

Хмельницький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

О.В. Шевчишена

**ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЗДАТНОСТЕЙ
ПЕДАГОГА З МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ
ОСНОВ ЗДОРОВ'Я В 5-9 КЛАСАХ НА ОСНОВІ
РОЗВИТКУ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК**

Хмельницький
2020

УДК 377.4

ББК 88.4

ШЗ7

Шевчишена О.В. Формування професійних здатностей педагога з методики викладання основ здоров'я в 5-9 класах на основі розвитку життєвих навичок: навч.-метод. посіб. / О.В.Шевчишена. – Хмельницький: ОІППО, 2020. - 112 с.

Рецензенти:

Комар Т.В. – професор кафедри психології та педагогіки ХНУ, доктор психологічних наук, доцент.

Гулеватий А.А. – завідувач кафедри педагогіки та психології ХОІППО, кандидат психологічних наук, доцент.

Друкуються за рішенням вченої ради Хмельницького ОІППО (протокол № 2 від 25 червня 2020 року).

У посібнику піднято проблему нових освітніх викликів та концептуальних засад освіти на основі розвитку життєвих навичок. Проаналізовано особливості програми курсу «Основи здоров'я» в основній школі. Розглянуто вимоги щодо викладання сучасного уроку з основ здоров'я в 5-9 класах на основі розвитку життєвих навичок. Проаналізовано особливості застосування інтерактивних форм та методів навчання при викладанні основ здоров'я в 5-9 класах, виходячи із психологічних особливостей розвитку сучасних підлітків.

Матеріал посібника передбачає розробки занять з педагогами у форматі тренінгу, спрямованих на відпрацювання у них навичок подачі навчального матеріалу крізь призму інтерактивної взаємодії, орієнтованої на стимулювання розвитку в дітей підліткового віку життєвих навичок. У посібнику представлено допоміжні матеріали для тренерів (вправи, інформаційні повідомлення, тести, тематика підсумкової конференції).

Даний посібник рекомендований тренерам, які готують вчителів працювати за методикою викладання основ здоров'я в 5-9 класах на основі розвитку життєвих навичок, практичним психологам та соціальним педагогам закладів загальної середньої освіти, заступникам директорів з виховної роботи, а також самим педагогам, які працюють за даною методикою.

УДК 377.4

ББК 88.4

ШЗ7

Шевчишена О.В.

Зміст:

Вступ	5
Розділ 1. Лекційні заняття для вчителів	9
1.1. Нові стандарти освіти. Особливості програми навчального предмета «Основи здоров'я» в основній школі.....	9
1.2. Сучасний стан розвитку науки. Концептуальні засади освіти на основі розвитку життєвих навичок.....	14
1.3. Особливості застосування тренінгів в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти. Інтерактивні методи і форми навчання на уроках з основ здоров'я.....	18
Розділ 2. Практичні заняття з вчителями у форматі тренінгу	24
2.1. Знайомство.....	24
2.2. Інтерактивна взаємодія вчителя з учнями: відпрацювання навичок ефективної педагогічної комунікації.....	27
2.3. Проведення уроків основ здоров'я в 5-6 класах з використанням методів, що ґрунтуються на активній участі школярів.....	28
2.4. Проведення уроків основ здоров'я в 7-8 класах з використанням методів, що ґрунтуються на активній участі школярів.....	33
2.5. Підготовка педагогів для проведення уроків основ здоров'я в 9-х класах з використанням методів, що ґрунтуються на активній участі школярів.....	40
2.6. Моделювання, аналіз та проведення педагогами заняття у 9 класі з використанням методів, що ґрунтуються на активній участі школярів	41
2.7. Моделювання, аналіз та проведення педагогами заняття у 9 класі з використанням методів, що ґрунтуються на активній участі школярів	41
2.8. Моделювання, аналіз та проведення педагогами заняття у 9 класі з використанням методів, що ґрунтуються на активній участі школярів	42
2.9. Спецкурс «Попередження ІПСШ/ВІЛ/СНІДУ. Формування навичок толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних людей».....	43

2.10. Спецкурс «Попередження ІПСШ/ВІЛ/СНІДУ. Формування навичок толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних людей».....	46
2.11. Цінності та якість життя.....	49
2.12. Цінність родини. Підготовка молоді до сімейного життя / Модульний контроль.....	53
2.13. Педагогічна практика (проведення тренінгового заняття «Збережемо репродуктивне здоров'я школярів»).....	54
2.14. Підсумкова конференція.....	57
2.15. Підсумкова конференція.....	57
Використана література.....	59
Додатки.....	62
Термінологічний словник.....	110

Вступ

Однією з актуальних проблем на етапі функціонування сучасного соціуму є збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Оскільки впродовж останніх років себе продовжує виявляти стійка динаміка погіршення стану здоров'я дітей та підлітків, то вирішення цієї проблеми можливе не лише шляхом вивчення та аналізу психологічних чинників, які зумовлюють появу небезпечних психологічних явищ у молодіжному середовищі, але й шляхом забезпечення здоров'язберігаючого освітнього простору у закладах загальної середньої освіти.

Прикро визнавати, але сучасна молодь характеризується низьким рівнем соціальної адаптації до змінних умов навколишньої дійсності. Підлітки потерпають від тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків, ВІЛ-інфекції та хвороб, що передаються статевим шляхом. Молодим особам не вистачає навичок критичного аналізу дійсності та вмінь розпізнавати небажані впливи навколишнього середовища, а відтак, навичок свідомого вибору безпечної поведінки у непередбачуваних життєвих обставинах, які постають в їх житті.

Тому беззаперечним продовжує залишатися той факт, що здоров'я дітей та підлітків залежить не лише від забезпечення психолого-педагогічних умов навчання і виховання, але й від їх внутрішнього бажання протидіяти негативним впливам в складних непередбачуваних ситуаціях. Відповідно, одним з основних завдань сучасної шкільної освіти є формування в учнівської молоді мотивації до збереження та зміцнення власного здоров'я. Тому **вирішення цього завдання покладено на інтегрований предмет «Основи здоров'я»**, який передбачає розвиток здоров'язберезувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення та відповідального ставлення до особистого здоров'я та здоров'я тих, хто знаходиться поруч.

Реалізація вище згаданих завдань потребує від педагога нових підходів при викладанні знань з даного предмету. Одним з таких підходів, який

демонструє свою потужність та ефективність, є освіта на основі розвитку життєвих навичок (далі ООЖН).

ООЖН являє собою ефективну педагогічну технологію, яка є спрямованою на формування здорової і просоціальної особистості. Вона гармонійно поєднує функції виховання (формування ідентичності, цінностей та переконань) і розвиток соціально-психологічних компетентностей учнів (їхніх знань, умінь і навичок) [3]. Це сприяє формуванню своєрідного «поведінкового імунітету» до ризикованої поведінки взагалі і до ВІЛ-інфікування зокрема [3].

ООЖН на сьогоднішній день є синтезом найуспішнішого передового педагогічного досвіду і досягнень психологічної науки, передусім гуманістичної психології і теорії соціального впливу[3].

Ця педагогічна технологія, як неодноразово стверджують експерти, доводить свою ефективність у профілактиці шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків), насилля і ризикованої поведінки, а також у профілактиці ВІЛ/СНІДу.

Тому від педагогів, які сьогодні викладають основи здоров'я в 5-9 класах, потребується переосмислення методики при проведенні даного курсу. Методика викладання цього предмету потребує від вчителів психологічної готовності працювати з учнями на рівні інтерактивної взаємодії, а відтак, здатності розглядати питання делікатного та інтимного спрямування у відповідності до психологічних особливостей сучасних дітей підліткового віку. Вчитель, який викладає основи здоров'я в 5-9 класах, має бути компетентним щодо того, яким чином адаптувати інтерактивні методи та форми навчання у відповідності до психологічних особливостей сучасних школярів, а відтак, стимулювати у них розвиток життєвих навичок, необхідних їм при вирішенні різноманітних життєвих проблем.

Система викладу матеріалу ґрунтувалась на таких засадах. Для того, щоб здійснювати формування професійних здатностей педагогів, необхідних

їм для роботи за методикою викладання основ здоров'я в 5-9 класах на основі розвитку життєвих навичок, потрібно:

1) Посилити рівень їх знань з наступних питань, зокрема: нові стандарти освіти, особливості програми навчального предмета «Основи здоров'я» в основній школі; сучасний стан розвитку науки, концептуальні засади освіти на основі розвитку життєвих навичок, вимоги до проведення сучасного уроку з основ здоров'я на основі розвитку життєвих навичок; роль навчального предмета «Основи здоров'я» у формуванні компетентностей школярів, оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров'я; інтерактивні методи і форми навчання на уроках з основ здоров'я.

2) Шляхом системи практичних занять сприяти напрацюванню у педагогів вмінь та здатностей адаптовувати інтерактивні методи та форми навчання (тренінгові вправи) у відповідності до психологічних особливостей сучасних школярів, а відтак, націлювати їх на стимулювання розвитку в дітей життєвих навичок, необхідних їм, в свою чергу, для вирішення життєвих проблем, які постають у їхньому житті.

В цілому модуль розрахований на 35 годин інваріативної складової, хоча розподіл (зміст) годин може варіюватись залежно від форми, тривалості курсової підготовки, рівня кваліфікації та категорії слухачів, і, відповідно, може доповнюватися варіативною складовою.

Зміст запропонованого матеріалу може бути реалізований: в очній, заочній та дистанційній формі; у навчанні за індивідуальними програмами та в ході індивідуальних занять (консультації, стажування); в самостійній роботі; на лекційних, семінарських та практичних заняттях; педагогічній практиці та міжкурсний період (підготовка курсової та творчої роботи, розробка проекту, робота з джерелами).

Тому ми вважаємо, що підбір лекційного матеріалу, аналіз та опис практичних занять з педагогами, систематизація літератури з приводу даної проблематики можуть бути корисними не лише тренерам, які готують вчителів працювати за методикою викладання основ здоров'я в 5-9 класах на

основі розвитку життєвих навичок, практичним психологам та соціальним педагогам закладів загальної середньої освіти, але й заступникам директорів з виховної роботи, а також самим вчителям, які працюють за даною методикою.

Розділ 1. Лекційні заняття для вчителів

1.1. Нові стандарти освіти. Особливості програми навчального предмета «Основи здоров'я» в основній школі

Державні стандарти загальної середньої освіти – це вимоги до обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувача загальної середньої освіти відповідного рівня.

Державні стандарти, як відомо, розробляються на теоретичному і світоглядному фундаменті класичної та сучасної української і світової педагогіки, на основі стійкого аналізу впровадження провідних українських та світових інноваційних освітніх практик задля реалізації головної цілі загальної середньої освіти.

На сьогоднішній день **метою** повної загальної середньої освіти є всебічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка здатна до життя в соціумі та цивілізованій взаємодії з довкіллям, відзначається прагненням до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору, самореалізації та відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності.

Сьогодення характеризується стрімкими змінами в різних сферах життєдіяльності, в тому числі і в освітній сфері. Сучасна школа розвивається в умовах систематичних освітніх інноваційних змін. Із закритої системи вона перетворюється на відкрите середовище. Стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій призводить до того, що вчитель перестає бути для учня інтелектуальним зразком та абсолютним джерелом знань, а учень, в свою чергу, пасивним споживачем інформації. Відповідно, зміни, які сьогодні нас супроводжують, впливають на психологію діяльності вчителя та учня. Те, що сучасний вчитель уже не є для учня єдиним джерелом інформації, для педагога може виступати в якості своєрідного «педагогічного стресу». З іншого боку сучасні діти, якими б кмітливими вони не були, все одно потребують від вчителя допомоги. Сьогодні ця допомога зводиться до

того, щоб допомогти учневі гнучко діти у різноманітних ситуаціях, критично аналізувати інформацію, яка поступає із навколишньої дійсності і приймати на цій основі виважені конструктивні рішення.

Найважливішим завданням сучасної шкільної освіти є формування мотивації до збереження та зміцнення здоров'я людини. Саме вирішення цього завдання покладено на інтегрований предмет «Основи здоров'я», який орієнтує учнів на відповідальне ставлення до навколишнього середовища як потенційного джерела здоров'я, добробуту та безпеки людини і спільноти; сприяє розвитку екологічно доцільного мислення і поведінки як складової формування здорового способу життя; навчає учнів встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між станом природного довкілля і здоров'я, добробутом та безпекою громади; поглиблює розуміння міжнародного екологічного права, екологічного законодавства України, інформаційного суспільства та сталого розвитку (*згідно програми з основ здоров'я в 5-9 класах*).

В цілому, програма навчального предмета «Основи здоров'я» в основній школі передбачає та розкриває питання, які відіграють реальне та суттєве значення для підлітків. Вона враховує рівень соціально-психологічного та когнітивного розвитку школярів, їх потреб, а відтак, має превентивний характер, націлений на розвиток життєвих навичок, що, в свою чергу, виступає запорукою здорової і безпечної поведінки дітей та підлітків.

Отож, розглянемо структуру цієї програми.

Мета інтегрованого предмета: формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння навичками безпечної для життя і здоров'я поведінки (*згідно програми з основ здоров'я в 5-9 класах*).

Завдання (*згідно програми з основ здоров'я в 5-9 класах*):

- формування в учнів мотивації дбайливого ставлення до життя і здоров'я;

- формування у школярів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахування її індивідуальних особливостей;
- виховання у підлітків бережливого, дбайливого та усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання та всебічного самвдосконалення;
- ознайомлення учнів з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах, спрямованої на збереження життя і зміцнення здоров'я;
- формування в учнів сталої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя як провідної умови збереження та зміцнення здоров'я;
- навчання учнів методам самозахисту в умовах загрози для життя;
- навчання учнів методам самооцінки та контролю стану і рівня здоров'я протягом усіх років навчання;
- розвиток навичок учнів, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя.

Навчальна програма побудована на основі інтегрованого поєднання елементів знань щодо збереження і захисту життя та зміцнення здоров'я людини. Зміст тем розгорнуто відповідно до Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти. До кожного розділу програми визначені обов'язкові результати навчання, спрямовані на досягнення учнями здоров'язбережувальної, соціальної, загальнокультурної та інших компетентностей *(згідно програми з основ здоров'я в 5-9 класах)*.

Конкретним результатом навчання визначено розвиток здоров'язбережувальних компетенцій учнів, поглиблення навичок та умінь (зокрема прийняття рішень, розв'язання проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та почуття гідності, протистояння негативному психологічному впливові, подолання емоцій та стресу, а також розвиток співчуття і відчуття себе як громадянина), усвідомлення учнями

необхідності відповідати за життя і здоров'я своє та оточуючих (*згідно програми з основ здоров'я в 5-9 класах*).

Зміст програми структуровано за чотирма розділами (*згідно програми з основ здоров'я в 5-9 класах*):

- 1) Здоров'я людини.
- 2) Фізична складова здоров'я.
- 3) Психічна й духовна складова здоров'я.
- 4) Соціальна складова здоров'я.

Зміст навчального матеріалу у програмі складається з двох частин: *понятійного і діяльнісного*, який складається з вправ для відпрацювання ключових умінь і навичок щодо збереження життя і зміцнення здоров'я (*згідно програми з основ здоров'я в 5-9 класах*).

Програму побудовано за концентричним принципом. Зазначені розділи є наскрізними для всієї основної школи. У кожному класі зміст, обсяг і послідовність пропонованої учням інформації, організація її засвоєння змінюється відповідно до зростаючих пізнавальних і психологічних особливостей учнів (*згідно програми з основ здоров'я в 5-9 класах*).

За умови дотримання державних вимог до результатів навчання послідовність і кількість годин на ці складові в підручниках і календарних планах можуть змінюватися відповідно до авторського викладу, робочого плану школи, необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, в яких відбувається освітній процес (наближення епідемій, стихійне лихо, інфекційні хвороби чи інші непередбачувані обставини) (*згідно програми з основ здоров'я в 5-9 класах*).

Виходячи з вище наведеної інформації можна вважати, що особливість програми курсу «Основи здоров'я» полягає в тому, що вчителі мають націлювати учнів на здобуття таких знань, які б давали змогу їм орієнтуватися в сутності виникаючих життєвих ситуацій; які б сприяли формуванню у них психологічних установок щодо вибору відповідних

моделей поведінки, а відтак, умінь та навичок, які б давали змогу їм упевнено поводитися в різноманітних ризикованих життєвих ситуаціях.

Тому, одним із важливих факторів забезпечення ефективності викладання саме цього предмету є особистість педагога, його власний приклад, його бачення, переконання, установки та ціннісні позиції щодо ставлення до власного здоров'я та його збереження.

Відповідно, для того, щоб досягати ефективності у викладанні курсу «Основи здоров'я», вчителю важливо бути готовим до переходу від репродуктивних методів навчання до методів навчання пошукового характеру, приділяти більше увагу щодо розвитку в школярів життєвих навичок, враховувати модернізацію змісту навчального предмета. А для цього педагогічним працівникам важливо постійно працювати над підняттям власного рівня професійної компетентності (над удосконаленням професійних здатностей), а відтак, над удосконаленням форм і методів викладання з даного предмету.

В контексті викладання основ здоров'я вчителю важливо бути знайомим з сучасною концепцією здоров'я, а відтак, володіти сучасними педагогічними методиками (технологіями), передусім, інтерактивними методами (формами) групової роботи.

Що стосується сучасних підходів у викладанні навчального предмета «Основи здоров'я», а також особливостей застосування інтерактивних форм і методів навчання, то ці питання детальніше будуть розкриті у наступних параграфах даного розділу.

[Примітка: програму розроблено на підставі державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 р. № 1392) з урахуванням державного стандарту початкової загальної освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 р. № 462) та відповідно до положень «Концепції Нової української школи» (2016 р.). Над оновленням програми (2017 рік) працювали: О.І.Шиян, Т.Г.Боса, О.А.Спірке, О.І.Шаповал].

1.2. Сучасний стан розвитку науки. Концептуальні засади освіти на основі розвитку життєвих навичок

Попередження можливого спектру загроз Організацією Об'єднаних Націй визнано пріоритетним та домінуючим напрямом подальшого цивілізаційного розвитку людства. Сьогодні індустріальне суспільство, орієнтоване на матеріальне виробництво, поступається інформаційному, яке, в свою чергу, вимагає поширення світогляду, орієнтованого на духовні інтереси та цінності особистості.

Важлива роль в контексті вище згаданого явища відводиться превентивній освіті, яка сьогодні характеризується чітким виокремленням у самостійну галузь знань з власним предметом, методологією і сферою застосування.

Превентивна освіта охоплює всі ланки освіти: дошкільну, загальну середню, професійно-технічну, вищу і післядипломну. Стратегія профілактичної освіти, що реалізується в Україні з 2005 року, спрямована на поетапне охоплення усіх закладів освіти програмами, головним принципом яких є ООЖН.

Значна заслуга у розробці і впровадженні профілактичних програм ООЖН у шкільному середовищі відводиться ЮНІСЕФУ, Міжнародному Альянсу з ВІЛ/СНІДУ в Україні, громадській організації «Здоров'я через освіту» та «Всеукраїнській асоціації вчителів і тренерів», регіональним інститутам післядипломної педагогічної освіти.

Запровадження предмета «Основи здоров'я» є важливим кроком на шляху до інституалізації сучасної превентивної освіти в Україні. Він є обов'язковим для 1-9 класів. За своїм змістом об'єднує тематику здорового способу життя та безпечної життєдіяльності.

В загальному зміст предмета «Основи здоров'я» в основній школі передбачає оперування наступними поняттями, зокрема: загальнолюдські цінності, дружба, любов, сім'я, одруження; соціальні норми та стереотипи,

їхній вплив на поведінку та прийняття рішення; стать і гендер; статеве дозрівання і репродуктивне здоров'я, профілактика ВІЛ / ПСШ, небажаної вагітності, протидія стигмі та дискримінації, формування толерантного ставлення до ЛЖВ.

Виклад матеріалу, який ґрунтується на вище згаданих поняттях, потребує від педагога не лише розуміння психологічних особливостей сучасних дітей підліткового віку, але й нових підходів при викладанні знань з даного предмету. Одним з таких підходів, який демонструє свою потужність та ефективність, є освіта на основі розвитку життєвих навичок (далі ООЖН).

