Материалы для учителя: "Полезные навыки: 27+1 урок"

|  |
| --- |
| **Материалы для учителя: "Полезные навыки: 27+1 урок"** |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Введение** К моменту обучения в средней школе большинство детей слышало о наркотиках и наркоманах, ингалянтах и токсикоманах. Источники этой информации: СМИ, родители, сверстники, старшие братья и сестры. Проведенный Project HOPE в 1997 году в Москве опрос более 400 школьников 10-11 лет показал, что из десяти психоактивных веществ (далее ПАВ) знали о кокаине 68,5%, героине 58,3%, транквилизаторах 48,7%, марихуане 48,6% учащихся. Нет никаких сомнений, что в настоящее время дети располагают еще большей, хотя и далеко не всегда объективной, информацией. Абсолютное большинство учащихся 5-7 классов не курят и не пьют. Однако возраст, в котором дети начинают экспериментировать с табаком, алкоголем и наркотиками, постоянно снижается. К сожалению, та же закономерность верна и для учеников средней школы из группы высокого риска, пытающихся нюхать ингалянты (растворители, клей, бензин), курить не только табак, но и марихуану и злоупотреблять транквилизаторами. В настоящее время, в связи с распространенностью употребления подростками ПАВ и доступностью не только табака и алкоголя, но и наркотиков, запрос школы, родителей, общественности на превентивное образование становится все более настойчивым. Всем становится понятным, что разговор о наркотиках не следует считать темой лекций для старшеклассников. Объективная информация о наркотиках, формирование навыков сопротивления давлению подростковой группы, предлагающей попробовать их, должны стать задачей превентивного обучения в школе до момента, когда подросткам предложат попробовать наркотики. Учебное пособие для 5-7 классов средней школы “Полезные навыки” является дополнением к учебникам по ОБЖ и позволяет начать разговор о наркотиках с подростками. **Как пользоваться учебным пособием** “Полезные навыки” включают материалы для учителей, рабочие тетради учащихся 5-7 классов и брошюру для родителей. Материалы для учителей содержат описание концепции “Полезных навыков”, теории, методологии превентивного обучения и планы 28 уроков для 5-7 классов. Раздел “ Теория ” в краткой форме познакомит учителя с причинами приобщения подростков к ПАВ и моделями превентивного образования в школе. Методология превентивного обучения, сочетающая традиционные и групповые методы обучения и подробно представленная в одноименном разделе, позволит учителю сделать уроки по “Полезным навыкам” интересными и эффективными. Расписание “Полезных навыков” спиральное. Оно продолжает, дополняет и развивает профилактическую работу, начатую в начальной школе “Полезными привычками”. В 5 классе “Полезные навыки” содержат планы двенадцати уроков, в 6 и 7 классах - по восемь планов уроков. Для каждого класса разработаны уроки по формированию личностной и социальной компетенции, посвященные образу Я, принятию решений и общению. В 5 классе четыре урока посвящены ингалянтам и понятию о ПАВ. В 6 и 7 классах отведено четыре урока представлению наркотиках и марихуане. План урока включает Цель, Задачи, теоретические положения, словарь, материалы для урока, подготовку к уроку, Ход урока и Выводы. Теоретические положения и некоторые другие сведения в планах уроков набраны мелким шрифтом, так как предназначены только для учителя. В Ходе урока курсивом выделены правильные ответы, которые учителю следует получить от детей. Планы уроков гибкие. Учитель может менять и дополнять их в соответствии с потребностями класса. Рабочие тетради для учеников 5, 6 и 7 классов обеспечивают необходимый минимум информации о ПАВ и позволяют учащимся начать работу над собой. Каждый урок в рабочих тетрадях включает название, словарь, несколько заданий и Выводы. Рабочие тетради могут быть использованы только вместе с материалами для учителя. Материалы для родителей “127 полезных советов, или Как уберечь детей от наркотиков” призваны расширить арсенал конструктивных родительских идей по воспитанию подростков. **Концепция** Курение, употребление алкоголя, а в последнее время употребление подростками и молодежью наркотиков стали широко распространенным и открыто обсуждаемым явлением современной жизни. Все больше семей лицом к лицу сталкиваются с трагедией наркомании. Все больше учителей начинают понимать, что предупреждение об употреблении наркотиков подростками - важная задача школы. Цель превентивного обучения - научить детей ценить и сохранять свое здоровье и здоровье окружающих, способствовать отношениям взаимной помощи и поддержки в детском коллективе перед лицом опасности, которую в современном обществе несет с собой употребление ПАВ. **Принципы** Составители “Полезных навыков” исходили из следующих убеждений и принципов: Теоретической основой “Полезных навыков” являются современные научные представления о факторах риска приобщения к употреблению ПАВ и защитных факторах, позволяющих сопротивляться неблагоприятным условиям окружающей среды. Стержнем превентивного обучения является формирование личной ответственности учащегося за свои поступки и здоровье. Превентивное обучение предполагает: (1) предоставление школьникам научно обоснованной, соответствующей возрасту информации о ПАВ, (2) формирование отрицательного отношения к употреблению ПАВ и (3) формирование поведенческих навыков ответственного поведения в потенциально опасных ситуациях. Среди формируемых поведенческих навыков наиболее важными являются навыки эффективного общения, рационального принятия решений и отказа от опасных для здоровья поступков в ситуациях группового давления. “Полезные навыки” последовательно реализуют современную методологию превентивного обучения, ориентированную на ученика и применяющую методы обучения в группе. Структура “Полезных навыков” построена по типу спирали: по мере обучения повторяющиеся темы усложняются и развиваются. “Полезные навыки” включают материалы для учителя, учеников и их родителей. Комплекс материалов позволяет семье и школе придерживаться единого подхода в воспитании. Превентивное обучение должно начинаться до того момента, когда подростки столкнутся с наркотиками в жизни. **Основные понятия** Психоактивные вещества - это природные и синтетические химические вещества, изменяющие состояние человека. В медицине ПАВ используются для лечения больных. В спорте применяются в качестве допинга. В обыденной жизни мы часто слышим что-то вроде “мне надо взбодриться” или “мне надо успокоиться” в применении к кофе и чаю. Отношение общества к ПАВ зависит от страны и ее культуры. Например, в нашей стране табак и алкоголь широко распространены и открыто употребляются. Другие ПАВ запрещены законом. Запрещенные для производства, транспортировки, хранения, продажи и употребления ПАВ называются наркотиками. Кроме наркотиков, о которых мы часто слышим, как, например, героин или кокаин, к ним относятся и многие другие вещества. Наркотики. Специалисты выделяют несколько групп наркотиков: опиаты (кроме героина, к ним относятся методом, кодеин, морфин, опиум); психо-стимуляторы, или возбуждающие препараты (например: кокаин, а также крэк, эфедрон); психо-1 депрессанты, или успокоительные, снотворные препараты (лекарства, являющиеся барбитуратами, например фенобарбитал; бензодиазепинам, например: тазепам и марихуана). Такое разделение наркотиков на группы связано со способом их действия на центральную нервную систему. Психостимуляторы возбуждают нервную систему. Депрессанты тормозят активность нервных клеток. приобщения к ПАВ - более позднее начало, меньшая интенсивность и большая осторожность их употребления. **Теория** Употреблять табак и алкоголь, пробовать наркотики дети начинают в подростковом возрасте. Что ими движет? **Причины употребления ПАВ** Специфика возраста. Подростки постепенно отдаляются от родителей, становятся более независимыми, приобретают навыки самостоятельной жизни. Они “пробуют” разные стили поведения. Употребление ПАВ иногда воспринимается ими как проявление взрослости. Часто такое “взрослое поведение”, наряду с правонарушениями и неуважением к старшим, является следствием принадлежности к группе сверстников, другой характерной черты подросткового периода. Другие возрастные черты подростков - это преувеличенные представления о резервах собственного здоровья, своих физических возможностях и неадекватный оптимизм в отношении здоровья в будущем. Именно поэтому их не интересуют вредные последствия употребления ПАВ для здоровья и многочисленные предостережения со стороны взрослых. Развивающееся мышление. По мере взросления мышление меняется. У подростков оно более гибкое и абстрактное по сравнению с младшими школьниками. Подростки в состоянии рассматривать логические альтернативы поведения, возможность отклонения от правил, замечать нерациональные и противоречивые поступки взрослых. Старшие подростки формулируют утверждения, обратные тем, что им внушают взрослые, ищут контраргументы, рационально объясняют, почему они игнорируют известную им информацию. Это подрывает усвоенные ранее знания о вреде употребления ПАВ, а вопросы здоровья, заслоняемые сиюминутными социальными интересами, отХодят на задний план. Давление сверстников. Влияние родителей с возрастом уменьшается, а сверстников - нарастает. Общение подростка с группой сверстников часто способствует употреблению ПАВ. Чем сильнее связь с группой, тем больше ребенок поддается ее влиянию. Особенно сильно поддаются влиянию группы, зависимые от окружающих, тревожные, обладающие низкой самооценкой подростки. Особенности семьи. Поведение и установки семьи подростка прямо связаны с его жизненными перспективами. Если в семье есть люди, злоупотребляющие ПАВ, риск приобщения к ним возрастает. Средства массовой информации. СМИ часто показывают употребление ПАВ популярными людьми. К сожалению, некоторые подростки стремятся им подражать даже в этом. Знания, установки, ожидания. Недостаток информации, положительное отношение к употреблению ПАВ, представление о том, что употребление ПАВ -норма жизни, способствуют приобщению к ним. Психологические черты. Употребление ПАВ связано с определенными психологическими качествами. Это низкая самооценка, неуверенность в себе, нужда в социальном одобрении, тревожность, неумение настаивать на своем и недостаточный самоконтроль. Наличие таких черт повышает риск приобщения к ПАВ. Фармакологические свойства ПАВ. Все ПАВ, хотя и в разной степени, вызывают привыкание. Поэтому, начав употребление ПАВ по социальным или психологическим причинам, со временем подросток продолжает его из-за физиологической потребности. Развивается толерантность (переносимость). Требуются все большие дозы. Если употребление ПАВ прекращается, то возникает абстинентный синдром. Таким образом, фармакологические свойства ПАВ способствуют регулярному их употреблению. Самолечение, преодоление стресса. Одной из причин употребления ПАВ является самолечение. Некоторые подростки с повышенной тревожностью, пониженным настроением, депрессивными состояниями используют их для улучшения самочувствия. Отклоняющееся поведение. Специалисты считают, что употребление ПАВ -часть синдрома отклоняющегося поведения. Для подростков с этим синдромом характерен особый стиль жизни и ценности. Те из них, которые курят, пьют, употребляют другие ПАВ, обычно плохо учатся, не занимаются спортом, не посещают клубы по интересам, лгут, занимаются мелким воровством и мошенничеством. **Научные концепции** Употребление ПАВ является предметом большого количества концепций. Их анализ приводит к заключению, что употребление ПАВ вызывается множеством факторов, среди которых главный отсутствует. Поэтому в последние десятилетия появились концепции, описывающие взаимодействие познавательных, эмоциональных, социальных и личностных факторов употребления ПАВ. Две наиболее признанных концепции создали базу для разработки эффективных профилактических программ. Это концепция научения Бандуры и концепция отклоняющегося поведения Джессора и Джессор. Кратко остановимся на основных положениях каждой из них. Концепция научения. Суть концепции в том, что люди учатся поведению через подражание. Например, если подросток видит богатых, известных людей, употребляющих ПАВ, будь то герои на экране телевизора или окружающие его люди, он им подражает. Другой пример. Наблюдая за группой сверстников, употребляющих ПАВ, подросток вырабатывает убеждение, что это нормальное поведение. Иногда подростки считают, что такое “нормальное поведение” не только приемлемо, но и необходимо, для того, чтобы стать популярным или сексуально привлекательным, казаться красивым или опытным. Отдавая должное подражанию, концепция придает большое значение также саморегуляции личности. Восприятие социальных влияний зависит от знаний, установок, убеждений подростка, его представлений о собственном будущем. Подростки, перед которыми стоят серьезные жизненные цели, несовместимые с употреблением ПАВ, не будут подражать пьющим и курящим, они в состоянии регулировать свое поведение. Восприятие социальных влияний, в свою очередь, прямо связано с низкой самооценкой, неуверенностью в себе, потребностью в социальном одобрении, неумением контролировать себя и неагрессивно настаивать на своем, стремлением казаться старше. В соответствии с концепцией Целью превентивного обучения и воспитания должно стать формирование психологической невосприимчивости к вредным социальным влияниям и саморегуляции подростка. Концепция отклоняющегося поведения. Отклоняющееся поведение - это употребление ПАВ, ранняя половая жизнь, мелкие правонарушения, прогулы школьных занятий. Перечисленные виды отклоняющегося поведения считаются симптомами одного синдрома, так как взаимосвязаны и вызываются одними причинами. Отклоняющееся поведение является таковым только в рамках определенной системы ценностей. Признаком восприятия поведения подростка как отклоняющегося является реакция на него взрослых. Взрослые пытаются остановить его с помощью неодобрения или наказания. Часто критерием отклоняющегося поведения служит возраст. То, что допустимо в среде старших подростков и молодежи, рассматривается как отклонение у младших подростков, например: употребление алкоголя, курение или сексуальная активность. Наибольшей опасности отклоняющегося поведения подвергаются дети, не обладающие навыками преодоления стресса, тревожные, не умеющие справляться с проблемами, испытывающие затруднения в межличностных отношениях и связанный с ними психологический дискомфорт. С позиций концепции отклоняющегося поведения превентивное обучение и воспитание должно сконцентрироваться на формировании социальной и личностной компетенции учащихся. **Школьные профилактические программы** Существует несколько подходов к школьной профилактике, или превентивному обучению. Традиционными подходами считаются информационный, эмоциональный и организация досуга. Более современные подходы: “психологические прививки”, формирование навыков сопротивления давлению и развитие личностной и социальной компетентности. В комплексные школьные программы обычно включаются элементы и традиционных, и более современных подходов. **Традиционные подходы** К традиционным подходам принято относить информационный, запугивание, нравственный, эмоциональный и организацию досуга подростков. Информационный подход. Суть этого наиболее распространенного подхода состоит в предоставлении детям фактических данных о природе, фармакологических свойствах и вредных последствиях употребления ПАВ. Информационный подход основан на наивном убеждении, что дети, узнавшие о вреде ПАВ, выработают к ним отрицательное отношение и примут рациональное решение никогда их не употреблять. Часто вызывает обратный ожидавшемуся эффект, стимулируя любопытство подростков. Запугивание. В противоположность точной фактической информации, на которой строится информационный подход, запугивание использует преувеличенные, эмоционально насыщенные призывы не употреблять ПАВ. Всем знакомым классическим примером запугивания и его эффективности является демонстрация фотографий автомобильных аварий с Целью предупредить вождение в нетрезвом виде. Нравственный подход. Это профилактика, облеченная в форму моральных и этических суждений. Лекции о “дьявольских зельях” иногда комбинируются с предоставлением информации и запугиванием. Хотя подход довольно популярен, вследствие своей простоты он, к сожалению, неэффективен. Действительно, религиозные люди обычно не употребляют ПАВ, а для нерелигиозных подростков, имеющих иные нравственные ориентации, подобные лекции малоинтересны. Эмоциональный подход. С середины 70-х годов профилактика обратилась к стимуляции личностного роста и социального развития детей. Подход строился на убеждении, что адекватная самооценка, развитые навыки общения и принятия решений, осознание собственных ценностей повышают вероятность участия подростков в организованных коллективах и внешкольных учреждениях дополнительного образования и снижают опасное влияние улицы. Организация досуга. В основу подхода положена идея о том, что подростки должны испытать и проявить себя в различных формах активного отдыха, дополнительного образования, общественной работы. В этом случае они не будут употреблять ПАВ. Эффективность всех традиционных подходов низкая. Информационный подход дает детям знания и на короткое время меняет их установки. Однако он не предупреждает употребление ПАВ и не сокращает его. Скорее, наоборот. Наличие фактической информации стимулирует любопытство детей. Неэффективность запугивания и чтения морали не требует специальных доказательств. Оценка эффективности эмоционального подхода и организации досуга также принесла разочарование. Оказалось, что оба эти подхода относительно эффективны в отношении подростков, злоупотребляющих ПАВ, но не предупреждают приобщения к ним. **Психосоциальные подходы** Современные профилактические программы разрабатываются с учетом социальных и психологических причин приобщения детей к ПАВ, используют научные знания о поведении и эффективные методы обучения. Первые психосоциальные программы разрабатывались для предупреждения курения, так как (1) именно с курения обычно начинается приобщение к ПАВ. (2) Табак - наиболее распространенное из них. (3) Курение, по медицинской статистике, - основная причина заболеваемости и смертности от ПАВ. Затем стали создаваться комплексные программы, предназначенные для предупреждения не только курения, но и употребления алкоголя и других ПАВ. Психологическая прививка. Концепция “психологической прививки” сходна с используемой в медицине. Если допустить, что социальное давление, принуждающее человека употреблять ПАВ, является своего рода инфекцией, то предупреждение заболевания может быть достигнуто путем введения в организм небольшой дозы ослабленных носителей инфекции. Попав в организм, они вызовут появление антител, в нашем случае - навыков сопротивления давлению. Существует несколько вариантов программ, основанных на этой концепции. Все они повышают уровень осознания подростком давления со стороны окружающих и обучают навыкам сопротивления давлению. Навыки сопротивления давлению. Профилактика, формирующая навыки сопротивления давлению, основана на понимании важности социальных влияний на подростка. Идущие от семьи, сверстников и средств массовой информации, социальные влияния убеждают подростка в том, какое поведение является нормальным, приемлемым или социально желательным. В рамках профилактической программы подростка обучают распознавать, избегать или преодолевать ситуации, в которых велика вероятность давления сверстников, предлагающих закурить, выпить, пробовать наркотики. Их учат способам отказа и тренируют то, как это следует делать, с помощью ролевых игр. Эти программы часто ведут старшие подростки, которым младшие подростки верят охотнее, чем взрослым. Оценка эффективности “психологических прививок” и программ формирования навыков сопротивления давлению показала, что распространенность употребления ПАВ падает в среде обученных школьников на 35-45%. Особенно эффективным оказалось обучение навыкам сопротивления давлению для детей из группы повышенного риска. Среди них распространенность курения снижалась на 85%. Развитие личностной и социальной компетентности. Программы развития личностной и социальной компетентности формируют навыки преодоления жизненных трудностей в целом. Ведь употребление ПАВ - это поведение, формирующееся в сложном взаимодействии личностных и социальных факторов. Как и другие формы поведения, употребление ПАВ начинается с подражания окружающим и их одобрения поведения подростка. Превентивное обучение предполагает формирование широкого спектра личностных и социальных навыков. Детей