

Давидюк В.С. Застосування тренінгових технологій на уроках основи здоров'я. Навчально-методичний посібник. Березнівський навчально-виховний комплекс «економіко-гуманітарний ліцей-загальноосвітня школа I-II ступенів». – Березне, 2013 – 43 с.

У навчально-методичному посібнику розкриваються сучасні підходи до профілактики поведінкових ризиків і проблем, які є небезпечними для життя і здоров'я учнів. Ці підходи сприяють також підвищенню особистісного і творчого потенціалу учнів, їх прагнення до самореалізації і життєвого успіху.

Посібник містить відомості, практичні рекомендації щодо проведення уроків-тренінгів.

Навчально-методичний посібник розрахований на педагогічних працівників навчальних закладів, ліцеїв, гімназій.

Рецензенти:

Ю.С. Карпець, методист комунальної науково-методичної установи «Березнівський районний методичний кабінет» Березнівської районної ради.

В.В.Голотюк, вчитель біології, вчитель-методист Березнівського навчально-виховного комплексу «економіко-гуманітарний ліцей-загальноосвітня школа I-II ступенів».

Рекомендовано науково-методичною радою комунальної науково-методичної установи
«Березнівський районний методичний кабінет» Березнівської районної ради
(Протокол №2 від 08 лютого 2013 року)

ЗМІСТ

Про автора методичного посібника	4
1. Поняття тренінгу	5
2. Інноваційні підходи до проведення уроків-тренінгів: психологічний аспект	8
3. Технологія ООЖН	10
4. Основі завдання школи на шляху до здоров'я	11
5. Презентація тренінгу	12
6. Тренінг з теми «Харчування і здоров'я» (8 клас)	23
7. Тренінг з теми «Правила дорожнього руху. Дороги в мікрорайоні школи, громадський транспорт» (5 клас)	28
8. Тренінг з теми «Здоров'я молоді в Україні. ВІЛ, СНІД, ІПСШ: шляхи передачі, методи захисту» (9 клас)	34
9. Використання джерела	42

Давидюк Валентина Сергіївна

І кваліфікаційна категорія, старший вчитель



Проблемне питання

Впровадження інформаційних технологій в процесі вивчення предмету основи здоров'я

Школа - це майстерня, де формується думка підростаючого покоління, треба міцно тримати її в руках, якщо не хочеш випустити з рук майбутнє.

А. Барбюс



"Здоров'я - мудрих гонорар"

Що таке тренінг?

Тренінг – це форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з учителем.

Тренінг є ретельно спланованим процесом надання чи поповнення знань, відпрацювання умінь і навичок, зміни чи оновлення певних ставлень, поглядів і переконань. Отже, у педагогіці співробітництва і розвивального навчання тренінг – це:

1. Нові підходи (співпраця, відкритість, активність, відповідальність).
2. Нові знання (інтенсивне засвоєння, уточнення).
3. Позитивні цінності, ставлення, ідеали.
4. Нові уміння і навички (ефективної комунікації, самоконтролю, лідерства, роботи в команді, уміння надавати й отримувати допомогу, аналіз ситуацій і прийняття рішень).

Ви можете провести мозковий штурм, спільно з учасниками називаючи ознаки тренінгу. Вони можуть сказати, що:

- ❖ «Тренінг не схожий на уроки».
- ❖ «Тренінг – це те, що відбувається у школі».
- ❖ «На тренінгу учні не сидять за партами».
- ❖ «На тренінгу немає жорсткої дисципліни».
- ❖ «На тренінгу всі добровільно дотримуються правил».
- ❖ «Тренінг – це те, що відбувається під керівництвом тренера».
- ❖ «На тренінгу можна на рівних спілкуватися з тренером».
- ❖ «На тренінгу можна багато чого навчитися».
- ❖ «На тренінгу не треба вчитися».

Ці думки на перший погляд є суперечливими. Однак усі вони яскраво характеризують процеси, що відбуваються на тренінгу. Адже тренінг є формою організації навчального процесу, він не схожий на класичні уроки.

На тренінгу втрачають силу багато правил, яких учні звикли дотримуватися в школі (вставати, коли відповідаєш; сидіти за партами; не пересідати). Однак ця форма роботи має свої правила. Перше з них – учасники самі виробляють і беруть добровільне зобов'язання дотримуватися певних правил (не запізнюватися, не перебивати, бути доброзичливим, толерантним, активним).

Учні справді не сидять за партами, вони сідають півколом або колом, щоб добре бачити одне одного і вчителя, який сидить поруч.

Педагог, якого найчастіше називають тренером, не домінує, а лише спрямовує діяльність групи. Для цього, наприклад, існує правило, що на тренінгу всі звертаються один до одного на ім'я. це допомагає налагодити контакт з групою й усунути психологічні бар'єри.

Тренінг як форма педагогічного впливу передусім передбачає використання активних методів групової роботи (наприклад, рольових ігор).

Саме тому тренінги дуже подобаються дітям і створюють у них відчуття свята, хоча під час їх проведення можна навчитися і збагнути набагато більше, ніж під час класичного уроку.

Структура тренінгу

Тренінг має певну структуру (див. малюнок с.18).

Вступна частина тренінгу передбачає вирішення таких завдань:

- ❖ оцінка рівня засвоєння матеріалу попереднього тренінгу (отримання зворотного зв'язку). Зазвичай це відбувається у формі опитування (що найбільше запам'яталося чи сподобалося на минулому тренінгу) або перевірки домашнього завдання;
- ❖ актуалізація теми поточного тренінгу і виявлення очікувань;
- ❖ створення доброзичливої і продуктивної атмосфери (цей етап називають загальним терміном «знайомство». Він проходить у формі самопрезентації чи взаємопрезентації учасників тренінгу;
- ❖ підтримання демократичної дисципліни у формі прийняття, уточнення або повторення правил групи.

Основна частина тренінгу – кілька тематичних завдань у поєднанні з вправами на зняття м'язового і психологічного напруження.

В основній частині тренінгу іноді виділяють теоретичний і практичний блоки. Проте цей поділ є досить умовним. Адже знання (як уміння та навички) на тренінгу здобуваються у процесі виконання практичних завдань (міні-лекції у формі бесіди, презентації, взаємонавчання, робота в групах).

Заклучна частина тренінгу охоплює:

- ❖ підведення підсумків;
- ❖ отримання зворотного зв'язку за тематикою поточного тренінгу;
- ❖ релаксацію і процедури завершення тренінгу.

Форма проведення тренінгу має суттєве значення, однак головним є його зміст.

Щоб реально вплинути на свідомість і поведінку учнів, зміст тренінгу повинен:

- ❖ бути ретельно спроектованим;
- ❖ максимально наближеним до потреб і проблем учасників;
- ❖ враховувати рівень їх актуального розвитку і завдання найближчого розвитку;
- ❖ орієнтуватися на формування цінностей, знань, умінь і навичок, які є основою позитивної поведінки;
- ❖ обговорювати делікатні теми не ізольовано, а в контексті інших важливих проблем.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ-ТРЕНІНГІВ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Крім традиційних методів навчання, у практиці педагогіки професійних навчальних закладів за останні двадцять років великого розповсюдження та застосування набули й нетрадиційні методи навчання, які ми називаємо інноваційними. Серед них певної уваги заслуговують так звані "активні" методи навчання.

