

Авторы-составители:

Наталья Владимировна Борисова, зав. кафедрой естественнонаучных дисциплин Чувашского республиканского института образования, кандидат педагогических наук;

Любовь Федоровна Шатохина, член-корреспондент АПСН, эксперт проекта ЕС «Обучение здоровью в образовательных учреждениях Российской Федерации»

Рецензенты:

С.В. Петрова, зам. министра образования и молодежной политики Чувашской Республики;

Н.В.Федорова, координатор Проекта ЕС «Обучение здоровью в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации» в Чувашской Республике;

В учебно-методическом пособии показаны возможности использования отдельных методов, приемов и технологий, позволяющих обучать здоровью школьников.

Пособие адресовано учителям, методистам, школьным психологам, студентам педагогических училищ и вузов, а также всем заинтересованным в решении проблем здоровьесбережения учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Особенности обучения здоровью	6
Методы обучения здоровью	11
Педагогическая мастерская	12
Мастерская «Все ли мы знаем о пиве».....	13
Мастерская «Такая знакомая фамилия».....	16
Технология критического мышления	20
«Пиво: иллюзии и реальность».....	21
Проектная технология	24
Проект «Составление школьного меню».....	26
Проект «Составление программы «Здоровье».....	32
Тренинговые технологии.....	35
Интерактивные методы	44
Технология мозгового штурма.....	45
Технология групповой дискуссии.....	47
Технология ролевой игры.....	51
Примеры обучающих занятий с элементами тренинга	63
Занятие 1 «Я и мое тело».....	63
Занятие 2 «Употребление психоактивных веществ (ПАВ) на примере пива».....	66
Занятие 3 «Употребление психоактивных веществ (ПАВ) на примере курения».....	68
Занятие 4 «Я и мое здоровье».....	70
Занятие 5 «СМИ – что это?».....	74
Занятие 6. «Реклама».....	76
Занятие 7. «Что мы знаем о СПИДе и наркотиках» средства массовой информации.....	79
Занятие 8. «Мастерская спасателя».....	82
Отдельные методические приемы в обучении здоровью	89
Вместо послесловия	93
Список используемой литературы.....	95

Введение

*«Только тот образ преподавания верен,
которым довольны ученики»
Ш.А.Амонашвили*

В соответствии с современными тенденциями развития общества для системы образования все более характерными становятся такие принципиально новые черты, как динамизм и вариативность. Традиционная система организации учебно-воспитательного процесса, где основным типом учебных занятий является комбинированный урок, находится в противоречии с законами и закономерностями психолого-физиологической деятельности человека и теории управления. «Школьники на таких уроках не видят смысла учения, не осознают своих перспектив. Следовательно, методика преподавания учебных предметов нуждается в изменении с тем, чтобы учесть в ней мотивационные аспекты деятельности» (О.Гребенюк, 1995).

Кроме того, в последнее время наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья учащихся. И, как показывает многолетняя практика, это в определенной степени связано с традиционной («сидячей», «седалищной») системой обучения (3), которая, приводит к психофизиологическим изменениям организма, утомляемости учащихся, а также утрачиванию ими интереса к учебе, особенно по мере его взросления. А интерес к учебе, является «прекрасным индикатором ее влияния на здоровье школьника»(35).

В связи с переводом российской общеобразовательной школы в новое качество в рамках модернизации образования, назрела необходимость внедрения в учебный процесс инновационных методик и передовых педагогических технологий, призванных обеспечить индивидуализацию обучения, развивать самостоятельность учащихся как сложное интегральное качество личности, а также содействовать сохранению и укреплению их здоровья.

Современный дидактический принцип личностно-ориентированного обучения требует учета психолого-физиологических особенностей обучаемых и особой работы по организации их взаимосвязанной деятельности с использованием таких технологий обучения, которые содействуют сохранению здоровья школьников.

По определению Т.С.Назаровой, является понятие «технологии обучения», отражает фактический путь освоения конкретного учебного материала (понятия) в рамках определенного предмета, темы, вопроса и в пределах выбранной техники. Технологии обучения вариативны и сродни частным методикам. Их задача – максимально упростить организацию учебного процесса, сохранив его эффективность путем передачи творческих функций учителю и учащимся (26).

В данном пособии нами сделана попытка показать возможности использования некоторых методов, приемов, и технологий обучения, позволяющих адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников и способствовать сохранению и укреплению их физического и

психического здоровья. Особый акцент сделан на темы, связанные с риском употребления подростками психоактивных веществ (ПАВ) и рискованным поведением в молодежной среде.

Мы не претендуем на полноту освещения данных вопросов, а приводим лишь примерные тематические занятия и алгоритм их построения, поскольку даже самые точные и детальные описания процедур образовательной технологии не могут быть одинаково восприняты и интерпретированы разными учителями. Мы оставляем возможности для творчества учителя, проявление его индивидуального мастерства.

Авторы выражают признательность руководителю Проекта «Обучение здоровью в школах Российской Федерации» Сейи Сехвола за поддержку и содействие в публикации данного материала, а также всем коллегам, способствовавшим созданию этой работы и оказавшим помощь в подготовке рукописи.

Особенности обучения здоровью

Применение форм обучения и социального общения (методов обучения)

Любая попытка структурирования занятий при помощи форм обучения и социального общения (методов обучения) предполагает знание и овладение преподавателем дидактическим инструментарием, существующим в этой сфере. Здесь следует различать две основные формы обучения и социального общения (методы обучения):

- методы обучения, замыкающиеся на учителе
- методы обучения, замыкающиеся на учащихся

В этих двух группах можно различить следующие методы:

-Методы обучения, замыкающиеся на учителе

- демонстрация
- учебная беседа
развитие темы с изложением
развитие темы с вопросами

Методы обучения, замыкающиеся на учащихся

- индивидуальная работа
- партнерская работа
- групповая работа
- дискуссия
- плановая игра
- ролевая игра
- проектный урок

Временное планирование

Многие уроки, и об этом убедительно свидетельствуют многочисленные исследования, страдают от некачественного временного планирования. Например, взвешенное во временном отношении проведение урока заметно проигрывает также от того, что учитель проявляет явные признаки лихорадочности в связи с нехваткой времени, что нередко бывает, когда некоторые отрезки занятия слишком растягиваются и занятие воспринимается как пространное и скучное.

Результаты некоторых исследований учебного процесса говорят о том, что при преимущественно рецептивных формах учебы существуют пределы нагружаемости по времени, при превышении которых работоспособность участников учебы резко падает.

В этом плане в качестве общего правила следует придерживаться предела в 20 минут. Другими словами, при общей продолжительности урока в 45 минут требуется от двух до трех различных стадий учебы. При формах работы, предполагающих интенсивное участие обучаемых, например, при групповой работе, дело, конечно, обстоит по-другому. В этом случае этапы работы

продолжительностью 20 минут являются, как правило, слишком короткими. При этом временные рамки, устанавливаемые учителем, существенно зависят от степени овладения участниками методами партнерской и групповой работы;

Структурирование.

При традиционном обучении, где доминирует учитель, структурирование часто обеспечивается исключительно на уровне цели и содержания. Преподаватель устанавливает цели учебы и подразделяет содержание по предметно-логическим и деловым критериям на определенные подтемы с соответствующими специфическими уточненными целями учебы. Таким образом, он закрепляет предметно-логическую структуру в качестве обязательной методико-дидактической. В этом отражается, несомненно, большая предметная направленность преподавателей по сравнению с их дидактическими склонностями. В связи с тем, что на традиционных занятиях и без того следует исходить из доминирующего положения аспектов цели и содержания в вопросах структурирования, то этот вопрос мы здесь более детально рассматривать не будем. Вместо этого особое внимание мы будем уделять методическим аспектам структурирования.

Оптимальное в дидактическом плане занятие требует от преподавателя своего рода "драматургии", центральную роль, в которой играет структурирование урока. Как дидактическое структурирование оно осуществляется путем

-выбора форм обучения и социального общения (методов обучения),

-планирования по времени и

-применения технических средств обучения.

Для достижения целостного занятия, способствующего процессу учебы и мотивации, необходимо обеспечить тесную взаимосвязь этих трех аспектов и максимальное разнообразие их сочетания.

С учебно-психологических позиций не может быть сомнений в том, что занятие с хорошей структурой, с несколькими непродолжительными учебными отрезками, со сменой форм обучения и социального общения, а также с логичным применением технических средств обучения сопровождается существенным повышением интенсивности учебы за счет :

-повышения мотивации к учебе,

-увеличения собственной активности,

-улучшения понимания и

-повышения степени запоминания.

С социально-психологических позиций также обнаруживаются позитивные эффекты:

-улучшение общей атмосферы на уроке,

-интенсификация коммуникации и взаимодействия учителя с учащимися, а также

учащихся друг с другом, - наращивание социального потенциала и повышение активности и самостоятельности учащихся.

Учебные рамки и результат учебного процесса (его начало и конец)

Некоторые результаты исследовательских работ по проблемам учебы свидетельствуют о том, что учеба дается легче, если в начале урока представляются и разъясняются общие рамки, в пределах которых находит свое место рассматриваемый вопрос. В этой связи можно рассматривать вопросы о смысле, выявить взаимосвязи, разъяснить понятия и дать своего рода обзор, что послужит прочным фундаментом для урока.

Представление этих рамок должно осуществляться не только словесно, но и, по возможности, с применением визуального рисунка, который будет перед учащимися во время всего урока, что облегчает им в любой момент ориентироваться в материале.

В то время как развертывание, представление и рассмотрение рамок учебы знаменуют собой начало урока, этапа учебы или курса, занятие завершается выявлением и фиксированием результата учебы.

Следует различать между завершающими и открытыми результатами учебы. Когда урок заканчивается выработкой широкого решения предварительно поставленной проблемы, мы говорим о завершающем результате. В отличие от этого другое учебное мероприятие может завершаться постановкой проблемы, неразрешимого вопроса или составлением перечня возражений, т.е. открытым результатом. Как правило, завершающие результаты учебы чаще встречаются в области естественнонаучных и технических дисциплин, а открытые - в области духовных и общественно-научных дисциплин.

Для рассматриваемого вопроса важное значение имеет то обстоятельство, что рамки учебы и результат учебы являются существенными составляющими содействующего учебе структурирования процесса обучения. Отсюда ясно, что при дидактическом структурировании необходим учет следующих компонентов:

1. Рамки учебы
2. Цели и содержание
3. Формы обучения и социального общения (методы обучения)
4. Планирование по времени
5. Применение средств обучения
6. Результат учебы

При таком подходе учебную единицу (урок, сдвоенный урок) можно представить себе состоящей из нескольких этапов/ отрезков, в каждом из которых определенное средство обучения выступает носителем определенной формы обучения и социального общения.

Схема урока

Схема урока служит преподавателю для целевой подготовки к учебному мероприятию и его эффективного проведения. С одной стороны, она является вспомогательным средством планирования, "напоминающим" преподавателю обо всех важных решениях в связи с предстоящим уроком, с другой стороны, она является памяткой при самом проведении урока.

Пример схемы урока:

Тема: «Риск» (сдвоенный урок ОБЖ в 7 классе)

Цель: профилактика рисков

№ п/п	Содержание (важнейшие слова, предложения, вопросы)	Задачи учебы (уточненная цель)	Метод обучения	Вспомогательные средства/материалы	Время от/до	Примечания
1	Введение: сообщение темы и рамочных условий			Доска, мел	3-5 мин.	
2.	Какие поступки можно считать рискованными? Определение риска	Подготовка уч-ся к восприятию темы Понимание уч-ся определения риска и типов риска: физический и социальный	Мозговой штурм Лекция или учебная беседа (развитие темы с вопросами)	Доска, мел	10 мин. 5 мин.	
3	Мой рискованный поступок	Понимание чувств и эмоций до рискованного поступка и после, оценка поступка сегодня. Анализ причин и последствий (в т.ч. возможных)	Работа в парах, завершающаяся пленумом		10 мин.	Попросить пары рассказать о самых показательных случаях. (добровольно)

4	Планирование рискованного поступка	Отработка навыков оценки степени риска и планирования мер по уменьшению степени риска (или отказа от рискованного поступка)	Групповая работа Презентация результатов групповой работы на пленарном занятии, подведение итогов.	Рабочие листки задачами, плакаты, маркеры, скотч	20 мин.	Обойти группы, при необходимости оказать помощь
5	Завершение	А) Обобщение Б) Оценка урока	Беседа с вопросами	Рабочие листки, барометр настроения	5 мин.	А) Копии рабочих листков на всех Б)

Критерии оценки деятельности учащихся:

- демонстрирует навыки критического мышления
- демонстрирует навыки принятия решений
- демонстрирует навыки сотрудничества в группе

Выводы (заполняется по окончании урока):

Методы обучения

При обучении здоровью учитель может пользоваться целым рядом методов обучения. Решающее значение для выбора того или иного метода (способа, приема обучения) имеет, наряду с условиями, назначение данной меры и цели, которые должны быть достигнуты или к которым следует хотя бы стремиться.

Лекция, беседа с развитием темы могут быть наиболее целесообразными методами в случае, если необходимо дать систематический обзор по определенной теме. В случае, когда цель заключается в приобретении участниками как можно более полного набора навыков и подходов по данной теме, целесообразным методом является метод совместной разработки темы небольшой группой.

Очевидно, выбор и применение методов обучения будут наиболее удачными в тех случаях, когда учитель и учащиеся имеют единое представление о целях урока, когда определены условия и стиль обучения со стороны учителя совместим со стилем учебы со стороны учащихся или, когда эти два стиля хотя бы идут навстречу друг другу. Ведь применение на учебных мероприятиях определенных методов служит не только преподаванию предмета, но и означает регулирование процесса общения с людьми.

Взаимосвязи между методами обучения и интенсивностью взаимодействия
(Й. Фелькнер: «Инструментарий методов обучения»)

Метод Ди- дакти- ческий аспект	Устное изложение/ лекция	Развитие темы с изложением	Развитие темы с вопросами	Групповые занятия
ДИДАКТИЧЕС- КАЯ ОПЕРАЦИО- НАЛИЗАЦИЯ	Чтение текста- доклад, лекция	Преподавание содержания с методической структурой	Разработка новых элементов знаний путем ассоциации с фондами знаний и способностей	Учебн. консульт. и по <i>запросу</i> группы введение новых "модулей знаний"
СХЕМА ВЗАИМО- ДЕЙСТВИЯ				
ВЗАИМО-	Односторон-	Двухстороннее	Двухстороннее	В

ДЕЙСТВИЕ УЧАЩИХСЯ И ДОЦЕНТА	нее взаимодей- ствие	взаимодействие, доминирует ак- тивность преподавателя	взаимодействие, доминирует активность учащихся	соответствии с потребностью учебной группы
ВЗАИМО- ДЕЙСТВИЕ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ	отсутствует	в исключитель- ных случаях	небольшое	очень сильное
ТРЕБУЕМОЕ ВРЕМЯ	100%	200 %	300 %	400 - 500 %
ВОЗМОЖНОЕ КОЛИЧЕСТВО УЧАЩИХСЯ	100 - 200	15-30	10-15	5-7 в подгруппе 4-6 подгрупп

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

*«... ученик должен
открывать самостоятельно такую большую
часть учебного материала, какую
возможно при
данных условиях».
(Сократ)*

Педагогические мастерские – это нестандартная форма организации учебно-воспитательного процесса, которая создает творческую атмосферу, психологический комфорт, способствует росту личности учителя и ученика, дарит радость сотворчества.

В мастерской ребенок способен строить свои знания и умения самостоятельно в совместном поиске, который мастером продуман и организован. Технологии обучения в мастерской присущ общий алгоритм: Н

1. Индукция («индуктор» - лат. «ввожу, навожу, побуждаю»). Создание эмоционального настроя, включение подсознания, области чувств каждого ученика, создание личного отношения к предмету. Это может быть задание вокруг слова, предмета, образа, рисунка, воспоминания – чаще неожиданное для ученика.

2. Работа с материалом. Она включает в себя:

- **«самоконструкцию»** - индивидуальное создание гипотезы, решения, рисунка, текста, проекта.
- **«социоконструкцию»**- построение этих элементов группой.
- **«социализацию»** - обнаруженное обсуждение всего созданного индивидуально и в парах; рассмотрение всех услышанных мнений; рассмотрение всех гипотез.
- **«афиширование»** - вывешивание «произведений» - работ учеников и мастера (рисунков, текстов, схем, проектов и т.д.) в аудитории и ознакомление с ними.
- **«разрыв»** - внутреннее осознание участниками мастерской неполноты или несоответствия своего старого знания новому, внутренний эмоциональный конфликт, подвигающий к углублению в проблему, к поиску ответов, к сверке нового знания с литературным источником.

3. Рефлексия - самоанализ, анализ движения собственной мысли, чувства, знания, мироощущения.

Педагогическая мастерская «Все ли мы знаем о пиве...»

Цели:

- предоставить подросткам объективную информацию о пиве;
- способствовать выработке критического отношения к употреблению алкогольных напитков на примере пива.

Время: 1ч.30 минут.

Материалы: рекламная страница пива «Ленинградское»¹

Ход занятия: Индуктором служит реклама акции пива «Ленинградское»².

I. Самоконструкция: Учащиеся работают индивидуально.

Задание: Запишите, какое место занимает пиво в вашей жизни (в жизни вашей семьи, друзей).

II. Социоконструкция: Учитель предлагает учащимся обсудить в группах и показать в виде рисунков, плакатов, листовок, какое место занимает пиво в жизни жителей их города (села, региона, исходя из собственного опыта).

III-IV. Афиширование и социализация: Учащиеся вывешивают свои рисунки и плакаты, рассматривают их и обсуждают содержание.

V. Разрыв:

Учитель: Итак, мы замечательно поработали, и каждая группа представила свое видение проблемы. Мы узнали, что многие высказывания и факты, изображенные и раскрытые вами, говорят о пользе пива. Однако давайте обратимся к мнению медиков: так ли полезно пиво?

¹ Газета «МК в Чебоксарах» от 21.12.04 г.: итоги рекламной акции пива «Ленинградское» («Есть что вспомнить!»).

² Индуктор может быть выбран по усмотрению учителя



Информация для учителя.

Пиво, как любой алкогольный напиток по-разному действует на разных людей. В зависимости от выпитой дозы он может влиять отрицательно на физическое и психическое здоровье, а также на социальные отношения: чем больше человек выпил, тем сильнее действует на него «пивной алкоголь». Пивной алкоголизм – не выдумка. По данным статистики, в России в настоящее время 56 тысяч несовершеннолетних алкоголиков, в том числе пивных. Все напитки, содержащие алкоголь, включая пиво, разрушают сосуды, и клетки мозга через какое-то время погибают. Даже после умеренного потребления спиртного в мозгу человека образуется кладбище из погибших нервных клеток, а через несколько лет его мозг сморщивается, уменьшается в объеме – это уже установлено с помощью компьютерной диагностики. Датские ученые установили, что при «умеренном» потреблении алкоголя уже через 4 года у пьющих сморщенный мозг обнаруживается в 85% случаев. Вот как патологоанатом описывает мозг «весельчака и балагура», который, по мнению друзей, пил пиво и водку «умеренно и культурно»:

«Изменения в лобных долях мозга видны даже без микроскопа, извилины сглажены, атрофированы, множество мелких кровоизлияний. Под микроскопом виды пустоты, заполненные серозной жидкостью. Кора мозга напоминает землю после того, как на нее сбросили бомбы – вся в воронках. Здесь каждая выпивка оставила свой след». «Разговор об «умеренных» дозах и «культурном винопитии, по мнению академика Ф.Г.Углова, – это ловушка для простаков».

Последствия пивного алкоголизма также опасны, как и последствия потребления крепких алкогольных напитков. Среди «любителей пива» выше процент заболеваемости раком печени, пищевода, желудка и т.д. Небезопасен «пенный напиток» и тем, что во многих сортах пива в качестве стабилизатора пены используется кобальт, который является серьезным токсическим фактором, приводящим к патологическим изменениям в организме.

Работа в группах: Ученикам предлагается заполнить рабочий лист

Рабочий лист

«Воздействие алкоголя на психическое и физическое здоровье»

Андрей пьет пиво. Запишите:

1. Где пьет Андрей (дома, в баре, на улице и т.д.) _____

2. С кем он вместе (или он один) _____

3. Заполните таблицу:

Андрей выпил	Как это может	Как это может	Как это может	Запишите любые
--------------	---------------	---------------	---------------	----------------

	повлиять физически на Андрея?	повлиять на сознание Андрея?	повлиять на социальные отношения?	иные комментарии о том, как может повлиять употребление алкоголя на Андрея?
Одну кружку пива				
Три кружки пива				
Шесть кружек пива				
Девять кружек пива				

Напишите о том, что может произойти с телом, разумом и социальными отношениями Андрея, если он будет продолжать пить много пива или других алкогольных напитков на протяжении нескольких лет _____

VI. Подведение итогов. Рефлексия.

Мастерская «Такая знакомая фамилия»

Цели:

- ввести учащихся в процесс познания, в поиск знаний, активизировать их эмоциональную сферу, пробудить интерес к личности человека;
- формировать у учащихся установки на ведение здорового образа жизни.

Время: 1ч. 30 мин.

Материалы: портрет П.К.Иванова, раздаточный материал «Биография П.К.Иванова», «Детка», бумага и др.

Ход мастерской:

Индуктором на данном занятии служит фамилия «Иванов». Учитель записывает фамилию на доске и просит учащихся-участников мастерской - вспомнить человека с такой фамилией и рассказать о нем.

Вначале задание может вызвать недоумение, о каком Иванове нужно рассказывать. Индуктор должен вывести учащихся из состояния покоя, равнодушия, может быть, вызвать раздражение, с тем, чтобы заработала мысль и возникли некоторые ассоциации типа: «Иванов – сосед по парте», «директор школы», «приятель отца», «Министр обороны Российской Федерации» и др.

Далее учитель конкретизирует надпись на доске:

**ИВАНОВ
ПОРФИРИЙ КОРНЕЕВИЧ
(1897-1983)**

Однако и эта запись вызывает достаточно аморфные ассоциации. Поэтому следует провести **самоконструкцию** и предложить участникам мастерской задать любые интересующие их вопросы, которые помогут раскрыть «тайну» предложенной фамилии.

Вопросы, возникающие у ребят, могут быть разными, типа:

1. Кто такой Иванов? Кто он по профессии?
 2. Чем занимался?
 3. Где родился П.К.Иванов?
 4. Какое образование получил?
 5. Почему мы о нем говорим? В чем его заслуга?
- и др.

Для ответа на эти и другие вопросы мастер предлагает учащимся познакомиться с биографией П.К.Иванова и выполнить **задание 1** (см. приложение к уроку № 1). Для этого класс делится на группы по 5-6 человек, учащиеся проводят **социоконструкцию**. Результатом групповой работы должно стать составление биографической справки жизни и деятельности П.К.Иванова. Затем составленные справки вывешиваются в классе и сравниваются с предложенной учителем (**социализация**).