учат решать проблемы и принимать решения, сопротивляться давлению сверстников и средств массовой информации, контролировать свое поведение, преодолевать стресс и тревогу. Не менее важным компонентом программ является обучение взаимодействию с людьми: эффективному общению, умению настаивать на своем, вместе учиться и работать. Формирование личностной и социальной компетентности оказывает большое влияние на поведение. Доказано, что среди обученных подростков распространенность курения падает на 42-75%. “Полезные навыки” являются современной программой превентивного обучения, базирующейся на психосоциальном подходе - развитии личностной и социальной компетентности детей. **Методология** Превентивное обучение представляет собой молодую область педагогической деятельности. В ней тесно переплелись современная педагогика, практическая психология и идеи медицинской профилактики. Методы превентивного обучения не исчерпываются традиционными, хорошо известными учителю и применяемыми в каждой школе. Роль учителя также не совсем обычна. Для эффективного использования “Полезных навыков” важно ознакомиться с необходимым минимумом методов и приемов превентивного обучения: роль учителя; положительная психологическая атмосфера; групповые методы. **Роль учителя** Задайте себе вопрос: “Являюсь ли я экспертом?” В отличие от математики или родного языка, объектом превентивного обучения является противоречивая область жизни. Если в математике учитель разбирается лучше своего ученика, то в том, каково приХодится ребенку из семьи алкоголиков, может быть, и нет. Особая роль учителя в превентивном обучении начинается с признания того, что ученики могут знать больше, чем учитель, и говорить о сложных вещах просто, поскольку это часть их жизни. Учителю необходимо (что не всегда просто!) говорить детям правду, оставаясь эмоционально чутким, прямым и честным. Некоторые темы могут оказаться опасными. Для того чтобы избежать откровений, которые не вХодят в сферу профессиональных интересов и компетенции учителя, важно не задавать “закрытых” вопросов, требующих однозначных, конкретных ответов о семейной жизни, стараться говорить о том, как должно быть, а не обсуждать то, что в действительности происходит в семьях. Что делать, если учитель не знает ответа на какой-то вопрос? Он может прямо сказать об этом и предложить детям вместе поискать ответ. Задайте себе вопрос: “Является ли мое личное мнение единственно верным?” На вопросы об употребления ПАВ не существует готовых, единственно правильных ответов. Поэтому каждое высказанное учениками мнение принято считать имеющим право на существование. Учителю следует придерживаться объективной научной точки зрения и основополагающих принципов “Полезных навыков”. Задайте себе вопрос: “В чем состоит моя задача?” Если учитель не считает себя исключительным источником информации, а свое личное мнение - единственно верным, то перед ним встает сложная профессиональная задача - помочь детям учиться. Для ее решения учитель: побуждает учеников поделиться с классом своим мнением; задает “открытые” вопросы, допускающие несколько ответов; говорит на “открытом” языке или языке вероятностей; стимулирует и ведет групповую дискуссию; обобщает и комментирует высказывания детей. Учитель, помогающий детям учиться, испытывает удовлетворение не оттого, что все ученики класса усвоили некий набор непреложных истин, а от наблюдения за воспитанием личностно и социально компетентных людей. Задайте себе вопрос: “Каким примером я служу моим ученикам?” Желательно, чтобы учитель был для учеников хорошей ролевой моделью. Для этого важно не столько то, что он говорит, а то, как поступает. Если на уроке дети могут (1) задавать любые вопросы и будут выслушаны и услышаны, (2) просить о помощи и получать ее, (3) открыто говорить о том, о чем они думают и знают, то в будущем они попросят о помощи в трудную минуту, увидят свои ошибки и будут стараться их исправлять, сформируют реалистичное представление о самих себе и будут хорошо учиться. Когда учитель соблюдает права детей, они учатся уважать свои права и права друг друга. Право быть выслушанным, право отказаться и не делать то, что делают все, право выбора - права, имеющие прямое отношение к предупреждению употребления ПАВ. Задайте себе вопрос: “Могу ли я чему-то научиться у моих учеников?” Учитель может многому научиться у детей, если он открыт к тому, что они говорят. В этом смысле уроки “Полезных навыков” позволяют установить атмосферу подлинного диалога между взрослым и детьми. **Положительная психологическая атмосфера** Для успеха обучающего процесса важна психологическая атмосфера. Ее создают: соблюдение правил поведения, принципов “Полезных навыков” и планов уроков; отсутствие оценочного отношения друг к другу; использование методов обучения в группе. Правила. Для достижения положительной психологической атмосферы на уроках по превентивному обучению вводятся правила поведения. Правил, как минимум, четыре: (1) внимательно слушай говорящего; (2) не критикуй одноклассника, чтобы он ни сказал; (3) если не хочешь говорить, то можешь промолчать; (4) относись к другим так, как ты хочешь, чтобы другие относились к тебе. Правило 1. “Внимательно слушай говорящего”. Правило заключается во внимательном отношении каждого ученика к тому, что говорят и чувствуют его одноклассники. При выполнении правила каждый должен почувствовать, что его услышали и поняли. Правило 2. “Не критикуй одноклассника, чтобы он ни сказал”. Правило означает, что к каждому относятся доброжелательно, принимают как факт наличие у него собственного мнения и ценят его вклад в общую дискуссию. Выполнение второго правила позволяет избежать отрицательных оценок, обидных прозвищ, недружелюбных поступков и жестов. В результате ученики получают возможность высказываться открыто и честно, не опасаясь критики и насмешек. Правило 3. “Если не хочешь говорить, то можешь промолчать”. Правило предоставляет свободу участия в дискуссии, способствует осторожному обращению с чувствительными детьми и проблемами в классе. Правил о 4. “Относись к другим так же, как ты хочешь, чтобы другие относились к тебе”. Правило говорит о признании ценности, уникальности каждого, уважительном отношении друг к другу. В случае уважительного отношения естественно возникающие конфликты разрешаются конструктивно, а конструктивные и доброжелательные высказывания одного партнера по взаимодействию в адрес другого (обратная связь) способствуют личностному росту. Учитель может установить одно-два дополнительных правила, которые считает важными для данного класса. Но правил не должно быть много. Принципиально важным является следование им как со стороны учителя, так и учеников. Ошибки. Учителю желательно конструктивно относиться к ошибкам. Ошибки -неизбежное, нормальное явление нашей жизни. Каждый имеет право как на ошибки, так и на то, чтобы их исправлять. На ошибках люди учатся. Главное, чтобы, учитывая прежние ошибки, ученики старались их больше не делать. Оценки. Установлению положительной психологической атмосферы способствует отсутствие оценок знаний на уроках. В самом деле, можно ли и нужно ли оценивать в баллах открытость и честность в дискуссии или степень включения в общую работу группы? Вместе с тем важным элементом уроков по превентивному обучению является оценка уроков учениками. Она отражает то, насколько ученики вовлечены в происходящее на уроке, а также то, что они усвоили. Учителю важна такая обратная связь. Он может получить ее, просмотрев оценку уроков учениками в рабочих тетрадях. Учебные материалы. Положительной психологической атмосфере на уроках по превентивному обучению способствует аккуратное следование планам уроков “Полезных навыков”. При ознакомлении с учебными материалами может показаться, что их авторы просто следовали здравому смыслу. Это не совсем так. За каждым словом “Полезных навыков” стоит знание теории и методологии современного превентивного обучения. Экспериментальная работа учителей показала, какие планы уроков, подходы и методы превентивного обучения являются наиболее успешными. Поэтому авторы просят не менять планы уроков без крайней необходимости и внимательно ознакомиться с методами обучения в группе. Уроки “Полезных навыков” могут быть дополнены по усмотрению учителя за счет привлечения наглядных пособий и технических средств. Например, уроки для пятого класса широко используют вместо доски и мела большие листы бумаги и фломастеры. Создаваемые на них детские рисунки и плакаты можно повесить на видном месте. Авторы и художник “Полезных навыков” стремились иллюстрировать задания в рабочих тетрадях. Тем не менее прекрасным дополнением к рабочим тетрадям могут стать репродукции, слайды, плакаты, книги, аудио- и видео материалы. Создатели пособия приветствуют использование всех наглядных пособий и технических средств, доступных учителю на уроках и улучшающих восприятие материала детьми. **Методы обучения в группе** В процессе работы с пособием “Полезные навыки”, помимо традиционных, желательно использование методов обучения в группе. Методы обучения в группе - это кооперативное обучение, мозговой штурм, групповая дискуссия, ролевое моделирование и упражнения-энергизаторы. Почему так важна комбинация традиционных и групповых методов? На рисунке 1 показано, как ученики усваивают материал в зависимости от метода, используемого учителем. Использование обучения в группе наряду с традиционными методами позволяет учителю улучшить качество обучения. Что такое обучение в группе? Обучение в группе-новый метод современной педагогики. Как всякий новый метод, он требует подготовки учителя. Учитывая, что не у каждого учителя есть такая возможность, авторы разработали разные уроки. В одних обучение в группе занимает большую часть урока, в других -сравнительно меньшую. Вместе с тем каждый учитель, желающий освоить новый метод, может сделать это, работая с “Полезными навыками”. Обучение в группе, означает, что дети учатся (1) обмениваться информацией и выражать личное мнение, (2) говорить и слушать, (3) принимать решения, обсуждать и решать проблемы. Обучение в группе развивает личностную и социальную компетентность, формирует установки здорового образа жизни. Чем отличается обучение в группе от традиционного? На традиционном уроке учитель сообщает ученикам новую информацию, дети слушают и, если их спросят, отвечают. Желательны правильные ответы. Поэтому ученики соревнуются друг с другом за право высказать ожидаемый ответ и получить поощрение учителя, а вместе с ним и определенный статус среди одноклассников. Объединенные в группы, ученики получают новые возможности для обучения и воспитания. Увеличивается вероятность того, что они выскажутся. Общаясь, дети развивают умение слушать, думать и работать вместе. Это становится дополнительным мотивом для учебы как таковой. Сравните две части рисунка 2. В левой показана структура общения, характерная для традиционного урока. Анализ высказываний учителя показывает, что примерно 70% времени он говорит, причем больше всего времени тратит на поддержание дисциплины, сообщение новой информации, инструкции по выполнению заданий и вопросы. Ученики должны сидеть тихо и воспринимать материал пассивно, воздерживаться от общения. И только 30% времени учитель тратит на поощрение инициативы, похвалу, организацию общения учеников между собой и помощь в выполнении заданий. Справа на рисунке 2 показано общение учителя и учеников при обучении в группе. Учитель способствует общению учеников и тем самым не только эффективному обучению, но и выработке личностной и социальной компетентности. Количество времени, в течение которого говорит учитель, уменьшается с 70% до 25%. 75% тратится на поощрение инициативы и усилий детей, организацию общения учеников и помощь со стороны учителя, **Кооперативное обучение**   Что такое кооперативное обучение? Кооперативное обучение - метод, когда в небольших группах (от 2 до 8 человек) ученики решают общую задачу. Совместная работа формирует качества социальной и личностной компетентности и умение дружить. Каковы элементы кооперативного обучения? Выделяют четыре элемента кооперативного обучения. Это положительная взаимозависимость, личная ответственность за происходящее, взаимодействие лицом к лицу и развитие навыков работы в группе. Начиная кооперативное обучение, следует: объединить учеников в группы, попросив сесть лицом к лицу; предписать каждому роль (например: чтец, секретарь, докладчик, хронометрист); дать общее задание; предложить каждому поделиться своей информацией и материалами с остальными членами группы; предоставить ученикам в группе возможность объяснять друг другу, разрабатывать проблему, подводить итоги обсуждения; дать группе общую оценку (награду); для контроля спрашивать по одному ученику из группы в случайном порядке; способствовать рефлексии (анализу) учениками событий, происходящих внутри группы в процессе ее работы. Как руководить группами кооперативного обучения? Поделите детей на группы. В начале лучше делить детей на пары или тройки. Впоследствии делите класс на группы по четыре человека и больше. Полезно каждый раз объединять в группу разных учеников. Иногда для повышения эффективности обучения учитель может поддерживать существование одних и тех же групп на протяжении всего курса “Полезных навыков”. В любом случае в Кооперативное обучение группах должны быть разнополые дети, с разной успеваемостью, из разных культурных сред. Дайте детям почувствовать личную ответственность за то, как группа работает, и распределите роли. Лучше всего дети работают вместе, если каждый играет свою роль при выполнении задания. Роли могут быть, например, следующие: (1) чтец читает вслух; (2) секретарь записывает что-то от лица группы; (3) докладчик -у доски рассказывает, что решила группа; (4) хронометрист следит за временем. Установите правила работы группы и критерии оценки ее достижений. Убедитесь в том, что ученики понимают критерии оценки их совместной работы в начале каждогр урока. Устанавливайте для групп только реалистичные Задачи, а в качестве критериев оценки работы используйте выступления групп перед классом, сценки и другие виды активности, которые дети любят. Установите подходящие для работы групп правила. Их должно быть минимальное количество, и они должны дополнять правила поведения на уроке. Например: (1) убедись, что в разговоре участвует каждый; (2) говори спокойно и ясно; (3) говори только по делу. Сделайте плакат с правилами. Напоминайте ученикам правила, перед тем как они начнут работать в группах. **Мозговой штурм** Мозговой штурм используется для стимуляции высказываний по теме или вопросу. Учеников просят высказывать идеи или мнения без какой-либо оценки или последующего обсуждения со стороны учителя и одноклассников. Идеи фиксируются на доске. Мозговой штурм продолжается до тех пор, пока не истощатся идеи или не кончится отведенное на него время. **Групповая дискуссия** Групповая дискуссия - это способ организации совместной деятельности учеников под руководством учителя с Целью решить групповые Задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе общения. Использование метода позволяет:   * дать ученикам возможность увидеть проблему с разных сторон; * уточнить личные точки зрения учеников; * ослабить скрытые конфликты; * выработать общее решение класса; * повысить эффективность работы класса; * повысить заинтересованность учеников проблемой и одноклассниками; * удовлетворить потребность детей в признании и уважении одноклассников.   Групповая дискуссия может быть использована в начале урока, а также для подведения итогов урока. **Ролевое моделирование** Ролевое моделирование может осуществляться в форме драматических представлений, ролевых игр, имитации радиопередач и телевизионных шоу. В этих видах деятельности дети тренируют социально желательное поведение на глазах учителя. За счет включения в активную деятельность они обычно бывают заинтересованы в ролевом моделировании. Ученики пытаются действовать так, как в реальной жизни, или, по крайней мере, так, как они хотели бы действовать в реальности. Иногда учитель раздает роли заранее, а иногда только подает детям идею и просит их импровизировать. **Упражнения-энергизаторы** На уроке класс периодически испытывает снижение энергии. Концентрация внимания затрудняется. Ученики перестают работать, начинают мешать учителю. Средством преодоления спада энергии может служить короткое физическое упражнение, оживляющее активность группы, физкультминутка, или упражнение-энергизатор. **Возможные проблемы** Что делать, если дети начнут обсуждать недетские проблемы? Организуя обучение в группе, учителю необходимо приготовиться к тому, что дети начнут говорить обо всем, о чем хочется, а не только о том, что положено по возрасту. В этом контексте становится понятным значение особой роли учителя и создания положительной психологической атмосферы на уроках по превентивному обучению. Без них применение эффективных методов превентивного обучения невозможно. Что делать с разными ответами групп на один и тот же вопрос? Если установлены правила поведения, дети периодически обучаются в группах, а отметки не выставляются, то ответы нескольких групп или учеников на один и тот же вопрос могут оказаться разными. Подобная ситуация требует от учителя отказаться от идеи об одном, единственно возможном правильном ответе на каждый вопрос. Как уже было сказано, на уроках по превентивному обучению учитель не должен заставлять детей запоминать и воспроизводить готовые, единственно правильные ответы на все вопросы. Поэтому ему важно научиться задавать детям открытые вопросы, вызывать их на разговор. Как конкретно должен вести себя учитель? Учитель должен:   * констатировать факт наличия разных мнений (ответов) на один и тот же * вопрос; * поблагодарить каждую группу за ответ; * никогда не критиковать никаких ответов; * сказать, что оба ответа отражают разные стороны сложной реальности, * что каждая группа права по-своему.   Как создать на уроках по превентивному обучению равные возможности для всех учеников? На уроках по превентивному обучению важно предоставить всем детям равные возможности, поскольку вопросы охраны здоровья одинаково важны для всех, независимо от способностей и академической успеваемости. Особенности национальной культуры, пол, внешний вид, неумение или неспособность ученика делать то, чего добивается учитель на традиционных уроках, не должны сказываться на уроках по превентивному обучению. Если на обычных уроках учитель редко спрашивает всех учащихся, то на уроках по превентивному обучению желательно спрашивать и выслушивать всех.   **Планы уроков для 5 класса Урок 1 Что такое психоактивное вещество? (Часть 1) Тема**Информация. **Цель**Познакомить учеников с понятием “психоактивное вещество” (ПАВ). **Задачи**Сформировать/детей представление о ПАВ, как о веществах, влияющих на работу мозга. Актуализировать в сознании детей тот факт, что они знают большое количество ПАВ, которые встречаются в быту и о которых они слышат из средств массовой информации. **Теория ПАВ - это природные или синтетические химические вещества, которые, влияя на работу** мозга, изменяют состояние человека. ПАВ обладают свойством вызывать привыкание (зависимость). В обыденной жизни мы ежедневно употребляем кофе или чай. В чае и кофе содержится ПАВ -кофеин. Табак и алкоголь также содержат ПАВ. Это никотин и этанол соответственно. В медицине широко применяются лекарства, являющиеся ПАВ. К ним относятся болеутоляющие, в том числе наркотики, транквилизаторы, снотворные средства, некоторые средства от кашля. В спорте ПАВ используются в качестве допинга. К ПАВ, называемым ингалянтами, относятся бензин, летучие растворители, клеи и другие средства бытовой химии. Некоторые подростки вдыхают пары ингалянтов для достижения эффекта, сходного с наркотическим опьянением. Запрещенные законом для производства, транспортировки, хранения, продажи и употребления ПАВ в нашей стране называются наркотиками. К наиболее известным наркотикам относятся кокаин, героин, марихуана. Подробное описание ПАВ см. в разделе “Основные понятия и термины”. **Словарь** Психоактивное вещество - это вещество, влияющее на работу мозга. Наркотики - запрещенные законом психоактивные вещества. Ингалянты - аэрозоли, чистящие вещества и бензин, пары которых вдыхают. **Материалы** Рабочая тетрадь. **Подготовка** 1. Прочитайте о наркотиках и ингалянтах. 