Інноваційні методи активного навчання використовуються для тренування та розвитку творчого мислення учнів, формування в них відповідних практичних умінь та навичок. Вони стимулюють і підвищують інтерес до занять, активізують та загострюють сприймання навчального матеріалу.

Нестандартний урок – це імпровізоване навчальне заняття, що має нетрадиційну структуру. Назви уроків дають деяке уявлення про цілі, завдання, методику проведення таких занять. Найпоширенішими типами нетрадиційних уроків є: уроки-ділової гри, уроки-змагання, уроки типу КВК, уроки-консультації, комп'ютерні уроки, театралізовані уроки, уроки з груповими формами роботи, уроки, які ведуть учні, уроки-конкурси, уроки-тренінги або тренінги тощо .

Урок-тренінг - це одночасно: цікавий процес пізнання себе та інших; спілкування; ефективна форма опанування знань; інструмент для формування умінь і навичок; форма розширення досвіду.

Урок-тренінг і традиційні форми навчання мають суттєві відмінності у методиці проведення. Традиційне навчання більш орієнтоване на правильну відповідь, і за своєю суттю є формою передачі інформації та засвоєння знань. Натомість тренінг, перш за все, орієнтований на запитання та пошук. На відміну від традиційних тренінгові форми навчання повністю охоплюють весь потенціал учня професійного навчального закладу: рівень та обсяг її компетентності (соціальної, емоційної та інтелектуальної), самостійність, здатність до прийняття рішень, до взаємодії тощо. Звичайно, традиційна форма передачі знань не є сама по собі чимось негативним, проте у світі швидких змін і безперервного старіння знань традиційна форма навчання має звужені рамки застосування.

Так само, як і будь-яке навчальне заняття, урок-тренінг має певну мету, якою можуть бути: інформування та набуття учасниками тренінгу нових професійних навичок та умінь; опанування нових технологій у професійній сфері; зменшення чогось небажаного (проявів поведінки, стилю неефективного спілкування, особливостей реагування тощо); зміна погляду на проблему; зміна погляду на процес навчання, аби зрозуміти, що він може давати наснагу та задоволення; пошук ефективних шляхів розв'язання поставлених проблем тощо.

Отже, інноваційне навчання у вигляді уроку-тренінгу має чітко структуровану основу. А інноваційні методи, що застосовують під час проведення тренінгу, передбачають використання системи прийомів, спрямованої головним чином не на повідомлення готових знань, а на організацію умов для самостійного одержання знань у навчальному закладі.

Навчання – найкраща у світі гра й розвага.
Усі діти народжуються з таким переконанням і
живуть з ним, поки ми не вдовбемо їм у голову,
що це важка й неприємна праця."

Джанет Вос

Скажи мені – і я забуду.
Покажи мені – і я запам'ятаю.
Дай мені діяти самому – і я навчуся.

Китайська мудрість

За оцінками психологів школяр запам'ятовує 10% читаючи інформацію: обговорюючи - 70%, 26% - слухаючи; 90% - обговорюючи при спільній діяльності; 30%- розглядаючи; 95% - навчаючи інших, 50% - слухаючи і розглядаючи. Тому дуже важливо в процесі навчання використовувати такі форми роботи, які б спонукали до обговорення, до дії і до навчання інших. Найефективнішою на сьогодні є технологія ООЖН

Технологія ООЖН - освіта на основі життєвих навичок при викладанні "Основи здоров'я"

Життєві навички (соціально- психологічної компетентності). При викладанні «Основи здоров'я» вчитель використовує здоров'язберігаючі технології превентивного впливу, особливо технологію ООЖН.

ООЖН – це ефективна педагогічна технологія, спрямована на формування здорової і просоціальної особистості. Вона розвиває соціально – психологічні компетентності учнів (їх знання, уміння, навички). Це сприяє формуванню своєрідного «поведінкового імунітету» до ризикової поведінки і до ВІЛ – інфікування.

ООЖН – це синтез найуспішнішого педагогічного досвіду і досягнень психологічної науки. Її відмінність від традиційних методів виховання в тому, що формування особистої системи цінностей відбувається не шляхом моралізаторства, а завдяки добровільному прийняттю через усвідомлення їх реальної користі. Перевага надається інтерактивним, а не інформативним формам навчання. Широко застосовуються тренінги, або елементи тренінгів.

Школа - це життєвий простір дитини, в якому вона знаходиться близько 70% свого часу, тому саме школа повинна давати знання і вміння організувати життя, діагностувати берегти та поліпшувати здоров'я дитини. Інформаційно-просвітницький підхід виявився неефективним.

На сьогодні альтернативним є компетентнісний, який базується на основі формування та розвитку життєвих навичок.

Основні завдання школи на шляху до здоров'я :

- Формувати в учнів мотивації щодо дбайливого ставлення до життя і здоров'я - за схемою «знання»-«уміння»-«ставлення»-«життєві навички».
- Проведення уроків-тренінгів - обов'язкова умова реалізації навчання на основі розвитку життєвих навичок.
- Використання елементів інноваційних технологій навчання при проведенні практичних занять.
- З метою оцінювання індивідуальних досягнень учнів та накопичення різних видів робіт рекомендувати учням створити портфоліо.
- Формувати здоровий спосіб життя, навичок вільного орієнтування у природному, техногенному, побутовому, соціальному середовищі та вміння надавати собі та оточуючим першу медичну допомогу.
- Формування емоційно-вольової компетентності (навички самоконтролю, управління стресами і конфліктами).
- Залучати до співпраці батьків і громадськість щодо проблем йододефіциту, туберкульозу, СНІДу, попередження наркотичної залежності, асоціальної поведінки молоді та інших через практичні заняття, проведені у формах конференцій, зустрічей, акцій, «Круглих столів» тощо.
- Проведення позакласних заходів, які сприяють пропаганді здорового способу життя.
- Впровадження в практику навчання підручників Воронцової, як найбільш адаптованих до викладання предмету в школі.
- Моніторинг результатів навчання.
- Індивідуальна самостійна робота учнів за схемою **орієнтовної основи дій (учень-текст, учень-завдання)**
- Робота в парах (обговорення і корекція)
- Робота в групах (вироблення точки зору, змістовне поповнення узгодження думок, наявність спільної мети)
- Колективна робота (групування думок, вироблення спільної думки, формування висновків)
- **Урок-тренінг - основна форма реалізації технології ООЖН**



*Я домагаюсь, щоб у кожної дитини в серці найрадіснішим,
найдорожчим, найсвятішим були мати,
батько, брати, сестри, друзі.*

Тема: *Тренінг як форма організації навчально-виховної роботи*

Мета семінару-практикуму: ознайомлення з поняттям тренінгу, його змістом та структурою, надання систематизованої уяви про тренінг як форму проведення нестандартних уроків, підвищення рівня навичок педагогічних працівників по підготовці та проведення уроків з використанням тренінгових вправ; підвищення загального професійного рівня викладачів – учасників семінару-практикуму.

Основні питання:

1. Що таке тренінг?
2. Зміст та структура тренінгу.
3. Підготовка викладача до уроку-тренінгу.

