

- Виступи представників груп, обговорення у загальному колі.
10. «Конкурс хвальків» (5 хв). Запитайте: «Чи приємно було, коли вас хвалили?».
11. Зворотний зв'язок (2 хв). Поверніться до ваших очікувань (тренінг 17) і зніміть ті, що не справдилися. Намалюйте на сонячному диску усміхнене обличчя.
12. Прощання (1 хв). Усім разом тричі сказати: «Ми — молодці!».



## **БЛОК 4**

### **ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ ПІДВИЩЕННЯ БЛАГОПОПУЧЧЯ**

**Пінія: Уміння налагоджувати стосунки  
і працювати у команді**

**5 клас. Урок-тренінг 18. Ми – особливі**

**5 клас. Урок-тренінг 22. Упевнена поведінка**

**5 клас. Урок-тренінг 23. Спілкування з дорослими**

**5 клас. Урок-тренінг 24. Спілкування з однолітками**

**6 клас. Урок-тренінг 29. Стосунки і здоров'я**

**7 клас. Урок-тренінг 14. Впливи найближчого оточення**

**8 клас. Урок-тренінг 6. Гендер і стосунки між статями**

## 5 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 18

## МИ — ОСОБЛИВІ

**Мета**

Мета тренінгу — дати учням змогу розвивати життєві навички толерантності, протидії дискримінації, уміння працювати в команді, поважати особисті якості інших людей.

**Навчальні завдання**

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- давати визначення дискримінації;
- називати два приклади дискримінації;
- давати визначення толерантності;
- наводити приклади ефективної і неефективної командної роботи.

**Обладнання і матеріали**

- аркуші паперу формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клей.

**Що підготувати заздалегідь**

- оформіть плакат:

«Люди в усьому світі можуть мати різний вигляд, належати до різних віросповідань, мати різну освіту і перебувати на різних щаблях соціальної драбини, але усі вони однакові.

Усі вони — люди, яких треба любити».

*Мати Тереза*

**Домашнє завдання**

- Підручник, § 19. Зошит-практикум (с. 36–38), завдання 1–3, ретельно підготуватися до «Конкурсу хвальків».

1. Зворотний зв'язок, знайомство, актуалізація теми (5 хв).

- Слово вчителя: «На минулому тренінгу ви познайомилися з вашими найкращими друзями і зрозуміли, що кожен з вас є доброю людиною, унікальною особистістю, вартою любові, поваги й усього найкращого у житті. Давайте по черзі продовжимо фразу «Я пишаюся тим, що...» (виконання вправи).
- Учитель: «На цьому тренінгу ми доведемо, що інші люди, хоч і відрізняються від нас, також є добрими, унікальними, гідними любові та поваги. Давайте проведемо експеримент і з'ясуємо, чи відрізняємося ми один від одного».

2. Експеримент, обговорення (5 хв).

- Кілька разів об'єднатися в групи за різними ознаками (кольором очей, довжиною волосся, статтю тощо).
- Мозковий штурм: «Назвіть відмінності, що існують між людьми».
- Обговорення: запропонуйте дітям уявити світ, у якому живуть люди однієї статі чи одного віку. Які переваги і недоліки такого світу? Чого в ньому більше — переваг чи недоліків?

3. Інформаційне повідомлення: «Дискримінація» (5 хв).

- Сформулюйте визначення:  
*Дискримінація* — це порушення чи позбавлення людини прав за расовою, національною, статевою, релігійною чи іншою ознаками.

*Наголосіть!*

*Дискримінація не виникає на порожньому місці. Вона починається з того, що певній групі людей (дівчатам, хлопцям, дорослим, старим, чорним, білим) приписують якісь негативні риси — лінощі, недоумкуватість, хитрість. Таке ставлення називають упередженням. Воно ображає і спричиняє дискримінацію. Щоб цього не сталося, треба навчитися помічати в людях їх особливі риси.*

4. Ігри «Мій камінець» і «Ти — особливий» (10 хв). Пограйте в ігри, описані в підручнику на с. 95–96.

5. Інформаційне повідомлення: «Толерантність», повторення правил (5 хв).

- Сформулюйте визначення:  
*Толерантність* — це здатність поважати погляди й уподобання інших людей незалежно від того, чи збігаються вони з твоїми.
- Обговоріть запитання на с. 96 підручника.
- Які з наших правил закликають до толерантності? Відповідь: «Бути доброзичливим, толерантним, поважати чужу думку».

6. Вправа «Вчимося толерантності» (підручник, с. 97) (5 хв). Об'єднання в пари за допомогою розрізаних навпіл листівок.

7. Мозковий штурм, обговорення (5 хв).

- Що ми можемо робити тільки разом з іншими людьми (спілкуватися...)?
- Що ми можемо мати тільки спільно з іншими людьми (родину, клас...)?
- Сформулюйте визначення:

*Команда* — це коли люди разом працюють для досягнення спільної мети.

- Наведіть приклад неефективної групової співпраці (у підручнику, с. 98, байка «Лебідь, Щука і Рак» у зошиті-практикумі, с. 38).
- Наведіть приклад ефективної групової співпраці (казка «Ріпка»).
- Прочитайте дітям «Уроки гусей» (див. нижче).

8. Зворотний зв'язок (3 хв). Продовжити фразу: «Я думаю, що наш клас — це одна команда, тому що...».

9. Прощання (2 хв). Виберіть, як провести цю вправу:

- а) разом заспівати пісню: «Вместе весело шагать по просторам...»;
- б) узявшись за руки, міцно стиснути їх і тричі промовити: «Один за всіх і всі за одного!» або «Разом нас багато, нас не подолати!».

### Уроки гусей

1. Махаючи крилами, гуси створюють підйомний потік для птахів, що летять за ними. «V»-подібна будова зграї приблизно на 70 відсотків знижує зусилля під час польоту порівняно з тим, якби гуси летіли поодиноці.

*Висновок: той, хто рухається в одному напрямку з іншими, досягає бажаного швидше і легше, тому що інші члени команди створюють для нього «підйомний потік».*

2. Якщо птах випадає зі зграї і починає летіти сам по собі, він одразу відчуває спротив вітру і сповільнює рух. Тому намагається якнайшвидше повернутись у зграю, щоб скористатися «підйомним потоком», який створює птах, що летить попереду.

*Висновок: краще залишатись у команді з тими, хто рухається у тому ж напрямку, бути готовим приймати допомогу і самому надавати її іншим членам команди.*

3. Коли птах, що летить попереду, втомлюється, він повертається у зграю, а на його місце стає інший.

*Висновок: якщо учасники команди по черзі виконуватимуть найскладнішу роботу і ставатимуть лідерами, це піде на користь усій команді.*

4. Птахи, що замикають «V»-подібний ключ, кричать, щоб підбадьорити тих, хто летить попереду.

*Висновок: давайте лідеру тільки позитивні знаки — ніхто не любить, коли йому хтось заважає.*

5. Якщо гуску підстрелили або вона захворіла, зграю залишають ще два птахи. Вони невідступно летять за нею, допомагають і захищають її, поки вона одужає або помре.

*Висновок: треба підтримувати одне одного і в радощах, і в горі.*

## 5 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 22

# УПЕВНЕНА ПОВЕДІНКА



### Мета

Переконати учнів у перевагах упевненої поведінки порівняно з пасивною та агресивною. Надати змогу відпрацювати вміння розрізняти типи поведінки та навички упевненої поведінки.



### Навчальні завдання

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- розрізняти пасивну, агресивну й упевнену поведінку;
- називати вербальні і невербальні ознаки різних типів поведінки (слова, сила та інтонація голосу, міміка, жести, положення тіла);
- називати два негативних наслідки агресивної поведінки;
- називати два негативних наслідки пасивної поведінки;
- називати дві переваги упевненої поведінки.



### Обладнання і матеріали

- аркуші формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клей.



### Що підготувати заздалегідь

- вірш Т. Цидзіної (див. наступну сторінку) на плакаті або ксерокопії для кожного учня.



### Домашнє завдання

- Підручник, § 22. Зошит-практикум (с. 48–49), завдання 1–2.