2. Попросите детей вместе с родителями выполнить задание 1 в рабочей тетради. **Ход урока** Скажите классу, что вы приступаете к изучению “Полезных навыков” и сегодня начинаете разговор о ПАВ, который будет продолжен на следующем уроке. Если дети изучали “Полезные привычки”, упомяните, что “Полезные навыки” являются их продолжением. Предложите детям проверить себя, вспомнив тот материал, который они изучали ранее. Пусть ученики выполнят задание 2 в рабочей тетради. Спросите о том, как они выполнили задание, и убедитесь в том, что все знают правильный ответ. Правильный ответ: (а) мозг, сердце, легкие; (б) никотин. Спросите у детей о правильном поведении в отношении табака и курящих людей. Выслушайте ответы. Обобщите то, что сказал класс, и прочитайте вслух первое правило безопасности из правил безопасного поведения для детей. Пусть ученики выполнят задание 3 в рабочей тетради. Спросите о том, как они выполнили задание, и убедитесь в том, что все знают правильный ответ. Правильный ответ: (а) мозг, сердце, печень; (б) алкоголь. Спросите детей о правильном поведении в отношении алкогольных напитков. Выслушайте ответы. Обобщите то, что сказал класс, и прочитайте вслух второе правило безопасности из правил безопасного поведения для детей. Пусть ученики выполнят задание 4 в рабочей тетради. Спросите о том, как они выполнили задание, и убедитесь в том, что все знают правильные ответы. Правильные ответы: (а) болезней; (б) смерть; (в) как. Спросите у детей о правильном обращении с лекарствами. Выслушайте ответы. Обобщите то, что сказал класс, и прочитайте вслух третье правило из правил безопасного поведения для детей. Скажите ученикам, что никотин, алкоголь и другие вещества, которые содержатся в некоторых лекарствах и действуют на мозг, называются ПАВ. Прочитайте вслух определение ПАВ из словаря. Если дети спросят вас, какие лекарства являются ПАВ, скажите им только ту информацию, которая содержится в разделе “Теоретические положения”. Предложите желающим зачитать названия веществ, которые они вместе с родителями услышали по радио и телевизору или нашли в газетных и журнальных статьях (задание 1). Запишите все, что перечислят дети, создав на доске два списка. В одном списке должны быть наркотики, в другом - ингалянты. Скажите детям, что существуют ПАВ, которые не являются лекарствами, не содержатся в табаке и алкогольных напитках. Это наркотики и ингалянты. Озаглавьте соответственно ваши списки на доске.. Прочитайте вслух определение наркотиков и ингалянтов из словаря, а затем четвертое и пятое правила из правил безопасного поведения для детей. Спросите у детей, почему нужно следовать этим правилам? Выслушайте все мнения. Предложите ученикам выполнить задание 5 в рабочей тетради. Убедитесь, что задание выполнено правильно. Спросите, могут ли вдыхаться и попадать в легкие вредные и даже ядовитые вещества. Выслушайте ответы и обсудите курение и вредные составляющие табачного дыма. Прочитайте еще раз определение ингалянтов из словаря. Предложите ученикам выполнить задание 6 в рабочей тетради. Правильные ответы: (1) для устранения неприятных запахов, укладки волос, лечения больных, борьбы с вредными насекомыми, крашения и строительных работ, устранения статического электричества; (2) для чистки одежды, посуды, ванн, раковин, унитазов и кафеля, машин, оконных стекол и зеркал, ковров и мебели; (3) для легковых машин, автобусов, грузовых, моторных лодок, мотоциклов и мопедов. Подчеркните факт огромного разнообразия аэрозолей, чистящих веществ и широкого применения бензина в технике. Прочитайте еще раз пятое правило из правил безопасного поведения для детей. **Выводы** 1. Некоторые лекарства, табак, алкогольные напитки, ингалянты и наркотики содержат психоактивные вещества. 2. Все психоактивные вещества опасны, если их неправильно используют. **Правила безопасного поведения для детей** Правило 1. Дети не должны курить - курение вредно для здоровья. Вдыхание чужого дыма - пассивное курение. Детям следует попросить курящих взрослых не курить или отойти от них подальше. Правило 2. Детям не следует пробовать алкогольные напитки, потому что алкоголь вреден для здоровья. Правило 3. Лекарства детям могут давать медсестра, врач или родители. Детям не следует самим брать из аптечки лекарства. Детям не следует самим принимать лекарства. Нельзя принимать чужие лекарства. Правило 4. Всегда говори “нет” и уходи, если кто-то предложит тебе попробовать наркотик. Наркотики запрещены законом. Наркотики опасны для здоровья и жизни. Правило 5. Употребление ингалянтов опасно для здоровья и жизни.   **Урок 2 Что такое психоактивное вещество? (Часть 2) Тема**Информация **Цель**Продолжить знакомство учеников с понятием “психоактивное вещество”. **Задачи**Обсудить влияние ПАВ на людей. Дать общее представление о наркотиках и ингалянтах. **Теория**См. урок 1. **Словарь**См. урок 1. **Материалы** Большие листы бумаги, ножницы, клей, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, рекламные объявления, вырезки из газет и журналов. **Подготовка** Попросите детей принести в класс: 1. Рекламу лекарств, алкоголя, табака из газет и журналов; 2. Иллюстрации к статьям, посвященным наркомании и токсикомании. **Ход урока** Скажите, что вы продолжаете изучение темы, посвященной ПАВ. Разделите класс на небольшие группы по 4-6 человек. Дайте каждой группе большой лист бумаги, клей, маркеры, ножницы. Предложите группам создать плакаты, посвященные ПАВ. Пусть напишут на плакате известные им эффекты употребления ПАВ, позаимствованные из рекламных объявлений и средств массовой информации. Обязательные элементы рассказа: 1. ПАВ, изображенные на плакате; 2. Действие ПАВ на человека. По окончании работы попросите группы по очереди вывешивать плакаты на доску и рассказывать о них классу. После того, как класс выслушает пояснения групп ко всем плакатам, попросите детей ответить на следующие вопросы: 1. Можно ли купить лекарства, табак, алкогольные напитки, ингалянты, наркотики? Где? У кого? 2. Верите ли вы всему, что окружающие люди или реклама говорят о ПАВ? 3. Что может случиться с человеком, который употребляет ПАВ, не являющиеся лекарствами, прописанными ему врачом? 4. Что бы вы почувствовали, если вам кто-то предложил ПАВ? 5. Что бы вы сказали тому, кто предложил вам ПАВ? 6. Что бы вы сделали, если кто-то предложил вам ПАВ? Во время обсуждения плакатов следует подчеркнуть, что: 1. Лекарства следует употреблять только по совету врача; 2. Детям до достижения определенного возраста не следует употреблять алкогольные напитки; 3. Курение вредно для здоровья; 4. Наркотики запрещены законом, опасны для здоровья и жизни; 5. Ингалянты опасны для здоровья и жизни. Ответьте на вопросы учеников о наркотиках и ингалянтах, наркомании и токсикомании. Предложите ученикам прочитать информационный материал об ингалянтах и наркотиках, содержащийся в рабочей тетради. Предложите ученикам выполнить задания 7 в рабочей тетради. Обобщите материал урока, предложив детям сделать выводы. **Выводы** См. урок 1.   **Урок 3 Соблюдай безопасность! (Часть 1) Тема** Принятие решений. **Цель** Обсудить правила безопасного поведения в отношении ПАВ. **Задачи** Расширить представления детей об опасности и безопасности. Обсудить значение инструкций, знаков, предупреждающих об опасности. **Теория** Различные лекарства, средства бытовой химии, алкогольные напитки и сигареты могут оказаться практически в каждом доме, в каждой семье. Поэтому дети должны знать правила безопасного обращения с ПАВ, встречающими в быту. Дети должны сначала прочитать предостерегающие надписи, рекомендации по использованию, меры предосторожности и другие инструкции, а затем строго им следовать. **Словарь**Инструкции - правила безопасного использования чего-либо. **Материалы** Большие листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, ножницы, клей, инструкции по применению лекарств, этикетки, надписи с упаковок со средствами бытовой химии. **Подготовка** 1. Попросите детей принести из дома различные инструкции по использованию лекарств и средств бытовой химии. Это могут быть вкладыши в упаковки лекарственных препаратов, этикетки и надписи с бутылок, коробок, а также пустые емкости из-под лекарств и средств бытовой химии. 2. Найдите несколько рекламных объявлений сигарет или пачек сигарет с надписью “Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья”. **Ход урока** Скажите классу, что на уроке речь пойдет о ПАВ и безопасном поведении детей. Спросите, какие правила безопасного поведения ученики запомнили на прошлом уроке? Попросите назвать их или зачитать вслух. Предложите ученикам вспомнить пройденный материал, ответив на вопросы: 1. Что такое опасность? Правильный ответ: Опасность - это когда человеку кто-то или что-то угрожает. 2. Нужно ли избегать опасных ситуаций? Почему? 3. Каковы шаги принятия решений? Правильный ответ: Первый шаг: если ты хочешь что-то сделать, то сначала остановись. Второй шаг: представь, как твой поступок отразится на тебе, твоих родителях, твоих друзьях. Третий шаг: выбери занятие, последствия которого безопасны. И не делай того, что может иметь опасные последствия. Четвертый шаг: похвали себя за то, что тебе удалось принять ответственное решение и избежать опасности, (см. “Полезные привычки” урок 5 для 2 класса). Поговорите о тех инструкциях, которые ученики принесли из дома. Пусть желающие покажут их классу. Спросите о содержании типовой инструкции по использованию лекарства, ее главных составных частях. Правильный ответ: состав, способ хранения, способ применения, противопоказания. Обсудите следующие вопросы: 1. Зачем нужны инструкции? 2. Почему их необходимо читать? 3. Почему некоторые лекарства, жидкости в бутылках, порошки, имеющиеся в доме, могут быть опасными? Покажите те инструкции, этикетки, наклейки, коробки от сигарет, которые принесли вы. Подчеркните, сходство предупреждений об опасности на коробках сигарет и средствах бытовой химии. Предложите ученикам выполнить задание 8 и нарисовать в рабочей тетради знаки, предупреждающие об опасности. Объедините детей сначала в пары, а затем в небольшие группы, по 4-6 человек, с Целью показать предупреждающие об опасности знаки друг другу. Выслушайте комментарии групп о наиболее удачных знаках. Раздайте группам листы бумаги, ножницы, клей, маркеры и предложите создать плакат, воспользовавшись имеющимися рисунками, инструкциями, наклейками и этикетками. По окончании работы над плакатами попросите группы повесить их рядом, чтобы получилась выставка плакатов под названием “Осторожно! Опасность!” Пусть представители каждой из групп расскажут о своих плакатах и ответят на вопросы одноклассников. Спрашивайте представителей кЬждой из групп, что может произойти, если не обращать внимания на предупреждающие надписи и знаки, которые они изобразили. Подчеркните необходимость принятия во внимание предупреждающих знаков. **Выводы**1. Разные вещества могут быть опасными или безопасными, в зависимости от того, как их используют. 2. Перед использованием любого вещества надо сначала прочитать инструкцию, а затем следовать ей.   **Урок 4 Соблюдай безопасность! (Часть 2) Тема**Принятие решений. **Цель**Обсудить правила безопасного поведения в отношении ПАВ. **Задачи**Показать связь опасности и риска. Обсудить опасные ситуации, связанные с ПАВ, и правила безопасного поведения. **Теория** См. урок 3. **Словарь** Риск-вероятность того,что поступок может иметь опасные последствия. **Материалы** Рабочие тетради. **Подготовка** Ознакомьтесь с планом урока и материалами для учеников. **Ход урока** Предложите детям в рабочей тетради рассмотреть рисунки задания 9, а затем индивидуально выполнить его. Пусть по окончании желающие назовут опасные/ безопасные места, опасных/безопасных людей и опасные/безопасные поступки. Попросите учеников пояснить свои ответы. Составьте списки опасных/безопасных мест, людей, поступков на доске. Озаглавьте списки соответствующими надписями. Скажите, что наХодиться в опасных местах, взаимодействовать с опасными людьми и совершать опасные действия рискованно. Предложите детям определить, что такое риск. Затем прочитайте определение “риск” из словаря. Задайте классу вопросы: 1. Чем грозят детям рискованные действия, контакты, места? 2. Что делает места, людей и действия рискованными или безопасными? Обсудите несколько мест (школьный двор, проезжая часть улицы, парк, магазин), которые могут быть в разных ситуациях опасными или безопасными. Подчеркните ситуативный характер опасности и рискованного поведения. Предложите детям в группах обсудить одну или несколько ситуаций, приведенных в задании 10. Пусть каждая группа зачитает обсуждавшиеся ситуации, а затем перечислит для каждой из них рискованные поступки и безопасное поведение. После того как все ситуации и поступки рассмотрены и оценены с точки зрения опасности/безопасности и риска, попросите учеников объяснить, почему они приняли то или иное решение и как следует себя вести в приведенных ситуациях, чтобы избежать риска. Предложите ученикам индивидуально выполнить задание 11 в рабочих тетрадях. Обсудите результаты, выслушав правила, которые зачитают желающие. Составьте на доске список правил безопасного поведения, которые класс считает важными в рискованных ситуациях, связанных с ПАВ и средствами бытовой химии. Пусть дети обсудят и решат, какие три правила являются наиболее важными для класса. Сделайте плакат, содержащий эти три правила и вывесьте его на видном месте в классе. Пусть ученики перепишут правила с плаката в свою тетрадь. **Выводы** 1. Разные места, люди и поступки могут быть опасными или безопасными в зависимости от ситуации. 2. Чтобы избежать ненужного риска, соблюдай правила безопасности.   **Урок 5 Кто и почему употребляет психоактивные вещества? (Часть 1) Тема** Принятие решений. **Цель** Довести до сознания учеников, что важно не только то, какое ПАВ употребляется. Важно также, кем оно употребляется, где и с какой целью. **Задачи** Обсудить приемлемое/неприемлемое употребление ПАВ. Обсудить последствия употребления ПАВ. **Теория** Иногда употребление ПАВ абсолютно оправдано (приемлемо). Это, прежде всего/ относится к лекарствам, назначаемым врачом больным. Также в нашей культуре приемлемым считается умеренное употребление алкоголя взрослыми. В этих ситуациях употребление ПАВ имеет положительные последствия или, как минимум, не имеет отрицательных. В большинстве случаев Целью немедицинского [неприемлемого, неоправданного] употребления ПАВ является попытка изменить настроение, регулировать эмоции, чувства, состояния. На практике желаемые состояния достигаются далеко не всегда, и более того, если и достигаются, то являются кратковременными. Одновременно нарастают долговременные и, безусловно, отрицательные последствия немедицинского употребления ПАВ. Поскольку попытка регуляции настроений, чувств, состояний с помощью ПАВ в долговременной перспективе неэффективна и опасна для здоровья, следует изыскивать альтернативы употреблению ПАВ. **Словарь** Эффект - последствие действия или поступка. Альтернатива - выбор из нескольких возможных действий или поступков. Передозировка - отравление психоактивными веществами, иногда приводящее к смерти. **Материалы** Большие листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, 7-8 небольших карточек с названиями ПАВ. **Подготовка** Приготовьте заранее 7-8 небольших карточек с названиями ПАВ. Среди них должны быть только вещества, упоминавшиеся детьми на первом уроке. **Ход урока** Предложите детям рассмотреть рисунок задания 12 в рабочей тетради, а затем индивидуально выполнить задание. Составьте на доске список веществ, которые могут попасть в организм. Например: воздух, пища, вода, грязь, бактерии, лекарства и т.п. Убедитесь, что среди перечисленных веществ есть ПАВ, попадающие в организм разными способами, например, табак и алкоголь. Предложите прочитать словарное слово - альтернатива. Пусть желающие приведут примеры альтернатив в нескольких ситуациях. Задайте вопросы: 1. Когда попадание ПАВ в организм человека безопасно? Полезно? Приемлемо (оправдано)? 2. Когда попадание ПАВ в организм человека опасно? Вредно? Неприемлемо? 3. Можно ли препятствовать попаданию ПАВ в организм? Как? 4. Всегда ли есть выбор из двух альтернатив? Первая альтернатива - позволить ПАВ попасть в организм; вторая - не дать ПАВ попасть в организм? Подведите учеников к выводу о том, что у каждого человека в любой ситуации есть две возможности. Одна из них - не дать ПАВ попасть в организм. Предложите прочесть слово “эффект” из словаря. Скажите, что эффекты и последствия употребления ПАВ - это одно и то же. Ученики могут пользоваться обоими словами при выполнении задания 13. Скажите, что сейчас группы будут придумывать комиксы и разыгрывать сценки. Предложите ученикам ознакомиться с примером комикса, приведенным в задании 13. Задайте вопросы, чтобы убедиться в том, что дети понимают смысл комикса. Предложите ознакомиться с планом создания комиксов в рабочей тетради. (1) Название ПАВ; (2) Ситуация или место действия; (3) Дети, попавшие в эту ситуацию; (4) Что произошло? (5) Эффект употребления ПАВ? (6) Чем все кончилось? Разбейте класс на группы и установите правила и порядок работы: 1. В создании комиксов должен участвовать каждый член группы; 2. Сначала нужно придумать и записать историю, используя план; 3. Затем нужно нарисовать историю на большом листе бумаги. Дайте каждой группе карточку с написанным на ней названием ПАВ. Предложите начать работу. После того как группы создадут комиксы, предложите им приготовить небольшую сценку или ролевую игру, иллюстрирующую комикс. Пусть каждая группа покажет свою сценку классу. После этого ее члены ответят на вопросы, покажут свой комикс. Подчеркните последствия или эффекты употребления разных ПАВ в процессе демонстрации сценок и комиксов группами. Если дети вас спросят об этом, вы можете ввести понятие кратковременных (немедленных) эффектов (последствий) употребления ПАВ и отдаленных (долговременных) эффектов (последствий). Например, неприятный запах изо рта -немедленный эффект курения сигарет, различные заболевания легких -долговременный эффект. Вывесьте все комиксы, выполненные в группах, на видном месте. Обсудите с детьми следующие вопросы: 1. Кто употребляет ПАВ? Правильный ответ. Большинство людей употребляют необходимые лекарства, когда их прописал врач. Некоторые люди также курят, пьют, употребляют наркотики и ингалянты. 2. По какой причине люди употребляют ПАВ? Правильный ответ. Большинство людей употребляют лекарства, чтобы лучше себя чувствовать, выздороветь. Некоторые люди, употребляющие ПАВ, также пытаются изменить свое состояние. 3. Каковы положительные эффекты употребления ПАВ? Каковы отрицательные эффекты употребления ПАВ? Правильные ответы. Положительные эффекты употребления лекарств - излечение от болезней. Отрицательные эффекты употребления табака, алкоголя, наркотиков и ингалянтов - плохое самочувствие, болезни, несчастные случаи, передозировка. 4. Когда употребление ПАВ является приемлемым? Правильный ответ. Лекарства нужны для лечения больных людей. Некоторые взрослые употребляют алкогольные напитки в умеренных количествах. 5. Какие правила безопасного поведения следует помнить детям? Правильные ответы. См. “Правила безопасного поведения для детей”. **Выводы** 1. Дети должны употреблять только те лекарства, которые им прописал врач. 2. Детям, сталкивающимся с ПАВ, следует соблюдать правила безопасного поведения. **Урок 6 Кто и почему употребляет психоактивные вещества? (Часть 2) Тема**Принятие решений. **Цель**Довести до сознания учеников, что существует множество здоровых способов регуляции эмоций, помимо употребления ПАВ. **Задачи**Поговорить о том, как чувства человека могут влиять на употребление ПАВ. Рассмотреть здоровые альтернативы употреблению ПАВ. **Теория**См. урок 5. **Словарь**См. урок 5. **Материалы** Рабочие тетради. **Подготовка** Ознакомьтесь с планом урока и материалами для учеников. **Ход урока**Предложите детям выполнить задание 14 врабочей тетради. Убедитесь, что дети помнят определение чувств, знают примеры приятных и неприятных или положительных и отрицательных чувств. Правильные ответы: (а) ситуациях, (б) чувства, (в) радость, (г) злость, (д) управлять, (е) избежать. Составьте на доске списки отрицательных и положительных чувств. Озаглавьте списки. Спросите у детей: (1) Какие из написанных на доске чувств они испытывали? (2) Какие чувства испытывать приятно? Неприятно? (3) Какие чувства дети никогда не хотели бы испытать? Подведите детей к выводу о многообразии человеческих чувств. Убедитесь в том, что дети помнят о том, что (1) чувствами необходимо научиться управлять, (2) неприятных чувств можно избежать, если думать о последствиях своих поступков, (3) как это делать. (См. “Полезные привычки”, уроки 3 и 4 для 1 класса). Предложите ученикам привести примеры преодоления неприятных переживаний. Выслушайте всех желающих. Составьте список на доске. Например: хорошо поесть и выспаться, поделиться своими переживаниями с родителями и другом, послушать музыку, сделать то, что любишь делать, и т.