Основні завдання:

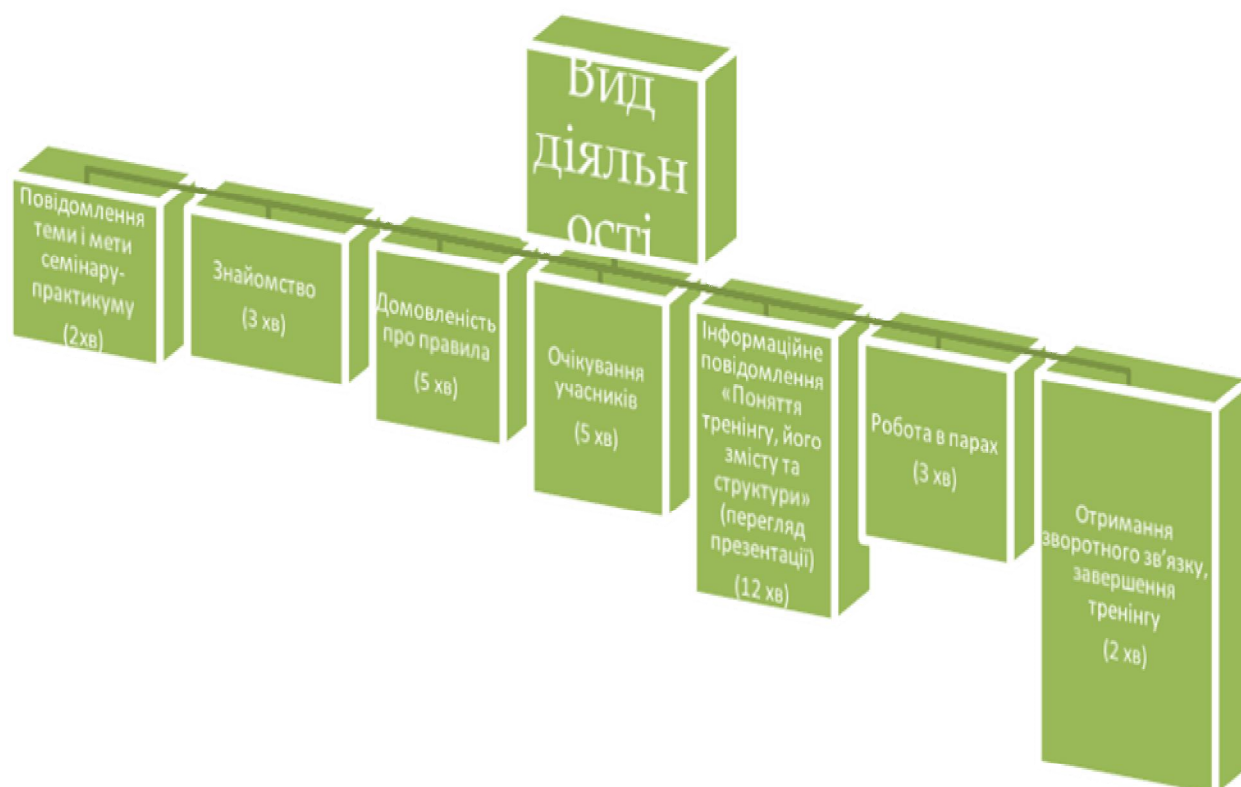
- розширення знань слухачів про тренінг як форму організації навчально-виховної роботи;
- надання систематизованої уяви про зміст та структуру тренінгу;
- вироблення практичних навичок по підготовці до уроку-тренінгу.

Матеріали: папір, ватман, фломастери, стікери, скоч

Обладнання та технічні засоби:

Учбова дошка, комп'ютер, екран, проектор.

Тривалість: 30 хв



План тренера

Тема: *Тренінг як форма організації навчально-виховної роботи*

Мета тренінгу: ознайомлення з поняттям тренінгу, його змістом та структурою, надання систематизованої уяви про тренінг як форму проведення нестандартних уроків, підвищення рівня навичок педагогічних працівників по підготовці та проведення уроків з використанням тренінгових вправ; підвищення загального професійного рівня викладачів – учасників семінару-практикуму.

Матеріали: папір, бейджики, ватман, фломастери, магніти, стікери,

Обладнання та технічні засоби:

Учбова дошка, комп'ютер, екран, проектор.

Тривалість: 30 хв.

Хід тренінгу:

1. Знайомство:

- привітання з учасниками тренінгу;
- завдання для учасників: на аркуші паперу написати власне ім'я у стовпчик. З кожної літери учасник має розпочати слово-прикметник, яке найбільш його характеризує. Аркуші прикріплюються на дошці.

Розпочинає тренер:

В – ввічлива

А – активна

Л - любляча

Е - енергійна

Н - надійна

Т – толерантна

И- ініціативна

Н - наполеглива

А - артистична

Мета – підвищення самооцінки.

Кожен учасник тренінгу записує власне ім'я на бейджикі і прикріплює.

2. Домовленість про правила:



Учасники по черзі пропонують правила, яких хотіли б дотримуватися на тренінгу. Тренер записує правила на аркуші паперу, де намальоване яблуко, що символізує дану групу, а поза межами яблука – ті риси, що заважають думати і відчувати себе командою.

Правила прикріплюються на дошці.



+

Доброзичливість
Взаємодопомога
Відкритість
Толерантність
Уміння слухати

-

Перебивати
Сперечатися
Ображати

3. Очікування учасників:



Учасникам потрібно написати на стікерах, чого хочуть навчитися на тренінгу. Приклеїти стікери на намальований пісочний годинник у верхню частину.

4. Інформаційне повідомлення (презентація)

5. Робота в парах:

- тренер розбиває групу на пари (учасники тягнуть жереб – листівки з цифрами 1;2) (1+1; 2+2);
- завдання для пар: Ви хочете стати керівником підприємства. Що може стати на заваді вашим планам?

- кожна група по черзі називає причини;
- тренер робить висновки:

Як бачимо, для досягнення поставленої мети, треба вміти знаходити вихід з будь-якої перешкоди чи проблеми, адже ситуації можуть трапитися різні, бо «Життя прожити – не поле перейти». Життєві навички допоможуть нам здійснити наші мрії і досягнути високих результатів.

6. Отримання зворотного зв'язку.

- Чи здійснилися ваші очікування від тренінгу?
- Після відповідей учасників стікери на пісочному годиннику переклеїти в нижню частину.

7. Завершення тренінгу (вправа «Павутина»).



Задоволення і навчання
рухаються пліч-о-пліч, але
задоволення йде попереду.

Вільям Уордсворд



Джерело тренінгів –
концепції Л. С. Виготського

- Соціальне оточення дитини є основним джерелом її розвитку
- Навчання відбувається шляхом наслідування
- Важливо не те, що дитина вміє робити тут і тепер, а те, що вона сьогодні може виконати за допомогою дорослого або у співпраці з іншими, а завтра - вже самостійно (це і є зоною її найближчого розвитку).



Практичне використання ідей Л.С.Виготського:

- Зміст навчання повинен мати превентивний характер з урахуванням зони найближчого розвитку дитини
- Для ефективного впливу необхідно використовувати методи, що базуються на активній участі і співпраці учнів між собою і з учителем



Тренінг – це:

Нові підходи:

- співпраця
- відкритість
- активність
- відповідальність

Нові знання:

- інтенсивне засвоєння
- уточнення

Позитивні цінності, зміна ірраціональних переконань і оновлення психологічних установок

Нові уміння і навички:

- ефективної комунікації
- самоконтролю
- роботи в команді
- прийняття рішень





Що бажано мати на тренінгу



Мозковий штурм

- Перший етап - приймаються будь-які ідеї. Обмежений часом або кількістю ідей.
- Другий етап - оцінювання, обговорення, рейтингування, класифікація ідей



Рольові ігри

- Дія від імені умовного персонажа.
- Безпечний метод «примірювання» різних моделей поведінки
- Вчать критично мислити (передбачати наслідки вчинків), співпереживати



Робота в групах

- Креативність
- Навички спілкування
- Обмін досвідом
- Активна участь



Використання історій і метафор на тренінгу

Метафори – міфи, притчі, казки, реальні і вигадані історії, анекдоти, приказки, поезії, пісні.