**Биографическая справка П.К.Иванова
(основные вехи жизни)**

1. 1897г. – родился в с. Ореховка на Украине (ныне Луганская область) в семье шахтера.
2. 1904-08гг. – учеба в церковно-приходской школе.
3. 1917г. – призван на службу в царскую армию.
4. 1931г. – переезд в Армавир, первые попытки лечения больных.
5. 1933г. – начал изучать причины, «...мешающие нашему здоровью».

6. 1934г. – знаменитый «проход» по Донбассу с целью оказания помощи людям.

7. 1948г. – совершил «проход» Туапсе-Сочи.

8. 1965г. – написал труд «Победа моя».

9. 1979г. – увидело свет важнейшее произведение всей жизни «Слава Жизни».

Ознакомившись с биографией П.К.Иванова, участники мастерской узнают, что предложенная в начале занятия фамилия принадлежит известному подвижнику здорового образа жизни. Они знакомятся с причинами, побудившими П.К.Иванова «воссоединиться с природой» (рассказ учителя).

Задание 2. «Порфирий Корнеевич Иванов говорил: «Закалка-тренировка» есть наука, одна способная на человеке развить силы и волю для того, чтобы любой болезни давать отпор. Закалка-тренировка – труженица всего Мира, всех людей. Войны она не хочет, а хочет мира во всем мире для всех наших людей земли».

Вопрос: Что имел в виду П.К.Иванов? Ответ обоснуйте.

На следующем этапе занятия школьники знакомятся с системой оздоровления Порфирия Иванова. Существенным дополнением к содержанию может стать известное обращение к людям «Детка» (см. приложение к уроку № 2).

Учитель: Несмотря на кажущуюся простоту, «Детка» обладает мудростью и глубиной многотомных фолиантов. В ходе **группового обсуждения** выявляется истинная ценность «Детки». В частности:

- обращение «Детка» настраивает на добрый, доверительный лад. Все пункты «Детки» несут глубокий смысл (обсуждение содержания «Детка»):

- п.1.-закаливание – соприкосновение с водой – живым природным телом;
- п.2.-очищение организма через кожный покров;
- п.3. –запрет на употребление алкоголя и табака – известных наркотиков;
- п.4.-оздоровительное голодание - очищение от шлаков и токсинов.
- п.5. – дыхательные упражнения содействуют обмену веществ;
- п.6.- этические взаимоотношения с окружающей средой;
- п.7. –обращение к культурным традициям;
- п.8.-взаимоуважение и взаимопомощь – основа отношений;
- п.9. – избавление от пороков;
- п.10. – настрой на позитивное восприятие мира, отказ от болезней;
- п.11. – стремление получить новые знания;
- п.12. – сознательное отношение к природе и друг к другу.

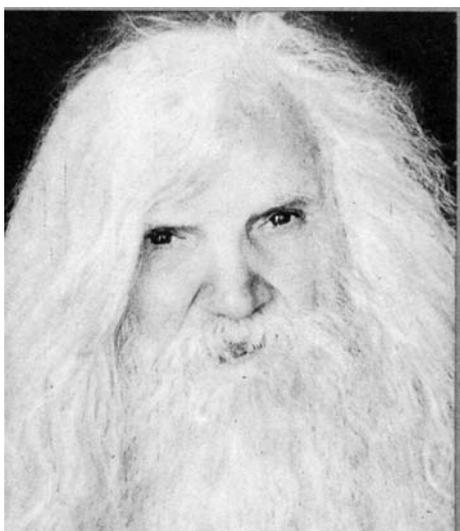
Для осознания основных положений «Детки» на данном этапе занятия уместно проведение физических упражнений -3-5 минут (на выбор и усмотрение учителя).

Например, упражнение «Бодрость» **В.И.Воронина:**

- встать прямо;
- руки в стороны на уровне плеч;
- медленно вдохнуть, задержать дыхание;
- делать мелкие круговые движения руками в одну, а затем в другую сторону, пока хватит дыхания;
- опустить расслабленные руки, медленно выдыхая.

Заканчивается мастерская проведением **рефлексии** – анализом пережитого всеми участниками мастерской.

Приложение 1



Биография П.К.Иванова

Порфирий Корнеевич Иванов родился 20 февраля 1897 года в большом русском селе Ореховка на Украине в семье шахтера. Его отец всю жизнь проработал на шахте, мать – занималась домом. Кроме Порфирия в семье было еще восемь детей. С 1904 по 1908 гг. Порфирий учился в церковно-приходской школе, а затем, отложив учебу, помогал по хозяйству. С 15 лет он идет работать на шахту, где проходит все шахтерские специальности.

Высокий, сильный, крепкий, красивый и смекалистый парень, признанный у сверстников лидер, жил, как все. В то же время уже тогда он задумывается над разными философскими вопросами.

В 1917 году Порфирия призывают служить в царскую армию. Он был метким стрелком, но ни разу не выстрелил в человека.

Будучи человеком недюжинного ума, Порфирий задумывается над проблемами мироздания: что такое болезнь и отчего человек умирает? В 1932 году Порфирий впервые пробует помочь больной, у него открываются дар исцеления людей. С 1933 года, он сознательно начинает свой беспримерный 50-летний путь навстречу Природе, он пытается понять причины, мешающие здоровью, и решает сначала на самом себе показать возможность воплощения природных сил, освобождаясь сначала от шапки, потом от обуви и одежды и остается, в конце концов, в одних длинных трусах. Так он и стал ходить круглый год, в любую погоду.

В мае-октябре 1934 г. Порфирий Корнеевич Иванов совершает знаменитый «проход» по Донбассу с целью оказания помощи больным людям с помощью природных сил, «закалки-тренировки». Подобный «проход» он совершает и в 1948 г.

Существующая система неоднозначно относилась к Порфирию Иванову. Он был репрессирован, много лет провел в психиатрических больницах, но воля

его не была сломлена. Свою идею родства с Природой он вынашивал всю сознательную жизнь. Результатом этого стало появление трудов «Победа моя» (1965 г.) и «Слава Жизни» (1979г.)

Умер Порфирий Корнеевич Иванов в 1983 году, оставив нам свою систему оздоровления «Детка», которая до сих пор имеет последователей учения по всей стране.

Приложение 2

«ДЕТКА»

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды с пятницы 18-20 часов до воскресенья 12-ти часов. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому: это твое здоровье.

7. Здоровайся со всеми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь у себя здоровье – здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душою и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу МИРА.

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа.

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал - хорошо. Но самое главное – ДЕЛАЙ!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

Иванов Порфирий Корнеевич.

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ³

*Педагогика, развивающая мышление, есть педагогика совместного развития учителей и учеников.
(«Возможные миры»)*

Технология развития критического мышления – комплекс методических приемов обучения, способствующих развитию мыслительных навыков учащихся.

Основу данной технологии составляет базовая модель, включающая три последовательные стадии: **«вызов – осмысление – размышление»**.

На первой стадии, названной **вызовом**, происходит актуализация имеющихся у учащихся знаний и представлений и создается смысловое поле, в котором они будут работать в течение урока, пробуждается интерес к изучаемому вопросу. К видам вызова можно отнести **проблему, рисунок, вопрос, задачу, ситуацию, стихотворение** и т.д. Классическим приемом вызова остается **мозговой штурм**.

На второй стадии - **осмысления** - учитель предлагает учащимся новую информацию, которую они должны обработать. Эта часть урока несет в себе основной смысл учения. Здесь предлагается использовать такой прием, как **инсерт** – (лат.- «активное чтение текста с пометками», где приняты следующие условные обозначения: «+»– знаю содержание, «v» - совершенно новая информация, «-» - противоречит моим знаниям, «?» - не понял текст, «=» - знал, но забыл.

После прочтения текста и его обсуждения учениками составляется либо **маркировочная таблица** (как один из способов обработки информации), либо **кластер** – «графическое выражение (изображение)» представлений о том или ином предмете или понятии, составленное в ходе групповой работы.

Третья стадия – **размышление** (рефлексия). Учащимся необходимо осмыслить и осознать все то, что они получили на уроке, структурировать полученную информацию.

На данном этапе учащиеся работают над составлением **синквейна**. Слово «синквейн» происходит от французского слова, означающего «пять». Таким образом, синквейн – это стихотворение, требующее изложения большого объема учебной информации в кратких выражениях, что позволяет описывать и рефлексировать по определенному поводу. Синквейн состоит из пяти строк:

Первая строка - существительное, обозначающее тему синквейна
Вторая строка - два прилагательных, раскрывающих какие-то интересные, характерные признаки явления, предмета, заявленного в теме синквейна
Третья строка - три глагола, раскрывающих действия, воздействия и т.д., свойственные данному явлению, предмету

³ Авторами технологии являются Ч.Темпл, К.Меридит, Дж.Стил.

Четвертая строка – фраза, раскрывающая суть явления, предмета, усиливающая предыдущие две строки

Пятая строка – существительное, выступающее как итог, вывод, подводящее черту.

Технология развития критического мышления – одна из самых современных как по целям, так и по методам. Это – «метакогнитивная технология, т.е. формирующая интеллектуальные умения и усиливающие рефлексивные механизмы в образовательной деятельности» (Е.Иваньшина, И.Муштавинская, 2004).⁴

Занятие на тему «Пиво: иллюзии и реальность»

Цели:

-изучить мифы и реальные факты, касающиеся пива, как алкогольного напитка;

-выработать критическое отношение к употреблению алкоголя на примере пива.

Время: 1 ч.30 минут.

Материалы: текст «Пиво: иллюзии и реальность».

Ход занятия:

I стадия - стадия вызова. На доске записана известная учащимся строка с рекламного щита, установленного в центре г. Чебоксары «Пейте пиво пенное, будет жизнь отменная».

Задание: Напишите 5 «за» и «против» этого высказывания.

(Групповая дискуссия. Обсуждение мнений).

II. Стадия осмысления. Учитель раздает учащимся текст «Пиво: иллюзии и реальность». В течение 10-15 минут они работают над его содержанием, проводят инсерт, и составляют маркировочную таблицу:

Знал о пиве	Узнал новое	Хочу узнать



Информация для учителя⁵.

«Пиво: иллюзии и реальность».

Ни для кого не секрет, что в последнее время мы являемся свидетелями бурного «расцвета» пива в нашей жизни. О популярности этого напитка в стране сообщают газеты и журналы, многочисленные рекламные ролики конкурирующих между собой фирм и компаний, а также яркие рекламные щиты, установленные в многолюдных местах городов и весей.

Все они, так или иначе, пытаются поднять рейтинг этого напитка, привлекая российское население словами: «Пейте пиво пенное, будет жизнь отменная!»

⁴ О приемах данной технологии см. «Отдельные методические приемы обучения здоровью»

⁵ Приведенный текст может использоваться для инсерта полностью или выборочно по усмотрению учителя.

Однако, как известно, наряду с этим имеются и менее привлекательные факты. Российские медики начали бить тревогу: на арену повседневной жизни выходит такое социальное явление как пивной алкоголизм.

Не обошло оно стороной и Чувашию. По социологическим опросам, проведенным одной из молодежных газет республики, 72% подростков 14-16 лет активно употребляют пиво, продажа которого вносит существенный вклад в бюджет республики. Опасения медиков не беспочвенны, поскольку подростки - будущее любой нации, а от состояния их здоровья будет зависеть судьба последующих поколений.

На сегодняшний день информация о пиве обширна, однако в ней явно выделяются две ключевые линии «за» и «против» этого напитка. Какова же реальность и иллюзии о пиве?

1. Пиво очень питательно и калорийно.

Это стойкое заблуждение, - отмечают специалисты. Правда, любой может нам возразить, что именно от пива у него вырос живот так называемый пивной живот, что именно пиво способствует отложению второго подбородка. Но секрет не в калорийности пива, а в его способности стопроцентно заставлять организм усваивать пищу. С чем обычно пьют пиво? С орешками - с продуктом достаточно калорийным. И даже простая вобла, и незамысловатые сушки - и те пойдут в откладывание жира, не говоря уже о более изысканном меню.

2. Пиво делают из хмеля.

Это неверно. Как правило, пиво производят из злаков, чаще из ячменя. Ему дают прорасти, затем, прожаривают, чтобы выделился солод, который в свою очередь смешивают с водой. Смесь называют суслом. Оно бродит благодаря пивным дрожжам (во время ферментации сахара, находящегося в ячмене, превращается в алкоголь). Затем добавляют цветки хмеля, которые и придают пиву его неповторимый горьковатый привкус. Весь процесс приготовления напитка занимает около 6 недель. В принципе пиво можно изготовить из любого другого зерна. Для получения одного литра пива необходимо, кроме воды, 200г. зерна, 2 г. цветков хмеля и немного дрожжей.

3. Пиво - не алкоголь.

В основополагающей публикации Всемирной Организации Здравоохранения по вопросам алкоголя «Алкогольная политика и Общественное благо» указано: «Таким ложным предположением является удобная иллюзия, что именно наш любимый алкогольный напиток в действительности не «алкоголь», а важная составная часть питания и эмблема национальной добродетели (пиво или, наоборот, вино часто рассматриваются подобным образом в некоторых странах)».

Безусловно, пиво - это не алкоголь, но и ведь водка - это тоже не алкоголь, а его 40% раствор. В пиве содержание алкоголя может быть различным и варьировать от 0 до 10 и более процентов. По стандартам советской статистики, среднее содержание алкоголя в пиве равнялось 3,5%, западная алкогольная статистика исходит из того, что в пиве содержится 5% алкоголя. Это означает, что при употреблении бутылки водки или 8 бутылок пива в организм попадает равное количество алкоголя.

4. Пиво полезно для здоровья каждого человека.

Это неоднозначно. Несомненно, у пива имеется ряд плюсов. Например, в нем содержится много витаминов группы В (В₁, В₂, В₆, В₁₂), РР, небольшое количество С и минеральные вещества. Однако, верно и другое, что в пиве присутствуют природные соединения фитоэстрогены, которые могут оказывать гормональное воздействие. Пиво содержит биогенные амины в концентрации 1-3 мг/ л. Именно они могут быть причиной развития головных болей и поражения почек.

Кроме того, в качестве стабилизатора пены используют кобальт, являющийся серьезным токсическим веществом. Он вызывает патологические изменения в сердце. Наблюдаются и изменения в пищеводе и желудке. Наконец, потребление пива может быть связано с возникновением рака толстой кишки.

5. Многие (особенно ярые) любители пива утверждают, что, употребляя этот напиток, невозможно стать алкоголиком. В этом его несомненный плюс.

Неверно. Мы уже сказали, что в пиве содержится определённое количество алкоголя, поэтому в некоторых странах пиво является главной составляющей потребления его населением, например, в Чехии 75% алкоголя потребляют в виде пива, в Англии - 65%, в Германии - 60%, в Бельгии - 55%, в Новой Зеландии - 45% и т. д.

Особое значение имеет, так называемый, «индивидуальный уровень» организма, когда имеет значение «доза - реакция». У многих людей риск проблем со здоровьем возрастает с увеличением потреблением пива.

В последнее время в медицинскую практику прочно вошло такое понятие как «пивной алкоголизм». Над алкоголизмом в целом понимается индивидуальное патологическое состояние в результате хронического злоупотребления спиртными напитками.

Пивной алкоголизм это разновидность алкоголизма, вызванное неумеренным употреблением пива, с последующей зависимостью от него.

Чем раньше, скажем, подросток начнёт пить пиво, тем быстрее по сравнению со своим «непьющим» сверстником он попадает в пивную зависимость», а значит, может стать «потенциальным алкоголиком».

6. Пивной алкоголизм не страшен.

Это одна из наиболее опасных иллюзий. К тому же этому способствует бурная реклама пива, как местного, так и завозного. Мы знаем, что употребление алкогольных напитков определяется традициями той среды, в которой живёт человек.

Действительно, по преданиям, чувашки давали пиво даже маленьким детям, и пили пиво сами. Но! Нужно отметить, что пиво «традиционное» и пиво «современное» существенно отличаются между собой. Из медицинских источников известно, что до середины 20-х годов пиво в Чувашии было безалкогольным. 12% пиво появилось в пору расцвета «сухого закона» в России (начало 20-х годов XXI в.).

Известен такой факт, что этанол, входящий в состав всех алкогольных напитков, включая пиво, в организме здорового человека окисляется ферментом АДГ - алкогольдегидрогеназой. Он вырабатывается клетками печени и является своеобразным «противоядием». Фермент нужен для того, чтобы осуществить процесс распада этанола и вывести его из организма. Но АДГ имеет генетические особенности у разных человеческих рас. Поэтому ученые условно делят все человечество на две группы: людей с высокой активностью АДГ (таких 80%) и низкой активностью (таких от 5 до 20%). Ко второй группе относятся народности, для которых этанол исторически не знаком - они не употребляли спиртосодержащие напитки. Примером могут служить североамериканские индейцы, австралийские аборигены, некоторые азиатские народы, чукчи... и чувашки. Отсюда биохимическая система чувашского населения по отношению к этанолу (алкоголю) имеет некоторый генетический «изъян», передающийся по наследству, вследствие чего привыкание к крепким напиткам происходит быстрее и склонность к алкоголизму (к пивному в том числе) возрастает.

Поэтому неумеренное употребление пива на фоне этнических особенностей — это прямой путь к развитию пивного алкоголизма.

Таким образом, подводя итог сказанному, можно заключить, что мощная реклама пива, проводимая как в России, в целом, так и в Чувашии, в определенной степени способствует наступлению пивного алкоголизма и распространению его среди населения республики, особенно среди молодежи.

Имея определенный «изъян» в биохимической системе, который обусловлен генетически, чувашское население предрасположено к алкоголизации (по схеме в приложении), а это значит, что здоровье нации находится под «прицелом пива» и угрожает ее будущему.

III. Стадия размышления. Заполняется кластер « Мое отношение к пиву: за и против».

Синквейн «Пиво».

Вывод: над известной строкой «Пейте пиво пенное...стоит задуматься каждому здравомыслящему человеку.

Рефлексия.

ПРОЕКТНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

*«...проектирование –
вдохновенный прыжок в будущее»
Питер Букер*

Данная технология широко распространена в американских и японских школах. В переводе с латинского означает «самостоятельный поиск пути» или «брошенный вперед». Основная цель проектного обучения – создать условия для развития умения школьников учиться на собственном опыте и опыте других обучающихся в процессе разработки учебного проекта.

Проект – это деятельность одного ученика или группы, в которой они самостоятельны и активны на протяжении всего цикла: сами придумывают и планируют работу, находят необходимые ресурсы, выполняют поставленные задачи и облачают результат работы в явную значимую форму, которая может быть представлена.

В практике учителей используются разные виды проектов:

- ✦ *Информационные* поисковые проекты – предполагают сбор и анализ информации, подготовку и защиту выступления – доклада, реферата.
- ✦ *Исследовательские* – нацеливают учащихся на глубокое изучение проблемы, защиту собственных путей ее решения, выдвижение гипотез.
- ✦ *Продуктивные* – дают возможность школьникам проявить творческое воображение и оригинальность мышления при создании газеты, видеofilьма, плаката, рисунка и т.д.
- ✦ *Драматизационные* – создают условия для игрового моделирования.
- ✦ *Практико-ориентированные* - направляют действия учащихся на решение реальных проблем.

Продолжительность проектной деятельности учащихся может быть разной - от 1 урока до 2-3 месяцев

Методика проектной деятельности:

Проектной технологии присуще четкое структурирование содержания с указанием сроков выполнения определенных работ и подведением промежуточных итогов – так дети учатся самостоятельно планировать и руководить своей деятельностью. Выделяют шесть стадий учебного проекта, которые представлены ниже.

№	Стадия работы над проектом	Содержание работы на этой стадии	Деятельность учащихся	Деятельность учителя
1.	Подготовка	Определение темы и целей проекта	Обсуждают предмет с учителем и получают при необходимости дополнительную информацию	Знакомит со смыслом проектного подхода и мотивирует учащихся, помогает в постановке целей
2.	Планирование	Определение источников информации, определение способов сбора и анализа информации, определение способа представления результатов (формы отчета), установление процедур и критериев оценки результатов и процесса, распределение задач (обязанностей) между членами команды – в случае коллективной работы	Устанавливают план действий, формулируют задачи	Предлагает идеи, высказывает предположения
3.	Исследование	Сбор информации, решение промежуточных задач. Основные инструменты: интервью, опросы, наблюдения, эксперименты	Выполняют исследование, решая промежуточные задачи	Наблюдает, советует, косвенно руководит деятельностью
4.	Результаты и (или) выводы	Анализ информации, формулирование выводов.	Анализируют информацию	Наблюдает, советует
5.	Представление или отчет	Возможные формы представления результатов (отчета): устный отчет, демонстрация материалов, письменный отчет, пр.	Отчитываются, обсуждают	Наблюдает, советует
6.	Оценка результатов процесса		Участвуют в оценке путем коллективного обсуждения и самооценок	Оценивает усилия учащихся, креативность, качество использования источников, неиспользованные возможности, потенциал продолжения, качество отчета

Проект «Составление школьного меню»

Цели проекта:

- предоставить учащимся возможность проявить инициативу и самостоятельность;
- стимулировать использование разнообразных методов изучения темы(экспериментирование, анализ литературных источников, социологический опрос, изготовление и использование наглядного материала);
- расширить представления учащихся о гигиене питания и ведения здорового образа жизни;
- научить оформлять результаты своей работы и составлять сообщение по результатам.

Дисциплины, включаемые в проект:

Биология (базовый предмет).

Химия (вспомогательный предмет).

Литература (вспомогательный предмет).

Участники проекта:

Учащиеся 9-х классов.

Учителя биологии, химии, литературы.

Ресурсы, необходимые для выполнения проекта:

1. Лабораторное оборудование и реактивы: пробирки, водяная баня, универсальная индикаторная бумага, спиртовой раствор йода, желудочный сок, куриный белок (сырой), раствор HCl, раствор NaOH.
2. Упаковки разнообразных продуктов питания с указанием калорийности и содержания белков, жиров, углеводов и витаминов.
3. Литература по диетологии.
4. Русская художественная литература с описанием трапез (например, «Мертвые души»).

Организация работы:

Работа по группам.

Результат:

Составление школьного меню.

Оформление и представление отчетов о работе.

Представление наглядных пособий.

Презентация и ее формы:

Групповые сообщения о проделанной работе. Дегустация продуктов.