ООЖН являє собою ефективну педагогічну технологію, яка є спрямованою на формування здорової і просоціальної особистості. Вона гармонійно поєднує функції виховання (формування ідентичності, цінностей та переконань) і розвиток соціально-психологічних компетентностей учнів (їхніх знань, умінь і навичок) [3]. Це сприяє формуванню своєрідного «поведінкового імунітету» до ризикованої поведінки взагалі і до ВІЛ-інфікування зокрема [3].

Світовий і вітчизняний досвід доводить, що саме ООЖН, на відміну від інших класичних інформаційних підходів, набагато ефективніше впливає на поведінку людини: підвищує стійкість до негативних соціальних впливів і суттєво знижує схильність до невиправданої ризикованої поведінки та вживання психоактивних речовин [5]. ООЖН також сприяє моральному вдосконаленню людини, усвідомленню нею важливих цінностей, розвитку комунікативності, емпатії та співробітництва, інших класичних рис гармонійно розвиненої особистості [5].

Основою цієї методики, як показує аналіз праць згідно даної проблематики, є набуття життєвих навичок і тренінгові методи навчання.

Життєві навички (далі ЖН) за визначенням ВООЗ характеризуються як здатність до адаптації, позитивної поведінки і подолання труднощів повсякденного життя [3]. Вони сприяють формуванню гармонійно

розвиненої особистості, її кращій соціальній адаптації, інтелектуальному й емоційному благополуччю, позитивній і здоровій поведінці [3].

Згідно інших джерел ЖН виступають в якості соціально-психологічних компетентностей, які дають змогу людині успішно долати життєві труднощі, а відтак, адаптовуватися до змін, підтримуючи при цьому належний рівень здоров'я [6, 17]. За переконаннями авторів, прикладами подібних ЖН можуть бути: толерантність, самоконтроль, адекватна самооцінка, налаштування на успіх, протидія стресам, ефективне спілкування, попередження та конструктивне розв'язання конфліктів, критичне мислення [6, 17].

Немає єдиної загальновизнаної класифікації життєвих навичок. Найчастіше життєві навички об'єднують у три групи. Для прикладу, соціальні, когнітивні та емоційно-вольові навички або внутрішньоперсональні (психологічні), міжперсональні (комунікативні) і навички протидії соціальному тиску [3].

Якщо говорити про вимоги до проведення сучасного уроку основ здоров'я, то в першу чергу мова має йти про **методику** його проведення. Особливість методики проведення уроків інтегрованого предмета «**Основи здоров'я**» полягає в тому, що **оволодіння сприятливими для здоров'я й розвитку особистості життєвими навичками потребує багаторазового вправляння, насамперед у процесі групової взаємодії** (згідно програми з основ здоров'я в 5-9 класах).

Запорукою формування здорової особистості учня є взаєморозуміння, повага, толерантність, творче співробітництво усіх учасників освітнього процесу. **Увага вчителя має бути зосереджена на проведенні занять з використанням методів навчання, що ґрунтуються на активній участі всіх учнів: роботі в групах, обговоренні, мозкових штурмах, рольових іграх, дискусіях, творчих проектах, інтерв'ю, аналізі життєвих ситуацій, моделюванні розв'язанні проблемі тощо** (згідно програми з основ здоров'я в 5-9 класах).

Світ, у якому ми живемо, щороку стає складнішим і динамічнішим. Тому інтеграція людини в сучасний соціум та знаходження свого місця в житті потребує від неї якомога більше зусиль та компетентностей.

Згідно більшості психолого-педагогічних джерел **компетентність** являє собою специфічну здатність особистості, яка дає їй змогу ефективно розв'язувати проблеми, що постають в реальних ситуаціях життя. Бути **компетентним**, в свою чергу, означає уміти мобілізувати у даній ситуації набуті знання і досвід.

У деяких джерелах також можна зустріти інформацію, згідно якої **компетентність** є близькою до поняття *зрілість*, яка в свою чергу є сукупним станом фізіологічних, інтелектуальних, соціальних, емоційно-вольових та моральних параметрів поведінки дитини, що сприяє її готовності повноцінно функціонувати тому чи іншому середовищах, а також бути обізнаним у сфері власного «Я».

Життєва компетентність інтегрує різні види компетентностей, які розкривають можливості людини в тих чи інших сферах життєдіяльності. Що стосується сучасного школяра, то в його житті чималу роль відіграють **психологічна, соціально-психологічна, соціальна компетентності**. Предмет «Основи здоров'я» націлений в цілому на розвиток, в даній ситуації, в дітей підліткового віку **здоров'язберезувальної компетентності**.

Що стосується уроку «Основи здоров'я», то про його роль сьогодні можна говорити у формуванні наступних ключових компетентностей, зокрема: спілкування державною (і рідною – у разі відмінності мовами); спілкування іноземними мовами; математична компетентність; основні компетентності у природничих науках і технологіях; інформаційно-цифрова компетентність; вміння вчитися впродовж життя; ініціативність і підприємливість; соціальна та громадянська компетентності; обізнаність і самовираження у сфері культури; екологічна грамотність і здорове життя (по кожній компетентності варто говорити про вміння, ставлення та навчальні ресурси) (згідно програми з основ здоров'я в 5-9 класах).

Об'єктом оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров'я є знання, вміння та навички, емоційно-ціннісне ставлення до навколишньої дійсності, правила поведінки учнів у життєвих ситуаціях *(згідно програми з основ здоров'я в 5-9 класах)*.

Позитивно оцінюється кожний крок учня, спрямований на:

1) підвищення рівня знань про здоров'я і безпеку життєдіяльності, здоровий спосіб життя, уміння використовувати здобуті знання для зміцнення здоров'я;

2) набуття навичок, що сприяють розвитку та взаємозв'язку усіх складових здоров'я (фізичної, соціальної, психічної і духовної);

3) позитивне ставлення до здорового способу життя *(згідно програми з основ здоров'я в 5-9 класах)*.

1.3. Особливості застосування тренінгів в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти. Інтерактивні методи і форми навчання на уроках з основ здоров'я

Будь-які зміни, які відбуваються в системі освітнього простору нашого суспільства, не можуть не позначатися на професійній діяльності вчителя як одного з домінуючих суб'єктів освітнього процесу. Тому усвідомлення педагогом нових викликів освіти є запорукою його інноваційної діяльності та професіоналізму.

Ефективною передумовою формування в класному середовищі здоров'язберезувального простору є здатність педагога до забезпечення творчої співпраці та діалогової взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу. **Увага вчителя згідно програми з основ здоров'я в 5-9 класах має бути зосереджена на проведенні занять з використанням методів навчання, що ґрунтуються на активній участі всіх учнів: роботі в групах, обговоренні, мозкових штурмах, рольових іграх, дискусіях,**

творчих проектах, інтерв'ю, аналізі життєвих ситуацій, моделюванні розв'язання проблеми тощо.

В контексті активного соціально-психологічного навчання вагому роль у формуванні мотивації учня до самовдосконалення та формування відповідальної позиції відіграє **соціально-психологічний тренінг**.

В цілому проблема соціально-психологічного тренінгу була предметом дослідження багатьох науковців, зокрема: Богомолової Н.М. [2], Ємельянова Ю.М. [7], Ковальова Г.А. [10], Петровської Л.А. [19], Філатової Г.Є. [24]. Якщо відштовхуватись від аналізу праць вище згаданих авторів, то використання засобів соціально-психологічного тренінгу у порівнянні з іншими освітніми методами та технологіями має чимало переваг. Адже в процесі реалізації тренінгової технології відбувається взаємне стимулювання творчої активності усіх учасників соціально-психологічного навчання. Невимушена морально-психологічна атмосфера збільшує ступінь взаємної довіри, а відтак, покращує можливості для розвитку культури самоаналізу та рефлексії тих процесів, які відбуваються під час тренінгу. Рівноправна і активна участь усіх учасників соціально-психологічного тренінгу створює додаткові умови для взаємного збагачення та саморозвитку тих учасників, у яких є типові проблеми в контексті інтерактивної взаємодії. В контексті практичної реалізації соціально-психологічного тренінгу можна виділити наступні переваги, зокрема: поєднання теоретичного матеріалу з можливістю отримувати практичні навички; одночасне поєднання корекційних та психотерапевтичних засобів; паралельна активізація фізичної та розумової активності.

Цілі і завдання реформування сучасної освіти потребують від вчителів не лише нових знань, методів і прийомів навчання, але й форм організації освітнього процесу, які сприяють посиленому розвитку суб'єкт-суб'єктних стосунків між педагогом та учнями.

Вище згаданим освітнім вимогам відповідає, як неодноразово доводить психолого-педагогічна практика, тренінгова система, що, в свою чергу, доводить свою ефективність у вихованні підростаючого покоління.

Як відомо, сучасне життя висуває нові пріоритети (диктує вимоги до шкільної освітньої практики). В першу чергу увага зосереджується на особистісному розвитку дитини. А тому на перший план виходить особистісно-орієнтоване навчання. Саме в його умовах відбувається стимулювання розвитку в дитини таких особистісних якостей, як критичне та незалежне мислення, вміння самостійно вчитися та гнучко володіти отриманою інформацією, готовності нести відповідальність за наслідки власних дій.

Саме тому педагоги мають бути готовими до подолання стереотипних поглядів щодо подачі навчального матеріалу школярам, а відтак, консерватизму в підходах до організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти. Зацікавити учнів щодо вивчення тої чи іншої теми можна шляхом уникнення шаблонності та одноманітності в роботі педагога, застосуванням таких форм та методів роботи, які б сприяли розвитку в дітей пізнавальної мотивації та самостійності мислення.

Одним з чинників розвитку особистісного потенціалу дитини є її участь в тренінгу. Під час будь-якого соціально-психологічного тренінгу, як відомо, відбувається моделювання ситуацій, а відтак, розвиток в дітей життєвих навичок, необхідних їм для вирішення проблем, які постають в їх житті.

В залежності від мети та змісту, тренінги, в цілому, можуть бути спрямовані на розвиток в школярів здібностей, які б давали змогу їм покращувати власну діяльність, навичок координації власних дій з оточенням та самостійного прийняття рішень у вирішенні різноманітних життєвих проблем.

Невимушена морально-психологічна атмосфера на тренінгових заняттях сприяє розвитку особистості дитини, підняттю її самооцінки, розвитку креативного потенціалу.

[Примітка: проведення тих чи інших тренінгів на високому професійному рівні є прерогативою діяльності практичних психологів закладів загальної середньої освіти. Оскільки сучасна педагогічна практика передбачає в діяльності вчителя можливість проведення уроків з елементами тренінгу, то для нього буде важливо розуміти та усвідомлювати сутність понять, пов'язаних з тренінговою взаємодією].

Тренінг, в більшості випадків, розглядають як форму групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з учителем [3]. **Тренінг** являє собою ретельно спланований процес надання і поповнення знань, відпрацювання умінь і навичок, зміни чи оновлення ставлень, поглядів і переконань [3].

В педагогіці співробітництва і розвивального навчання *тренінг* – це: 1) нові підходи (співробітництво, відкритість, активність, відповідальність); 2) нові знання (інтенсивне засвоєння, уточнення); 3) позитивні цінності, ставлення, ідеали; 4) нові уміння і навички (ефективної комунікації, самоконтролю, лідерства, роботи в команді, аналізу ситуацій і прийняття рішень) [3].

Якщо провести опитування серед дітей, що собою являє для них тренінг як форма навчання, то їхні відповіді, в більшості випадків, будуть зводитись до наступного, а саме: «Тренінг являє собою щось таке, яке не схоже на уроки»; «На тренінгу дозволяється не сидіти за партами»; «На тренінгу можна добровільно дотримуватись правил» і т.д.

Думки стосовно тренінгової взаємодії між вчителем та дітьми, на перший погляд, містять суперечність. Але всі вони яскраво характеризують та відображають процеси, які відбуваються на тренінгу.

Тренінгові заняття, в цілому, спрямовані на отримання сформованості навичок і підвищення життєвої компетентності учасників.

[Примітка: проведення тих чи інших тренінгів, як уже згадувалось раніше, на високому професійному рівні є прерогативою діяльності практичних психологів закладів загальної середньої освіти. Задля

симулювання розвитку життєвих навичок школярів педагоги ініціюють питання перед психологами закладів загальної середньої освіти щодо тренінгових заходів та інтегрують свої зусилля з ними задля посилення їх потужності].

Оскільки особливість методики проведення уроків інтегрованого предмета «Основи здоров'я» згідно програми з основ здоров'я в 5-9 класах полягає в тому, що оволодіння сприятливими для здоров'я й розвитку особистості життєвими навичками потребує багаторазового вправління, насамперед у процесі групової взаємодії, то від педагога вимагається готовності та вмінь застосовувати на уроках **інтерактивні методи навчання**.

Інтерактивні методи навчання на сьогодні є актуальним способом роботи педагога в будь-якому освітньому закладі. Адже подібні методи, на відміну від традиційних методів навчання, базуються на активній взаємодії учасників освітнього процесу, при цьому домінуюча роль відводиться взаємодії учнів між собою та вчителем. Такий підхід дозволяє активізувати освітній процес, зробити його більш цікавим та менш втомлюваним для учнівської аудиторії. Інтерактивні методи, загалом, захоплюють школярів, пробуджують в них інтерес та мотивацію, навчають самостійному мисленню та діям.

Під час кожного заняття педагогу варто застосовувати кілька інтерактивних методів в різних комбінаціях. Вибір та застосування методів навчання повинно залежати від мети та завдань, які ставляться перед тим чи іншим уроком.

Профілактична стратегія згідно концепції життєвих навичок (чи суміжних з нею моделей превентивного навчання) потребує від педагога, який викладає основи здоров'я в 5-9 класах, готовності та здатності застосовувати наступні **інтерактивні методи та форми навчання**: кооперативне навчання (робота в групах), відповіді на запитання й опитування думок, мозковий штурм, рольова гра; групова дискусія, дебати, аналіз історій і ситуацій тощо.

В будь-якій ситуації впровадження вчителем інтерактивних форм та методів навчання в практику освітнього процесу, в даній ситуації, на уроках з основ здоров'я в 5-9 класах, повинно сприяти стимулюванню розвитку в дітей підліткового віку життєвих компетентностей, які б давали змогу їм в майбутньому знаходити своє місце у соціумі та адекватно реагувати на об'єктивні закономірності суспільного розвитку.

В цілому структура уроків має бути гнучкою, включати різні види групової співпраці та діалогу, методи та форми роботи, завдання та вправи, пов'язані з творчою тематикою. Вагоме значення для формування в школярів мотивації щодо ведення здорового способу життя має емоційність і доступність навчального матеріалу, його унаочнення (для прикладу, застосування на уроках вправ-демонстрацій).

Добираючи додаткові матеріали до уроків (вправи задля кращого розуміння та відтворення матеріалу), педагогу важливо зосереджувати увагу на їх відповідності віку школярів та їх реальних потреб. При цьому важливо враховувати особливості фізичного, психічного та соціального розвитку підлітків.

Розділ 2. Практичні заняття з вчителями у форматі тренінгу

2.1. Знайомство

Мета: знайомство групи; активізація в учасників процесів самопізнання та саморозвитку.

1) Презентація тренінгового курсу

2) Вправа «Передача імпульсу по колу» (на привітання)

3) Вправа «Інтерв'ю» (на знайомство) (з додатковим комплексом вправ на знайомство можна ознайомитися в додатку 1)

[Примітка: під час вибору вправи на знайомство тренеру важливо зосереджувати увагу на тому, наскільки учасники знайомі між собою (чи саме сьогодні вперше відбувається знайомство)].

4) Напрацювання правил роботи в групі

5) Вправа «Берег сподівань і звершень» (на очікування від тренінгу) (з додатковим комплексом вправ на очікування від тренінгової взаємодії можна ознайомитися в додатку 2)

6) Вправа «Я викидаю у кошик зі сміттям...» (налаштування на успіх) (з додатковим комплексом вправ на налаштування на успіх можна ознайомитися в додатку 3)

7) Вправа «Зізнайся собі в коханні» (на розвиток позитивного мислення) [14]. Кожне речення має розпочинатися з фрази «Я люблю себе за те, що...» (з додатковим комплексом вправ на розвиток позитивного мислення можна ознайомитися в додатку 4)

8) Вправа «Хто Я?» (на самопізнання) [13]

Ця вправа сприяє розвитку самосвідомості і виявленню свого справжнього Я. Вона ґрунтується на тому припущенні, що кожен із нас, наче цибулина, має безліч «оболонок», які ховають центральну «серцевину». Ці оболонки є різними сторонами нашої особистості і нашого ставлення до світу. У ході виконання цієї вправи шляхом послідовного запитування: «Хто я?» - ми поступово наближаємося до свого справжнього Я.

Виконуючи вправу, виберіть місце, де Вам ніхто не заважатиме. Візьміть аркуш паперу, угорі поставте дату й напишіть запитання: «Хто я?». Нижче запишіть свою відповідь. Вона має бути відкритою і чесною. Потім, роблячи періодичні паузи, продовжуйте подумки ставити собі це запитання і записуйте відповідь.

9) Вправа «Те, що наповнює» (на саморозвиток) (вправа-пам'ятка для педагогів (напрацювання пам'ятки для учнів)) [14]

Любити себе...

Саме з любові до себе починаються щирі стосунки з навколишнім світом. Коли у тебе чогось багато, ти щедро цим ділишся. Отже, в кожній людині, яка поважає себе, неодмінно проявляється любов до себе.

Серед таких її проявів можна назвати:

Хвилини спокою. В нашому буремному житті важливо залишатися наодинці зі своїми думками. Це час для того, щоб сповільнитись, переосмислити, зважити, заспокоїтись, а також навести лад у голові і відверто порозмовляти з серцем.

Догляд за тілом. Ставлення до власного «храму душі», тобто тіла, - вияв самоповаги. Коли ти даруєш собі фізичні приємності (спорт, масаж, косметичні процедури тощо), отримуєш можливість і розслабитися, і підняти власну самооцінку.

Якісна їжа. Харчування – одне з джерел отримання найбільшого задоволення. Життя надто коротке, щоб труїти себе непотребом. Їжа може бути дуже простою, без витребеньок, головне, щоб вона приносила користь та дарувала насолоду.

Самопідтримка. Завжди слід пам'ятати про власні досягнення, унікальні здобутки, таланти. В моменти, коли віра в себе покидає, їх необхідно виписувати й перечитувати.

Пам'ятай: ти унікальна, в тебе дивовижна історія. Просто ніколи не забувай про це і впевнено крокуй вперед.

Пізнання світу. Приймаючи власну унікальність та пізнаючи світ з його потребами, можна виявити власну місію. На різних життєвих етапах вона може змінюватися. Втім, якою б не була, вона завжди приносить відчуття власної значущості.

А які ще прояви любові до себе збагатять твоє життя? (робота в групах над виконанням однакового завдання).

10) Вправа «Все встигнути неможливо» (на саморозвиток) [14]
(напрацювання пам'ятки для учнів)

З роздатковим матеріалом можна ознайомитися в додатку 5.

11) Групова дискусія з питання: як психологічно побудувати бесіду для учнів на тему «Стан щастя»? (які питання у роботі з дітьми можуть підлягати обговоренню, враховуючи етап вікового зростання)

12) Робота в групах над творчими проектами з наступних тем: «Кроки до гармонійного життя»; «Формула самопрезентації».

Обговорення. З'ясувати, у відповідності до яких розділів згідно програми з основ здоров'я можна запропонувати учням 9 класів виконати домашнє завдання, пов'язане з тематикою вище згаданих проектів (можливо запропонувати та обговорити перелік інших тем (для прикладу, проекти, пов'язані із самовихованням).

13) Рефлексія заняття:

- Які методи, завдання (вправи) були найбільш ефективними?

- Які труднощі можуть виникати при використанні подібних методів, виконанні вище згаданих завдань (вправ) у підлітковому віці?

- Яким чином ці методи, завдання (вправи) можна змінити (адаптувати до школярів різних класів)?

[Примітка: методи (вправи), подані у заняттях і додатках, використовуються тренером у роботі з педагогами під час тренінгового курсу. Однак тренеру важливо наголошувати перед вчителями, що ті чи інші методи (вправи) можуть також підлягати використанню у роботі з учнями (деякі з них можуть підлягати модифікації та адаптування у роботі

з дітьми в залежності від етапу вікового зростання; обґрунтовувати важливість (особливості) застосування подібних методів (вправ) у роботі з підлітками].

2.2. Інтерактивна взаємодія вчителя з учнями: відпрацювання навичок ефективної педагогічної комунікації

Мета: поповнення знань вчителів стосовно психологічних особливостей сучасних школярів; переосмислення та відпрацювання педагогами навичок, необхідних їм для досягнення ефективної педагогічної комунікації в контексті взаємодії з учнями.

