

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ,  
МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

*Наталя ЗАХАРОВА, Ольга ГУРЕНКО*

**ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

*НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК*

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки,  
молоді та спорту України як навчальний посібник  
для студентів вищих навчальних закладів*

Донецьк  
"ЛАНДОН-XXI"  
2011

УДК 37.035:613.97

ББК 74.200.55

З 38

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як  
навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів  
(лист №1.4/18-Г-2881 від 24.12.2008 р.)*

*Рекомендовано до друку ухвалою Вченої ради Бердянського державного  
педагогічного університету (протокол №3 від 04.12.2008 р.)*

Рецензенти:

**Сущенко А.В.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри управління навчальними закладами та педагогіки вищої школи Класичного приватного університету;

**Хатунцева С.М.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри валеології та БЖД Бердянського державного педагогічного університету;

**Батулінська Т.Г.** – директор Бердянського Центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

**Захарова Н.М., Гуренко О.І.**

З 38 Популяризація здорового способу життя серед учнівської молоді: навч. посіб., 2-е вид., перероб. і доповн. / Наталя Захарова, Ольга Гуренко. – Донецьк: ЛАНДОН-ХХІ, 2011. – 214 с.

ISBN 978-966-2569-03-2

Навчальний посібник "Популяризація здорового способу життя серед учнівської молоді" є доповненим виданням, яке було надруковано у 2009 р. та розраховано на науковців, викладачів, соціальних педагогів, студентів вищих навчальних закладів та всіх, хто цікавиться проблемами популяризації здорового способу життя.

**УДК 37.035:613.97**

**ББК 74.200.55**

**ISBN 978-966-2569-03-2**

© Н.М. Захарова, 2011

© О.І. Гуренко, 2011

© Вид-во "ЛАНДОН-ХХІ", 2011

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
РОЗДІЛ І.	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ .....	7
1.1. Здоровий спосіб життя як соціальне явище .....	7
1.2. Модель популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді .....	18
1.3. Методичні засади популяризації здорового способу життя (напрями, методи, форми).....	31
РОЗДІЛ ІІ.	
ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ .....	47
РОЗДІЛ ІІІ.	
ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ .....	75
3.1. Соціально-педагогічні програми .....	75
3.1.1. Формування навичок здорового способу життя .....	75
3.1.2. Попередження зараження ВІЛ/СНІД – інфекцією .....	97
3.1.3. Профілактики шкідливих звичок .....	101
3.1.4. Формування соціально-бажаної поведінки .....	113
3.2. Система соціально-педагогічних тренінгів .....	132
3.2.1. Формування свідомого ставлення до власного здоров'я ...	132
3.2.2. Формування асертивної поведінки .....	137
3.2.3. Попередження вживання шкідливих речовин .....	153
3.3. Виховні заходи .....	161
3.3.1. Виховні години .....	161
3.3.2. Соціально-педагогічні акції.....	168
3.3.3. Веселі естафети.....	177
ЛІТЕРАТУРА .....	190
ДОДАТКИ.....	193

## ПЕРЕДМОВА

Соціально-політична трансформація суспільства та глобальна екологічна криза зумовили зростання актуальності проблеми стрімкого погіршення здоров'я молодого покоління української нації. Останнім часом світова наука зарахувала проблему здоров'я в широкому розумінні до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, а й навіть сам факт його подальшого існування як біологічного виду.

У наукових працях вітчизняних дослідників (О.Бекас, О.Вакулєнко, В.Горащук, О.Жабокрицька, В.Крамар, С.Максименко та інші) робиться наголос на тому, що виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності найбільш виражено відзначається у підлітків та юнаків.

Переконливим підтвердженням цього є дані Міністерства охорони здоров'я України. Так, серед школярів спостерігаються функціональні відхилення в діяльності різних систем організму (50%), функціональні відхилення серцево-судинної системи (26,6%), нервово-психічні розлади (33%), захворювання органів травлення (17%), захворювання ендокринної системи (10,2%). За даними Міністерства освіти і науки України 36% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижче за середній, 22% – середній, 7% – вище середнього, і лише 1% – високий. При цьому здоров'я школярів має стійку тенденцію до погіршення.

Загальновідомо, що ефективним засобом збереження та вдосконалення фізичного здоров'я є здоровий спосіб життя. В Україні існує державна політика у сфері охорони здоров'я людини: державні закони та програми визначають популяризацію здорового способу життя як один з напрямків державної ваги. Це Національна програма "Здоров'я нації" на 2002-2011 роки; Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та укріплення моральних засад суспільства; Національна програма забезпечення профілактики ВІЛ інфекції/СНІДу на 20004-2008 рр.; Концепція стратегії дій Уряду, спрямованих на запобігання поширенню ВІЛ-інфекції/СНІДу, на період до 2011р.; Програма Міністерства освіти і науки України "Сприяння просвітницькій роботі "рівний – рівному" серед молоді України щодо здорового способу життя" та низка інших документів.

Останнім часом все більшої уваги теоретиків і практиків заслуговує проблема популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді в умовах загальноосвітньої школи. На сьогоднішній день теоретично досліджені чинники, які впливають на стан здоров'я дитини (М. Амосов, Г. Борисов, Г. Зайцев, С. Попов, Г. Царегородцев та інші), та експериментально перевірені деякі альтернативні форми роботи з учнівською молоддю з означеного напрямку (Г. Власик, Н. Денисенко, І. Мурахов, С. Свириденко, С. Юрочкіна та інші). Однак, остаточне вирішення цієї проблеми гальмує суперечність між офіційним визнанням необхідності здійснення соціально-педагогічної роботи з популяризації здорового способу життя серед школярів та реальним станом цієї роботи у школі.

Спробою конкретної практичної допомоги соціальним педагогам та іншим спеціалістам в організації соціально-виховної роботи з популяризації здорового способу життя в умовах загальноосвітньої школи є пропонуванний посібник. Його особливість полягає у тому, що він складений з урахуванням державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів у цьому напрямку та побажань практичних працівників освітньої галузі. Тому структурою та змістом посібника передбачена теоретична частина, у якій висвітлюється здоровий спосіб життя як наукова проблема, розкривається модель популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді, розглядаються напрямки, форми і методи, апробовані авторами посібника у процесі викладацької та науково-практичної діяльності в педагогічному університеті, загальноосвітній школі, соціальному притулку для неповнолітніх.

Другий розділ посібника містить діагностичний інструментарій: анкети для учнів початкової школи, підлітків, старшокласників та їх батьків. Застосування цих методів дозволить виявити схильність школярів до вживання шкідливих речовин та визначити рівень сформованості цінностей здорового способу життя учнівської молоді.

Третій розділ має практичне спрямування. Він включає збірки програм, тренінгів та сценарії соціально-виховних заходів, застосування яких в навчально-виховній роботі загальноосвітньої школи дозволить оптимізувати процес популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді.

Посібник розрахований на викладачів, соціальних педагогів, студентів ВНЗ – майбутніх спеціалістів для роботи в соціальній та соціально-педагогічній сфері, та всіх, хто цікавиться проблемами популяризації здорового способу життя серед дітей, підлітків та молоді.

# РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

## 1.1. Здоровий спосіб життя як соціальне явище

Здоров'я - це найважливіша категорія людського буття. Ставлення до здоров'я й усвідомлення його цінності є одним із елементів національної культури. Але на сучасному етапі розвитку держави серйозну занепокоєність викликає стан здоров'я української молоді, передусім через розповсюдження інфекційних захворювань, нерациональне природокористування, підвищення психологічної напруженості, поширення таких негативних явищ, як наркоманія, пияцтво, тютюнопаління, ранні статеві стосунки тощо. Завданням державного рівня є питання усвідомлення українцями цінності здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та формування індивідуальної поведінки кожної молодої людини на цих засадах.