НАПРАВЛЕНИЕ, МЕТОДЫ И ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ РАБОТЫ ГРУПП

Группа I. Химический анализ продуктов

Направление исследования

Изучение химического состава пищи:

-эксперименты по обнаружению крахмала (йодная проба) и жира в продуктах;

-эксперименты по определению pH жидких или растворимых продуктов (с помощью универсальной индикаторной бумаги);

-определение наличия углеводов (кроме крахмала) и белков в продуктах по информации на упаковках;

-эксперименты по выяснению условий работы ферментов слюны и желудочного сока (А.Батуев, «Человек»).

Методы исследования:

-эксперимент (качественный анализ продуктов): планирование, проведение эксперимента, запись и анализ результатов;

-анализ информации на упаковках продуктов;

-работа с учебником.

п р и м е ч а н и е

Первая и вторая группы составляют «идеальные» требования к химическому составу и калорийности пищи. Основой для этого могут служить продукты, которые школьники потребляют и в школе, и дома.

Результаты работы:

1.Таблицы:

-белковые продукты;

-жиросодержащие продукты;

-углеводосодержащие продукты;

-кислые, щелочные и нейтральные продукты.

2.Диаграммы:

-содержание белков, жиров и углеводов в продуктах растительного происхождения;

-содержание белков, жиров и углеводов в продуктах животного происхождения;

3.Перечень продуктов, необходимых для составления сбалансированного питания.

Группа II. Расчет калорийности питания

Направление исследования:

-определение энергетической ценности продуктов по обозначению на упаковках;

-расчет энергетической ценности продуктов по готовым таблицам;

-определение теоретической суточной потребности человека в энергии по готовым таблицам;

-расчет реального количества энергии, получаемой учениками в школе (по школьному меню).

Методы исследования:

- анализ упаковок продуктов;
- расчет по готовым таблицам;
- наблюдение за питанием учащихся школы.

п р и м е ч а н и е

Наблюдение за питанием учащихся школы имеет своей целью расчет реального количества получаемой энергии. Вторая группа наблюдает за тем, что ученики едят в школе на завтрак, обед, полдник, на переменах, вычисляет количество потребляемых школьниками калорий и сравнивает его с «идеальной величиной», рассчитанной на основании информации на упаковках и в таблицах.

Результаты работы:

1. Диаграммы:

- калорийность продуктов растительного происхождения;
- калорийность продуктов животного происхождения;

2. Перечень требований к калорийности продуктов для проекта школьного меню.

Группа III. Изучение режима питания

Направление исследования:

Изучение режима питания:

-изучение физиологии пищеварения (место и характер переваривания отдельных веществ, время переваривания, пищевые рефлексy);

-изучение заболеваний органов пищеварения, связанных с несоблюдением режима питания;

-составление диет для больных желудочно-кишечными заболеваниями.

Методы исследования:

- работа с учебником;
- работа с дополнительной литературой (медицинские справочники, книги по диетологии);

-интервью со школьным врачом.

Результаты работы:

1. Составление диеты для больных гастритом.

2. Рекомендации по оптимальному режиму питания.

Группа IV. Социологический опрос

Направления исследования:

Изучение спроса на продукты среди учащихся школы:

-изучение предпочтения тех или иных продуктов учащимися разных классов школы;

-изучение режима питания учащихся в школе и дома.

Методы исследования:

- опрос учащихся школы;

-изучение спроса на продукты среди школьников с помощью социологического опроса;

-построение графиков и диаграмм для иллюстрации.

Результаты работы:

1.Диаграмма, представляющая наиболее и наименее предпочитаемые продукты различных категорий.

2.Перечень наиболее и наименее предпочитаемых продуктов различных категорий (первые блюда, вторые блюда, десерты, напитки и т.д.).

3.Организация стола вредных и полезных продуктов.

Группа V. Создание рекламного видеоролика (при наличии возможности)

Направление исследования

Создание антирекламы вредных продуктов или рекламы полезных продуктов:

-определение перечня продуктов, вредящих пищеварению;

-определение перечня продуктов, содержащих витамины и минеральные вещества;

-составление сценария видеоролика и его изготовление.

Методы исследования:

-работа с литературой;

-съемка рекламного ролика.

Результат работы:

Озвученный видеоролик.

п р и м е ч а н и е

Трудности при проведении данного этапа:

-необходимость технического обеспечения работы (видеокамера, телевизор, звукозаписывающие устройства);

-написание сценария видеоролика;

-подбор информации, подходящей для комментария к видеоряду;

-совмещение видеоряда и комментария.

Группа VI. Изготовление наглядных пособий

Направление исследования:

Изготовление наглядных пособий (моделей из бумаги).

Определение формы и содержания моделей.

Методы исследования:

-работа с учебной литературой;

-техническая работа по изготовлению моделей.

Результат работы

Плоские модели из бумаги: модель пищеварительной системы человека, модели здоровых зубов и зубов, пораженных кариесом.

Группа VII. Изучение традиций потребления пищи

Направление исследования:

Изучение потребления пищи:

- изучение традиций потребления пищи в России (в регионе);
- изучение особенностей приема пищи среди учащихся школы.

Методы исследования:

- работа с литературными источниками (здесь может помочь учитель-филолог);
- беседа со школьным врачом;
- наблюдение за приемом пищи в столовой.

п р и м е ч а н и е

Группа наблюдает за скоростью потребления пищи школьниками, последовательного поедания блюд, поведением за столом (разговоры, нарушение дисциплины), использованием столовых приборов. Цель данной группы – описать «типичный» обед в школе и предоставить слушателям возможность сравнивать его на презентации проекта с обедом, описанным, предположим, в «Мертвых душах».

Результат работы:

- 1.Сочинения о традициях приема пищи в разных странах.
- 2.Рекомендации о правильном приеме пищи.

«Группа врачей-диетологов». Составление рационального меню школьника.

Направление исследования:

Составление меню:

- сравнение теоретического и практического количества потребляемой с пищей энергии учащимися школы;
- сравнительный анализ традиций потребления пищи учащимися школы и способа потребления пищи, рекомендуемого врачами;
- сравнительный анализ режима питания учащихся школы и рекомендуемого режима питания;
- подбор продуктов для обеспечения потребностей учащихся в органических и минеральных веществах, в энергии;
- составление меню.

Метод исследования:

Анализ данных, представленных группами I-VII.

п р и м е ч а н и е

Группа при составлении «идеального» меню пытается совместить «идеальные требования» к химическому составу и калорийности пищи(результат работы первой и второй группы) и вкусы школьников (результат работы четвертой группы). Пропорции, в которых при составлении меню учитываются «идеальные» и «любимые» продукты, группа определяет самостоятельно:

Результат работы:

Рациональное меню школьника.

От внутреннего общения (в микрогруппе) обсуждение переходит к межгрупповому. Организация презентаций групповых решений может реализовываться в различных формах межгруппового общения⁶

Формы межгруппового общения	Варианты презентаций групповых решений
Совместно-индивидуальная	Каждая группа предлагает итог своей деятельности; решения обсуждаются. Из них выбирается лучшее («ярмарка»)
Совместно-исследовательская	Продукт деятельности каждой группы становится определенной ступенью к решению общей проблемы («лесенка», «эстафета»)
Совместно-взаимодействующая	Из предложений выбираются определенные аспекты групповых решений, на основании которых затем вырабатывается общий для всего коллектива

РЕФЛЕКСИЯ проводится в виде группового взаимодействия.

Представители каждой группы отвечают на вопросы и высказывают свое мнение по данной теме.

Неформальное общение с товарищами и учителем раскрывает творческий потенциал ребенка и позволяет ему успешно справиться с выполнением проекта. Кроме того, коллективная деятельность такого рода дает ребенку возможность почувствовать свою значимость в коллективе и в то же время научиться ценить вклад других людей в общее дело. Таким образом, проект имеет не только образовательное, но и социальное значение.

Проект «Составление программы «Здоровье» для населения».

Цели:

- систематизировать знания учащихся по разделу «Здоровье человека и социальных групп населения»;
- разработать программу охраны здоровья для различных групп населения;
- обосновать предлагаемую программу, предложить практические рекомендации ее внедрения.

Работа в группах. Каждая группа разрабатывает свою программу для различных групп населения*:

⁶ Л.И.Уманский

I группа – Здоровье учащихся-подростков (студентов).

II группа – Здоровье молодых женщин.

III группа – Здоровье пенсионеров.

IV. группа – Здоровье педагогов.

(*Целевые группы для разработки программы выбираются по усмотрению учащихся).

Программа должна включать в себя организацию здорового образа жизни, рациональное питание, правильную организацию труда и отдыха, требования к жилью и месту жительства, режиму жизни, одежде, взаимодействию с природой и т.д.

Разработка целостной программы «Здоровье», может включать следующие виды деятельности учащихся:

-составление характеристики места жительства (название населенного пункта: город, рабочий поселок, село и т.д.; характеристика местности; характер застройки; наличие вблизи водоемов; наличие стационарных источников загрязнения атмосферы: химические вещества, дым, шум и т.д.; наличие автомобильных дорог и загруженность их автотранспортом; наличие предприятий бытового обслуживания, образования, здравоохранения и др.; наличие зон озеленения; важнейшие экологические проблемы);

-составление характеристики жилья и образа жизни (санитарные нормы жилья: высота потолков, характеристика окон, полов, стен и покрытий, характер бытовых); помещений, отопления; характеристика микроклимата: влажность, средняя температура зимой и летом, наличие вентиляции; социальные условия: количество проживающих, состав семьи и возрастные характеристики; режим питания; морально-психологический климат, организация семейного досуга и т.д.);

-вычисление демографических показателей: определение структуры показателей естественного движения населения; оценка демографических показателей в данной территории на основании принятых средних уровне - таблица 1; сравнение демографических показателей в данной территории с предыдущим годом, например,

Типовое задание

В городе N. в 2004 году:	
Численность населения	500000 чел.
Родилось	9000 чел
умерло	4000 чел.
В числе умерших, детей в возрасте до года	270 чел.
Среди детей, умерших в возрасте до года было:	
Умерших	
от пневмонии	120 чел.
от болезней новорожденных	90 чел.

от желудочно-кишечных заболеваний 20 чел.
 В городе N. в 2003 г. были следующие демографические показатели

Рождаемость	17/1000
Смертность	9/1000
Естественный прирост	8/1000
Детская смертность	28/1000

Образец выполнения задания:

1. Вычисляем показатели:

1.1. Рождаемость:

$9000 \times 1000 : 50000 = 18/1000$

1.2. Смертность:

$4000 \times 1000 : 50000 = 8/1000$

1.3. Естественный прирост: $18/1000 - 8/1000 = 10/1000$

1.4. Детская смертность:

$270 \times 1000 : 9000 = 30/1000$

2. Данные заносим в таблицу

Демографические показатели в городе N в 2004 г.

Демографические показатели	2003г.	2004г.
Рождаемость (на 1000)	17	18
Смертность (на 1000)	9	8
Естественный прирост (на 1000)	8	10
Детская смертность (на 1000)	28	30

3. Определение структуры детской смертности. Среди умерших детей в возрасте до 1 года:

доля умерших:

от пневмонии: $120 \times 100 : 270 = 44,4\%$

от болезней новорожденных: $40 \times 100 : 270 = 33,4\%$

от желудочно-кишечных заболеваний: $40 \times 100 : 270 = 14,8\%$

умерших от других причин: $20 \times 100 : 270 = 7,4\%$

На основании полученных данных проводится анализ демографических показателей.

-вычисление и анализ показателей заболеваемости и т.д, например:.

Типовое задание

Поликлиника обслуживает 25000 жителей. В 2004 году заполнено 550 стат. талонов для регистрации заключительных (уточненных) диагнозов на больных ишемической болезнью сердца, в том числе 120 талонов заполнено со знаком «+» на больных, у которых в 2004 г. это заболевание было выявлено впервые.

Вычислить показатели заболеваемости и распространенности (болезненности) ишемической болезни сердца, оценить динамику их, если в 2003 году заболеваемость ишемической болезнью сердца составляла 6/1000, а распространенность составляла 25/1000.

Образец выполнения

Показатель заболеваемости ишемической болезнью сердца

120 случаев x 1000: 25000 жителей = 4/1000

Показатель распространенности ишемической болезни сердца

550 случаев x 1000: 25000 = 22/1000

По сравнению с прошлым годом отмечается снижение заболеваемости и распространенности (болезненности) ишемической болезни сердца в районе, обслуживаемом поликлиникой.

Вопросы для рефлексии после составления и обсуждения программы «Здоровье».

1. Как вы находили решения в группе? Был ли лидер в группе?
2. Были ли при работе над проектом между вами конфликты?
3. Какой способ поиска решения, по-вашему, наилучший?
4. Все ли участники стремились найти лучшее решение?
5. Что необходимо, чтобы правильное решение было найдено и принято всеми членами группы?
6. Что мешало найти быстрое и правильное решение?
7. Было ли трудно вам общаться друг с другом? В чем были трудности?
8. Есть ли для вас польза в участии в таких проектах? В чем она?

ТРЕНИНГОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

*«Я слышу – я забываю,
Я вижу – я запоминаю,
Я делаю – я понимаю»
(китайская пословица)*

Психологический термин «тренинг» происходит от англ. «to train» - обучать, тренировать, дрессировать. В широком смысле тренинг это:

- познание себя и окружающего мира;
- изменение «Я» через общение;
- общение в доверительной атмосфере и неформальной обстановке;

- эффективная форма работы для усвоения знаний;
- инструмент для формирования умений и навыков.

Наиболее оптимальный размер группы. Тренинг может проводиться в группах из 8-12 человек. Количество участников ограничено необходимостью их постоянной обратной связи между собой, а также с ведущим. Увеличение количества участников снижает эффективность работы. При этом пропадает оптимальная динамика хода тренинга. Отличительная особенность тренинга заключается в том, что от участников не требуется каких-либо специальных знаний.

При постановке цели и задач тренинга, а также в процессе их практической реализации очень важно четко себе представлять, будет ли данный тренинг посвящен коррекции и развитию личностных установок участников, либо формированию конкретных умений и навыков.

В начале тренинга ведущий вместе с группой принимают **правила группы**. Правила – это законы группы, по которым она живет во время тренинга.

Правила принимаются всей группой вместе с тренером в самом начале работы. Они нужны для создания такой обстановки, чтобы каждый участник:

- мог открыто высказаться и выражать свои чувства и взгляды;
- не боялся стать объектом;
- был уверен в том, что все личное, что обсуждается на занятии, не выйдет за пределы группы;
- получал информацию сам и не мешал получать ее другим.

Основные правила группы

1. Конфиденциальность.
2. Взаимоуважение.
3. Пунктуальность.
4. «Не давать оценок, не критиковать».
5. Право ведущего.

Основные принципы проведения тренинга. Среди принципов тренинга можно выделить следующие:

1. Принцип безоценочности действий и личности участников, избегание каких-либо оценочных суждений ведущего и участников друг о друге.

2. Принцип активности участников заключается в вовлечении субъектов тренинга в проигрывание ситуаций, выполнении упражнений, структурированном наблюдении за поведением других.

ИЗВЕСТНО, что мы запоминаем
10% того, что мы читаем
20% того, что мы слышим
30% того, что видим

50% того, что мы видим и слышим

70% того, что мы говорим

90% того, что мы говорим и делаем

Вернон А.Магнезен

3. Принцип осознания поведения заключается в переводе импульсивных поступков участников в поле осознаваемого с помощью механизма обратной связи, получаемой каждым участником от других членов группы.

4. Принцип партнерского общения заключается в межличностном общении участников с учетом интересов, чувств, переживаний каждого субъекта.

ЭТАПЫ ТРЕНИНГА:

Любой тренинг начинается со знакомства с его участниками. Известно достаточно много способов знакомства. Это может быть интервью, личная презентация или заполнение «личного дела», например,

Знакомство «Личное дело»

Участникам раздаются бланки, на которых в течение 10 минут и не менее 10 раз они должны ответить на вопрос «Кто я?».

Иной способ знакомства – это интервью. Участники разбиваются на пары и берут друг у друга интервью, знакомясь таким образом.

Многие тренинговые занятия включают групповое обучение в малых группах - **группах кооперативного обучения (КО)**. Как показывает опыт, наиболее эффективно проходит работа в группах по 5 человек. Организация работы группы предполагает выполнение следующих процедур:

-усадить участников лицом друг к другу;

-поставить перед ними общую задачу;

-наделить каждого участника определенной ролью. Например, ведущий (руководит работой в группе), секретарь (ведет запись предложений участников группы), лаборант (обеспечивает группу всеми необходимыми для работы материалами), хронометрист (следит за временем), докладчик (сообщает результаты работы).

Стадии работы в малых группах

1-я стадия: подготовка (только для учителя)	1.1 Определение цели
	1.2 Сбор и анализ материала
	1.3 Формулировка задач и проблем для отдельных подгрупп
	1.4 Определение порядка работы (процедуры)
	1.5 Приготовление необходимых рабочих средств
2-я стадия: информирование	2.1 Подгруппы получают информацию о порядке работы
	2.2 Подгруппам выдаются задания
	2.3 Подгруппам выделяются рабочие материалы
	2.4 Подгруппы занимают свои места
	2.5 Подгруппы получают время для выполнения задания
3-я стадия: разработка	3.1 Подгруппа определяет своих ответственных (руководителя, ведущего протокол, спикера, лаборанта, хронометриста и др. по

	количеству участников)
	3.2 Исходя из задания и используя рабочие средства, группы отрабатывают свою задачу.
	3.3 Группы формулируют результат своей работы в виде отчета (устного или на плакате)
	3.4 Группы проверяют свою задачу в отношении совместно заданной цели
4-я стадия: анализ результатов	4.1 Подгруппы встречаются в составе общей группы для совместного анализа результатов своей работы (пленум)
	4.2 Спикеры подгрупп выступают с презентацией результатов работы.
	4.3 Результаты работы подгрупп обсуждаются.
	4.4 Результаты отдельных подгрупп координируются и обобщаются с выведением общего результата.
	4.5 При необходимости общий результат фиксируется письменно всеми участниками.

Стадия «Подготовка»

1.1. Определение цели: отправной точкой любого метода обучения являются цели, содержание и применяемые средства, а также исходные условия обучаемых. Сначала надо проверить принципиальную возможность проведения групповой работы, исходя из цели, содержания и применяемых средств, с учетом исходных условий обучаемых. При этом можно придерживаться следующих критериев:

Если...	...тогда скорее рекомендуется:	
	метод обучения, замыкающийся на учителе	формы с разработкой темы учащимися, например, групповая работа
необходимо передать совершенно новую информацию	X	
необходимо дать систематический обзор	X	
у учащихся уже есть пассивные знания		X
у учащихся имеется много неясных вопросов (проблемные участки)		X
окольные учебные пути не наносят ущерба		X
времени для обучения очень мало	в таком случае при планировании занятия с использованием этого метода следует заранее	

	определить, в какой момент особенно выгодным будет проведение групповой работы
--	--

1.2.Сбор и анализ материалов

Необходимо решить, какой материал может понадобиться. Материал должен быть в достаточном количестве:

- Письменная информация (тексты, рабочие листки) должна быть краткой и наглядной. Кроме того, она должна быть увязана с пройденным ранее материалом, следовательно, должна быть понятна для учащихся.

-Бумага для плакатов, маркеры или фломастеры, ножницы, скотч для приклеивания к доске, если в качестве результата работы планируются плакаты.

-Доска (возможно, доски с перекидными «блокнотами», мел и т.д.)

1.3 Постановка задач

После этого можно перейти к более четкому определению целей обучения. Одновременно эту же работу необходимо проделать в отношении отдельных групп. При этом надо принять принципиальное решение:

- а) все группы разрабатывают одну и ту же тему или
- б) группам выдаются задания по принципу разделения труда.

Вариант б) следует избирать только в том случае, если класс уже достаточно знаком с методом групповой работы. При этом надо заранее учесть трудности, связанные с завершающим обобщением отдельных результатов.

1.2 Определение порядка работы

Необходимо детально разработать отдельные шаги, предпринимаемые при проведении групповой работы. При необходимости подготовьте соответствующую схему.

1.3 Приготовить рабочие материалы

Приготовьте необходимые рабочие материалы (например, рабочие бланки и листы) для групп.

2-я стадия: Информация:

2.1 Перед началом групповой работы учитель дает введение в проблему и указания по проведению работы. При этом группы информируются о процедуре работы. Рекомендуется соблюдать следующий порядок: сначала поставить задачу; сообщить о применяемых вспомогательных средствах; т.е. сначала необходимо обеспечить ясность цели и представление о методе проведения работы. Затем взяться за организационный вопрос формирования подгрупп. Задать вопросы с тем, чтобы убедиться в правильном понимании задачи учащимися.

2.2 Подгруппам выдаются задания.

Следует точно указать, что должно быть достигнуто, каков лимит времени у подгрупп, что должно быть представлено и в каком виде в качестве результата (например, письменный отчет, устное изложение, наглядное представление в виде схемы, списка на плакате и т.д.).

2.3 Выдать подгруппам рабочие средства, например, приготовленные бланки или листы для плакатов, карандаши, фломастеры.

2.4 Начало групповой работы: быть готовым отвечать на вопросы, обходить подгруппы, но не следует навязываться.

3-я стадия: Выполнение задания

3.1 Если классу знаком этот метод работы, то подгруппы сами распределяют ответственности.

Для организации рабочего процесса подгруппы определяют руководителя, ведущего протокол, спикера и др., в зависимости от необходимости. При частом применении метода групповой работы необходимо следить за сменой этих должностей.

Необходимо следить за тем, чтобы в подгруппах велась запись процесса разработки задания, для того, чтобы можно было быстро представить результат на плакате.

3.2 Подгруппы выполняют свою работу.

При этом они имеют рабочую задачу, выделенные рабочие средства и заданный промежуток времени.

3.3 В заключение подгруппы обсуждают и оценивают свой результат.

Необходимо обратить внимание подгрупп на целесообразность завершающего обсуждения полученного результата на предмет его соответствия заданию с тем, чтобы выявить и устранить возможные недоработки.

4-я стадия: Анализ результатов

Анализ результатов следует провести в любом случае. Например, если речь идет о конкретных знаниях, учитель может сообщить верные результаты с тем, чтобы на этой основе подгруппы смогли оценить результат собственной работы. Особенно при организации групповой работы по принципу разделения труда рекомендуется придерживаться следующего порядка:

4.1 Пленарное занятие: после работы в подгруппах встречается вся учебная группа (класс).

4.2 Отчеты: спикеры отдельных подгрупп (или же несколько членов подгрупп) докладывают о своих результатах (при этом необходимо следить за режимом времени).