1) Вправа «Передача імпульсу по колу» (на привітання)

2) Вправа на активізацію групи (на вибір тренера)

3) Інформаційне повідомлення «Психологічні особливості сучасного школяра» (додаток 6)

4) Вправа «Твердження» (стосуються психологічних особливостей сучасних школярів)

Кожний учасник групи отримує картку з певним твердженням стосовно психологічних особливостей сучасних школярів, після чого йому необхідно обґрунтувати своє бачення написаної фрази (з комплексом фраз можна ознайомитися у додатку 7).

5) Групова дискусія «Важливість використання інтерактивних форм та методів роботи на уроках з основ здоров'я у 5-9 кл.»

6) Робота в групах над завданнями:

- переваги застосування інтерактивних форм та методів роботи з дітьми підліткового віку;

- можливі перешкоди на шляху до застосування інтерактивних форм та методів роботи у роботі з дітьми підліткового віку.

7) Робота в групах:

- умови ефективної педагогічної комунікації;

- чинники, що перешкоджають ефективній педагогічній комунікації.

8) Робота в групах (аналіз та відпрацювання педагогічних ситуацій) (із ситуаціями можна ознайомитися в додатку 8)

9. Рефлексія заняття:

- Що Ви для себе дізналися нового?
- Які труднощі можуть виникати у педагога при взаємодії з сучасними школярами? Які Ви бачите найбільш ефективні шляхи виходу із виникаючих різноманітних педагогічних ситуацій?
- Які методи, завдання (вправи) були найбільш ефективними?

2.3. Проведення уроків основ здоров'я в 5-6 класах з використанням інтерактивних методів

Мета: відпрацювання навичок застосування інтерактивних методів (вправ) при викладанні уроків основ здоров'я в 5-6 класах.

1. Привітання («передача імпульсу по колу»)

2. Вправа на активізацію групи (на вибір тренера)

3. Повідомлення тренера: *«Вашій увазі пропонуються підходи щодо викладу матеріалу «Повага і толерантне ставлення до інших людей» (5 клас) (зміст навчального матеріалу відповідає розділу 2. «Психічна й духовна складові здоров'я»).*

4. Мозковий штурм «Толерантність для мене означає...» (які асоціації викликає це слово).

Обговорення. З'ясовується, наскільки важливий цей метод у роботі з підлітками (яка мета його застосування при подачі вище згаданого матеріалу).

5. Притча про сім'ю. *Жила була на світі одна сім'я. Так багато було в ній дітей, онуків, невісток, зятів, що займала ця сім'я всю територію села. А якою дружньою була ця родина! Ніколи не сварилися, усі допомагали один одному. Почув про таку сім'ю імператор, не повірив і сам вирішив перевірити, чи правду кажуть люди. Приїхав він до села і зрадів: навкруги чистота, краса, мир і спокій. Добре дітям – все в них є, спокій стареньким –*

їх добре доглядають. Вирішив імператор дізнатися, як змогли досягнути такого життєвого рівня мешканці цього села. Прийшов до голови роду й запитав: «Розкрий мені секрет, чому такий мир і спокій панують у твоїй сім'ї?». Голова роду взяв аркуш паперу і довго щось писав, потім подав лист імператору. Три слова були написані а на аркуші: «Любов, прощення, терпіння». І в кінці аркуша зазначив: «Сто разів любов, сто разів прощення, сто разів терпіння». Прочитав імператор і здивовано перепитав: «І все?». «Так- відповів голова роду, - це і є основа життя всієї сім'ї». І, замислившись, сказав: «І всього світу також!».

6. Інформаційне повідомлення «Етикет і толерантність: розмежування понять» (додаток 9)

7. Вправа-демонстрація «Унікальний килим»

Слово тренера: Буває так, що деяким людям в силу певних обставин важко демонструвати толерантність по відношенню до інших людей. Вони не вміють і не хочуть змиритися з особливостями певної особистості (з її поглядами на життя). Це зумовлено, насамперед, унікальністю та неповторністю кожного з нас (учасники висловлюються).

Давайте перевіримо це за допомогою вправи «Унікальний килим».

Учасникам роздаються по одному невеликому аркушу паперу.

Інструкція: Візьміть свої аркуші, спостерігайте за мною і виконуйте дії, які я Вам буду пропонувати. За виконанням дій інших учасників при цьому не спостерігати. Дії необхідно виконувати доволі швидко. Отож, розпочинаємо:

1. Складіть аркуш навпіл.
2. Знову складіть аркуш навпіл. Відріжте верхній правий кут.
3. Ще раз складіть аркуш навпіл. Відріжте верхній правий кут.
4. І знову складіть аркуш навпіл. Знову відірвіть верхній правий кут.
5. Відріжте нижній правий кут.
6. Далі виконуйте ножицями рухи за мною.
7. Розгорніть аркуш.

Подивіться на свій аркуш і на аркуші інших учасників тренінгу.

Запитання для учасників: 1) Чи у всіх учасників однакові вийшли візерунки?; 2) Наскільки доречно говорити, що хтось з учасників виконав роботу неякісно?; 3) Чому аркуші після вирізання настільки різні? (бо всі ми різні, у кожного свої підходи до виконання завдання, особливості поведінки та характеру і т.д.); 4) Чи можемо ми сказати, що ті, хто вирізав аркуші іншим чином, ніж Ви, є гіршим з Вас?; 5) Чи маємо право ми говорити, що учасник, в якого візерунок відрізняється на відміну від інших робіт, не заслуговує підтримки та позитивної оцінки його майстерності?

Коментар тренера: *Можливо у житті буває так, що ми оцінюємо людину лише з огляду на те, чи робить вона так, як ми (думає як ми, виконує роботу як ми, цікавиться такою ж музикою, як ми, дивиться такі ж фільми як ми і т.д.).*

[Примітка: вправу можна модифікувати декілька разів. Прикладом можуть бути інші вправи: «Унікальні сніжинки», «Унікальний профіль» і т.д. У процесі обговорення подібних вправ з дітьми питання можуть набирати іншого звучання, однак їх сутність має бути аналогічною: поведінка людини не має підлягати осуду лише тому, що вона не відповідає нашій (нашим думкам, поглядам на життя та переконанням)].

8. Вправа-демонстрація «Вплив слова на людину»

Матеріали: склянка з чистою водою, сіль, перець, грудка землі.

Інструкція: Візьмемо склянку води. Уявімо, що це людська душа – чиста, проста, наївна, здатна вбирати в себе все хороше і погане.

Сіль – грубі солоні слова.

Перець – пекучі, образливі слова.

Грудка землі – неуважність, байдужість, ігнорування.

Коли ми все це змішаємо, то що ми отримаємо? Звісно, що не що інше, як стан людини. Скільки пройде часу, доки все осяде, забудеться? А варто лише легенько збовтати – і все піднімається на поверхню. А це знову біль, стреси і т.д.

Обговорення.

- *Які почуття у Вас виникали під час вправи-демонстрації.*

Висновок. *Коли ми з кимось сваримось і кажемо щось неприємне, ми залишаємо в душі людини ось такі сліди. І не має значення, скільки разів ми потім просимо вибачення. Словесні рани заподіють такий самий біль, які і фізичні. Тому свою терпимість, розуміння по відношенню до іншої людини можемо виявляти по-різному: спокійно, виважено, витримано, доброзичливо, тобто толерантно.*

[Примітка: витяг із практичного заняття з елементами тренінгу «Виховання толерантності розпочинається із педагога» (ДНЗ № 31 «Білочка»)].

9. Вправа-демонстрація «Стереотипне дзеркало»

Мета: навчитися розуміти іншого, поважати точку зору іншої людини.

Хід вправи

Перед двома учасниками розміщують ватман паперу, на якому хаотично красками зображено різноманітні плями. Учасники розігрують діалог з приводу того, що вони бачать на ватмані паперу (які асоціації у них виникають стосовно побачених плям), намагаючись при цьому переконати партнера у своїй правоті.

Коментар тренера. *Небажання зрозуміти іншого, стовідсоткова впевненість у тому, що тільки Ваша думка є правильною - перший і найкоротший шлях до непорозуміння, а відтак, і до виникнення конфлікту, іноді доволі потужного.*

Отже, якщо Ви прагнете до плідного продуктивного спілкування, необхідно вести себе так, щоб не образати (не принижувати) співбесідника, поважати його точку зору (його індивідуальні якості).

[Примітка: тренеру доречно обговорити з педагогами важливість застосування вправ-демонстрацій у роботі з підлітками, значення вище згаданої наочності в усвідомленні школярами чинників виникнення непорозумінь між людьми (механізмів їх появи та подолання)].

10. Робота в групах над виконанням наступних завдань:

- складіть перелік слів і фраз, за допомогою яких Ви висловлюєте згоду (наприклад, «це не викликає сумніву», «я готовий з цим погодитися», «мені близькі ці думки» і т.д.);

- складіть перелік слів і фраз, за допомогою яких Ви висловлюєте незгоду (наприклад, «мені так не здається», «я думаю децю іншим чином», «у мене на це протилежна точка зору» і т.д.).

Обговорення. По завершенню виконання подібних завдань в учнівській аудиторії перед дітьми варто поставити наступні запитання: Якій групі важче було працювати? Напевне групі, яка висловлювала незгоду? Однак якщо ми це робимо толерантно, то це конструктивний шлях до порозуміння між людьми.

[Примітка: по завершенню кожної справи обговорити з вчителями те, які життєві навички у дітей підлягають розвитку під час виконання поставленого перед ними завдання. А також наголосити вчителям, що під час озвучення дітям інструкції щодо виконання відповідного завдання варто уникати озвучення мети справи задля уникнення пристосування дітей до очікувань педагога].

11. Повідомлення тренера: «Вашій увазі пропонуються підходи щодо викладу матеріалу **«Критичне мислення та уміння приймати рішення»** (6 клас) (зміст навчального матеріалу відповідає розділу 3. «Психічна й духовна складові здоров'я»).

12. Групова дискусія «Критичне мислення – виклик сьогодення?».

13. Алгоритм прийняття виважених рішень (розбір та аналіз ситуацій) (з переліком ситуацій можна ознайомитися у додатку 10)

[Примітка: перед виконанням вище згаданого завдання тренеру варто наголосити вчителям на аналізі можливого сприйняття підлітками даних ситуацій, а відтак, допомоги їм напрацювати поступові кроки в контексті прийняття виваженого рішення щодо виходу із проблематичних ситуацій].

14. Інформаційне повідомлення «Вплив засобів масової інформації на психічний розвиток підлітків» (додаток 11)

15. Інформаційне повідомлення «Безпечне спілкування в інтернеті» (додаток 12)

16. Робота в групах з наступних завдань:

- як психологічно побудувати бесіду для учнів про безпечний інтернет;
- як психологічно побудувати бесіду для учнів щодо етики використання інформаційно-комунікаційних технологій.

17. Робота в групах над виконанням завдання «Рішення, важливі для здоров'я» (напрацювання пам'ятки для учнів).

18. Рефлексія заняття:

- Які методи, завдання (вправи) були найбільш ефективними?
- Які труднощі можуть виникати при використанні подібних методів, виконанні вище згаданих завдань (вправ) у підлітковому віці?
- Яким чином ці методи, завдання (вправи) можна змінити (адаптувати до школярів в залежності від етапу вікового зростання)?

[Примітка: вчителям варто наголосити, що оскільки у кожному класі зміст пропонованої учням інформації, організація її засвоєння змінюється відповідно до пізнавальних і психологічних особливостей школярів (якщо відштовхуватись від програми з основ здоров'я в 5-9 класах), то педагогам можна запропонувати виконати завдання, пов'язаного із підбором інтерактивних методів (вправ) для інших класів у відповідності до інших розділів (тем)].

2.4. Проведення уроків основ здоров'я в 7-8 класах з використанням інтерактивних методів

Мета: відпрацювання навичок застосування інтерактивних методів (вправ) при викладанні уроків основ здоров'я в 7-8 класах.

1. Привітання («передача імпульсу по колу»)

2. Вправа на активізацію групи (на вибір тренера)

3. Повідомлення тренера: *Вашій увазі пропонуються підходи щодо викладу матеріалу «Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів» (7 клас) (зміст навчального матеріалу відповідає розділу 3. «Психічна й духовна складові здоров'я»).*

4. Інформаційне повідомлення «Емоції і почуття у житті людини»
(додаток 13)

5. Групова дискусія «Наші емоції – наші вчинки»

В процесі роботи з дітьми *обговоренню* можуть підлягати наступні питання: Які ситуації найчастіше викликають у Вас роздратування та злість? До чого може призводити тривале затамування образи?

6. Вправа «Як виразити образу і досаду» [13]

Із «чарівної шухляди» усі по черзі виймають половинки листівок. На цих половинках записано: а) роль «кривдника», у чому полягає образа; б) роль «скривдженого», як він реагує на образу, як поводить себе (упевнено, грубо, боязливо, невпевнено, губиться). Завдання – з'єднати листівку разом (знайти свою половину) і розіграти сценку для всіх. Ведучий підкреслює, що сценка має бути зіграна в перебільшеній формі, з підкреслено акцентованою поведінкою. Складність полягає в тому, що половинок з роллю «кривдника» у три рази менше, ніж з роллю «скривдженого». У результаті повинні вийти групи по 4 особи, у чому підлітки переконуються самі, ніби на власні очі побачивши, що можлива різна реакція на ту саму ситуацію. Дається 10-15 хвилин на підготовку виступу. Потім кожна група показує свою сценку. Після кожного виступу повторюються «вдалі» й «невдалі» способи реагування (діти в шаржованій формі зображують найбільш яскраву рису своєї ролі, наприклад, невпевнений починає тремтіти і плакати, грубий – гавкати і т.д.

Обговорення. Про що свідчать ті чи інші форми поведінки? На дошці й у щоденниках записуються ефективні та неефективні способи вираження образи. Робляться висновки: «Я-висловлювання» повідомляють інформацію про переживання, почуття людини, яка говорить; Ти-висловлювання –

найчастіше обвинувачення, докори, образа іншої людини або вказівки на те, що вона повинна чи не повинна робити (позиція «Батька»). Не треба приховувати свої почуття, слід виявляти їх правильно, не агресивно.

7. Вправа «Емоційний термометр» [13]

Тренер нагадує групі: *для того, щоб керувати своїм станом, настроєм, емоціями, треба вміти подивитись на себе з боку, проаналізувати те, що відчуваєш.*

Учасникам надають (чи вони самі готують заздалегідь) невеликі картки (шматочки паперу) п'яти кольорів з таким значенням: чорна – «мені вкрай погано»; коричнева – «мені погано»; зелена – (нейтральна) «нормально»; жовта – «мені добре»; червона – «чудово, здорово». *Примітка:* кілька фішок (карток) та їх інтерпретацію можна розширити: «мені сумно», «я злюся», «я скривджений», «я задоволений собою» і т.д.

Завдання:

1. За допомогою різнофарбованих фішок скласти емоційний портрет свого сьогоднішнього дня.
2. Відзначити ті настрорі, що були викликані іншими людьми.

Потім учасники розбиваються на групи (кількість за бажанням учасників) і розповідають один одному про те, що намальовано на їхніх емоційних портретах дня.

Обговорення. Аналізується виконане завдання: Як часто у Вас змінюється натрій. Як Ви вважаєте, що краще: стійкий, рівний настрій чи чутливе реагування на будь-яку зміну ситуації? Як залежить Ваш настрій від інших людей. Які переваги має людина, чий настрій залежить і не залежить від інших людей? Які переваги і які недоліки мають люди, схильні до «крайніх» настроїв?

Висновок: люди відрізняються за стійкістю настрою, за залежністю настрою від поведінки інших людей. Щоб ладнати з людьми, треба враховувати особливості їхнього емоційного життя. Щоб володіти своїми

почуттями, слід навчитися розуміти, що ти зараз відчуваєш, чому і чим можеш собі допомогти.

8. Вправа «Імена почуттів» [1]

Кожний учасник записує стільки «імен» почуттів, скільки зможе. Учасник, який записав найбільшу кількість, зачитує, а ведучий в той час записує слова на дошці. Згодом підраховується кількість співпадінь цих слів та слів інших учасників.

Актуалізуються найбільш відомі емоції та емоційні стани, пояснюється різниця між емоціями та емоційним станом.

Учасники заносять в таблицю почуття, які для них характерні, і ті почуття, які вони відчувають сьогодні.

В першій колонці записуються «імена» почуттів. Згодом обирається стовбець, де це почуття виникає (таких стовпців може бути декілька) (у них проставляються хрестики).

В першій частині таблиці записуються почуття, які частіше себе виявляли за останніх півроку, в другій – почуття, які учасник відчував сьогодні.

Можна за 5-10-бальною системою оцінити інтенсивність почуття.

Учасникам пропонується з'ясувати, як оточуючі люди розуміють наші почуття.

З роздатковим (допоміжним) матеріалом до вправи можна ознайомитися у додатку 14.

[Примітка: педагогам доречно наголосити, що вище згадані вправи, проведені з ними, підлягають застосуванню у роботі з дітьми підліткового віку. Відповідно, шляхом групової дискусії варто проаналізувати питання, пов'язані з тим, наскільки вправи можуть бути складними у роботі з підлітками; можливо їх варто модифікувати (замінити деякі поняття чи пояснення до них)].

9. Повідомлення тренера: *«Вашій увазі пропонуються підходи щодо викладу матеріалу «Конфлікти і здоров'я» (7 клас) (зміст навчального матеріалу відповідає розділу 3. «Психічна й духовна складові здоров'я»).*

10. Інформаційне повідомлення тренера стосовно того, як психологічно побудувати бесіду для учнів «Чому виникають конфлікти?».

Ви не завжди будете дітьми. Згодом ви всі станете дорослими. Однак напрошується питання стосовно того, якими ж ми є сьогодні? Як нас сприймають, ставляться до нас інші, і як ми ставимось до інших? Від цього залежить надто багато. Доволі часто людям доводиться потрапляти в ситуації, за яких їх позиція (думка) суперечить поглядам (переконанням) інших людей. Звісно, що за таких життєвих обставин виникає **конфлікт**.

Отож, дайте відповідь на наступні питання:

- Який зміст Ви вкладаєте в це слово?
- Які асоціації у Вас виникають, коли Ви чуєте подібне слово?
- З ким Вам найчастіше доводиться конфліктувати?
- Що призводить до виникнення та загострення конфліктів між людьми?
- А що ж тоді запобігає конфліктним ситуаціям?

Коментар тренера: Педагогу важливо стимулювати в учнів розвиток навичок аналізувати конфліктні ситуації та різні шляхи виходу з них, викорчовуючи при цьому власний життєвий досвід. В якості альтернативи можна запропонувати учням вести щоденник конфліктів, за якими вони спостерігали два тижні (визначити, які конфлікти розв'язувалися мирно, на які даремно затрачено багато часу, які часто повторювалися).

11. Вправа «Розв'язання важких ситуацій?» [13]

Учасники об'єднуються в групи по 2-4 особи. Кожна підгрупа (в даній ситуації підгрупа педагогів) обіграє запропоновану ким-небудь з учасників конфліктну ситуації, яка найчастіше може проявлятися у підліткових середовищах, пропонуючи свій ефективний спосіб її розв'язання. Інші

учасники можуть запропонувати свій варіант виходу із цього становища. У результаті аналізу ситуацій і способів їх подолання знаходять найбільш оптимальне рішення. Тренер може запропонувати для розігрування й обговорення свої конфліктні ситуації, заготовлені заздалегідь і написані на картках.

Обговорення. Аналізуються найбільш типові способи поведінки в складаних конфліктних ситуаціях. Тренер записує їх на дошці:

- Придушення своїх почуттів. Так найчастіше поводить себе невпевнена в собі людина. Чи добре це? Що при цьому відчуває невпевнена людина? Образу, розгубленість, засмучення, розчарування – «їй погано».

- Агресивне вираження почуттів. Що при цьому відчуває людина? Гнів, роздратування, досаду злість, у спілкуванні звучать погрози, звинувачення, образи, ультиматуми, узагальнення («ти завжди...», «ти ніколи...») – «іншим погано».

- Мирне розв'язання ситуації: людина не ховає своїх почуттів, але при цьому нікого не ображає, а пропонує знайти мирний вихід із ситуації, який влаштував би обидві сторони.