За сучасними науковими уявленнями здоров'я розглядають як комплексну проблему: філософську, соціальну, біологічну, медичну, явище системного характеру динамічне, що постійно взаємодіє з довкіллям, складний феномен глобального значення. Зокрема поняття "здоров'я" розкривали Г. Апанасенко, Т. Бойченко, І. Брахман, Б. Бутенко, О. Вакуленко, Д. Венедиктов, С. Горчак, Д. Изуткін, Б. Ільїн, Е. Кудрявцев, В. Петренко, Л. Сущенко, Г. Царегородцев та ін.

Загальновизнаним у міжнародному співтоваристві є визначення здоров'я як повного фізичного, духовного, розумового і соціального благополуччя, гармонійного розвитку фізичних і духовних сил, принципу єдності організму, саморегуляції і врівноваженої взаємодії всіх органів. Аналогічне визначення здоров'я викладене в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) ще у 1948 р.: "Здоров'я - це такий стан людини, якому властиві не тільки відсутність хвороб або фізичних вад, але і повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя".

У сучасних дослідженнях проблеми здоров'я сформували декілька підходів до розуміння цього явища. Перший підхід - статичний (стан), який характеризує самопочуття людини у певний

нетривалий проміжок часу та дозволяє розглядати здоров'я як стан, не обтяжений хворобливими змінами і деформаціями організму.

Другий підхід – динамічний (процес), який акцентує зумовленість стану людини особливостями її взаємодії з соціальним та природним середовищем. У контексті такого підходу здоров'я розглядається як процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних, психічних функцій людини, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя (В. Казначєєв).

У світовій науці існує цілісний погляд на здоров'я як системне утворення, яке інтегрує в собі принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну, соціальну і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.

**Фізичне здоров'я** – стан організму, коли інтегральні показники основних фізіологічних систем перебувають у межах фізіологічної норми та адекватно змінюються при взаємодії людини з навколишнім середовищем. Взаємозв'язок фізичного розвитку і стану здоров'я особистості проявляється особливо в організмі, що розвивається, тобто молодій людині. До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

**Психічне здоров'я** розглядається як рівновага та сталість психіки людини, адекватне сприйняття реального світу; нормальна діяльність вищих психічних функцій (відчуття, пам'яті, почуттів, волі, мислення тощо). До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів та пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Основними факторами, які впливають на показники психічного здоров'я є праця, спілкування та свідомість. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості



індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

**Духовне здоров'я** залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

**Соціальне здоров'я** – здатність особистості функціонувати у якості повноправного члена суспільства, її безконфліктна взаємодія з навколишнім світом, доброзичливі взаємини у колі сім'ї, однолітків, у суспільстві. Соціальне благополуччя пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими утворюються соціальні зв'язки, а також праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. На соціальне здоров'я впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на людину взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній. У реальному житті всі чотири складових – соціальне, духовне, фізичне, психічне діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як складного феномена.

Отже, здоров'я людини – це цілісне, системне явище, що проявляється у можливості організму людини адаптуватися до змін довкілля на основі біологічної, психічної, духовної та соціальної сутності особистості. Суб'єктивно здоров'я людиною характеризується через відчуття благополуччя, радості життя, здатності до опору негативним впливам та адаптації.

За даними ВООЗ та багатьох дослідників (М. Віленський, В. Віденський, Ю. Лісцин та ін.) стан здоров'я людини зумовлено на 8-10% – рівнем розвитку медицини, на 15-18% – спадковістю, на 15-20% – соціальними та природними умовами і на 50-55% – способом життя.

**Спосіб життя** (*modus vivendi* – лат.) – це система взаємовідношень людини з самою собою та факторами зовнішнього середовища. У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами суспільного життя. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку, стиль життя людей та їх духовні цінності та суттєво впливає на стан здоров'я людини.

Поняття здорового способу життя (у подальшому – ЗСЖ) є багатограним і поки недостатньо розробленим, однак на рівні повсякденної свідомості уявлення про ЗСЖ існують багато сторіч. У пізнавальному плані дуже цікавим є історія зародження уявлень суспільства про здоровий спосіб життя. Ідея ЗСЖ започаткована на Сході, де 6 століть до н.е. були вже сформульовані основні принципи здорового способу життя: принцип стійкої рівноваги психіки як відсутність залежності від фізичних і психічних факторів навколишнього середовища та внутрішня воля людини. Відсутність такої психічної гармонії – вважали філософи Сходу, – порушує і паралізує енергію як окремих органів, так і всього організму в цілому, скорочуючи людині життя. Але в будь-якому випадку людина виступає активним учасником збереження і придбання здоров'я. В цілому положення східної медицини базуються на відношенні до людини як до особистості.

Помірність в усьому, природна відповідність, подолання нещастя – основні складові здорового способу життя за філософією тибетської медицини.

Уявлення про ЗСЖ зустрічаються й в античній філософії. Так, наприклад, Гіпократ у трактаті "Про здоровий спосіб життя" розглядає даний феномен як деяку гармонію на основі дотримання низки профілактичних заходів. Демокріт віддавав пріоритет духовній складовій здорового способу життя: спокій, рівновага, відсутність страхів, хвилювання, переживання є запорукою здоров'я. У Древній Греції з'являються також перші концепції здорового способу життя: "Пізнай самого себе", "Піклуйся про самого себе". Особливість античного розуміння здорового способу життя полягає у пріоритетності фізичного компоненту.

У західній і російській науці проблему здорового способу життя розглядали такі філософи та лікарі як Ф.Бекон, Б. Спіноза,

Ж. Ламерті, М. Ломоносов, О. Радищев. За старих часів, людина, "споживаючи" своє здоров'я у важкій праці, боротьбі з природою, добре усвідомлювала, що вона сама повинна подбати про його відновлення. Тепер же перед людством стоїть завдання забезпечення здоров'я власними силами в реально існуючих умовах. Але, на жаль, більшістю людей цінність здоров'я усвідомлюється тільки тоді, коли виникає загроза для здоров'я, або коли воно в значній мірі втрачено.

Означена проблема знайшла своє висвітлення і у педагогічних поглядах українського народу. Народна педагогіка чітко усвідомила значення виховання у дітей бережливого ставлення до життя і здоров'я та визначила необхідні засоби для їх охорони. Аналізуючи досвід народного виховання, академік М. Стельмахович зазначав, що народна педагогіка ставить піклування про здоров'я та фізичний розвиток дітей на перше місце [25]. У народі збереження життя і здоров'я дітей забезпечувалось за допомогою механізму наслідування, тобто виховання виникло як засіб трансмісії людських знань і досвіду, що спрямовувався на збереження життя і здоров'я підростаючого покоління та передавався від батьків до дітей. Особливе значення мали сімейні традиції щодо турботи про здоров'я. Визначаючи роль батьків у збереженні життя та здоров'я дитини, український дослідник О. Духнович вказував на основні умови збереження і зміцнення здоров'я, які залежать від батьків: заборона молодим батькам вживати алкоголь, дотримання гігієни в родині, забезпечення дитини раціональним харчуванням, збереження теплих емоційних стосунків у родині, неприпустимість залякування, поповнення досвіду спілкування з природним та соціальним оточенням. Саме у такий спосіб дитина ознайомлюється з довкіллям, вчиться безпечно поводитися в ньому та зміцнює здоров'я [7]. Важливу роль в ознайомленні дітей з безпечними законами життя у соціальному світі відіграла усна народна творчість. Численні народні приказки та побажання, казки та оповідання свідчать про те значення, яке народ відводив збереженню здоров'я: "У здоровому тілі – здоровий дух", "Здоров'я не купиш ні за які гроші" та ін.