1. Зворотний зв'язок, повторення правил: «На минулому тренінгу ми з вами ознайомилися з вербальними і невербальними способами спілкування. Спробуймо повторити наші правила невербально (за допомогою пантоміми, малюнка)» (3 хв).
2. Перевірка домашнього завдання, знайомство (5 хв). Нагадайте дітям ситуації з домашнього завдання (зошит-практикум, с. 46) і запропонуйте продовжити фразу: «Я почуваюся не досить упевнено у таких ситуаціях...».
3. Актуалізація теми (5 хв).  
«Батько з донькою гуляли в парку. Дівчинка захотіла покататися з гірки. Але діти, що каталися, не пропускали її. Тато сказав: „Я не хочу, щоб ти билася, але ти мусиш з'їхати з цієї гірки“».  
У ситуаціях, коли треба не дати себе скривдити, відмовитися від чогось, звернутися по допомогу або висловити власну думку, люди поведуться по-різному. Одні намагаються будь-що уникати конфліктів і при цьому нехтують своїми інтересами. Таку поведінку називають пасивною. Вона, можливо, зручна для когось, та не вигідна для самої людини. Інші, навпаки, домагаються свого у будь-який спосіб, вдаючись до тиску, погроз, лайки або фізичної сили. Це – агресивна поведінка, яка не викликає симпатії і призводить до того, що з цією людиною ніхто не хоче спілкуватися. Та більшість людей надають перевагу рівноправним стосункам, намагаються відстоювати свої права, не порушуючи прав інших. Така поведінка називається упевненою, гідною, рівноправною, або асертивною. Сьогодні ми навчимося розрізняти ці типи поведінки, більше дізнаємося про їхні переваги і недоліки».
4. Руханка-пантоміма «Пасивний, агресивний, асертивний» (3 хв). Усі встають і за командою тренера починають ходити по кімнаті, як закомплексована і пасивна людина. Потім починають уявляти себе сердитим і зверхнім. А насамкінець поведуться доброзичливо та упевнено.
5. Мозковий штурм, обговорення (4 хв).
  - Що ви відчували, коли демонстрували пасивну, агресивну й упевнену поведінку?
  - Прочитайте жартівливі рецепти (зошит-практикум, с. 48), визначте, яку поведінку в них описано.
  - Прочитайте вірш Т. Цидзіної:
 

Якщо гнівається хтось  
На когось чи на щось,  
То впізнати того не важко,  
Бо дивитись страшно й тяжко:  
Губи випнуті, віддуті,  
Рухи сильні і розкуті,  
Брови зсунуті і зморшка  
Не красить його нітрошки.  
З рота в нього грім гримить,  
А в очах вогонь блищить.  
Зуби стиснуті, скрегочуть,  
Наче укусити хочуть.  
Все обличчя червоніє,  
І людина навісніє.
6. Робота в групах (5 хв).

- Об'єднання у чотири групи.
- Завдання групам (підручник, с. 117–118).

7. Мозковий штурм: «Ознаки різних моделей поведінки» (10 хв). Використуйте матеріал підручника с. 115–117.

	пасивний	агресивний	асертивний
положення тіла			
міміка			
жести			
ГОЛОС			
слова			

8. Зворотний зв'язок (8 хв). Учні по черзі висловлюють свою думку про недоліки агресивної та пасивної поведінки і користь упевненої поведінки. Наприклад: «Упевнену людину поважають, до її думки прислухаються, вона має багато друзів», «Пасивні люди можуть почувати

тися ображеними, стати жертвою агресії, нездатні себе захистити», «Агресивних людей ніхто не любить, їх можуть покарати навіть за те, що вони не робили, адже вони мають погану репутацію».

9. Прощання (2 хв). Заспівати пісню: «От улыбки станет всем светлей».



## 5 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 23

### СПІЛКУВАННЯ З ДОРΟΣПИМИ



#### Мета

Мета — надання змоги усвідомлення родинних цінностей, тренінг навичок емпатії, колективної роботи, уміння долати сором'язливість. Відпрацювання навичок спілкування з дорослими, виховання поваги до батьків і вчителів.



#### Навчальні завдання

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- називати двох дорослих людей, яким вони довіряють;
- пояснювати значення вислову «Один за всіх і всі за одного» у родинних стосунках;
- назвати дві проблеми в роботі вчителя;
- демонструвати здатність долати сором'язливість у спілкуванні з учителями.



#### Обладнання і матеріали

- аркуші паперу формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клей.



#### Що підготувати заздалегідь

- клубок ниток для в'язання яскравого кольору для вправи «Знайомство»;
- картки із ситуаціями (завдання 4, с. 230).
- казка «Ріпка» (можна підготувати інсценізацію казки).



#### Домашнє завдання

- Підручник, § 23. Зошит-практикум (с. 50–51), завдання 1–2.

1. Знайомство: «Моя родина — це...» (вправа описана у підручнику на с. 119) (10 хв).

2. Нагадування правил: «Яке з правил ви б хотіли запровадити у вашій родині?» (3 хв).

3. Інсценізація казки «Ріпка», обговорення (5 хв).

Запитання для обговорення:

- Який висновок можна зробити з цієї казки? (Кожен має працювати на користь родини. Тільки так можна досягти бажаного);
- Які ще ви читали казки, книжки, бачили фільми про родинні стосунки? (Порекомендуйте подивитися фільми, вказані у підручнику).

4. Рольова гра «Маршрутка» (7 хв).

- Об'єднання у дві групи.
- Запропонуйте групам розіграти сценки:

*група 1* — «Антон їде в маршрутному таксі. У цьому виді транспорту посадка має здійснюватися лише на вільні сидячі місця. Та незважаючи на те, що маршрутка повна, на зупинці заходить чоловік напідпитку і каже хлопцеві: «Поступися місцем старшому». Антон встає, але йому нема за що триматися, і на крутому повороті він падає»;

*група 2* — «Антон їде у маршрутному таксі з мамою. Посадка у цьому виді транспорту має здійснюватися лише на вільні сидячі місця. Та незважаючи на те, що маршрутка повна, на зупинці заходить чо-

ловік напідпитку і каже хлопцеві: «Поступися місцем старшому». Мама говорить: «Ні, він не їхатиме у маршрутці стоячи». Чоловік відходить».

- Розігрування ситуацій, обговорення: «У яких випадках дорослі захищають дітей?».

5. Мозковий штурм: «До кого діти звертаються по допомогу чи за порадою?» (5 хв).

- На першому етапі записують усі пропозиції.
- На другому підкреслюють (або виписують) лише дорослих.

6. Робота в зошиті (3 хв). Це завдання можна задати додому. Дітям пропонується записати п'ять дорослих, яким вони довіряють, за таким алгоритмом:

- спочатку вони записують ім'я людини (можна у зашифрованому вигляді чи умовне), до якої звернуться у разі потреби в першу чергу;
- потім пишуть ім'я людини, до якої вони звернуться, якщо першої не буде, і так далі;
- домашнє завдання: наклеїти фотографії чи намалювати цих людей у зошиті на зображенні Сонячної системи.

7. Вправа «Інтерв'ю з учителем» (15 хв). Виберіть спосіб виконання цієї вправи:

- виконати вправу на уроці так, як описано в підручнику (с. 121);
- об'єднати учнів у групи (пари) і дати змогу виконати це завдання до наступного тренінгу (не забудьте попередити

колег, що до них можуть підійти діти з проханням взяти інтерв'ю).

8. Тренінг навичок спілкування (5 хв). Продемонструйте одну сценку з підготовленими волонтерами і виберіть спосіб виконання завдання.

- У цих же групах (парах) запропонуйте виконати завдання «Потренуйся» (підручник, с. 121). Алгоритм подолання сором'язливості — у зошиті-практикумі на с. 47.

■ Задайте це завдання додому.

9. Зворотний зв'язок (3 хв). Запропонуйте дітям висловитися з приводу тієї ролі, яку відіграють дорослі (батьки, вчителі, тренери) у їхньому житті. Наприклад: «Вчителі (батьки, тренер, священик...) — це наші друзі (це люди, до яких можна звернутися по допомогу, які багато працюють задля нашого майбутнього...)».

10. Прощання (2 хв). Заспівати пісню «Вчителько моя».

## 5 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 24

# СПІПКУВАННЯ З ОДНОПІТКАМИ



### Мета

Мета тренінгу — сприяти встановленню у класному колективі дружньої атмосфери, поліпшенню міжстатевих стосунків, запобігінню проявам насилля в учнівському середовищі.