По завершенню справи пропонується напрацювати *пам'ятку поведінки в конфліктних ситуаціях*:

- 1) говорю про своє почуття, але не звинувачую іншого;
- 2) пропоную вихід із неприємної ситуації, але даю тобі волю вибору;
- 3) говорю дружелюбно.

[Примітка: у роботі з учнями вчителю варто заздалегідь підготувати ситуації для розігрування. Однак залучаючи дітей до цієї справи варто бути обережним, тобто враховувати психологічні стани учнів (наявність у них в даний момент часу відповідних психологічних проблем, розігрування яких може призвести до загострення, а то і до ескалації конфліктних ситуацій). Таким учням іноді варто запропонувати деякий час побувати в ролі спостерігачів задля напрацювання ними виважених життєвих висновків].

12. Вправа «Рефлексія особистісного досвіду» [13]. Спостерігайте, як ви і ваше оточення (однолітки і дорослі) реагують на різноманітні ситуації. Проаналізуйте, чи досягають ці реакції мети, і якої. Пошукайте способи виходу із таких ситуацій.

13. Повідомлення тренера: *«Вашій увазі пропонуються підходи щодо викладу матеріалу «Краса і здоров'я» (8 клас) (зміст навчального матеріалу відповідає розділу 3. «Психічна й духовна складові здоров'я»).*

14. Мозковий штурм

Вчитель задає питання учням:

- «Що таке краса людини?».
- «Що люди роблять, щоб бути красивими?».
- «Що з цього переліку може бути небезпечним для здоров'я?».

Підсумок: дуже часто з приводу людської краси у молоді часто виявляють себе певні стереотипи у ставленні до цього феномену (для прикладу, розкішне волосся, фізична привабливість і т.д.). хоча, як свідчить аналіз багатьох джерел з приводу цієї проблематики, краса людина також являється інтегральним поняттям, яке здатне поєднувати в собі різні складові.

Тому від педагога вимагається сформувати в учнів цілісне уявлення про красу як гармонію фізичного, психологічного та соціального благополуччя людини.

15. Робота в групах над виконанням завдань, пов'язаних з тим, як психологічно побудувати бесіду для учнів з приводу наступних питань:

- ідеали краси і здоров'я;
- вплив модних тенденцій на здоров'я.

В процесі обговорення розгляду підлягають наступні питання:

- робота із стереотипами (для прикладу, ідеали краси);
- естетичні вияви здоров'я;
- саме здорову людину вважають красивою (харчування, заняття спортом впливають на зовнішній вигляд, стан шкіри і т.д.);

- є краса зовнішня і внутрішня;
- привабливість визначається не лише ідеальними рисами обличчя чи красивими порціями тіла. Критерії краси різні: блискуче волосся, пряма постава (фізичне благополуччя); доброзичлива приємна посмішка та відкритість у спілкуванні (соціальна складова); готовність прийти на допомогу, філософське ставлення до невдач (психічна і духовна складова).

16. Рефлексія заняття:

- Які методи, завдання (вправи) були найбільш ефективними?
- Які труднощі можуть виникати при використанні подібних методів, виконанні вище згаданих завдань (вправ) у підлітковому віці?
- Яким чином ці методи, завдання (вправи) можна змінити (адаптувати до школярів в залежності від етапу вікового зростання)?

[Примітка: кількість вправ у тренінгових заняттях можна збільшувати або зменшувати (все залежить від того, наскільки досягнуто мети під час тренінгової взаємодії з педагогами)].

2.5. Підготовка педагогів для проведення уроків основ здоров'я в 9-х класах з використанням інтерактивних методів

Мета: відпрацювання вчителями навичок подачі навчального матеріалу на уроках основ здоров'я у 9-х класах з використанням інтерактивних методів взаємодії.

1) Вступне слово тренера (психолога): *Вас забезпечено усім необхідним обладнанням (матеріалами) для підготовки занять у 9-х класах. Ваше завдання об'єднатися у групи і напрацювати власний алгоритм подачі навчального матеріалу крізь призму інтерактивної взаємодії з учнями.*

2) Шляхом жеребкування кожна група отримує тему уроку.

Теми уроків виглядають наступним чином:

- Вплив рухової активності на фізичне, психічне і соціальне благополуччя людини.

- Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки, як складова формування здорового способу життя.

- Навички ефективного спілкування.

Обладнання: ватман паперу, фломастери, маркери, стікери, ножиці, скотч, журнали та посібники з питань здорового способу життя.

3) по завершенню часу, відведеного на підготовку вчителів до проведення занять у 9-х класах, тренер націлює педагогів на підведення підсумків і обрання ведучого групи, який буде контролювати перебіг проведеного заняття.

2.6. Моделювання, аналіз та проведення педагогами заняття у 9 класі з використанням інтерактивних методів

Тема уроку: вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини.

Мета: демонстрування вчителями практичних навичок подачі навчального матеріалу з використанням інтерактивних методів при взаємодії з учнями.

1) Демонстрація групою педагогів заняття для учнів 9-х класів на тему: «Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини» (в ролі учнівської аудиторії виступають інші учасники тренінгової групи педагогів).

2) Аналіз іншими учасниками тренінгу проведеного заняття (використовуваних методів (вправ) та змодельованих ситуацій, які можуть себе виявляти під час інтерактивної взаємодії з учнями).

3) Підведення підсумків.

2.7. Моделювання, аналіз та проведення педагогами заняття у 9 класі з використанням інтерактивних методів

Тема уроку: розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки, як складова формування здорового способу життя.

Мета: демонстрування вчителями практичних навичок подачі навчального матеріалу з використанням інтерактивних методів при взаємодії з учнями.

1) Демонстрація групою педагогів заняття для учнів 9-х класів на тему: «Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки, як складова формування здорового способу життя» (в ролі учнівської аудиторії виступають інші учасники тренінгової групи педагогів).

2) Аналіз іншими учасниками тренінгу проведеного заняття (використовуваних методів (вправ) та змодельованих ситуацій, які можуть себе виявляти під час інтерактивної взаємодії з учнями).

3) Підведення підсумків.

2.8. Моделювання, аналіз та проведення педагогами заняття у 9 класі з використанням інтерактивних методів

Тема уроку: навички ефективного спілкування.

Мета: демонстрування вчителями практичних навичок подачі навчального матеріалу з використанням інтерактивних методів при взаємодії з учнями.

1) Демонстрація групою педагогів заняття для учнів 9-х класів на тему: «Навички ефективного спілкування» (в ролі учнівської аудиторії виступають інші учасники тренінгової групи педагогів).

2) Аналіз іншими учасниками тренінгу проведеного заняття (використовуваних методів (вправ) та змодельованих ситуацій, які можуть себе виявляти під час інтерактивної взаємодії з учнями).

3) Підведення підсумків.

[Примітка: в якості заготовок для тренера можуть виступати інші теми уроків (головне, щоб вони відповідали програмі з основ здоров'я у 5-9 класах).]

2.9. Спецкурс «Попередження ІПСШ/ВІЛ/СНІДУ. Формування навичок толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних людей

Мета: відпрацювання навичок застосування інтерактивних методів при викладанні спецкурсу для школярів підліткового віку.

1. Привітання («передача імпульсу по колу»)

2. Вправа на активізацію групи (на вибір тренера)

3. Інформаційне повідомлення «Базова інформація про ІПСШ»
(додаток 15)

4. Інформаційне повідомлення «Базова інформація про ВІЛ і СНІД» (додаток 16)

5. Робота в групах з наступних питань:

- як психологічно побудувати бесіду для учнів підліткового віку щодо профілактики (можливих ризиків) ІПСШ (зосередити увагу на особливостях комунікації вчителя, які стануть в нагоді для досягнення з учнями діалогу в контексті даної проблематики; які елементи інтерактивної взаємодії при взаємодії з учнями можна використати);

- як психологічно побудувати бесіду для учнів підліткового віку щодо профілактики (можливих ризиків) проблеми, пов'язаної із ВІЛ/СНІДОМ (звернути увагу на особливостях комунікації вчителя, які стануть в нагоді для досягнення з учнями діалогу в контексті даної проблематики; які елементи інтерактивної взаємодії при взаємодії з учнями можна використати).

6. Вправа «Міфи та факти» [22]

Мета: перевірити рівень засвоєння учасниками отриманої інформації та закріпити її.

Хід вправи:

Ведучий пропонує учасникам поміркувати над рядом тверджень, які він буде наводити. Кожний учасник отримує дві картки з написами «Міф» та «Факт». Якщо учасник вважає, що наведене ведучим твердження правдиве, то він піднімає картку «Факт», якщо ж ні, то – «Міф». Після кожного

твердження ведучий аналізує відповіді учасників та наводить правильний варіант, попередньо вислухавши їхні аргументи.

[Примітка: вправу можна провести іншим чином. Учасникам пропонується об'єднатися на дві групи та попрацювати над однаковим завданням (твердження, які стосуються ризиків захворювання молоді на ПСШ/СНІД). А далі за вище згаданою інструкцією].

7. Вправа «Автограф» [21]

Мета вправи: продемонструвати механізми поширення ВІЛ в громаді, суспільстві.

Хід вправи: тренер (психолог) роздає кожному з учасників аркуші формату А4, на одному з яких заздалегідь поставивши маленьку, ледь помітну позначку, наприклад, крапку (бажано заздалегідь визначити учасника (емоційно найурівноваженішого), якому дістанеться аркуш з позначкою).

Учасники стають в коло, кожен ставить в центрі свого аркуша автограф так, щоб його було видно іншим учасникам.

Тренер оголошує завдання групі: «Зберіть якомога більше автографів ваших колег, рухаючись по кімнаті довільно».

По команді тренера учасники починають збирати автографи. Через кілька хвилин за сигналом тренера всі зупиняються і знову стають в коло.

У ході короткого обговорення тренер підводить учасників до думки, що автографи на аркушах символізують соціальні зв'язки за певний період часу. Наприклад, у молодих людей їх більше, адже вони соціально активні і товариські.

Тренер повідомляє: *В групі є одна людина, яка має дуже цікаві особливості (наприклад, заливчастий сміх), і всі люди, які з нею спілкувалися, «переймають» цю особливість. Її аркуш має маленьку позначку.*

Тренер просить учасника, якому дістався аркуш з позначкою, підняти руку, потім просить підняти руку тих, у кого є його автограф, а потім – тих, у

кого є автограф учасників з піднятою рукою. Таким чином, виявиться, що більшість учасників набули цієї особливості, навіть не знаючи про те.

При обговоренні результатів необхідно провести паралелі із сексуальними стосунками та шляхи поширення ВІЛ, які сприяють розвитку епідемії.

Продовжуючи вправу, тренер пропонує учасникам перерахувати основні шляхи передачі ВІЛ і записує їх на фліпчарті.

Тренер ініціює обговорення кожного із шляхів передачі, спираючись на знання учасників; детальніше обговорюються ситуації, в яких існує ризик передачі ВІЛ.

Результати записують на фліпчарт.

8. Робота в групах з наступних питань:

- життєві навички у контексті профілактики ВІЛ/СНІД (що може врятувати підлітка у ризикованих ситуаціях (які внутрішні ресурси, якості характеру));

- життєві навички в контексті профілактики ППСШ (що може врятувати підлітка у ризикованих ситуаціях (які внутрішні ресурси, якості характеру)).

9. Притча «Ти ж знав»

В одному індіанському племені юнаків на зрілість випробовували самотністю. Цим вони мали довести самим собі та спільноті, що готові стати справжніми воїнами. У час випробовування один із цих юнаків опинився посеред квітучої долини. Оглядаючи гори, що оточували цю долину, юнак побачив стрімку вершину, вкриту сліпучо-білим снігом. «Поміряюся я з цією вершиною», - подумав він. Юнак одягнув сорочку зі шкіри зубра, на плече накинув плащ і почав спинатися на гору. Вибравшись на вершину, юнак побачив під собою цілий світ: чудові краєвиди, безмежний простір. Його серце наповнилося гордістю.

Раптом він почув біля своїх ніг дивне шелестіння. Подивився і побачив змію. Хотів відскочити, але змія заговорила:

- *Вмираю... Тут надто холодно для мене і немає поживи...Візьми мене під свою сорочку і знеси в долину.*

- *Ні, - відповів юнак. Ти – гримуча змія. Якщо візьму тебе, ти вкусиш мене – і я помру.*

- *Ні! Так навіть не думай! – відповіла змія. – З тобою не буду так поводитися. Якщо мені допоможеш, не вчиню тобі жодного зла.*

Юнак і далі відмовлявся, але змія вміла добре переконувати. Врешті-решт він узяв її під сорочку і поніс із собою. Коли вони вже спустилися в долину, юнак обережно поклав її на землю. Несподівано змія скрутилася, кинулася на хлопця і вкусила його за ногу.

- *Ти ж мені обіцяла! – закричав він.*

- *Ти ж знав, що ризикуєш, коли брав мене з собою, - сказала змія й поповзла собі геть.*

*Ця історія присвячена всім, хто піддається таким спокусам, як наркотики, алкоголь, безладне статеве життя тощо. «**Ти ж знав, що ризикуєш, коли брав мене із собою.**»*

10. Рефлексія заняття:

- Які методи, завдання (вправи) були найбільш ефективними?

- Які труднощі можуть виникати при застосуванні подібних завдань та вправ у підлітковому віці?

- Яким чином вище згадані вправи можна змінити (адаптувати до школярів в залежності від етапу вікового зростання)?

2.10. Спецкурс «Попередження ІПСШ/ВІЛ/СНІДУ. Формування навичок толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних людей

Мета: відпрацювання навичок застосування інтерактивних методів при викладанні спецкурсу для школярів підліткового віку.

1. Привітання («передача імпульсу по колу»)

2. Вправа на активізацію групи (на вибір тренера)

3. Мозковий штурм «Які асоціації у Вас виникають на слова «стигма» і «дискримінація»?»

4. Інформаційне повідомлення «Стигма та дискримінація: розмежування понять» (додаток 17)

5. Вправа «Заколка» [20]

Для виконання вправи «Заколка» тренер просить усіх учасників заплющити очі та не розмовляти до кінця вправи. Коли учасники заплющують очі, тренер чіпляє на волосся кожного заколку таким чином, щоб, розплющивши очі, жоден учасник не зміг побачити, що у нього на голові та якого кольору цей предмет. Якщо в аудиторії є учасники, які брали участь у такій вправі, їх можна призначити спостерігачами. Добре, якщо таких спостерігачів буде не більше двох.

Після того, як всі учасники отримали заколки, тренер просить учасників відкрити очі та утворити групи за певною ознакою (кольором заколок). Розмовляти під час вправи категорично не можна.

Коли утворилося дві групи учасників за принципом кольору заколок на голові й один учасник перебуває поза такими групами, групи можуть вирішити запросити чи забрати такого учасника до себе або ж, навпаки, не приймати його до себе. На цьому етапі варто завершити вправу.

Тренер під час вправи має уважно спостерігати за поведінкою учасників, а саме: звертати увагу на поведінку тих, хто активно поведився, намагається керувати процесом, дає вказівки; також варто звертати увагу на тих, хто поводить пасивно, чекає, щоб хтось допоміг їм визначитися. Також варто уважно спостерігати за поведінкою учасників, коли вони намагаються «вирішити», що робити із «зайвим» учасником.

Висловитися про свої відчуття, які виникли у процесі гри, першим пропонується учасникам із двох груп, а наостанок – людині, в якій колір заколки відрізнявся від усіх. Дуже важливо усвідомлювати, що роль аутсайдера для учасників є такою, що може травмувати, часто люди переживають сильні емоції (іноді плачуть від образи, що їх не приймали).

Тому тут надзвичайно важливо сказати, що учасник, який зіграв роль аутсайдера, - це герой, що допоміг групі зрозуміти дуже складні процеси і переживання, викликані стигмою, - знаком, який відрізняє одну людину від інших. Після обговорення попросіть групу подякувати «зайвому» за можливість пережити такий досвід (у цей момент учасники групи за бажанням висловлюють подяку колезі).

Можливі запитання на обговорення:

1. Що відбувалось?
2. Що Ви відчували у процесі?
3. Як Ви зрозуміли, куди йти?
4. Що Ви відчували, коли знайшли свою групу?
5. Що відчувала людина, коли опинилась на самоті?
6. Що Ви відчували стосовно цієї людини?

По завершенні обговорення поросіть учасників зробити висновки про те, що вони зрозуміли про стигму.

[Примітка: зосередити увагу педагогів на тому, що під час виконання цієї вправи з дітьми треба бути доволі обережним стосовно того, яка дитина буде виконувати роль аутсайдера (іноді деяким дітям в силу своїх індивідуально-психологічних особливостей важко буде виконати подібну роль). Тому вчителю заздалегідь варто поміркувати над тим, хто з дітей зможе справитися з даною роллю].

6. Завдання, пов'язане з аналізом висловлювань про «Віл-позитивних людей» [4] (з переліком висловлювань можна ознайомитися у додатку 18)

Коментар тренера: *Зазначте, погоджується з твердженнями чи ні. Обміркуйте відповіді на запитання:*

- Чи відповідають дійсності ці висловлювання?
- Чи є вони справедливими?
- Чи допоможе таке ставлення подолати епідемію?
- Як Ви думаєте, чому одні люди дискримінують інших?

- Чому важливо цього не робити?
- Як би Ви повелися, коли б у Вашій присутності ображали ВІЛ-позитивну людину?

[Примітка: обговорити, наскільки дітям складно аналізувати подібні висловлювання (роль педагога в подоланні небезпечних стереотипів серед учнівської аудиторії)].

7. Робота в групах:

- ознаки толерантності;
- толерантність в діях.

8. Інформаційне повідомлення «Червона стрічка» (додаток 19)

9. Рефлексія заняття:

- Які методи, завдання (вправи) були найбільш ефективними?
- Які труднощі можуть виникати при застосуванні подібних методів, завдань (вправ) у підлітковому віці?
- Яким чином ці методи, завдання (вправи) можна змінити (адаптувати до школярів в залежності від етапу вікового зростання)?

2.11. Цінності та якість життя

Мета: відпрацювання у педагогів навичок шляхом інтерактивної взаємодії розвивати в підлітків усвідомлення взаємозв'язку між ціннісними позиціями і здоров'ям.

- 1. Привітання («передача імпульсу по колу»)**
- 2. Вправа на активізацію групи (на вибір тренера)**
- 3. Мозковий штурм «Які асоціації у Вас виникають на слово «цінності»?»**
- 4. Інформаційне повідомлення «Цінності і здоров'я» (додаток 20)**
- 5. Вправа «Цінності»**

Слово тренера:

- Вам пропонується на аркуші паперу написати усі важливі для Вас цінності. Вам необхідно їх проранжувати та визначити найбільш головні.

- Отож, що для Вас найдорожче і найцінніше в житті? (учасники озвучують свої думки: любов, дружба, сім'я і т.д.).

Виконання вправи:

1. Уявіть, що за певних обставин Ви загубили одну з важливих для Вас цінностей, згодом другу, третю і т.д.

Питання для обговорення:

- Що Ви відчували?
- Чи легко Вам було позбутися певних цінностей?
- Що відбувається з людьми, коли вони втрачають усі цінності?
- А якщо з'явиться можливість повернути якусь одну цінність, найдорожчу для Вас, що б Ви обрали?

Отож, можна з впевненістю сказати, що головне для кожного з нас – здоров'я, життя, сім'я... Це ті цінності, без яких людина не зможе почуватися повністю здоровою, не зможе жити повноцінним життям. Усе це кожному з нас важливо берегти, цінувати і любити.

6. Вправа-демонстрація «Циферблат життя»

Ведучий. Я пропоную помалювати. Візьміть аркуші, що лежать у Вас на столах, і намалюйте велике коло – циферблат (діти малюють).

Але цифри на ньому позначатимуть не час, а роки нашого життя. Ми щойно народилися – цифра 0. Потім росли, стрілка рухалась від цифри до цифри і зараз вона стоїть навпроти однієї з них. Скільки років кожному з Вас? Знайдіть цю цифру на колі. Малюйте далі стільки, скільки Ви хочете прожити (діти говорять, скільки років вони хочуть прожити).

Але важливо не лише скільки, але і як жити. Якими Ви хочете стати зараз і в майбутньому? Якими Ви будете через 10, 15, 20 років? Напишіть це на циферблаті.

Продовжте речення «Я хочу бути...» (яким?) (Діти пишуть. Час на виконання 3-5 хв.).

Ведучий. Що у Вас вийшло? Ким Ви хочете стати? (діти озвучують свої варіанти).