Отже, поєднання підходів історико-педагогічного досвіду українського народу з досягненнями сучасної науки у галузі збереження життя і здоров'я підростаючого покоління забезпечує реальні можливості для вироблення ефективної моделі виховання у

дітей бережливого ставлення до свого життя і здоров'я та соціально безпечної поведінки.

У вітчизняний науковий обіг словосполучення "спосіб життя" вперше вводиться К. Абульхановою-Славською та розглядається як тип життєдіяльності людини, що складається під впливом об'єктивних умов, внутрішніх спонукальних сил та є провідною ланкою втілення у дійсність соціальних можливостей людини.

З позицій викладеного розуміння феноменів здоров'я та способу життя походить визначення поняття **здорового способу життя** (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту. Враховуючи, що здоров'я – це соціальна категорія та динамічний процес, соціально-педагогічна теорія та практика вважають за можливе та необхідне навчити особистість керувати своїм здоров'ям через формування здорового способу життя.

Принципові положення здорового способу життя викладені в тезах Оттавської Хартії сприяння здоров'ю (1986р.): "Здоров'я створюється і втрачається людьми у ситуаціях їхнього повсякденного життя: там, де вони навчаються, працюють, розважаються і кохають. Здоров'я створюється в процесі піклування про себе та про інших, уміння приймати рішення й здобувати контроль над обставинами власного життя і забезпечувати таке становище, щоб суспільство, в якому людина живе, створювало умови для доброго здоров'я всіх його членів".

Філософсько-соціологічне розуміння ЗСЖ зосереджено на визначенні стану здоров'я індивіда через знання законів функціонування організму, вольову регуляцію життя, здатність до пошуку активного виходу із стану хвороби, особистісні установки та мотиви оздоровчої діяльності (В. Сержантов). На думку Г. Царегородцева, головним у процесі формування способу життя є усвідомлення соціально-психологічних моментів: мотиви вчинків людини та спосіб її мислення.

З точки зору традиційної медицини здоровий спосіб життя – це оптимальний руховий режим, збалансоване харчування, раціональний режим праці та відпочинку.

Психолого-педагогічний підхід трактує здоровий спосіб життя як оптимальну систему поведінки людини, що дозволяє їй

максимально реалізувати свої особистісні якості для досягнення духовного, фізичного та соціального благополуччя (А. Смирнов); як комплекс дій, переживань, стереотипів поведінки, орієнтованих на здоров'я (С. Попов); як діяльність, активність особистості, спрямовану на власне благополуччя та добробут суспільства (Ю. Лісіцин); як форми і способи життєдіяльності людей, що зміцнюють й удосконалюють резервні можливості організму (Н. Чумакив).

Таким чином, здоровий спосіб життя – це складний комплекс ціннісних відношень та поведінкових стереотипів, орієнтованих на збереження та розвиток здоров'я. Збереження та зміцнення здоров'я пов'язано не тільки з розвитком медицини, а, насамперед, зі свідомою, розумною роботою людини по відновленню і розвитку життєвих ресурсів, по перетворенню ЗСЖ у фундаментальну складову образу Я. Для формування й удосконалення здоров'я важливо вчитися бути здоровим, раціонально та творчо підходити до власного здоров'я, формувати потребу, вміння і рішучість сприяти здоров'ю власними руками за рахунок внутрішніх ресурсів.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці та навчання (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов різнобічного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Сьогодні спостерігається тенденція посилення чинників, які негативно впливають на формування здорового способу життя (незадовільний стан екології, нераціональне харчування, мінімум занять спортом, наполеглива реклама алкогольної, тютюнової продукції в засобах масової інформації), а також поширення шкідливих звичок та захворювань як соціально небезпечних явищ:

тютюнопаління, вживання алкоголю, токсичних та наркотичних речовин, туберкульоз, хвороби, які передаються статевим шляхом, ВІЛ/СНІД.

Поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення. Поведінка – одна з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших детермінант. За визначенням учених, вона разом з біологією людини, медичною допомогою та навколишнім середовищем відноситься до чотирьох основних чинників, що визначають рівень здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я констатує захворювання та стани, пов'язані із способом життя людини, що є причиною 70-80% смертності у розвинутих країнах і приблизно 40% – в країнах, що розвиваються. Розвиток цивілізації породжує такі зміни в способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення так званих "хвороб сучасної цивілізації", що найбільш розповсюджені в індустріально розвинутих країнах. Це, зокрема, захворювання серцево-судинної системи, окремі типи онкологічних захворювань та ожиріння. Багато з них зумовлені цілою низкою чинників.

Поведінкові чинники можуть бути як шкідливими, так і сприятливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. Поведінка людини важлива для здоров'я, оскільки впливає на нього безпосередньо через спосіб життя або опосередковано – через економічні чи соціоекономічні умови, які, безперечно, є основною детермінантою здоров'я. Щоб вплинути на поведінку людини, необхідні зусилля з боку самої людини, сім'ї та суспільства.

Соціальна робота невідривна від суспільства і спрямована на усі його проблемні прошарки. Як свідчить міжнародний досвід, практика збереження та укріплення здоров'я, збільшення його резервів, стимулювання захисних механізмів організму у значній мірі все ж таки визначається способом життя, впровадженням цілісної системи діяльності суспільних інститутів, спрямованої на профілактику захворювань, створенням умов для реалізації кожною людиною індивідуального потенціалу здоров'я. У процесі формування здорового способу життя кожна людина повинна нести особистісну відповідальність за здоров'я всього людства, а все людство – у певній мірі відповідати за здоров'я кожної людини.

Проблема формування здорового способу життя обумовлена низкою актуальних соціальних причин: підвищенням показників захворюваності і смертності, зростанням негативних тенденцій (токсикоманії, наркоманії, тютюнопаління, алкоголізації тощо), поширенням більш жорстких форм девіантної поведінки. Вироблення стійких соціальних установ щодо усвідомлення необхідності ЗСЖ, стає все більш актуальною і гострою для українського суспільства. Враховуючи, що в Україні такий підхід не приваляє у суспільній свідомості, необхідність активізації соціальної роботи у цьому напрямку цілком обумовлена. Звичайно, соціальна робота не може значно змінити економічну ситуацію, але вона спрямована на індивіда і її основне призначення – навчити людей допомагати собі, а педагогів і соціальних працівників – професійно займатися пропедевтикою соціальних хвороб. Серед пріоритетів цієї роботи – популяризація здорового способу життя.

В Україні існує державна політика у сфері охорони здоров'я людини: державні закони та програми визначають популяризацію здорового способу життя як один з напрямків державної ваги. Це: Національна програма "Здоров'я нації" на 2002-2011 роки; Національні програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та укріплення моральних засад суспільства; Національна програма забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції/СНІДу на 2004-2008 рр.; Концепція стратегії дій Уряду, спрямованих на запобігання поширенню ВІЛ-інфекції/СНІДу, на період до 2011р.; Програма Міністерства освіти і науки України "Сприяння просвітницькій роботі "рівний – рівному" серед молоді України щодо здорового способу життя" та низка інших документів.