- Допомагають зрозуміти те, що важко пояснити словами
- Головна думка легше запам'ятовується, тому що викликає асоціації з особистим досвідом
- Розслаблюють і створюють позитивну атмосферу
- Найефективніше використовувати для впливу на рівні цінностей, переконань і морального вибору



Руханки (енергайзери)

- Активізація мислення.
- Зняття м'язового напруження.
- Емоційна розрядка.



Ритуали завершення тренінгу

- Релаксація
- Рефлексія
- Позитивні емоції



1. Повідомлення плану роботи, корекція.
2. Знайомство (асоціації до літер свого імені).
3. Очікування: «Кошик».
4. Правила: кожен учасник повинен написати 3 правила, що можуть забезпечити комфортні умови і хороші результати роботи на даному занятті. Потім об'єднання в пари, 4, 8. В кожній групі обговорення і відбір 3 правил, що влаштовують кожного (по 1 хв.). створення спільних правил.

Харчування і здоров'я

Мета: формувати в учнів поняття про раціональне харчування, сприяти активному усвідомленню необхідності берегти здоров'я; вдосконалити навички аналізу, вміння працювати в групах, оцінювати інформацію; виховувати почуття відповідальності за збереження здоров'я.

Обладнання: папір формату А2, клейкі папірці, картки з зображеннями фруктів (яблуко, груша, ківі, апельсин) – за кількістю учасників, кольорові фломастери, маркери.

Хід заняття.

Для проведення тренінгу з класу потрібно забрати зайві парти, стільці розставити по колу. Бажано мати фліп-чарт. Тема заняття записана на дошці.

I. Повідомлення теми і мети тренінгу:

*Тільки-но прийшов зі школи –
Поспішаю вже до столу,
Бо зі школи довгий шлях ,
300 метрів, просто жах!
Щоби скоротить дорогу
Взяли з другом по хот-догу.
Ми їх на ходу жували,
«Пенсі-колу» попивали.
Та бурчить у животі...
Знаю – вдома на плиті
Плов лишився від сніданку
(готувала мама зранку,
Й наказала: «Пам'ятай,
В холодильник заховай!«).*

Та підвів мене будильник,
 Де ж згадать про холодильник!
 Поки гріється обід
 Хоч чайку напиться слід,
 Ще й халвою закусити.
 Зразу ж телика включити,
 Бо дивитись бойовик
 Я з тарілочкою звик.
 Зникла їжа із тарілки,
 Я й не зчувсь, як схрумав стільки!
 Любі друзі, поясніть,
 Чом мене живіт болить?

Дати відповідь на це запитання нам допоможе сьогоднішнє заняття.
 У збереженні здоров'я не останнє місце займає харчування. Давайте з'ясуємо,
 для чого ми їмо. «Вправа «Незакінчене речення»: Ми їмо, щоб...
 - А які чинники впливають на вибір їжі?
 - Чи існують у вашій родині певні стереотипи харчування?

II. Мотивація: виробляючи у собі вміння самостійно приймати рішення, ви зможете правильно вибирати продукти, вживати лише корисну їжу. Давайте з'ясуємо, чи правильно ви харчуєтесь?

Тест

Я називатиму правила раціонального харчування. Якщо ви завжди дотримуетесь цього правила, поставте собі 2 бали, якщо тільки іноді – 1 бал, якщо зовсім не дотримуетесь – 0.

1. Їжу вживати 3-4 рази на день, у певний час, не частіше, ніж через 3-4 години.
2. Пережовувати їжу повільно і ретельно.
3. Ввечері не пити міцний чай, каву.
4. Цукор замінити медом, фруктами, ягодами.
5. Білий хліб їсти якомога рідше, а житній частіше.
6. Намагатися обходитись без солі.
7. Воду пити невеликими порціями.
8. Їжа має бути свіжо приготовленою, не надто гарячою чи холодною.
9. Сідати за стіл тільки тоді, коли хочеться їсти.

Оцінка результатів: якщо сума балів дорівнює

18 – харчування повністю відповідає вимогам до раціонального харчування,
 16-17 - близьке до правильного,
 10-15 – задовільне,
 менше 10 – незадовільне.

III. Робота в групах.

Існують певні рекомендації щодо того, як потрібно харчуватись. Зараз ми об'єднаємось в групи, кожна група одержить певну інформацію. Протягом 5 хвилин опрацьовуємо одержаний матеріал, а потім спробуємо поділитись своїми знаннями з членами інших груп. Позначте правила, яких ви дотримуетесь, галочкою, найбільш важливі на вашу думку – знаком оклику, сумнівні – знаком питання. Об'єднання в групи – «фруктовий салат».

1. Найголовніше – максимальна розмаїтість їжі, що забезпечує надходження в організм усіх необхідних поживних речовин.
2. Не робіть з їжі культу, але не ставтеся до неї зневажливо.
3. Слід обрати, залежно від індивідуальних особливостей, найбільш придатний для себе раціон. Дієта, що підходить вашій подрузі, для вас може виявитись зовсім невідповідною.
4. Прислухайтеся до своєї інтуїції, яка підказує вам, що потрібно для організму в даний момент.
5. З-за столу треба вставати з відчуттям, що ви могли б ще щось з'їсти.
6. Необхідно підбирати раціон залежно від кліматичних і сезонних умов. Влітку краще орієнтуватися на холодну їжу (кімнатної температури), взимку – на помірно гарячу. Навесні та влітку в раціоні слід збільшувати частку рослинних продуктів, навесні і восени споживати більше білків та жирів.
7. Якщо вам через якісь причини довелося з'їсти щось, що ви вважаєте для себе шкідливим, поставтеся до цього спокійніше не лайте себе. У цьому випадку самокритика принесе більше шкоди для організму, ніж з'їдене.
8. Дуже важливо їсти свіжоприготовлену їжу. Рекомендується готувати тільки на один раз, тому що якщо їжа постоїть кілька годин, у ній починаються процеси гниття та бродіння.
9. Поступовий перехід на мало білкову та низькокалорійну їжу може істотно поліпшити здоров'я і продовжити життя.
10. Намагайтеся під час прийому їжі, з одного боку не відволікатися (на газети, книги, телевізор), а з іншого боку, не заціклюватись на їжі, не ставати її рабом.
11. Позитивний емоційний фон під час їжі дуже корисний. У той же час дуже погано впливають на процеси травлення негативні емоції, переживання, з'ясування стосунків.
12. Намагайтеся ретельно пережовувати їжу.
13. Бажано їсти тільки тоді, коли є почуття голоду. Насправді ми часто їмо тому, що шлунок звик до наповненого стану. Як критерій справжнього почуття голоду пропонується такий: бажання з'їсти шматочок черствого чорного хліба.
14. Приказка «Сніданок з'їж сам, обід розділи з другом...» не зовсім відповідає

істині. Наш організм після нічного відпочинку не потребує великої кількості їжі. Тому зранку можна обмежитись легким сніданком.