### Навчальні завдання

Наприкінці заняття учні повинні вміти:

- назвати дві риси справжнього друга;
- назвати дві риси характеру, які перешкоджають мати друзів;
- навести приклад ситуації, коли не варто погоджуватися на пропозицію друга;
- назвати дві гри, в які можна грати хлопцям і дівчатам;
- навести один приклад насилля (бійки, здирництва, знущання тощо) та негативні наслідки цього;
- звертатися по допомогу, якщо став жертвою насилля.



### Обладнання і матеріали

- аркуші формату А2 і А3;
- олівці, фломастери, маркери;
- ножиці, скотч, клей.



### Що підготувати заздалегідь

- оформіть плакат:
 

Що зробити, щоб удвічі  
Торт здавався нам смачнішим?  
Що зробити, щоб удвічі  
Кожен день для нас побільшав?  
Щоб і радості, і щастя нам було аж ніде діти?  
Тут ніякого секрету! Треба з другом все ділити!

А. Костецький



### Домашнє завдання

- Підручник, § 24. Зошит-практикум (с. 52–53), завдання 1–2.

1. Знайомство (3 хв). Продовжити фразу: «Мій друг сказав би про мене, що...».

2. Зворотний зв'язок (5 хв). Виберіть, як виконати цю вправу.

- Якщо ви задали провести інтерв'ю з учителями додому, обговоріть результати. Висновки: «Вчителі докладають багато зусиль, щоб ми вирости освіченими та вихованими людьми. Вимоги вчителів — не забаганка, вони — для нашої ж користі».

- Якщо це завдання виконувалося в класі, обговоріть:

Батьки	Вчителі	Друзі

Що між ними спільне? А що відмінне?

3. Актуалізація теми (2 хв). Прочитайте вірш А. Костецького.

4. Обговорення: «Риси справжнього друга» (підручник, с. 122) (5 хв).

5. Написання листів Роману (підручник, с. 123), обговорення (10 хв).

6. Мозковий штурм, обговорення, (10 хв).

- Об'єднання у дві групи за статтю.

- Виконання завдань (зошит-практикум, с. 52–53).

*Висновок: хлопчики і дівчатка мають набагато більше спільного, ніж відмінного. Вони можуть цікаво проводити вільний час.*

7. Інформаційне повідомлення: «Як протистояти насиллю у твоєму середовищі» (підручник, с. 124) (5 хв).

8. Обговорення ситуації (5 хв).

- «Вова гуляв у дворі з водяним пістолетом. Троє хлопців підійшли до нього, й один почав відбирати пістолет. Решта сміялися. Дві жінки сиділи на лавочці і не звертали на це уваги. Лише одна старенька бабуся захистила Вову».

- Хто у цій ситуації агресор, спільники, жертва, байдужі спостерігачі, захисник?

- Запропонуйте усім бажаючим висловитися і навести приклади з власного життя.

9. Зворотний зв'язок (2 хв). Підійти до плаката «Наші очікування» і проаналізувати, чи вони справдилися. Якщо так — залишити на глобусі, якщо ні — зняти.

10. Прощання. Виберіть, як виконати цю вправу:

а) стати в коло, узятися за руки і разом тричі промовити: «Один за всіх і всі за одного!» або «Разом нас багато, нас не подолати!».

б) заспівати пісню: «Дружба крепкая не сломается, не разрушится от дождей и вьюг. Друг в беде не бросит, лишнего не спросит. Вот что значит настоящий верный друг».

## 6 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 29

# СТОСУНКИ І ЗДОРОВ'Я



### Мета

Відпрацювання навичок розбудови міжособистісних стосунків.

### Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- пояснити значення терміна «стосунки»;
- навести приклади стосунків;
- розрізнити здорові і нездорові стосунки і доводити переваги здорових стосунків;
- оцінити свої стосунки з іншими людьми;
- назвати дії, які сприяють зміцненню стосунків, і дії, що псують їх;
- продемонструвати здатність працювати в команді.



### Обладнання і матеріали

- Аркуші формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



### Домашнє завдання

- Підручник, § 29. Зошит-практикум (с. 76–79), завдання 1, проект самовдосконалення № 3.

### Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Робота в групах	15 хв
Обговорення історії	10 хв
Підсумкові завдання	7 хв
Завершення тренінгу	3 хв

## Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Слово вчителя: «Коли люди знайомляться, спілкуються, разом живуть або навчаються, між ними виникають стосунки. Стосунки бувають родинними, дружніми, діловими, романтичними. Деякі стосунки формуються за нашим бажанням, інші — незалежно від того, хочемо ми цього чи ні».
- Мозковий штурм: «Наведіть приклади стосунків».
- Запитання для обговорення: Наведіть приклади нездорових стосунків. Що їх характеризує? Які стосунки можна назвати здоровими? Назвіть переваги здорових стосунків.

*Підсумуйте: здорові стосунки – запорука щасливого і успішного життя, оскільки люди, між якими склалися здорові стосунки, краще задовольняють власні потреби, повніше реалізують себе, легше долають труднощі і розв'язують проблеми.*

## Робота в групах

1. Об'єднання в 4 групи:
  - група 1* – батьки;
  - група 2* – брати (сестри);
  - група 3* – вчителі;
  - група 4* – друзі.
2. Завдання групам:
  - дати загальну характеристику стосункам (мал. 74 у підручнику);
  - продемонструвати дії (пантомімою або інсценуванням), які можуть зіпсувати стосунки з цими людьми;

- продемонструвати дії (пантомімою або інсценуванням), які здатні зміцнити такі стосунки.

## Обговорення історії

- Прочитати «Уроки гусей» (підручник, с. 172).
- Запитання для обговорення: Які уроки вам сподобалися найбільше? Чи знаєте ви, коли люди чинили так, як це роблять гуси?

## Підсумкові завдання

- Вправа «Трикутник навичок» (підручник, с. 175), обговорення.
- Підведення підсумків уроку.

## Завершення тренінгу

- Узятися за руки і тричі сказати: «Один за всіх і всі за одного!»

## Додаткові або домашні завдання

- Намалювати портрет людини, стосунки з якою учень вважає особливими (завдання 1 у зошиті-практикумі, с. 77). Запитання для обговорення: Що ви найбільше цінуєте у цих стосунках? Порівняйте стосунки з батьками, іншими членами родини, вчителями і друзями. Що спільного у цих стосунках? Чим вони різняться?
- Крос-тест (підручник, с. 173), обговорення.
- Проект самовдосконалення (зошит-практикум, с. 78–79).



## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 14

# ВПЛИВИ НАЙБЛИЖЧОГО ОТОЧЕННЯ

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



### Мета

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



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

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



### Обладнання і матеріали

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



### Що підготувати заздалегідь

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



### Домашнє завдання

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

### Орієнтовний план тренінгу

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

### Актуалізація теми, стартові завдання

- Привітання, зворотний зв'язок.  
*Варіант 1.* По черзі продовжити фразу: «Найбільше вплинув на мене фільм (або книжка) ..., тому що...».  
*Варіант 2.* По черзі продемонструвати свій рейтинг телепередач.
- Актуалізація теми: «Родина, друзі, однокласники, вчителі — це ваше найближче соціальне оточення. У процесі спілкування між вами виникають стосунки і взаємовпливи: ви впливаєте на них, а вони — на вас. Цей вплив може бути позитивним і негативним».
- Виконайте стартові завдання (підручник, с. 96).

### Міні-лекція, обговорення

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

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

демонстрацію принципу синергії.

- Презентації груп.
- Слово вчителя: «Синергія у стосунках» (підручник, с. 98).
- Обговорення фільму «Велетень».

### Заяпитання для обговорення:

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

### Руханка «Синергія» (варіант 1)

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



### Обговорення ситуацій «Ризики найближчого оточення»

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

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

*Висновки: те, що не вбиває нас, робить нас сильнішими! Труднощі загартовують!*

### Робота в парах

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

### Підсумкове завдання, завершення тренінгу

Стати в коло, узятись за руки, міцно потиснути і разом сказати: «Один за всіх і всі за одного!» або заспівати пісню про дружбу (див. наступну сторінку).