З огляду на необхідність впровадження політики здоров'я в середовище українських громадян і, перш за все, молоді, питання соціального виховання в цьому плані є одним з найголовніших. Інститутами такого виховання можуть виступати освітні заклади, родина, дитячі оздоровчі заклади, позашкільні заклади, громада. При цьому треба зазначити, що соціальне виховання навіть за участю традиційних інститутів повинне бути спрямоване не лише на окремі соціальні групи (учнів, батьків, вихованців певних закладів), а на громаду в цілому, тому що формування нового, здорового способу життя вимагає зміни не лише самого суб'єкта впливу, але і його оточення, зміни соціальних установок.

Питання можливості або неможливості вести здоровий спосіб життя для людини є надзвичайно суб'єктивним. Перш за все тому, що воно детерміноване ступенем усвідомлення людиною важливості дій у цьому напрямі. Навіть при відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, статки тощо) особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, за достатньо комфортних та благополучних умов, нестача особистісних стимулів унеможливує прагнення бути здоровим.

Одним із ефективних шляхів збереження та зміцнення здоров'я, попередження соціальних негараздів є роз'яснення психолого-педагогічних основ ЗСЖ, принципів формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, організація та популяризація ЗСЖ серед підлітків, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та умінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. Необхідно також розширювати уявлення молоді про здоров'я і хвороби, шкідливі звички, вміло використовувати весь спектр факторів, що позитивно впливають на різні складові здоров'я, впроваджувати пропедевтичні, оздоровчі та здоров'язберігаючі методи й технології. Це можливо при належній організації соціально-виховної та соціально-профілактичної роботи у шкільному середовищі.

Профілактика – це сукупність виховних заходів, спрямованих на попередження, подолання або нейтралізацію основних причин та умов, які провокують появу соціальних відхилень у поведінці дітей. Соціальна профілактика – це науково обґрунтована дія, що своєчасно застосовується по відношенню до соціального об'єкта з метою збереження його функціонального стану і запобігання можливим негативним процесам у його життєдіяльності. Ефективність її здійснення багато в чому визначається професіоналізмом суб'єкта дії і комплексним характером профілактичного застосування. Соціальна профілактика створює передумови для процесу нормальної соціалізації особистості, що ґрунтується на пріоритеті принципів законності і моралі. Цим самим закладається фундамент благополуччя в сім'ях і соціальної стабільності суспільства в цілому. В зв'язку з цим не можна не



погодитися з точкою зору А. Капської, О. Безпалько, І. Зверевої, що профілактики потребує все населення. Проте є і пріоритетні напрями її застосування, є категорії населення, що потребують її в більшій мірі. До таких соціальних груп можна віднести дітей, підлітків, осіб, що вирізняються асоціальним способом життя, а також тих, що зазнають тимчасових труднощів з веденням здорового способу життя (матеріальні, фінансові труднощі тощо). З урахуванням соціального положення, статусу даних категорій населення, потреб суспільства в запобіганні багатьох соціальних проблем і будується профілактична робота.

У контексті соціально-профілактичної роботи з учнівською молоддю пропаганду здорового способу життя слід розглядати як систему ціннісно-змістових установок, знань, мотиваційно-вольового досвіду особистості та практичну діяльність, спрямовану на збереження та розвиток здоров'я особистості у відповідності з віковими особливостями в процесі соціалізації.

Метою соціальної профілактики в учнівському середовищі є, перш за все, формування ціннісних установок і переконань щодо переваг здорового способу життя та необхідності його дотримання. Формування позитивно спрямованої поведінки передбачає поступовість таких етапів:

- поінформованість;
- набуття знань і вироблення певних навичок;
- посилення мотивації до зміни поведінки;
- готовність до змін, бажання випробувати нову поведінку;
- постійна практика у позитивних навичках та вміннях;
- активна пропаганда здорового способу життя серед однолітків.

Зменшити уразливість молоді до впливу негативних явищ можна за умов підвищення обізнаності стосовно проблеми, формування адекватного ставлення до цієї проблеми, вироблення "поведінкового імунітету" молоді, накопичення необхідних умінь і навичок асертивної поведінки (уміння відмовитися від цигарки, пляшки пива тощо), а головне – посилення мотивації до безпечної поведінки і здорового способу життя.

Одним із чинників ефективної соціальної політики щодо пропагування ЗСЖ серед молоді є така його складова як духовне (моральне) здоров'я, виховання якого вимагає дотримання

наступного причинно-наслідкового ланцюжка: усвідомлення та прийняття переваг ЗСЖ – розвиток волі та імунітету від залежностей та негативних впливів – стійкість у дотриманні позитивного способу поведінки та життя.

Найбільш складним механізмом введення нової генерації до активного соціального життя шляхом включення у дитяче соціальне буття є школа, як узагальнений тип загальноосвітніх навчальних закладів. Проте саме соціальне виховання через систему освітніх закладів є найважливішим, оскільки перебудова виховання в освітянській системі може стати знаряддям прискорення переходу суспільства до утвердження "здорових" цінностей і стабілізації суспільного розвитку. І одним із актуальних завдань соціального виховання в закладах освіти є формування здорового способу життя учнівської молоді. Отже, на сучасному етапі розвитку суспільства здоров'я та здоровий спосіб життя потребують інтегрованого підходу

## **1.2. Модель популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді**

Вагоме місце серед джерел, що продукують зовнішні чинники впливу на вибір молодою людиною способу життя, посідає оточення, яке створюють організовані інститути соціалізації – навчальні та виробничі колективи. З огляду на те, що це середовище найбільш організоване, у ньому найлегше реалізувати практичні заходи, спрямовані на формування здорового способу життя. Передусім це стосується загальноосвітньої школи – визначального навчально-виховного середовища. Зважаючи на те, що школа має формувати свідомість учнів так, щоб обраний ними спосіб життя відповідав прийнятним нормам, потребам суспільства, вона посідає особливе місце у системі соціальної роботи з впровадження політики здорового способу життя.

По-перше, на роки перебування у шкільному середовищі припадають найбільш сензитивні періоди формування особистості дитини з точки зору можливостей прищеплення здорових навичок, набуття необхідних для цього знань, виховання безумовного пріоритету індивідуального і громадянського здоров'я у системі поглядів людини.

По-друге, шкільним навчанням охоплена переважна більшість дітей віком від 6 років до 17-18, відповідно й заходами формування

здорового способу життя тут можна охопити більший контингент, ніж у будь-якому іншому середовищі.

По-третє, школа, – це чи не єдине в сучасних умовах вітчизняних реалій місце, де можна одночасно об'єднати процеси освіти щодо збереження здоров'я, навчання веденню здорового способу життя та виховання у душі здоров'я, диференціювати зміст навчально-виховного процесу щодо формування ЗСЖ з урахуванням вікових особливостей розвитку учнів.

Враховуючи беззаперечну актуальність проблеми здоров'я взагалі і здорового способу життя зокрема, ми намагалися побудувати модель популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді в умовах загальноосвітньої школи (рис. 1).