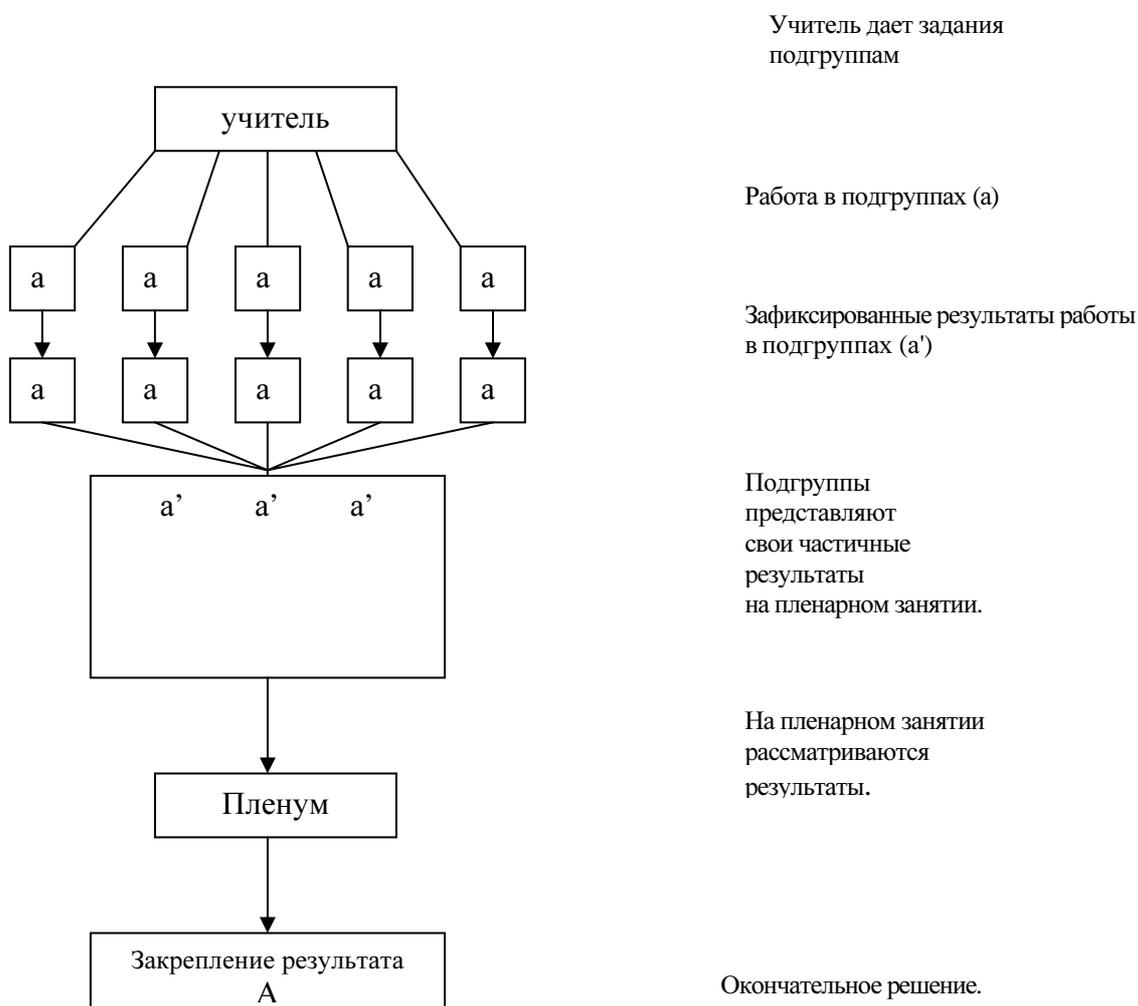
4.3 Обсуждение: учебная группа (класс) выясняет оставшиеся открытыми вопросы и обсуждает результаты.

4.4 Общий результат: проводится координация одиночных результатов с их последующим сведением в один общий результат (например, подготовка общего информационного материала).

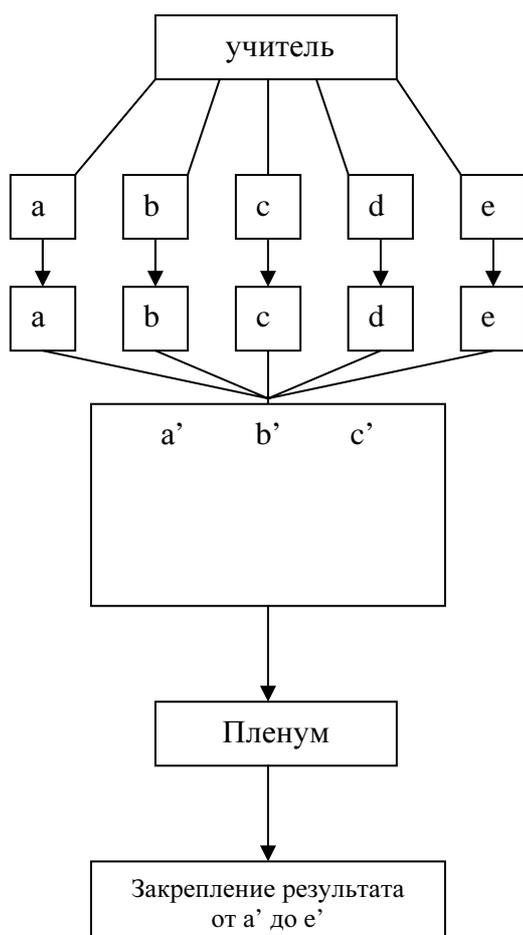
4.5 Фиксирование общего результата: зафиксированный результат предъявляется всем учащимся с указанием его места в общей системе и по отношению к другим сферам/темам. Если учащиеся сами изготавливают материалы и затем в зафиксированном виде "ими владеют", то это часто имеет стимулирующее воздействие на процесс учебы (ориентация на продукт труда).

Ниже приведены две схемы, которые иллюстрируют отличие группового урока по принципу одинаковой работы (все подгруппы разрабатывают одну и ту же задачу) от группового урока по принципу разделения труда:

Групповой урок по принципу одинакового задания для всех подгрупп:



Работа в подгруппах по принципу разделения труда



учитель дает инструкции по работе.

В подгруппах разрабатываются задачи (от а до е).

В подгруппах фиксируются и обсуждаются результаты

Представление результатов на пленарном занятии (от а' до е')

На пленарном занятии рассматриваются результаты.

Фиксирование одиночных результатов.

Решения подзадач = общий результат.

Особые трудности при групповой работе

Ниже рассматриваются некоторые трудности, которые часто встречаются на практике и в существенной мере угрожают успеху всего этого метода.

В первую очередь следует назвать проблему четкой рабочей инструкции, с которой начинается любая групповая работа. Она должна удовлетворять следующим требованиям:

1. Как правило, рабочая инструкция должна быть в письменной форме, на бумаге или на доске/перекидных листах. Она должна быть в сжатой форме, четкой, не допускающей неясностей, т.е. она должна содержать однозначные требования.
2. Необходимо дать указания и помощь по решению задачи, которые вам кажутся необходимыми.
3. Необходимо использовать вспомогательные средства в виде предметов, моделей, картин, карт, таблиц, справочников, рабочих книг, текстов, бланков и т.п.

Бланк рабочей инструкции

Тема: Задача:
(задачи других подгрупп)
Учебный метод:
(напр., работа в подгруппах по принципу разделения труда)
Рабочие и вспомогательные средства для выполнения задания:
Время для решения:
Рабочие средства, используемые для представления результатов:
Время для представления результатов на пленарном занятии:

На пленарном занятии необходимо следить за тем, чтобы действительно все подгруппы имели возможность выступить, а в пределах каждой подгруппы желательно, чтобы все члены подгруппы участвовали в обсуждении.

При обсуждении необходимо придерживаться следующих правил ведения обсуждения:

- при необходимости критических замечаний сначала следует отдать должное положительным сторонам представленной работы; это поможет с самого начала избежать резкости и напряженности;
- критические замечания всегда должны сопровождаться предложениями по улучшению дела;
- каждый должен исходить из того, что и он может ошибиться; следует избегать личных обид; все замечания делаются по-деловому и спокойно;
- в любой группе бывают к, используя показную «деловую критику»; большое значение в этих условиях имеет четкая выработка деловых позиций (в случаях, когда все ясно, можно четко выработать позиции в межличностном конфликте, но при этом надо избегать "разгромной" критики кого-либо из членов группы.)
- иногда необходимо открыто критиковать неверное поведение отдельных членов группы, не допуская при этом остроты и злорадства. Например, лучше начать с вводных слов такого типа: «Раньше я тоже часто допускал/а подобную ошибку...»
- ошибаются и так называемые «кумиры» группы и подгрупп.

В начале фиксирования результатов на пленарном занятии учитель, по возможности, занимает наблюдательную позицию и вмешивается только в случае, если серьезные предметные ошибки не замечаются членами группы. Совершенно неверные результаты получаются лишь в тех случаях, когда

учитель недостаточно умело подготовил занятие. Следовательно, результаты работы в подгруппах никогда нельзя отвергать. Наоборот, учащиеся ждут признания своего труда, даже в случае, если учитель еще не стопроцентно доволен полученным результатом. Более заметно учитель выходит вперед в стадии обобщения результатов. При этом необходимо учесть следующие обстоятельства:

- являются ли результаты правильными или имеются еще отдельные мелкие ошибки,
- достигнуто ли полное решение согласно заданию, или требуются доработки,
- требуются ли дополнения; это может послужить поводом для внесения поправок в планирование учебного процесса,
- необходимо ли указать на аналогичные и связанные с этой проблемы или дальнейшие перспективы,
- в достаточной ли мере разработаны знания, предназначенные для запоминания

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Интерактивное обучение – это сложный процесс взаимодействия учителя и учащихся, основанный на диалоге. Оно представляет собой поэтапную социально-психологическую подготовку учебной группы к продуктивному (структурированному) общению. Участие в диалоге требует умения не только слушать и слышать, не только говорить, но и быть понятым. Основы интерактивного обучения можно представить следующим образом:

<i>Задачи</i>	<i>Основы организации групповой работы</i>	
	<i>Педагогические</i>	<i>Психологические</i>
<i>Внешние</i>	-постановка общих целей групповой работы; -организация учебного пространства (расстановка парт, местоположение групп; -знакомство с правилами учебного сотрудничества; -выработка системы оценок, закрепляющих интерактивные умения и навыки учащихся	-формирование мотивационной готовности учащихся к межличностному взаимодействию; -принятие учащимися нравственных норм и правил совместной деятельности; -развитие общегрупповой рефлексии; -формирование группового единства
<i>Внутренние</i>	-формирование готовности к	-личностная готовность учащихся к

	интерактивному обучению; -развитие навыков взаимодействия в учебно-воспитательных ситуациях; -оптимизация системы оценки процесса и результата совместной деятельности; --повышение познавательной активности класса; -формирование классного коллектива	межличностному взаимодействию; -осознание школьником прав и обязанностей члена группы; -отработка навыков межличностного взаимодействия; -развитие личностной рефлексии; -становление школьника как субъекта учебной и иной деятельности
--	--	--

Последовательность ступеней освоения интерактивного метода обучения можно представить следующим образом:

Сенсорное восприятие - навыки общения – диалог-дискуссия – ролевая игра – жизненная практика.

Технология мозгового штурма

Технологию мозгового штурма можно назвать универсальной, поскольку она легко «вписывается» в тему любого занятия. По определению Н.И.Шевченко, мозговой штурм – частнопредметная технология. Цель мозгового штурма – стимулировать группу к быстрому генерированию большого количества новых и оригинальных идей. Автор идеи – американец Алекс Осборн - отмечал, что группы превышают потенциальную продуктивность того же числа одиночек: «средний участник группы может выработать вдвое больше идей, работая в группе, чем в одиночестве».

При первом обращении к приему мозгового штурма школьникам любопытно будет услышать историю о том, как появилась эта форма интенсификации мыслительной деятельности («байка о торпед»):

НЕМНОГО ИСТОРИИ, ИЛИ «БАЙКА» О ТОРПЕДЕ

Никому не пожелаешь побывать в переделке типа той, в которую попал американец Алекс Осборн. ...Шла вторая мировая война. В открытом океане караван грузовых судов. И так уж случилось, что в какой-то момент они остались без охраны. И вдруг радиogramма: будьте внимательны – в вашем районе действует немецкая подводная лодка. Алекс - он был капитаном одного из этих кораблей - живо себе представил: вот показывается перископ подлодки, а вот – торпеда, оставляя за собой мелкие буруны, мчится прямо в борт. Что делать?

И тогда капитан вспомнил практику, к которой в затруднительных положениях прибегали средневековые пираты. Выстроилась на палубе вся команда, и все, начиная с младших матросов, отвечали только на один вопрос: как спастись в ситуации торпедной атаки? Можно говорить все, что придет в голову! – а вдруг чья-то «дикая» фантазия послужит ключиком к решению проблемы... Например, повар подал такую идею: давайте все выбежим на борт и одновременно подуем на торпеду. Глядишь, и сдуем ее с курса – мимо пройдет...

Им повезло. Подлодка не появилась. Но после войны Осборн вспомнил случай и однажды в компании друзей решил проанализировать ситуацию. Вспомнил и предложение повара. И спокойный анализ показал, что абсурдная идея кока привела к настоящему решению! Конечно, «мощным дувом» торпеду не повернешь, как щеки не напрягай. Но зато ее можно немного притормозить и сбить с курса струей корабельной помпы, которая есть на каждом судне. Конечно, успех не гарантирован – но когда на карту поставлена жизнь, стоит попытаться...

Почему бы не использовать такой способ поиска новых идей в мирной жизни? В 1953 году бывший капитан Алекс Осборн выпускает книгу «Управляемое воображение». С нее-то и началась популяризация мозгового штурма в Америке, а затем и в других странах.

Правила проведения «мозгового штурма»

- Участвуют все.
- Все высказываются и все слушают.
- Все имеют равные права.
- Все способствуют мирному разрешению конфликтных ситуаций.
- Высказанные мысли и предложения не критикуются и не оцениваются.

План «мозгового штурма»

1. Предложить проблему, попросить детей образовать группы, численностью не менее 5-6 человек и не более 7-8 человек. Убедитесь, что все ученики правильно поняли вопрос.
2. На «штурм» отводится от 10 до 45 минут. Дети высказывают идеи, оценки не даются. Все идеи записываются.
3. Каждая группа выбирает человека, который фиксирует в тетради или на ватмане все, что говорят участники.
4. На следующем этапе обсуждается каждая идея и определяется, способствует ли она решению вопроса, предложенного для обсуждения.
5. Идеи обобщаются, корректируются, совершенствуются и выстраиваются в соответствии с их значимостью.
6. По возможности группа вырабатывает единое мнение и определяет своего представителя, который докладывает итоговое решение.

Примерные темы для «мозгового штурма»

1. Назовите причины, по которым подростки употребляют ПАВ (20 мин.).
2. Как распространять информацию о ВИЧ/СПИД среди молодежи? (20 мин.).
3. Почему люди употребляют наркотики? (20 мин.).

4. «Плюсы» и «минусы» отказа от предложения попробовать наркотики (20 мин.).
5. Что можно сделать для того, чтобы человек изменил свое поведение на более безопасное? (40 мин.).
6. Чем подросток отличается от ребенка и взрослого? (25 мин.).
7. Какова роль семьи в формировании зависимости? (40 мин.).
8. Аргументы «за» и «против» начала половой жизни (30 мин.).
9. Почему мы говорим о ВИЧ? (20 мин.).
10. Методы контрацепции (30 мин.).
Например,

Мозговой штурм «Методы контрацепции» (30 мин.).

Ведущий предлагает участникам разделиться на группы КО по 5 человек. Каждой группе предлагается, используя схему строения половых органов и знания физиологии половой системы, создать схему возможных препятствий оплодотворению. На работу в группах КО отводится 10 минут. Затем каждая группа докладывает результат работы, все схемы обсуждаются и вырабатывается одна принципиальная схема возможных методов контрацепции.

ВНИМАНИЕ! Часто к методам контрацепции относят аборт. Нужно обратить внимание участников на тот факт, что аборт является средством прерывания беременности, а не предохранением от нее.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОБОЗНАЧЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ:

- 1) барьерный и химический (презерватив, колпачки, спермициды);
- 2) гормональный;
- 3) хирургический;
- 4) ВМС;
- 5) физиологический(календарный);
- 6) прерванный половой акт;
- 7) отказ от секса.

Главный принцип «мозгового штурма» - количество порождает качество.

Технология групповой дискуссии

Групповая дискуссия - это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить мнения, позиции и установки) участников группы в процессе непосредственного общения. Использование групповой дискуссии позволяет:

- дать возможность участникам рассмотреть проблему с разных сторон;
- уточнить персональные позиции и личные точки зрения участников;
- ослабить скрытые конфликты;
- выработать общее решение группы;

- повысить эффективность работы участников дискуссии;
- повысить интерес участников к проблеме и мнению сверстников;
- удовлетворить потребность подростков в признании и уважении сверстников;

- подвести участников дискуссии к определенным выводам.

Дискуссия возникает тогда, когда каждый участник высказывает свое мнение по той или иной теме на основании своих знаний и опыта. В дискуссии могут принимать участие двое и более человек. Наиболее конструктивный вариант – 6-8 человек. Такое количество участников позволяет каждому в полной мере выразить свое мнение и внимательно выслушать партнеров по дискуссии. Дискуссия уступает изложению по эффективности передачи информации, но высоко эффективна для закрепления сведений, творческого осмысления изучаемого материала(12).

Групповая дискуссия может быть использована в начале занятия, а также для подведения итогов выполнения заданий группами.

Техника дискуссии.

1. Постановка проблемы, предоставление участникам.
2. Деление участников тренинга (класса) на группы.
3. Выбор представителя от каждой группы, который будет отстаивать точку зрения группы.
4. Обсуждение проблемы группой («мозговой штурм») в течение данного ведущим времени, либо индивидуально в зависимости от формы дискуссии.

5. Решение проблемы.

Оценка дискуссии (анализ и рефлексия).

Вопросы для обсуждения:

- выполнила ли групповая дискуссия намеченные цели?
- в каких отношениях не достигли успеха?
- отклонялись ли участники от темы?
- принимал ли каждый участие в обсуждении?
- были ли случаи «монополизации» обсуждения?

Формы дискуссии:

- «**круглый стол**») - беседа, в которой «на равных» участвуют все участники небольшой группы, во время которой происходит обмен мнениями, как между ними, так и с «аудиторией»;

- «**форум**» - обсуждение, в ходе которого экспертная группа обменивается мнениями с «аудиторией»;

- «**дебаты**» - вид дискуссии, когда имеются противоречивые мнения. Задачей дискуссии является выдвижение аргументов и контраргументов по поставленному вопросу, ознакомление со своим мнением и защита его. Для проведения дебатов участники делятся на две группы: антагонистов и протагонистов. Руководитель дает каждой группе время для подготовки и сообщает, как долго будут проходить дебаты, например, 15 минут. После определенного времени представители обеих групп садятся друг против друга и попеременно знакомят со своим мнением, выбирая убедительные

аргументы. Представители обеих групп выступают несколько раз. В заключение все аргументы и контраргументы оцениваются.

- **«панельная дискуссия»⁷** - обсуждение намеченной проблемы всеми участниками группы, а затем изложение их позиций всем участникам (при этом каждый выступает с кратким сообщением).

- **симпозиум** включает в себя как элементы лекции, так и элементы дискуссии в группе. На симпозиуме поочередно выступают с кратким докладом на заданную тему. После сообщений следует 15-20 минутная общая дискуссия.

- **«техника аквариума»** - это разновидность дискуссии, применяемая при работе с материалом, содержание которого связано с противоречивыми подходами, конфликтами, разногласиями. Упор делается на сам процесс представления точки зрения, ее аргументации. «Техника аквариума» дает возможность проанализировать ход взаимодействия участников на межличностном уровне.

- **«снежный ком»** - участники рассаживаются по двум кругам - внешнему и внутреннему. Во внешнем круге находятся наблюдатели, во внутреннем – отвечающие. Отвечающие во внутреннем круге добровольно распределяются на две группы. Одна группа будет защищать какое-то мнение, вторая - его опровергать (время: 5-10 минут).

Примеры проведения групповой дискуссии

1. «Что может препятствовать рождению здорового ребенка?»

Цели: обучение групповому решению проблем, способствование анализу различных вариантов ее решению.

Материалы: разноцветные полоски бумаги (красные, желтые, зеленые) по количеству участников, ручки.

Время: 30 минут.

Ход дискуссии:

- Попросите участников назвать три проблемы, связанные с препятствованием рождению здорового ребенка.
- Убедитесь, что проблемы хорошо сформулированы. Выберите одну проблему.
- Проведите «мозговой штурм» возможных ее решений. Записывайте идеи участников на доске, присваивая им порядковые номера. После того, как все идеи озвучены, перейдите к их обсуждению.
- Проведите оценку вариантов решения проблемы. Для этого раздайте каждому участнику три полоски бумаги разного цвета, приготовленные заранее. Каждый участник должен выбрать три

⁷ в переводе «panel discussion» – заседание экспертной группы (Clark, Starr, 1999)

наиболее понравившиеся идеи и записать их на полосках бумаги, оценив по значимости.

Самая лучшая идея – 15 баллов – записывается на красной полоске; хорошая идея – 10 баллов – записывается на желтой полоске и неплохая идея – 5 баллов – записывается на зеленой полоске.

- Подсчитайте, сколько баллов набрала каждая идея, записанная на доске, попросив участников поднимать вверх полоски с этой идеей. Представьте ваши подсчеты группе. Предложите желающим прокомментировать ситуацию.

2. «Проблема наркотиков»

Цель: Дать возможность каждому участнику высказать свои взгляды на проблему наркомании и ВИЧ/СПИДа.

Материалы: 4 листа бумаги, на каждом из которых написано одно из следующих утверждений: *«совершенно согласен», «согласен, но с оговорками», «не согласен», «не знаю/не уверен».*

Время: 30 минут.

Ход упражнения:

1. Прикрепите подготовленные листы с утверждениями по четырем сторонам аудитории.

2. Зачитайте утверждение: **«Нужно, чтобы наркоманы могли бесплатно получать шприцы и иглы».**

3. После того, как утверждение зачитано, участники сразу же должны разойтись и встать у того листа, на котором отражена их точка зрения.

4. Попросите участников объяснить, почему они выбрали именно это утверждение

5. Записывайте аргументы участников на доске под соответствующими утверждениями.

6. Выслушав самые разные точки зрения, участники могут выбрать листы с утверждениями, более подходящими для них после обсуждения.

7. Подведите итог групповой дискуссии. Обратите внимание на положительную и отрицательную аргументацию проблемы. Выделите важные пункты. Дайте объективную информацию по теме дискуссии и свой комментарий.

Бесплатная раздача одноразовых шприцов и игл лицам, употребляющим наркотики, способствует профилактике распространения ВИЧ-инфекции. В пунктах обмена шприцов с потребителями наркотиков можно проводить беседы, мотивирующие их к отказу от наркотиков, оказывать медицинскую и психологическую помощь, проводить обследование на ВИЧ.

Вопросы для обсуждения:

-Какие чувства возникали у вас, когда вы размышляли над этим вопросом?