Отож, усі Ви хочете бути успішними. Для досягнення мети нам необхідне здоров'я. Чи означає це, що бути здоровим – важливо для всіх нас? Прикріпіть ці циферблати в щоденниках.

[Примітка: втяг із заняття з елементами тренінгу «Подорож до країни здоров'я» соціального педагога Рубан Н.М. (Піщанобридська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат I-II ступенів)].

7. Вправа-демонстрація «Наш суспільний дім» [9]

Мета: продемонструвати взаємовпливи у суспільстві, надати можливість побачити їх у символічній формі.

Хід вправи

Тренер пропонує кожному з учасників подумати і загадати яку-небудь соціальну роль, яку він знає, взявши іграшковий кубик з торбинки, яку тренер несе по колу. Коли кубики розібрані, а ролі задумані, тренер пропонує побудувати з кубиків «Наш суспільний дім», ставлячи їх один за одним у будь-якому порядку і промовляючи задуману соціальну роль. Коли споруда готова, тренер говорить, що вона досить міцна, поки кожен з елементів кубиків щільно стоїть поряд з іншим.

Але досить хоча б одному з них почати поводитися «не так» (тут треба поміняти положення деяких кубиків), як споруда змінює свою конфігурацію або взагалі руйнується. Від дій і поведінки кожного з нас багато залежить у житті людини, які нас оточують.

Провівши аналогію з тим, як може змінитися поведінка людини, котра починає вживати ті чи інші наркотичні речовини, можна сказати про соціальні наслідки цього.

До уваги тренера!!!

Не варто присвоювати учасникам їхні реальні особисті ролі, аби уникнути негативної ідентифікації. Ця вправа – лише демонстрація.

8. Мозковий штурм «Дерево наших інтересів і здібностей» [9]

Мета: активне усвідомлення учасниками широкого кола своїх можливостей. Усвідомлення взаємозв'язку в житті людини її можливостей і здібностей.

Хід вправи

У режимі мозкового штурму у довільній формі учасники називають найважливіші речі, що, на їхній погляд, існують у нашому житті, на які варто витратити свій час, сили, інші ресурси. Все це записується на фліп-чарті на кроні символічного дерева.

Після того, як усі варіанти вичерпано, тренер говорить, що така пишна крона можлива лише тоді, коли є не менш сильна і могутня коренева система – наші здібності та можливості.

Тепер у тому ж самому режимі записуються всі пропозиції учасників щодо можливостей, потрібних для реалізації наших інтересів – здібностей, умінь, певних особливостей характеру, наполегливості, знання себе, цілеспрямованості, вміння спілкуватися.

До уваги тренера!!!

Створивши таке «дерево», важливо простежити зв'язок між «короною» та «корінням» і ще раз наголосити, що першого без другого не може бути, що наша власна роль у створенні нашого «дерева» дуже велика і що можливості кожної людини багато в чому залежить від її вибору та її поведінки.

9. Рефлексія заняття:

- Які методи, завдання (вправи) були найбільш ефективними?
- Які труднощі можуть виникати при застосуванні подібних методів, завдань (вправ) у підлітковому віці?
- Яким чином подібні методи, завдання (вправи) можна змінити (адаптувати до школярів в залежності від етапу вікового зростання).

[Примітка: для того, щоб мозковий штурм виявився максимально ефективним, а відтак, продуктивним, педагогічному працівнику варто дотримуватися наступної процедури: 1) наголошувати учням, що приймаються будь-які відповіді; 2) наголошувати, що не можна робити

зауваження і критикувати чужі відповіді; 3) дозволяти учням «пропускати хід»; 4) продовжувати мозковий штурм доти, поки нові ідеї не вичерпаються.

Групова дискусія, в цілому, повинна дозволяти учням: 1) відчувати та бачити проблему з різних боків; 2) послаблювати приховані внутрішні конфлікти; 3) уточнювати власні позиції та посилювати інтерес до проблем і думок інших людей; 4) задовольняти потребу у визнанні й повазі з боку інших учасників групи].

2.12. Спецкурс «Цінність родини. Підготовка молоді до сімейного життя»

Мета: відпрацювання у педагогів навичок шляхом інтерактивної взаємодії формувати в підлітків готовність до сімейного життя.

- 1. Привітання** («передача імпульсу по колу»)
- 2. Вправа на активізацію групи** (на вибір тренера)
- 3. Інформаційне повідомлення «Цінність родини. Готовність до сімейного життя»** (додаток 21)
- 4. Групова дискусія «Як говорити з юнаками та дівчатами про любов, шлюб та сім'ю?»**
- 5. Інформаційне повідомлення «Вияви любові»** (додаток 22)
- 6. Вправа «Уявлення про щасливу сім'ю»**

Учасники розбиваються на групи і працюють над однаковим завданням: напрацюванням уявлень про щасливу сім'ю (щасливий шлюб), які можуть панувати у підлітковому та молодіжному середовищах.

По завершенню завдання кожна група озвучує можливі міфи, на противагу яким намагається озвучувати факти.

7. Як психологічно побудувати бесіду для учнів з приводу наступних питань (робота в групах):

- моральна підготовка до сімейного життя;
- психологічна підготовка до сімейного життя;

- естетична підготовка до сімейного життя.

[Примітка: зосередити увагу вчителів на їхньому розумінні вище згаданих понять, а відтак, як подібні аспекти перевести у площину інтерактивної (діалогової) взаємодії з учнями].

7. Рефлексія заняття:

- Які труднощі можуть виникати у педагогів при подачі навчального матеріалу для підлітків з відповідної тематики?

- Які методи, завдання були найбільш ефективними?

[Примітка: по завершенню основних тем вчителям пропонується відповісти на запитання модульного контролю (додаток 23)].

2.13. «Збережемо репродуктивне здоров'я школярів»

Мета: відпрацювання у педагогів навичок шляхом інтерактивної взаємодії формувати в підлітків готовність до збереження репродуктивного здоров'я.

1. Привітання («передача імпульсу по колу»)

2. Вправа на активізацію групи (на вибір тренера)

3. Інформаційне повідомлення «Репродуктивне здоров'я та чинники, які на нього впливають у підлітковому віці» (додаток 24)

4. Групова дискусія «ЗМІ і статеве поведінка молоді».

5. Робота в групах:

- умови ефективної педагогічної комунікації (правила обговорення питань статі з підлітками в контексті профілактики проблем, пов'язаних з їх репродуктивним здоров'ям);

- чинники, які перешкоджають вчителю досягати ефективного діалогу з учнями в контексті проблематики, пов'язаної з репродуктивним здоров'ям школярів.

6. Мозковий штурм «Які асоціації виникають у Вас слова «культура міжстатевих стосунків», «сексуальність»?» (відповіді

обговорюються). А які, здебільшого асоціації з приводу вище заданих слів можуть виникати у підлітків?

7. Як психологічно побудувати бесіду з підлітками з приводу наступних питань (робота в групах):

- медіа-образи, поведінка та здоров'я підлітків;
- культура стосунків у підлітковому віці;
- сексуальність та її прояви.

[Примітка: зосередити увагу вчителів на їхньому розумінні вище згаданих понять, а відтак, як подібні аспекти перевести у площину інтерактивної (діалогової) взаємодії з учнями].

8. Вправа «Міфи про сексуальну поведінку»

Мета: усвідомлення учасниками стереотипів, їх вплив на життя конкретних людей, а також способів відстоювання власної позиції.

Учнів просимо поділитися на дві групи. Кожній дається однакове завдання – записати на листі ватману всі твердження щодо сексуальності, які вони коли-небудь чули, і які здаються їм спірними. Команди по-черзі представляють результати своєї роботи. Всі спірні питання обговорюються.

Приклади міфічних тверджень:

- згода на сексуальні відносини є доказом кохання;
- з першого разу не вагітніють;
- в житті все необхідно спробувати;
- якщо дівчина одягнена зухвало, то вона доступна.

9. Вправа-демонстрація «Скріпка»

Мета: проілюструвати наочно незворотність змін при порушенні здоров'я.

Хід вправи:

1. Роздайте кожному з учасників канцелярську скріпку та запропонуйте розігнути її.

2. Наступним кроком запропонуйте відновити скріпку.

3. Поговоріть з групою про невідворотність змін. Як видно з експерименту, відновити первинний вигляд скріпки неможливо. Проведіть аналогію зі здоров'ям людини. Якщо людина втрачає своє здоров'я, то, навіть користуючись самими сучасними методами та засобами медицини, не завжди зможе відновитися без будь-яких наслідків.

4. Підведіть групу до висновку, що порушене здоров'я не можливо повністю відновити. Завжди потрібно пам'ятати про істину, що збереження здоров'я та його профілактика завжди ефективніше, ніж лікування, навіть саме сучасне.

Узагальнення сучасних підходів до розуміння здоров'я можна представити у такій інтерпретації.

Здоров'я – це:

- довге життя (наповнити життя роками);
- бути здоровим якомога довше (наповнити роки життям);
- розвинути свій потенціал (наповнити життя життям).

То ж все в Ваших силах. Бажаю удачі!

[Примітка: (Витяг із тренінгу «Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків» практичного психолога Бекстової З.О.) (Криворізький транспортно-металургійний ліцей.)]

10. Притча про мандарина

Колись давно у стародавньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий Мандарин. Якось пройшов цією країною розголог, що неподалік від кордону з'явився чернець, розумніший за всіх на світі. Дійшов цей розголог і до Мандарина. Дуже розлютився він. Хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною на світі? І захотів обдурити його: «Я візьму в руки метелика, схочу його за спиною і запитам у ченця, що в мене в руках – живе чи мертво. І якщо він скаже, що живе – я роздушу метелика, а якщо скаже мертво – випущу його...». Запросив Мандарин ченця до себе в палац. У темній залі зібралось багато людей. Усім хотілось подивитись на двобій найрозумніших людей на світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за

стиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинились – і до зали зайшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до Мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло всміхаючись, Мандарин проказав: «Скажи-но, що я тримаю в руках – живе чи мертво»? Мудрець трохи поміркував, усміхнувся і відповів: «Все в твоїх руках».

11. Рефлексія заняття:

- Які труднощі можуть виникати у педагогів при подачі навчального матеріалу для підлітків з відповідної тематики?
- Які методи, завдання (вправи) були найбільш ефективними?

2.14. Підсумкова конференція

Мета: закріплення та узагальнення отриманого під час тренінгового курсу знань; обмін педагогічним досвідом та демонстрування професійних здатностей (практичних навичок), необхідних для методики викладання основ здоров'я в 5-9 класах на основі розвитку життєвих навичок.

1. Виступи учасників за обраними темами (з тематикою виступів на конференції можна ознайомитися в додатку 25)

2. Дискусії щодо спірних питань (коментарі, доповнення)

3. Рефлексія заняття:

- які питання в контексті запропонованих виступів виявилися найбільш актуальними;
- які проблеми потребують обов'язкового вирішення.

[Примітка: під час підготовки до конференції слухачів важливо орієнтувати на те, щоб їхні виступи супроводжувалися майстер-класами (елементами тренінгової взаємодії)].

2.15. Підсумкова конференція

Мета: закріплення та узагальнення отриманого під час тренінгового курсу знань; обмін педагогічним досвідом та демонстрування професійних

компетентностей (практичних навичок), необхідних для методики викладання основ здоров'я в 5-9 класах на основі розвитку життєвих навичок.

1. Виступи учасників за відповідними темами (з тематикою виступів на конференції можна ознайомитися в додатку 25)

2. Дискусії щодо спірних питань (коментарі, доповнення)

3. Рефлексія заняття:

- які питання в контексті запропонованих виступів виявилися найбільш актуальними;

- які проблеми потребують обов'язкового вирішення.

4. Підведення підсумків тренінгу.

Використана література:

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. / Л.Ф.Анн. – СПб.: Питер, 2004. – 271 с.
2. Богомолова Н.Н. Ситуационно-ролевая игра как активный метод социально-психологической подготовки // Теоретические и методологические проблемы социальной психологии / Под ред. Г.М.Андреевой, Н.Н.Богомоловой. М., 1977. С. 183-124.
3. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Захисти себе від ВІЛ. Тренінги життєвих навичок: методичний посібник для педагога-тренера. / Т.В.Воронцова, В.С.Пономаренко. – Тернопіль: «Навчальна книга – Богдан», 2012. – 208 с.
4. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Захисти себе від ВІЛ. Тренінги життєвих навичок: посібник для учнів старшого підліткового та юнацького віку. / Т.В.Воронцова, В.С.Пономаренко. – Тернопіль: «Навчальна книга – Богдан», 2012. – 168 с.
5. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Вчимося жити разом. Програма з розвитку соціальних навичок учнів основної та старшої шкли у курсі «Основи здоров'я». / Т.В.Воронцова, В.С.Пономаренко. – К.: Видавництво «Алатон», 2016. – 32 с.
6. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Основи здоров'я. 5 клас: Посіб. для вчителя. / Т.В.Воронцова, В.С.Пономаренко. – К.: Алатон, 2005.
7. Емельянов Ю.Н. Активные групповые методы социально-психологической подготовки специалистов / Ю.Н.Емельянов // Вопр. психол. 1985. № 6. С.88-95.
8. Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2011. – 464 с.
9. Зимівець Н.В., Сивогракова З.А., Лещук Н.О. та ін. Твоє життя – твій вибір: Навч.-метод. посіб. / Н.В.Зимівець, З.А.Сивогракова, Н.О.Лещук. – К.: Навч. книга, 2002. – 190 с.

10. Ковалев Г.А. Об активном обучении педагогическому общению // Активные методы обучению педагогическому общению и его оптимизации / Под ред. А.А.Бодалева, Г.А.Ковалева. М., 1983. С. 6-17.
11. Кононко О. Дитина перехідної доби / О.Кононко // Дитина у кризовому соціумі: як її розуміти і виховувати / Упорядник Л.Шелестова. – К.: Ред. загальнопед. Газ., 2004. – С. 4-7.
12. Кравець В.П. Гендерна педагогіка. Навчальний посібник. / В.П.Петрович. – Тернопіль: джура, 2003. – 416 с.
13. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навч. посібник. / С.Б.Кузікова. – 2-ге вид., стер. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 384 с.
14. Ланчак К. Щоденник-Натхнення. / К.Ланчак. – К.: «Книгаренька», 2018. – 304 с.
15. Литовченко І.В., Максименко С.Д., Чепа М.А., Бугайова Н.М. Діти в інтернеті. Як навчити безпеці у віртуальному світі – К.: Видавництво ТОВ Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2010 (посібник для батьків). – 48 с.
16. Мороз В. Збереження репродуктивного здоров'я підлітків / В.Мороз; упоряд.: Л.Шелестова, Н.Чиренко, Н.Чернякова. – К.: Шк. світ, 2012. – 120 с.
17. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я / ВООЗ. – К., 2004.
18. Основи практичної психології / В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелева та ін.: Підручник. К.: Либідь, 1999. – 536 с.
19. Петровская Л.А. Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга. / Л.А.Петровская. - М., 1982. 168 с.
20. Посібник для проведення тренінгу «Формування толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних дітей у системі шкільної та дошкільної освіти». Видання друге, перероблене та доповнене. – К., 2013. – 120 с.

21. Профілактика, догляд і підтримка вихованців, які живуть з ВІЛ, у соціальних закладах для дітей / Андріяш С.П., Бляхарський Я.О., Грицюк Т.К., Грищенко Н.В. – К.: МБФ «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні», 2012. – 176 с.

22. Сходинки: просвітницько-профілактичні тренінгові заняття з підлітками: Навч.-метод. посібник для соціальних педагогів, соціальних працівників, аут річ-працівників, практичних психологів / За наук. ред.. проф.. І.Д.Зверєвої; Авт. кол.: Журавель Т.В., Лях В.В., Лях Т.Л., Скіпальська Г.Б. – К.: Видавничий дім «Калита», 2010. – 164 с.

23. Уроки сексології: Дит. енцикл. / Автори: З.А. Бадірова, А.В.Козлова; Худож. О.А.Герасіна. – К.: Школа, 2006. – 364 с.

24. Филатова Г.Е. Практические занятия по психологии с использованием деловых игр и групповых дискуссий: Методические рекомендации для преподавателей психологии. / Г.Е.Филатова. - Ростов н/Д, 1982. 22 с.

Додатки

Додаток 1

Вправи на знайомство [1, 3, 13]

1) Вправа «Інтерв'ю»

Групу незнайомих людей можна познайомити, об'єднавши їх у пари і запропонувавши дізнатися за п'ять хвилин якомога більше одне про одного (ім'я, де вони навчаються або працюють, хобі, щось цікаве з біографії). Відтак учасники по черзі представляють своїх партнерів у вигляді реклами.

2) Вправа «Моє ім'я»

На великому аркуші паперу кожний учасник по черзі записує своє ім'я і розповідає, що воно означає, чому його так назвали, чому воно йому подобається або не подобається.

3) Вправа «Снігова куля»

Мета: вивчити імена.

Вправу найкраще використовувати на другий день тренінгу.

Перший учасник називає своє ім'я. Наступний говорить спочатку це ім'я, а потім своє. Третій називає два перші імені, потім своє. Четвертий і решта учасників називають три попередні і своє.

4) Вправа «Здрастуй, я рада (радий) познайомитися!»

- За традиціями тренінгових груп для швидкого знайомства кожний з Вас підготує собі візитку, тобто вкаже на картці своє ім'я, яким буде користуватися впродовж всього тренінгу.

При цьому Ви маєте право взяти собі будь-яке ім'я: своє справжнє, яке Ви носите з дитинства; ігрове ім'я, наприклад героя улюбленого мультфільму чи літературного персонажу; ім'я свого близького друга чи близького знайомого. Вам надається повна свобода вибору. Вирішуйте!

У Вас є три хвилини для того, щоб Ви підготували свої візитки і налаштувались на знайомство. Згодом Вам дається 10 хвилин, щоб привітатись з якомога більшою кількістю учасників, розпочавши діалог словами: «Здрастуй, я радий (рада) з тобою познайомитися...» (далі

необхідно називати ім'я людини, з якою ви вітаєтесь, згідно її візитній картці).

Під час взаємних привітань Вам необхідно підкреслити свою індивідуальність, сказати про себе щось таке, щоб Ваш партнер одразу запам'ятав Вас. Наприклад: *«Здрастуй, я радий з тобою познайомитися. Мене звуть Саша. Більше всього я люблю слухати музику...»*.

Всі уважно слухають один одного, щоб запам'ятати індивідуальні якості співбесідників. Згодом, коли привітання завершуються, кожний учасник групи по колу називає всіх своїх нових знайомих, тобто тих учасників, з якими йому вдалось познайомитися. При цьому потрібно пригадувати індивідуальність кожного з них.

[Примітка: якщо подібна вправа використовується у роботі з дітьми, то педагогу варто наголосити на обережності щодо написання дітьми імені-псевдоміну на своїх картках (щоб по відношенню до дітей під час взаємодії один з одним не закріпились ярлики). Тому ігрових імен під час інтерактивної взаємодії з учнями варто уникати].

5) Вправа «Кросворд»

Учасники записують своє ім'я у стовпчик і навпроти кожної літери пишуть слово, яке починається з неї і характеризує цю людину. Наприклад, ВІКТОР:

В – вольовий

І – ініціативний

К – красномовний

Т – терплячий

О – оригінальний

Р – рішучий

Потім по черзі зачитують написане.

[Примітка: під час цієї вправи критика недоречна. Особливо, коли мова йде про дітей. Навіть якщо не надто старанний учень назвав себе працьовитим, це свідчить про те, що він хотів би таким стати. Тому не

критикуйте його і не дозволяйте сміятися іншим, а навпаки, підтримайте це бажання].

б) Вправа «Коло знайомств»

Призначення: надати кожному учасникові можливість представити себе в групі, виразити свою індивідуальність у максимально захищеній, жартівливій формі за допомогою пантоміми.

Учасники стають у коло. Ведучий одночасно розповідає і показує правила гри, яка складається з п'яти кроків: 1) один з учасників робить крок до центра кола; 2) називає своє ім'я або псевдонім, яким він хотів би називатися в цій групі; 3) демонструє якісь рухи і жести, що виражає його уявлення про себе; 4) назвавши і показавши «себе», гравець повертається на своє місце в колі; 5) усі інші гравці якомога точніше повторюють назване ім'я, намагаючись імітувати інтонацію і показувати дію. Після цього всю процедуру повторює наступний гравець. Ведучий повинен дати настановлення на розшифровку невербального повідомлення.