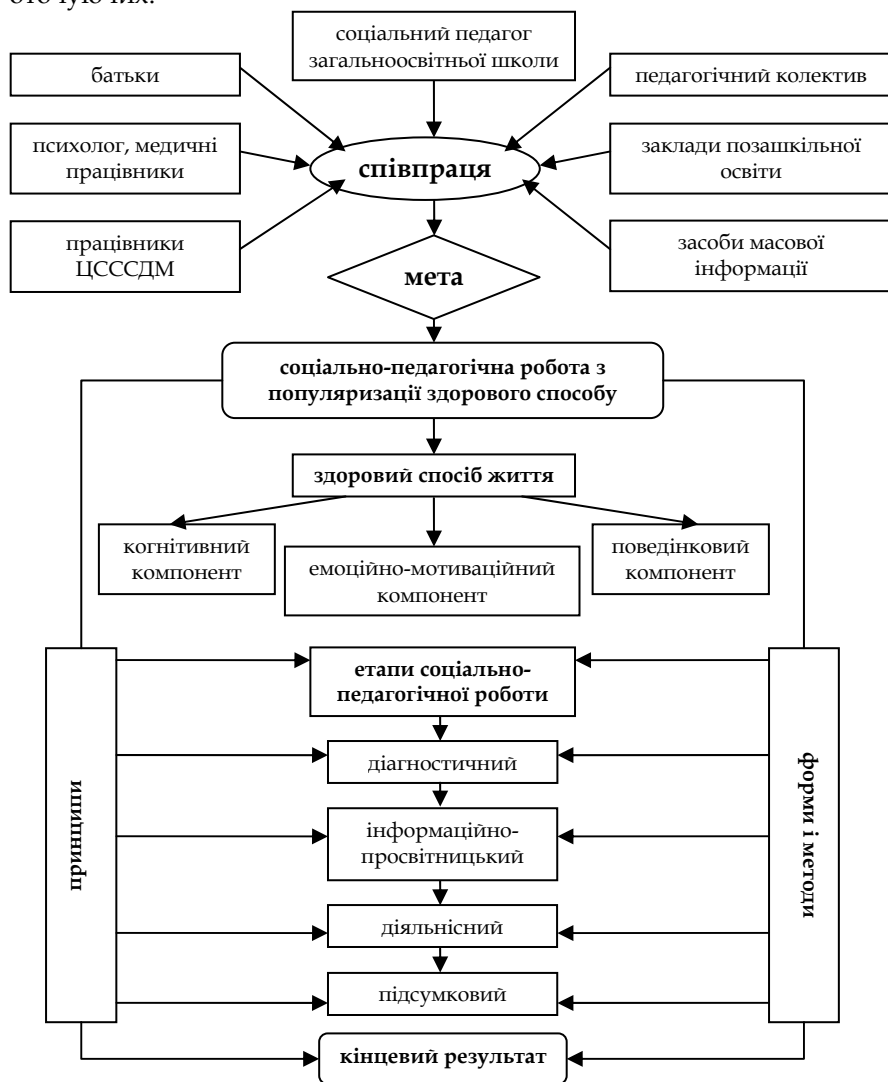
У центрі моделі – соціально-педагогічна робота з популяризації здорового способу життя, яка розуміється нами як процес, що реалізується за допомогою двох домінуючих підходів: діяльнісного та системного. Діяльнісний підхід вимагає культивування дієвої позиції особистості учня щодо власного фізичного, морального становлення і розвитку та духовного самовдосконалення. Системний підхід передбачає цілісність у практичній діяльності, спрямованій на комплексну реалізацію завдань формування здорового способу життя всіма суб'єктами й об'єктами цього процесу.

Загальна **мета** соціально-педагогічної роботи – популяризація здорового способу життя серед учнівської молоді – передбачає виконання **завдань**:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя й культури здоров'я;
- знайомство учнів з основами здорового способу життя, формування власного стилю здорового способу життя, організація соціальної профілактики негативних явищ;
- формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя учнів, виховання творчої особистості, здатної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації.

Виконання цих завдань забезпечить досягнення **кінцевого результату** соціально-педагогічної роботи з популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді: сформованість культури здоров'я як інтегративної якості особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок зі збереження та

зміцнення здоров'я та характеризується високим рівнем культури поведінки учнів стосовно власного здоров'я а також здоров'я оточуючих.



*Рис. 1. Модель популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді*

При визначенні рівня сформованості цінностей здорового способу життя підлітків та юнаків вітчизняні дослідники (О. Жабокрицька, С. Закопайло, В. Кузьменко та інші) пропонують виходити з когнітивного, емоційно-мотиваційного та поведінкового компонентів [8, 9].

**Когнітивний компонент** проявляється у переконанні учнів у необхідності ведення здорового способу життя та потребує максимальної уваги до формування системи пропедевтичних знань, умінь та поведінкових форм особистості.

Сформованість цього компонента визначається за такими критеріями: знання про здоров'я і здоровий спосіб життя, про цінності здоров'я і здорового способу життя. Показниками наявності цих знань є знання про сутність і значущість здоров'я; знання основних засад здорового способу життя; знання про цінності здорового способу життя; методичні знання, необхідні для самостійного виконання вимог здорового способу життя; наявність інтересу до вивчення цих питань; потреба у поглибленні знань.

**Емоційно-мотиваційний компонент** характеризується наявністю стійкого інтересу, мотивації до дотримання правил здорового способу життя, наполегливості у виконанні вимог здорового способу життя та сформованістю певних умінь. Показниками наявності цих умінь є: здатність орієнтуватися на загальнолюдські цінності, зокрема на цінності здорового способу життя; морально-етична та естетична мотивація дотримання правил здорового способу життя; вміння планувати, організувати і проводити заходи здорового способу життя; контролювати й аналізувати результати оздоровчих занять; коригувати свою оздоровчу діяльність.

**Поведінковий компонент** проявляється в умінні, звичці та самостійності виконання вимог здорового способу життя. Сформованість цього компонента визначається за такими критеріями: ініціативність і активність у виконанні оздоровчих заходів та дотримання вимог здорового способу життя у повсякденному житті. Показниками наявності цих звичок є виконання навчальних завдань за власною ініціативою; участь у позакласних та позашкільних заходах; рівень фізичної підготовленості; самостійне ведення здорового способу життя; пропагування здорового способу життя серед інших; надання

допомоги своїм товаришам з формування цінностей здорового способу життя.

Для більшої зручності сутнісні ознаки кожного з цих компонентів ми розмістили в таблиці 1. Зауважимо, що при викладі цього матеріалу ми спиралися на державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

*Таблиця 1*

**Сутнісні ознаки компонентів здорового способу життя підлітків**

№	Базові ознаки	Компоненти здорового способу життя		
		<i>когнітивний</i>	<i>емоційно-мотиваційний</i>	<i>поведінковий</i>
1	2	3	4	5
1.	Спосіб життя і здоров'я.	знання основних навичок здорового способу життя, особливостей впливу здорового способу життя на самопочуття людини;	розуміння впливу здорового способу життя на життєдіяльність людини та необхідність дотримання правил здорового способу життя; вміння порівнювати цінність здоров'я і ціну нездоров'я, здоровий спосіб життя і життя людей із шкідливими звичками	спостереження за власним самопочуттям при дотриманні правил здорового способу життя; дотримання правил здорового способу життя
2.	Принципи безпечної життєдіяльності.	знання основних принципів безпечної життєдіяльності, основних методів	розуміння необхідності керуватися принципами безпечної життєдіяльності	дотримання правил безпечної для життя поведінки

1	2	3	4	5
		профілактики захворювань, захисних реакцій організму, інфекційних захворювань, видів ДТП, особливості надзвичайних ситуацій		
3.	Індивідуальний розвиток підлітка. Косметичні проблеми підлітків.	знання основних ознак статевого дозрівання, особливостей стану шкіри в підлітковому віці, необхідних заходів для усунення косметичних проблем підлітків; чинників ризику на індивідуальний розвиток, ознак статевого дозрівання	розуміння необхідності догляду за шкірою, рухової активності в підлітковому віці	спостереження за показниками індивідуального розвитку, користування індивідуальними косметичними засобами, дотримання правил догляду за шкірою, користування засобами особистої гігієни
4.	Соціальні чинники здоров'я підлітків. Профілактика негативних явищ та соціальних хвороб.	знання соціальних чинників здоров'я і безпеки підлітків, соціальних чинників ризику для здоров'я в найближчому	розуміння впливу сім'ї і друзів на формування шкідливих і корисних звичок та необхідності відмови від шкідливих звичок,	дотримується правил здорового способу життя, профілактики туберкульозу, поведінки у молодіжному середовищі

