

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области основная общеобразовательная школа с. Покровка
муниципального района Нефтегорский Самарской области.

Итвейская
Проектная школа
Надежда Денисова

Программа
формирования культуры здорового и безопасного образа жизни
«Образование и здоровье».

Возраст детей – 7 -14 лет
Срок реализации программы – 3 года

Автор программы: Петрова В.И.,
учитель биологии и химии

с. Покровка
2016 г.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Образование и здоровье».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровый образ жизни - это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Употребление психоактивных веществ (ПАВ) в мире принимает эпидемиологический характер. Исследователи отмечают, что повышение интереса к ПАВ напрямую связано с изменениями, происходящими в обществе. Решать проблему употребления ПАВ в нашей стране даже при использовании существующего мирового опыта нелегко. Это связано с сегодняшней ситуацией с распространением алкоголизма, табакокурения, наркомании.

Приобщение к вредным привычкам приводят причины, которые называют сами подростки:

- конфликты в семье;
- желание все попробовать в этой жизни;
- от скуки;
- желание расслабиться, снять напряжение;
- желание не оказаться белой вороной в компании сверстников;
- по глупости, т.е. по незнанию;
- желание испытать кайф;
- под давлением более старших или авторитетов;
- это сейчас модно.

Все причины социально-психологический характера.

Высказывание «Болезнь легче предупредить, чем лечить» - можно отнести к употреблению ПАВ, однако, как показывает практика наших дней и предупредить это явление не так-то просто.

В Самарской области наблюдается высокий рост заболеваемости ВИЧ-инфекцией. На июнь 2012 года было выявлено более 48 780 зараженных ВИЧ, 82,5% из всех инфицированных заразились при употреблении психоактивных веществ инъекционным способом.

Сейчас, когда молодежь охвачена алкоголизмом, табакокурением и наркоманией оказывается в группе риска по заболеванию СПИДом, самое главное предложить ей

альтернативный образ жизни, наполненный творчеством. Важно научить ребят уверенно, осознанно ответить НЕТ на предложение употреблять психоактивные вещества (ПАВ).

Данная программа направлена на осознанный отказ от употребления психоактивных веществ (ПАВ), формирование ценностного отношения к себе и к собственному здоровью, умение выходить из проблемных ситуаций, формирование уверенности в себе, развитие способностей к сотрудничеству.

Цель:

создание условий для формирования мотивации здорового образа жизни в молодежной среде, первичная профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ), через сохранение и укрепление здоровья.

Задачи:

- информирование подростков о пагубном воздействии психоактивных веществ (ПАВ) на организм человека и последствиях злоупотребления ими;
- создание условий для личностного роста подростков и самореализации;
- формирование у подростков навыков ответственного поведения, навыков сознательного отказа от ПАВ в ситуации давления группы;
- создание условий для формирования позитивного отношения к себе и окружающему миру;
- Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- Отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- Питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- Движения физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- Гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- Закаливание;
- Позитивные и негативные факторы при общении с компьютером, просмотр телепередач.
- Формирование у учащихся устойчивой установки, препятствующей злоупотреблению психоактивных веществ (ПАВ).
- Уменьшение факторов риска употребления ПАВ, табака, наркотиков.
- Формирование способности к планированию поведения и прогнозу разрешения конфликтных ситуаций.

На физиологическом уровне:

- Эмоциональное самочувствие: умениеправляться с собственными эмоциями;
- Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах.

- Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним.

Деятельность по реализации программы предполагает:

- 1) Объединение учащихся в соответствии с их спортивными интересами для совместных занятий волейболом, баскетболом, футболом, легкой атлетикой, настольным теннисом..
- 2) Проведение разнообразных спортивных праздников и состязаний, игр, Дней здоровья и т.д.
- 3) Подготовку и проведение тематических классных часов, бесед, родительских собраний, лекториев.
- 4) Организацию экскурсий, походов, прогулок.
- 5) Пропаганду здорового образа жизни детей и подростков.
- 6) Организацию интересного и плодотворного досуга, в том числе и в каникулярное время.
- 7) Привлечение внимания родителей и других представителей взрослого населения города к проблемам формирования и ведения здорового образа жизни.

Виды деятельности для осуществления программы:

1. Просветительская деятельность. Информирование по проблемам здорового образа жизни: разработка системы просвещения всех участников образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.
2. Профилактическая деятельность. Разработка системы профилактики злоупотребления ПАВ, табакокурения, наркомании и СПИДа, формирование навыков здорового образа жизни.
3. Диагностическая деятельность. Организация диагностики, проведение мониторинга состояния здоровья школьников, исследование представлений о здоровом образе жизни.
4. Коррекционно-развивающая деятельность. Оказание социальной помощи детям, имеющим поведенческие проблемы, склонным к употреблению ПАВ.
5. Консультирование. Оказание помощи и поддержки школьникам, находящимся в трудной жизненной ситуации, в состоянии стресса, что может быть причиной употребления наркотических веществ. Консультирование родителей подростков.
6. Практическая деятельность: диагностические исследования, анкетирование, наблюдение, тестирование, изучение и обобщение педагогического опыта.