15. Бажано дотримуватися правил сполучуваності продуктів.

16. Намагайтеся обмежити кількість продуктів, багатих на холестерин.

17. Найкраще вживати ті овочі й фрукти, що ростуть у вашому регіоні.

18. Пийте води не менше, ніж 1,5 літра на день.

19. Вечеряти рекомендується не пізніше, ніж за 2 години до сну. В ідеалі до моменту засинання шлункове травлення повинне закінчитись і їжа в основному має перейти в кишечник.

20. Бажано виключити чи обмежити вживання десертів. Солодке після прийому основної їжі викликає бродіння в шлунково-кишковому тракті.

21. У процесі теплової обробки продуктів, як правило, багато втрачається корисних речовин, але чистого сиріодіння потрібно уникати. Ідеальне співвідношення між сирою їжею і вареною – 70% і 30%.

22. Після їжі небажано відразу братися за роботу, тим більше важку. Краще хвилин 20-30 відпочити, але не спати.

23. З м'ясною їжею потрібно вживати якомога більше зелені й овочів, але не картоплі та макаронів.

24. Не рекомендується їсти в стані втоми, перед роботою, коли ви змерзли чи перегрілися, стурбовані, схвильовані, повні страху чи гніву, при болях і лихоманці.

Руханка «Ми йдемо полювати на лева».

Після обговорення правил раціонального харчування ми об'єднаємося в нові групи (за малюнками фруктів). Крім раціонального, відомі інші види харчування: роздільне, дієтичне, вегетаріанське, пісне. Всі ці види харчування мають свої переваги і недоліки. Групам дається наступне завдання: переконати членів інших груп, котрі виступатимуть опонентами, що «їхній» тип харчування – найкращий. На підготовку відводиться 10 хвилин.



Руханка «Австралійський дощ».

III. Підведення підсумків. Притча про крамницю бажань.

Одній жінці приснився дивний сон. На вулиці незнайомого міста – крамниця з вивіскою: «Тут здійснюються ваші мрії». Заходить жінка до крамниці, а за прилавком – сам Господь Бог. Жінка запитала:

- Чи справді я тут можу одержати все, чого забажаю?
- Звичайно!
- Тоді я хочу здоров'я собі і своїм близьким, успішну кар'єру, хороших друзів, достаток... Бог простягнув жінці малесеньку торбинку.
- Як, я хочу так багато, а торбинка така маленька? Невже все це там помістилось?
- Хіба ти не знаєш? Ми продаємо лише насіння, а що з нього виросте – залежить лише від тебе.
- Який висновок з цієї притчі ми можемо зробити відповідно до теми сьогоднішнього заняття? (висловлювання по колу).
- Яких правил роботи ми дотримувалися сьогодні найкраще?
- А які правила найчастіше порушувались?
- Чи справдилися ваші очікування від заняття? (Перемістити свої стікери з очікуваннями на плакаті з зображенням пагорба, висловлювання щодо здійснення очікувань).

Рефлексія: на стікерах 2-х кольорів вказати, що сподобалось і що не сподобалося на даному занятті.



Завершення тренінгу: стати в коло, взятися за руки і проказати тричі: «Хай нам завтра пощастить!»





Урок - тренінг **"Правила дорожнього руху. Дороги в мікрорайоні школи, громадський транспорт".**

Мета уроку: нагадати учням правила безпечного переходу дороги, ознайомити з правилами безпечної поведінки на зупинках та правилами посадки в громадський транспорт. Надати можливість відпрацьовувати життєві навички аналізу дорожньої ситуації, уміння приймати відповідальне рішення щодо переходу дороги, упевненої поведінки та навичок відмови від небезпечних пропозицій.

Форма проведення:

Хід уроку:

Доброго дня! Рада вітати вас. З нетерпінням чекала цієї зустрічі. Приємно бачити вас всіх здоровими, з усміхненими обличчями. Сподіваюсь, що наше спілкування буде приємним.

Повідомлення теми і мети, постановка навчального завдання. Тема сьогоднішнього нашого заняття така: **«Правила дорожнього руху. Дороги в мікрорайоні школи, громадський транспорт, зупинки»** (тема записана на дошці).

Сьогодні ми з вами познайомимось з правилами дорожнього руху, а також з правилами посадки, висадки і безпечної поведінки в громадському транспорті та спробуємо удосконалити наші практичні навички у процесі користування громадським транспортом.

Вступне слово вчителя. Автотранспорт вулицями рухається з великою швидкістю. Ситуація може змінюватись блискавично, і тому під час переходу вулиці необхідно постійно і уважно за нею спостерігати. Переважаюча кількість нещасних випадків з пішоходами, пасажирами трапляється саме тоді, коли вони поспішають, хвилюються, біжать. Вулиця оманлива: в цю хвилину немає жодного транспортного засобу, а через секунду він може непомітно виїхати з провулку чи з-за повороту. Перехід вулиці - це лише 10-20 секунд, і тому варто на цей час припинити розмови й уважно спостерігати за дорогою. Переходити дорогу треба тільки в місцях спеціально відведених для цього - це є пішохідні переходи (у тому числі підземні і надземні). У нас на дошці є словничок термінів. Давайте ми звернемося до нього і прочитаємо вголос для всіх, що таке пішохідний перехід. Пішохідний перехід - це ділянка проїжджої частини або інженерна споруда, призначена для руху пішоходів через дорогу. У разі відсутності пішохідного переходу можна переходити дорогу на перехрестях по лініях тротуарів або узбіч. Якщо в зоні видимості немає

переходу або перехрестя, дозволяється переходити її під прямим кутом до краю проїжджої частини у місцях, де дорогу добре видно в обидва боки, і лише після того, як пішохід оцінить відстань до транспортного засобу, що наближається, його швидкість та впевниться у відсутності небезпеки.

Сьогодні ми починаємо вивчати розділ, присвячений безпеці дорожнього руху. Наше заняття ми проведемо у звичній для вас формі. Я впевнена, що всі ви любите таку форму проведення наших уроків. А скажіть мені таке: ви любите фантазувати? То давайте пофантазуємо разом. Уявімо собі, що зараз ми сидимо в гарному, новому вагоні потяга і через декілька секунд відправимося у цікаву мандрівку. Уявили? Ну що ж, тоді поїхали! І от перша наша зупинка має назву - знайомство. Сьогоднішнє наше знайомство пройде в такій формі: я пропоную кожному назвати своє ім'я і продовжити фразу: "Я думаю, що дорога - це..." Я почну першою. Я, Людмила Мирославівна, для мене дорога - це шлях, по якому рухаються автомобілі та люди. (Діти по черзі називають своє ім'я і продовжують фразу). Дякую. Ви молодці!