*Популяризація здорового способу життя серед учнівської молоді*

1	2	3	4	5
		оточенні підлітків; причин вживання наркотичних речовин підлітками, ознак наркотичної залежності, невідкладної допомоги при наркотичному отруєнні, кримінальної відповідальності	тютюнопаління, вживання алкогольних та наркотичних речовин	
5.	Психологічний розвиток підлітків та психологічне здоров'я.	знання основних виявів позитивних та негативних емоцій; основних умов сприяння психологічному розвитку підлітків; основних стресогенних чинників; причини психологічних конфліктів.	розуміння шкідливого впливу на здоров'я негативних емоцій та почуттів; необхідності володіння методами запобігання стресу.	володіння прийомами запобігання впливу стресу під час надзвичайних ситуацій; вміння знаходити правильні рішення для подолання конфліктних ситуацій; дотримання правил спілкування з однолітками, збереження психологічного благополуччя.

Процес популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді є складним і тривалим. Проте, як і будь-який



інший процес, він організується за певними принципами, які уможливають реалізацію загальної мети на кожному з етапів.

Базовими **принципами** популяризації здорового способу життя серед учнів загальноосвітньої школи є:

– *принцип науковості і доступності знань*, адаптація відповідних знань для усіх ланок освіти з врахуванням особливостей різних вікових категорій; взаємозв'язок науки про здоров'я з практичним досвідом;

– *принцип системності та наскрізності* означає, що процес формування здоров'я людини організовується як системний педагогічний процес, у логічному зв'язку всіх його етапів, спрямовується на гармонійний і різнобічний розвиток особистості;

– *принцип неперервності та практичної цілеспрямованості* передбачає наступність у реалізації напрямів та етапів цієї роботи на різних освітніх рівнях; здійснюється у навчальній та позакласній виховній роботі;

– *принцип інтегративності* потребує синтезу теоретичних, емпіричних і практичних знань в цілісній картині про здоров'я та здоровий спосіб життя;

– *принцип гуманізму* передбачає орієнтацію на підростаючу особистість як вищу цінність, урахування її вікових та індивідуальних особливостей, вироблення індивідуальної програми його розвитку, задоволення фундаментальних потреб вихованця, стимулювання свідомого ставлення до своєї поведінки, діяльності, життєвих виборів;

– *принцип цілеспрямованості* утверджує спрямованість на досягнення основної мети – підвищення ефективності функціонування власного організму і свідомого позитивного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих;

– *принцип превентивності* означає, що виховні впливи держави, всіх виховних інститутів, спрямовуються на профілактику негативних проявів поведінки учнів, вироблення стійкості щодо негативних впливів соціуму.

Зауважимо, що ряд вітчизняних дослідників (О. Балакірева, О. Вакуленко, О. Яременко та інші) визначають ще два принципи, за якими має здійснюватися робота з популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді в умовах загальноосвітньої школи: принципи партнерства та пристосування [28]. Під принципом

*партнерства* розуміється те, що передумови і перспективи доброго здоров'я не можна забезпечити тільки зусиллями спеціалізованих структур. Популяризація здорового способу життя потребує скоординованої діяльності всіх зацікавлених сторін: урядів, секторів охорони здоров'я та інших суспільних і економічних секторів, недержавних організацій, місцевої влади, промисловості та засобів масової комунікації (у нашій моделі – це всі учасники співпраці). До цього процесу залучаються також люди з усіх сфер життя – окремі індивіди, родини, громади.

Ще один принцип популяризації здорового способу життя – *приспосовування*. Мається на увазі необхідність максимального пристосування діяльності з популяризації здорового способу життя (програм, заходів, ініціатив) до місцевих умов її реалізації, тобто до потреб і можливостей окремих груп людей, громад, організацій, регіонів, країн, враховуючи особливості їх суспільного, економічного і культурного устрою (у нашій моделі – це загальноосвітня школа).

Соціально-педагогічна робота з популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді має здійснюватися у тісній співпраці соціального педагога школи (організатор), батьків, учителів, психолога, медичних працівників, педагогів закладів додаткової освіти дітей, керівників спортивних секцій, працівників ЦСССДМ, засобів масової інформації.

Наша модель передбачає 4 **етапи** реалізації процесу популяризації ЗСЖ: **діагностичний, інформаційно-просвітницький, діяльнісний та підсумковий**.

Розглянемо більш детально специфіку цієї взаємодії та зміст соціально-педагогічної роботи з популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді на кожному з вищезазначених етапів.

**Діагностичний етап.** На цьому етапі здійснюється діагностика когнітивної, емоційно-мотиваційної та поведінкової сфери учнів. Діагностична робота передбачає застосування психодіагностичних методів (спостереження, бесіди, анкетування, тестування, експеримент, психофізіологічні, проєктивні методики, аналіз продуктів діяльності тощо) з метою:

- знайомства з сім'єю, вивчення її соціально-психологічного клімату;
- вивчення особливостей сімейного виховання щодо ведення здорового способу життя (бесіди, анкетування батьків, спостереження за членами родини тощо);

- вивчення особових справ учнів, включаючи довідку про стан здоров'я;

- визначення рівня сформованості знань учнів про здоров'я та здоровий спосіб життя; індивідуально-типологічних особливостей особистості учнів (типу акцентуації, рівня самооцінки та рівня домагань); наявності девіантної поведінки у підлітка; сформованості провідної діяльності особистості, рівня її мотивації; психолого-педагогічних чинників несформованості провідної діяльності;

- визначення рівня інформованості учнів про дію шкідливих речовин на людський організм та наслідки їх вживання;

- вивчення можливих умов та факторів, що сприяють розвитку схильності до девіантної поведінки;

- діагностика мотивів девіантної поведінки учнів;

- визначення найбільш чутливих, сензитивних до виховного впливу компонентів у структурі особистості учня (рис характеру, особливостей темпераменту, інтересів тощо);

- вивчення статусу особистості підлітка в учнівському колективі;

- виявлення особливостей молодіжної субкультури;

- вивчення неофіційного оточення учня (коло друзів, співбесідники, сусіди тощо);

- бесіди з класним керівником, іншими вчителями;

- спостереження за поведінкою учня на уроці та у позанавчальній діяльності за такими параметрами: успішність, ставлення до навчання, праці, однолітків, близьких, батьків, до себе; участь у суспільному житті класу, школи; навички культури поведінки;

- виявлення дітей "групи ризику";

- аналіз змісту навчально-виховної роботи загальноосвітньої школи щодо формування здорового способу життя серед учнівської молоді (бесіди з педагогічним колективом, аналіз плану виховної роботи школи та варіативної частини навчальних планів тощо).

**Інформаційно-просвітницький етап.** На цьому етапі здійснюється інформаційно-просвітницька робота, яка реалізується у двох напрямках: профілактика негативних явищ серед учнівської молоді та популяризація альтернативних форм життя.