В реализации программы принимают участие:

- учащиеся школы;
- члены педагогического коллектива;
- медицинские работники;
- родители.

Методы, используемые для реализации программы:

- Лекции
- Семинары
- Беседы
- Групповые дискуссии
- Проведение тренинга
- Мозговой штурм
- Просмотр кинофильмов, видеофильмов с последующим их обсуждением
- Проведение акций
- Рефлексия
- Дни здоровья
- Марафон здорового образа жизни
- Конкурсы

Возрастные этапы профилактической работы

Этапы	Возраст	Характеристика
I	6-9 лет 9-11 лет	Формирование представления о здоровье, его значении, об основах здорового образа жизни; освоение навыков безопасного поведения (в том числе связанных с наркотизацией окружающих) ; развитие навыков самоконтроля. Формирование комплексного представления о здоровье, расширение знаний о негативном воздействии наркогенных веществ на организм человека; формирование устойчивости к негативному давлению среды.
II	11–13 лет	Выработка специальных навыков высокой самооценки себя как личности; необходимо заложить установку “не делай, как другие” по отношению к ПАВ; расширение знаний о негативном воздействии наркогенных веществ на организм (свойства, механизм действия, мифы о безопасности ПАВ).
III	14–17 лет	Освоение навыков отказа и навыков пошагового общения в ситуациях наркогенного заражения, умения найти выход в конфликтной ситуации; “умей сказать – НЕТ!”

Срок реализации программы

Осуществление программы рассчитано на 2016-2019 год.

Направления реализации программы

1. Работа с педагогическими кадрами

- ✓ проведение обучающих семинаров по программе;
- ✓ информирование по проблеме наркозависимости и ее первичной профилактике;
- ✓ индивидуальная работа, консультирование

2. Работа с учащимися

- ✓ тренинг по профилактике наркомании, токсикомании и СПИДа;
- ✓ тематические встречи и встречи со специалистами (юрист, нарколог и т.д.);
- ✓ организация и проведение индивидуальной работы (собеседования, интервью), с целью формирования тренинговых групп.

3. Работа с родителями

- ✓ участие в проведении родительских собраний школ и молодежных объединений;
- ✓ информационно-консультативная работа;
- ✓ привлечение к участию в тренинговых занятиях.

4. Совместная работа с правоохранительными, медицинскими и другими заинтересованными органами по профилактике зависимости в подростковой среде

- ✓ ведение разъяснительно – просветительской работы с подростками и родителями;
- ✓ проведение рейдов по выявлению каналов распространения и потребления психоактивных веществ;
- ✓ организация занятий для подростков по изучению их прав, обязанностей и ответственности.

Основные направления деятельности и предполагаемые формы работы

I. Учет состояния здоровья детей.

1. Анализ медицинских карт учащихся.
2. Определение групп здоровья.
3. Учет посещаемости занятий.
4. Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

II. Физическая и психологическая разгрузка учащихся.

1. Организация работы спортивных секций, кружков, клубов.
2. Проведение дополнительных уроков физической культуры.
3. Введение в учебную программу уроков ритмики.
4. Динамические паузы.
5. Индивидуальные занятия.
6. Общая утренняя зарядка.
7. Организация спортивных перемен.
8. Дни здоровья.
9. Физкультминутки для учащихся 1-5 классов.
10. Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

III. Урочная и внеурочная работа.

1. Открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ.

2. Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности.
3. Спортивные кружки и секции:
 - баскетбол;
 - волейбол;
 - футбол;
 - стрелковый кружок;
 - шашки и шахматы;
 - настольный теннис;
 - легкая атлетика;
 - лыжи.
4. Открытие школьного клуба «Здоровый образ жизни».

IV. Основные направления пропаганды здорового образа жизни.

1. Тематические классные часы, лекции, познавательные игры, агитбригады, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции.
2. Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения, алкоголизма.
3. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.
4. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки ботаники, биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.

V. Соревнования и спортивные праздники.

- «Веселые старты»;
- «Папа, мама, я - спортивная семья»;
- «Самый сильный, самый смелый»;
- «Муравейник»;
- спортивный аукцион;
- дни бегуна, прыгуна, метателя и т. д.;
- конкурс веселых пирамид;
- Малые олимпийские игры;
- снежные спартакиады;
- «Спортбой»;
- спортивный КВН;
- общешкольные соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу, мини-футболу и др.;
- баскетбольное шоу;
- русские народные игры и забавы.