-Легко ли было высказывать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно если вы оказались в меньшинстве?

-Легко ли было изменить свою точку зрения?

Технология ролевой игры

Цель и назначение ролевой игры

(1) При ролевой игре важно, чтобы участники вошли в чужую роль в условиях, максимально приближенных к практическим.

(2) Метод ролевой игры можно использовать для того, чтобы

- представить особую проблему, касающуюся данной группы,
- проводить сопоставление между разными решениями проблемы и разными путями решения;
- проверить соответствие между мнениями и действительностью,
- практически продемонстрировать теоретическую проблему (например, имитация ситуации с сопротивлением давлению) и, тем самым, разнообразить занятия (способствует повышению мотивации и готовности к участию в обсуждении всех участников благодаря рассмотрению конкретного примера).

(3) Участникам ролевой игры следует стараться войти в положение другого человека, другого мнения; значит, они должны спросить себя, из каких условий, из каких предварительных решений и интересов другие исходят в определенных ситуациях.

(4) Этим путем приобретают новые взгляды и подходы к общению с другими людьми, учатся вникать в их проблемы, серьезно относиться к их интересам и запросам, убеждать их и т.п.

(5) Ролевая игра служит и для доведения до полного понимания практического опыта, критического его анализа, получения ориентиров для последующих практических шагов.

(6) Метод ролевой игры с успехом может быть применен только по таким темам, по которым участники обладают собственным опытом, определенными исходными знаниями.

Самой простой формой является альтернативная ролевая игра. В виде рабочего листа, импульса или анализа задается пример события (например: «Друг просит одолжить ему лыжи, чтобы принять участие в школьном соревновании. Стоит ли дать ему лыжи, если я в этот день запланировал с отцом лыжную прогулку? В рабочих подгруппах вопрос обсуждается, а затем перед всеми этот случай проигрывается и принимается решение. При этом, наверное, будут иметь место альтернативные решения или аргументы, вызывающие продолжение дискуссии.

Каких правил следует обязательно придерживаться при ролевой игре?

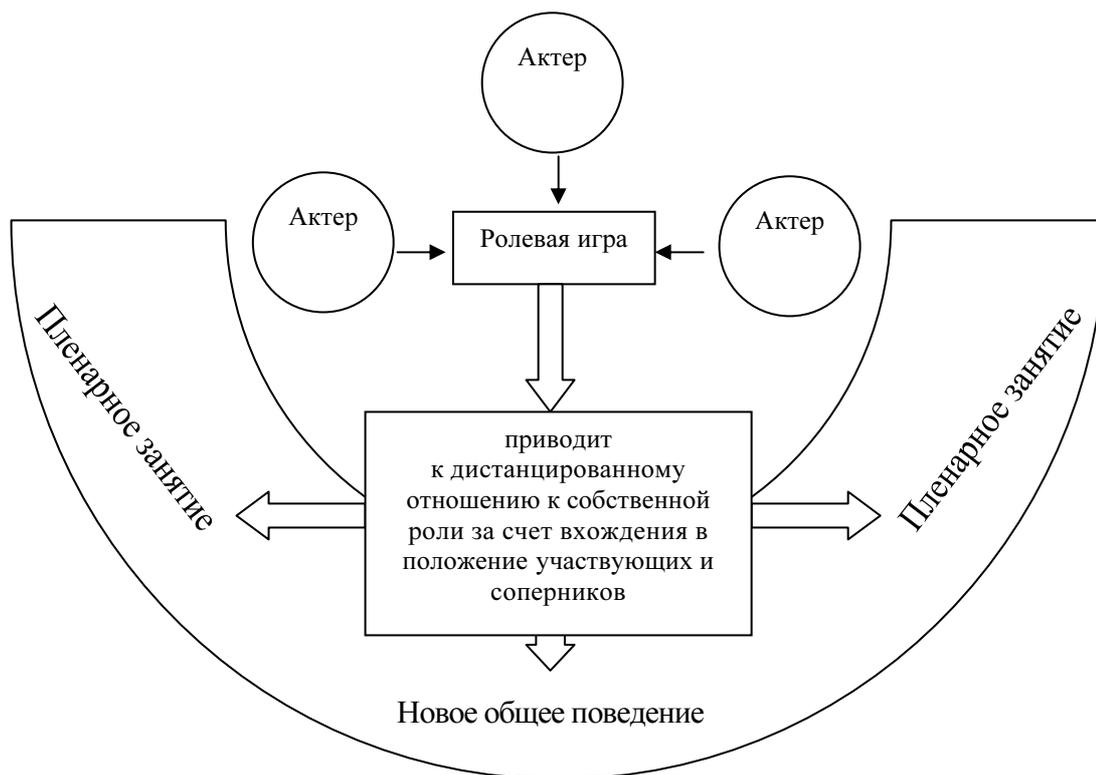
- Остановиться, когда явно вырисовывается какая-то проблема!
- Установить одну игровую ситуацию, а не несколько!

- Выбрать типичный пример!
- Не только стремиться к решению, а направлять усилия на дальнейший рост и выяснение проблем!
- Никому не назначать определенную роль!
- Никому не предписывать одну и ту же роль в нескольких играх!
- После игры актеров как можно скорее вывести из их ролей! (например, обращаясь к ним по их имени)
- Дать зрителям возможность реагировать!

Как протекает ролевая игра?

Подготовка игры

- а) Задается игровая ситуация.
- б) Осуществляется постановка проблемы в качестве задачи для данной игровой ситуации.
- в. Роли отмечаются, описываются и распределяются.
- г. Устанавливается ход игры, разрабатываются важнейшие положения и т.п.



Игровая ситуация

- а) Участники занимают свои роли: роль актера, роль наблюдателя, роль публики.
- б) Актеры начинают игру; при этом они принимают свои роли и реагируют на слова и действия других игроков так, как, по их мнению, вели бы себя в действительности те лица, роли которых они исполняют.

Критический разбор игры

- а) Наблюдатели докладывают.
- б) Обсуждаются игра и действия персонажей:

- как мы чувствовали себя в своих ролях?
- поступили ли бы в действительности исполнители ролей таким же образом?
- хорошо ли так вести себя?
- кто поступил бы по-другому?
- какое поведение надо было бы выбрать? Почему?

в) Если две группы должны проиграть ту же ситуацию, то вторая подгруппа представляет в виде игры свое решение. При этом поступают аналогично первой подгруппе, т.е. участники получают свои роли - роли актеров, роли наблюдателей, роль публики. Подгруппа начинает свою игру и так далее; затем опять проводится критический разбор игры.

Возможные эффекты:

По окончании ролевой игры в идеальном случае каждый участник имеет расширенное представление о поведении, возможном в определенной ситуации по проблеме и принятию решения. Эти впечатления могут быть использованы как пример для собственного поведения в подобных случаях в реальных ситуациях.

При ролевой игре участники за счет одобрения или протеста других учатся осознавать и ставить под вопрос свое решение в ситуациях, которые имеют важное значение для них.

Ситуационно-ролевые игры - это небольшие сценки произвольного характера, отражающие модели жизненных ситуаций. Это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться участники семинара. Игра позволяет приобрести навыки принятия ответственных и безопасных решений в жизни. В ролевой игре участник исполняет роль какого-нибудь персонажа, а не свою собственную. Это помогает человеку свободно экспериментировать и не бояться, что его поведение будет глупым.

Ролевые игры оказываются эффективными и при работе с подростками, имеющими опыт употребления ПАВ. При подготовке ролевой игры педагогу следует четко определить содержание ситуации для инсценировки и делать это с учетом реальных для данной группы детей жизненных ситуаций.

Примеры ситуационно-ролевых игр и упражнений:

1. «Скамья для наркомана»

Цель: помочь учащимся найти объяснение тому, почему люди начинают употреблять наркотики; доказать негативное влияние наркотиков на организм человека.

Время: 40 минут.

Учащиеся все вместе придумывают биографию наркомана, историю употребления наркотиков и т.д. Затем формулируют относящиеся к употреблению наркотиков вопросы и пытаются ответить на них с точки зрения наркомана, его близкого друга, его родителей, одноклассников. Можно предварительно ознакомиться с литературой по этому вопросу, чтобы давать обоснованные ответы.

Вопросы для обсуждения:

-Можно ли действительно найти причины, по которым употребление наркотиков необходимо?

-Почему не нужно употреблять наркотики?

-В каких ситуациях наркотики приносят облегчение и приносят ли вообще?

-Скучна ли жизнь без наркотиков?

-Что вызывает у вас и ваших друзей хорошее настроение, чувство спокойствия безопасности?

-Употребляют или нет наркотики друзья наркомана?

2. «Шприц»

Цель: обсудить провоцирующие ситуации.

Время: 30 минут.

Участники садятся в круг и делятся на пары. Им дается задание придумать пять вариантов отказа от принятия наркотика и пять вариантов предложения попробовать его. Ведущий берет шприц и предлагает его участнику, сидящему справа от него, уговаривая его взять шприц. Участник отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Время, отведенное на работу пары – 3 минуты. После этого шприц переходит к следующему участнику и уже он уговаривает своего соседа попробовать наркотик.

Вопросы к обсуждению:

1. Легко ли подбирать достойные отказы?

2. Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами? Почему?

3. Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего?

4. Какие формы отказа существуют?

Завершить ролевое моделирование можно упражнением **«Японский диалог»**.

В японском языке нет слова «нет». Если японец не хочет выполнять чью-либо просьбу, он будет говорить о чем угодно, но не даст прямого отказа.

Разбейтесь на пары. Один в паре – европейец, другой – японец. Европейец просит японца о чем-то. Задача японца – отказать. В завершении европейец должен поблагодарить собеседника.

Вопросы для обсуждения:

- «Европейцы», с каким чувством вы благодарили своего партнера?
- «Японцы», что услышали вы в этих словах благодарности?

3. «Пути передачи ВИЧ-инфекции»

Цель: продемонстрировать на примере смоделированной ситуации пути передачи ВИЧ-инфекции.

Материалы: Карточки для игры (по количеству участников): на трех карточках написать маленькую букву «в»; на одной карточке поставить крестик; на трех – написать: «Не участвуй в игре. Ни с кем не разговаривай. Не подписывай ничьих карточек и не давай другим подписывать твою карточку».

Время: 20 минут

Ход упражнения:

Ведущий раздает участникам карточки. Объявляется условие, что они должны держать в секрете то, что написано на их карточке. Каждому участнику предлагается собрать по три подписи на свою карточку и сесть на свое место.

Затем ведущий просит участника с крестиком на карточке встать и объясняет, что результаты его анализа показали у него наличие ВИЧ-инфекции.

Далее ведущий просит встать тех, у кого есть подпись этого человека в карточке. (Они были подвержены риску заражения и теперь должны сдать анализ).

Ведущий просит встать тех, у кого есть подписи участников, которые стоят (Они также подверглись риску заражения).

Процесс продолжается до тех пор, пока все участники встанут.

Участники с буквами «в» на карточке могут сесть (они воздержались от половых контактов и не подверглись риску).

В конце игры важно провести деролизацию и обсудить следующие вопросы:

-Что чувствовал тот, у кого был крестик?

-Что группа чувствовала по отношению к нему?

-Что чувствовали те, кого «отстранили» от игры?

-Как потом эти чувства менялись в ходе игры?

Что все участники думали вначале о тех, кто не участвовал в игре?

-Что они думали о них после?

-Что чувствовали участники, которые узнали, что воздержание от полового контакта защитило их от ВИЧ-инфекции?

Вывод: Хотя иногда бывает трудно не делать то, что делают все остальные, это может оказаться самым безопасным поведением для человека.

4. Ролевая игра «Семья»

Цель: обсудить модели соответствующего поведения в критических ситуациях

Время: 45 минут

Материалы: карточки с ролями членов семьи.

Ход игры:

Ведущий: Когда кто-то в семье начинает употреблять наркотики, важно, как другие члены семьи ведут себя в отношении этого человека. Ситуация такова: семья узнает, что дочь или сын начал употреблять наркотики. Каждый из вас возьмет карточку, где указана ваша роль и описано отношение к человеку, употребляющему наркотики. В уголке карточки указан номер вашей «семьи». По этому номеру вы найдете других членов своей «семьи» и коротко обсудите с ними, как вы будете разыгрывать ситуацию. Каждая «семья» сама решает, какой наркотик стал употреблять сын/дочь (Обсуждение ситуации 5-10 минут).

Семья 1.

Сын 1 Начал употреблять наркотики
Отец 1 Ничего не хочет слышать об этой проблеме. «Я добытчик в семье и больше ничего не хочу знать».
Мать 1 Жалуется на то, что на ее плечах все домашнее хозяйство, она устала и никто ей не помогает. «Отец, скажи свое слово».
Младший брат 1 Смеется над проблемой брата
Бабушка 1 Находит для внука только слова похвалы. Напоминает родителям о «грехах молодости».
Дедушка 1 Отстранился от всех и от всего; его интересует лишь телевизор

Семья 2

Сын 2 Начал употреблять наркотики
Отец 2 Ругается, кричит, угрожает, винит во всем мать за плохое воспитание
Мать 2 Рыдает, пытается успокоить отца
Сестра 2 Ничего не хочет слышать. ей нужны деньги на свои нужды.
Брат 2 «Хороший парень», которого волнует только его достойная репутация и беспокоит, что поведение брата может ей повредить.
Бабушка 2 Хочет, чтобы ее оставили в покое

Семья 3

Сын 3 Начал употреблять наркотики
Отец 3 Пытается поговорить с сыном, понять, в чем причина употребления наркотиков
Мать 3 Предлагает принять строгие меры
Дядя, брат отца, который живет с ними вместе Вспоминает свои «фокусы» в молодости
Сестра 3 Помнит, что ей говорили о наркотиках в школе
Младший брат 3 Просит не причинять никакого «вреда» своему брату

Семья 4

Дочь 4 Начала употреблять наркотики
Отец 4 Кричит, что это мать неправильно воспитала дочь
Мать 4 Плачет, говорит, что дочь опорочила доброе имя семьи
Брат 4 Смеется над проблемами сестры
Дедушка 4 Защищает свою любимицу
Тетя, приехала в гости 4 Предлагает, как можно скорее сделать анализы своей племяннице и отвести ее в наркологическое отделение

Семья 5

Дочь 5 Начала употреблять наркотики
Отец 5 Угрожает отправить дочь в колонию для несовершеннолетних
Мать 5 На грани обморока
Брат 5 Пытается защитить сестру
Младшая сестра 5 Вспоминает рассказанные ужасы о наркотиках
Бабушка 5 Пытается выяснить, что такое наркотики

Каждая «семья» по очереди проигрывает ситуацию.

Вопросы для обсуждения:

-какое поведение членов семьи может помочь решить данную проблему и как можно усложнить ее решение?

Вывод: важнейшее решение для любой проблемы – способность выслушать и дать возможность высказаться другому человеку, а также желание действовать сообща, помочь, поддержать его. Обвинения, упреки и наказание могут только усложнить ситуацию.

Упражнение «Твоя точка зрения»

Цели:

- оценить важность здорового образа жизни лично для себя;
- выяснить собственные ценности, позиции, точки зрения.

Учитель рисует на полу класса отрезок, крайние точки которого «абсолютно согласные» и «абсолютно несогласные». Задача учеников – выбрать свое место на отрезке в соответствии со своей точкой зрения. Учитель может предложить несколько из следующих утверждений:

- употребление наркотиков опасно для здоровья;
 - затраченные на наркотики деньги можно потратить с гораздо большей пользой;
 - при помощи наркотиков проблемы легко забываются;
 - употребляющие наркотики подростки кажутся взрослыми;
 - к психоактивным веществам может выработаться зависимость, и находящийся в зависимости не способен к собственному выбору;
 - употребление наркотиков можно прекратить;
 - безопасных наркотиков не бывает;
 - в наркокомпаниях находятся новые друзья;
 - домашние праздники хороши и без дополнительных стимуляторов;
 - все мои сверстники/сверстницы уже пробовали курить, пить, употребляли наркотики;
 - психоактивные вещества и секс неразделимы;
 - мои родители должны знать, с кем я провожу время;
 - у людей моего возраста должно быть время прихода домой;
 - несмотря на давление друзей, ПАВ надо говорить решительное НЕТ!
- (Учащиеся рассказывают о своем выборе и о том, почему они выбрали это положение. Каждое утверждение обсуждается).

Возможен и другой вариант: ученики выстраиваются в ряд, учитель говорит одно из утверждений. Если ученик согласен, он делает шаг вперед, если не согласен, шаг назад. Вызвавшее наибольшее расхождение утверждение обсуждается.

В качестве рефлексии можно использовать «Мыслеобраз дня» (см. стр.62-63).

5. Группа делится на две подгруппы. Каждая подгруппа должна придумать историю семьи, в которой кто-то страдает от ПАВ-зависимости. Для этого группа пишет историю семьи, распределяет роли, пытается найти решение проблемы, разыгрывает ситуацию. (Время проведения: 45 минут).

6. Деловая игра «Кораблекрушение» («Лодка в Тихом океане»)

Цели: сформировать у учащихся умения организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументировано доказывать свою точку зрения.

Материалы: рабочий лист, ручки.

Время: 45 минут.

Участники группы – уцелевшие после кораблекрушения в Тихом океане пассажиры, оказавшиеся на плоту (в лодке) с определенным набором предметов. Эти предметы необходимо проранжировать по степени значимости сначала для индивидуального пользования (P_1), потом в парах (P_2), а затем всей группой ($P_{гр.}$). Ведущему необходимо сделать акцент на то, что перед «пассажирами» стоит две задачи: 1-обнаружить себя; 2 – выжить.

Участники в ходе работы заполняют таблицу. Затем учитель называет правильные ответы (П) Из правильных ответов вычитаются свои и подсчитывается количество набранных баллов. При 45-50 баллах – пассажиры выжили; 50-60 баллов – есть шансы, более 60 баллов – утонули.

Проводится рефлексия, делаются выводы.

Игра может проводиться на занятиях при обучении жизненно важным навыкам.

Рабочий лист

Предметы	P_1	P_2	$P_{гр.}$	П	П- P_1	П- P_2	П- $P_{гр.}$
1.Секстант				15			
2.Москитная сетка				12			
3.Рыболовные снасти				7			
4.Канистра с горючим				2			
5.Пластмассовый светонепроницаемый лист				4			
6. 1 литр рома				10			
7.Надувная подушка				8			
8.Репеллент от акул				9			
9.Радиоприемник				13			
10.Карманное зеркальце				1			
11. 8 литров питьевой воды				3			
12.Коробка шоколада				5			
13.Нейлоновый шнур				11			
14.Карта Тихого				14			

океана							
15.Аварийный запас продуктов				6			

7. Игра «Дом»

Цель: определить и осознать смысло-ценностные ориентиры каждого участника.

Время: 40 минут.

Актуализация.

Правила игры предполагают полную включенность в игровую ситуацию. Исходные игровые условия не обсуждаются.

Ситуация: представьте, что вы с друзьями решили провести выходные в вашем загородном доме. Вы решаете поехать туда первым и подготовить дом к встрече с друзьями. К вечеру погода стала ухудшаться, поднялся сильный ветер, начался снегопад. Вы понимаете, что из-за снежных заносов сегодня ваши друзья приехать не смогут, вам из дома не выбраться.

В доме есть:

- запас воды, еды, топлива;
- тренажерный зал;
- бассейн;
- магнитофон;
- видеомагнитофон;
- библиотека;
- алкоголь;
- наркотики;
- игры.

Связь с внешним миром отсутствует. Ваши действия (участники игры по кругу говорят о том, чем бы они занимались в это время).

Проходит день, и вы понимаете, что ваши друзья в ближайшую неделю до вас добраться не смогут. Ваши действия.

Проходит неделя, и вы осознаете, что вам придется пробыть одному еще месяц. Ваши действия.

Прошел месяц. Вы не выбрались. До вас добраться невозможно. Вы абсолютно отрезаны от внешнего мира и понимаете, что заточение в этом доме продлится еще год (участникам предлагается нарисовать дом и себя в этом доме).

Обсуждение, цель которого дать участникам задуматься о том, для чего они живут, что для них важно и что необходимо им для полноценной жизни.

Для повышения эффективности проводимого занятия необходимо, чтобы методы групповой работы логично вписались в его канву.

Методы групповой работы в структуре урока

Этапы урока	Методы
I. Оценка знаний по теме	Тестирование, «мозговой штурм»
II. Сообщение новой темы	Лекция, доклад
III. Формирование навыка	Работа в группах КО
IV. Применение навыка на практике	Проекты, проведение мероприятий

* * *

Подводя итог сказанному, необходимо заметить, что **интерактивные методы обучения** наиболее эффективны в обучении здоровью, поскольку они:

- развивают самооценку и уверенность в себе;
- делают уроки интересными;
- развивают чувство ответственности;
- дают возможность высказывать мнения, перенять опыт;
- дают возможность осваивать жизненно важные навыки;
- способствуют развитию принадлежности к социальной группе;
- допускают различия в представлениях, взглядах;
- способствуют инициативе учащихся;
- позволяют отказаться от стереотипов во взглядах;
- учеба происходит в действии при сотрудничестве учащихся с учителем и друг с другом;
- в учебном процессе учащиеся имеют право на свое мнение;
- начиная обучение, учащиеся и учитель договариваются об основных условиях совместной работы
- учеба начинается с того уровня, на котором учащиеся находятся;
- учебные методы и стиль работы учителя помогают создавать положительные эмоции.

При этом у школьников вырабатываются жизненно важные навыки (ЖВН), то есть способность к адаптивному и положительному поведению, что позволяет им успешно справляться с требованиями повседневной жизни. Среди положительных ЖВН выделяются навыки позитивного и конструктивного отношения к самому себе; позитивного общения, оценки и понимания других; продуктивного взаимодействия; решения проблем.

Важным элементом тренинговых занятий, как показывает практика, являются **упражнения-энергизаторы (активаторы)**.

Это короткие упражнения, восстанавливающие энергию группы и каждого ее участника. Они являются средством, позволяющим успешно преодолевать спад активности группы, восстанавливать интерес к занятию и концентрацию внимания участников, продолжать продуктивно работать.

Энергизаторами могут служить физические упражнения, подвижные игры, танцы, актуализирующие творческие способности подростков, повышающие их настроение и общий тонус.

Благодаря упражнениям-энергизаторам, в группе создается атмосфера безопасности для ее участников, они получают удовольствие от пребывания вместе.

На тренингах используются различные упражнения – энергизаторы, которые предназначены для знакомства участников, для разделения группы на несколько групп, а также направленные на сплочение и коммуникацию всех членов группы.

Примеры некоторых упражнений приведены в тексте.

Оценка эффективности тренинга

Тренинг эффективен, если он достиг поставленной цели.