*Інформаційно-просвітницька робота з учнем полягає у:*

- здійсненні індивідуального виховного профілактичного впливу на особистість шляхом використання доцільного та

професійно виваженого арсеналу відповідних соціально-психологічних, педагогічних засобів;

– формуванні системи знань про здоров'я та здоровий спосіб життя;

– формуванні уявлень про негативні явища та їх шкідливий вплив на організм людини;

– формуванні науково обґрунтованих уявлень про анатомо-фізіологічні та психологічні зміни, що відбуваються в організмі у ситуаціях стресу, вживання токсичних речовин, інформаційних перевантажень, аутотренінгу, самопсихотерапії, умінь самоконтролю та самооцінки у поведінці;

– формуванні поняття про морально-психологічну стійкість особистості як основу здорового способу життя;

– формуванні поняття про норми моралі у вихованні власної стійкості до деяких антиособистісних захоплень – паління, пияцтва, наркоманії, токсикоманії;

– формуванні основ моральних звичок індивідуальної поведінки та прийняття рішення асертивної поведінки (відмова від паління, вживання алкогольних, токсичних, наркотичних речовин) у ситуаціях можливих зловживань шкідливими речовинами;

– формуванні уміння раціонально використовувати психологічні можливості власного організму;

– стимулюванні саморегуляції власних психо-фізичних можливостей особистості шляхом її включення в позитивну альтернативу фізичних та психологічних випробувань, загартування, тренінгу;

– вихованні свідомого бережливого ставлення до свого здоров'я, власного організму та до здоров'я оточуючих,

– вихованні культури потреб, бажань, захоплень підлітків;

– популяризація різних видів мистецтва, видів спорту як альтернативи шкідливих явищ.

*Інформаційно-просвітницька робота з батьками* полягає у:

– пропаганді здорового способу життя;

– подоланні сімейного насилля та охороні прав дитини шляхом взаємодії зі службою у справах неповнолітніх, опікунською радою;

– підвищенні педагогічної культури та виховної активності батьків шляхом організації відповідних циклів лекцій та сімейних консультацій;

– допомогти в розв'язанні сімейних конфліктів у системі "дитина-батьки" на основі випереджаючих консультацій, сімейної психотерапії, арттерапії, психодрами тощо.

*Інформаційно-просвітницька робота позашкільних закладів освіти* передбачає:

- популяризацію альтернативних форм життя;
- фізичне удосконалення шляхом формування системи валеологічних знань, умінь та навичок;
- організацію спортивної та еколого-туристичної роботи;
- використання народних та сучасних методів збереження та зміцнення здоров'я;

- проведення соціально-психологічних тренінгів з метою корекції психічного стану дітей, адаптацію їх до навколишнього середовища;

- виховання духовно здорової людини мистецькими засобами, засобами художньої та технічної творчості;

- забезпечення дружніх стосунків та створення позитивного мікроклімату як основи соціального здоров'я вихованців.

*Інформаційно-просвітницька робота Центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді (ЦСССДМ)* полягає у:

- проведенні збору-загону дитячих громадських організацій та волонтерських загонів;

- проведенні лекцій і тренінгів для дітей та підлітків на тему пропаганди здорового способу життя;

- розробці та розповсюдженні інформаційних матеріалів профілактичної спрямованості;

- роботі вуличних соціальних педагогів з кризовими категоріями молоді: дітьми, які позбавлені батьківської опіки, дітьми-інвалідами, наркозалежними особами тощо;

- проведенні тематичних профілактичних дискотек для молоді;

- залученні дітей та молоді до профілактичної роботи щодо запобігання вживанню наркотичних речовин ("Скажи наркотикам – ні"), алкоголю, палінню ("Кинь цигарку");

- залученні дітей та молоді до заходів, спрямованих на збереження репродуктивного здоров'я ("У твоїх руках майбутнє"), профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом, та ВІЛ-інфекції ("Будь обережним");

– організації роботи ресурсного центру з питань пропаганди здорового способу життя (заняття проходять у формі ігрових тренінгів, лекцій, індивідуальних консультацій);

– проведенні вуличних ігротек; виїзних засідань молодіжного клубу-кафе.

*Інформаційно-просвітницька робота засобів масової інформації (ЗМІ)* полягає, по-перше, у продукуванні та розповсюдженні позитивної соціальної реклами для різних категорій населення; по-друге, у виробленні національної ідеології, орієнтованої на оптимістичну перспективу. На думку деяких фахівців (Н. Дудар, Н. Комарова, Д. Комсов, О. Яременко та інші), одним із суттєвих компонентів такої ідеології може стати пропагування в ЗМІ ідеї згуртування народу України навколо цінностей здорового способу життя в усій їх різноманітності – фізичних, психічних, духовних, соціальних тощо.

*Діяльнісний етап.* Головним завданням суб'єктів соціально-педагогічної роботи на цьому етапі є безпосереднє залучення учнів школи до активних форм життя. Стрижнем цієї роботи є опора на задатки й здібності дітей. Серед активних форм життя може бути спорт (різні види спорту), художнє, музичне, хореографічне, ужиткове мистецтво тощо. Соціально-педагогічна робота в даному напрямку здійснюється за допомогою методів і форм, розкритих у підрозділі 1.3.

На останньому етапі роботи з популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді, *підсумковому*, здійснюється аналіз та оцінка проведеної роботи за параметрами:

– спосіб життя учнівської молоді (позитивна мотивація на ведення здорового способу життя; сформованість системи знань та навичок здорового способу життя; стиль життя учнів, їх поведінка; участь в активних формах життя);

– ставлення до здорового способу життя батьків та їх стилю життя;

– моніторинг результатів діяльності соціального педагога, психолога, педагога-організатора, всіх учителів школи щодо популяризації здорового способу життя;

– наслідки співпраці з позашкільними закладами, ЦСССДМ, громадськими організаціями, ЗМІ тощо.

Слід зауважити, що робота з популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді є нескінченним процесом, адже на

зміну одним учням приходять інші, одні соціальні проблеми трансформуються в інші. Але ми сподіваємося, що реалізація нашої моделі з популяризації здорового способу життя серед учнів загальноосвітньої школи допоможе у цій нелегкій справі.

### **1.3. Методичні засади популяризації здорового способу життя (напрями, методи, форми)**

У сучасних умовах розвиток і виховання людини неможливі без побудови системи формування та збереження її здоров'я. Питання збереження здоров'я та формування здорового способу життя нації є змістом діяльності багатьох державних та недержавних установ. Здоров'ям учнівської молоді на державному рівні, у першу чергу, опікуються Міністерство освіти України, Міністерство охорони здоров'я, Міністерство у справах сім'ї, молоді та спорту. Одними із пріоритетних напрямків Міністерства у справах сім'я, молоді та спорту є робота з пропаганди ЗСЖ, профілактики негативних явищ у молодіжному середовищі з урахуванням та застосуванням принципів систематичності, послідовності, наступності, комплексності. Комплексний підхід до соціально-педагогічної роботи з популяризації ЗСЖ передбачає досягнення наступної мети: формування самостійності, відповідальності неповнолітніх та молоді за своє життя, та здоров'я, формування соціально-психологічної компетентності, навичок відповідального прийняття рішень, протидії негативним впливам. На вирішення зазначених питань спрямовані державна політика та заходи, соціальні програми та проекти щодо формування ЗСЖ, профілактики соціально-небезпечних хвороб та протидії захворюванню на туберкульоз.