VI. Профилактика заболеваний учащихся.

- Организация медицинского всеобуча;
- организация медицинского обследования;
- соблюдение гигиенических норм и правил для учащихся;
- соблюдение норм освещения и отопления в классах и школе;
- осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди учащихся;
- беседы, лекции, просмотры научно-популярных программ, фильмов;
- проведение общешкольного конкурса «Самый здоровый класс»;
- проведение общешкольного творческого конкурса «Час здоровья».

VII. Тематика классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни.

1-4 классы

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Чтобы зубы не болели».
3. «Беречь глаз, как алмаз».
4. «Да здравствует мыло душистое».
5. «О хороших привычках».
6. «Умеем отдыхать».
7. «Загадки доктора Айболита».
8. «Ты и телевизор».
9. «ТВ + здоровье».
10. «Твой режим дня».
11. «Не видать грязнулям счастья».
12. «Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение».
13. Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды».
14. Цикл классных часов «Наше здоровье в наших руках».
15. Инструктажи по предупреждению травматизма (ПДД, поведение на уроках физкультуры, правила техники безопасности при работе с химическими элементами и др.).
16. Занятия по профилактике наркомании.

Тематический план занятий для младших школьников.

- Занятие 1. Курить – здоровью вредить.
- Занятие 2. Алкоголь – яд.
- Занятие 3. Наркотики – наши враги.
- Занятие 4. Здоровье – наше богатство.
- Занятие 5. Советы доктора Айболита.

5-7 классы

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Здоровые привычки - здоровый образ жизни».
3. «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».
4. «Кто наши враги».
5. «О спорт, ты мир».
6. «От тюрьмы и от сумы не зарекайся».
7. «Режим питания».
8. «Вредные привычки и их преодоление».
9. «Пока горит свеча».
10. «Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек».
11. «Бросай курить - ты уже не маленький».
12. «Память, как ее тренировать».
13. «Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека»..
14. «Сотвори рам себя».
15. «Нет наркотикам».
16. «О ВИЧ-инфекции».
17. Занятия по профилактике наркомании.

8,9 классы

1. Цикл бесед «Гигиена умственного труда».
2. «Зависимость здоровья человека от окружающей среды».
3. «Вредные привычки и здоровье человека».
4. «Здоровье человека XXI века».
5. «Гармония тела и духа».

6. «Кушайте на здоровье».
7. «Прелести «свободной любви».
8. «Умение управлять собой».
9. «Крик о помощи».
10. «Прощайте, наркотики!».
11. Занятия по профилактике наркомании.
12. «Суд над наркоманией».
13. «Исцели себя сам».
14. «Экзамены без стресса».
15. «Сделан правильный выбор».
16. «Разговор начистоту».
17. Акция «Внимание, СПИД!».
18. «Не оборви свою песню!».

VIII. Тематика родительских собраний по проблеме формирования здорового образа жизни.

1. «Здоровье ребенка в руках взрослых».
2. «Здоровая семья, нравственные аспекты».
3. «На контроле здоровье детей».
4. «Режим труда и учебы».
5. «Физическое воспитание детей в семье».
6. «Алкоголизм, семья, дети».
7. «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека».
8. «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности».
9. «Вредные привычки у детей».
10. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».
11. «Вопросы, которые нас волнуют».
12. «Эти трудные подростки».
13. «Взрослые проблемы наших детей».
14. «Физическое развитие школьника и пути его совершенствования».
15. «Курение и статистика».
16. «Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) реальность или миф».
17. «Наркотики в зеркале статистики».
18. «Социальный вред алкоголизма».
19. «Психология курения».
20. «Нецензурная брань - это тоже болезнь».

Ожидаемые результаты:

- Улучшение условий для отдыха, обучения, оздоровления учащихся.
- Преодоление тенденций роста числа заболевших учащихся.
- Привитие навыков ЗОЖ.
- Искоренение вредных привычек.
- Повышение осведомленности подростков в областях, связанных с проблемами злоупотребления ПАВ (проведение анкетирования).
- Увеличение количества подростков, занимающихся профилактикой употребления ПАВ.
- Сокращение количества подростков, попадающих в группу риска употребления ПАВ.