Вопросы, на которые следует получить ответы:

- *Содержание.* Узнайте, какой информации участникам показалось мало, а какой много; что было сложным, а что слишком простым.
- *Методы.* Узнайте, что участники думают по поводу использования применяемых методов.
- *Продолжительность.* Узнайте, считают ли участники время, отведенное для тренинга достаточным или недостаточным.

Заключительным этапом любого тренинга должна стать **рефлексия**, которая, как указывалось выше, направлена на осмысление своих собственных действий, поэтому педагогу очень важно подобрать вопросы, помогающие школьникам понять и адекватным образом выразить свое отношение к происходящему, например,

1. Легко ли было работать в группе?
2. Кто ощущал себя некомфортно, почему?
3. Всегда ли прав тот, кто берет на себя руководящую роль в группе?
4. Какие чувства испытывал докладчик, представляющий мнение группы?
5. Что помогало или мешало общей работе?
6. Что нового приобрели в совместной работе?
7. Как можно улучшить работу группы?

Для завершения тренинга можно использовать **«Мыслеобраз дня»**

Цели:

- актуализация рефлексии;
- осмысление итогов;
- развитие творческих способностей участников тренинга (учащихся).

Время: 20-25 минут.

Материалы: ручки, карандаши, фломастеры, ластик, бланк «Мыслеобраз».

Ход работы: заполнить бланк. Для этого:

- придумать эпиграф дня;
- выбрать цвет, соответствующий восприятию этого дня;

- нарисовать символ дня;
- вспомнить «цитату дня» - фразу, высказанную кем-либо из участников или ведущим;
- отметить «изюминки» дня – наиболее ценные с личной точки зрения мысли, слова, какие-то детали, полезные «мелочи»;
- ответить на вопросы:
 - 1) происходит ли?
 - 2) происходит что?
 - 3) происходит как?
 - 4) а что не происходит?
- написать пожелание группе, ведущему и т.д.

МЫСЛЕОБРАЗ ДНЯ

Эпиграф _____

Цвет _____

Символ (рисунок, изображение и др.) _____

Цитата _____

Изюминки _____

Происходит как? _____

А что не происходит? _____

Что хочу сказать группе? _____

Что я хочу сказать ведущему? _____

Чем я сегодня могу гордиться? _____

О чем я, пожалуй, сожалею? _____

Примеры обучающих занятий с элементами тренинга

Занятие 1: «Я и мое тело».

Цель: - расширить опыт взаимодействия с телесным образом «Я».

-описать варианты изменения телесного облика;

- моделировать ситуации изменения образа тела;

-актуализировать выбор индивидуального решения.

Время: 1 час 45 минут.

Материалы: краски, кисточки, большой лист бумаги, фломастеры, листы бумаги с силуэтами людей.

Ход занятия:

Упражнение-энергизатор «Фисташки».

Участники занятия получают по две фисташки в скорлупе. Затем они разбиваются на пары и обсуждают:

- Какие фисташки на ощупь?
- А КАКИЕ ЛЮДИ НА ОЩУПЬ?
- У фисташек одинаковый размер и форма?
- А У ЛЮДЕЙ ОДИНАКОВЫЕ РАЗМЕР И ФОРМА?
- Фисташки одного цвета?
- А ЛЮДИ – ОДНОГО ЦВЕТА?
- Есть ли на фисташках трещины или они чуть-чуть расколоты?
- А ЛЮДИ МОГУТ ЛОМАТЬСЯ И ТРЕСКАТЬСЯ?
- Откройте фисташки. Какие они на вкус?
- А ЛЮДИ ОТЛИЧАЮТСЯ ВНУТРИ И СНАРУЖИ?
- Съешьте фисташки. Какие они на вкус?
- МОЖНО ЛИ СКАЗАТЬ, ЧТО У ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ВКУС?
- Плохо ли делить фисташки на плохие и хорошие?
- А МОЖНО ЛИ ПОСТУПАТЬ ТАК С ЛЮДЬМИ?

Делается вывод о том, что все люди разные. Они отличаются как внутренне, так и внешне. Особое внимание большинство людей уделяют своему телу.

Ведущий: Сегодня вы будете заниматься некоторыми приемами изменения своего тела. Многие люди чувствуют неудовлетворенность своим телом в различных жизненных ситуациях. Для этого они прибегают к различным изменениям своего тела.

I. Мозговой штурм

Подросткам предлагается ответить на вопросы:

1. Что мы делаем со своим телом?
2. Для чего?

Лист бумаги делится на две части, куда вписываются предложенные варианты и мнения детей, а также их положительные и отрицательные стороны. Добавить к причинам те, которые подростки не указали.

Что мы делаем со своим телом	Для чего
1. Макияж	-кому-нибудь понравиться -приятно выглядеть для себя и окружающих -повысить уверенность в себе -по привычке -скрыть недостатки -подчеркнуть индивидуальность
2. Татуировка	-красиво и модно -в подражание другим -стереотипы -чтобы выразить внутренний мир -показать индивидуальность -это «круто», показать свою силу, авторитет (у зеков)

	-необычность, стиль -чтобы шокировать окружающих -вызывает чувство гордости
3.Пирсинг	-принадлежность к какому-либо клану, вере -стильность -сексуальность -имидж -чтобы не быть как все -модно

Отрицательные стороны: вредно для здоровья; невозможность впоследствии избавиться полностью; «забывает» индивидуальность, становишься рабом отдельного круга людей, моды, рекламы; может не понравиться другу/подруге и послужить причиной конфликта; навязывание стереотипа поведения, иногда губительного для личности.

Положительные стороны: подчеркивает индивидуальность; появляется чувство гордости за то, что ты не такой, как все; меняется настроение и поведение в целом, например, был замкнутым, стал крутым и сильным и т.д.

II. Обсуждение

Обсудить, зачем человек прибегает к таким способам изменения своей внешности. Разобрать культурные и исторические аспекты нанесения татуировок, макияжа, прокалывания различных частей тела.

III. Индивидуальная работа (либо работа в группах)

Предложить подросткам придумать и нанести красками на силуэт тела татуировки или макияж.

IV. Обсуждение в кругу

Каждый участник говорит о том, что он хотел изобразить, почему именно в этом месте, в таком объеме и какие чувства он испытывает, глядя на полученный образ.

Предложить участникам представить, что нанесенный узор – настоящая татуировка, и что изображенные люди прожили с ней 50 лет. Какие чувства они при этом испытывают? Какие чувства испытываете вы?

V. Обобщение главных моментов занятия

- Изменение телесного облика ведет к изменению состояния;
- моделируемая ситуация позволяет актуализировать выбор индивидуального решения при возможности изменения или вмешательства в свое тело;
- интенсивность нанесения татуировок, макияжа, пирсинга отражает «чувство меры» человека, индивидуальные особенности личности, выполняет компенсаторные функции;

- татуировка отражает временное состояние; после определенного срока человек хочет изменить или избавиться от нее.

Упражнение-энергизатор «Пирамида»

Ведущий говорит фразу: «Мое тело». Следующий участник дополняет фразу одним словом. Следующий участник к трем словам добавляет четвертое и т.д. по цепочке. Получается рассказ о теле.

Занятие 2: «Употребление психоактивных веществ (ПАВ) на примере пива»⁸.

Цель: познакомить учащихся с психоактивными веществами (ПАВ) и последствиями употребления их на примере пива.

Материалы: бумага, ручки, фломастеры, краски, текст «На Заливе».

Время: 1,5 часа.

Ход занятия:

Упражнение - энергизатор «**Знакомство**»

Каждому участнику раздается небольшой лист бумаги.

Инструкция: Запишите 5 прилагательных, или 5 коротких предложений, характеризующих вас, как личность. Одна из характеристик должна отразить внешние данные участника. Имена писать не надо.

Ведущий собирает листы, перемешивает их и раздает наугад участникам. Затем им предлагается прочитать характеристику и определить, кому она принадлежит.

! Понаблюдайте за тем участником, чей лист у вас оказался, и на оборотной стороне напишите 5 комплиментов.

Актуализация. Сегодня на занятии вы получите правдивую информацию о ПАВ, в частности, о пиве.

Введение в проблему: Какие психоактивные вещества вам известны? (алкоголь (**пиво**), никотин, наркотики).

Мини-лекция. Дается определение ПАВ и их краткая характеристика.

Психоактивные вещества (ПАВ) – это вещества природного и синтетического происхождения, употребление которых приводит к изменениям в организме на физиологическом и психическом уровнях.

«Мозговой штурм» (работа в группах КО): «Перечислите причины, по которым люди пьют и не пьют пиво» (см. информацию для учителя)

⁸ Особое внимание в работе с учащимися, на наш взгляд, следует уделить теме пивного алкоголизма в связи с ее актуальностью в регионах России.

Причины употребления пива	Причины неупотребления пива

Мини-лекция «К чему приводит употребление пива»

Работа в группах КО. Обсуждение ситуации.

История друзей на Заливе.

Был первый день летних каникул. Саша пригласил своих друзей - это были подростки 14-15 лет - на Залив. Сначала они гуляли, ели мороженое, потом катались на лодке и, в целом, весело проводили время. И когда веселье было в самом разгаре, к Саше подошел его сосед Витя со своими друзьями. В руках у них было по бутылке пива. Они были на три года старше Саши и его одноклассников.

-Какое же веселье без пива?- спросил Витя.- Давайте выпьем за встречу и знакомство. Он убедил ребят, что они уже взрослые и выпить пива в компании совсем не зазорно. Ребята робко отказывались, но потом они согласились

1.Вера подумала, что, выпив пива, она станет смелее и наконец-то сможет признаться Сереже, что он ей нравится.

2.Сережа решил, что пиво с друзьями поможет ему расслабиться, потому что у него была тяжелая неделя, помогал родителям делать ремонт.

3.Валера, который был маленького роста, и над ним всегда смеялись, решил, что, если он будет пить пиво наравне со всеми, никто уже не скажет, что он маленький.

4. Наташа решила, что бутылка пива поднимет ей настроение, ведь она только что поругалась с мамой, которая не хотела ее отпускать на Залив.

После того, как ребята купили пиво, и благополучно расположились с ним у одной из палаток, они приступили к «трапезе». Однако вскоре их трудно было узнать.

1.Веру от выпитой бутылки пива так разморило, что она прилегла прямо на траву.

2.Сережу стало тошнить, и он думал только об одном, как ему плохо.

3.У Валеры от выпитого пива так разболелась голова, что он сидел и, едва не плакал.

4.Наташа после принятой дозы стала танцевать, быстро двигаться, однако не удержалась, упала и поранила ногу. Ее настроение было окончательно испорчено.

В О П Р О С Ы для группового для обсуждения

1.Какую проблему пытался решить каждый герой ситуации с помощью пива?

2.Удалось ли герою решить свою проблему? Почему?

3. Как каждый герой ситуации мог решить свою проблему без употребления пива?

Упражнение-энергизатор «Японский диалог» (см. стр.42)

Последствия употребления пива:

-изменение в нервных клетках: набухание нейронов, образование «клеток-теней»), уменьшение удельной плотности нейронов;

-уменьшение митохондрий в клетке;

-исчезновение аппарата Гольджи;

-изменения в пищеводе и желудке;

-некрозы в сердечной мышце;

-хронический гепатит и т.д.

Работа в группах КО.

Задание: обсудить и рассказать:

I группа- об отрицательном влиянии употребления пива и алкоголя на здоровье;

II группа- об отрицательном влиянии употребления пива на поведение;

III группа – об отрицательном влиянии употребления пива на учебу.

Упражнение-энергизатор «Мяч».

Каждый участник по кругу, передавая мяч, называет причину, по которой употребление алкоголя, включая пиво, может быть неприемлемым.

Рефлексия.

Занятие 3 «Употребление психоактивных веществ (ПАВ) на примере употребления табака».

Цель: предоставить подросткам необходимую информацию для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения ПАВ на примере табака

Материалы: Тест «Безопасный рисунок», бумага, фломастеры, краски

Время: 1,45 минут.

Тест-упражнение «Безопасный рисунок: «Я и ПАВ» (30 минут).

Инструкция: Анонимно ответьте на следующие вопросы:

1. Употреблял ли ты наркотики?

2. Предлагали ли тебе попробовать наркотики?

3. Употреблял ли ты алкоголь?

4. Курил ли ты табак?

На обратной стороне листа сделайте рисунок «Я и ПАВ» (тест оценивается по методике А.Байдака (2)).

Актуализация:

Подростки обычно переоценивают количество курящих людей. Подчеркнуть факт, что курильщики находятся в меньшинстве, задав участникам следующие вопросы:

1.Какой процент подростков курит? (Курение в этом случае определяется как одна сигарета в неделю).

-подсчитать (больше половины, меньше половины и т.п.).

-проголосовать по каждой из оценок;

-назвать реальные цифры (11,4%).

2.Какой процент взрослых курит?

-Подсчитать;

-проголосовать;

-назвать реальные цифры(30,8%).

Мозговой штурм. Обсудить причины курения/ отказа от курения подростков. На ватмане, разделив его на две части, записать все идеи.

Мини-лекция.

Научными исследованиями показано, что курение сигарет является фактором риска для нескольких тяжелых хронических заболеваний, включая рак легких, коронарную недостаточность сердца, эмфизему и бронхит. 90% рака легких приходится на курильщиков. Исследования показали, что каждая выкуренная сигарета, уносит 6 минут жизни человека. Сигареты опасны, потому что содержат или выделяют при горении ядовитые вещества – смолы, никотин, угарный газ. Угарный газ является ядовитым веществом, которое снижает способность крови насыщать клетки организма необходимым количеством кислорода. Некоторые специалисты считают, что курение табака может привести к употреблению других наркотиков.

Работа в группах КО.

Упражнение «Прокуришь ли ты деньги?»

Предполагается небольшой математический расчет и способность визуализировать, на что еще можно потратить деньги. Пачка сигарет стоит примерно от 7 до 20 рублей. Если выкуриваете полпачки сигарет в день, посчитайте, сколько уходит денег:

-в неделю

-в месяц

-за полгода

-в год

Потом посчитайте, сколько тратится денег, если выкуривать целую пачку сигарет. Вместе подумайте, что полезного можно купить на эти деньги?

В заключение заполняется ПОПС-формула «Мое отношение к курению»

П-позиция

(в чем заключается

твоя точка зрения)

я считаю, что _____

О – обоснование

(довод в поддержку твоей позиции)

...потому что, _____

П- при мер

(факты, иллюстрирующие твой довод)

...например, _____

С- следствие

(вывод: что надо сделать, призыв к принятию твоей позиции, либо повторение позиции)

...поэтому _____

Занятие 4 «Мое здоровье»

Цели:

- помочь учащимся осознать свое отношение к здоровью и формированию у них чувства личной ответственности за ЗОЖ;
- уточнить представление учащихся о состоянии их здоровья;
- рассмотреть определение здоровья;
- обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения.

Время: 45 минут

Упражнение-энергизатор «Сочинить рассказ с конца»

Первый участник говорит предложение, которое считается последним в рассказе. Например, «Они жили долго и счастливо».

Второй участник составляет предложение, которое логически предшествует последнему предложению и т.д. Таким образом сочиняется рассказ. По окончании работы анализируется ход выполнения задания.

Вопросы для обсуждения:

- Чья идея была развита?
- Кто пытался изменить ход событий и насколько это удалось?
- Кто сумел поддержать общую линию?
- Кто внес особенно интересные предложения?

Актуализация темы:

- что такое здоровье?
- почему люди курят, употребляют алкоголь и наркотики?
- легко ли отказаться от вредных привычек?
- перед кем человек несет ответственность за свое здоровье?

Материалы: рабочий лист, диаграмма, ручки, бумага, таблицы для групповой работы.

Ход занятия:

Учебная мотивация: В «Приключениях Тома Сойера» Марк Твен весьма выразительно описал ощущения ребят от первой затяжки и неприятные последствия курения.

«После вкусного обеда, состоящего из рыбы и яичницы, Том сказал что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком.

Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило...

Несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был жалкий».

Вопросы для обсуждения:

-что же произошло в детском организме, если он настолько бурно прореагировал на табак?

-какие выводы можно сделать о влиянии табака на организм человека?

Проблема:

Вред, наносимый курением организму человека,.

Работа с понятиями в группах КО.

Задание: «Сформулируйте собственное определение понятия «Здоровье»

Рабочий лист

«Здоровье» - это _____

Сначала работа идет в малых группах, затем проводится обсуждение в рамках свободной дискуссии, в которой принимает участие весь класс

Принципиально вывести учеников на уровень предметного обсуждения и конкретные определения. Можно воспользоваться следующим определением:

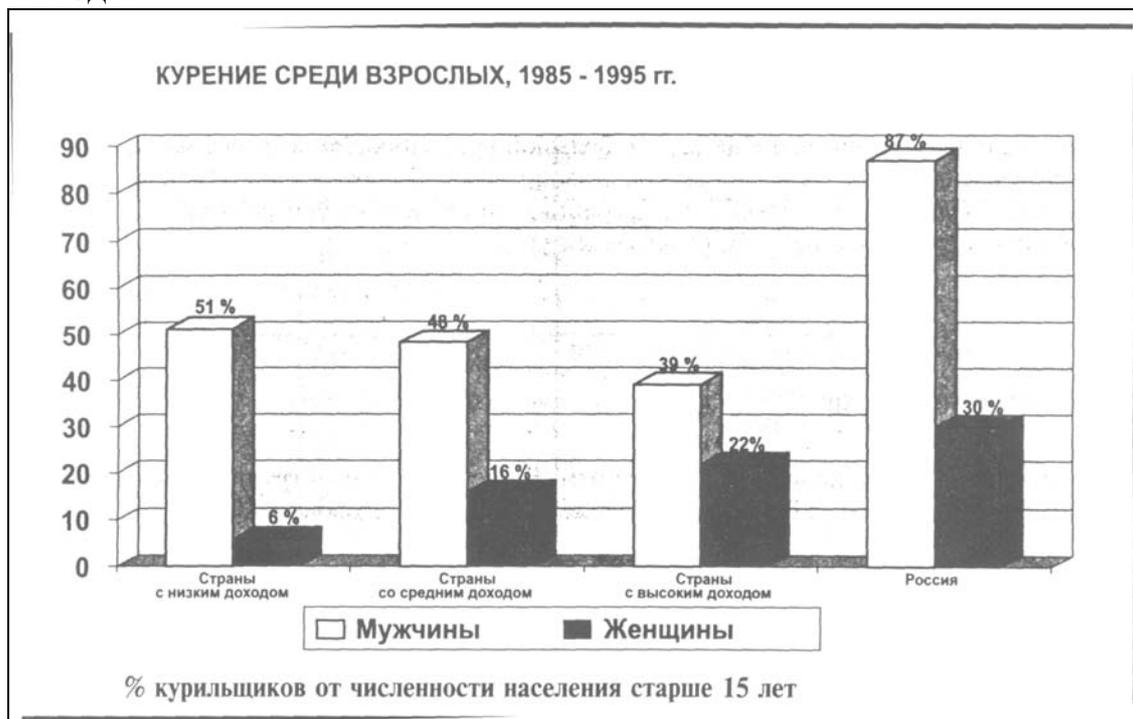
«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия»

Определение ВОЗ

Изучение основной проблемы.

Задание: Проанализируйте диаграмму и сделайте

ВЫВОДЫ



Вопросы для обсуждения:

- Почему люди курят, употребляют алкоголь и наркотики?
- В чем причины низкой физической активности населения?

Работа в группах КО. Упражнение «Отравляешь ли ты себя?»

Доказано, что сигареты содержат более 4000 химических веществ и соединений. Давайте рассмотрим только малую их часть.

Каждая группа получает листок бумаги, на котором записаны содержащиеся в сигаретах вредные вещества (мышьяк, винил-хлорид, ацетон, аммиак, формальдегид, никель, фенол, никотин, полоний, кадмий, цианид), и их иное применение.

Задание: Заполните таблицу «Сферы применения вредных веществ» (10-15 минут).

Возможные правильные ответы

Вещества	Применение
Мышьяк	Яд для крыс
Ацетон	важный элемент красок и жидкости для снятия лака
Аммиак	чистящее средство в хозяйстве
Кадмий	содержащееся в масляных красках вещество
Формальдегид	применяется для бальзамирования трупов
Никель	применяется в гальванизации (оцинковке)

Никотин	отрава для насекомых
Фенол	для изготовления пластмассы
Полоний	радиоактивные отходы
Цианид	яд для крыс
Винил-хлорид	входит в состав мешков для мусора

Сделайте вывод.

На заключительном этапе группы работают с таблицами.

1 группа

МОЙ ВЫБОР - НЕ КУРИТЬ

№ п/п	Аргументы «за»	Аргументы «против»
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

2 группа

МОЙ ВЫБОР – НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ

№ п/п	Аргументы «за»	Аргументы «против»
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

3 группа

МОЙ ВЫБОР – НЕТ НАРКОТИКАМ

№ п/п	Аргументы «за»	Аргументы «против»
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

4 группа

МОЙ ВЫБОР – ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

№ п/п	Аргументы «за»	Аргументы «против»
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

После этого каждая группа представляет результаты своей работы.

Затем учащимся предлагается обсудить ситуацию.

◆ *Четверо друзей из одного двора решили встретиться в новогоднюю ночь, чтобы покататься с горки. Саша зашел за Андреем, затем они вместе пошли за Сергеем и Мишей. Михаил что-то очень долго копался в своей комнате, наконец, вышли на улицу. «А я для вас что-то припас», - гордо сказал Миша и достал спрятанную под курткой бутылку с вином. «Вот это да!» - воскликнул Андрюха. Сережа смутился, а Саша решительно заявил: «Я пить не буду!»*

Вопросы:

-Какие аргументы может привести Саша, чтобы убедить друзей отказаться от спиртного?

-Что вы бы ответили, если бы вам предложили попробовать алкоголь, наркотики или выкурить сигарету?

Итоговая дискуссия:

Кто несет ответственность за здоровье человека?

Упражнение-энергизатор «Я чувствую себя хорошо»

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение «Я чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут, теперь представьте, что вы кладете эти ощущения в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место и назовите ощущение.

Рефлексия.

Занятие 5. «Средства массовой информации – что это?»

Цели:

-познакомить учащихся с основными способами передачи информации;

-выработать критическое отношение к СМИ.

Время: 1ч.30 минут.

Материалы: газеты, телепрограммы, журналы и другие СМИ.

Ход занятия:

Упражнение-энергизатор «Испорченный телефон».

Ведущий: Передайте по «телефону» (от первого и дальше): «Информация должна быть понятной сапожнику, учителю, домохозяйке, врачу, школьнику и др. В этом должны быть заинтересованы СМИ).

Вопросы для обсуждения:

-С какими проблемами вы столкнулись?

- Что произошло с информацией после того, как вы ее передали?

-Почему так получилось?