Обговорення і розшифровку переданих і отриманих повідомлень краще провести неформально, дозволивши учасникам тренінгу «проінтерв'ювати» будь-якого члена групи, чію думку їм хочеться почути. Можна запропонувати таку схему інтерв'ю: «Я запам'ятав твій рух (коротка пантоміма). Мені здається, що він виражає те-то... Чи правильно я тебе зрозумів?». Або: «Ти запам'ятала мій рух (коротка пантоміма)? Мені цікаво знати, як ти його зрозуміла... Спасибі, це цікаво, але я хотіла сказати ще от що...».

[Примітка: якщо подібна вправа використовується у роботі з дітьми, то педагогу варто наголосити на обережності щодо використання дітьми псевдонімів по відношенню до себе) (зادля того, щоб по відношенню до дітей під час взаємодії один з одним на закріпилися ярлики].

Додаток 2

Вправи на очікування від тренінгової взаємодії [3]

1) Вправа «Гора»

Ви можете намалювати на аркуші гору, а очікування учасників, записані на клейких папірцях, розмістити біля її підніжжя. По закінченню тренінгу попросіть учасників проаналізувати, які сподівання справдилися, і перенести їх на вершину цієї гори.

2) Вправа «Гриби»

Інший варіант – гриби ростуть навколо кошика. По завершенні ті сподівання, що справдилися, «складають» до кошика.

3) Вправа «Метелики»

Очікування записують на метеликах, які сідають навколо квітки, а по закінченню тренінгу «сідають» (або не «сідають») на неї.

4) Вправа «Берег сподівань і звершень»

Очікування записуються на човниках. На аркуші паперу малюють річку з двома берегами. Човники прикріплюють поблизу берега сподівань. Наприкінці тренінгу сподівання, які справдилися, переносять до берега звершень.

Додаток 3

Вправи на налаштування учасників на успіх [1, 3]

1) Вправа «Ти – молодець»

Мета – підвищити самооцінку, отримати підтримку групи.

Усі стоять у колі, один виходить у центр, називає своє ім'я і те, що він любить чи вміє добре робити («я люблю танцювати» або «я вмію робити шпагат»). У відповідь усі промовляють: «Ти – молодець!» і піднімають вгору великий палець.

2) Вправа «Дружні долоньки»

Мета – підвищити самооцінку, покращити психологічний клімат в групі.

Роздайте учасникам аркуші паперу. На них учасники обводять свої долоні і у верхньому кутку пишуть свої ініціали. Аркуші з долонями пускають по колу, щоб інші могли написати щось хороше про того, чия це долоня.

3) Вправа «Мій портрет у проміннях сонця»

Мета – підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.

- Намалуйте сонце, в центрі сонячного кола напишіть своє ім'я або намалуйте свій портрет. Згодом вздовж проміння напишіть свої переваги, все хороше, що Ви про себе знаєте. Намагайтесь, щоб було якомога більше проміння.

Це буде відповідь на запитання: «Чому я заслуговую поваги?».

4) Вправа «Комплімент»

Учасники стоять у колі.

- Давайте візьмемось за руки. Подивимось один на одного. Спробуймо краще відчутти один одного. Зараз хто-небудь із нас ввійде у коло і буде йти вздовж нього за годинниковою стрілкою, зупиняючись біля кожного учасника в той момент, коли учасник скаже йому комплімент. Після того, як перший учасник пройде чотирьох із нас, другий розпочинає рух вслід за ним і т.д. по черзі.

5) Вправа «Приємні слова»

- Наше завдання полягає в тому, щоб підтримати людину, сказати їй декілька приємних слів, і обов'язково висловити впевненість в тому, що вона ніколи не зробить...А далі Ви повинні вказати, що саме, на Вашу думку, ніколи не зробить Ваш співбесідник.

Наприклад: *«Привіт, Олег, я радий тебе бачити, я думаю, що ти ніколи не образиш людину, яка слабша тебе!»*.

6) Вправа «Твоє майбутнє»

- Завдання полягає в тому, що Ви повинні зробити Вашому партнеру невеликий прогноз на майбутнє. Для прикладу, *«Доброго дня Тетяно, я думаю, що через п'ять років Ти будеш більш відкритою і цілеспрямованою»*.

Вам необхідно підійти по черзі до кожного учасника групи і, пригадавши все, що Ви про нього уже знаєте, висловитися з приводу його майбутнього.

Вправи на розвиток позитивного мислення [3, 13]

1) Вправа «Мені у житті щастить»

Усі сидять в колі. Тренер пропонує учасникам розповісти про ті моменти їхнього життя, коли їм пощастило. Почати розповідь треба словами: *«Мені у житті щастить...»*.

2) Вправа «Позитивна переоцінка»

Пригадайте ситуацію (або запропонуйте перелік декількох негативних ситуацій або явищ Вашого життя). Спробуйте знайти в них позитивні моменти. До завдання поставтесь легко, з гумором – це допоможе знизити негативне сприйняття життєвих обставин, подивитись на них з іншого боку.

3) Вправа «Три варіанти події»

Пригадайте останню складну ситуацію у Вашому житті. Виконайте письмово таку роботу:

1. Придумайте три варіанти того, як вона могла б погіршитись.
2. Придумайте три варіанти її поліпшення.
3. Розглядаючи шляхи погіршення ситуації, проаналізуйте, чого вам надалі треба уникати, а чого слід навчитися. Запишіть на папері: *«Мені треба навчитися ...»*, *«Надалі я буду...»*.
4. Розглядаючи шляхи поліпшення, сплануйте програму дій.

4) Вправа «Мої сильні сторони»

1. Уявіть собі ту сферу життєдіяльності, у якій Ви невпевнені в собі, уразливі, не можете домогтися бажаних успіхів (3-4 хвилини).
2. Тепер уявіть ту сферу життєдіяльності, у якій у Вас все в порядку, є успіхи і перспективи.
3. Без удаваної скромності визначте причини Ваших досягнень у другій сфері (не менш 5-6). Запишіть їх.
4. Подумайте, які уміння з другої сфери можна було б перенести в першу. Підкресліть їх чи обведіть у рамку. Коли Ви потрапляєте у скрутне становище, невпевнені в собі, перечитайте їх.

[Примітка: в межах групової дискусії можна підняти наступні питання: 1) «Чи важливо знати, що Ви можете добре робити, а чого не можете?»; 2) «Де і з ким безпечно говорити про такі речі?»; 3) «Чи потрібно процвітати у всьому?»; 4) «Якими способами інші можуть спонукати Вас до сприятливого самосприйняття?»; 5) «Якими способами Ви можете це зробити самі?»; 6) «Чи є різниця між підкресленням своїх достоїнств і вихвалянням? У чому вона полягає?»; 7) Що означає реальна, адекватна самооцінка, ставлення до себе?»; 8) «Як Ви розумієте слова Авраама Лінкольна: «Більшість людей щасливі тією мірою, якою вони самі вирішили бути щасливими». 9) «Від кого залежить, будете Ви щасливі чи ні?».]

Додаток 5

Вправа «Все встигнути неможливо»

Намагайся встигнути головне!

Жити!

Для чого мені варто жити
Чого мені не вистачає

Любити!

Через які вчинки я відчуваю любов до інших
Як я проявляю любов

Пізнавати!

Де я можу знайти відповіді на свої запитання
Чому мені треба навчатися
Чого мені варто позбутися

Залишити слід!

Що будуть пам'ятати про мене
Про що я мрію

Психологічні особливості сучасного школяра

Сьогодні освітяни є учасниками важливого етапу у справі розбудови національної освіти. Однак ми всі усвідомлюємо мабуть беззаперечний уже факт, що світ глобалізується. Зміни, які його супроводжують, впливають не тільки на роботу вчителя, але й на юне покоління, яке нам доводиться навчати та виховувати.

Сьогодні від вчителя часто можна почути, що сучасні діти неуважні та незосереджені, багато часу проводять у соціальних мережах, а відтак, мало контактують між собою, не вміють вербально висловлювати свої відчуття та емоційні переживання.

Психологи стверджують, що сьогодні ми маємо справу з новим поколінням дітей, так званим поколінням Z. Це покоління дітей, народжене цифровою революцією.

Тому сучасні школярі кардинально відрізняються від попередніх поколінь. Вони швидко охоплюють інтернет-ресурси та механізми пошуку інформації. Віртуальна реальність уже поступово стає їх частиною життя.

Звичайно, що такі погляди на життя розходяться зі способом життя батьків, не сприймаються педагогами, а особливо тими, які тривалий час працювали за іншої системи освіти, коли вчитель сприймався як основне джерело знань, а учень виступав в ролі пасивного споживача інформації.

Однак час змінився. Перед нами інші реалії життя, а відтак, інші діти. Тому педагогу сьогодні вкрай важливо збагнути психологічні особливості сучасного учня та врахувати їх в процесі забезпечення освітнього процесу.

Отож, сучасні діти. Які вони? З однієї сторони вони відверті, ділові та кмітливі, а з іншої – вразливі, нетерплячі як до слабкостей ровесників, так і до позицій вчителя, його поглядів та вимог.

Сучасні школярі відзначаються твердістю та здатністю висловлювати свою позицію, а відтак, обґрунтовувати власну точку зору. Однак це буде можливо, якщо педагог буде відкритим до внутрішніх можливостей дитини.

Якщо немає спільних «точок дотику» між дитиною та дорослою людиною, то вона неодмінно буде компенсувати незадоволення своїх потреб у віртуальному світі.

Тому доречними, на нашу думку, є переконання О.Кононко, згідно яких «Сучасна дитина живе, здебільшого, в ілюзорному, віртуальному світі, далека від життєвих реалій. Поспостерігайте за нею, що вона читає, що малює?... Вигадані історії про химер, примар, різні штучні істоти. Часто дитина пізнає довкілля за допомогою комп'ютера, замінюючи об'ємні предмети площинними зображеннями, природні об'єкти з їх специфічними запахами, енергетикою, тактильними відчуттями – яскравим, утім, уявним кліше [11, с. 5]. Тому, як стверджує науковець, «...поступово, ще посправжньому і не сформувавшись, розвиваються тендітні зв'язки дитини з реальним світом, підміняючись віртуальними» [11, с. 5].

Якщо декілька десятків років тому джерелом розвитку дитини вважалася її взаємодія з дорослими та ровесниками, то інтернет сьогодні уже втрутився у цю взаємодію. Для сучасного учня він виступає тим культурним знаряддям, яке здатне впливати на формування у нього психічних функцій. Для прикладу, пам'ять у сучасного школяра починає набирати іншого спрямування. Запам'ятовується не стільки сама інформація, як шляхи її здобуття. Психологи неодноразово наголошують, що скоро освідченість буде вимірюватись не стільки рівнем знань енциклопедичних фактів, скільки швидкістю пошуку їх достовірності.

Багато педагогів сьогодні наголошують на проблемах, пов'язаних з увагою школярів, на їхній низькій здатності сконцентруватися на чомусь одному. Однак і це явище має пояснення. Оскільки сьогодні учні зростають у світі безмежних інформаційних можливостей, то їхні психічні процеси уже є адаптованими до необхідності швидкої оцінки великих обсягів інформації. Вони вміють уже читати інформацію «діагонально», не заглиблюючись.

Підлітки за своєю віковою суттю є дуже чутливими до себе та своїх можливостей. На думку В.Панка, Т.Титаренка та Н.Чепелевої «Загострення

інтересу підлітка до самого себе викликає своєю чергою підвищену чутливість до оцінки дорослими якостей його особистості, інтелекту, здібностей. Це може супроводжуватися сильними афективними внутрішніми переживаннями. Виникаючи в період високої емоційності, вони можуть потайки зберігатися у підлітка і у подальшому перерости в один із стійких станів психіки особистості» [18, С. 176]. Тому задоволення потреби підлітка у спілкуванні слугує для нього передумовою розвитку когнітивних та особистісних можливостей, здатностей відчувати позитивні стани власної особистості. Однак подібні комунікативні потреби підлітків, в силу певних обставин, не завжди задовольняються.

Тому психологи дуже часто наголошують, що покоління Z є так званім «мовчазним поколінням». Це тому, що віртуальне спілкування переважає на реальним. Сьогодні багато підлітків знаходить собі друзів через соціальні мережі. Однак саме ми, вчителі розуміємо, що подібні комунікації не є міцними, особливо, коли це стосується дружби та особистих стосунків.

Вчителі сьогодні обґрунтовують наявність такої проблеми, як нерозуміння дітьми необхідності підпорядковуватися усім вимогам з боку дорослих. А можливо і це питання варто розглянути з іншої точки зору. Вище згадана інформація відображає традиційну систему навчання, яка була практикою минулих освітніх часів. Як уже згадувалось раніше, педагог не є інтелектуальним зразком для учня, а в першу чергу режисером взаємодії, яка складається між ними, людиною, яка скеровує можливості школяра у правильне життєве русло.

Так, сучасні діти набагато розкутіші та розкомплексованіші, ніж ми, коли були у їхньому віці. З іншої сторони, сучасна дитина постійно перебуває на стику спокус, які надходять із шаленого сучасного світу. Дитина перед ними губиться, не знає, як діяти, як протистояти тим неблагоприємним чинникам, які надходять із навколишнього середовища. А саме життя без інформаційних технологій, без інтернету виглядає для неї пустим та нецікавим.

Це все зумовлено тенденціями сучасності. Якщо ми дорослі, зокрема, педагоги, допоможемо дитині здолати стереотипи віртуальних розваг, то вона завжди зможе повернутися до простих життєвих речей, самотужки вирішувати життєві проблеми та реально оцінювати ситуації, які постають у її житті. Тому відвертість дорослих, їхня правда повинні допомогти їм ефективно спілкуватися з дітьми у цьому складному суспільстві.

Потік інформації сьогодні настільки потужний, що за ним не встигає не те що доросла людина, але і дитина. Тому дуже важливо сьогодні навчити учня фільтрувати інформацію, самостійно вчитися, користуватися знаннями на практиці, тобто розвивати інтелектуально-когнітивні життєві навички. В сучасної дитини важливо розвивати критичність мислення та інтелектуальну чуйність, що, по суті, має стати однією із сутностей у вихованні нової людини.

Таким чином, обізнаність вчителя із психологічними особливостями сучасного учня повинна сприяти розвитку у нього навичок критичного мислення, здатності оволодівати конструктивними способами та вміннями самостійно вчитися, а також розвивати стійкі плідні комунікації у тому середовищі, у якому він перебуває. Тому запобігання руйнації особистості сучасної дитини можливе завдяки змінним стратегіям навчання та виховання підростаючого покоління. Культура діалогу, готовність вчителя до ділової та партнерської взаємодії є базовими поняттями як для Концепції нової української школи, так і багатьох інших нормативних документів, зумовлених сучасною освітньою практикою.

Додаток 7

Твердження стосовно психологічних особливостей сучасних школярів

1. Віртуальний простір – це їхня територія свободи.
2. Вони краще розуміються в інформаційно-комунікаційних технологіях, ніж у людських взаєминах.
3. Вони більш комунікабельні та розкомплексовані.
4. У них інша пам'ять.
5. Вони більш індивідуалістичні.
6. Менше людської комунікації, більше техногенної.
7. Вони по іншому розглядають, сприймають та оцінюють світ.
8. Нам потрібно звикнути до того, що вони проводять достатньо часу у віртуальному середовищі.
9. Вони вміють аналізувати та фільтрувати інформацію.
10. Вони вчаться на помилках попередників.
11. Вони самостійні у прийнятті рішень.
12. Вони відповідальні.
13. У них мало друзів і вони майже не орієнтуються в просторі.
14. Підприємництво вже закладено в їхньому ДНК.
15. Вони віддають перевагу візуалізації та наочності ніж іншим ідеям.
16. Їм важко миритися з недоліками своїх ровесників та дорослих.
17. Вони хочуть займатися лише тим, що приносить задоволення.
18. Із ними не спрацьовують старі схеми (способи виховання).
19. Орієнтовані на успіх і не люблять чекати.
20. Вони знають, що систему можна підлаштувати під себе.
21. В них по іншому функціонують когнітивні процеси.
22. Вони не відзначаються зосередженістю.
23. Вони не є відвертими.
24. Вони є малоініціативними.

Приклади педагогічних ситуацій

Ситуація 1.

На одному із занять під час викладу матеріалу, пов'язаного із формуванням толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих людей, один з учнів 9-А класу Віталій Ф. доволі відверто та демонстративно озвучує неправдиві й небезпечні стереотипні висловлювання, типу: «*Не можна пускати ВІЛ-інфікованих дітей до школи*», «*ВІЛ-інфікованих людей взагалі варто ізолювати від оточення*» і т.д.

Ваші дії як педагога. Як відреагувати на ситуацію, яка склалася, а відтак, на висловлювання, які звучать на уроці. Яким чином досягнути конструктивної взаємодії з учнем в подібній ситуації, а відтак, допомогти йому усвідомити наслідки, до яких можуть приводити подібні висловлювання.

Ситуація 2.

Впродовж кількох уроків Ви стали помічати, що учениця 8-Г класу Катерина С. систематично відмовляється брати участь в обговоренні різноманітних питань, у виконанні інтерактивних вправ. Вона уникає прямих запитань педагога і відповідей на них. Хоча раніше вона демонструвала зовсім протилежний тип поведінки. Після уроків вона звертається до Вас за порадою, потребує спілкування, хоча робить це доволі сором'язливо та невпевнено.

Ваші дії як педагога. Як ви оцінюєте ситуацію. Яким чином можна, на вашу думку, досягти конструктивного діалогу з ученицею та зрозуміти суть проблема, яка у неї виникала.

Ситуація 3.

На одному з уроків по відношенню до Вас як педагога пролунала фраза з приводу того, то що Ви не праві (не володієте матеріалом в повному обсязі). Ви цілком переконані в нещодавній статистиці, яку Ви наводите в контексті репродуктивного здоров'я (чи в інших поняттях, пов'язаних із

даною проблематикою). Однак учень 8-А класу Станіслав Г. провокує Вас на конфлікт і спостерігає за поведінкою інших учнів у класі.

Ваші дії як педагога. Як ви оцінюєте ситуацію. Яким чином можна, на вашу думку, конструктивно вирішити проблему, яка склалася на уроці.

Додаток 9

Етикет і толерантність: розмежування понять

Культура спілкування як зовнішній вияв внутрішньої духовної сутності людини включає усі сфери щоденного поведіння, розпочинаючи з громадських місць, завершуючи сімейно-побутовими взаємовідносинами та виробничими стосунками. Регулюються ці взаємовідносини, здебільшого, як моральними нормами, так і **етикетом** (фр. *etiquette* – ярлик, етикетка), котрий являє собою визначений регламент поведінки у конкретних заздалегідь передбачуваних життєвих ситуаціях. Етикет як сукупність відповідних правил і норм поведінки означає дотримання зовні пристойного способу поведіння, що засвідчує зовнішню культуру моральних стосунків між людьми. Моральна й естетична грані культури поведінки як відомо взаємодоповнюють одна одну. Важлива не тільки внутрішня культура, але і форма (манера) спілкування. Тому знання правил етикету, вміння ними користуватись засвідчує естетичну сторону поведінки людини.

Толерантність, якщо відштовхуватись від аналізу різноманітних джерел, передбачає насамперед чесність... Цей термін означає, що людина готова терпимо ставитися до позицій, поглядів та переконань інших людей, навіть якщо не погоджується з ними. Це свого роду мистецтво жити та взаємодіяти у світі різних людей та ідей, виявляти власну точку зору, при цьому адекватно сприймаючи думку інших людей, не порушуючи тим самим їх права і свободу.

Часто толерантність деякі люди схильні асоціювати з певними вчинками, хоча в дійсності толерантність являє собою здатність людини сприймати без агресії спосіб життя іншої людини, її поведінки та поглядів шляхом встановлення з нею довірливих взаємовідносин, досягнення співпраці та компромісу.

Додаток 10

Приклади ситуацій

Ситуація 1.

Ти разом з приятелем повертаєшся зі школи додому. Несподівано у нього виникає думка стосовно того, щоб піти до річки і пройтися кригою. Ти, відчуваючи, що весна на дворі, тай ніколи цього і не робив. Відповідно, відмовився. У відповідь твій приятель почав насміхатися над тобою, говорячи, що «ти як завжди є боягуз ...», «на тебе яз завжди ніколи не можна понадіятись» і взагалі «з тобою надто нудно і не цікаво». А згодом ще й пригрозив, що завтра ж всім розкаже, і що з тобою взагалі не товаришуватиме. Твоє рішення?