действий по реализации
программы «Здорового Образа Жизни»

№	Мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
1.	Организация и проведения Дней здоровья	2 раза в год	Учителя физ. воспитания, кл. рук., родители
2.	Анализ состояния здоровья детей, разработка программы по профилактике и коррекции отклонений в здоровье	Начало года	Классные руководители, ответственный за ЗОЖ, медсестра
3.	Организация и проведение КТД «День защиты детей»	Ежегодно	Кл. рук, родители, ответственный за ЗОЖ
4.	Организация цикла тематических выставок «Мы за здоровый образ жизни»	2 четверть ежегодно	Классные руководители, учитель ИЗО
5.	Проведение профилактических месячников: • «Я - выбираю здоровье» • «Внимание дорога» • «Нет - вредным привычкам» • «Огонь - друг и враг человека»	Ежегодно	Кл. рук., родители
6.	Разработка и организация проведения конкурсов, рисунков, буклетов, плакатов (нет - вредным привычкам)	Ежегодно	Классные руководители, учитель ИЗО
7.	Организация спортивно - оздоровительных мероприятий: • Минифутбол • Баскетбол • Волейбол • Лыжные гонки • Конкурс по физической подготовке • Веселые старты • Подвижные игры • Спортивные эстафеты	Ежегодно	Учителя физ. воспитания, родители
8.	Организация встреч с медицинским работником	Ежегодно	Ответственный за ЗОЖ, медсестра
9.	Туристические походы	В течение года	Кл. рук., учителя начальных классов
10.	Организация физкультминуток на уроках	В течение года	Учителя - предметники и учителя доп. образования
11.	Проведение мониторинга (определение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся)	2 раза в год	Учителя физ. воспитания
12.	Контроль дозировки домашнего задания, нормализация домашнего задания	1 четверть, ежегодно	Зам. директора по УВР, руководители МО

13.	Комплектование групп для занятий в спортивных секциях	1 четверть, ежегодно	Тренер по спорту, учителя физ. воспитания
14.	Рациональная организация труда и отдыха в течение дня, недели, года	В течение всего периода обучения	Администрация
15.	Обеспечение санитарно - гигиенического режима	Ежедневно	Учителя - предметники, Кл. руководители, учителя доп. обучения, обслуживающий персонал
16.	Система комфортной вещно - пространственной среды: • Правильный подбор мебели • Влажная уборка • Проветривание	Ежедневно	Учителя - предметники, Кл. руководители, учителя доп. обучения, обслуживающий персонал
17.	Организация семейного досуга по ЗОЖ: • покупка спортивного инвентаря • самостоятельные занятия физкультурой • контроль домашней утренней гимнастической зарядки	В течение всего периода обучения	Родители
18.	Работа летнего оздоровительного лагеря	Июнь-июль	Начальник лагеря
19	Родительские собрания	1 раз в месяц	Кл. рук.
20	Консультации для родителей	Четверг	Учителя - предметники, Кл. руководители, учителя доп. обучения, Зам. директора по УВР, руководители МО
21	Участие в акции «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»	Ноябрь	Зам.дир.по УВР Кл. руководители, учитель физкультуры

Список литературы:

1. Концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде: Приложение к приказу Министерства образования России от 28.02.2000 № 619 // Вестник образования. 2000. №
2. Методические материалы Федеральной образовательной программы, «Разработка региональной системы профилактики злоупотребления психоактивными веществами детьми и молодежью», Министерство образования Российской Федерации, Центр профилактики аддиктивного поведения у детей и молодежи Минобразования России;
3. Программы дистанционного образования для учреждений профессионального образования по вопросам профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи. М., 2002.

4. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью. Руководство. М., 2003.
5. Государственный стандарт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде (проект). МоИН РФ. М., 2003.
6. Шипицына Л. М. Курс: теоретические основы профилактики наркозависимости в образовательной среде. Федеральная образовательная программа: «Разработка региональной системы профилактики злоупотребления психоактивными веществами детьми и молодежью».
7. Материалы координационной антинаркотической комиссии при губернаторе Белгородской области. 2004
8. Зарецкая Л. В. Обучение через общение (интерактивные технологии ведения уроков тренингов в образовательных учреждениях). Методическое пособие. М., 2004.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета «Отношение к употреблению психоактивных веществ».

1. Что вы думаете об употреблении ПАВ?
2. Как вы относитесь к людям, употребляющим ПАВ?
3. Какие психоактивные вещества наиболее вредны?
4. Где молодые люди достают психоактивные вещества?
5. Насколько легко молодые люди в нашем городе могут достать психоактивные вещества?
6. Каким образом с течением времени изменилась доступность ПВА в нашем городе?
7. Легко ли достать ПАВ на улице?
8. Когда молодежь больше употребляет ПАВ?
9. Друзья приобщают других ребят употреблять ПАВ? Если так, то почему?
10. Часто ли у молодых людей проблемы с милицией или другими людьми из-за употребления ПАВ?
11. Считаете ли вы, что реклама ПАВ оказывает влияние на молодежь?