-Кто несет ответственность?

«Мозговой штурм» Что такое СМИ?

СМИ - методы и учреждения, посредством которых поставщики передают и распределяют информацию обширной аудитории

Задание: Проанализируйте телевизионную программу, выделив в ней определенные блоки. Заполняется кластер.



Далее участники занятия выясняют, какая информация будет предпочтительней для:

- учителей
- врачей
- бизнесменов
- студентов
- школьников

Задание: «Один день без СМИ»

Составьте рассказ о том, что произойдет с конкретным человеком (учителем, врачом, студентом, школьником, бизнесменом), если в течение целого дня СМИ не будут давать никакой информации?

Заполнить таблицу СМИ «за» и «против»

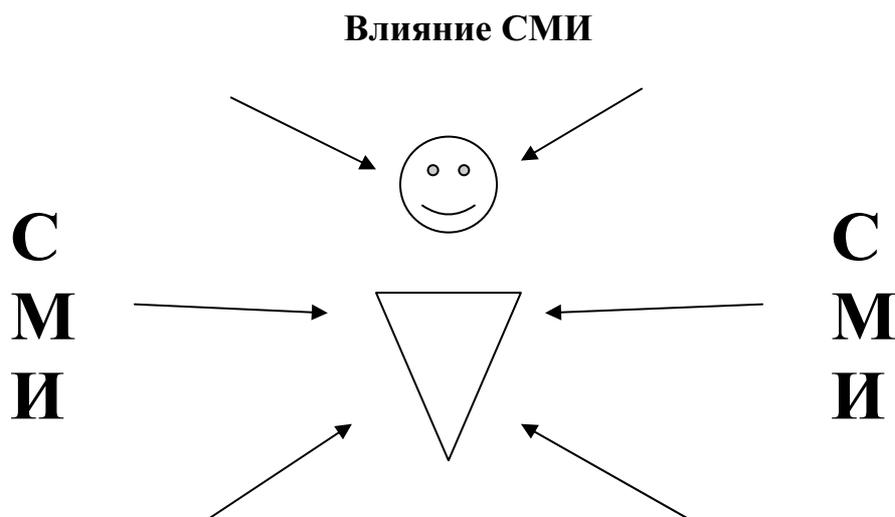
СМИ приносят пользу человеку и обществу	СМИ приносят вред человеку и обществу

Вывод: СМИ оказывают противоречивое влияние на человека и общество, положительное и отрицательное.

Доверять или не доверять СМИ?

Задание:

1. Приведите примеры, когда СМИ давали объективную и необъективную информацию?
2. Как человек должен относиться к информации сексуального характера?
3. Какая информация, предоставленная СМИ, является шокирующей?
4. Приведите примеры скандальной информации СМИ. Ваше отношение.



Рефлексия.

Занятие 6 «Реклама»

Цели:

- повысить осознание подростками приемов, которые используются рекламой для манипулирования поведением покупателей;
- выработать критическое отношение к рекламе.

Время: 1 ч.30 минут.

Материалы: реклама алкоголя, сигарет; вырезки из газет и журналов; ватман, карандаши, фломастеры, краски. Антиреклама.

Ход занятия:

Упражнение-энергизатор «Открытки».

Ведущий раскладывает на полу различные открытки (их должно быть примерно в два раз больше, чем количество участников занятия) и предлагает каждому выбрать одну понравившуюся.

Участники делятся на пары и в течение 2-3-х минут рассказывают друг другу о своем выборе. Затем они обмениваются открытками. Их задача - в **трех словах выразить** услышанное от собеседника. После этого каждый говорит о том, услышал ли его «напарник».

Вывод: Умение слушать и слышать очень важно в современной жизни, а умение правильно реагировать на информацию (рекламу, например) может определить некоторые жизненные установки.

Актуализация. Реклама является сильным средством воздействия на человека, множество наших решений незаметно регулируется рекламой. Самое страшное то, что она действует не на взрослых, как предполагалось раньше, а на детей и подростков. У взрослого уже сформировались жизненные установки, позиции, ценности, он может осмыслить то, что ему говорят. А дети, особенно от 3 до 12 лет, живут тем, что прорывается в их сознание. Тем, что они видят и слышат, особенно по телевизору, перед которым проводят большинство свободного времени, заполняет их жизнь. Поэтому они беззащитны перед рекламой.

Многие разработчики рекламы утверждают, что в своих роликах они используют только образцы высокой морали. Но уже доказано, что если реклама приносит больше 300 процентов прибыли, то ни что человеческое ей не чуждо.

Мозговой штурм. «Для чего нужна реклама?»

Цель рекламы – продавать товар. Она не только сообщает факты, но и преувеличивает, дает неверную информацию, чтобы продукция покупалась.

Работа в группах КО. Анализ рекламы.

Вопросы для обсуждения:

-Какие приемы использует рекламодатель?

-О чем умалчивает реклама?

(Приемы рекламы: привлечение известных людей; внешняя привлекательность, «романтика», направленность на простого человека, благосостояние, использование контрастов и т.д.)

Примеры общеизвестных рекламных призывов сигарет:

Marlboro	Романтика, удовольствие, популярность, жизнелюбие, чистота и здоровье
Winston	маскулинность ⁹ , для активных людей, живущих в деревне, здоровье.
Salem, Vogue	Сексуальный призыв, успех, привлекательность, удовольствие, наслаждение.
Muratti	сексуальность
R₁ Minima	Легкость, здоровье
Virginia Slims	Изыщество, тонкость вкуса, сексуальность
Parlament	Избранность, утонченность, снобизм
Русский стиль	Призыв к патриотическим чувствам
Петр 1	
Золотая Ява	
Camel,L&M	Путешествие, в котором неотъемлемая спутница - сигарета
Davidoff	Призывают популярные артисты

Примеры приемов рекламы алкоголя:

- популярность (алкоголь делает вас более популярным);
- романтика (алкоголь важен для того, чтобы понравиться противоположному полу);
- зрелость (употребление алкоголя означает, что вы взрослый);
- молодость (алкоголь означает, что вы молоды и активны);
- ум (потребление алкоголя – часть современной, интеллектуальной, красивой жизни);
- удовольствие (алкоголь приятен на вкус, является необходимым компонентом веселья);

Расслабление (алкоголь снимает напряжение и расслабляет).

Продолжение работы в группах КО «Создание антирекламы сигарет (алкоголя)»

Ролевая игра. Участники занятия делятся на две группы, каждая из которых представляет рекламное агенство.

⁹ Маскулинность – омужествление, усиление мужских признаков в мужском организме.

Задача агентств - создать рекламу продукта (предмета), направленного на сохранение и укрепление здоровья.

Выводы. Рефлексия.



Информация для учителя:

Реклама – это способ привлечения внимания к товару, который хочет продать производитель.

Реклама, как средство массовой информации (СМИ), оказывает на людей, особенно подростков и молодежь, большое влияние. В настоящее время рекламе табака и алкоголя представляются страницы газет, журналов, стенды на улицах городов и других местах массового скопления людей. Содержание рекламных призывов, обращенное в основном к молодому поколению, способствует формированию у молодых людей неправильного представления об образе жизни. Чтобы нейтрализовать нездоровое влияние рекламы, следует развивать у детей навыки критического мышления по отношению к СМИ.

Существует два вида рекламы: прямая (реклама различных марок сигарет и алкоголя) и косвенная, которая рекламирует курение и употребление алкоголя. Например, в кинофильме герой «с горя» закуривает или пьет спиртное.

Занятие 7 « Что мы узнаем о СПИДе и наркотиках из средств массовой информации»

Цели:

- научить школьников анализировать информацию;
- развивать интерес к СМИ и способность оценивать информацию;
- научить излагать аргументы и прислушиваться к мнению других.

Время: 1 час.

Материалы: газетные или журнальные сообщения, статьи о проблемах СПИДа и наркомании, программы ТВ или радио.

Упражнение-энергизатор «Прочти газету быстро».

Упражнение рассчитано на умение ориентироваться в газетной информации.

Для проведения упражнения понадобятся 2-3 экземпляра одного издания какой-либо газеты. Газета раздается участникам занятия.

Вопросы:

-Есть ли в газете статьи, в которых поднимаются вопросы здоровья?

-В каких газетных материалах говорится о взаимоотношениях людей?

-В каких заметках слово «питание» упоминается не менее двух раз? и др.

Актуализация:

СМИ являются источником информации, формирующим общественное мнение по различным вопросам жизни общества; это помогает людям выработать отношение к себе и к миру, в котором они живут.

Работа в группах КО. Участники занятия должны будут проанализировать /просмотреть/прослушать информацию (статьи, фильм, радио или ТВ-программу) и оценить ее на основе следующих вопросов:

I группа: *-Ясно ли изложены вопросы, связанные со СПИДом и употреблением наркотиков; легко ли их понять?*

II группа: *-Какие причины употребления наркотиков и возникновения СПИДа вы обнаружили?*

III группа: *-О каких последствиях употребления наркотиков и СПИДа вы узнали?*

IV группа: *-Нашли ли вы информацию о том, где искать помощь наркозависимым или где можно сделать анализ на ВИЧ? Если да, то дайте конкретный ответ.*

V группа: *-Как должны освещаться в СМИ вопросы наркомании и СПИДа?*

(заполняется рабочий лист стр.80)

(Все мнения членов группы фиксируются, затем озвучиваются)

Для обобщения работы могут быть заданы следующие вопросы:

-на чем основывается информация, представленная в СМИ?

-нарушается ли этический кодекс (имена и фамилии людей нельзя предавать огласке без их согласия)? Много ли СМИ пишут, говорят об учениках, не употребляющих наркотики, и об их достижениях? Почему?

Упражнение-энергизатор «Умей слушать многих»

В этом упражнении участники занятия учатся слушать сразу нескольких говорящих.

Сначала двое учащихся говорят одновременно два разных слова. Если водящий их различил, говорят трое. Потом четверо – одновременно и достаточно быстро.

В том случае, если водящий с предыдущим заданием справился, пусть двое, а затем трое ребят произнесут одновременно две-три короткие фразы.

Поощрите участников.

Работа в группах КО с газетными (или другими) материалами.

Задание: Найдите статьи о распространении наркотиков в школах. Проанализируйте изложение проблемы. Какие предлагаются выходы из сложившейся ситуации?

Чтобы лучше понять проблему участникам предлагается заполнить таблицу «Проблемы и предотвращение». Для этого нужно найти статьи о проблемах употребления наркотиков и алкоголя.

Употребляемые вещества	Возможные решения
1.	
2.	
3.	

ПРИМЕЧАНИЕ: при анализе информации в прессе было бы полезно выбрать статьи, написанные врачом, учителем, журналистом и

воспользоваться публикациями агентств новостей и сенсационными репортажами, а затем сравнить их, ответив на следующие вопросы.

Рабочий лист

Что мы узнаем о СПИДе и наркотиках из средств массовой информации?



1. Ясно ли изложены вопросы, связанные с употреблением наркотиков и СПИДом; легко ли их понять?

.....
.....

2. Какие причины употребления наркотиков и возникновения СПИДа вы обнаружили?

.....
.....

3. О каких последствиях употребления наркотиков и СПИДа вы узнали?

.....
.....

4. Выяснили ли вы, куда можно обратиться за помощью наркозависимым и где можно сделать анализ НА ВИЧ? Если да, то дайте конкретный ответ.

.....
.....

5. Как СМИ должны освещать вопросы наркомании и СПИДа?

.....
.....



Информация для учителя

«Успешное обучение СМИ является результатом не столько того, чему учат, сколько того, как учат».

Крис Ворсноп

Чтобы нормально жить в современном обществе, взрослому человеку необходимо уметь разбираться в средствах массовой информации, и знать, как задавать простейшие вопросы обо всем, что мы видим, читаем, слышим.

Хотя на уроках литературы большинство обучающихся научилось отличать стихи от прозы, удивительно, как много людей не понимают разницы между ежедневной газетой и рекламным проспектом супермаркета, что делает один веб-сайт законным, а другой – подделкой, или как рекламодатели упаковывают товары так, чтобы побудить нас купить их.

Именно выявление множества уровней значений в сообщении СМИ и множества ответов даже на самые простые вопросы делает обучение СМИ столь интересным для учеников и столь поучительным для взрослых.

5 концепций СМИ:

1. Все СМИ-сообщения имеют определенную конструкцию.

2. СМИ-сообщения создаются при помощи языка, имеющего свои собственные правила.
3. Разные люди по-разному воспринимают СМИ-сообщения.
4. СМИ формируют точку зрения и отношение к рекламируемому.
5. Большинство СМИ-сообщений создаются в целях получения выгоды или власти над людьми.

Занятие 8 «Мастерская спасателя»

Цель:

-проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций;

-создать предпосылки для формирования конструктивных способов;

- развивать навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.

Материалы: Маршрутные листы, карточки с заданиями, цветные листочки, призы, коврики, плакаты по теме «Наркомания».

Информация для ведущих. Занятие построено на идее актуализации конструктивных форм выхода из сложных, кризисных, конфликтных ситуаций и понять, какие формы являются неконструктивными, ложными и даже опасными. Участникам предлагается сделать общий список возможных способов разрешения ситуации и разделить их на конструктивные и неконструктивные. Затем выбрать и обсудить одну из тем:

1.«Психоактивные вещества: способ решения проблемы или болото, из которого не выбраться?». (Остановиться на «Правде и мифах» о действии наркотиков и последствия их употребления).

! Неточная информация может стать пусковым механизмом для первой пробы наркотиков. Следует рассмотреть причины употребления наркотиков, обсудить возможности получения удовольствия от жизни без ПАВ. Один из акцентов обсуждения - показать, что прием психоактивных веществ — это пассивный способ решения проблемы, пассивная позиция и, следовательно, проблема не разрешается, а лишь на время забывается, а потом возвращается с новой силой и с новыми проблемами.

2.«Разрешения проблемных ситуаций». (Лейтмотив — как быть человеку, который хочет разрешить проблему, как ему действовать?)

! **Задача:** актуализировать активную позицию участников в решении проблем и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации.

Введение в тему:

Кто такой спасатель?

Спасатель — человек, который помогает другим людям и себе самому в сложных, кризисных ситуациях. Под такими ситуациями мы понимаем не природные катаклизмы, стихийные бедствия, а проблемные, сложные моменты в жизни, трудности, случаи, когда есть определенный риск для здоровья, эмоционального состояния человека. Способов поведения в кризисных ситуациях существует много. Спасатели тоже не сразу могут понять, насколько эффективен тот или иной способ

поведения. Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный способ поведения, они проходят подготовку в «полевых условиях». Мы также пройдем подготовительный курс «Встреча с жизненными трудностями».

Эстафета «Встреча с жизненными трудностями»

Эстафета проводится на улице или в большом помещении. Командам выдается маршрутный лист или назначается сопровождающий.

Задания эстафеты:

1. «Лес со злобными кузнечиками-мутантами». Командам необходимо образовать оцепление участка леса и продержаться 1 минуту. Сложность в том, что людей меньше, чем необходимо для оцепления пространства.

2. «Конфликтные ситуации». Работа с ситуативными карточками — выбрать 1 вариант и обосновать.

Ситуация 1. Ваш знакомый достал два билета на концерт, на который вы три месяца мечтали пойти с лучшим другом (подругой), однако не могли достать денег на билеты. Ваш знакомый хочет пойти именно с вами, третьего билета нет. Ваш друг может обидеться на вас, если вы пойдете, а он — нет. Вы:

а) не пойдете и предложите знакомому взять с собой кого-то другого;

б) пойдете, не сказав другу, а если он и узнает — постараетесь что-то придумать для «отмазки»;

в) честно расскажете все другу, объясните ему, чтобы он понял, как вам важно пойти.

Ситуация 2. Вы уходите со дня рождения, на который вас очень не хотели отпускать родители, и понимаете, что точно не успеете вернуться в то время, когда обещали. Вы:

а) позвоните домой и предупредите, что задерживаетесь, несмотря на то, что родители могут за это отругать;

б) поймаете машину, несмотря на то, что вечер, темно и вы в незнакомом районе, и постараетесь доехать вовремя;

в) спокойно поедете домой, вернувшись, станете убеждать родителей, что пришли вовремя, и это они сами перепутали время, когда велели вам вернуться;

г) придете домой и спокойно поговорите с родителями.

Ситуация 3. Вы не сделали работу, последний срок сдачи которой сегодня. Вы:

а) не пойдете на занятия;

б) честно расскажете преподавателю о сложившейся ситуации, пообещаете принести задание в ближайшее время;

в) постараетесь быстренько придумать историю для «отмазки».

3. Упражнение «Спасение коралловых полей» Команде необходимо передать бутылки с водой в парах плечами.

4.«Вызов — Наркотики»

Командам дается по 3 предложения. Участники после обсуждения должны сказать, согласны или нет с данным утверждением.

-курение марихуаны абсолютно безопасно для здоровья, так как она — природное вещество;

-наркотики не вызывают зависимости, человек всегда может остановиться;

-если при задержании милиция обнаружит у человека наркотики, ему за это ничего не грозит.

5. «Команда спасателей»

Командам надо придумать песню спасателей и построить автомобиль.

Анализ выполнения заданий эстафеты

Конфликтные ситуации — обсуждение возможных последствий каждого варианта. Какой выход влечет за собой меньше негативных последствий. Наркотики — обсуждение вопроса об уголовной ответственности при обнаружении наркотика у человека.

Мозговой штурм

Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста? Типичные способы поведения людей в данных ситуациях. Как я обычно веду себя в критической ситуации (личный выбор и запись в дневнике). Распределение всех названных способов на конструктивные и неконструктивные. Последствия неконструктивных способов: при использовании неконструктивных способов сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия. Один из неконструктивных способов — употребление психоактивных веществ.

Психоактивные вещества: способ решения проблемы или болото, из которого не выбраться?

Моделирование ситуации «Проблема»

Ведущий приглашает одного участника (А), просит придумать себе имя и представить проблемную ситуацию — эта ситуация обозначается стулом, который ставится перед А. Далее разыгрывается эта ситуация: некий знакомый (второй участник) предлагает А наркотик как способ забыть проблему. Тот соглашается — проблема немного отдалается. Далее ведущий говорит о том, что у А могут возникнуть другие проблемы — с милицией, с родителями, в школе. Эти проблемы обозначаются стульями, которые окружают А. В конце ведущий говорит, что ситуация первая также усугубилась (стул придвигается).

Обсуждение. Какие чувства возникали по ходу ситуации, ее усугубления (вопрос А)? Вопросы группе о ситуации, которая возникла. Итог: ситуация с помощью наркотика не разрешается, а лишь может отодвинуться на время, но потом к ней могут присоединиться и другие проблемы.

Игра-дискуссия «Любопытство, воля, разум»

Человек знает, что наркотики — это плохо, что наркотики не решают проблемы. В то же время в человеке всегда живут две противоположности:

«любопытство» и «разум», а «воля» человека должна сделать выбор между их аргументами.

Ведущий делит группу на три команды: «любопытство», «воля» и «разум». Задачи: «любопытство» дает аргументы в пользу употребления наркотиков, «разум» — против употребления наркотиков, а «воля», выслушав аргументы, должна сделать выбор.

Обсуждение. Почему «воля» присоединилось к той или иной команде? Какой аргумент был самым весомым? Хотел бы кто-то из одной команды перейти в другую?

Аргументы «любопытства» дают пищу для мифов о наркотиках.

Миф первый — «Наркотики не приносят вреда».

Иногда люди, пытаясь убедить человека попробовать наркотик, говорят о том, что наркотики не принесут ему вреда, либо говорят так: «Я же не заставляю тебя пробовать героин, просто покури». Но так ли это?

Какие вещества относятся к наркотикам? А алкоголь, табак можно отнести к наркотическим веществам? Определение наркотиков как психоактивных веществ.

Упражнение «Человек». Плакат со схематично изображенным человеком и обозначением всех внутренних органов и тканей. Участникам предлагается проанализировать влияние героина, экстази, ЛСД и марихуаны на организм человека и с помощью цветных листочков отметить органы, на которые эти наркотики влияют.

Упражнение «Шум». Участнику предлагается запомнить 10 слов. Ведущий зачитывает их и просит повторить (итог — 5—7 слов). Затем предлагается запомнить другие 10 слов, но при этом группа моделирует с помощью шума состояние после употребления марихуаны. Тренер читает слова, участник повторяет (итог — 3—4 слова, неправильно услышанные). Сколько слов запомнил в первый раз? Сколько во второй раз? Информация о влиянии марихуаны. Обобщение и вывод.

Миф второй — «Наркотики не всегда вызывают зависимость. Ты всегда сможешь остановиться». Как вы думаете, что такое зависимость? Определение понятий «зависимость» и «наркомания».

Работа с плакатом «Развитие наркомании».

I этап. Первый прием, снятие психологического барьера перед употреблением наркотиков и упрощение отношения к дальнейшему употреблению. Человек либо останавливается (очень редко), либо идет дальше, говоря «я остановлюсь вовремя». Когда наступит это «вовремя»?

Демонстрация «Стул». На расстоянии от участника ставится стул. Он символизирует наступление зависимости. До стула 4—6 шагов. Предложение проверить. Ведущий придвигает стул. Вопрос о чувствах. На что похожа эта

ситуация? Вывод: человек, начавший употреблять наркотик, предполагает, что до развития зависимости от наркотика должно пройти столько-то времени, и он остановится. Но наркотик «думает» по-другому: зависимость может наступить в любой момент.

II этап. Социальная зависимость — человек попадает в среду потребителей наркотиков, провоцирование на пробу и следование нормам. Психологическая зависимость — может сформироваться от одной пробы, не контролируется, проявляется в постоянной тяге к наркотику, сохраняется на всех этапах.

III этап. «Глухой период» — психологическая зависимость сформировалась, но физической еще нет. Человек не ощущает, не «слышит» своего организма, но окружающие замечают изменения и говорят об этом. Начинают рваться социальные связи.

IV этап. Осознание проблемы наркомании, физическая зависимость — неодолимое стремление к употреблению наркотика; абстиненция («ломка»); изменение способности организма переносить воздействие определенных доз наркотика.

Зачем все это нужно человеку, если приводит к таким последствиям? Информация о психофизиологическом механизме зависимости.

Миф третий — «Наркотик помогает решить проблемы»

Можно использовать иллюстрацию «Гора жизни»¹⁰.

Ролевая иллюстрация «Марионетка». Участник сидит на стуле, тренер встает у него за спиной. Тренер берет руку участника и поднимает ее вверх, символизируя предложение наркотика! Тренер берет вторую руку — полное подчинение человека наркотику, который управляет им. Тренер манипулирует руками участника. На кого похож человек, которым управляет наркотик? На марионетку. Вывод: человек достаточно быстро может стать марионеткой, а вот перестать быть такой куклой намного сложнее. При этом возникает вопрос: а решил ли человек свои проблемы? Нет, лишь забыл на время, но нерешенные проблемы начинают напоминать запутанный клубок, и наркотики его не распутают.