### Додаткове завдання

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

### Запитання для обговорення:

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

## Настоящий друг

Автор текста — М. Пляцковский

Композитор — Б. Савельев

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

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

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

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

*Омар Хайям*

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

*Джалаледдин Руми*

## 8 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 6

# ГЕНДЕР І СТОСУНКИ МІЖ СТАТЯМИ

Розроблений за участю В. М. Чичкан, В'язівця ЗСШ Павлоградського р-ну Дніпропетровської області



### Мета

Ознайомлення з поняттями гендера, гендерних ролей і стереотипів. Тренінг уміння розрізняти стилі поведінки.

### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- розрізняють ознаки статі та гендера;
- наводять приклади гендерних стереотипів;
- пояснюють, як гендерні стереотипи впливають на розвиток і поведінку людей у суспільстві;
- називають основні етапи розвитку стосунків між людьми різної статі;
- демонструють уміння розрізняти пасивну, агресивну й упевнену поведінку за їх ознаками та наслідками.



### Обладнання і матеріали

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

### Що підготувати заздалегідь

- Заготовку для плаката «Стать і гендер».

### Домашнє завдання

- Підручник, § 6, Зошит, с. 23–27.

### Орієнтовний план тренінгу

Актуалізація теми, стартові завдання	12 хв
Руханка	3 хв
Інформаційне повідомлення	5 хв
Робота в групах	10 хв
Міні-лекція	5 хв
Руханка	5 хв
Підсумкові завдання, завершення тренінгу	5 хв

### Актуалізація теми, стартове завдання

1. Ознайомте учнів з тематикою нового розділу, повідомте мету і завдання тренінгу.
2. Вступне слово вчителя (підручник, с. 54).
3. Повторення правил роботи в групі. Яке з правил нам сьогодні знадобиться? (*гендерна рівність*)
4. Що означає це правило? (*рівність між хлопцями і дівчатами*)
5. Стартові завдання (підручник, с. 54), обговорення результатів.
6. Повідомлення «Що таке стать» (підручник, с. 54).
7. Повідомлення «Що таке гендер» (підручник, с. 54–55).
8. Мозковий штурм «Ознаки статі і гендера» (як у підручнику на с. 55).
9. Об'єднайте учнів у десять груп. Розподіліть між ними факти, наведені у підручнику на с. 55.
10. Завдання групам: визначити, що наведено у цих фактах — ознаки статі чи гендера.
11. Пояснення груп, обговорення.

### Руханка «Як ходять...»

1. Слово вчителя: «Яскравими статевими ознаками є міміка і хода людини». Чоловіки і жінки по-різному рухаються, у них різна міміка, жести. Продемонструйте це, стежачи за моїми командами.
2. Учні починають вільно рухатись у класі.
3. За командою тренера: «Як ходять

хлопці» вони демонструють чоловічу ходу. Далі продовжуйте:

- Як ходять дівчата;
- Як бігають хлопці (дівчата);
- Як сидять хлопці (дівчата);
- Як їдять хлопці (дівчата);
- Як вітаються (прощаються) хлопці (дівчата);

### Інформаційне повідомлення «Гендерні ролі. Гендерні стереотипи»

«Ми виконуємо у своєму житті різні суспільні функції, спілкуємося з багатьма людьми, здійснюємо різноманітну діяльність. І щоразу в кожній ситуації ніби маємо різні обличчя, ніби одягаємо різні маски або, як кажуть соціологи та соціальні психологи, граємо різні соціальні ролі. Цих ролей багато: сімейні (батьки, діти, брати, сестри, невістки, свекрухи, бабусі та інші), професійні (вчителі, робітники, вчені, керівники, підлеглі та інші). Окрім того, ми завжди є чиймись друзями, споживачами (покупцями, пасажирями, клієнтами тощо).

Серед величезної кількості ролей, які постійно чи ситуативно грає людина, є найважливіші. Що б ми не робили, у які б стосунки не вступали з іншими людьми чи групами, ми завжди є чоловіками і жінками, тобто граємо чоловічі чи жіночі ролі.

На перший погляд, чоловічі і жіночі функції — це не ролі, адже йдеться про біологічну природу людини, до якої важко застосувати слово «гра». Однак природні статеві форми поведінки — це лише невелика частина сукупності поведінкових актів, дій, стереотипів, що

відрізняють поведінку чоловіка і жінки. У різних суспільствах сформувалися норми і правила чоловічої та жіночої поведінки. Вони стосуються зовнішнього вигляду (одяг, зачіска), видів діяльності (є винятково жіночі або винятково чоловічі професії), розподілу функцій у сім'ї, побуті тощо. Ми часто чуємо: «Цей вчинок негідний справжнього чоловіка» або: «Вона повелася як справжня жінка». Це гендерні стереотипи – спрощені уявлення, які існують у суспільстві, щодо поведінки людей різної статі. Суспільство немов нав'язує правила гри, а ми настільки звикаємо до них, що вони стають нашими переконаннями.

### **Робота в групах (підручник, с. 56–57)**

**Міні-лекція «Рівноправні стосунки між статями й упевнена поведінка» (підручник, с. 58–59).**

### **Руханка (підручник, с. 59)**

#### **Підсумкові завдання, завершення тренінгу**

1. Прочитайте вірш К. Ваншенкіна «Мальчишка» (с. 82 цього посібника).

#### *Запитання для обговорення:*

- Про які етапи формування стосунків між статями йдеться у цьому вірші?
  - Визначте манеру поведінки героїв вірша.
2. Учасники по черзі продовжують фразу: «Я щасливий (-а), що я хлопець (дівчина), тому що...».

---

#### **Домашнє завдання**

1. Самостійно опрацювати вправу у підручнику на с. 61.



## Мальчишка

*К. Ваншенкин*

Он был грозой нашего района —  
Мальчишка из соседнего двора.  
И на него с опаской, но влюбленно  
Окрестная смотрела детвора.

Она к нему пристрастие имела,  
Поскольку он командовал везде.  
А плоский камень так бросал умело,  
Что тот, как мячик, прыгал по воде.

В сопровожденьи преданных матросов,  
Коварный, как пиратский адмирал.  
Мальчишек бил, девчат тягал за косы  
И чистые тетрадки отбирал.

В густом саду устраивал засаду,  
Играя там с ребятами в войну.  
И как-то раз увидел он у сада  
Девчонку, незнакомую ему.

Забор вокруг сада был довольно ветхий,  
Любой мальчишка в дырки проходил.  
Но он, как кошка, прыгнул прямо с ветки  
И девочке дорогу преградил.

Она пред ним в нарядном платье белом  
Стояла на весеннем ветерке,  
С коричневым клеенчатым портфелем  
И маленькой чернильницей в руке.

Сейчас мелькнут разбросанные книжки.  
Не зря ж его бояться как огня.  
Но вдруг она сказала: «Там мальчишки,  
Ты проводи, пожалуйста, меня...»

И он, от изумления немея,  
Совсем забыв, насколько страшен он,  
Шагнул вперед и замер перед нею  
Своей наивной смелостью сражен.

А на заборе дряхлом повисая,  
Боясь сломать немедленно его,  
Ватага адмиральская босая  
Смотрела на героя своего.

...Легли на землю солнечные пятна,  
Ушел с девчонкой рядом командир.  
И подчиненным было непонятно,  
Что это он из детства уходил.

## **БЛОК 4 ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ ПІДВИЩЕННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

**Пінія: Уміння конструктивно розв'язувати  
конфлікти**

**6 клас. Урок-тренінг 30. Види і наслідки конфліктів**

**6 клас. Урок-тренінг 31. Як владнати конфлікт**

**7 клас. Урок-тренінг 30. Конфлікти і здоров'я**

## 6 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 30

# ВИДИ І НАСПІДКИ КОНФЛІКТІВ

Розроблений за участю Маркарян В. М., ЗСШ № 80, м. Дніпропетровськ



### Мета

Відпрацювання навичок аналізу і конструктивного розв'язання конфліктів.

### Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- пояснити значення термінів «конфлікт», «конфлікт поглядів», «конфлікт інтересів»;
- розпізнавати конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;
- навести приклади толерантного розв'язання конфлікту поглядів;
- назвати чотири способи розв'язання конфлікту інтересів і приклади ситуацій, в яких ці способи є доречними;
- продемонструвати здатність аналізувати конфлікти: розпізнавати конфліктні ситуації, визначати мету учасників конфлікту, а також — які способи розв'язання конфлікту вони обрали.



### Обладнання і матеріали

- Аркуші формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



### Домашнє завдання

- Підручник, § 30. Зошит-практикум (с. 80–83), завдання 1–2.

### Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	15 хв
Інформаційне повідомлення, обговорення історії	10 хв
Вправа «На містку»	10 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Завершення тренінгу	5 хв

### Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Зворотний зв'язок, актуалізація нової теми. Об'єднатися в пари. Учні розказують один одному про людину, стосунки з якою вважають особливими. Відтак — про ситуацію, коли сварилися чи сперечалися з цією людиною або іншими своїми друзями. Що спричинило суперечку? Як це відбувалося? Що вони відчували?
- Мозковий штурм: «Які дії можуть спричинити суперечку?»
- Запитання для обговорення: Які почуття виникають в учасників конфлікту? Які наслідки для здоров'я можуть мати конфлікти?
- Підсумуйте, що таке конфлікт і чому важливо навчитися конструктивно розв'язувати конфлікти (підручник, с. 176).

### Інформаційне повідомлення, обговорення історії

- Слово вчителя (підручник, с. 177).
- Обговорення історії про футбольних уболівальників (підручник, с. 177).
- Запитання для обговорення: «Пригадайте подібну ситуацію зі свого життя. Як це було? Чи правильно ви тоді діяли? Що можна було зробити чи сказати інакше? Як у розв'язанні таких конфліктів може допомогти правило світлофора: «Зупинись. Подумай. Вибери?»

### Вправа «На містку»

- Учні сидять у колі, в центрі крейдою накреслено лінію — «місток».
- Учитель: «Уявіть, що ця лінія — навісний місток через глибоку ущелину. Його розгойдує вітер, а внизу вирує гірський потік. Цей місток такий вузький, що на ньому не можуть розминутися двоє людей. Але одного разу, коли впав густий туман, на ньому зустрілися двоє перехожих...»
- Запропонуйте бажаючим стати посередині лінії і показати, як можна пройти по містку, не звалившись униз.
- Обговорення: Хто був лідером у цій ситуації? Учасники намагалися досягти лише своєї мети чи допомагали партнеру? За допомогою мал. 76 (підручник, с. 178) з'ясуйте запропонований учасниками спосіб розв'язання конфлікту. Які способи є найдоречнішими в такій умовно небезпечній ситуації?

### Підсумкові завдання

- Завдання 3 (підручник, с. 180).
- Підведення підсумків уроку.

### Завершення тренінгу

По черзі продовжити фразу: «Уміння розв'язувати конфлікти допоможе мені...» Попрощатися оплесками.

### Додаткові або домашні завдання

- Завдання 1–2 (підручник, с. 179, або зошит-практикум, завдання 1–2, с. 82–83).

## 6 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 31

# ЯК ВПАДНАТИ КОНФЛІКТ

Розроблений за участю Маркарян В. М., ЗСШ № 80, м. Дніпропетровськ



### Мета

Ознайомити учнів з прийомами конструктивного розв'язання конфліктів, відпрацювати навички самоконтролю.



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- пояснити значення терміна «конфліктоген»;
- навести приклади конфліктогенів;
- розрізняти «Я-повідомлення» і «Ти-повідомлення»;
- назвати шість кроків розв'язання конфліктів;
- продемонструвати здатність контролювати себе у конфліктних ситуаціях.



### Обладнання і матеріали

- Аркуші формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей, стікери.



### Що підготувати заздалегідь

- Ксерокопії вірша Дж. Румі про ім'я винограду для кожного учня (цей посібник, с. 72).



### Домашнє завдання

- Підручник, § 31; подивитися фільм «Опудало» режисера Ролана Бикова.

### Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	10 хв
Обговорення історії	5 хв
Інформаційне повідомлення	10 хв
Робота в групах	10 хв
Підсумкові завдання	7 хв
Завершення тренінгу	3 хв

## Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Аналіз домашнього завдання. Учасники по черзі розповідають про конфлікти, за якими вони спостерігали, і роблять висновки.
- Запитання для обговорення: Як поведилися учасники конфлікту: пасивно, упевнено, чи агресивно?

*Підсумуйте: «Агресивна і пасивна поведінка провокує конфлікти. І навпаки, впевненість у собі, адекватна самооцінка, повага до себе та інших допомагають уникати конфліктів і конструктивно розв'язувати їх».*

## Обговорення історії

- Прочитайте вірш Дж. Румі про ім'я винограду (цей посібник, с. 72).

*Запитання для обговорення:*

- Чи існувала взагалі конфліктна ситуація? (Ні, тому що інтереси усіх чотирьох людей збігалися).
- Яких життєвих навичок бракувало персонажам? (Уміння слухати і перепитувати те, що незрозуміло).
- Який спосіб розв'язання конфлікту вони обрали? (Боротьба — лайка, бійка).
- Який стиль поведінки вони продемонстрували? (Агресивний).

## Інформаційне повідомлення «Шість кроків розв'язання конфлікту»

- Назвіть шість кроків розв'язання конфлікту (підручник, с. 182–183).
- Нагадайте відмінність між «Я-повідомленнями» і «Ти-повідомленнями».
- Поясніть, що означають вислови: «Обговорювати проблему, а не людину» і «Змінити позицію „Я — проти тебе“ на позицію „Ми разом — проти проблеми“».

## Робота в групах

- Об'єднатися в групи по троє осіб. Завдання групам:
  - розрахуватися на перший-другий-третій номери;
  - перший і другий номери — учасники конфлікту, а третій — спостерігач;
  - учасники обирають конфліктну ситуацію (з тих, про які вони розповідали на початку уроку) і за допомогою шести кроків (підручник, с. 182–183) розігрують сценку розв'язання цього конфлікту.
  - Спостерігачі розказують, чи вдалося парі владнати конфлікт. Які поради психологів вони використали?

## Підсумкові завдання

- Вправа «Навички розв'язання конфліктів» (завдання 1–5, підручник, с. 185–186), обговорення.
- Підведення підсумків уроку.

## Завершення тренінгу

- На завершення тренінгу оберіть вправу на релаксацію.

### Додаткові або домашні завдання

- Інформація про конфліктогени і конфліктний ескалатор (підручник, с. 183–184). Запропонуйте дітям написати на аркуші паперу:
  - що їх найбільше злить;
  - що вони зазвичай роблять, коли сердяться;
  - які вони знають способи вгамувати гнів і висловити свої почуття, не розпалюючи конфлікту.
- Продовжіть діалог і розіграйте конфліктний ескалатор за малюнком (внизу сторінки). Обговоріть:
  - *Які конфліктогени* було використано? Чому хлопці не можуть дійти згоди?

- Що їм треба зробити? (Поставити себе на місце іншого)
- Що означає індіанська приказка: «Щоб зрозуміти людину, треба пройти 15 миль у її мокасинах»?

- Прочитайте і обговоріть японську притчу про самурая і монаха та історію про Чингісхана і його яструба (цей посібник, с. 70–71).

### Запитання для обговорення:

- Як ви думаєте, що відчув Чингісхан, коли зрозумів, що він накоїв?
- Що відчули б ви на його місці?
- Чи можете ви навести приклад ситуації, коли людина у гніві зробила щось таке, про що потім пошкодувала?





## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 30

# КОНФЛІКТИ І ЗДОРОВ'Я

Розроблений за участю А. Поліщук, Л. Різдваєцької



### Мета

Тренінг навичок конструктивного розв'язання конфліктів.

### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають два види конфліктів, п'ять стадій розвитку конфліктів, чотири способи розв'язання конфліктів, шість етапів алгоритму конструктивного розв'язання конфліктів;
- пояснюють значення термінів «конфлікт», «толерантність», «конфліктоген»;
- розпізнають конфлікти поглядів і конфлікти інтересів;
- наводять приклади конфліктогенів;
- демонструють уміння аналізувати конфлікти, запобігати ескаляції конфліктів, конструктивно їх розв'язувати.



### Обладнання і матеріали

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

### Що підготувати заздалегідь

- Речі, які можна використати як театральний реманент (для інсценування).



### Домашнє завдання

- Підручник, § 30. Зошит, завдання 1–3 (с. 75–77).
- Підготувати листи авторам підручника за наведеним планом (підручник, с. 202).