Занятие по теме "Что такое толерантность?"

Цели:

- познакомить учащихся с понятием “толерантность”, с основными чертами толерантной и интолерантной личности;

- развить способности адекватно и полно познавать себя и других людей.

Задачи:

- дать учащимся возможность оценить степень своей толерантности;
- развитие внимания, памяти, творческого мышления учащихся;
- воспитание чувства коллективизма, сплочённости; способствовать развитию уважительного отношения между учащимися.

Форма проведения: “круглый стол” с сюжетно-ролевыми задачами, проблемными вопросами.

Предварительная работа: учащимся заранее сообщается тема данного мероприятия, даётся специальное задание (в словарях найти определение слова толерантность; как слово толерантность определяется на разных языках земного шара; репетиция сценки “Перед вами две дороги” учащимися).

Ход занятия

- Сегодня наш разговор посвящён толерантности. 16 ноября Международный день толерантности. Не всем, может быть, знакомо это, и, на первый взгляд, звучит оно совершенно непонятно. Но смысл, который оно несёт, очень важен для существования и развития человеческого общества. Современный культурный человек – это не только образованный человек, но человек, обладающий чувством самоуважения и уважаемый окружающими. Толерантность считается признаком высокого духовного и интеллектуального развития индивидуума, группы, общества в целом.
- Нашу встречу я бы хотела начать с разговора о вечном, о любви.

Звучит музыка, рассказывается сказка.

Жила-была на земле девушка по имени Любовь. Скучно ей было жить на свете без подружки. Вот и обратилась она к старому, седому, прожившему сто лет волшебнику:

- Помоги мне, дедушка, выбрать подружку, чтобы я могла дружить с ней всю отпущенную мне Богом жизнь.

Подумал волшебник и сказал:

- Приходи ко мне завтра утром, когда первые птицы запоют, и роса ещё не просохнет...

Утром, когда алое солнце осветило землю, пришла Любовь в условленное место... Пришла и видит: стоят пять прекрасных девушек, одна другой краше.

- Вот выбирай, - сказал волшебник, - одну зовут Радость, другую – Удача, третью – Красота, четвёртую – Печаль, пятую – Доброта.
- Они все прекрасны, - сказала Любовь. – Не знаю, кого и выбрать...

- Твоя правда, - ответил волшебник, - они все хороши, и ты в жизни ещё встретишься с ними, а может, и дружить будешь, но выбери одну из них. Она и будет тебе подружкой на всю твою жизнь.

Подошла Любовь к девушкам поближе и посмотрела в глаза каждой. Задумалась Любовь.

А кого выбрали бы вы? Почему? (Звучит музыка и продолжение сказки):

Любовь подошла к девушке по имени Доброта и протянула ей руку.

Почему Любовь выбрала Доброту? (Ответы)

- Выпускник школы. Каким он должен быть, чтобы максимально быстро адаптироваться к тем условиям, в которые попадает после окончания школы? Адаптация человека к новым условиям, как в жизни, так и в профессиональной деятельности возможна лишь при наличии сформировавшихся профессиональных и социальных умений качеств личности. Одним из таких качеств является толерантность.

В жизни человек общается с представителями различных национальностей, культур, миров, конфессий, социальных слоёв, поэтому важно научиться уважать культурные ценности, как своего народа, так и представителей другой культуры, религии, научиться находить точки соприкосновения. Кроме того, толерантность как качество личности считается необходимым для успешной адаптации к новым неожиданным условиям. Люди, не обладающие толерантностью, проявляя категоричность, оказываются неспособными к изменениям, которых требует от нас жизнь.

(Далее ведущий обращается к участникам мероприятия). Что означает слово толерантность? Как это слово определяется на разных языках земного шара?

Толерантность – это уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности.

Определение слова толерантность на разных языках земного шара звучит по-разному:

- в испанском языке оно означает способность признавать отличные от своих собственных идеи или мнения;
- во французском – отношение, при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, нежели ты сам;
- в английском – готовность быть терпимым, снисходительным;
- в китайском – позволять, принимать, быть по отношению к другим великодушным;
- в арабском – прощение, снисходительность, мягкость, милосердие, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к другим;
- в русском – способность терпеть что-то или кого-то (быть выдержаным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо, кого-либо).

Какое из определений вам импонирует более всего? (Ответы).