Индивидуальное упражнение «Аргументы, которые помогут мне отказаться пробовать наркотики». В течение 5 минут каждый на листе попытается написать 6 собственных аргументов, которые могут помочь отказаться от пробы наркотиков.

Обсуждение:

- Легко ли вам было написать аргументы?

¹⁰ Изображается схематично: рис 1 - человек стоит на горе, его удерживают множество жизненных связей - «канатики», идущие от человека к горе.

-Что может удерживать человека в жизни, какие связи есть у каждого из нас? (Записываются на «канатиках».)

Рис 2—3: человек стоит на той же горе, но один из держащих его канатов-связей рвется, — возникает проблема. Предложение наркотика как решение проблемы — человек берет его (одна рука перемещается вверх). Человек сохраняет достаточно устойчивое положение, но первый шаг сделан. Человек может сказать «нет» или сделать следующий шаг. Рис. 4: с другой стороны появляется еще один канат-наркотик — человек протягивает к нему руку и теряет устойчивость.

-Кто хотел бы поделиться с другими своими аргументами?

-У кого возникли сложности?

-Какого рода?

Безусловно, окружающий мир может подкидывать нам новые провокационные аргументы о наркотиках, но наша личная позиция, четкое личное отношение к этой проблеме должны стать для нас точкой опоры при принятии собственного решения.

Миф четвертый — «С помощью наркотиков можно получить необычные ощущения».

Да, с этим сложно спорить, действительно эти ощущения есть, но они сиюминутны, к ним привыкаешь. Впервые возникшие приятные ощущения не возвращаются, но человек ищет их, становясь зависимым от них. При этом вновь он никогда их не получит; кроме того — они никогда не доставят радости. Радость можно найти в жизни, в себе, в других людях, в окружающем мире, вещах — надо только ее увидеть.

Упражнение «Ватман радости»

На столе помещается «ватман радости», он разделен на три части: тело, разум, чувства (эмоции, ощущения). Участникам предлагается написать все радости жизни для тела, разума и души. Затем ведущий, попросив участников закрыть глаза и сконцентрироваться на себе, под музыку зачитывает список «радостей».

Тренинг разрешения проблемных ситуаций

Работа идет параллельно в группах по 15 человек.

Упражнение «Проблема»

Разбивка на две группы. Каждая команда выбирает актуальную для нее проблему (можно использовать список, сделанный в начале дня). За 3 минуты надо придумать сценку. В сценке необходимо отразить суть влияния проблемной ситуации на жизнь человека. Команды показывают сценки.

Рассмотрение путей решения проблем

Пассивная позиция: «меня заставили; так получилось; все пошли, и я пошел; он сказал, и я сделал; меня все достали». *Активная позиция,* принятие ответственности по отношению к проблеме способствуют ее решению. Важна оценка собственных ресурсов, принятие ответственности на себя, переформулирование причины случившегося в контексте ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы ситуация разрешилась?»

Алгоритм разрешения проблемы:

1. Ориентация в проблеме
2. Точное знание того, что проблема возникла
3. Понимание, что проблемы в жизни — нормальное неизбежное явление
4. Формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы решения проблемы

5. Понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение

6. Определение и формулирование проблемы

7. Поиск всей доступной информации о проблеме, разделение информации на объективную и субъективную / непроверенную

8. Определение факторов и обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению целей

9. Постановка реалистичной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода

10. Формулирование различных вариантов решения проблемы — важно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов (мозговой штурм по способам разрешения выбранной проблемы)

11. Принятие решения — анализ имеющихся возможностей разрешения проблемы, выбрать из них наиболее эффективные, приводящие к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям (кратковременным — долговременным, направленным на себя — направленным на окружающих), выбор способов решения из предложенных, анализ предполагаемых последствий

12. Выполнение решения и проверка — изучение последствий решения, оценка эффективности решения, самоощущение

Упражнение «Поиск решения»

Возвращение к упражнению «Проблема» — группы обмениваются выбранными ими проблемами и разрабатывают путь их решения в соответствии с алгоритмом, тренер помогает. Подготовка пятиминутной сценки, показывающей путь решения проблемы. Показ сценок. Обратная связь. Работа в группах по 15 человек.

Тренинг саморегуляции

Введение

В любой проблемной ситуации возникают негативные чувства, эмоции, напряжение. Важно их не отодвигать, а определенным образом прорабатывать, выражать, давать им выход, используя конструктивные способы, позволяющие не нанести вред себе и другому человеку.

Какие могут быть способы? (Мозговой штурм.) Варианты записываются.

Упражнение «Рисуем злость»

Вспоминаем напряженную конфликтную ситуацию, человека, на которого злимся; рисуем злобу; отходим друг от друга на безопасное расстояние; мнем, рвем рисунок, пытаемся направить в этот процесс все негативные эмоции; бросаем остатки листа в мусорный мешок со словами: «Я выбрасываю сюда всю свою злобу на человека (ситуацию)». Анализ: мои ощущения сейчас. Вывод: вы можете использовать этот способ безопасного выхода негативных эмоций, либо другие, названные группой, самостоятельно, когда того потребуют обстоятельства.

Находясь в проблемной ситуации, человек испытывает стресс. Даже если негативные эмоции выплеснулись, все равно он может чувствовать себя

не вполне комфортно. Не до конца удовлетворена потребность в безопасности, сложно достичь успокоения и гармонии. В таком случае можно использовать определенные техники, открывающие каждому человеку его внутренний ресурс устойчивости к стрессу и напряженной ситуации, позволяющий найти силы для решения проблемы.

Ведущий проводит несколько медитативных упражнений, например «Покой», «Убежище».

Обратная связь: мимикой, жестами показываем свое эмоциональное состояние сейчас, группа отражает.

Тренинг поддержки

Разогрев. Что такое «поддержка»? Невербальная демонстрация участниками по кругу содержания слова «поддержка» — 5 минут.

Определение понятия «поддержка» и форм поддержки. Групповая дискуссия, формулирование определения «поддержки». Обсуждение форм поддержки — 10 минут

Актуализация личного опыта принятия эффективной и неэффективной поддержки. Работа в парах. Вспомнить: ситуацию, когда оказывали поддержку, но это было неэффективно; ситуацию, когда оказывали поддержку, и это оказалось эффективно, — 10 минут.

Групповая дискуссия «Эффективная и неэффективная поддержка». Определение особенностей эффективной поддержки. Обсуждение причин эффективности и неэффективности поддержки. Выявление особенностей эффективной поддержки — 20 минут.

Упражнение «Поддержка».

Применение на практике навыков оказания эффективной поддержки. Участникам группы задается вопрос о том, кому из них нужна поддержка, какую поддержку они хотят получить в данный момент. Группа оказывает участнику поддержку — 15 минут.

Отдельные методические приемы в обучении

здоровью

«...обучение начинается с педагогически целесообразного действия, с приема. Именно методические приемы являются наиболее конкретным способом работы учителя и ученика».
(М.И.Махмутов)

Если рассматривать образовательную технологию с современных позиций, то она должна включать в себя элементы неопределенности, позволяющие учителю проявить свое индивидуальное мастерство. Эти элементы входят в одну из составляющих технологии – модель обучения, которую можно представить схематично следующим образом:

Модель обучения =	Метод	=Дидактическая
	Форма	основа
	Средства	=Педагогическая
	Приемы	техника

Приемы педагогической техники связаны со средствами обучения, формами и методами

В приеме обучения метод обучения задает модель сущности взаимодействия учителя и учащихся и познавательных действий учащихся по отношению к учебному материалу. Прием можно определить как относительно законченный элемент технологии, зафиксированный в общей или личной педагогической культуре (А.Прутченков, 1997).

Приведем примеры некоторых методических приемов.

1. Анализ ситуации.

Анализ ситуации – такой методический прием, который позволяет обсудить реальные или приближенные к реальной жизни события, происходящие в семье, школе, обществе.

Важен сам процесс анализа ситуации – насколько активно учащиеся участвуют, могут ли они увидеть проблему, есть ли многообразие мнений, как они высказываются, как обосновывают свое мнение и аргументируют факты.

Например, компания собралась на вечеринку. Сначала пили пиво. После того, как пиво закончилось, и все немного опьянели, кто-то предложил попробовать наркотик и достал пузырек с жидкостью и шприц. Некоторые стали возражать и говорить, что это может плохо кончиться. Но то, кто предложил наркотик, стал убеждать, что с одного раза ничего страшного произойти не может.

Вопросы для обсуждения:

-Какие последствия может иметь даже однократная проба наркотика?

-Есть ли в данной ситуации риск заражения ВИЧ? Почему?

-Какое поведение в данной ситуации будет правильным в отношении риска заражения ВИЧ?

2. «Граффити».

Группы получают лист бумаги, краски или фломастеры. Каждой группе предлагается графически в виде схем, рисунков, отдельных фраз или слоганов выразить свое отношение к изучаемой теме,

Например, по теме «Психоактивные вещества» учащиеся делают рисунки, иллюстрирующие значение наркотиков, алкоголя и табака в жизни человека. Это дает возможность участвовать в работе всем, укрепляет знания, развивает навыки сотрудничества.

3. «Углы» (групповые дискуссии)

Конкретный вопрос, например, реклама табакокурения обсуждается с четырех разных позиций или с точки зрения четырех разных персонажей. Ученики для обсуждения вопроса объединяются в 4-х группах в разных углах класса. После дискуссии они представляют заключения перед другими группами. «Углы» учат уважать мнения разных людей.

4. «Лови ошибку!»

Учитель (ведущий) дает серию формулировок или высказываний на определенную тему, среди которых есть как правильные, так и неправильные. Задача группы – и доказать правильность и обосновать свой ответ.

5. «Светофор».

«Светофор» представляет собой длинную полоску бумаги или картона, с одной стороны красную, с другой – зеленую. Способ применения «светофора» зависит от типа опроса. Красный сигнал может означать: 1) «Я не знаю!»; 2) «Я не хочу отвечать!»; зеленый – 1) «Я знаю!»; 2) «Я хочу отвечать!».

6. «Опрос по цепочке»

Применим в случае, когда предполагается развернутый логически связанный ответ. Рассказ одного ученика прерывается в любом месте и передается другому жестом учителя. И так несколько раз до завершения ответа.

7. «Удивляй!»

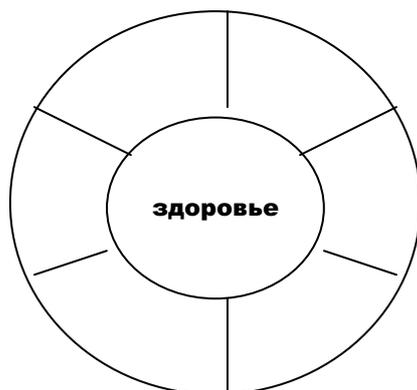
Хорошо известно, что ничто так не привлекает внимания и не стимулирует работу ума, как удивительные факты. Учитель находит такой угол зрения, при котором даже обыденное становится удивительным

8. «Опрос-итог».

В конце урока учитель задает вопросы, побуждающие к рефлексии занятия. На один и тот же вопрос могут ответить несколько учащихся. Мнения, возможно, не совпадут. Важно, чтобы учитель не добивался таких ответов, которые он ждет и считает таковыми. Другое дело, когда он наравне со всеми высказывает свое мнение.

9. «Концептуальное колесо»

Подобрать синоним к слову «здоровье» и вписать в секторы колеса.

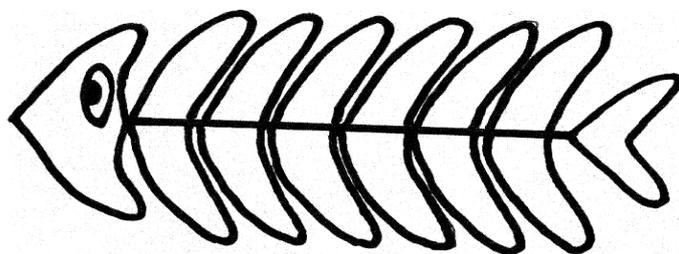


10. «Фишбон»

На «верхних костях» скелета рыбы формулируются различные проблемы, связанные с понятием здоровье и его нарушением.

На «нижних костях» скелета фиксируются факты, подтверждающие существование этой проблемы.

Каждая группа КО презентует другим группам результаты своей работы, которые выносятся на общую схему (см. ниже).



! ПОМНИТЕ: *Идеальная дидактика* – это ее отсутствие. Ученик сам стремится к знаниям так, что ничто не может ему помешать. Пусть гаснет свет – он будет читать при свечах.

Идеальное управление - когда управления нет, а его функции выполняются. Каждый знает, что ему делать. И каждый делает, потому что хочет этого сам.

А.А.Гин

Вместо послесловия

Однажды маленький мальчик отправился в школу.
Это был совсем еще маленький мальчик.
А школа была очень большая.
Но когда маленький мальчик понял,
Что можно попасть в класс прямо через дверь во дворе,
Он почувствовал себя довольным,
А школа уже не выглядела такой большой.
Однажды утром, когда мальчик пробыл в школе уже некоторое время,
Учительница сказала: «Сегодня мы будем рисовать».
Он любил рисовать. Он умел делать различные рисунки:
Львов и тигров, кур и коров, поездов и кораблей.
И он взял свою коробку карандашей и начал рисовать.
Но учительница сказал: «Подождите, еще не время начинать!»
И она ждала до тех пор, пока все не приготовились.
«Теперь, - сказала учительница, - мы будем рисовать цветы».
«Здорово!» - воскликнул маленький мальчик.
Он любил рисовать цветы.
И он начал рисовать цветы
Розовым, оранжевым и синим карандашами.
Но учительница сказала: «Подождите, я вам покажу, как нужно делать!»
И она нарисовала красный цветок с зеленым стебельком.
«Вот, - сказала учительница, - теперь вы можете начинать».
Маленький мальчик посмотрел на цветок, нарисованный учительницей.
Затем посмотрел на свои цветы.
Ему больше нравились свои цветы,
Но он этого не сказал.
Он просто перевернул листок и нарисовал
Цветок, такой, как у учительницы.
Он был красным с зеленым стебельком.
В следующий раз он самостоятельно открыл дверь.
Учительница сказала: «Сегодня мы будем заниматься лепкой».
«Хорошо! – сказал мальчик, он любил лепку.
Он умел делать различные штучки из глины:
Змей, снеговиков, слонов и мышей, машины и грузовики,
И он начал разминать кусочек глины.
Но учительница сказала: «Подождите, еще не время начинать!»
И ждала до тех пор, пока все не подготовились.
«Теперь,-сказала учительница ,- мы будем делать блюдо».
«Здорово!-подумал маленький мальчик.
Он любил делать блюда.
И он начал их лепить: всевозможных форм и размеров.

Тогда учительница сказала:
«Подождите! Я покажу вам, как делать».
И она показала всем, как сделать большое глубокое блюдо.
«Вот,-произнесла учительница,- теперь можете начинать.»
И маленький мальчик сделал такое блюдо.
Но родители мальчика переехали, и ему пришлось также поменять школу.
Эта школа была еще больше, чем прежняя.
В ней не было двери, ведущей с улицы прямо в класс.
Он должен был подняться по большим ступенькам
И пройти по длинному коридору, чтобы подойти к классу.
В первый день учительница сказала: - сегодня мы будем рисовать.
-Ура, - подумал маленький мальчик и начал ждать, когда
учительница скажет, как делать.
Но учительница ничего не сказала.
Она просто прогуливалась по классу.
Когда она подошла к мальчику, она сказала:
-ты не хочешь рисовать?
-хочу, - ответил маленький мальчик, - а что нужно рисовать?
-Я не знаю, пока ты этого не нарисуешь, - сказала учительница.
-А как я буду рисовать?- спросил мальчик.
-Как хочешь, - сказала учительница,- если бы все сделали один рисунок,
как бы я узнала, кто нарисовал и чей этот рисунок?
-Я не знаю, - сказал маленький мальчик.
И он начал рисовать красный цветок на зеленом стебле.

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

***В наших силах сделать так, чтобы наши ученики не утратили
желания и способности к самопознанию и самовыражению. И пусть
нам достанет мудрости, терпимости, профессионализма и любви в
этом.***

Список использованной литературы

1. Ахметова И., Иванова Т., Иоффе А., Положевец П., Прутченков А., Смирнова Г. Мой выбор: Учебно-методическое пособие для учителей средней школы.- М., 2003.
2. Бадак А. Безопасный рисунок. Использование рисунков на тему « Я и наркотики» для диагностики степени сопротивляемости детского коллектива употреблению наркотиков// Школьный психолог.-2003.- № 25-26.-С.4-5.
3. Базарный В.Ф. Деструктивное влияние современного учебного процесса на телесное здоровье// Школьные технологии. -2004.- № 3. –С.17-23.
4. Бакес Г., Шатохина Л. Обучение здоровью: Программы «Сверстники обучают сверстников». М., 2005.
4. Белова Н.И. Я знания построю в мастерской (Из опыта использования методики педагогических мастерских в обучении биологии).- СПб, СПГУПМ ЦПО, 1994.
5. Болотов В., Спиро Дж. Критическое мышление – ключ к преобразованию российской школы// Директор школы.- 1995.-№ 1.-С.9-14.
6. Борисова Н.В., Федорова Н.В. Об отношении педагогов к здоровьесберегающим технологиям// Народная школа.-2004.-№ 1.-С.23-24.
7. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие.- М.: Ось-89,2000.
8. Воскобойникова Н.П. Технологии педагогического мастерства в практической деятельности учителей// Химия в школе.-1999.-№ 6.-С.19-25.
9. Гедзь Е., Середенко Н. Профилактика девиантного поведения подростков. Психологический тренинг внутригруппового взаимодействия// Школьный психолог.-2004.-№ 29.-С.9-24.
10. Гин А.А. Приемы педагогической техники: Свобода выбора. Открытость. Деятельность. Обратная связь. Идеальность: Пособие для учителя. – М.: Вита-пресс,1999.
11. Гребенюк О.С. Педагогика индивидуальности: Курс лекций. Калининград: Калинингр.ун-т, 1995.
12. Гречаная Т.Б., Иванова Л.Ю., Колесова Л.С. Полезные привычки: Пособие для учителя/Под ред.О.Л.Романовой. –М., 1994.
13. Гузеев В.В. Лекции по педтехнологии.-М.,1992.
14. Гузеев В.В. Развитие образовательной технологии.-М.: Знание,1998.
15. Гузеев В.В., Сиденко А.С. Проблемы, особенности и процедуры освоения новых образовательных технологий в педколлективах// Школьные технологии. -2000.- № 1. –С.54-61.
16. Гузеев В.В. педагогическая техника в контексте образовательной технологии. М.: Народное образование, 2001.

17. Заир-Бек С.И. Технология РКМЧП: базовые принципы (Технология критического мышления в вузе: перспективы для школьного образования XXI века). - Н.Новгород, 2001.
18. Иванова Л.Ю., Колесова Л.С., Мирсагатова М.Н. Профилактика наркомании среди несовершеннолетних группы риска: Методическое пособие. - М.: Государственный НИИ семьи и воспитания, 2002.
19. Иваньшина Е.В., Муштавинская И.В. Критическое мышление на уроках естествознания// Естествознание в школе.-2004.- № 3.- С.34-39.
- 20.Кларин М.В. Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках, М.: Арена, 1994.
21. Кобякова Т.Г., Смердов О.А. Первичная профилактика наркозависимости: концепция программы организации и развития добровольческого движения.- М.-2004.
22. Колесова Л.С. Методология обучения здоровью: руководство для тренеров-Москва, 2004 (рукопись)
23. Ксендзова Г.Ю. Перспективные школьные технологии: учебно-методическое пособие.- М.: Пед.общество России, 2000.
24. Лично-ориентированный подход в работе педагога: разработка и использование/Под ред. Е.Н.Степанова.-М.:ТЦ Сфера, 2004.
25. Надо жить научиться: Сборник трудов Учителя и об Учителе/ Сост. Фуки А.А. – М.: Колос,1993.
26. Назарова Т.С. Педагогические технологии: новый этап эволюции// педагогика.-1997.- № 3.-С.24-29.
27. Окунев А. Как учить не уча.- СПб: Питер-пресс, 1996.
28. Основы педагогических технологий: Краткий толковый словарь/ Отв.ред.А.С.Белкин.- Урал.гос.пед.ун-т, Екатеринбург,1995.
29. Остапенко А.А. Анализ эффективности образовательной технологии// Школьные технологии. – 2003. - № 2. – С.183-190.
30. Программа «Обучение здоровью» для 1-11 кл. средней школы. М.: Полимед, 2005.
31. Русских Г.А. Технология развития критического мышления// Биология в школе.-2004.-№ 2.-С.28-33.
31. Русских Г.А. Технология проектного обучения// Биология в школе. – 2004. - № 2.-С.21-26.
32. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками: с чего начать? Пособие для психолога и педагога.-М.: Генезис, 2003.
33. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие.- М.: Народное образование,1998.
34. Слободняк С. Каждому ученику собственную образовательную программу// Школьные технологии.-2001.-№ 4.-С.149-157.
35. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.-М.: АРКТИ,2003.
36. Сухова Т.С. Урок биологии: Технологии развивающего обучения.- (Б-ка учителя).- М.:Вентана-Графф, 2001.

37. Технологии обучения: сущность, опыт применения и проблемы развития (доклады, материалы к научно-практ.конф.).-М., 1997.
38. Третьяков П.И., Сенковский И.Б. Технология модульного обучения в школе: практико-ориентированная монография.-М.: Новая школа, 1997.
39. Шатохина Л.Ф., Рубана И.М. Проектный метод в обучении здоровью. М.: Полимед, 2005.
40. Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса. М., 2005.
41. Шмаков С.А. Игры, развивающие психические качества личности: Методическое пособие.- М.: ЦГЛ, 2003
42. Уманский Л.И. Психология организации деятельности школьников.- М., 1980.
43. Учащиеся и наркотики. Издание подготовлено при поддержке UNDCP, 2002.
44. Царапкина Е. Искусство жить в ладу с собой и миром: развивающая программа для подростков// Школьный психолог. -2003.
45. Цукерман Г.А. Виды общения в обучении, Томск, 1993.
46. Юдин В.В. Сколько технологий в педагогике?// Школьные технологии. – 1999.-№ 3.-С.
47. Ямбург Е.А. Школа для всех: адаптивная модель: (Теоретические основы и практическая реализация).- М.: Новая школа,1997.
48. Я хочу провести тренинг: Пособие для начинающего тренера, работающего в области профилактики ВИЧ/СПИД, наркозависимости и инфекций, передающихся половым путем. - «Гуманитарный проект» - Новосибирск, 2000; ГУП «Медицина для вас» - Москва, 2003.