А зараз ми повинні виявити ваші очікування. Ви добре знаєте як це робиться. Я роздаю вам листочки, ви протягом 1 хвилини записуєте, що ви очікуєте від даної теми і розміщуєте їх у вагончику. Наші очікування також відправляються у подорож, а ми докладемо усіх зусиль, щоб вони збулися. Поки наш потяг доїде до наступної зупинки, давайте ми з вами пригадаємо уже відомі вам правила роботи у групі і виберемо з них ті, які потрібні нам саме сьогодні на цьому уроці. Зараз один учень вийде до дошки і зачитає правила. Проти кожного правила, яке нам потрібне на занятті, яке пригодиться нам на дорозі, ставимо квіточку. Ви будете дотримуватись цих правил? Дякую. Молодці! А ось і наступна зупинка. Діти, ви зручно сидите? Сядьте зручно, випрямте спинки, слідкуйте за своєю поставою, адже ви зі школи повинні вийти не тільки розумними, а й красивими. Давайте ми з вами обговоримо таку ситуацію. Я зачитаю вам її, а ви уважненько послухайте: "Осінь. Цілий день іде дощ, але Василькові треба йти до бібліотеки. Прихопивши парасольку він вийшов на вулицю. Дощ гучно барабанить по парасольці, заглушаючи шум автомобілів. Хлопчик озирнувся довкола. Машин поблизу не видно. Опустивши парасольку він рушив через дорогу. Раптом слух різонув звук автомобільного сигналу і гальмів. Хлопчик завмер. Він побачив, як автомобіль на мокрій дорозі розвернуло задом наперед. Василько був у розпачі. На щастя ніхто не постраждав. Ось така неприємна історія. Питання до вас, діти: Як ви думаєте, що не врахував Василько? (Василько не врахував те, що надворі йшов дощ, який зменшив оглядовість і заглушив звук автомобіля, що наближався). Діти, а як видумаєте, що ще може заважати побачити або почути наближення транспорту? (Так, звичайно, транспорт, який стоїть на дорозі зменшує оглядовість. Шум літака, потяга та іншого транспорту на дорозі заглушає звук).

І останнє питання до вас: А як ви думаєте, де найнебезпечніше переходити дорогу: на перехресті, на зупинці чи на відкритій ділянці дороги? (Найбільша кількість ДТП за статистикою трапляється на зупинках, адже транспорт, який стоїть, хвилину назад ми про це говорили, зменшує оглядовість. Тому, коли ви стоїте на зупинці і хочете перейти дорогу, то саме краще перейти її в місці, спеціально призначеному для цього (на пішохідному переході), а якщо немає поблизу пішохідного переходу, то краще дочекатися коли транспорт поїде). Подивитись треба спочатку зліва, дійти до середини дороги, подивитись направо, добре впевнитись в тому, що справа не рухається ніякий транспорт і тільки в тому випадку перейти дорогу.. Хочу ще раз наголосити на тому, що небезпечно обходити транспорт, який стоїть на дорозі з переду. Краще дочекатись коли він поїде, або перейти дорогу в безпечному місці. Адже статистика свідчить, що дитячий дорожньо-транспортний травматизм зі смертельними наслідками в багатьох країнах перевищує смертність від дитячих хвороб, причому жертвами стають школярі і діти дошкільного віку. А ви, діти, повинні пам'ятати про те, що життя людини - це найвища цінність, воно дається тільки один раз, і його не можна ні купити, ні поміняти. Життя потрібно берегти. Якщо ви самостійно ходите до школи, тоді вам слід дотримуватися таких правил поведінки: ці правила я заздалегідь підготувала для вас, тому хтось один із вас нам їх зачитає. Дякую. Ці правила ви вивчите на наступний раз. Наш потяг під'їжджає до третьої зупинки, яка має назву -мозковий штурм "Які види громадського транспорту ви знаєте?" Молодці! Ви знаєте багато транспортних засобів. А чи знаєте ви як поводитись в транспорті, на зупинках громадського транспорту? Чи знаєте ви, що таке ДТП? Давайте знову ж таки звернемося до словничка термінів. ДТП – дорожньо-транспортна пригода - це подія, пов'язана з рухом транспорту, у результаті якої завдано матеріальних збитків, загинули або дістали поранення люди. А для того, щоб ДТП не сталася, треба добре знати як поводити себе на дорозі, де і в яких місцях переходити дорогу, як поводити себе у громадському транспорті та на зупинках громадського транспорту.

Що таке громадський транспорт? Транспорт, яким користуються одночасно багато людей: автобуси, "маршрутки", тролейбуси, трамваї, таксі. Правила очікування громадського транспорту: чекати транспортний засіб необхідно на зупинках; не можна гратися та бігати на зупинці, потрібно поводити себе спокійно і витримано.

Правила посадки пасажирів: входити спокійно, не штовхатись, за чергою; пропускати вперед літніх людей, пасажирів з дітьми, інвалідів. Правила поведінки в салоні: не відвертати увагу водія, не заважати йому під час керування транспортним засобом; не штовхатися, не висуватися з вікон; не спиратися на двері; на випадок небезпеки умієте скористатися аварійними

засобами.

Правила висадки: не можна самовільно відчиняти двері; виходити треба обережно, не штовхаючись, за чергою. Ще раз хочу сказати - переходити вулицю дозволяється лише у визначених місцях - пішохідних переходах. Я бачу, що ви стомилися. Стомилися?. Тоді давайте трішечки порухаємось. Сідайте, будьте добрі. Наступна зупинка "Робота з підручником". Зараз ми з вами разом виконаємо цікаве завдання - крос-тест "як поводитись на зупинці". Відкрийте підручник на сторінці (...). Я буду зачитувати питання, а ви думати і відповідати. Ми з вами маємо рухатись правильним маршрутом і гарно дійти до фінішу. Дякую вам, діти. Ви молодці!

Діти, що нагадує вам цей малюнок? Так, правильно – це світлофор. Світлофори застосовуються для регулювання руху у певних напрямках. А чи знаєте ви, що означає певний сигнал світлофора? Добре, дякую, ви молодці. Ви багато знаєте з молодших класів. Давайте знову ж таки звернемося до нашого словничка термінів і зачитаємо вголос, що означають зелений, жовтий, червоний сигнали світлофора? (Один учень зачитує) Зелений сигнал спеціального пішохідного світлофора дозволяє перехід пішоходам проїжджої частини. Зелений миготливий сигнал тривалістю 3-4 секунди попереджає пішоходів, що час дії зеленого світла закінчується, і пішохід повинен зупинитися. Жовтий сигнал попереджує про зміну сигналів світлофора. Пішоходам при жовтому сигналі світлофора забороняється переходити проїжджу частину. Червоний сигнал - забороняється рух пішоходів. Дякую. От і закінчується наше заняття, підходить до завершення наша з вами подорож. Ми з вами багато зробили. Я впевнена, що ви будете гарними пішоходами і пасажирями, адже від вашої поведінки, від знання вами правил дорожнього руху залежить ваше життя і життя оточуючих. І наша передостання зупинка - це зворотній зв'язок. Зараз ви по черзі називаєте своє ім'я і продовжуєте фразу: "На цьому тренінгу я зрозумів..." Я, Людмила Мирославівна, на цьому тренінгу зрозуміла, що для того, щоб не сталося ДТП, треба добре вивчити правила дорожнього руху. Діти, у мене до вас буде таке прохання: прийдете додому і обов'язково знайдіть час для того, щоб вивчити правила дорожнього руху. Не відкладайте це завдання на інший день, як любив це робити літературний герой Тодось. Ось що він говорив про роботу:

«Я зроблю це в понеділок,
-Сам собі сказав Тодось,
Та узятися до діла
Щось охоти не знайшлось...
-Хай, зроблю це у вівторок...
Хоч і знов серед забав,
повних сміху, співомовок,
день, немов у воду впав.