### Орієнтовний план тренінгу

Стартові завдання	4 хв
Робота в групах, демонстрації	20 хв
Підсумкові завдання	20 хв
Завершення тренінгу	1 хв

## Стартові завдання

- Привітайте учнів, запитайте, що їм запам'яталося з минулого тренінгу.
- Слово тренера: «Конфлікти — невід'ємні супутники нашого життя. В кожних більш-менш тривалих стосунках трапляються непорозуміння. Тому побутує думка, що конфлікт — це погано, жахлива проблема. Але це не так. Конфлікт сам по собі — ще одна форма спілкування людей, іноді навіть продуктивніша й ефективніша, ніж безконфліктне спілкування».
- Методом мозкового штурму назвіть кілька конфліктів.

## Робота в групах

1. Об'єднайте учнів у чотири групи (два, п'ять, чотири, шість). Завдання групам — підготувати повідомлення про:

*група «два»* — причини виникнення двох видів конфліктів;

*група «п'ять»* — п'ять стадій розвитку конфліктів;

*група «чотири»* — чотири способи розв'язання конфліктів;

*група «шість»* — шість кроків алгоритму конструктивного розв'язання конфліктів.

2. Повідомлення груп, обговорення.

### Зпитання для обговорення:

- Які з названих у стартовому завданні конфліктів є конфліктами поглядів, а які — конфліктами інтересів?
- Які ви знаєте конфліктогени?

- Як можна запобігти ескалаціям конфлікту? (не використовувати конфліктогени, не відповідати конфліктогеном на конфліктоген).
- У яких ситуаціях варто відсторонитися від конфлікту?
- Коли слід поступитися?
- Коли треба рішуче боротися?

## Підсумкове завдання: практична робота № 6

- Обговорення ситуації, зображеної на мал. 69, с. 198 підручника за наведеним у підручнику планом.
- Читання притчі «Давня мрія» у парах. Обговорення в колі за наведеним у підручнику планом.
- Об'єднайте учасників у три групи. Розподіліть ролі (режисер, сценаристи, стилісти, звукорежисери, актори). Групи розподіляють між собою ситуації, пишуть сценарії, ставлять сценки (підручник, с. 200).
- Демонстрація сценок спочатку повністю, а відтак методом «стоп-кадру» — зупиняючись на кожному етапі з поясненнями режисера.
- Підведіть підсумки уроку.

## Завершення тренінгу

Заспівати разом:

«Мы поссоримся и помиримся,

„Не разлить водой“ — шутят все вокруг.

В полдень или в полночь друг придет на помощь,

Вот что значит настоящий верный друг».

## **БЛОК 4**

# **ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ ПІДВИЩЕННЯ БЛАГОПОПУЧЧЯ**

### **Пінія: Уміння протидіяти соціальному тиску**

**6 клас. Урок-тренінг 15. Як протидіяти тиску однолітків**

**7 клас. Урок-тренінг 18. Ні — наркотикам!**

**7 клас. Урок-тренінг 13. Соціальні чинники здоров'я**

**8 клас. Урок-тренінг 8. Протидія сексуальним домаганням і насиллю**

## 6 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 15

## ЯК ПРОТИДІЯТИ ТИСКУ ОДНОЛІТКІВ

**Мета**

Навчити підлітків протидіяти негативному впливу з боку однолітків.

**Результати навчання**

Наприкінці заняття учні мають уміти:

- розрізняти позитивні і негативні соціальні впливи;
- назвати причини, з яких деякі люди пропонують щось небезпечне іншим;
- розпізнати маніпуляції і протидіяти їм;
- продемонструвати вміння відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії; планувати своє дозвілля без тютюну та алкоголю.

**Обладнання і матеріали**

- Підручник, зошит-практикум.
- Аркуші формату А2, А3, А4.
- Олівці, фломастери, маркери, ножиці, скотч, клей.

**Що підготувати заздалегідь**

- Цукерки для гри.

**Домашнє завдання**

- Підручник, § 15. Зошит-практикум (с. 47–50).

**Орієнтовний план тренінгу**

Стартові завдання	8 хв
Самооцінка впливу однолітків на прийняття рішень	5 хв
Інтерактивна гра	5 хв
Інформаційне повідомлення	5 хв
Рольова гра	15 хв
Підсумкове завдання	5 хв
Завершення тренінгу	2 хв

### Стартові завдання

- Привітайте учнів, назвіть тему і завдання уроку.
- Вступне слово тренера: «На наші рішення і поведінку суттєво впливають люди, яким ми довіряємо. У вашому віці це насамперед батьки і вчителі. Але у всьому, що стосується техніки, музики, моди і розваг, ви більше покладаетесь на думку друзів».
- Мозковий штурм:
  1. Які рішення діти найчастіше приймають під впливом дорослих (у якій школі навчатися, де провести канікули...)?
  2. Які рішення діти приймають під впливом однолітків (у який гурток записатися, куди піти погуляти, в яку гру пограти, яку музику слухати, який мобільний телефон обрати, пробувати сигарети (пиво) чи ні...)?

### Самооцінка впливу однолітків на прийняття рішень

Мета: оцінити ступінь впливу однолітків на те, як проводити дозвілля.

- Провести в класі умовну лінію.
- З одного кінця стануть ті, хто у всьому підтримує компанію, а з іншого — ті, хто завжди наполягає на своєму. Решта учнів займають місця ближче до того чи того краю.
- Хто бажає, пояснює свій вибір.

### Інтерактивна гра

- Слово тренера: «Учениця 10-го класу однієї з українських шкіл

досліджувала, як її однокласники почали палити. Вона з'ясувала, що у більшості випадків це сталося під тиском друзів. Наприклад, ти прийшов на дискотеку. Хтось приніс сигарети. Якщо ти відмовляєшся, тобі кажуть: «Та чого ти! Ніхто ж не побачить, мати не дізнається». Так і позивали. Протистояти впливу однолітків нелегко. Особливо якщо тебе вмовляє не одна людина, а декілька. Щоб переконатися в цьому, пограймо у гру».

- Об'єднатись у трійки. Розрахуватись на перший, другий і третій номери.
- Спочатку другі номери переконують перших з'їсти цукерку, а ті відмовляються.
- Потім другі і треті номери разом вмовляють перші номери.
- Перші номери діляться своїми відчуттями. Коли важче було відмовитися?
- Обговорення: «Чому одна людина пропонує щось небезпечне іншій?»

### Інформаційне повідомлення: «Способи маніпуляцій»

- Слово вчителя (підручник, с. 92).
- Обговорити казку «Колобок» та байку Крилова «Вороні Бог послав шматочок сиру...».
- Звернути увагу учнів на описані в них способи маніпуляцій.

### Рольова гра «Як сказати «НІ»

- Об'єднатись у три групи. За допомогою підручника (с. 92–94) розіграти ситуації:

*група 1:* як відмовити сторонній людині (наприклад, тому, хто пропонує на вулиці щось купити чи виграти);

*група 2:* як відмовити другу;

*група 3:* як протистояти тиску компанії.

- Демонстрації груп, обговорення.

### Підсумкове завдання

Продовжити фразу: «Мені легко (складно) відмовитись від небезпечної пропозиції тому, що...».

### Завершення тренінгу

Оберіть будь-який ритуал завершення тренінгу (приклади вправ на с. 64–68 цього посібника).

### Додаткові або домашні завдання

1. Робота в колі або в парах.

- Розказати про людину, яка найбільше вплинула на тебе.
- Описати випадок зі свого життя, коли ти під впливом друзів зробив щось таке, про що потім шкодував:
  - Що сталося?
  - Які це мало наслідки?
  - Що ти відчував у зв'язку з цим?
  - Як би ти вчинив тепер?

2. Робота в групах. Розробити сценарії «тверезих» свят:

*група 1:* дня народження;

*група 2:* Нового року;

*група 3:* Дня захисника Вітчизни;

*група 4:* Міжнародного жіночого дня.

3. Написати відповіді на листи однолітків (підручник, практична робота № 5, с. 94, або зошит-практикум, с. 48–50).

## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 18

# НІ — НАРКОТИКАМ!

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



### Мета

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



### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

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



### Обладнання і матеріали

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

### Що підготувати заздалегідь

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



### Домашнє завдання

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

### Орієнтовний план тренінгу

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



### Зворотний зв'язок, стартові завдання

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

### Блок 1. Законодавство у сфері боротьби з наркотиками

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

#### Запитання для обговорення:

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

### Блок 2. Методи прилучення до наркотиків

1. Слово тренера: «Для залучення нових споживачів наркоділки викорис-

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

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

#### Запитання для обговорення:

- Які психологічні прийоми використано в кожному з цих випадків?