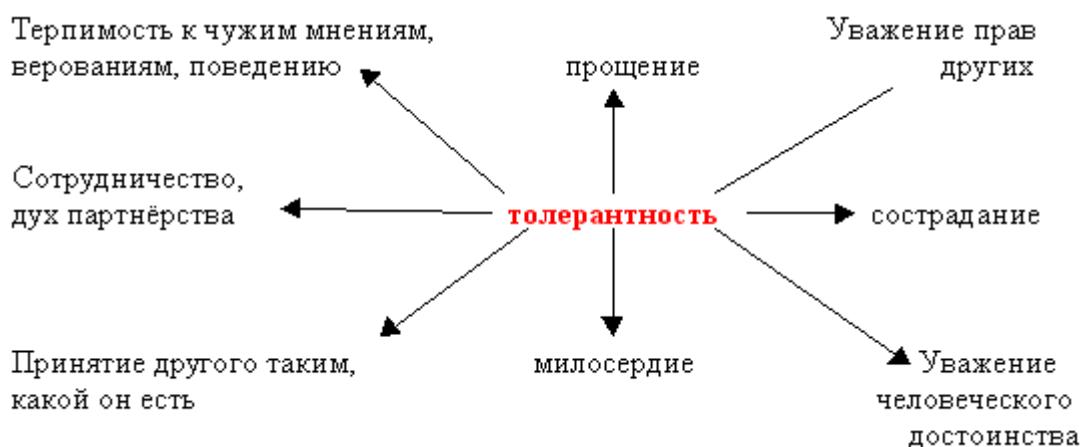
Почему, на ваш взгляд, в разных странах определения различны? (Ответы).

А что же объединяет эти определения? (Ответы).

Почему так актуальна толерантность в настоящее время? (Ответы).

(Далее ведущий и участники обобщают всё сказанное, делают вывод, что толерантность – не пассивное, неестественное покорение мнению, взглядам и действиям других, не покорное терпение, а активная нравственная позиция и психологическая готовность к терпимости во имя позитивного взаимодействия между этносами, социальными группами, во имя позитивного взаимодействия с людьми иной культурной, национальной, религиозной или социальной среды.).

- Слово толерантность я изобразила в виде солнца. Давайте, изобразим ваши ответы в виде лучиков. (Участники высказывают свои мнения). Например:



Набирает обороты третье тысячелетие. Прогресс неумолимо движется вперёд. Техника пришла на службу человеку. Казалось бы, жизнь должна стать размереннее, спокойнее. Но мы всё чаще слышим слова: беженец, жертва насилия...

В сегодняшнем обществе происходит активный рост экстремизма, агрессивности, расширение зон конфликтов. Эти социальные явления особо затрагивают молодёжь, которой в силу возрастных особенностей свойствен максимализм, стремление к простым и быстрым решениям сложных социальных проблем.

Любой человек совершает в жизни разные поступки. В одних ситуациях он поступает правильно и проявляет свои хорошие качества, но иногда бывает и наоборот...

Сценка “Перед вами две дороги. Выбирайте...”

Молодой человек и его девушка гуляли по городу. На бордюре сидел плохо одетый пожилой мужчина. Возле него валялась сумка. Он тихонько стонал, а в глазах стояли слёзы.

- Подожди, я подойду к нему, - сказала девушка.

- Не вздумай. Он грязный, ты подцепишь заразу, - ответил молодой человек, сжав её руку.
- Отпусти. Видишь у него сломана нога. Смотри, Смотри, у него кровь на штанине.
- А нам-то что? Он сам виноват.
- Отпусти мою руку, ты делаешь мне больно. Ему нужна помощь.
- Говорю тебе: он сам во всём виноват. Работать надо, а он попрошайничает, ворует, пьянистует. Зачем ему помогать?
- Я всё равно подойду. - Девушка вырвала руку.
- Я тебя не пущу. Ты – моя девушка и не смей общаться с “всякими”. Пойдём отсюда, - он попытался увести её.
- Знаешь что, я... Да как ты можешь? Ему же больно, ты понимаешь? Нет, ты не понимаешь!

Девушка оттолкнула парня и подошла к мужчине. Парень ещё раз попытался удержать её. Она решительно одёрнула руку.

- Что с вами? - спросила она мужчину. - Что с вашей ногой.
- Я сломал её... кровь у меня. Я не знаю, что делать и где в этом городе больница. Я не отсюда. Мне очень больно.
- Сейчас, сейчас. Позвольте, я посмотрю. Потерпите. Нужно вызвать “скорую”.
- Спасибо, леди, спасибо...
- Послушай, - обратилась девушка к молодому человеку, который подошёл к ним, - у тебя нет “мобильника”?

Парень промолчал. Девушка вопросительно посмотрела на него и вдруг почувствовала брезгливость, которая исходила от всей его позы, взгляда... Она поднялась и приблизилась к парню.