п. Задайте вопросы: (1) Какие способы преодоления неприятных переживаний вы используете чаще всего? (2) Какие способы с их точки зрения наиболее эффективны? (3) Какие способы вам советуют родители? Скажите, что некоторые люди в связи испытываемыми ими чувствами употребляют ПАВ. Спросите, слышали ли дети выражения: “напился с горя” или “выпил на радостях”. Пусть желающие объяснят, что имеется в виду и в каких ситуациях люди так говорят. Если найдутся добровольцы, пусть приведут подобные примеры связи чувств людей и употребления ПАВ. Попросите детей написать альтернативы употреблению ПАВ в разных ситуациях. Задание 15. Предложите желающим зачитать альтернативы всему классу. Обсудите наиболее удачные из них всем классом. Предложите детям выполнить задание 16, написав по три альтернативы употреблению ПАВ в ситуациях, когда человек испытывает неприятные чувства. Обсудите различные варианты преодоления отрицательных чувств. Составьте их список на доске. Подчеркните, что здоровые альтернативы преодоления неприятных чувств не имеют отрицательных последствий, т.е. безопасны. **Вывод**Есть много способов улучшить настроение. Выбирай здоровые и безопасные.   **Урок 7 Давление, влияние, ситуации... (Часть 1) Тема**Общение. **Цель**Довести до сознания детей, что им могут предложить попробовать ПАВ. Таким предложениям необходимо сопротивляться. **Задачи**Обсудить давление со стороны окружающих. Обсудить способы давления и способы сопротивления давлению. **Теория** Под словом давление понимается принуждение, насилие над чьей-нибудь волей или убеждениями. Интуитивно люди чувствуют, когда на них давят, и сопротивляются давлению. То, насколько сопротивление давлению успешно, зависит от конкретного человека. Поэтому у детей следует формировать навык сопротивления давлению. Говоря с детьми о давлении, важно подчеркнуть несколько моментов. Давление может принимать разные формы. Например, оно может осуществляться в виде доброжелательных уговоров, увещеваний, льстивых предложений, а не только грубого физического насилия, шантажа или угроз. Давление может оказываться на детей воспитывающими их взрослыми. Хотя формально давление в этом случае остается таковым, родители и учителя обычно не желают ребенку зла. При наличии любви или уважительного отношения к личности ребенка они избегают грубого давления. Желательно, чтобы дети поняли разницу в давлении, исходящем от разных по степени близости ответственности за них людей. Дети с низкой самооценкой обычно с большим трудом сопротивляются давлению. Поэтому воспитание самоуважения, уверенности в себе и своих правах является необходимым дополнением формирования у детей навыков сопротивления давлению. В целом, хотя давлению необходимо сопротивляться, в каждой конкретной ситуации детям следует принять во внимание то, в какой форме оно оказывается и кто его оказывает. **Словарь**Доверие - уверенность, или вера в то, что тебе говорят правду. Убеждать - уговаривать, заставлять поверить. Дилер - человек, который продает наркотики. **Материалы** Рабочие тетради. **Подготовка** 1. Предложите ученикам обратить внимание на ситуации давления, показываемые по телевизору. Попросите желающих сделать видеозаписи ситуаций давления для последующего просмотра в классе. 2. Дети могут выполнять домашнее задание вместе с родителями. **Ход урока**Предложите ученикам вспомнить пройденный ранее материал и индивидуально выполнить задание 17 в рабочих тетрадях. (См. “Полезные привычки”, урок 6 для третьего класса и уроки 5 и 6 для четвертого класса.) Предложите желающим зачитать получившиеся предложения. Убедитесь в том, что все ученики выполнили задание и освежили в памяти понятия: влияние, давление, сопротивление давлению. Правильные ответы: (1) заставляет, (2) право, (3) сопротивляться, (4) решить, (5) говорить “нет”. Предложите ученикам в парах следующую игру. Один ученик сжимает кулак, а другой пытается его разжать. Затем они меняются ролями. Проследите за тем, чтобы дети играли всерьез, а не возились, не поссорились и не нанесли друг другу травм. Если вы не уверены в том, что в классе хорошая психологическая атмосфера и дети не только знают друг друга, но и дружат, то не проводите это упражнение. Задайте вопросы: 1. Как вы себя чувствовали, когда сосед/ка по парте пытался/ась разжать ваш кулак? 2. Как вы себя чувствовали, когда вам надо было разжать кулак соседа/соседки? Выслушайте ответы. Обратите внимание на упоминания о неприятных чувствах во время игры. Подведите учеников к мысли о том, что давление нередко сопровождается неприятными чувствами. Попросите желающих показать свои видеозаписи. Обсудите просмотренные отрывки. Начните на доске записывать различные виды давления, иллюстрируемые видеозаписями. Например: насилие в любых формах (словесное, физическое), лесть, угроза, шантаж, настойчивые уговоры и др. Предложите ученикам вспомнить и рассказать классу о ситуациях, когда их (или кого-то еще) принуждали сделать что-то такое, чего им делать не хотелось. Продолжите список видов давления на доске. Предложите детям прочитать слова “убеждать” и “доверие” из словаря. Задайте вопросы: 1. Является ли убеждение одним из видов давления? Почему? 2. Был ли в вашей жизни случай, когда вас убеждали сделать что-то, чего вы не хотели? 3. Доверяли ли вы человеку, который вас убеждал? Почему? 4. Что случилось после? 5. Могли ли вы отказаться? Выслушайте все ответы. Подведите детей к мысли о том, что не следует слепо доверять незнакомым и малознакомым людям, пытающимся вас в чем-то убедить. Задайте дополнительные вопросы, чтобы удостовериться, что дети понимают разницу между доверием родителям или учителю и незнакомым людям во дворе, на улице, в магазине. Предложите детям выполнить в тетрадях задание 18. Убедитесь в том, что они освежили в памяти понятия: потребитель и рекламный прием, знают, в чем Цель рекламной деятельности. См. “Полезные привычки”, урок 7 для второго класса. Правильные ответы: (а) использует, (б) способ, (в) продать, (г) Цель. Пусть ученики в небольших группах придумают и разыграют сценку, иллюстрирующую появление нового продукта. Один из учеников сыграет роль продавца, предлагающего бесплатно попробовать новый продукт, а другой - потенциального покупателя, отказывающегося сделать это. Второй ученик должен найти эффективный способ отказаться. Просмотрите сценки. Задайте вопросы: 1. Как один ученик убеждал другого попробовать? 2. Как второй ученик отказывался? 3. Кто из класса попадал в подобную ситуацию? Что из этого вышло? Как ученики отказывались? 4. Какими еще способами могут действовать люди, убеждающие вас сделать что-то, чего вы не хотите делать? 5. Какие еще способы отказа вы знаете? Обобщите сказанное, перечислив еще раз различные формы давления и виды сопротивления ему. **Выводы**1. Убеждение может быть одним из проявлений давления. 2. Не следует слепо верить настойчивым уговорам.   **Урок 8 Давление, влияние, ситуации... (Часть 2) Тема**Общение. **Цель**Способствовать обсуждению детьми ответственного поведения в ситуациях, связанных с ПАВ. **Задача**Рассмотреть типичные ситуации давления, связанные с ПАВ, и обсудить, как следует поступать. **Теория** См. у рок 7. **Словарь**См. урок 7. **Материалы** Вам понадобятся 8 карточек с описанием потенциально опасных ситуаций. **Подготовка** Приготовьте карточки с ситуациями из задания 19. **Ход урока**Скажите ученикам, что урок продолжает разговор о давлении и способах сопротивления давлению. Пусть ученики самостоятельно выполнят задание 19 в рабочих тетрадях. Проверьте правильность выполнения задания, спросив несколько человек. Правильные ответы: (1) посадить человека так, чтобы он мог на что-то опереться спиной, попросить кого-то побыть с ним, вызвать “скорую помощь”; (2) позвонить родителям девочки, предложить ей лечь и ждать приХода своих родителей или родителей девочки; (3) позвонить в милицию и вызвать “скорую помощь”; (4) твердо сказать “нет” и уйти; (5) не трогать шприц; (6) твердо сказать “нет” и уйти; (7) не трогать таблетки; (8) не трогать бутылку. Предложите ученикам в группах подготовить ролевую игру, иллюстрирующую правильное поведение в опасных ситуациях. Каждая группа должна разыграть две сценки. Первая сценка показывает, чего не следует делать, а вторая - что следует делать в опасных ситуациях. Раздайте группам карточки с написанными на них опасными ситуациями. Ситуация 1. Вы идете через спортивную школьную площадку и видите ученика, у которого что-то похожее на приступ астмы. Ситуация 2. Вы играете у вас дома с другом/подругой. Мама ушла в магазин и придет только через полчаса. Друг/подруга говорит, что у него/нее страшно разболелась голова. Ситуация 3. После уроков вы идете домой из школы и видите лежащего на краю тротуара человека. От него пахнет алкоголем. Ситуация 4. Вы вместе с группой подростков играете во дворе. Вдруг один из них вытащил из кармана коробочку с каким-то белым порошком и предлагает вам попробовать его. Все остальные подростки подбадривают его и дразнят вас. , Ситуация 5. В субботу вы нашли во дворе валяющийся на земле использованный шприц. Ситуация 6. Кто-то из подростков постарше вас, живущий в вашем подъезде, предлагает вам попробовать покурить что-то, свернутое, как сигарета. По его словам, это вам очень понравится. Ситуация 7. Около аптеки вы нашли упаковку каких-то таблеток. Друзья советуют вам попробовать их. Ситуация 8. Вам очень хочется пить в жаркий летний день. Вы видите оставленную кем-то на скамейке наполовину пустую бутылку кока-колы. Хозяина бутылки не видно. Просмотрите последовательно две сценки, иллюстрирующие каждую из ситуаций. Запишите на доске два столбца поступков. Один озаглавьте “Нельзя делать”, второй-“Следует делать”. В завершение урока предложите детям в парах прорепетировать отказ от настойчивых предложений. Один ученик должен предложить что-то, а другой -ответить: “Нет, спасибо!”, “Нет, я не хочу” или просто “Нет”. По Ходу выполнения задания ученики в парах поменяются ролями. Пусть по окончании игры ученики расскажут о примененных ими вариантах отказа, сравнят их эффективность. **Вывод** Вести себя можно по-разному. Подумай и поступай ответственно.   **Урок 9 Ингалянты. (Часть 1) Тема**Принятие решений. **Цель**Добиться от учеников понимания того, что даже единственная попытка употребления ингалянтов является недопустимой из-за высокого риска негативных последствий для здоровья. **Задачи**Обсудить представления учеников о риске. Способствовать формированию навыка снижения потенциального риска. **Теория** Рискованное поведение - это нормальное поведение подросткового возраста. Некоторые подростки занимаются рискованными видами спорта. Другие совершают рискованные поступки на отдыхе, в свободное время - с друзьями. Ученики должны понять, что/ рискуя, они берут на себя ответственность за возможные последствия. Ингалянты, а именно: бензин, летучие растворители, клеи и другие средства бытовой химии употребляют преимущественно неблагополучные и бездомные дети и подростки. Цель вдыхания паров ингалянтов -достижение эффекта, сходного с наркотическим опьянением. Но, в отличие от наркотиков, ингалянты стоят недорого. Хотя вероятность того, что при обычных обстоятельствах школьники будут употреблять ингалянты, невелика, нельзя исключить, что кто-то предложит им попробовать. На 9 и 10 уроках ученики должны усвоить, что попытка попробовать ингалянты является ничем не оправданным риском для здоровья и даже жизни. Зная это, они должны подумать и отказаться. **Словарь**См. урок 4, часть 2. **Материалы** Два больших листа бумаги с заголовками. На первом листе заголовок - “есть риск”, на втором - “риска нет”. Листы бумаги, фломастеры, маркеры. **Подкготовка** 1. Прочитайте об ингалянтах заранее, 2. Предложите детям вместе с родителями проверить, как хранятся средства бытовой химии в семье. Находятся ли они в надлежащем месте, соблюдаются ли при их хранении и использовании необходимые правила безопасности. **Ход урока** Спросите детей, как они дома проверяли безопасность хранения и использования различных ПАВ. Попросите учеников вспомнить, что они узнали о риске на 3 и 4 уроках, посвященных соблюдению правил безопасности. Выслушайте ответы. Подведите итоги, прочитав вслух определение слова “риск” из словаря. Предложите ученикам выполнить задание 20 в рабочей тетради. Продолжайте начатый разговор о риске. Пусть желающие приведут примеры рискованных ситуаций и поступков. Составьте список рискованных ситуаций на доске. Задайте вопросы: 1. Что делает ситуацию рискованной? 2. Одинаково ли она рискованна для всех? Поговорите с детьми относительно таких рискованных ситуаций, в которых они ни при каких обстоятельствах не хотели бы оказаться. Составьте список этих ситуаций на доске. Спросите, почему дети так думают. Обобщите сказанное детьми и подведите к мысли о том, что риск - понятие относительное и зависит от поведения человека в конкретной ситуации. Предложите ученикам самостоятельно выполнить в рабочих тетрадях задание 21. Повесьте два больших листа бумаги с заголовками: “Есть риск”, “Риска нет” в разные места классной комнаты. Скажите детям, что вы будете медленно, по одной, зачитывать ситуации. По прочтении ситуации ученики, опираясь на результаты выполнения задания 21, должны встать и подойти к плакату “Риска нет”, “Есть риск”. Подчеркните, что каждый ученик должен принимать решение о том, есть риск в данной ситуации или его нет, самостоятельно, а не смотреть на одноклассников и не поддаваться влиянию друзей. Зачитайте первую ситуацию и разрешите детям двигаться. Ситуации: (1) курить сигареты; (2) кататься на велосипеде; (3) переХодить через дорогу; (4) восходить на высокую гору; (5) идти по парку; (6) подобрать валяющийся на земле бывший в употреблении шприц; (7) выпить алкогольный напиток; (8) улыбаться на улице человеку, которого не знаешь; (9) выпить лекарство от кашля; (10) выХодить гулять поздно вечером, когда уже темно; (11) пробовать запрещенные законом наркотики; (12) догонять автобус, который отошел от остановки; (13) летать на дельтаплане; (14) играть в футбол. После того как ситуация зачитана и дети встали группами около каждого из двух плакатов, попросите каждую группу ответить на соответствующие плакату вопросы: 1. Почему ситуация рискованная? 2. Почему ситуация нерискованная? 3. Что делает ситуацию рискованной? 4. Что делает ситуацию нерискованной? 5. Что нужно знать, чтобы снизить риск в ситуации? 6. Что можно сделать, чтобы снизить риск в ситуации? 7. Почему некоторые люди готовы рисковать? 8. Можно ли любую ситуацию считать рискованной? Зачитайте столько ситуаций и продолжайте задавать вопросы детям до тех пор, пока не убедитесь, что ученики поняли связь понятия “риск” с поведением включенных в ситуацию людей. Предложите группам из четырех учеников выбрать по одной из рассмотренных ситуаций. А затем создать плакаты, иллюстрирующие снижение потенциального риска в ситуации при выполнении простых правил безопасности. Предложите каждой группе показать свой плакат классу и сделать необходимые пояснения к рисункам. Поговорите о каждом совете по снижению потенциального риска, написанном на плакатах. Добейтесь от класса вывода о том, что риск всегда можно уменьшить. **Выводы**1. Ситуация может быть более или менее рискованной в зависимости от того, как ты в ней поступаешь. 2. Снизить риск можно в любой ситуации.   **Урок 10 Ингалянты. (Часть 2) Тема**Принятие решений. **Цель**Довести до сознания детей, что, независимо от называемых причин, употребление ингалянтов является ничем не оправданным риском. **Задачи**Познакомить учеников с некоторыми мотивами употребления ингалянтов. Поговорить о безопасных способах регуляции эмоций. Способствовать формированию навыков отказа в ситуациях риска. **Теория** См. урок 9. **Словарь**Нет. **Материалы**Рабочие тетради. **Подготовка**Ознакомьтесь с планом урока и материалами для учеников. **Ход урока**Продолжите разговор о риске. Предложите детям выполнить задание 22 в рабочей тетради. Пусть желающие зачитают возможные причины или мотивы рискованного поведения вслух. Подчеркните наиболее распространенные мотивы и наиболее интересные мысли. Вместе подумайте о нескольких рискованных поступках, о которых уже говорилось на предыдущем уроке. Спросите о причинах этих поступков. Запишите причины на доске. Например: люди совершают рискованные поступки потому, что (1) им так велели старшие, (2) они не умеют отказываться, (3) они думают, что их нарочно запугивают, (4) они не верят, что ситуация рискованная, (5) они расстроены. Подведите класс к мысли о том, что рискованное поведение часто не имеет под собой серьезных оснований. Обратите особое внимание на мотивы рискованных поступков, связанных с эмоциональными состояниями, настроением, чувствами. Скажите, что переживания, положительные и отрицательные чувства можно преодолеть, не совершая рискованных поступков. Предложите детям продолжить выполнение задания 23, а затем высказаться по поводу возможных действий по преодолению чувств: скука, тоска, печаль, радость. Поощрите каждого высказавшегося ученика. Задайте вопросы: 1. Всегда ли первым в голову приХодит безопасное действие? 2. Помогла ли вам обратиться к поиску альтернативы оценка того, является ли действие риском или нет? 3. Какие альтернативы рискованным действиям вы предлагаете? Предложите ученикам еще раз прочитать информацию об ингалянтах в рабочей тетради на странице 6. Пусть расскажут о том, что они видели и/или слышали о подростках, употребляющих ингалянты. Выслушайте несколько историй. Задайте вопросы: 1. Является ли употребление ингалянтов рискованным поведением? 2. Каковы причины того, что подростки рискуют? Составьте на доске список возможных причин рискованного поведения подростков, употребляющих ингалянты. Например, “их друзья нюхают”, “это дешево, а опьянеть можно, как от водки”, “они не умеют отказаться, когда им предлагают”, “им нечем больше заняться”. Подведите итог обсуждению, сказав, что подростки, употребляющие ингалянты, могут назвать множество причин для оправдания своих рискованных поступков. Спросите, какие опасные последствия могут быть при попытках употребления ингалянтов. Составьте список на доске, например: “смерть от отравления”, “смерть из-за аллергии”, “случайная травма - падение”, “несчастный случай - можно захлебнуться собственной рвотой”. Задайте вопросы: 1. Является ли риском употребление ингалянтов? 2. Что бы вы сказали тому, кто собрался их попробовать? 3. Как вы стали бы помогать подростку, отравившемуся ингалянтами? 4. Как вы будете отказываться от предложения попробовать ингалянты? 5. Что вы ответите подросткам, объясняющим вам, почему они употребляю! ингалянты? Пусть ученики в малых группах потренируются в отказе от предложения попробовать ингалянты. Для этого каждая из малых групп подготовит для показа всему классу один из возможных способов отказаться. После того как каждая группа продемонстрирует классу один из способов отказа, составьте список формул отказа. Предложите ученикам переписать две формулы отказа в тетрадь. Задание 24. **Вывод** Если тебе предложат попробовать ингалянты, подумай о риске и откажись.   **Урок 11 Мое здоровье. (Часть 1) Тема**Информация. **Цель**Добиться понимания детьми, что здоровье - это не просто отсутствие болезней, а высокое качество жизни. **Задача**Обсудить с детьми понятия здоровое/здоровье и нездоровое/нездоровье. **Теория** Здоровье - это сложное понятие, включающее три элемента: физическое здоровье, психическое или умственное здоровье и социальное здоровье или социальное благополучие. Поддержанию и сохранению здоровья человека способствуют или препятствуют различные факторы. Это, прежде всего, сам человек. От его поведения (например, соблюдения гигиенических норм и занятий спортом), образа мыслей (например, умения сопротивляться стрессу) и привычек (например, курения или злоупотребления алкоголем) во многом зависит его здоровье. Внешние факторы среды также могут сказываться на здоровье человека. Это наличие качественных продуктов питания, бытовые условия, чистота питьевой воды и воздуха, особенности местной экологии и производственной деятельности, плотность населения. В силах каждого человека поставить перед собой Цель сохранения здоровья и избегать вредных пртычек, наносящих ему ущерб. **Словарь**Физическое здоровье - это сильное, крепкое тело человека. Умственное здоровье - это ум и сила духа человека. Социальное здоровье - это благополучие человека и умение ладить с окружающими. Наркоман - человек, употребляющий наркотики или больной наркоманией **Материалы** Рабочие тетради, ножницы, клей, вырезки из журналов и газет, фломастеры, цветные карандаши. **Подготовка** Предложите детям дома подобрать вырезки из газет и журналов, на которых изображены здоровые и нездоровые люди, явления, предметы. **Ход урока** Начните урок с вопроса классу о том, что и кого ученики считают здоровым и нездоровым. Выслушайте все суждения. Предложите выполнить задание 25 в рабочей тетради и вспомнить изученное ранее. Проверьте правильность выполнения задания, спросив нескольких учеников. Правильные ответы: (1) прекрасно, (2) поступков, (3) здоровье, (4) здоровье. Предложите ученикам выполнить задание 26. Убедитесь в правильности выполнения задания. Продолжите разговор о понятиях “здоровый” и “нездоровый”. Пусть ученики приведут свои примеры здоровых и нездоровых предметов, явлений, людей. Например: здоровая/нездоровая пища, здоровые/нездоровые люди, здоровая/нездоровая среда, здоровые/нездоровые здания, здоровые/нездоровые условия жизни. Если ученики принесли из дома вырезки из газет и журналов, иллюстрирующие здоровье и нездоровье, рассмотрите их всем классом. Они могут пригодиться во время дискуссии. Обобщите примеры детей. Обсудите с ними, что считается здоровым и нездоровым и кого следует считать здоровым и нездоровым. Выслушайте ответы детей на вопрос о том, п о ч ему о н и та к дума ют. Во время дискуссии учителю важно обозначить три аспекта здоровья: физическое здоровье, умственное здоровье и социальное здоровье. Подчеркните, что, для того чтобы человек был действительно здоровым, он должен быть физически, умственно и социально здоровым. Предложите детям прочитать вслух определение каждого из видов здоровья из словаря. Предложите ученикам выполнить задание 27. Для этого они наклеят в рабочую тетрадь принесенные из дома изображения здоровых людей, предметов, явлений. Одна страница должна быть посвящена здоровому/здоровью и озаглавлена “здоровое”. Другая -должна содержать изображения нездоровых людей, предметов, явлений и озаглавлена “нездоровое”. Пусть дети сначала в парах, а затем в группах по четыре ученика сравнят то, как их одноклассники выполнили задание. Альтернативным вариантом выполнения задания могут стать рисунки детей, аналогичные по тематике. После того как дети в группах обсудили задание, вырежьте из тетрадей и вывесьте на доску все листки, иллюстрирующие здоровое/здоровье. Дайте детял/ возможность задать друг другу вопросы и ответить на них. То же проделайте а страницами тетради, посвященными нездоровому/нездоровью. Задайте классу вопросы: 1. Какие различия в листках, посвященных здоровому/нездоровому, вы заметили? 2. Как вы узнали, что кто-то или что-то является здоровым/нездоровым? 3. Из-за чего то или иное явление/предмет/,человек считаются здоровыми или нездоровыми? 4. В чем разница на лице и в теле здоровых/нездоровых людей? 5. Что еще надо знать, чтобы точно сказать, является человек здоровым или нездоровым? **Вывод** Здоровье - это состояние физического, умственного и социального благополучия человека.   **Урок 12 Мое здоровье. (Часть 2) Тема**Положительный образ Я. **Цель**Способствовать постановке учениками личной цели - быть здоровыми. **Задачи**Рассмотреть образы, ассоциирующиеся с понятиями: здоровый человек, алкоголик, наркоман. Обсудить постановку детьми личной цели - быть здоровыми. **Теория** См.урок 11 **Словарь**См.урок 11 **Материалы** Рабочая тетрадь, большие листы бумаги, маркеры, фломастеры, цветные карандаши. **Подготовка** Приготовьте большие листы бумаги по количеству небольших групп (4-6 человек) и маркеры. **Ход урока** Разделите класс на группы. Раздайте группам большие листы бумаги и маркеры, Предложите двум-трем группам нарисовать человека, который употребляет ПАВ, а оставшимся группам - человека, который их не употребляет. Пусть группы сами решат, потребителей какого ПАВ им следует изобразить. Попросите учеников тех групп, которые изображают людей, употребляющих ПАВ, подписать на плакате признаки его употребления. Каждая группа покажет классу свой плакат и расскажет, кто на нем изображен и каковы признаки влияния ПАВ на употребляющего их человека. В этом возрасте дети, скорее всего, изобразят стереотипные представления об опустившемся алкоголике, наркомане. После того как класс рассмотрит и обсудит плакаты, задайте детям следующие вопросы: 1. В чем состоят различия в изображениях людей, употребляющих и не употребляющих ПАВ? 2. В чем причины этих различий? 3. Думаете ли вы, что все употребляющие ПАВ люди выглядят одинаково? 4. Как ПАВ влияют на здоровье человека? 5. Думаете ли вы, что все употребляющие ПАВ люди выглядят как те, которые изображены на плакатах? 6. Как выглядят те люди, которые употребляют лекарства, являющиеся ПАВ? Выглядят ли они так, как персонажи на плакатах? Как они выглядят? 7. Многие лекарства являются ПАВ. Почему те люди, которые их употребляют, не выглядят как персонажи с плакатов? 8. Как выглядят люди, которые употребляют табак и алкоголь? 9. Какие ПАВ делают людей похожими на тех, кто изображен на плакатах? 10. Как хотел и бы выглядеть вы? Сделайте Выводы из дискуссии, составив на доске списки упомянутых детьми ПАВ и признаки их влияния на людей. Предложите детям выполнить задание 28 в рабочей тетради. Поговорите с детьм о постановке целей. Спросите, можно ли ставить своей личной Целью здоровье Предложите детям написать, какие цели в отношении здоровья, лекарств, сигарет алкоголя они хотели бы поставить. Предложите желающим зачитать то, что они написали в рабочих тетрадях. Попросите учеников выполнить задание 29. Предложите желающим показать сво рисунки классу. Завершите изучение “Полезных навыков” веселой игрой, приведенной в конце рабочей тетради. Пусть дети играют в парах.   **Планы уроков для 6 класса Урок 1 Тревожность Тема**Положительный образ Я. **Цель**Дать ученикам представление о тревожности. **Задачи**Перечислить ситуации, вызывающие тревожность. Описатьпризнаки тревожности. Обратить внимание учеников на здоровые способы преодоления тревожности. **Теория** Современное общество предъявляет к детям требования, соответствовать которым детям нелегко. Большие объемы информации, напряженный ритм жизни, жесткие конкурентные отношении между людьми создают экстремальные условия для развития и обучения. Большинство школьников вынуждены переживать эмоциональные состояния тревоги, возникающие в процессе обучения (например, повторяющиеся экзамены даже у самых маленьких учеников), в результате чего у них формируется склонность к частому переживанию тревоги или тревожность. По мнению специалистов, тревожность, характерная для больных и некоторых здоровых людей/ перенесших психические травмы, всегда является отражением неблагополучия личности. Тревожность - характерный признак подростков с отклоняющимся поведением, в том числе злоупотребляющих табаком, алкоголем, наркотиками. Поэтому формирование навыков преодоления тревожности и правильного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу, является важным разделом превентивного обучения. **Словарь**Тревожность - это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного. **Материалы** Рабочие тетради. **Подготовка** 1. Ознакомьтесь с планом урока и материалами для учеников. 2. Попросите учеников спросить у родителей, как они преодолевают тревожность. 3. Подготовьте четыре больших листа бумаги с заголовками: “Ситуации, вызывающие тревожность”, “Проявления тревожности”, “Здоровые способы преодоления тревожности”, “Способы преодоления тревожности”. **Ход урока**Скажите классу, что на уроке будет обсуждаться тревожность. Предложите выполнить задание 1 в рабочей тетради. Пусть желающие зачитают свои ответы. Правильные ответы: (в) красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные, потные руки; (б) напряжение. Подведите класс к мысли, что проявления тревожности аналогичны проявлениям напряжения. Поэтому подходящим синонимом для слова “тревожность” является слово “напряжение”. Подчеркните, что в дальнейшей работе класс может пользоваться любым из этих слов. Спросите у учеников, в чем, по их мнению, выражается тревожность. Выслушайте все ответы. Убедитесь, что ученики перечислили не только физиологические проявления тревожности (учащение сердцебиения и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п.), но и негативные последствия напряжения для успешного выполнения заданий, рационального принятия решений, поведения, адекватного ситуации, вызывающей тревожность. Запишите их на плакате “Проявления тревожности”. Пусть ученики перепишут с плаката в рабочую тетрадь свойственные им лично проявления тревожности. Задание 2 (а). Попросите учеников вспомнить ситуации, когда они тревожились. Выслушайте примеры таких ситуаций и запишите их на плакате “Ситуации, вызывающие тревожность”. Пусть ученики перепишут с плаката в рабочую тетрадь ситуации, наиболее значимые для них лично. Задание 2 (б). Предложите ученикам дать определение тревожности. Выслушайте всех желающих. Затем зачитайте определение тревожности из словаря. Спросите у учеников о результатах выполнения домашнего задания. Задайте вопросы: 1. Как ваши родители преодолевают тревожность? 2. Как другие взрослые преодолевают тревожность? 3. делаете вы, чтобы преодолеть тревожность? Выслушайте ответы и запишите названные способы на плакат “Способы преодоления тревожности”, например: сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, курение, прогулки, теплая ванна, вино. Подведите детей к мысли, что с тревожностью так или иначе можно справиться. Предложите классу оценить каждый из предложенных способов преодоления тревожности сточки зрения здоровья. Для этого задайте вопросы: 1. Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые? 2. Какие здоровые или нездоровые способы преодоления тревожности более эффективны? Почему? Выслушайте всех. Запишите здоровые способы преодоления тревожности на плакат “Здоровые способы преодоления тревожности”. Пусть ученики перепишут с плаката в рабочую тетрадь предпочитаемые ими лично здоровые способы преодоления тревожности. Задание 2 (в). Разбейте класс на небольшие группы. Предложите каждой из них выбрать одну из ситуаций, вызывающих тревожность, с плаката “Ситуации, вызывающие тревожность” и обсудить здоровые способы ее преодоления. Выслушайте отчеты групп. **Выводы**1. В разных ситуациях люди испытывают тревожность. 2. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. 3. Есть много здоровых способов преодоления тревожности.   **Урок 2 Преодоление тревожности Тема**Положительный образ Я. **Цель**Обсудить с детьми способы расслабления. **Задачи**Способствовать осознанию детьми способов расслабления, которыми они пользуются. Познакомить учеников с упражнениями на расслабление. **Теория** Cм. урок 1. **Словарь**Расслабление - снятие напряжения, достижение покоя. **Материалы** Рабочие тетради. **Подготовка** 1. Ознакомьтесь с планом урока и материалами для учеников. 2. Приготовьте: музыкальные записи для расслабления и плакат “Ситуации, вызывающие тревожность”. **Ход урока**Скажите классу, что на уроке будет продолжен разговор о тревожности и способах ее преодоления. Кратко повторите основные тезисы первого урока. Напомните классу, что тревожность и напряжение - это одно и то же. Предложите детям вспомнить, как они учились писать. Задайте вопросы: 1. Напрягали ли вы поначалу руку? 2. Что советовала учительница, когда рука уставала от напряжения? 3. Что вы делали, чтобы снять напряжение? 4. Сейчас, когда вы умеете писать, напрягается ли ваша рука? Устает? 5. Что вы делаете сейчас, если рука устает? Подведите обсуждение к выводу, что для преодоления напряжения можно сделать специальные упражнения, занимающие несколько минут. Предложите классу привести другие примеры того, как в школе ученики снимают напряжение. Составьте на доске их список. Например: физкультминутки в середине урока, уроки физкультуры, подвижные игры на переменах, беготня по коридорам и лестницам, порча школьного имущества. Подведите класс к мысли, что не все способы снятия напряжения или преодоления тревожности являются безопасными как для самого ученика, так и для окружающих. Скажите ученикам, что есть специальные приемы преодоления тревожности. Этим приемам можно научиться, выполняя упражнения на расслабление. Скажите ученикам, что на уроке вы сделаете несколько упражнений, помогающих расслабиться. Предложите прочитать описание первого упражнения в рабочей тетради. Задание 3. Ответьте на вопросы учеников. Выполните первое упражнение “Расслабление под музыку”. Упражнение 1. Инструкция для учителя. 1. Предложите детям сесть в удобную позу/ расставив ноги и положив руки на колени. 2. Попросите закрыть глаза и не разговаривать, пока не разрешит учитель. (Если есть возможность, выключите свет или закройте шторы.) 3. Попросите учеников расслабить все мышцы, насколько это возможно. 4. Скажите: “Представьте, что вы находитесь в месте, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться”. 5. Включите магнитофон с музыкой для расслабления примерно на 5 минут. Задайте ученикам вопросы: 1. Понравилось ли вам упражнение? 2. Как на вас подействовала музыка? Посоветуйте детям тренировать умение расслабиться под музыку, когда они спокойны и наХодятся дома. Предложите ознакомиться со вторым упражнением, позволяющим в уме готовиться к ситуациям, вызывающим тревожность. Пусть ученики прочитают описание задания 4 в рабочей тетради. Ответьте на вопросы учеников. Можете записать на доске несколько примеров трудных ситуаций. Например: выступление перед большой аудиторией; общение с незнакомыми подростками в компании; обращение с просьбой о помощи к директору школы. Выполните второе упражнение “Подумай заранее”. Упражнение 2. Инструкция для учителя. 1. Скажите классу: “Сядьте поудобнее и внимательно слушайте. Если хотите, можете закрыть глаза”. 2. Предложите детям вспомнить какую-либо трудную ситуацию из их жизни. Сделайте паузу. 3. Попросите вообразить себя в этой ситуации совершенно спокойными, расслабленными. Сделайте паузу. 4. Предложите ученикам подумать, что они скажут и сделают в этой ситуации. Дайте детям несколько минут. 5. Предложите рассмотреть несколько вариантов поведения, пока дети не почувствуют себя спокойными. Выдержите длительную паузу. Задайте ученикам вопросы: 1. Понравилось ли вам второе упражнение? 2. Можно ли заранее подумать, что вы будете говорить и как будете себя вести в трудной ситуации? 3. Сколько вариантов возможных высказываний и поступков вы успели придумать? 4. Посоветуйте детям тренировать навык “проигрывания в уме” трудных ситуаций. Предложите ученикам прочитать описание третьего упражнения. Задание 5. Ответьте на вопросы учеников. Выполните третье упражнение на расслабление “Глубокое дыхание”. Упражнение 3. Инструкция для учителя. 1. Предложите детям сесть в комфортной позе и сосредоточиться. 2. Попросите их медленно сделать глубокий вдох, считая в уме до четырех. 3. Затем попросите задержать дыхание и опять сосчитать до четырех. 4. Наконец, предложите медленно выдохнуть, считая до четырех. 5. Предложите повторить процедуру медленного вдоха-выдоха 4-5 раз. Задайте ученикам вопросы: 1. Понравилось ли вам задание? 2. Пытались ли вы раньше глубоко дышать в ситуации, вызывающей тревожность? Скажите ученикам, что глубокое дыхание помогает расслабиться в трудной ситуации и избавляет от неприятных ощущений в животе. Предложите тренировать глубокое дыхание самостоятельно. Обобщите результаты выполнения трех упражнений на расслабление, сказав, что наилучший способ преодоления ситуаций, вызывающих тревожность, - это тренировка различных способов расслабления, чтобы в нужный момент быть в состоянии применить их. Разделите класс на группы. Предложите каждой группе выбрать одну из вызывающих тревожность ситуаций, написанных на плакате. Предложите подумать, какие упражнения на расслабление группы рекомендуют для преодоления тревожности и напряжения в каждой из ситуаций. Предложите группам высказаться. Выслушайте всех. Предложите детям дома выполнить задание 6 в рабочей тетради. Выводы 1, Преодолеть тревожность помогают упражнения на расслабление. 2. Умение расслабляться надо тренировать.   **Урок З Как начать разговор? Тема**Общение. **Цель**Учить общению. **Задачи**Актуализировать в памяти учеников знания об общении. Способствовать формированию навыка вступления в контакт. **Теория** Исследованиями установлено, что приобщение подростков к употреблению ПАВ нередко связано с дефицитом навыка общения. В то же время умение эффективно общаться, вступать в контакты и дружить является мощным защитным фактором личности ребенка, позволяющим избежать множества опасных ситуаций. Поэтому обучение школьников эффективному общению -важная задача превентивного обучения. Общение осуществляется в двух формах: вербальной, или словесной (слова, тон, громкость голоса), и невербальной, или без слов (мимика, жесты и другие выразительные движения). См. “Полезные привычки” 3 урок для второго класса. Для того чтобы общение было эффективным, следует соблюдать ряд условий. Это прежде всего соответствие, или, как иногда говорят, совпадение, слов и выразительных движений говорящего. См. “Полезные привычки”, урок 4 для второго класса. Другими условиями эффективного общения являются неагрессивное отстаивание своего мнения (см. “Полезные привычки”/ урок 3 для третьего класса) и конструктивная/ или созидательная/ критика (см. “Полезные привычки” урок 4 для четвертого класса). “Полезные навыки” для шестого класса знакомят учащихся с двумя новыми условиями эффективного общения; вежливость в момент установления контакта/ уточняющие вопросы для поддержания беседы. Обучая детей навыкам эффективного общения/ следует последовательно отработать навыки начала беседы/ поддержания разговора и завершения беседы. **Словарь**Нет. **Материалы** Рабочие тетради, 10-12 карточек с ситуациями. **Подготовка** 1. Познакомьтесь с планом урока и материалами для учеников. 2. Приготовьте карточки с написанными ситуациями для начала разговора. **Ход урока**Заметьте, что большую часть времени мы проводим во взаимодействии и общении с окружающими. Поэтому важно учиться общаться. Скажите, что следующие два урока посвящены общению. На первом уроке ученики вспомнят, что они знают об общении из курса “Полезные привычки”, и поучатся начинать разговор. Предложите индивидуально выполнить задание 7 в рабочей тетради. Затем попросите учеников в группах по 4 человека обсудить задание. Убедитесь в правильности его выполнения. Правильные ответы: (а) общение; (б) общение без слов; (в) выразительные движения; (г) них. Зачитайте определения из задания 7 вслух. Подчеркните важность невербального компонента общения (выразительных движений), сказав, что от 65% до 80% всех сообщений, передаваемых говорящим человеком окружающим, осуществляются без слов, т.е. при помощи выразительных движений. Попросите класс привести примеры ситуаций, в которых необходимо заговорить с незнакомым человеком. Запишите примеры на доске. Задайте вопросы: 1. Всегда ли следует первым начинать разговор? Правильный ответ: “Нет”. Иногда можно подождать, когда интересующий вас человек первым начнет беседу. 2. Когда необходимо заговорить первым? Правильный ответ: “В любой ситуации, требующей немедленных действий, например: кто-то плохо себя чувствует и ему нужна помощь”. 3. Легко ли первым начинать разговор? Правильный ответ: “Одним людям это делать легко, другим - трудно”. 4. Отчего зависит легкость вступления в разговор? Правильный ответ: “От того, умеет ли человек общаться, и от того, с кем ему приХодится общаться”. Подведите класс к выводу, что умение начинать разговор является полезным в жизни навыком. Подчеркните, что хотя некоторые люди легко вступают в контакт, другим это сделать совсем непросто. Поэтому навыку начинать разговор следует учиться. Попросите учеников выполнить задание 8 в рабочей тетради. Попросите желающих зачитать словесные приветствия и описания приветствий без слов, которые они вспомнили. Правильные ответы: “Здравствуйте! Доброе утро (день, вечер)!” Привет!“Жесты: кивок, улыбка, салют, рукопожатие. Предложите ученикам индивидуально выполнить задание 9. Пусть желающие выскажут свои предложения, как начать разговор. Обсудите, были ли они вежливыми. Предложите детям в парах подготовить и разыграть сценки различных способов начала разговора. Раздайте подготовленные заранее карточки с ситуациями. (1) Позвони оператору телефонной станции с Целью узнать номер телефона поликлиники неотложной помощи; (2) позвони в магазин с Целью узнать об ассортименте и наличии минеральной воды; (3) позвони другу, и поговори с его родителями; (4) поприветствуй знакомого на улице; (5) поздоровайся со знакомым в вестибюле библиотеки; (6) не пройди мимо малознакомого человека, случайно встретившегося тебе в кинотеатре; (7) спроси незнакомого человека на улице, как пройти к ближайшей стоянке такси; (8) предложи свою помощь (что-то донести или открыть дверь); (9) начни разговор с незнакомым человеком в общественном месте (в очереди, в поликлинике, на стадионе во время спортивного матча). Посмотрите всем классом разыгрываемые сценки. После каждой из них ответьте на вопросы: 1. Успешно ли начат разговор? 