-Середа - це гарна днина!

Це пів тижня. Та - біда:

Не оглянувся хлопчина,

Вже минула й середа.

-Ну, напевне, вже почну я

Цю роботу у четвер,

Ій хоч усе, що не візьму я

з рук летить.

І що тепер?

-Може, п'ятниця допоможе?

Мушу конче вже почать.

Проминає тиждень...Боже!

Треба хутко поспішать.

Отже, щоб не трапилось з вами як із Тодосем, треба вам на протязі тижня, до слідуєчого заняття вивчити правила дорожнього руху, бо основною причиною ДТП є порушення правил дорожнього руху. А щоб їх не порушувати, треба їх добре знати. Крім правил дорожнього руху у вас буде ще завдання, воно записане на дошці. Сьогодні ви гарно попрацювали і, звичайно, оцінки будуть гарними. Наш вагончик під'їжджає до кінцевої зупинки. І кінцева наша зупинка має назву - ритуал прощання. Сьогодні ми з вами разом заспіваємо пісню, яку я вас просила вивчити минулого разу, (звучить пісня). Дуже гарно дякую за урок. Я бажаю вам усім, щоб наступний день був для вас приємним і без поганих пригод. Бажаю, щоб ви уникали ДТП у вашій життєвій подорожі. Хай сьогодні вам пощастить. Хай завтра вам пощастить. Хай завжди усім щастить. Тільки щасливої вам дороги. Посміхніться один одному, подумки побажайте собі і один одному щось приємне. Я з нетерпінням буду чекати наступної зустрічі з вами.

з теми «Здоров'я молоді в Україні. ВІЛ, СНІД, ІПСШ: шляхи передачі й методи захисту» (9 клас)

Мета:

- поглибити знання учнів про здоров'я молоді в Україні, про ВІЛ, СНІД, ІПСШ, шляхи їхньої передачі та методи захисту;
- націлити учнів на убезпечення від ВІЛ-інфікування;
- учити дітей гуманному, толерантному ставленню до ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД;
- навчати дітей протидії стигмі й дискримінації ВІЛ-інфікованих;
- формувати життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю (навички ефективного спілкування, співчуття, впевненої поведінки, спільної діяльності в «команді»);
- формувати в учнів сталу мотиваційну установку на здоровий спосіб життя.

Поняття: здоров'я, здоровий спосіб життя, життєві навички, фактори ризику, відповідальна поведінка, імунітет, ВІЛ, СНІД, ІПСШ (гонорея, сифіліс, хламідіоз генітальний герпес), стигма, дискримінація.

Тип уроку: комбінований.

Навчальні завдання.

Учень:

наводить приклади:

- негативного впливу на здоров'я ранніх статевих контактів;
- засобів захисту від ВІЛ-інфікування;
- «хвороб цивілізації»;
- негативного впливу наркотиків на репродуктивне здоров'я;

пояснює:

- вплив соціальних чинників на репродуктивне здоров'я;
- негативний вплив на здоров'я ранніх статевих контактів;
- зв'язок порушення моральних засад поведінки з поширенням СНІД в Україні;

характеризує:

- основні положення законодавства України щодо ВІЛ/СНІД;

розуміє:

- необхідність дотримання правил культури статевих стосунків юнаків і дівчат;
- необхідність обачної поведінки;
- необхідність попередження ВІЛ-інфікування;
- необхідність толерантного ставлення до ВІЛ-позитивних людей;

- необхідність в різних життєвих ситуаціях розпізнання явищ дискримінації та насилля та вміння протидіяти їм;
- вплив громади, школи і родини на здоров'я;

демонструє:

уміння оцінювати ризик ВІЛ-інфікування у життєвих ситуаціях надавати достовірну інформацію з цієї проблеми;

дотримується правил:

- здорового способу життя;
- побудови між статевих відносин на основі дружби і поваги

Обладнання і матеріали:

- аркуші паперу формату А2, А3, олівці, фломастери, маркери, клей, скотч, ножиці;
- зачіпка;
- робочі зошити з основ здоров'я з друкованою основою;
- плакати кабінету основ здоров'я «ВІЛ/СНІД, ІПСШ, шляхи передачі та методи захисту»
- обладнання для мультимедійної презентації

Що підготувати заздалегідь:

- плакати «Правила роботи групи», «Очікування», «Серце друга» і маленькі паперові сердечка червоного кольору;
- роздатковий матеріал: «ВІЛ і права людини», тести «Міфи і факти про ІПСШ», «ситуації» порушення прав ВІЛ-інфікованих, пам'ятка «Найпоширеніші інфекції, що передаються статевим шляхом», «Лист ВІЛ-інфікованого друга», валіза лікаря, ВІЛ/СНІД: актуальна статистика;
- завантажити мультимедійний посібник: “Захисти себе від ВІЛ”

Домашнє завдання: параграф 6 підручник «Основи здоров'я» під ред. Т.Є.Бойченко та інш, У робочому зошиті виконати завдання №№ 6-11 на с.33-35(під ред. О.В. Тагліної).

Підготувати на наступний урок усне повідомлення про безпеку людини і право.

Творче завдання для бажаючих: створити буклет «Як убезпечити себе від ВІЛ/СНІД-у», знайти в Internet-ресурсах актуальну інформацію про розвиток епідемії СНІД-у в Україні, світі й нашому регіоні або підготувати проект з даної теми.

Параграф 1 підручника „Основи здоров'я” під ред. Т.В. Воронцової та В.С.Пономаренко. Завдання 1,2 у зошита-практикуму під ред. Т.В. Воронцової.



Методи і форми проведення тренінгу.

1. Вправа на підготовку учнів до роботи, створення комфортної атмосфери, яка сприяє згуртованості групи.

Знайомство (5 хв.)

Інструкція: Діти, зараз ви об'єднаєтеся в пари і протягом 2-х хвилин візьмете інтерв'ю один у одного для того, щоб потім представити групі свого „візаві”.

Орієнтовні питання для інтерв'ю:

- колір настрою партнера за парою;
- заповітна мрія.

Після закінчення інтерв'ю відбувається почергове представлення всіх учасників.

2. Вправа на визначення очікувань учасників від заняття і повідомлення змісту заняття (2 хв.). Стікери учні наклеюють на





3. Вправа прийняття правил роботи в групі (5 хв.).



Інструкція: Діти, на плакаті прописані правила роботи в групі. Зараз ви об'єднаєтесь у групи і вашим завданням буде за допомогою слів з пісень представити правила. Після представлення діти відповідають на питання: Для чого потрібні правила в роботі групи? Як буде відзначений той учасник, який порушує загальноприйняті правила?

4. Обговорення по колу, по чергово питань(7 хв.)

- що таке здоров'я?
- від чого залежить здоров'я?
- чи існує взаємозв'язок між складовими здоров'я? Який?
- на які складові здоров'я ми можемо впливати, якщо



будемо турбуватись про своє здоров'я?

- що таке хвороба і як себе поводити для швидшого одуження?
- що таке здоровий спосіб життя?



Відповіді дітей тезисно записуються на дошці або листку і аналізуються.

5. Інформаційний блок (8 хв.)
Визначення термінів: здоров'я, здоровий спосіб життя, життєві навички, які сприятливі для здоров'я, аспекти здоров'я: фізичний, духовний, інтелектуальний, емоційний, соціальний, фактори ризику, відповідальна поведінка, формула здорового способу життя.