### Блок 3. Тренінг навичок відмови

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

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

### Підсумкові завдання

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

### Завершення тренінгу

1. Узяти м'яку іграшку, наприклад, рожевого зайчика. Передавати його по колу з побажанням своєму сусіду.
2. Відтак посадити зайчика в центр кола, узятися за руки, уявити на його місці своїх рідних і друзів і подумки послати їм побажання.
3. Насамкінець уявити на місці іграшки самого себе і побажати всього найкращого собі.

### Не здавайся

Джерело — Інтернет

Автор: олекса-rezydent

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

Ніколи не здавайся!

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

Ніколи не здавайся!

## 7 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 13

## СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я

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

**Мета**

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

**Результати навчання**

Наприкінці заняття учні:

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

**Обладнання і матеріали**

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

**Що підготувати заздалегідь**

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

**Домашнє завдання**

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

**Орієнтовний план тренінгу**

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

### Актуалізація теми

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

### Стартові завдання

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

#### Зпитання для обговорення:

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

### Вправа «Континуум»

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

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

#### Зпитання для обговорення:

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

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

### Мозковий штурм «ЗМІ і здоров'я»

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

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

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

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

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

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

*Запитання для обговорення:*

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

### Робота в парах

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

*Запитання для обговорення:*

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

### Підсумкове завдання, завершення тренінгу (в колі)

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

### Додаткові або домашні завдання

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

## 8 клас. УРОК-ТРЕНІНГ 8

### ПРОТИДІЯ СЕКСУАЛЬНИМ ДОМАГАННЯМ І НАСИЛЛЮ

Розроблений за участю А. А. Латиш, ЗСШ № 130 м. Кривого Рога Дніпропетровської області



#### Мета

Тренінг навичок відмови від небажаних і небезпечних пропозицій.

#### Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- називають причини утримання від статевих стосунків у підлітковому віці;
- демонструють вміння впевнено відмовитися від небажаної пропозиції за алгоритмом «4 кроки»;
- демонструють вміння відмовитися від небезпечної пропозиції в умовах тиску і загрози насилля;
- пояснюють, як треба поводитися, щоб уникнути сексуального насилля.



#### Обладнання і матеріали

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

#### Що підготувати заздалегідь

- Плакат «Очікування» (використовується плакат з попереднього уроку).
- «Цікаву» скриньку.



#### Домашнє завдання

- Підручник, § 8. Зошит, с. 31–34.

#### Орієнтовний план тренінгу

Зворотний зв'язок, актуалізація нової теми	10 хв
Стартові завдання	5 хв
Робота в групах	10 хв
Практична робота	15 хв
Підсумкове завдання, завершення тренінгу	5 хв

## **Зворотний зв'язок, актуалізація нової теми**

1. Привітайте учнів, запитайте, що вони запам'ятали з минулого уроку.
2. Вправа «Знайомство». Кожен учасник називає своє ім'я і закінчує речення: «Хлопець (дівчина) моєї мрії має бути...» (називає одну рису характеру).
3. У парах чи трійках учасники читають свої твори «Хлопець (дівчина) моєї мрії».
4. Дайте відповіді на запитання учнів з «Цікавої» скриньки.

## **Стартове завдання**

1. Слово тренера: «З ваших розповідей і запитань я зрозумів (-ла), що більшість із вас мріють про друга протилежної статі. Буває, що дружба переростає в кохання — прекрасне почуття, яке окрилює людину, відкриває нові можливості. Дехто приймає для себе рішення про інтимні стосунки, але існують вагомі причини для їх відстрочення до того часу, коли ви подорослішаєте».
2. Запропонуйте учням розглянути ситуації на мал. 23, с. 71 підручника.

### *Запитання для обговорення:*

- Які з причин відстрочення інтимних стосунків, на вашу думку, слухні, а які — ні?
- Якими словами можна висловити відмову від інтимних стосунків?

## **Робота в групах**

1. Самостійне опрацювання матеріалу підручника «Як відмовитися від небажаної пропозиції» (с. 70).
2. Об'єднайте учнів у дві групи (дівчата і хлопці).
3. Завдання групам: користуючись правилом чотирьох кроків, написати сценарії відмови для наведених у підручнику ситуацій (с. 72).
4. Розігрування ситуацій методом стоп-кадру.
5. Обговорення.

## **Практична робота № 4: «Відмова від небезпечних пропозицій в умовах тиску і загрози насилля»**

1. Вступне слово тренера: «Люди не завжди охоче погодяться з вами, навіть якщо ви висловите свою позицію з повагою до них. Дехто захоче вас переконати, почне перебивати, відволікати від теми, умовляти. Тому важливо навчитися протидіяти тиску, зокрема у випадку, коли вас намагаються схилити до інтимних стосунків. Сексуальне насилля — це особливо небезпечний вид злочину. Воно поєднує ознаки фізичного і психічного насилля, спричиняє глибоку психологічну травму, різко засуджується в суспільстві й суворо карається законом. Зменшити ризик сексуального насилля можна, якщо навчитися передбачати небезпечні ситуації, уникати їх і давати відсіч у разі небезпеки.



## 2. Порядок виконання роботи:

- учні ознайомлюються з поширеними видами тиску (підручник, мал. 24);
- опрацьовують пам'ятку «Як протидіяти сексуальним домаганням» (підручник, с. 72);
- об'єднуються в пари. Доповнюють діалог у ситуації «Після вечірки», обговорюють її за запитаннями в підручнику (с. 73);
- читають ситуації (с. 75) і спрогнозують їх розвиток;
- самостійно опрацьовують пам'ятку «Як уникнути сексуального насилля» (підручник, с. 76);
- об'єднуються у три групи, читають історію на мал. 26 у підручнику,

обмірковують її та обговорюють відповіді на запитання (с. 77).

**Підсумкове завдання**

1. Учитель підводить підсумки цього тренінгу і всього розділу (підручник, с. 77).
2. Учасники по черзі підходять до плаката «Очікування» і висловлюють враження від уроків. Якщо очікування справдились, переносять свою паперову фігурку під парасольку.

**Завершення тренінгу**

Учні стають у коло, беруться за руки, разом говорять: «Шануймося, друзі, бо ми того варті!» та аплодують один одному.

# ЗМІСТ

Передмова .....3

## ЧАСТИНА I.

### **1. Превентивна освіта в Україні: виклики і досягнення.....4**

1.1. Національна політика щодо профілактичної освіти в Україні .....4

1.2. Організація, координація і моніторинг превентивної освіти .....4

1.3. Охоплення, форми, зміст та ресурсне забезпечення превентивної освіти .....6

1.4. Основні перешкоди, труднощі та рекомендації щодо їх подолання.....7

1.5. Поведінкові та епідеміологічні показники для характеристики стану репродуктивного здоров'я підлітків і молоді та рівня їхньої поінформованості про ВІЛ-інфекцію ..... 8