2. Были ли вежливыми его участники? Попросите учеников подумать и предложить интересные способы начала разговора из их личного опыта. Выслушайте всех желающих. Подведите класс к выводу, что в некоторых ситуациях необходимо начать разговор с незнакомым человеком. Важным условием успешного начала разговора является взаимная вежливость. **Выводы**1. Умение начать разговор - полезный навык. 2. Начиная разговор, сначала поздоровайся и представься, а затем задай вопрос, скажи комплимент или попроси о помощи. **Урок 4 Как поддерживать и завершать разговор? Тема**Общение. **Цель**Продолжить учить общению. **Задачи**Поговорить с учениками об условиях эффективного общения. Способствовать формированию умения задавать уточняющие вопросы. Способствовать формированию навыков поддержания и завершения разговора. **Теория** См. урок 3. **Словарь**Нет. **Материалы** Рабочие тетради. **Подготовка** Ознакомьтесь с планом урока и материалами для учеников. **Ход урока**Скажите классу, что на уроке вы продолжите разговор об общении/Спросите, что ученики понимают под словами “эффективное общение”. Попросите привести примеры и запишите их на доске. Подведите класс к выводу, что общение эффективное, если собеседники хорошо поняли друг друга. Предложите ученикам индивидуально выполнить задание 10 в рабочей тетради. Затем пусть обсудят результаты его выполнения в группах по четыре. Пусть представители каждой из групп зачитают ответы. Правильные ответы: (а) понимать; (б) понимали; (в) правдивым; (г) общаться; (д) конструктивная; (е) критиканство. Задайте вопросы: 1. Поймешь ли ты собеседника, если он говорит одно, а всем своим видом выражает другое? Почему? 2. Будешь ли ты поддерживать разговор с человеком и стараться понять его, если он тебе врет? Почему? 3. Приятно ли разговаривать с человеком, который во всем видиттолько плохое? Почему? 4. Если во время разговора твой собеседник груб или чересчур напорист, будешь ли ты продолжать разговор? Почему? Предложите ученикам привести примеры нарушения условий эффективного общения из своего опыта. Выслушайте всех. Попытайтесь, когда возможно, подвести примеры под одну из рубрик: (1) несовпадение слов и выразительных движений (например, учитель говорит, что у него всегда есть время поговорить с учениками, но в то же время посматривает на часы и нервно собирает свою сумку); (2) неискренность высказываний; (3) критиканство; (4) агрессивность. Подчеркните важность перечисленных условий эффективного общения и предложите вспомнить, о каком условии эффективного начала разговора говорилось на прошлом уроке. Правильный ответ: вежливость. Скажите, что еще одним важным условием эффективного общения является умение задавать уточняющие вопросы собеседнику. Предложите выполнить задание 11 в рабочей тетради. Предложите желающим зачитать свои фразы. Подведите класс к мысли, что умение задавать уточняющие вопросы помогает эффективно общаться. Задайте ученикам вопрос: “Были ли в вашей жизни случаи, когда вы не знали, что сказать и во время разговора между вами и собеседниками повисло тягостное молчание?” Выслушайте ответы. Предложите ученикам индивидуально выполнить задание 12 в рабочей тетради. Пусть желающие зачитают свои ответы. Правильные ответы. Словесные способы показать свою заинтересованность в разговоре: “Да-да. Угу. Так. Понятно! Это интересно”. Невербальные признаки внимательного слушания собеседника: наклониться к собеседнику, встать или сесть с ним рядом, кивать головой, смотреть ему в глаза. Предложите ученикам выполнить задание 13 в рабочих тетрадях. Выслушайте ответы желающих. Обобщите сказанное детьми, подчеркнув, что есть много способов поддержать беседу при помощи слов и без них. Задайте классу вопрос: “Были ли в вашей жизни ситуации, когда собеседник продолжал говорить, а вам нужно было уходить или что-то срочно сделать, и вы никак не могли завершить разговор?” Предложите ученикам выполнить задание 14. Правильные ответы. Словесные сигналы о прекращении беседы: “Мне пора! Извините, но я должен/а идти”. Невербальные признаки: прекращение взгляда в глаза, взгляд на часы, движение по направлению к двери, улыбка, пожатие руки. Предложите ученикам выполнить задание 15 в рабочих тетрадях. Выслушайте желающих. Обобщите сказанное детьми, подчеркнув, что для завершения разговора есть приемы как словесные, так и без слов, позволяющие прекратить разговор и при этом не обидеть собеседника. **Выводы** 1. Умение задавать уточняющие вопросы - одно из условий эффективного общения. 2. Умение поддерживать и завершать разговор - полезные навыки.   **Урок 5 Манипулирование. Тема**Принятие решений. **Цель**Познакомить учеников с манипулированием как одним из видов поведения. **Задачи**Освежить в памяти учеников представления о различных видах поведения. Ввести новое понятие - манипулирование. Учить распознавать различные виды поведения. **Теория** Известны четыре вида поведения людей: агрессивное, пассивное, манипулирование и переговоры. Под агрессивным поведением имеются в виду враждебные, наступательно-захватнические действия с применением силы, оскорбительные высказывания и вызывающие поступки. Пассивное поведение - это ничегонеделание, несамостоятельность, безучастность и вялость. Проделки и мошенничество, различные способы получения желаемого с помощью хитрости называются манипулированием. Переговоры, Целью которых является неагрессивное отстаивание своих прав и реализация своих потребностей с учетом прав и потребностей партнера, являются наиболее продуктивной формой поведения. Как и любому другому навыку, умению договариваться следует учиться. Особенно трудно договариваться людям с низкой самооценкой. Поэтому люди, не умеющие неагрессивно отстаивать свои права и потребности или договариваться, нередко становятся объектом агрессии или манипулирования, то есть различных форм давления. Виды поведения: агрессивное, пассивное, переговоры (неагрессивное отстаивание своего мнения) и манипулирование (давление: лесть, попытка вызвать чувство вины, ссылка на дружбу и др.) обсуждались в курсе “Полезные привычки”. См. уроки 3-6 для третьего и четвертого классов. Уроки 5 и 6 для шестого класса продолжают знакомство учеников с различными видами поведения. Употребление ПАВ подростками часто начинается под давлением сверстников. Умение школьников распознавать давление в форме манипулирования и сопротивляться ему является защитным фактором, предупреждающим употребление ПАВ. **Словарь**Манипулирование - это получение чего-либо хитростью. **Материалы** Рабочие тетради. **Подготовка** Ознакомьтесь с планом урока и материалами для учеников. **Ход урока**Скажите классу, что на уроке разговор пойдет о различных видах поведения. Предложите индивидуально выполнить задание 16. Пусть желающие зачитают определения агрессивного, пассивного поведения и синонимов этих терминов. Правильные ответы: (а) пассивное; (б) агрессивное; (в) враждебный, вызывающий, наступательный, оскорбительный; (г) безучастный, вялый, несамостоятельный, зависимый. Задайте вопрос: Сталкивались ли вы с подобными видами поведения? Выслушайте примеры из жизни детей. Подведите класс к мысли, что в жизни мы сталкиваемся с различными видами поведения людей. Предложите детям индивидуально выполнить задание 17, ситуации 1 -3 в рабочей тетради, а затем в парах обсудить результаты его выполнения. Убедитесь, что задание выполнено правильно. Правильные ответы на вопросы: (1) ситуация 3: “Ни мне, ни тебе...”; (2) ситуация 1: “Давай поделимся!”; (3) ситуация 2: “Друг или кость?” Поговорите с детьми о результатах, последствиях различных поступков из их опыта. Подведите класс к мысли о пользе умения договариваться. Скажите классу, что есть еще один вид поведения, который называется манипулированием. Прочитайте вслух определение манипулирования из словаря. Пусть ученики продолжат выполнение задания 17, ситуация 4. Задайте вопросы: 1. Как называется поведение в ситуации 4: “Проделка Рекса”? Правильный ответ: “Манипулирование”. 2. Чем отличается поведение Рекса в ситуации 4: “Проделка Рекса” от ситуации 2: “Друг или кость?” Правильный ответ: “Ситуации описывают разные виды поведения - агрессию и манипулирование”. Предложите ученикам индивидуально выполнить задание 18, а затем в группах по четыре человека обсудить результаты его выполнения. Пусть представители каждой из групп зачитают названия поведения персонажей в ситуациях 1-4 и дадут необходимые пояснения. Задайте вопросы: 1. Как ведут себя дети в первой ситуации? Как называется такое поведение? Что чувствуют герои? Мальчик? Девочка? 2. Как поступила девочка во второй ситуации? Как называется такое поведение? Что чувствует мальчик? 3. Как ведут себя дети в третьей ситуации? Как называется такое поведение? Что чувствуют герои? Мальчик? Девочка? 4. Как поступил мальчик в четвертой ситуации? Как называется такое поведение? Что чувствует девочка? 5. Какое поведение чаще всего наблюдается в нашем классе? Обобщите материал урока, подчеркнув, что существуют четыре вида поведения, из которых умение договариваться является наиболее полезным. **Выводы** 1. Существуют четыре вида поведения: агрессивное, пассивное, переговоры, манипулирование. 2. Умение договариваться - полезный навык.   **Урок 6 Манипулирование и давление Тема**Принятие решений **Цель**Подвести учеников к мысли, что давлению в форме манипулирования необходимо сопротивляться. **Задачи**Освежить в памяти учеников представление о давлении. Определить манипулирование как одно из проявлений давления. Учить детей распознавать давление в форме манипулирования и сопротивляться ему. **Теория** См. урок 5. **Словарь**См. урок 5. **Материалы** Рабочие тетради. **Подготовка** Ознакомьтесь с планом урока и материалами для учеников. **Ход урока**Скажите, что на уроке вы продолжите разговор о манипулировании. Предложите ученикам вспомнить о том, что такое давление, индивидуально выполнив задание 19. По окончании выполнения задания убедитесь, что задание выполнено правильно. Правильные ответы: (а) заставляют; (б) сопротивляться; (в) решить. Попросите класс привести примеры давления. Выслушайте ответы, подведите учеников к выводу, что в жизни мы часто сталкиваемся с давлением. Предложите классу индивидуально выполнить задание 20. Задайте вопросы: 1. Чего хочет каждый из мальчиков в ситуации 1 ? 2. Что чувствует каждый из мальчиков в ситуации 1 ? 3. Добился ли своего каждый из мальчиков в ситуации 1 ? 4. Как ведет себя мальчик без велосипеда в ситуации 1 ? 5. Чего хочет каждая из девочек в ситуации 2? 6. Что чувствует каждая из девочек в ситуации 2? 7. Добилась ли своего каждая из девочек в ситуации 2? 8. Как ведет себя девочка без велосипеда в ситуации 2? 9. В чем сходство ситуаций 1 и 2? 10. В чем различие ситуаций 1 и 2? Подведите класс к выводу, что давление может осуществляться в разных формах. Примерами давления являются агрессивные поступки и манипулирование. Предложите ученикам индивидуально ознакомиться с заданием 21. Затем группы по четыре человека обсудят выполнение задания и придут к общему мнению. Убедитесь, что члены каждой из групп согласны с определением поведения в каждой из четырех ситуаций. Правильные ответы: (1) “угроза” - давление в виде агрессивного поведения; (2) “попытка убедить” - давление в форме.мани-пулирования; (3) “злоупотребление дружбой” - давление в форме манипулирования; (4) “шантаж” - давление в форме манипулирования; (5) “лесть” -давление в форме манипулирования; (6) “попытка вызвать чувство вины” - давление в форме манипулирования. Если детям непонятны слова: угроза, убедить, шантаж, лесть, вина, - зачитайте классу их определения. Угроза - запугивание, обещание причинить вред. Убедить - уговаривать, заставить сделать что-то или поверить во что-то. Шантаж - запугивание, чтобы получить выгоду. Лесть - неискренняя похвала. Задайте вопросы: 1. Чем отличается первая ситуация от остальных? 2. В чем сходство всех ситуаций, кроме первой? Подведите класс к заключению, что давление в форме манипулирования может выглядеть по-разному, но не изменяет от этого своей сути. Скажите, что давлению необходимо сопротивляться. Простейшей формой сопротивления является полезный навык - умение отказываться или говорить “нет”. Предложите группам подготовиться и разыграть сценки, показывающие, как следует сопротивляться давлению в каждой из ситуаций задания 21. Посмотрите всем классом каждую из сценок. Запишите на доске различные варианты сопротивления давлению и формулы отказа. **Выводы**1. Давление может быть в форме манипулирования. 2. Сопротивление давлению в форме манипулирования - полезный навык.   **Урок 7 Наркотики. (Часть 1) Тема**Информация. **Цель**Дать школьникам представление о наркотиках. **Задачи**Подчеркнуть факт существования большого количества наркотиков. Поговорить о последствиях употребления наркотиков. Обсудить источники информации о наркотиках и ее содержание. **Теория** Запрещенные законом для производства, транспортировки, хранения, продажи и употребления ПАВ в нашей стране называются наркотиками. Специалисты выделяют несколько групп наркотиков: опиаты (героин, метадон, кодеин, морфин, опиум), марихуана, психостимуляторы, или возбуждающие препараты (кокаин, крэк, эфедрон, перветин, экстази, амфетамин), галлюциногены (ЛСД, мескалин), психодепрессанты, или успокоительные, снотворные препараты (лекарстава, являющиеся барбитуратами, например фенобарбитал; бензодиазепинам, например тазепам). Такое разделение наркотиков на группы связано со способом их действия на центральную нервную систему. Психостимуляторы возбуждают нервную систему. Депрессанты - тормозят активность нервных клеток. Более подробную информацию о действии различных групп наркотиков на человека см. в разделе “Основные понятия и термины”. Отсутствие достоверной информации о наркотиках является одним из важнейших факторов риска. Поэтому своевременное и грамотное информирование школьников - необходимый элемент превентивного обучения. **Словарь**Привыкание - болезненное состояние, когда кажется, что прекратить употребление наркотиков невозможно. **Материалы** Рабочая тетрадь, плакат “Наркотики”. **Подготовка** 1. Ознакомьтесь с планом урока и материалами для учеников. 2. Прочитайте информацию о наркотиках. 3. Подготовьте большой лист бумаги с надписью “Наркотики”. **Ход урока** Скажите классу, что урок посвящен наркотикам. Предложите ученикам индивидуально выполнить задание 22 в рабочей тетради. Попросите желающих перечислить ПАВ, изображенные на рисунке. Запишите их на доске. Убедитесь, что задание выполнено правильно. Правильные ответы: клей, чай, лекарства (3 изображения таблеток), табак, ацетон, кокаин (порошок), марихуана (“самокрутка”), джин-тоник, пиво. Спросите у детей, какие еще ПАВ они знают. Дополните список. Задайте вопросы: 1. Какое ПАВ содержится в кофе и чае? 2. Какое ПАВ содержится в табаке? 3. Какое ПАВ содержится в пиве, вине, водке? 4. Что такое ингалянты? 5. Какие ингалянты перечислены в списке? 6. Что такое наркотики? 7. Какие наркотики перечислены в списке? 8. Какие правила безопасного поведения для детей вы знаете? Правильный ответ: См. урок 1 для пятого класса. Выпишите названия наркотиков, перечисленных детьми, на плакат “Наркотики”. Скажите ученикам, что существует много разных наркотиков. Предложите переписать названия наркотиков с доски в тетрадь. Предложите детям выполнить задание 23 в рабочей тетради. Спросите нескольких учеников, чтобы убедиться, что дети правильно выполнили задание. Правильные ответы: смерти, учЈбой, привыкание, мозга. Предложите классу в группах поговорить о последствиях употребления наркотиков: героин, кокаин, марихуана. Выслушайте ответы групп. Убедитесь в том, что ученики перечислили последствия употребления наркотиков на (а) здоровье, (б) учебу, (в) поведение и (г) внешний вид людей. Правильные ответы: (а) наркотики изменяют работу мозга; создают риск заражения СПИДом и другими заразными заболеваниями; (б) в результате нарушений памяти подростки, употребляющие марихуану, плохо учатся; (в) под действием наркотиков человек перестает контролировать свое поведение, что приводит к рискованным поступкам и нарушению закона; (г) тот, кто употребляет наркотики, перестает интересоваться тем, как он выглядит. Подведите класс к мысли, что употребление наркотиков влечет за собой отрицательные последствия. Скажите, что наркотики настолько опасны, что правительства разных стран принимают специальные законы, запрещающие их употребление. Задайте вопросы: 1. Откуда вы узнали о наркотиках? Убедитесь, что дети перечислили основные источники информации. Родители, учителя, врачи, печатные и электронные СМИ, подростки. 2. Что вам говорили о наркотиках родители? Задавайте аналогичные вопросы, касающиеся разных источников информации о наркотиках до тех пор, пока не станет очевидным, что из разных источников дети получают разную по содержанию информацию. Например: для родителей характерен страх, связанный с наркотиками и наркоманами; врачи говорят о болезнях; подростки могут рассказывать друг другу о положительных эффектах употребления наркотиков. Подведите класс к выводу, что большинство источников сообщают: употребление наркотиков опасно. **Выводы**1. Существует множество наркотиков, употребление которых опасно для здоровья и жизни людей. 2. Большинство источников информации о наркотиках сообщают, что их употребление опасно.   **Урок 8 Наркотики. (Часть 2) Тема**Информация. **Цель**Способствовать формированию сознательного отказа от наркотиков. **Задачи**Обозначить причины употребления наркотиков некоторыми подростками. Способствовать распознаванию детьми приемов, используемых распространителями наркотиков. Тренировать навык ответственного поведения. **Теория** См. урок 7. **Словарь**См. урок 7. **Материалы** Рабочая тетрадь. **Подготовка** Ознакомьтесь с планом урока и материалами для учеников. **Ход урока**Скажите классу, что на предыдущем уроке речь шла о наркотиках и последствиях их употребления. Данный урок посвящен причинам, по которым некоторые подростки пробуют наркотики, а также тому, как надо отказываться, если кто-то предлагает наркотики. Напомните классу, что большинство источников информации сообщают об опасностях, связанных с употреблением наркотиков. Тем не менее некоторые подростки пробуют наркотики. Предложите всем вместе разобраться, почему так происходит. Предложите детям индивидуально выполнить задание 24 (а) в рабочей тетради. Выслушайте ответы нескольких добровольцев. Убедитесь, что дети правильно выполнили задание. Причины: желание выглядеть взрослым; потребность быть принятым в компанию; желание получить удовольствие; желание хорошо себя чувствовать; желание забыть свои проблемы; потребность быть как все; любопытство (Хочу один раз попробовать все!). Задайте вопросы: 1. Является ли употребление наркотиков признаком взрослости? Правильный ответ: “Большинство взрослых не употребляют наркотики”. 2. Хотите ли вы быть принятыми в компанию подростков, употребляющих наркотики, т. е. наркоманов? 3. Получает ли удовольствие и хорошо ли себя чувствует человек, употребляющий наркотики? Правильный ответ: “Целью употребления наркотиков является стремление изменить настроение, регулировать эмоции и чувства”. Эта Цель достигается не всегда, а если достигается, то на короткое время. Одновременно возникают долговременные отрицательные последствия употребления наркотиков, о которых говорилось на прошлом уроке. 4. Решает ли проблемы человека употребление наркотиков? Правильный ответ: “Употребление наркотиков позволяет на короткое время забыться, отвлечься от своих проблем, но не решает их, а лишь создает новые”. 5. Все ли подростки употребляют наркотики? Правильный ответ: “Абсолютное большинство подростков не употребляют наркотики”. 