- Иди отсюда! Никогда больше не звони мне и не приходи! Я больше знать тебя не хочу.
- Неужели ты из-за какого-то бомжа, алкоголика можешь так поступить? Глупая! Ты пожалеешь об этом.

Девушка пожала плечами и снова опустилась на колени. Парень пошёл прочь.

- У вас открытый перелом, - проговорила она. - Я пойду вызвать врача. Потерпите, - она быстро пошла к телефонному автомату.
- Девушка! - окликнул её мужчина – Спасибо вам! - Девушка обернулась и улыбнулась. - Вы обязательно найдёте себе счастье.

Почему молодой человек отказался помочь?

Как бы вы поступили в этом случае?

Как вы обычно поступаете, если видите, что человеку нужна помощь?

Как мы должны поступать с людьми, которые просят милостыню?

Вывод. Сделав добро, человек сам становится лучше, чище, светлее. Если мы будем внимательны к любому человеку, с которым вступаем во взаимодействие, будь то случайный попутчик, бродяга или друг, - это и будет проявление доброты.

Мы видим, что есть два пути развития личности – толерантный и интолерантный.

Упражнение “Толерантная и интолерантная личности”

- Интолерантный путь характеризуется представлением человека о собственной исключительности, низким уровнем воспитанности, чувством дискомфорта существования в окружающей его действительности, желанием власти, неприятием противоположных взглядов, традиций и обычаев. Интолерантные личности делят мир на две части: чёрную и белую. Для них не существует полутонов. Есть только два сорта людей – плохие и хорошие. Они делают акцент на различиях между “своими” и “чужими”.

Толерантный путь – это путь человека, хорошо знающего себя, комфортно чувствующего себя в окружающей среде, понимающего других людей и готового всегда прийти на помощь, человека с доброжелательным отношением к иным культурам, взглядам, традициям. Толерантный человек видит мир во всём его многообразии.

- А теперь вам нужно распределить слова в II колонки, где в I – колонке – черты, присущие толерантной личности, во II – черты, присущие интолерантной личности:

Терпение, чувство юмора, непонимание, уважение мнения других, игнорирование, эгоизм, доброжелательность, умение владеть собой, нетерпимость, выражение пренебрежения, раздражительность, умение слушать собеседника, равнодушие, цинизм, понимание и принятие, чуткость, любознательность, гуманизм, немотивированная агрессивность.

Толерантная личность	ИнтOLERантная личность
Терпение	Непонимание
Чувство юмора	Игнорирование
Уважение мнения других	Эгоизм
и т.д.	и т.д.

Упражнение “Волшебная лавка”

Ведущий даёт участникам возможность выяснить, каких качеств им не хватает для того, чтобы считаться подлинно толерантными людьми.

Ведущий просит участников группы представить, что существует лавка, в которой есть весьма необычные “вещи”: терпение, снисходительность, расположленность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, умение владеть собой, доброжелательность, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию.

Ведущий выступает в роли продавца, который обменивает одни качества на другие. Принимают участие все желающие. Вызывается участник. Он может выбрать одну или несколько “вещей”, которых у него нет. (Это те качества, которые, слабо выражены у данного участника). Например, покупатель просит у продавца терпения. Продавец выясняет, сколько и зачем ему нужно и в каких случаях он хочет быть терпеливым. В качестве платы продавец просит что-то взамен, например, тот может расплатиться чувством юмора, которого у него в избытке.

Заключительное задание “Дерево толерантности”

- Возьмите каждый по листочку и напишите на них, что, по-вашему, надо сделать, чтобы школа стала пространством толерантности, то есть, чтобы отношения в ней стали как можно более толерантными. (Ученики на листочках бумаги в форме листа какого-либо дерева пишут, что надо сделать, чтобы школа стала “Пространством толерантности”, листочки наклеиваются на символический рисунок дерева без листьев, и он вывешивается в классе.)
- В конце мне хочется сказать, что класс – это маленькая семья. И хочется, чтобы в этой семье всегда царили доброта, уважение, взаимопонимание, не было бы ни ругани, ни ссор.

Дискуссия «Применимы ли психоактивные вещества в качестве средства справиться со стрессом?»

Наверняка вы встречались с такой точкой зрения, что иногда стресс можно снять с помощью психоактивных веществ: выпить, покурить, принять успокоительное и т.п. Как вы думаете, применимы ли такие способы выхода из стрессовых ситуаций?

Проводится групповая дискуссия. В ходе нее необходимо подвести ребят к основному выводу о том, что все эти вещества способствуют снижению контроля над ситуацией, потере ясности и логики мышления, изменяют сознание человека, а значит, препятствуют возможности поиска действительно эффективных средств выхода из стресса.