Ситуація 2.

Якось у шкільному туалеті старший (-а) за віком учень (-иця) запропонував (-ла) тобі цигарку. Ти відмовився (-лася). Тоді він (вона) почав (-ла) насміхатися над тобою, говорячи, що «...ти ще малий (мала), не доріс (не доросла)» тощо. Ти дуже обурений (-а) ще й тому, що поряд стоять і все це чують небайдужі тобі люди, однолітки. Твоє рішення?

Ситуація 3.

Мені не подобається футбол. Однак мій друг поставив мені умову: якщо я не ходитиму з ним на футбольні тренування, він зі мною не розмовлятиме, не буде допомагати мені виконувати домашні завдання. Отож я ходжу на той футбол та виглядаю там як дурень, тому що футбол – це не моє.

Вплив засобів масової інформації на психічний розвиток підлітків

В нинішній час значно зріс вплив засобів масової інформації на підростаюче покоління. Домінуючу роль у цьому процесі займає телебачення. Якщо повернутися у 70-80 роки, то ми всі розуміємо, що телевізор на той час вважався розкішшю, а зараз це вже незамінна річ у кожній сім'ї. Телебачення поступово витісняє пресу через появу таких технологій як цифрове супутникове телебачення, комп'ютерні технології.

Одним із потужних засобів впливу на особистість дитини є доступний високошвидкісний інтернет. Якщо в свій час цей засіб комунікації застосовували лише на великих підприємствах та організаціях, то вже сьогодні за допомогою інтернету можна отримати доволі великий обсяг інформації, навіть не виходячи з дому.

Саме цим і займаються та користуються сучасні підлітки, в яких лише починається формування особистості.

Підлітковий вік, як відомо, є одним із складаних та важливих етапів життя людини. В цьому віці багато джерел і починань подальшого розвитку особистості людини. У цей період поведінка підлітка, зазвичай, є дуже нестійкою, імпульсивною та збудливою. Для підлітка цей період характеризується значними змінами. А тому дитина не в змоззі адекватно реагувати на впливи, які надходять із навколишнього середовища, а особливо, коли ми говоримо про впливи ЗМІ.

Сьогодні існує вже думка, що ЗМІ для підлітка виступає своєрідним наркотиком, гіпнотичний вплив якого призводить до втрати ними сили волі.

Час, який підліток затрачає для роботи з медіа-продукцією, призводить до того, що у нього відбувається несвідома відмова від особистісного спілкування. Віртуальний світ уже стає його частиною життя.

Одна з небезпек негативного впливу ЗМІ на психічний розвиток підлітка полягає в тому, що систематичне переглядання дітьми сцен жорсткого насилля, знуцань та побоїв стає для них нормою в контексті

взаємостосунків між людьми. Як результат – поява булінгу чи інших небезпечних явищ у молодіжному середовищі. Більшість комп'ютерних ігор, які підлітки переглядають, носять криміногенний характер.

Тому від дорослих сьогодні вимагається навчати молодь етики користування інформаційно-комунікаційними технологіями.

Безпечне спілкування в інтернеті [15]

Інтернет стрімко став невід'ємною частиною нашого життя і докорінно змінив можливості спілкування, доступу та обміну інформацією. Поруч з перевагами, які надає інтернет для розвитку, навчання, творчого самовираження та пошуку однодумців, він також може бути джерелом серйозних ризиків, особливо для дітей та підлітків.

Як відомо, сучасні діти та підлітки значно випереджають своїх батьків у вмінні користуватися комп'ютером, зокрема, інтернетом, а відтак, в активності у соціальних мережах. Проте через недостатній життєвий досвід юні користувачі не завжди в стані розпізнати небезпеки та ризики, що можуть спіткати їх у тих чи інших мережах.

Останні дослідження свідчать, що діти все більше часу проводять за комп'ютером, а спілкування у соціальних мережах (Фейсбук, Твіттер) забирає багато часу, а інколи навіть витісняє спілкування в реальному житті.

Довготривале перебування за комп'ютером може мати негативний вплив як на загальний стан здоров'я та самопочуття (порушення зору та постави, головний біль, втомлюваність), так і призвести до специфічних видів психологічних розладів, і навіть, формування залежності.

Ознаками інтернет-залежності є:

- головна біль;
- нерегулярне харчування;
- порушення сну;
- збільшення часу, проведеного в он-лайні;
- повне поглинання інтернетом;
- збільшення витрат на інтернет-послуги;
- виникнення проблем та непорозумінь з однолітками, членами родини, друзями;
- намагання приховати реальний час перебування в інтернеті;
- залежність настрою від використання інтернету.

Окрім небезпек, які можуть зашкодити домашньому комп'ютерному обладнанню та призвести до фінансових витрат (віруси, шпигунські програми, доступ до паролів банківських карток, пограбування тощо), існують явища, які можуть становити загрозу для здоров'я та благополуччя дітей. Не усвідомлюючи можливих негативних наслідків, підлітки оприлюднюють в інтернеті персональну інформацію, виставляють на своїх сторінках відверті або сексуально забарвлені фото. Адаже не всі знають, що навіть фотокартки, які виставляють на персональних сторінках із обмеженим доступом, можуть потрапити на інші сервіси та стати загальнодоступними, можуть бути відретушовані та використані у неприйнятний спосіб. Іноді дорослі самі розповсюджують через соціальні мережі та форуми персональну інформацію про себе та своїх дітей, що може зацікавити злочинців та поставити під загрозу безпеку дитини.

Емоції і почуття у житті людини [8, 13]

Емоції (від лат. *emoveo* – хвилюю, збуджую) відображають оточуючий світ у формі безпосереднього переживання явищ і ситуацій. Вони оцінюють дійсність і доводять свою оцінку до організму мовою переживань.

Будь-яка нова ситуація, інформація, яка сприяє задоволенню потреб (або підвищує ймовірність їх задоволення) викликає позитивні емоції, а інформація, яка знижує цю ймовірність, викликає, в свою чергу, негативні емоції. Тому в одних випадках ми обираємо таку поведінку, яка допомагає посилити, повторити радість, захоплення, інтерес, в інших – таку, яка послаблює або перешкоджає появі страху, розчаруванню, гніву і т.д. Так емоції регулюють нашу поведінку.

Зміна загального емоційного фону розглядається як настрої.

Вищою формою розвитку емоцій являються почуття по відношенню до чого-небудь (до кого-небудь), які, в свою чергу, пов'язані із вищими потребами людини. Вони більш складні і можуть бути доволі суперечливими. Почуття любові може включати в себе гордість за людину та радість від її успіхів в поєднанні з жалістю до неї, страхом за її життя.

Емоційний досвід людини збагачується в процесі особистісного зростання через співпереживання, яке виникає перш за все в процесі спілкування з іншими людьми. Емоції та почуття – це важливий регулятор людського спілкування.

Додаток 14

Роздатковий (допоміжний) матеріал до вправи «Імена почуттів»

«Імена почуттів»	Місця, де я зазвичай переживаю ці почуття					
	Вдома	На вулиці	В школі	В новій компанії	Серед друзів	Інших місцях (де?)
<i>Переважно</i>						
1. Злість						
2. Радість						
3. Розчарування						
і т.д.						
<i>Сьогодні</i>						
1. Нудьга						
2. Страх						
3. Захоплення						
і т.д.						

Базова інформація про ІПСШ [3]

Що таке ІПСШ?

Це – Інфекції, що Передаються Статевим Шляхом. Деякі з них можуть передаватися й в інший спосіб, наприклад, через кров, але основним є статевий шлях. Найпоширеніші ІПСШ – гонорея, хламідіоз, сифіліс, трихоманоз, генітальний герпес, генітальні бородавки, гепатит В, ВІЛ та інші.

Збудниками ІПСШ є мікроби, віруси, грибки і навіть паразити. ВІЛ, гепатит В, генітальний герпес – це вірусні ІПСШ. Сифіліс, гонорея, хламідіоз, трихоманоз – бактеріальні.

Більшість бактеріальних ІПСШ можна вилікувати, якщо вчасно і правильно їх лікувати. Вірусні ІПСШ найчастіше невиліковні. Іноді їх долає імунна система, іноді вони залишаються в організмі на все життя.

У чому небезпека ІПСШ?

Вони надзвичайно поширені серед сексуально активної молоді.

ІПСШ збільшують ризик інфікування ВІЛ у десятки разів.

Вони можуть мати серйозні наслідки для здоров'я чоловіків і жінок. Наприклад, спричинити ураження репродуктивних органів, позаматкову чи проблемну вагітність, безпліддя, рак шийки матки. ІПСШ також можуть призвести до ураження серця, головного мозку і навіть до смерті. Деякі з них особливо є небезпечними для немовлят. Вони можуть спричинити тяжкі патології і навіть смерть.

Базова інформація про ВІЛ і СНІД [3]

Що означає СНІД? Поясніть детально.

Абревіатура СНІД означає:

- Синдром – комплекс симптомів.
- Набутого – не вродженого.
- Імунного – того, що стосується імунної системи, яка захищає організм від інфекції.
- Дефіциту – недостатня функція, відсутність захисту з боку імунної системи.

СНІД – остання стадія захворювання на ВІЛ-інфекцію. ВІЛ-інфекція виникає внаслідок зараження ВІЛ. Потрапляючи в організм, ВІЛ поступово руйнує імунну систему. СНІД починається, коли виникає загальний імунодефіцит.

Що нам відомо про ВІЛ?

Абревіатура ВІЛ означає:

- Вірус – мікроскопічний збудник інфекційних хвороб. На відміну від мікробів, віруси можна побачити лише під електронним (а не звичайним) мікроскопом. Віруси є збудниками грипу, герпесу, вітрянки та багатьох інших захворювань, у тому числі деяких видів раку.
- Імунодефіциту – стан імунної системи, за якого вона неспроможна захистити організм від інфекцій і злоякісних пухлин.

- Людини – вид організму, в якому розмножується вірус.

Для того, щоб розмножуватися, ВІЛ має потрапити у середину клітини (в нашому випадку – клітини імунної системи). Розмножуючись у клітинах і одночасно знищуючи їх, ВІЛ призводить до імунного дефіциту. Захворювання, що розвиваються на тлі імунного дефіциту, називаються опортуністичними. До них належать: респіраторні інфекції (туберкульоз, пневмонія); шлунково-кишкові інфекції (кандидозний стоматит, діарея); інфекції, які уражають головний мозок (токсоплазмоз, менінгіт) та інші. У

деяких людей на тлі імунодефіциту виникають злоякісні пухлини, наприклад, саркома Капоші.

Чи може захворіти на СНІД той, хто не інфікований ВІЛ?

Ні. СНІД – це імунодефіцит, який є наслідком ВІЛ-інфекції. Бувають інші види імунодефіцитів. Деякі мають вроджений характер, інші виникають внаслідок перенесених захворювань, сильних стресів або недостатнього харчування.

Чи існують ліки від СНІДУ?

Ліків, здатних повністю знищити вірус в організмі людини і відновити функцію зруйнованої імунної системи, поки що не існує. Розроблено антиретровірусні препарати, які подовжують безсимптомний період ВІЛ-інфекції.

Що таке АРВ-терапія?

- Це лікування антиретровірусними препаратами, що перешкоджають розмноженню ВІЛ. Завдяки цьому продовжується безсимптомний період ВІЛ-інфекції. Поки що ці ліки дуже дорогі й не кожному з тих, хто їх потребує, доступні. До того ж кожен шостий має протипоказання до них.

- Той, хто розпочав АРВ-терапію, змушений щодня приймати багато ліків за досить складною схемою.

- Розпочавши лікування, дуже важливо не переривати його і не пропускати приймання медикаментів, адже в іншому разі може виникнути резистенція, вірус здійснить мутацію, а ці препарати перестануть діяти на нього. Тоді лікарям доведеться призначити інші комбінації АРВ-препаратів, а їх не так уже й багато.

Стигма та дискримінація: розмежування понять [20]

У стародавній Греції термін «стигма» (грец. Stigma – тавро, пляма) вживали для найменування тілесних ознак, які демонстрували щось незвичайне або погане у моральному статусі індивіда.

Вирізані або випечені на тілі людини ознаки свідчили про те, що їх носій – раб, злочинець, тобто людина, яка заплямувала себе ганьбою, той, кого варто уникати, особливо у публічних місцях.

Стигма є соціально сконструйованим явищем, яке призводить до знецінення людини і має негативний вплив на стигматизовану людину.

Зовнішня стигма – це стигма, яка перебуває у площині соціальних стереотипів, упереджень, настанов, міфів суспільства.

Внутрішня стигма стосується насамперед почуттів сорому, страху, тривоги, депресії, комплексу неповноцінності, особистої вини і страху бути стигматизованим та дискримінованим.

Дискримінація (від лат Discriminatio – розрізнення) визначається як навмисне обмеження прав частини населення, окремих соціальних груп чи індивідів за певною ознакою (раса, вік, стать, національність, релігійні переконання, стан здоров'я, вид занять тощо).

У нашому випадку такою ознакою є ВІЛ-інфекція, яка може стати причиною того, що людину звільняють з роботи, не надають належної медичної допомоги, дитину виключають зі школи.

Висловлювання про ВІЛ-позитивних людей [4]

1. «На це хворіють лише наркомани».
2. «Не варто їх лікувати. Вони приречені на смерть».
3. «СНІД поширюють переважно біженці й мігранти».
4. «ВІЛ-інфіковані отримують по заслугі».
5. «Їх усіх треба ізолювати від суспільства».
6. «ВІЛ-інфікованим дітям не місце в школі».
7. «Треба триматися подалі від тих, у кого в родині є хворі на СНІД».

Червона стрічка [4]

Ви, напевно, вже бачили і, можливо, носили червону стрічку. А чи знаєте історію її появи?

У 1991 році Сполучені Штати Америки переживали втрату 79 вояків, які зникли безвісти під час війни у Перській затоці. На знак підтримки учасників бойових дій патріотично налаштовані американці пов'язували на шиї жовті хустинки. Але проблему СНІДУ, який до того часу забрав 140 тисяч життів, продовжували замовчувати.

На знак протесту проти скорочення асигнувань на боротьбу зі СНІДом у квітні 1991 року художник Франк Мур створив червону стрічку. У листопаді того ж року на концерті, присвяченому пам'яті легендарного співака Фредді Мерк'юрі, червоні стрічки почепили 70 тисяч його прихильників. А на церемонії нагородження «Оскар» 1992 році понад дві третини присутніх були з червоними стрічками.

Сьогодні у всьому світі червона стрічка символізує:

- усвідомлення серйозності проблеми ВІЛ/СНІДу;
- надію на те, що буде знайдено вакцину проти ВІЛ і ліки від СНІДу;
- солідарність із людьми, які живуть з ВІЛ, їхніми близькими, рідними і друзями;
- пам'ять про мільйони людей, життя яких забрала ця недуга;
- протест проти істерії й невігластва, дискримінації та суспільної ізоляції людей, які живуть з ВІЛ.

Цінності і здоров'я [4]

Цінності – це те, що важливо для людини, за допомогою чого вона звіряє й оцінює будь-що у своєму житті. Цінності впливають на поведінку людини і визначають її життєвий шлях.

Навіть, якщо не докладати жодних зусиль, цінності сформуються стихійно – під впливом життєвих обставин і оточення (батьків, друзів, фільмів, простої реклами). Та чи не є ця сфера занадто важливою, щоб дозволяти іншим людям чи обставинам вирішувати за нас?

До того ж стихійно сформовані цінності нестійкі, людина може почуватися розгубленою, сама не знати чого хоче. Вона легко піддається стороннім впливам, і цим може скористатися хто завгодно, наприклад, вмовити її зробити щось небезпечно або вкрай не вигідне для неї.

У кожного з нас є власна шкала цінностей. Однак існує кілька десятків цінностей, спільних для всіх людей, незалежно від того, у що вони вірять і де живуть.

Це, зокрема, дружба, любов, довіра, людяність, повага. Їх ще називають *справжніми, вічними або загальнолюдськими цінностями*.

Учені з'ясували, що покладені в основу життя вічні цінності сприяють кращому здоров'ю, зменшенню кількості стресів, стабільності в подружньому житті, вищому рівню фінансової незалежності, впливовості, самоповаги й усвідомленню сенсу життя.

Цінність родини. Готовність до сімейного життя [4, 12]

Родина є однією з найважливіших життєвих цінностей. Вона допомагає забезпечити фізіологічні, соціальні та духовні потреби, потреби в безпеці.

Колись сім'ї створювались з матеріального розрахунку, з огляду на престижність і навіть з політичних мотивів. Іноді наречені не були знайомі до весілля, за них усе вирішували їхні батьки. Нині однією з головних підстав для укладання шлюбу є кохання.

Однак для створення міцної сім'ї замало лише кохання, зокрема коли молоде подружжя не усвідомлює відповідальності своєї нової ролі.

«Човен кохання розбився об побут» - сказав поет. Таке нерідко трапляється через те, що подружжя не має важливих навичок - як побутових, так і життєвих.

Існують закони, які обмежують мінімальний вік укладання шлюбу. В Україні він становить 18 років для хлопців і 17 років для дівчат.

Однак не всі юнаки і дівчата готові до сімейного життя в такому молодому віці. Більшість з них ще не досягають на цей час біологічної, психологічної і соціальної зрілості.

Спеціальна психологічна підготовка майбутнього сім'янина необхідна для формування уміння попереджати можливість виникнення конфліктних чи напружених ситуацій у стосунках між подружніми партнерами, спростування уявлень про ідеальну сім'ю як безконфліктну, що побутує у частини молоді. При чому мова йде не лише про неправомірність, але й небезпечність подібних уявлень, оскільки у відповідності з ними подружжя, в яких час від часу виникають суперечності, можуть вирішити, що їх шлюб є невдалим.

Відповідно, учнівська молодь повинна розуміти, що сумісність сім'ї досягається не завжди і тим більше не відразу, що щасливі сім'ї відрізняються не відсутністю конфліктів, а вмінням їх розв'язувати, управляти ними.

Вияви любові

Любов – красиве, багате та емоційно-насичене слово. Про це почуття написано чимало романів, поезії та пісень. В сучасному суспільстві існує чимало проявів любові: до батьків, до дітей, до чоловіка (дружини). Любов до протилежної статі набуває глибшого, емоційно-забарвленого звучання. Його в українській мові замінюють терміном кохання. Кожна людина неодноразово думала (чи думає): *«У мені живе справжнє кохання»*, *«Я знаю, що означає по-справжньому кохати»*.

Та що ж таке справжнє кохання? Просте запитання, поставлене самому собі, має допомогти позбутися ілюзій. А чи не пов'язане воно з егоїзмом? Як би складно не було визнавати, але у людській природі закладений цей егоїзм – підсвідомо уникати страждань та болі, а відтак, шукати шлях наближення до насолоди.

Можливо тому у молоді дуже часто любов (кохання) стереотипно асоціюється із насолодою, романтичністю, радістю, яскравими враженнями та безліччю інших позитивних емоцій.

Однак, коли люди тривалий час проживають разом, то на противагу вище згаданим атрибутам з'являються такі феномени, як кохання-дружба, кохання-повага.

Тому для молоді доволі важливим є розмежування вище згаданих понять, а відтак, переосмислення уявлень про щасливу сім'ю (щасливий шлюб).

**Питання модульного контролю для вчителів основ здоров'я в 5-9 класах
(спеціалізація; фахово-методичний модуль)**

1. Який підхід до здоров'я в сучасному розумінні є найбільш поширеним?:

- а) відсутність усіх фізичних хвороб;
- б) здатність людини боротися з депресивними станами;
- в) *холістичний підхід до здоров'я (в перекладі з англ. означає. цілий, цілісний) (враховує не лише фізичне благополуччя людини, а й відповідний її емоційний стан, інтелектуальний розвиток, рівень її соціалізації та духовності).*

2. Одним з важливих чинників досягнення людиною високого рівня благополуччя є:

- а) спадковість;
- б) стан довкілля;
- в) *спосіб життя.*

3. Важливу роль у виборі способу життя відіграють:

- а) переконання;
- б) *знання.*
- б) поради ровесників;
- г) поради друзів;
- д) засоби масової інформації.

4. Вразливі групи (щодо ВІЛ/СНІДУ) – це (оберіть найбільш вдалу відповідь):

- а) *люди, які через певні ситуації або спосіб життя, поведінки більш піддаються можливості зараження ВІЛ;*
- б) люди, погляди яких не відповідають соціальним нормам в соціумі;
- в) люди, переконання яких суперечать змісту профілактичних цілей закладів освіти.