6. Следует ли пробовать наркотики из любопытства? Правильный ответ: “Нет. Даже однократное употребление наркотиков может быть опасным для жизни и здоровья”. Разбейте класс на группы и с опорой на задание 24 (а) предложите обсудить, чего хотят дилеры, которые предлагают наркотики подросткам. Выслушайте отчеты групп. Подведите класс к мысли, что Цель дилеров - заставить подростков покупать наркотики. Для этого они манипулируют подростками, давят на них, используя разные хитрые приемы - “уловки”. В качестве “уловок” нередко используется знание причин употребления наркотиков некоторыми подростками. Задайте вопрос: Можно ли предложение наркотиков расценивать как дружеский жест? Предложите ученикам выполнить задание 24 (б). Опросите желающих и убедитесь в правильности выполненного задания. Правильные ответы: “Хочу удовольствий!” - №3 “Берегись! За удовольствия придется платить!”, “Старшие курят, хочу быть похожей на них”. - №2 “Любой человек может делать глупости. Я стараюсь их не делать”, “Все твои друзья так делают. Почему бы и нет?” - №8 “Я сама решаю, что мне делать и чего не делать”, “Хочешь быть с нами? Или не будем с тобой дружить!” - №6 “Настоящие друзья не будут на меня давить”, “Ты почувствуешь себя хорошо!” - № 5 “Я почувствую себя хорошо, только сказав “нет!”, “Давай! От одного раза ничего не будет!” - №1 “А мне и один раз ни к чему”, “Только одна затяжка...” - №7 “Ни одной!”, “Я стараюсь забыть о неприятном” -№4 “Может, и забудешь, только ненадолго”, “В жизни надо попробовать все. Брошу в любой момент!” - №9 “Не каждой рыбке удается соскочить с крючка...” Подведите класс к выводу, что в ситуациях, связанных с предложением наркотиков подросткам, используется много различных форм давления. Попросите детей назвать распространенные ситуации с наркотиками на улице, во дворе, в подъезде. Например: подросток-дилер продает наркотики в подземном переходе около школы; подросток с пакетом на голове в подвале нежилого дома; кампания подростков, курящих по кругу марихуану; валяющийся в подъезде грязный шприц. Спросите, как вели себя дети, для того чтобы избежать опасностей, связанных с указанными ситуациями. Выслушайте все ответы и похвалите всех. Подчеркните, что есть много способов, чтобы избежать опасностей и сохранить здоровье. Разбейте класс на группы и предложите каждой дать совет, как вести себя в одной из ситуаций задания 25. Выслушайте отчеты групп. Предложите ученикам записать самые интересные советы в рабочую тетрадь. Во время обсуждения результатов работы групп проведите мысль о том, что сознательный отказ от предложения попробовать наркотики говорит об ответственном поведении. **Выводы**1. Причины употребления наркотиков некоторыми подростками известны дилерам и используются в качестве “уловок”. 2. Сопротивление “уловкам” дилеров - полезный навык.   **Планы уроков для 7 класса Урок 1 Я и мои поступки Тема**Положительный образ Я. **Цель**Обсудить связь образа Я и поведения. **Задачи**Указать на связь образа Я и поведения. Подчеркнуть, что образ Я может меняться в зависимости от ситуации.   **Теория** Образ Я - система представлений человека о самом себе. На основе образа Я он строит взаимодействие с окружающими и формирует отношение к самому себе. Образ Я включает три компонента: (1) когнитивный компонент - знание своих качеств, способностей, особенностей внешности; (2) эмоциональный компонент - отношение к себе, прежде всего самоуважение; (3) оценочный компонент - самооценка. Образ Я ребенка складывается в общении с окружающими, или, иными словами, определяется опытом социального взаимодействия. Положительный образ Я - важное условие превентивного обучения, необходимое для воспитания уверенного в себе, здорового человека. **Словарь**Образ Я-это мое представление о себе. **Материалы** Рабочие тетради. **Подготовка** Ознакомьтесь с планом урока и материалами для учеников. **Ход урока** Скажите классу, что сегодня разговор пойдет о представлениях учеников о самих себе и о влиянии этих представлений на поведение. Попросите учеников подумать и записать в тетрадь несколько описаний самих себя. Задание 1. Приведите примеры: “счастливый человек”, “хорошо играю в футбол”, “спокойная во время экзаменов ученица”. Попросите добровольцев поделиться с одноклассниками своими описаниями. Задайте вопросы: 1. Нравятся ли вам описания самих себя? 2. Полно ли вы себя описали? Выслушайте все суждения учеников. Подведите их к выводу, что несколько слов или прилагательных отражают лишь незначительную часть их образа Я. Спросите учеников, что, по их мнению, значит термин “образ Я”? Выслушайте все предположения. Затем прочитайте определение из словаря. Перейдите к обсуждению происхождения образа Я. Для этого попросите учеников вспомнить и обсудить в группах по 4 человека какие-либо события из жизни, изменившие их представления о себе. Приведите примеры событий: “провал на экзамене”, “награждение после выигранного конкурса”. Попросите представителей нескольких групп поделиться результатами обсуждения. Подведите учеников к мысли о том, что (1) образ Я зависит от того, что другие люди о нас думают, и (2) от нашего опыта в жизни - успехов и провалов. Спросите учеников, как, по их мнению, влияет то, что они думают о самих себе, на их поведение. Приведите примеры: “Маша считает себя неспособной к математике, потому что у нее гуманитарные наклонности. Она с трудом сидит на уроках математики и не хочет дополнительно заниматься ею даже с мамой. Маша получает по математике только тройки и двойки”; “Саша убежден в собственной неспортивности. Он думает, что никакие тренировки ему не помогут. В результате на уроках физкультуры он всегда последний, а на соревнования его даже не приглашают”. Попросите учеников привести другие подобные примеры. Подведите учеников к выводу о том, что люди обычно ведут себя в соответствии с собственным образом Я. Пусть каждый подумает и напишет в рабочей тетради то, что он делает хорошо и не очень. Задание 2. Попросите желающих высказаться. Спросите у учеников, остается ли их представление о себе неизменным в разных ситуациях. Предложите обсудить это в парах. Выслушайте ответы пар. Обратите внимание детей на разницу в достижениях одного человека в разных видах деятельности, например: “Ваня отлично играет в футбол и хорошо плавает, плохо успевает по математике и средне - по литературе”. Обобщите сказанное детьми. У каждого из нас есть образ Я, изменяющийся в зависимости от ситуации и того, что и как мы делаем. Не следует судить друг о друге только на основании того, что у кого-то что-то не получилось или, наоборот, получилось. Не нужно расстраиваться и опускать руки из-за одной-двух собственных неудач. Предложите учащимся дома выполнить задание 3. **Выводы**1. У каждого человека есть образ Я. 2. Наш образ Я зависит от наших успехов и неудач. 3. В разных ситуациях мы поступаем в соответствии с нашим образом Я.   **Урок 2 Самооценка и самовоспитание Тема**Положительный образ Я. **Цель**Обсудить самооценку и самовоспитание как элементы образа Я. **Задачи**Освежить в памяти учеников представления о самооценке и постановке целей. Начать работу над проектами по самовоспитанию. **Теория** Специалисты считают самооценку ядром образа Я. От того, является ли самооценка реалистичной, завышенной или заниженной, напрямую зависит поведение человека, его отношение к окружающим, восприятие себя. Самооценка наглядно проявляется в требовательности учеников к себе, критическом настрое по отношению к окружающим, восприятии собственных и чужих успехов и неудач. Реалистическая самооценка, т.е. умение видеть свои недостатки и достоинства и желание усилить достоинства и исправить недостатки, является главной предпосылкой самовоспитания. Самовоспитание, или последовательная работа над собой, в соответствии с сознательно поставленной Целью способствует развитию личности ребенка и выполняет защитные функции в неблагоприятных условиях социальной среды. **Словарь**Самооценка - оценка себя. Самовоспитание - изменение себя к лучшему. **Материалы** Рабочие тетради. **Подготовка** Ознакомьтесь с планом урока и материалами для учеников. **Ход урока**Попросите желающих поделиться результатами выполнения домашнего задания (задание 3). Выслушайте все высказывания. Задайте вопросы: 1. Одинаковые ли вы с друзьями, дома и в школе? Почему? 2. Всегда ли совпадает ваше Я и то, какими вы хотели бы стать? 3. Какие вы сделали Выводы из несовпадения? 4. Что вы можете сделать, чтобы стать такими, какими хотите стать? Подведите учащихся к мысли о том, что они, безусловно, могут оценить свое поведение, успехи и провалы, достоинства и недостатки, а также изменить себя, чтобы быть такими, какими они хотели бы стать. Скажите классу, что сегодня на уроке вы поговорите о самооценке и самовоспитании. Спросите учеников о том, как они понимают слова “самооценка” и “самовоспитание”. Выслушайте ответы. Если потребуется, прочитайте определения из словаря. Предложите учащимся индивидуально выполнить задание 4 в рабочей тетради. Затем пусть обсудят выполненное задание в парах. См. пособие “Полезные привычки”, уроки 1 и 2 для третьего класса. Попросите представителей пар прочитать определения каждого из понятий вслух. Убедитесь, что задание выполнено правильно. Правильные ответы: (а) реалистичная самооценка; (б) завышенная самооценка; (в) заниженная самооценка; (г) самоанализ. Спросите у класса: 1. Всегда ли мы оцениваем себя реалистично? 2. Что происходит с человеком, склонным к заниженной самооценке? 3. Что происходит с человеком, склонным к завышенной самооценке? Скажите, что самооценка является частью образа Я, о котором говорилось на прошлом уроке. Обобщите сказанное детьми, еще раз подчеркну в, что завышенная или заниженная самооценка создают проблемы для их обладателя. Предложите ученикам индивидуально выполнить задание 5 в рабочих тетрадях, а затем обсудить его в парах. Попросите желающих зачитать определения вслух, чтобы убедиться, что задание выполнено правильно. См. пособие “Полезные привычки”, уроки 1 и 2 для четвертого класса. Правильные ответы: (а) внешность; (б) характер; (в) Цель; (г) самоуважение. Задайте вопросы: 1. Можем ли мы изменить свою внешность? 2. Можем ли мы изменить свой характер? 3. Уважаем ли мы людей, сознательно изменивших свой характер к лучшему? 4. Ставили ли вы перед собой Цель изменить характер? Подведите класс к мысли, что самовоспитание всегда возможно и достойно уважения окружающих. Приведите примеры сильных духом людей/ добившихся выдающихся результатов в учебе, спорте, науке, бизнесе. Предложите ученикам вспомнить шаги достижения цели, выполнив задание 6 в рабочей тетради. См. пособие “Полезные привычки”, урок 1 для четвертого класса. Правильные ответы: (а) Шаг первый. Подумай и выбери, какую Цель ты хотел/а бы достичь в ближайшем будущем, (б) Шаг второй. Оцени свои возможности и реши, сможешь ли ты осуществить задуманное, (в) Шаг третий. Раздели весь путь достижения цели на отдельные поступки - дела, (г) Шаг четвертый. Добивайся успешного выполнения каждого дела в отдельности. Убедитесь, что задание выполнено правильно. Скажите классу, что на протяжении нескольких недель ученики будут выполнять проект по самовоспитанию. Задача проекта - поставить себе Цель и добиться изменений к лучшему. Например, получить четверку по английскому; исправить тройку по математике; наладить отношения с мамой; научиться играть в шахматы. Предложите начать работу над проектом. Задание 7 в рабочей тетради. Предложите классу продолжить выполнение задания 7 дома. **Выводы**1. Каждый человек путем самовоспитания может изменить себя к лучшему. 2. Чтобы добиться желаемых изменений, нужно не только поставить Цель, но и разработать план ее достижения.   **Урок 3 Как преодолевать стеснительность Тема**Общение. **Цель**Способствовать формированию навыков эффективного общения с подростками противоположного пола. **Задачи**Поговорить с подростками о привлекательности человека. Актуализировать знания учеников об общении. Научить говорить комплименты и находить интересные совместные дела для мальчиков и девочек. **Теория** Интерес к лицам противоположного пола возникает у детей задолго до начала полового созревания. Как показывают исследования, практика употребления алкоголя и наркотиков с Целью преодоления психологических барьеров в общении с лицами противоположного пола получила широкое распространение в подростковой среде. Одной из причин этого является стеснительность, выражающаяся в неумении говорить комплименты и выбирать виды совместной деятельности, интересные подросткам обоего пола. **Словарь**Комплимент - приятные слова. **Материалы** Рабочие тетради; плакаты: “Комплименты” (Приложение 1), “Список интересных дел”. **Подготовка** 1. Познакомьтесь с планом урока и материалами для учеников. 2. Подготовьте плакаты: “Комплименты”, “Список интересных дел”. **Ход урока**Скажите ученикам, что урок посвящен общению мальчиков и девочек. Спросите у учеников, почему некоторые подростки бывают стеснительными, т.е. чувствуют себя неловко, общаясь с лицами противоположного пола. Запишите причины, вызывающие затруднения в общении мальчиков и девочек, на доске в две колонки. Первая - внешность, вторая - поведение. Скажите, что на уроке будут обсуждаться приемы, позволяющие быть более привлекательными и уверенными в себе, и преодолевать преграды в общении. Предложите ученикам индивидуально выполнить задание 8 в рабочей тетради. Выслушайте ответы добровольцев и запишите их на доске. Обсудите ответы, касающиеся внешних признаков привлекательности. Обратите внимание учеников, что разные подростки указывают на разные внешние признаки привлекательности. Часто эти предпочтения бывают прямо противоположными: одним нравятся люди с вьющимися волосами, а другим - с прямыми. Это происходит потому, что у людей вкусы не совпадают. Скажите, что у каждого человека есть что-то привлекательное во внешности, что может понравиться. Предложите ученикам индивидуально выполнить задание 9. Выслушайте ответы добровольцев и запишите их на доске. Обратите внимание класса, что, для того чтобы стать внешне привлекательным, есть много способов: 1) опрятность в одежде, изменение стиля; 2) изменение фигуры с помощью занятий спортом и здорового питания; 3) изменение прически. Скажите, что прыщи на лице, как правило, связаны с возрастными изменениями организма подростков. Подчеркните, что существует много способов избавления от них, которые желательно использовать, посоветовавшись с врачом. Есть много гигиенических средств для избавления от перхоти и запаха пота. Сделайте вывод, что внешность можно изменить, если приложить усилия. Попросите учеников привести примеры кинозвезд, считающихся привлекательными, представителей шоу-бизнеса, политиков, телеведущих и других известных людей, чьи внешние данные небезупречны (например: Николай Фоменко, Лариса Долина, Том Круз, Андрей Губин, Земфира и другие). Запишите примеры на доске. Задайте вопрос: “Почему этих людей считают привлекательными?” Скажите ученикам, что многие качества человека (талант, ум, спортивность, чувство юмора, оптимизм, доброжелательность, упорство и др.) являются важными компонентами привлекательности. Обобщите сказанное и подведите учеников к выводу: (1) представления людей о привлекательности могут существенно различаться; (2) люди противоположного пола могут нравиться друг другу по многим причинам: из-за внешних данных, черт характера, способностей и увлечений. Пусть дети вспомнят, что такое общение: назовут виды общения, как следует начинать, поддерживать и завершать разговор. См. уроки 1 -4 для 6 класса. Скажите ученикам, что для многих людей не просто начать говорить с человеком противоположного пола, особенно если он им нравится. Предложите ученикам индивидуально выполнить задание 10. Выслушайте ответы добровольцев. Выпишите предложенные причины трудностей в общении, стеснительности на доску. Обсудите их. Скажите, что хорошим способом установления контакта с людьми противоположного пола является умение говорить комплименты. Прочитайте определение комплимента из словаря. Предложите ученикам индивидуально выполнить задание 11 в рабочей тетради. Разделите класс на пары по принципу мальчик-девочка. Повесьте на доске плакат “Комплименты”. Попросите каждого ученика придумать или выбрать на плакате один из комплиментов, сказать его соседу/ке и ответить на комплимент. Спросите учеников, как они себя чувствовали, принимая и говоря комплименты. Подчеркните, что, принимая комплимент, обязательно следует поблагодарить. Пусть ученики индивидуально выполнят задание 12. Затем разделите класс на группы и предложите обсудить и составить список совместных дел, интересных и для мальчиков и для девочек. Выслушайте отчеты групп и обсудите предложения. При обсуждении таких мероприятий, как дискотека, дни рождения, вечеринки, подчеркните, что употребление ПАВ не способствует эффективному общению и может только навредить. Выпишите наиболее интересные предложения учеников на плакат “Список интересных дел” и повесьте его в классе. **Выводы**Люди привлекательны по-разному. Навыки эффективного общения и интересные совместные дела помогают преодолевать стеснительность. **Приложение 1 Плакат “Комплименты”** 1. Мне нравятся твои волосы. 2. Вчера ты хорошо сыграл/а на тренировке. 3. Ты получил/а “пять” за контрольную? Молодец! 4. Этот свитер на тебе хорошо смотрится. 5. Тебе очень идет этот цвет.   **Урок 4 Ответственность. (Часть 1) Тема**Принятие решений. **Цель**Познакомить учащихся с понятием “ответственность”. **Задачи**Актуализировать знания учеников об ответственности. Обсудить влияние поведения человека на других людей. **Теория** Под термином “ответственность” понимается необходимость, обязанность отвечать за свои решения, действия и поступки. Развитие личности ребенка предполагает формирование сознательного чувства ответственности как результата усвоения предъявляемых к нему требований. Ответственность - качество личности, определяющее социальную зрелость подростка. Говоря с детьми об ответственности, следует обратить внимание на следующее. Человек несет ответственность за свои решения, действия, поступки перед самим собой и перед теми, перед кем он отчитывается. Человек также ответствен за себя перед самим собой и за кого-то еще в случае, если берет на себя за этого человека ответственность. **Словарь**Ответственность - необходимость или обязанность отвечать за свои поступки. Эгоизм - предпочтение личных интересов интересам других людей. **Материалы** Рабочие тетради. **Подготовка** Познакомьтесь с планом урока и материалами для учеников. **Ход урока**Скажите классу, что следующие два урока будут посвящены ответственности человека за свои поступки. Спросите учеников: (1) Кого можно назвать ответственным человеком? (2) Что такое ответственность? Выслушайте ответы. Затем прочитайте определение ответственности из словаря. Спросите учеников об их ответственности в разном возрасте и запишите их ответы в три колонки на доске: до школы, в начальной школе, сейчас. Правильные ответы: (1) чистить зубы; умываться; убирать за собой игрушки; (2) самостоятельно переходить дорогу; делать уроки; соблюдать правила поведения в школе; (3) самостоятельно делать уроки; помогать родителям по дому; ухаживать за младшими братьями и сестрами; выгуливать собаку. Обобщите примеры, сказав ученикам, что, когда они были маленькими, они мало знали и умели, и близкие заботились о них. По мере взросления они многому научились и учатся, и окружающие ждут от них, что они будут заботиться о себе сами. Подведите класс к мысли, что с возрастом у человека появляются новые обязанности перед другими людьми и за других людей. Поэтому ответственность с годами растет. Предложите индивидуально выполнить задание 13 в рабочей тетради. Попросите желающих рассказать, как они выполнили задание. Задайте вопросы: 1. На кого влияют наши поступки? 2. Как влияют наши поступки на окружающих? 3. Приведите примеры положительного влияния ваших поступков на вас самих. 4. Приведите примеры положительного влияния ваших поступков на окружающих. 5. Приведите примеры отрицательного влияния ваших поступков на вас самих. 6. Приведите примеры отрицательного влияния ваших поступков на окружающих. Правильные ответы. Наши поступки влияют: (1) на нас самих, например: решение употреблять ПАВ отрицательно влияет на здоровье и взаимоотношения с родителями; занятия спортом, наоборот, делают человека здоровым и привлекательным для окружающих; (2) на наших близких, например: помощь по дому, забота о младших братьях и сестрах положительно влияют на наших родителей и близких; игнорирование своих обязанностей приводит к обидам и нареканиям с их стороны; (3) на людей, живущих по соседству, например: соблюдение чистоты в подъездах и на улицах города, посадка цветов и деревьев положительно влияют на взаимоотношения с соседями и украшают наши города; изрисованные стены в подъездах, брошенный на дорогу мусор отрицательно влияют на облик наших городов. Подведите итог дискуссии, сказав, что наши поступки влияют на нас и окружающих нас людей. Разбейте класс на группы. Предложите выполнить задание 14 в рабочей тетради. Выслушайте отчеты групп. Обсудите выполненное задание, задав классу вопросы по каждой из ситуаций: 1. Можно ли назвать поступок ответственным? 