Робота з підручником. Учні по черзі проговорюють аспекти здоров'я (стор. 8 підручника, мал. 2, "Квітка здоров'я") і деякі життєві навички, сприятливі для здоров'я (мал. 3, стор. 9 підручника).

Підводиться підсумок про формулу здорового способу життя – „Зберігати, розвивати, відновлювати”.

6. Демонстрація термометрів (ртутного і цифрового).

Питання для дітей: з якою метою використовують термометри? Обговорюються правила щодо їх використання (3 хв.)

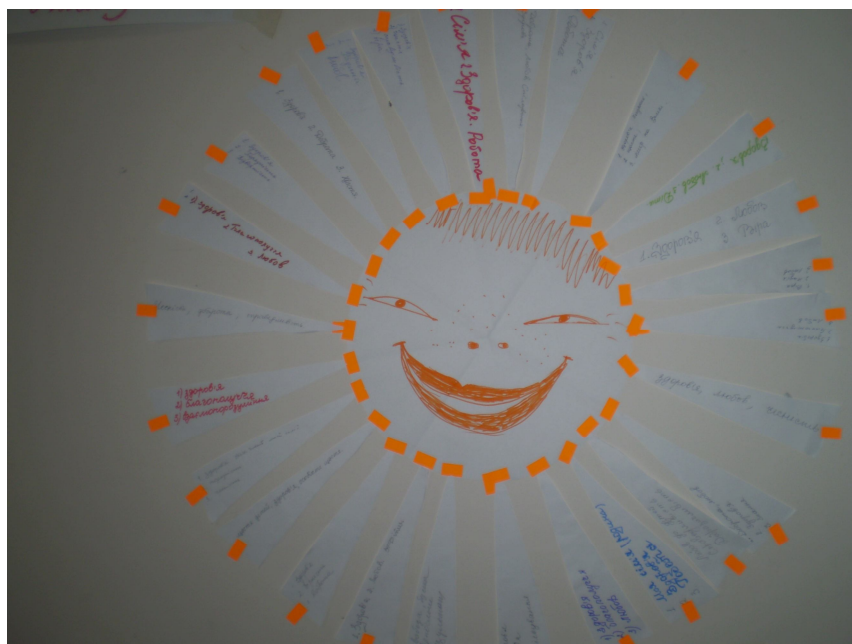
7. Вправа „Модель здоров'я”. Активізація відчуття важливості здоров'я і необхідності дбайливого і відповідального відношення до нього (15 хв.)

Інструкція: Діти, зараз вам необхідно творчо відповісти на наступні питання:

- що на ваш погляд може бути складовими здоров'я?
- з чого складається здоров'я людини?
- без чого неможливо уявити дійсно здорову людину?

Учасники розбиваються на групи і одержують завдання – розробити свою модель здоров'я, виходячи з особистих уявлень даної проблеми. Діти малюють свої моделі здоров'я а потім кожна з підгруп презентує її. Далі діти обмінюються моделями, називають фактори, які негативно впливають на здоров'я і “творчо” порушують модель (малюють вплив шкідливих звичок, екологічних проблем та інш.). Діти сідають в коло і проводять обговорення за такими питаннями:

- що ви відчували, коли створювали „Модель здоров'я”?
- що ви відчували, коли одержали свою модель, яка була порушена факторами ризику?
- чи можливо відновити вже знищене?
- чи буде це мати той самий першопочатковий вигляд?



- що краще попереджати чи порушувати?

8. Підведення підсумків. Зворотний зв'язок (3 хв.)

- які знання ви одержали сьогодні?
- які з них ви використаєте в своєму житті?
- яка мета даної теми?

9. Прощання (2 хв.) Діти стають в коло, беруться за руки і хором кажуть „Будьмо здорові!” і привітають один одного оплесками.



Тест «Чи можу я вважати себе відповідальною людиною?»

**Так; не впев- ні
нений;**

1. Я дбаю про своє здоров'я(наприклад, не палю, не вживаю наркотиків);_____
2. Я знаю, як передаються ВІЛ/СНІД і як захистити себе від інфікування;_____
3. Я не матиму сексуальних стосунків на цьому етапі свого життя;_____
4. Якщо я захворію і потребуватиму ін'єкцій, я користуватимусь тільки одноразовими шприцями;_____
5. Коли я вирішу зайнятися сексом, я користуватимусь презервативом;_____
6. Коли я вирішу зайнятися сексом, у мене буде тільки один партнер;_____
7. Якби я був інфікований ВІЛ або ПСШ, я б розповів про це своїм батькам;_____
8. Я не користуватимусь нестерильними інструментами для пірсингу, татуажу тощо;_____
9. Я добре подумаю, чи мати дитину, якщо я або мій друг(подруга) ВІЛ-інфікований(а);_____
10. Якщо я дізнаюсь, що мій шкільний друг чи сусід ВІЛ-інфікований, я збережу дружбу з ним;_____
11. Якщо я потраплю в ризиковану ситуацію, я пройду тестування;_____
12. Я одразу звернуся за допомогою в разі підозри на ПСШ._____

Показники відповідальності:

24-0 – ВИ НАДТО РИЗИКУЄТЕ!

24-26- не зовсім відповідальний;

27-29 балів - відповідальний певною мірою;

30-35 балів - досить відповідальний ;

33-36 балів - дуже відповідальний;

Так = 3 бали; Не впевнений = 1 бал; Ні = 0 балів



ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Приклади вправ для виконання учнями на уроках з «Основ здоров'я»/Авт.-упоряд. Марі-Ноель Бело. — К.: Генеза, 2005. —68.: іл.
2. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Репік І. А. Основи здоров'я: Підручник для 5-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. — К.: Алатон, 2005. — 176 с.
3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я: Зошит-практикум для учнів 5-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. — К.: Алатон, 2005. — 72 с
2. Рэйс Ф., Смит Б. 500 лучших советов тренеру. — СПб.: Питер, 2002. — 128 с.
3. Выготский Л. С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2003. — 1136 с., илл. (Серия «Библиотека всемирной психологии»)
6. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Основи здоров'я: Посібник для вчителя. — К.: Алатон, 2005. — 264 с.
7. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок/ Авт.-упоряд. Марі-Ноель Бело. — К.: Генеза, 2005. —80 с.
8. Розвиток партнерства. Формування мотивації до ведення здорового способу життя серед молоді: Практ. поради та приклади: інформ. зб. з життєвих навичок/ Авт.-упоряд. Марі-Ноель Бело. — К.: Генеза, 2005. —48 с

Життя – це шанс. Скористуйся ним!
Життя – це краса. Милуйся нею!
Життя – це мрія. Здійсни її!
Життя – це виклик. Приймай його!
Життя – це обов’язок. Виконай його!
Життя – це гра. Стань гравцем!
Життя – це цінність. Цінуй його!
Життя – це скарб. Бережи його!
Життя – це любов. Насолодись нею!
Життя – це таємниця. Пізнай її!
Життя – це юдоль лиха. Перебори усе!
Життя – це пісня. Доспівай її!
Життя – це боротьба. Почни її!
Життя – це безодня незвіданого – не бійся, ступи у неї!
Життя – це удача. Піймай цю мить!
Життя таке чудове – не занапасти його!
Життя – це твоє життя. Борони його!

Маніфест матері Терези