1.6. Молодь — лідер у боротьбі з епідемією ВІЛ-інфекції в Україні ..... 8

### **2. Ознаки і критерії оцінювання превентивних програм .....11**

2.1. Критичні чинники успішного впровадження превентивних програм .....11

2.2. Критерії відповідності навчального процесу принципам ООЖН .....11

### **3. Вікові особливості розвитку учнів основної школи ..... 13**

3.1. Особливості розвитку учнів 5-го класу ..... 13

3.2. Особливості розвитку учнів 6-го класу ..... 14

3.3. Особливості розвитку учнів 7-го класу ..... 20

3.4. Особливості розвитку учнів 8-го класу ..... 22

3.5. Особливості розвитку учнів 9-го класу ..... 24

### **4. Навчально-методичне забезпечення для розробки уроків-тренінгів .....27**

### **5. Змістові лінії для упорядкування уроків-тренінгів .....30**

## ЧАСТИНА II. ОПОРНІ СХЕМИ УРОКІВ-ТРЕНІНГІВ ЗА ЗМІСТОВИМИ ЛІНІЯМИ

### **БЛОК 1. Базові поняття: здоров'я, безпека і розвиток..... 34**

**Здоров'я і здоровий спосіб життя... 34**

5 клас. Урок-тренінг 1. Формула здорового способу життя..... 35

6 клас. Вступний тренінг. Життя і здоров'я людини ..... 37

7 клас. Вступний тренінг. Здоров'я і спосіб життя..... 41

7 клас. Урок-тренінг 1. Значення звичок і навичок для здоров'я..... 44

7 клас. Урок-тренінг 2. Обираємо здоровий спосіб життя ..... 47

9 клас. Вступний тренінг. Феномен життя і здоров'я людини ..... 50

9 клас. Урок-тренінг 2. Сучасне уявлення про здоров'я..... 53

<b>Безпека і принципи безпечної життєдіяльності</b> .....	55	6 клас. Урок-тренінг 13. Правда про алкоголь і наркотики .....	95
5 клас. Урок-тренінг 2. Формула безпечної життєдіяльності .....	56	7 клас. Урок-тренінг 15. Хвороби цивілізації і реклама .....	97
6 клас. Урок-тренінг 17. Досліджуємо ризики і небезпеки ..	58	7 клас. Урок-тренінг 16. Причини і наслідки вживання наркотиків..	101
7 клас. Урок-тренінг 4. Принципи безпечної життєдіяльності ...	60	7 клас. Урок-тренінг 17. Наркотична залежність.....	105
7 клас. Урок-тренінг 3. Профілактика захворювань.....	63	7 клас. Урок-тренінг 18. Ні – наркотикам!.....	108
9 клас. Урок-тренінг 9. Сучасний комплекс проблем безпеки ....	66	9 клас. Урок-тренінг 6. Репродуктивне здоров'я молоді... ..	111
<b>Розвиток підлітка (фізичний, психологічний і соціальний)</b> .....	70	<b>Профілактика ВІЛ/СНІД та інших інфекційних хвороб...</b>	114
6 клас. Урок-тренінг 4. Розвиток підлітка .....	71	5 клас. Урок-тренінг 25. Що треба знати про туберкульоз і ВІЛ/СНІД .....	115
7 клас. Урок-тренінг 9. Індивідуальний розвиток підлітка .....	73	6 клас. Урок-тренінг 16. Як зробити внесок у боротьбу з ВІЛ/СНІДом.....	118
7 клас. Урок-тренінг 22. Психологічний розвиток підлітка.....	75	7 клас. Урок-тренінг 19. Наркотики і ВІЛ .....	120
8 клас. Вступний тренінг. На порозі дорослого життя .....	78	7 клас. Урок-тренінг 21. Туберкульоз і ВІЛ .....	124
8 клас. Урок-тренінг 7. Ризики статевого дозрівання .....	81	8 клас. Урок-тренінг 7. Ризики статевого дозрівання .....	127
8 клас. Урок-тренінг 13. Етапи розвитку особистості .....	84	9 клас. Урок-тренінг 7. ВІЛ/СНІД: виклик людині .....	130
8 клас. Урок-тренінг 14. Краса і здоров'я .....	86	<b>Профілактика дискримінації і насилля</b> .....	133
9 клас. Урок-тренінг 3. На порозі дорослого життя .....	89	5 клас. Урок-тренінг 18. Ми – особливі.....	134
<b>БЛОК 2. Навички запобігання шкідливим звичкам і соціально небезпечним захворюванням</b> .....	92	5 клас. Урок-тренінг 20. Правила людських стосунків.....	137
<b>Профілактика вживання ПАР</b> .....	92	5 клас. Урок-тренінг 22. Упевнена поведінка.....	139
6 клас. Урок-тренінг 12. Правда про тютюн .....	93		

5 клас. Урок-тренінг 24. Спілкування з однолітками .....	142
6 клас. Урок-тренінг 32. Підліткові компанії .....	144
7 клас. Урок-тренінг 20. ВІЛ/СНІД і права людини .....	147
8 клас. Урок-тренінг 8. Протидія сексуальним домаганням і насиллю .....	151
8 клас. Урок-тренінг 12. Соціальна безпека .....	154
9 клас. Урок-тренінг 8. ВІЛ/СНІД: виклик людству .....	156

### **БЛОК 3. Життєві навички підвищення благополуччя..... 159**

<b>Навички розвитку позитивної самооцінки і психологічної рівноваги.....</b>	<b>159</b>
5 клас. Урок-тренінг 9. Ти — талановитий.....	160
5 клас. Урок-тренінг 17. Ти — особливий.....	163
6 клас. Урок-тренінг 5. Самооцінка і здоров'я людини....	166
7 клас. Урок-тренінг 26. Психологічна рівновага і здоров'я .....	168
9 клас. Урок-тренінг 1. Життя як проєкт.....	171
9 клас. Урок-тренінг 12. Стратегія самореалізації .....	174
<b>Емоційне благополуччя .....</b>	<b>177</b>
5 клас. Урок-тренінг 19. Про почуття і співчуття.....	178
7 клас. Урок-тренінг 25. Культура почуттів.....	181
7 клас. Урок-тренінг 27. Стрес і психологічна рівновага ...	184

7 клас. Урок-тренінг 29. Керування стресами .....	187
9 клас. Урок-тренінг 13. Емоційна саморегуляція.....	191
6 клас. Урок-тренінг 10. Звички і здоров'я.....	194

### **Аналіз проблем і прийняття рішень..... 196**

6 клас. Урок-тренінг 14. Як розпізнати рекламні хитрощі.....	197
7 клас. Урок-тренінг 24. Роз- виток інтелектуальних навичок... 199	

### **Критичне і творче мислення .... 202**

7 клас. Урок-тренінг 24. Роз- виток інтелектуальних навичок... 203	
---	--

5 клас. Урок-тренінг 20. Правила людських стосунків.....	206
---	-----

8 клас. Урок-тренінг 13. Етапи розвитку особистості .....	208
--	-----

9 клас. Урок-тренінг 15. Самовиховання характеру.....	210
--	-----

### **Уміння спілкуватися ..... 214**

5 клас. Урок-тренінг 21. Що сприяє порозумінню між людьми.....	215
--	-----

6 клас. Урок-тренінг 26. Спілкування і здоров'я.....	217
---	-----

6 клас. Урок-тренінг 27. Стилі спілкування.....	220
--	-----

6 клас. Урок-тренінг 28. Навички спілкування .....	222
---	-----

### **Уміння співпереживати ..... 224**

5 клас. Урок-тренінг 19. Про почуття і співчуття .....	225
---	-----

### **Уміння налагоджувати стосунки і працювати у команді..... 228**

5 клас. Урок-тренінг 18. Ми — особливі.....	229	6 клас. Урок-тренінг 30. Види і наслідки конфліктів .....	251
5 клас. Урок-тренінг 22. Упевнена поведінка.....	232	6 клас. Урок-тренінг 31. Як владнати конфлікт .....	253
5 клас. Урок-тренінг 23. Спілкування з дорослими .....	235	7 клас. Урок-тренінг 30. Конфлікти і здоров'я .....	256
5 клас. Урок-тренінг 24. Спілкування з однолітками .....	238	<b>Уміння протидіяти соціальному тиску.....</b>	<b>258</b>
6 клас. Урок-тренінг 29. Стосунки і здоров'я .....	240	6 клас. Урок-тренінг 15. Як протидіяти тиску однолітків ...	259
7 клас. Урок-тренінг 14. Впливи найближчого оточення ..	242	7 клас. Урок-тренінг 18. Ні — наркотикам!.....	262
8 клас. Урок-тренінг 6. Гендер і стосунки між статями ...	246	7 клас. Урок-тренінг 13. Соціальні чинники здоров'я .....	265
<b>Уміння конструктивно розв'язувати конфлікти.....</b>	<b>250</b>	8 клас. Урок-тренінг 8. Протидія сексуальним домаганням і насиллю .....	<b>268</b>

Навчальне видання

Профілактика ВІП  
та інших релевантних проблем  
в основній школі

**Посібник для вчителя**

За редакцією В. В. Оніщенка

Директор видавництва	<i>Ігор Степурін</i>
Літературний редактор	<i>Юлія Дворецька</i>
Відповідальний за випуск	<i>Олена Стрижак</i>

Підписано до друку 15.03.2013. Формат 60x90/8  
Гарнітура «Peterburg». Папір офсетний. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 34,5.

Видавництво «САММІТ-КНИГА»  
04060, Україна, м. Київ, вул. Житкова, 3  
Телефон/факс: (0-44) 501-93-94, 453-65-30  
books@sambook.com.ua  
sbook.com.ua  
Видавниче свідоцтво ДК 3237 від 14.07.2008