5. Що таке безсимптомний період при ВІЛ-інфекції?:

- а) період, який характеризується відсутністю в організмі ВІЛ-інфекції;
- б) *період від часу інфікування до появи симптомів, характерних для СНІДУ;*
- в) період, під час якого у людини проявляються симптоми, які є характерними для інших захворювань.

6. Спеціалістові, який займається попередженням ІПСШ/ВІЛ мають бути притаманні наступні якості:

- а) бажання працювати в галузі превентивної освіти;
- б) турботливе ставлення до підлітків, повага до їх цінностей, установок, переконань;
- в) дотримання принципу конфіденційності;
- г) співчутливе ставлення до ЛЖВ;
- д) особистісна зрілість, зважене ставлення до проблеми та відсутність стереотипів, що заважають роботі;
- е) компетентність, володіння інтерактивними методами;
- є) усі відповіді вірні.

7. Стигма (тавро) – це:

- а) байдужість до проблем інших людей;
- б) *переконаність, яка існує в суспільстві стосовно того, що певні якості людей або їхня поведінка є ганебними й аморальними;*
- в) обмеження прав усіх людей поспіль;
- г) розв'язання проблем з допомогою сили.

8. Що є проявами внутрішньої стигми:

- а) відчуття власної вразливості та неповноцінності;
- б) упевненість, що власна думка й інтереси не мають значення і ні на що вплинути не можуть;
- в) почуття безпорадності, браку контролю над ситуацією;
- г) страх дискримінації з боку інших людей, у тому числі й необґрунтований;
- д) правильна відповідь відсутня;
- е) усі відповіді вірні.

9. До факторів ризику здоров'я дітей відносяться:

- а) відсутність позитивних впливів у сім'ї;
- б) низька самооцінка;
- в) відсутність життєвих перспектив;
- г) наявність друзів, які ведуть аморальний спосіб життя;
- д) легкодоступність наркотиків та алкогольних напоїв;
- е) усі відповіді вірні;
- є) правильна відповідь відсутня.

10. Життєві навички – це:

- а) всі вміння і навички, необхідні людині в її житті;
- б) побутові навички людини;
- б) *здатність людини до адаптації, позитивної поведінки і подолання труднощів повсякденного життя.*

11. Ставлення (психологічні установки) людини залежать від (знайдіть правильну відповідь або вилучіть зайве):

- а) особистої системи цінностей;
- б) соціальних, культурних і моральних норм, які пропагуються в суспільстві;
- в) *емоційного інтелекту.*

12 До життєвих навичок відносяться (відзначте всі правильні варіанти):

- а) вміння готувати;
- б) *вміння справлятися зі стресами;*
- в) *вміння аналізувати проблеми і приймати виважені рішення;*
- г) вміння працювати на комп'ютері;
- д) *вміння критично і творчо мислити;*
- е) *вміння попереджати і вирішувати конфлікти;*
- є) *вміння ефективно спілкуватися;*
- ж) *вміння протистояти негативному впливу оточення;*
- з) *вміння працювати в команді;*
- и) побутові навички.

13. Соціальна зрілість є результатом:

- а) *життя в соціумі;*

- б) пристосування до кліматичних умов;
- в) реалізації спадкової програми;
- г) усі відповіді вірні;
- д) правильна відповідь відсутня.

14. Інтерактивні методи – це:

- а) форма навчання, у процесі якого учень і вчитель перебувають в режимі бесіди, діалогу між собою;*
- б) форма навчання, яка передбачає домінування одного учасника освітнього процесу над іншим, однієї думки над іншою;
- в) форма навчання, яка спрямована на стимулювання розвитку в дітей креативних якостей особистості.

15. Інтерактивними методами навчання є:

- а) групова дискусія;
- б) дебати;
- в) аналіз історій і ситуацій;
- г) робота в групах
- д) рольова гра;
- е) мозковий штурм;
- є) усі відповіді вірні.*

16. Інтерактивне заняття – це:

- а) заняття, що пронизане елементами гри, або містить ігрову ситуацію;*
- б) заняття, що передбачає домінування педагога в контексті його взаємодії з учнями;
- в) заняття, яке націлене на стимулювання розвитку в дітей пізнавальних потреб.

17. Ознакою соціальної зрілості є:

- а) конфліктність;
- б) відповідальність за свої вчинки;*
- в) інфантильність;
- г) конформізм;

д) схильність до механізмів психологічного захисту.

18. Слово «акселерація» означає:

а) затримка;

б) прискорення;

в) стабільність;

г) майбутнє покоління.

19. Що з наведеного можна віднести до перешкод на шляху до впровадження життєвих навичок у закладах освіти?:

а) недостатнє розуміння терміну «життєві навички»;

б) конфлікт інтересів;

в) відсутність необхідних умов для застосування у закладах освіти активних методів навчання;

г) усі відповіді вірні;

д) правильна відповідь відсутня.

20. Яке з наведених тверджень не відповідає концепції стабільного розвитку світу:

а) необхідність визнання того факту, що в центрі уваги знаходяться люди, які мають право на здорове і плідне життя в гармонії з природою;

б) охорона оточуючого середовища має стати невід'ємною частиною процесу розвитку людства;

в) забезпечення задоволення потреб у розвитку і збереженні оточуючого середовища як сьогоденішнього покоління, так і наступних поколінь;

г) вирішення невідкладних проблем будь-якими способами без врахування їх подальшого впливу.

21. Особливістю глобальних проблем є те, що вони:

а) можуть бути розв'язані зусиллями окремих країн;

б) вимагають організованих і цілеспрямованих дій всього світового співтовариства;

в) можуть бути розв'язані зусиллями окремих груп людей;

г) можуть бути розв'язані окремою країною.

22. Найбільш поширеними психологічними особливостями сучасних школярів є:

- а) швидке охоплення школярами інтернет-ресурсів та механізмів пошуку інформації;
- б) віддають перевагу віртуальному спілкуванню (віртуальна реальність вже поступово стає частиною їх життя);
- в) психічні процеси школярів уже є адаптованими до необхідності швидкої оцінки великих обсягів інформації;
- г) сучасні діти є доволі розкутими та розкомплектованими;
- д) усі відповіді вірні;
- е) правильна відповідь відсутня.

23. Підліток може вважатися соціально-зрілим, якщо він:

- а) переконаний у тому, що справити враження можна за допомогою різних шляхів, навіть якщо вони не є цілком є прийнятними для суспільства;
- б) вміє перекладати відповідальність на інших;
- в) вважає, що він нікому нічим не зобов'язаний;
- г) усвідомлює та аналізує свої помилки.

24. Слово «моніторинг» означає:

- а) спостереження, контроль, вимірювання;
- б) розуміння, досвід;
- в) відзеркалення, існування;
- г) відчуження;
- д) кількісна інтерпретація явища, яке вивчається.

25. Практика морального ставлення передбачає (знайдіть правильну відповідь або вилучіть зайве):

- а) повага до інших і турбота про них;
- б) впевненість у власній правоті;
- в) готовність учитися;
- г) повага і турбота про себе;
- д) почуття причетності.

26. Елементами позитивного образу «Я» є (знайдіть правильну відповідь або вилучіть зайве):

- б) уміння відстоювати свою думку неагресивно;
- в) адекватна самооцінка;
- г) опір тиску;
- д) усвідомлення своїх цінностей;
- е) самоповага;
- є) *тривожність*;
- ж) відповідальна поведінка.

27. Метод навчання «рівний-рівному» - це (виберіть найбільш вдалу відповідь):

- а) *метод, який полягає в тому, що окремі підготовлені представники цільової групи проходять профілактичну роботу у своєму середовищі;*
- б) метод, який полягає в тому, що психолог, який володіє сертифікованими знаннями, здійснює корекційну роботу з дітьми та підлітками;
- в) метод, який полягає в тому, що тренер, який володіє сертифікованими знаннями, здійснює профілактичну роботу серед дітей та підлітків;
- г) метод, який полягає в застосуванні окремими фахівцями активних методів навчання з профілактичною метою у різноманітних цільових групах.

28. Перевагами методу «рівний-рівному» є:

- а) молоді особи постійно знаходяться в колі ровесників, а професіонали – тимчасово (навчають);
- б) молоді люди розуміють, що означає бути молодим, а дорослі «намагаються їх зрозуміти», пригадуючи себе в такому віці;
- в) молоді люди розуміють один одного, використовуючи невербальні та вербальні засоби спілкування, які мають поширення у їхньому віці («сленг»), дорослий має визначити їхній «сленг»;
- г) *усі відповіді вірні;*
- д) правильна відповідь відсутня.

29. Освіта на основі набуття життєвих навичок – це (виберіть найбільш вдалу відповідь):

- а) ефективна педагогічна технологія, спрямована на формування здорової і просоціальної особистості;*
- б) ефективна педагогічна технологія, спрямована на формування креативної особистості;
- в) ефективна педагогічна технологія, спрямована на формування емоційно-вольової сфери особистості;
- г) ефективна педагогічна технологія, спрямована на формування навичок відповідальної поведінки особистості.

30. Освіта на основі набуття життєвих навичок передбачає:

- а) повагу до загальнолюдських цінностей і захист прав людини;
- б) врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів, етнічних, релігійних і соціально-економічних аспектів їхнього життя;
- в) делікатне ставлення до гендерних питань;
- г) усі відповіді вірні;*
- д) правильна відповідь відсутня.

31. «Маршрут Безпеки» – це (виберіть найбільш вдалу відповідь):

- а) сучасний комунікативний інструмент з питань репродуктивного здоров'я, який безпосередньо націлений на профілактику ВІЛ/СНІДУ та ІПСШ;*
- б) інтерактивна технологія, спрямована на розв'язання проблем, пов'язаних з комунікативною взаємодією дітей та підлітків;
- в) тренінгова технологія, спрямована на формування та розвиток у молоді життєвих навичок;
- г) методологія, спрямована на стимулювання та розвиток у молоді потреб в особистісному зростанні.

32. Перевагами «Маршруту Безпеки» перед іншими сучасними профілактично-освітніми програмами для молоді є:

- а) максимально відповідає реальним потребам та інтересам учасників;
- б) ініціює рівноправний діалог та спонукає учасників до активної взаємодії;

- в) окрім пізнання та інтелектуального розвитку, звертається до емоційного світу молодих осіб;
- г) залучає особистий досвід учасників, спонукає їх до аналізу реальних ситуацій з повсякденного життя;
- д) допомагає учасникам виробити власні профілактичні стратегії для уникнення інфікування ВІЛ та ПСШ;
- е) усі відповіді вірні;*
- є) правильна відповідь відсутня.

33. Успішною та конструктивною комунікація в групі буде за умов (знайдіть правильну відповідь або вилучіть зайве):

- а) забезпечення комфортної та довірливої атмосфери;
- б) стимулювання учасників ділитись власними роздумами з теми;
- в) залучення до дискусії усіх учасників групи;
- г) використання тренером суто наукових термінів та багато професійного сленгу;*
- д) мотивування учасників глибше ділитись власними роздумами з теми;
- е) демонстрування тренером-педагогом зацікавленості думкою учасників.

34. Результатом успішного формування в учнів життєвих навичок має стати (знайдіть правильну відповідь або вилучіть зайве):

- а) здатність учнів обирати конструктивні шляхи самоствердження, ставити мету та досягати її;
- б) зосередження учнів на помилках та невдачах;*
- в) здатність учнів насолоджуватися життям і радіти кожній миті в ньому;
- г) здатність учнів до аналізу життєвих помилок;
- д) визнання і повага учнями унікальності кожної людини;
- е) готовність учнів дозволити собі бути унікальними, не такими як усі.

35. Способами забезпечення доброзичливої психологічної атмосфери в групі є:

- а) вироблення учнями правил групової роботи та їх повторення на кожному занятті;

- б) забезпечення вчителем діалогової роботи в групі;
- в) коло, яке сприяє залученню кожного учня до дискусії, розвитку групової згуртованості та довіри;
- г) вправи на знайомство (активізацію групи, налаштування на успіх, на розвиток в школярів позитивного мислення);
- д) правильна відповідь відсутня;
- е) усі відповіді вірні.

36. Ефективні освітні профілактичні програми характеризуються тим, що:

- а) розроблені за участю різних фахівців, зокрема в галузі педагогіки, підліткової психології, гуманістичної психології, медицини, репродуктивного здоров'я;
- б) укладені відповідно до вікових та когнітивних можливостей учнів;
- в) враховують вплив середовища, існуючі моделі поведінки дорослих і однолітків, заснованих на національних особливостях і традиціях;
- г) надають науково-достовірну інформацію, спрямовану на популяризацію здорового способу життя;
- д) розглядають конкретні приклади ситуацій, що становлять загрозу для здоров'я, та способи попередження (профілактики) виникнення таких ситуацій або виходу з них;
- е) використовують ціннісно-мотиваційний підхід в контексті формування в учнів життєвих навичок;
- є) правильна відповідь відсутня;
- ж) усі відповіді вірні.

37. Щоб реально вплинути на свідомість і поведінку учнів, зміст тренінгових вправ має (знайдіть правильну відповідь або вилучіть зайве):

- а) бути максимально наближеним до потреб і проблем школярів в залежності від етапу вікового зростання, а також в залежності від ситуацій, які складаються в їхньому житті;

- б) враховувати рівень їхнього когнітивного та особистісного розвитку;
- в) враховувати зону актуального та ближнього розвитку;
- г) правильна відповідь відсутня;
- д) усі відповіді вірні.

38. В контексті інтерактивної взаємодії з учнями педагогу важливо (вилучіть зайве):

- а) здійснювати акцент на забезпечення культури діалогової взаємодії;
- б) вміти встановлювати довіру;
- в) бути готовим діяти у непередбачуваних ситуаціях
- г) забезпечувати особисту підтримку школярів;
- д) володіти науковими поняттями при подачі матеріалу.

39. Домінуючими потребами підліткового віку є:

- а) потреба в спілкуванні з однолітками;
- б) потреба в самоствердженні;
- в) потреба бути і вважатися дорослим;
- г) правильна відповідь відсутня;
- д) усі відповіді вірні.

40. Необхідною умовою сприятливих стосунків підлітка і дорослого є:

- а) намагання дорослого збагнути психологічні особливості сучасних підлітків;
- б) створення спільності в їхньому житті;
- в) розширення сфери співробітництва, взаємодопомоги і довіри з ініціативи дорослого;
- г) віддавання дорослими переваги ліберальному стилю взаємодії з підлітками.

Репродуктивне здоров'я та чинники, які на нього впливають у підлітковому віці [16, 23]

Репродукція в перекладі з латини означає «відтворення». **Репродуктивна система людини** – це статеві системи, до якої входять ендокринні залози, які забезпечують її функціонування, та органи, у яких народжуються статеві клітини. Тому здоров'я репродуктивної системи має велике значення як для самої людини, так і для її потомства.

Репродуктивне здоров'я підлітка у вузькому значенні слід розуміти як ефективний розвиток його репродуктивної системи, що сприяє в майбутньому задоволенню його потреби у народженні повноцінних і здорових дітей. У широкому розумінні за визначенням ВООЗ, **репродуктивне здоров'я** – це стан повного фізичного, розумово і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб репродуктивної системи та її порушень.

Проблема репродуктивного здоров'я підлітків поглиблюється тим, що нині вони зловживають алкоголем та наркотиками, нерозумно підбирають для себе фізичне навантаження, рано починають вступати у статеві стосунки. Раннє статеве життя, як відомо, досить небезпечне, бо призводить до порушення гормональної регуляції репродуктивної системи, яка тільки у цьому віці формується.

У підлітковому та юнацькому віці статеве життя становить велике навантаження для організму, яке вимотує людину, виснажує молодий організм, гальмує його розвиток і призводить до духовного спустошення. Дівчата, як правило, розплачуються за раннє статеве життя гінекологічними захворюваннями, різними запальними процесами, а нерідко – небажаною вагітністю. Скороминуще захоплення, випадкові статеві зв'язки або втрата контролю над собою розладнують не лише здоров'я, а й психіку.

Кожна шоста з жінок, які зробили аборт до народження першої дитини, страждає потім безплідністю. Тим часом неможливість мати дітей важким тягарем лягає на психіку жінки, часто стаючи причиною розпаду сім'ї.

Крім того, випадкові статеві зв'язки – основна причина зараження венеричними захворюваннями, які передаються переважно статевим шляхом. Деякі розбещені люди нерідко виправдовують раннє статеве життя тим, що природа начебто вимагає цього, утримання шкідливе для здоров'я. Однак думка про шкідливість статевого утримання абсолютно помилкова. Не існує захворювань або розладів, які б виникли на цьому ґрунті в такому юному віці.

Тому збереження **репродуктивного здоров'я** у підлітковому та юнацькому віці є одним з головних питань, на вирішення якого повинні бути сконцентровані виховні зусилля як педагогів, так і батьківської аудиторії.

Тематика конференцій з обміну досвідом

1. Впровадження програм розвитку життєвих навичок в практику роботи закладу загальної середньої освіти.
2. Духовне благополуччя підлітка і фактори, що на нього впливають.
3. Соціальне благополуччя підлітка і фактори, що на нього впливають.
4. Психічне здоров'я підлітка і фактори, що на нього впливають.
5. Естетичні та моральні засади здоров'я.
6. Здоров'язберігаюча педагогіка та шляхи її реалізації.
7. Особливості застосування тренінгів в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти.
8. Особливості застосування інтерактивних форм та методів навчання на уроках «Основи здоров'я».
9. Способи забезпечення на уроках доброзичливої психологічної атмосфери.
10. Форми та прийоми роботи педагога з розвитку соціальних життєвих навичок школярів.
11. Форми та прийоми роботи педагога з розвитку інтелектуально-когнітивних життєвих навичок школярів.
12. Форми та прийоми роботи педагога з розвитку емоційно-вольових життєвих навичок школярів.
13. Роль навчального предмета «Основи здоров'я» у формуванні компетентностей школярів.
14. Формування культури здоров'я школярів на уроках з основ здоров'я.
15. Соціально-психологічні аспекти профілактики негативних явищ у підлітковому середовищі.
16. Розвиток здоров'язберігаючої компетентності школярів засобами інтерактивної взаємодії.

17. Система роботи сучасної школи з питань формування навичок здорового способу життя учнівської молоді.

18. Система роботи школи щодо виховання родинних цінностей та підготовки молоді до сімейного життя.

19. Міжпредметні зв'язки в процесі викладання факультативних курсів на основі розвитку життєвих навичок.

20. Психолого-педагогічні умови забезпечення здоров'язберігаючого середовища у закладі загальної середньої освіти.

21. Застосування теорій життєвих навичок у превентивному навчанні учнів підліткового віку.

Термінологічний словник:

Життєві навички – це здатність до адаптації, позитивної поведінки і подолання труднощів повсякденно життя.

Інтерактивне навчання – це діалогове навчання, в ході якого здійснюється взаємодія вчителя та учня; яке заперечує домінування як одного виступаючого, так і однієї думки над іншою.

Інтерактивне заняття – це заняття, що пронизане елементами гри, або містить ігрову ситуацію.

Інтерактивні методи навчання – це спосіб взаємодії усіх учасників освітнього процесу, під час якого учні перестають грати пасивну роль і активно долучаються до роботи.

Метод навчання «рівний-рівному» - це метод, який полягає в тому, що окремі підготовлені представники цільової групи проходять профілактичну роботу у своєму середовищі.

Освіта на основі набуття життєвих навичок – це ефективна педагогічна технологія, спрямована на формування здорової і просоціальної особистості.

Освіта сталого розвитку – це освіта життєзабезпечення та покращення якості життя, яка інтегрує в собі особистісно-дієвий, компетентнісний підходи, продуктивні, інтерактивні технології.

Психологічний тренінг – це форма активного навчання, що дає людині змогу сформувати навички й уміння в побудові продуктивних психологічних і соціальних міжособистісних стосунків, аналізувати соціально-психологічні ситуації зі свого погляду й позиції партнера, розвивати в собі здібності пізнання та розуміння себе й інших у процесі спілкування, емпатію та ін.

Соціально-психологічний клімат – це результат співпраці людей, їх міжособистісна взаємодія, яка відбивається на психологічному самопочутті особистості.

Тренінг – це група чи система методів, спрямованих на розвиток здібностей до навчання та оволодіння будь-яким складним видом діяльності.