Мозговой штурм «Как я могу помочь себе преодолеть стресс?»

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего - от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевую собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Я уверен, что такой опыт наверняка есть у каждого из вас. Он обусловлен вашей жизненной практикой, и, попадая в напряженные ситуации, каждый из вас реализует его, пытаясь справиться со стрессом. Предлагаю сейчас провести мозговой штурм: «Как я могу помочь себе

преодолеть стресс?». Для этого мы используем форму «свободного микрофона». Вы будете поднимать руку, чтобы озвучить свое предложение, а я подойду к каждому из вас и зафиксирую его.

Как правило, ребята в том или ином объеме называют следующие методики преодоления стресса:

- поспать;
- принять душ или ванну;
- пойти погулять одному или с друзьями;
- заняться любимым делом;
- послушать музыку;
- поиграть в активные спортивные игры;
- включиться в выполнение физической работы;
- поплакать;
- посчитать до десяти;
- вспомнить что-то приятное;
- громко покричать и т.п.

Хорошо. Вы назвали свои способы преодоления стресса. Смотрите, сколько их получилось! А теперь я хочу пополнить ваши знания и опыт тем, что расскажу еще о нескольких способах снятия напряжения и преодоления негативных последствий стресса. Давайте послушаем с вами релаксирующую музыку и под нее представим каждый самое приятное воспоминание. (звучит музыкальный фрагмент)

Так как у нас не всегда есть возможность полежать или принять души, то необходимо найти более простые подходы для коррекции стрессовой ситуации. Помочь себе можно в ситуации стресса и с помощью самомассажа антистрессорных зон тела. Давайте познакомимся с ним и проведем его сейчас.

Массаж стрессозависимых зон. Массаж области задней поверхности шеи, включая затылочные бугры (круговыми движениями, в течение 1 минуты). Массаж области трапециевидной мышцы. Массаж межлопаточного пространства, углов лопаток и поверхности лопаточной области. Массаж грудино-реберного сочленения, мечевидного отростка. Массаж плечевых суставов.

Хорошо помогает в проблеме ликвидации реакции на стресс дыхательные упражнения: вот один из примеров.

«Дыхание плача». Представьте себе, что вы плачете - делаете вдох, на всхлипе. После вдоха - паузы нет, сразу делаете продолжительный выдох (можно произносить звук

«ххх», «фууу», «фффф»). После выдоха следует естественная пауза 1-2 с (в это время не дышать). После этого снова сделать короткий вдох.

Поиск путей преодоления стресса. Если мы будем подходить к ликвидации реакции на стресс как к проблеме сохранения здоровья, то мы с вами должны разработать более серьезную стратегию преодоления стресса.

А теперь я предлагаю вам потренироваться в умении выбирать тот или иной способ поведения для преодоления стресса. Для этого нам необходимо разбиться на подгруппы.

Класс разбивается на подгруппы случайным образом (например, считалочкой или разделением на первый-второй-третий). Количество человек в подгруппах должно быть приблизительно одинаковым, а число подгрупп зависит от общего числа участников. Каждой подгруппедается время на подготовку следующего задания: необходимо придумать героя, оказавшегося в сложной, экстремальной для него ситуации. Подгруппа должна продумать и описать возможные варианты действия героя в данной ситуации и их результат. После рассказа о своем герое каждой подгруппой необходимо дать возможность членам других подгрупп высказать свое собственное мнение о данной ситуации и, возможно, предложить свои варианты ее решения. Обращать внимание здесь следует на умение учащихся решать проблему множеством способов и способность оценить преимущества и недостатки каждого способа.

В итоге обсуждения расширяется выбор обучающимися путей преодоления стресса.

- несколько глубоких вдохов;
- использование методов мышечного расслабления с закрытыми глазами, в состоянии лежа или сидя;
- использование какого-то успокаивающего движения или действия, например, наблюдение за текущей струйкой воды, выполнение упражнения «Маятник» (стоя на одном месте, покачаться вперед-назад с пятки на мысок);
- выполнить какой-либо ритуал, например, заварить чай или разложить свою коллекцию;
- заняться любым отвлекающим действием;
- заняться каким-либо видом спорта или физическим трудом;
- попробовать отнестись с юмором к сложившейся ситуации;
- мысленно проиграть предстоящую ситуацию заранее;
- попытаться переоценить ситуацию и воспринять ее не как экстремальную;
- сознательно утрировать негативные последствия ситуации, чтобы реальные последствия оказались менее травмирующими;
- включиться в оказание помощи другим попавшим в сложную ситуацию, тогда

неблагоприятные последствия для себя окажутся меньшими;

- найти возможность проговорить о сложившейся ситуации с близкими людьми или друзьями.