2. На кого повлиял поступок? 3. Как повлиял поступок? 4. Кто несет ответственность за поступок? Подчеркните, что поступки оказывают влияние не только на самого человека, но и на окружающих. Обратите внимание учеников, что людей, отдающих предпочтение личным интересам и пренебрегающих интересами других людей, называют эгоистами. Прочитайте определение из словаря. Подведите итог дискуссии, сказав еще раз об ответственности за последствия своих поступков. **Выводы**1. С возрастом ответственность человека увеличивается. 2. Важно предвидеть влияние своих поступков на других людей.   **Урок 5 Ответственность. (Часть 2) Тема**Принятие решений. **Цель**Продолжить обсуждение ответственного поведения. **Задачи**Дать ученикам представление об ответственности перед другими и за других людей. Обсудить ответственность человека перед собой за здоровье. **Теория** См. урок 4. **Словарь**Ответственность перед кем-то означает, что ты обязан перед этим человеком отчитываться. Ответственность за кого-то означает, что ты берешь на себя ответственность за этого человека. **Материалы** Рабочие тетради. **Подготовка** Познакомьтесь с планом урока и материалами для учеников. **Ход урока**Скажите классу, что на уроке будет продолжен разговор об ответственности. Попросите желающих напомнить классу определение ответственности и Выводы урока 4. Спросите у учеников, как они понимают ответственность перед другими людьми. Пусть приведут примеры, иллюстрирующие ответы. Например: дети обязаны отчитываться перед родителями, т.е. ответственны перед ними. Обсудите примеры. Обобщите примеры класса, сказав, что “ответственность перед кем-то” означает обязанность отчитываться перед этим человеком за свои поступки в соответствии с договоренностями. Прочитайте определение из словаря. Спросите у учеников, как они понимают ответственность за других людей. Попросите привести примеры. Например: врач, назначающий лечение, несет ответственность за здоровье и жизнь пациента. Выслушайте и обсудите ответы. Скажите классу, что “ответственность за кого-то” означает, что у человека есть право контролировать этого человека и обязанность отвечать за него. Прочитайте определение из словаря. Разбейте класс на группы и предложите ученикам выполнить задание 15 в рабочей тетради. Выслушайте отчеты групп. Обобщите сказанное, подведя класс к выводу, что ответственность перед кем-то и ответственность за кого-то в жизни взаимосвязаны. Обратите внимание учеников, что, принимая на себя ответственность за другого человека, следует тщательно взвесить возможные последствия своих поступков. Скажите, что ответственность часто понимается только как ответственность перед другими людьми и ответственность за других людей. Однако также важно взять на себя ответственность за самого себя. Предложите классу вспомнить, что понимается под словами “заботиться о своем здоровье”. Попросите привести примеры. Запишите их на доске. Правильные ответы: соблюдение правил гигиены; рациональное питание; достаточный сон; прогулки на воздухе; занятия спортом; отказ от употребления ПАВ. Скажите, что поведение человека, который следит за своим здоровьем, называют ответственным. Предложите индивидуально выполнить задание 16. Затем проверьте выполнение задания и сравните ситуации всем классом. В заключение урока подчеркните, что в ситуациях, когда возникают проблемы со здоровьем, обращение за помощью является ответственным поведением, а самолечение или игнорирование проблем - безответственным. **Выводы**1. Ответственность перед кем-то и ответственность за кого-то тесно связаны между собой. 2. Важно быть ответственным перед самим собой за свое здоровье.   **УРОК 6 Что такое марихуана? Тема**Информация. **Цель**Дать детям объективную информацию о марихуане. **Задачи**Обсудить причины курения марихуаны подростками. Обсудить непосредственные эффекты и отсроченные последствия курения марихуаны. **Теория** Марихуана является широко известным и распространенным наркотиком. Специалисты называют ее наркотиком-воротами, так как именно с нее подростки начинают употребление запрещенных ПАВ. По статистике 60% из числа тех, кто попробовал марихуану, в дальнейшем употребляют и другие наркотики. Регулярное курение марихуаны приводит к зависимости (привыканию) и различным заболеваниям. (См. раздел “Информации для учителя”) **Словарь**Марихуана - наркотик. **Материалы** Рабочие тетради, большие листы бумаги с заголовками: “Марихуана: курить, не курить”, “Последствия курения марихуаны. Непосредственные, отсроченные”, маркеры или фломастеры. **Подготовка** 1. Ознакомьтесь с планом урока и материалами для учеников. 2. Прочитайте информацию о марихуане. 3. Подготовьте плакаты. **Ход урока**Предложите ученикам перечислить известные им наркотики. Вспомните определение наркотиков. Спросите учеников, что они знают или слышали о марихуане. Выслушайте все ответы. Скажите классу, что урок посвящен марихуане. Дайте детям информацию о марихуане. Приложение 3. “Марихуана. Общие сведения” Прочитайте определение марихуаны из словаря. Дайте необходимые пояснения. Задайте классу вопрос: “Почему некоторые подростки начинают курить марихуану?” Запишите все ответы на плакате “Марихуана: курить, не курить”. Правильные ответы: желание выглядеть взрослым, быть принятым в компанию, испытать приятные ощущения, забыть о проблемах, быть как все, любопытство и т.п. Обсудите ответы учеников. Более подробно остановитесь на двух возможных причинах курения марихуаны подростками: забыть проблемы и быть принятым в компанию. Подведите класс к мысли, что курение марихуаны, как и употребление других наркотиков, не избавляет от проблем. Все, чего можно добиться с помощью курения марихуаны, - это на короткое время изменить настроение подростка. Как только действие марихуаны заканчивается, подросток снова оказывается один на один со своими проблемами. Скажите, что 85% подростков осуждают употребление марихуаны со сверстниками. Поэтому курение марихуаны не гарантирует факт принятия подростка компанией. Кроме того, влияние компании на подростка может быть отрицательным. Попросите класс назвать причины, по которым большинство подростков не курят марихуану. Запишите все ответы на плакате. Продолжайте перечень до того момента, когда причин “не курить” станет больше, чем причин “курить”. Подчеркните, что существует больше причин, чтобы не курить марихуану, чем курить. Предложите ученикам индивидуально выполнить задание 17 в рабочей тетради. Попросите желающих зачитать свои ответы. Подведите класс к выводу, что каждый человек имеет личные причины не курить марихуану. Перейдите к обсуждению последствий курения марихуаны. Предложите ученикам выполнить задание 18 в рабочей тетради. Спросите желающих назвать непосредственные эффекты курения марихуаны. Запишите ответы на плакат “Последствия курения марихуаны. Непосредственные, отсроченные”. Обсудите ответы и подчеркните, что курение марихуаны, как и употребление других наркотиков, влияет на внешний облик и поведение людей. Попросите учеников перечислить отсроченные последствия курения марихуаны. Запишите ответы на плакат. Предложите ученикам записать их в рабочей тетради. Подчеркните, что курение марихуаны чревато отсроченными последствиями на здоровье и учебу. Сделайте вывод, что курение марихуаны имеет как непосредственные эффекты, так и отсроченные последствия. Прежде чем курить марихуану, каждый должен взвесить все возможные последствия. Разделите класс на 4 группы. Дайте каждой группе задание подготовить сообщение о марихуане. При выполнении задания предложите использовать информацию о марихуане и результаты выполненных на уроке заданий. 1-я группа: врачи. Врачи готовят сообщение о последствиях курения марихуаны для здоровья человека. 2-я группа: милиционеры. Милиционеры готовят сообщение о поведении курильщиков марихуаны и его возможных последствиях. 3-я группа: актеры. Актеры театра придумывают и демонстрируют причины отказа от курения марихуаны. 4-я группа: художники. Художники придумывают и изображают знак или рекламу, предназначенные для мест сбора подростков (дискотека, футбольный матч) и предупреждающие об опасности курения марихуаны. Выслушайте отчеты групп. Пусть ученики нарисуют тот знак или рекламу, которая им понравилась, в рабочей тетради. **Выводы**1. Существует много причин не курить марихуану. 2. Курение марихуаны опасно своими последствиями. **Приложение 2 Марихуана. Общие сведения** Марихуана - это сушеные листья и соцветия растения конопли. Жаргонные названия марихуаны - анаша, травка, гашиш, план, дурь. Из всех наркотиков марихуана является наиболее распространенным и популярным среди подростков и молодежи. Марихуану (смесь листьев, частей стебля и семян, похожих на петрушку) обычно курят в сигаретах, скрученных вручную (жаргонное название -косяк), или в трубках. Конопля - настоящая природная химическая лаборатория. Ее соцветия и сушеные листья содержат 426 различных химических соединений, которые при сжигании преобразуются в 2000 компонентов. Главное ПАВ марихуаны - тетра-гидро-каннабинол (ТНС), но наряду с ним в марихуане присутствует много других опасных для здоровья человека веществ. Эффект действия марихуаны как наркотика определяется содержанием в ней ТНС, содержание которого варьирует от 3% (сушеные листья) до 43% (масло). ТНС и другие вредные вещества марихуаны обладают свойством накапливаться в клетках, так как они не растворяются в воде и не выводятся из организма. Поэтому хотя после однократного курения марихуаны одурманивающий эффект быстро проходит, это не означает, что влияние наркотика на организм прекратилось. Некоторые компоненты наркотика остаются в организме на срок от 6 недель до 6 месяцев. Следы ТНС обнаруживаются в крови через 7-10 дней после выкуривания одной сигареты. Непосредственные эффекты курения марихуаны:   * Учащение сердцебиения и пульса. Покраснение белков глаз. Сухость во рту и гортани. Понижение температуры тела. * Обостренное восприятие света, звука, запахов, вкусовых ощущений, прикосновений. * Нарушения кратковременной памяти. * Снижение интеллектуальной активности. * Нарушение концентрации внимания и координации движений. * Снижение доступных физических и умственных нагрузок. * Заторможенность, вялость. * Сбивчивая речь.   Отсроченные последствия курения марихуаны:   * Симптомы психических нарушений (страхи, галлюцинации, психозы). * Нарушения концентрации внимания. * Нарушения памяти. * Невозможность хорошо учиться. * Изменения характера (открытый, жизнерадостный человек превращается в подозрительного, нелюдимого, а энергичный становится пассивным и равнодушным. * Негативные изменения в репродуктивной системе. * Заболевания легких и других органов дыхания. * Ослабление иммунной системы организма.   **Урок 7 Правда и ложь о марихуане Тема**Информация **Цель**Продолжить знакомство учеников с объективной информацией о марихуане. **Задачи**Подчеркнуть наличие мифов о марихуане. Научить отличать мифы от объективной информации о марихуане. **Теория** См. урок 6. **Словарь**Миф-недостоверная информация,заблуждение, выдумка. **Материалы** Рабочие тетради. **Подготовка** 1. Ознакомьтесь с планом урока и материалами для учеников. 2. Прочитайте информацию о марихуане. **Ход урока**Скажите классу, что на уроке будет продолжен разговор о марихуане. Спросите, что слышали учащиеся о марихуане от сверстников или старших подростков. Если прозвучат такие суждения, как: “Марихуана не опаснее сигарет”, “Марихуану курят все”, “Марихуана - это не наркотик”, выпишите их на доске, озаглавив “Мифы”. Скажите классу, что одной из причин, почему некоторые подростки начинают курить марихуану, является существование мифов или заблуждений, которым они верят. Предложите выполнить задание 19 в рабочей тетради. Обсудите с классом выполненное задание. Правильные ответы: 1. Ложь. Курение марихуаны притупляет умственную активность, ухудшает способность концентрировать внимание, нарушает память. Курильщики марихуаны начинают хуже учиться. Им требуется значительно больше времени, чтобы решить какую-либо задачу. 2. Правда. Курение марихуаны приводит к поражению головного мозга, сердца, легких. Несмотря на то что ее курят, она поражает печень. 3. Ложь. Курение марихуаны снижает способность концентрации внимания, повышает время реакции и нарушает координацию движений, необходимых, например, при вождении автомобиля. 4. Ложь. Курение марихуаны изменяет характер человека. Открытый, радостный человек через какое-то время превращается в подозрительного, раздражительного и нелюдимого. Характерная улыбка на лице курильщика марихуаны - всего лишь следствие судорог мимической мускулатуры. 5. Ложь. По данным ученых только 1 5% подростков пробовали курить марихуану; 85% подростков сказали, что они осудили бы своих друзей, если бы узнали, что они курят марихуану. 6. Правда. Употребление марихуаны запрещено законом. 7. Правда. Курение марихуаны приводит к изменениям в поведении. Человек не может контролировать свои поступки и часто рискует. Для того чтобы купить марихуану, некоторые наркоманы вынуждены воровать. 8. Ложь. Курение марихуаны снижает выработку гормонов роста у молодых людей. Курильщики марихуаны начинают отставать в развитии от сверстников. 9. Ложь. Курение марихуаны наносит вред физическому здоровью человека, он худеет, становится вялым и слабым. 10. Ложь. Ученые сделали вывод, что марихуана вызывает привыкание. Обратите внимание класса на то, что особенно опасно курение марихуаны для здоровья подростков. Предложите ученикам выполнить задание 20 в рабочей тетради. Проверьте правильность решения Задачи. Правильный ответ: 365 дней, или 1 год. Предложите классу вспомнить вредные для здоровья последствия курения табака. Выслушайте все ответы. Скажите, что курение марихуаны в четыре раза опаснее для здоровья, чем курение табака. Разбейте класс на группы. Предложите ученикам в группах, используя информацию о марихуане и знания, полученные в ходе обсуждения марихуаны на уроках, опровергнуть мифы: “Марихуана - “легкий наркотик”; “Марихуана - это чистая травка, не химия, не наркотик”. Задание 21. Выслушайте отчеты групп. Суммируя все сказанное детьми, еще раз подчеркните мысли о том, что: (1) курение марихуаны опаснее курения табака; (2) марихуана - наркотик, вызывающий привыкание. Скажите, что те, кто называют ее “легким наркотиком”, “чистым продуктом”, не приносящим вреда человеку, заблуждаются или откровенно лгут. **Вывод**Марихуана не обладает свойствами, которые ей приписываются мифами.   **Урок 8 Вперед к здоровью! Тема**Принятие решений. **Цель**Способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью - неупотреблению ПАВ. **Задача**Тренировать навыки ответственного поведения. **Теория** См. урок 4. **Словарь**Нет. **Материалы** Рабочие тетради, карточки, орехи или пуговицы. **Подготовка** 1. Ознакомьтесь с планом урока и заданиями для учеников. 2. Приготовьте карточки. См. Приложение 3. **Ход урока**Скажите, что на уроке разговор пойдет об ответственном поведении и употреблении ПАВ. Предложите классу вспомнить содержание уроков, посвященных ответственности, и задать вопросы. Выслушайте желающих, ответьте на вопросы. Предложите ученикам индивидуально ознакомиться с рассказами в тетради. Задания 22-24. Убедитесь, что рассказы и задание им понятны. Разбейте класс на 3 группы. Дайте каждой по карточке с ситуацией. Попросите группы обсудить ситуации и представить результаты дискуссии классу, Выслушайте отчеты каждой из групп. Последовательно обсудите с классом каждую ситуацию. Скажите ученикам, что некоторые люди, употребляющие ПАВ, утверждают, будто это их личное дело, которое никого не касается. Однако употребление ПАВ приводит к многочисленным отрицательным последствиям не только для самого человека, употребляющего ПАВ (наркомания и другие болезни, плохая учеба, плохие отношения с родителями, потеря друзей, несчастные случаи), но и для окружающих (страдают родители, стране приходится выделять средства на лечение больных наркоманией, пьяный за рулем подвергает опасности окружающих). Подведите класс к выводу, что ответственное поведение - это отказ от употребления ПАВ. Пусть дети в группах по 2-4 человека поиграют в игру “Вперед к здоровью!”^\_|\_4-Задание 25. **Вывод**Употребление ПАВ - безответственное поведение, опасное для здоровья и жизни человека. **Приложение 3 Карточка 1** Прочитайте рассказ о Денисе. **Денис** Денис очень хорошо учится и собирается поступать в институт. Родители им гордятся. У него много друзей и в школе, и во дворе. С ребятами со двора Денис дружит еще с детского сада и очень их любит. Каждый вечер он выходит во двор немного погулять и поболтать со старыми друзьями. Некоторые из ребят курят, балуются пивком и попробовали вдыхать аэрозоли. А недавно Денис услышал разговоры об анаше. В принципе Денис доволен собой. Он любит родителей и младшую сестру, надеется в будущем получить интересную специальность и хорошо оплачиваемую работу. Но иногда ему кажется, что быть примером всегда и во всем он просто не в состоянии. Он ведь живой человек... Однажды вечером во дворе друзья предложили ему покурить анашу. Денис подумал и... Допустите, что Денис попробовал анашу. Отметьте крестиком, перед кем и за кого отвечает Денис в этой ситуации. Поясните свои ответы.   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Ответственность перед | Ответственность за | | Сам Денис |  |  | | Старые друзья Дениса |  |  | | Родители Дениса |  |  |   Допустите, что Денис отказался курить анашу. Отметьте крестиком, перед кем и за кого отвечает Денис в этой ситуации. Поясните свои ответы.   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Ответственность перед | Ответственность за | | Сам Денис |  |  | | Старые друзья Дениса |  |  | | Родители Дениса |  |  |   **Карточка 2** Прочитайте рассказ о Маше. **Маша** Маша - спортсменка. Занимается легкой атлетикой. Ее конек - спринт. Сейчас она достигла возраста, когда ей, чтобы попасть в юношескую сборную страны, нужно улучшить свой рекорд на 100-метровке. Подруга предложила Маше допинг, который, по ее словам, принимают все спортсмены. Она обещает достать дозу и утверждает, что бояться нечего, так как проверять Машу не будут, да и примет допинг Маша всего один раз. Маша засомневалась. Ей известно, что спортсмены из других стран так делают, но... Допустите, что Маша приняла допинг. Отметьте крестиком, перед кем и за кого отвечает Маша в этой ситуации. Поясните свои ответы.   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Ответственность перед | Ответственность за | | Сама Маша |  |  | | Команда |  |  | | Тренер |  |  |   Допустите, что Маша отказалась принять допинг. Отметьте крестиком, перед кем и за кого отвечает Маша в этой ситуации. Поясните свои ответы.   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Ответственность перед | Ответственность за | | Сама Маша |  |  | | Команда |  |  | | Тренер |  |  |   **Карточка 3** Прочитайте рассказ. **“Веселая” компания** Димка и Артур дружат. Они даже похожи по характеру. Оба веселые и легко ко всему относятся. Они считают, что в жизни хотя бы раз надо испытать все, и постоянно говорят об этом своим одноклассникам Ире и Кириллу. Однажды в выходной компания собралась у Иры. Когда ее мама вышла в магазин, Димка вытащил из холодильника пиво и джин с тоником. Выпили. Артур дразнил Иру и Кирилла, которые боялись родителей. Потом ребята прихватили пачку сигарет Ириного папы и пошли гулять. Погода была уже почти летняя: тепло и безветренно. Компания расположилась на мосту через мелкую речку, недалеко от города. Дружно закурили. Слегка опьяневшие ребята шутили и болтали ни о чем. Вдруг Артур вытащил из кармана баллончик с аэрозолем и спросил, пробовал ли кто-то нюхать. Было как-то неудобно отказываться, и ребята согласились один раз попробовать. Ире почти мгновенно стало плохо. Она потеряла сознание. Все испугались. Димка, сидевший рядом с Ирой, неловко вскочил, чтобы положить ее, поскользнулся и упал в воду. Кирилл и Артур запаниковали, потому что не знали, кому первому помогать   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Ответственность перед | Ответственность за | | Сама Ира |  |  | | Кирилл |  |  | | Димка |  |  | | Артур |  |  | | Родители самой Иры |  |  | | Родители Димки |  |  |   Отметьте крестиком, перед кем и за кого отвечал Кирилл. Поясните свои ответы.   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Ответственность перед | Ответственность за | | Сам Кирилл |  |  | | Ира |  |  | | Димка |  |  | | Артур |  |  | | Собственные родители |  |  | | Родители Иры |  |  | | Родители Димки |  |  | | | |

Источник: <http://www.sever.eduhmao.ru/info/1/3684/23033/>