Аналіз наукових робіт, досвіду соціально-виховної роботи загальноосвітніх шкіл дозволяє говорити про здійснення процесу орієнтації учнів на здоровий спосіб життя, культуру здоров'я. Так, у виховній практиці сучасних шкіл використовуються соціально-педагогічні програми та заняття з профілактики тютюнопаління, вживання алкоголю, токсичних та наркотичних речовин, попередження туберкульозу як соціальної хвороби тощо, але це здійснюється частіше у межах програм шкільних дисциплін. Проте спостерігається і невирішеність даного питання, яка обумовлена

деструктивною функцією школи щодо дитини (неврози, стреси, маргінальна поведінка, негативні явища психологічного характеру); недостатньою її вивченістю, розробкою та впровадженням інноваційних виховних технологій, програм; підготовкою педагогічних кадрів до роботи зі збереження та зміцнення здоров'я школярів; усвідомлення учнівською молоддю ЗСЖ як цілісного підходу до формування культури здоров'я. Отже, робота з формування здорового способу життя в учнівському середовищі повинна бути постійною та систематичною.

Сучасні вимоги до організації освітньо – виховного процесу в загальноосвітній школі потребують комплексного підходу до її оздоровчої функції, що передбачає: проектування організації навчального процесу, його змісту, методики формування ЗСЖ на принципах природовідповідності, індивідуалізації, зосередженості на потребах особистісного розвитку й виховання учнів, прогнозування потреб їхнього розвитку.

Розглянемо **основні напрями** організації збереження та зміцнення здоров'я учнів, накопичені досвідом роботи мережі Шкіл сприяння здоров'ю, які заслуговують на впровадження й у систему роботи загальноосвітніх шкіл [28].

– організаційний напрям роботи передбачає: чітке дотримання державної політики щодо збереження та зміцнення здоров'я учнів, що надані у "Національній доктрині розвитку освіти", "Концепції безперервної валеологічної освіти", Державній програмі "Освіта (Україна XXI століття)". Основною метою даного напрямку є розробка і створення умов для виховання фізично, психічно та духовно здорової дитини;

– освітній напрям – формування культури здоров'я, відповідність навчальної інформації віку дитини, превентивність знань. Мета цього напрямку: вироблення в учнів потреби у ЗСЖ, розширення кругозору з валеологічної тематики, формування оздоровчого і культурологічного мислення;

– виховний напрям передбачає формування стійкої потреби у веденні ЗСЖ, що є можливим через включення вихованців у різноманітні види і форми педагогічної діяльності, які сприяють формуванню навичок відповідальної поведінки, пошуку шляхів поліпшення здоров'я, пізнання потенціалу власного здоров'я, активне залучення до реалізації соціальних програм та технологій формування ЗСЖ, волонтерського руху;



– медико-психологічний напрям роботи спрямований на підтримку педагогів і учнів у їхній здоровотворчій співпраці: створенні та впровадженні в педагогічну практику здоров'язберігаючих, здоров'яформуючих та здоров'язміцнюючих технологій, які сприяють усвідомленню здоров'я як інтегрального показника суспільного розвитку та благополуччя.

Складна систематична робота шкільного колективу на чолі з соціальним педагогом у руслі популяризації ЗСЖ серед молоді потребує взаємодії різних соціальних інститутів, що відображено у моделі популяризації здорового способу життя (рис. 1) Прогнозування, моделювання, оптимізація та ефективне забезпечення формування ЗСЖ учнів може бути ефективним при плануванні даної роботи у таких соціально-педагогічних напрямках:

– організація постійно діючих системно-аналітичних семінарів для педагогічних працівників з метою підвищення компетентності вчителів щодо форм і змісту роботи з учнями з проблем розвитку та збереження психофізичного здоров'я, формування ЗСЖ, профілактики шкідливих звичок, формування життєво актуальних компетентностей відносно здоров'я учнівської молоді;

– створення шкільної соціально-педагогічної служби з метою постійного надання послуг учням в галузі діагностики, розвитку та збереження психофізичного здоров'я, формування ЗСЖ, систематичних занять фізичною культурою та спортом;

– створення та запровадження у навчально-виховний процес ЗОШ навчальних планів та програм з "Основ здорового способу життя та культури здоров'я" з метою надання учням різного віку дієвих знань та навичок з питань ефективного формування у них базових компонентів ЗСЖ (гностичних, аксіологічних, праксіологічних, мотиваційно-потребнісних, афективних), психологічного та соматичного здоров'я, профілактики шкідливих звичок, формування позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, формування моральних та духовних цінностей, відповідних уявлень про культуру здоров'я як особистісно-соціальну цінність нації;

– залучення активної учнівської молоді до реалізації програм, проектів, соціально-педагогічних технологій формування у підростаючого покоління здорового способу життя; участі у волонтерському русі;

– залучення до соціально-педагогічної діяльності з означеної проблеми благодійних організацій, приватних структур, громадських організацій та об'єднань до участі у програмах та проектах покращення здоров'я, формування ЗСЖ дітей та учнівської молоді України.

Реалізація зазначених напрямів передбачається через наступні **форми** соціально-педагогічної роботи, систематизовані та запропоновані С. Омельченко [21, с. 473]:

– популяризація інноваційних проектів формування ЗСЖ, формування та збереження психофізичного здоров'я особистості як соціально-особистісної цінності;

– інформування членів громади про якість та успішність реалізації означеного соціально-педагогічного проекту (засоби масової інформації);

– проведення круглих столів, презентацій, конференцій з метою пошуку потенційних партнерів; поширення інформаційних матеріалів;

– проведення різноманітних масових акцій фізкультурно-оздоровчого спрямування: конкурсів, пробігів, дискотек, ярмарків, клубів веселих та кмітливих, спортивних змагань, турнірів, лекторіїв, відкритих консультацій з питань ЗСЖ;

– опитування громадян з метою зворотнього зв'язку.

Ефективність інформаційно-просвітницької роботи залежить від спрямованості навчально-виховного процесу та методів її організації. Своєчасна соціальна діагностика учнів, осіб "групи ризику" сприяє попередженню виникнення та розвитку негативних явищ, девіантної поведінки і може здійснюватися за допомогою різних методів та методик. Для полегшення організації роботи соціального педагога нами була здійснена добірка діагностичного інструментарію, який розміщено у другому розділі навчального посібника.

Серед методів профілактики негативних явищ та популяризації альтернативних форм життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, розвитку ініціативи і творчості. Практика організації соціально – виховної роботи в молодіжному середовищі показує, що набуття і закріплення поглядів та установок

на ЗСЖ і безпечну поведінку є значно ефективнішим при гнучкому застосуванні сукупності методів, методик, технік та технологій, як традиційних так і інноваційних. Оволодіння спеціальними методиками, технологіями формування знань, умінь і навичок із збереження та зміцнення здоров'я дітей, базується на використанні сучасних підходів та знанні методів.

У соціально-педагогічній діяльності поняття "метод" розглядається як спосіб організації соціальної роботи, що призводить до досягнення оптимального результату і забезпечує позитивні зрушення в розвитку об'єкта (суб'єкта) соціальної діяльності [24, С. 47].

Наведемо характеристики **методів** соціально – педагогічної діяльності.

*Спостереження* за поведінкою учня в різних шкільних та позаурочних ситуаціях з фіксуванням записів у щоденнику спостережень для подальшого аналізу і висновків.

*Бесіда* з учнем, педагогом і членами родини з метою отримання інформації про стан здоров'я, особливості розвитку і поведінку учня.

*Вивчення продуктів творчості* (малюнків, аплікацій, виробів тощо) з метою з'ясування емоційного стану дитини.

*Анкетування* дорослих, які приймають участь у вихованні дитини, вивчення стану родинно-сімейних відносин.

*Тестування* дітей за різними параметрами психофізичного і соціально-психологічного розвитку.

*Лекція* – цілісний виклад певної інформації. пояснення цієї інформації.

*Диспут* – обговорення різних точок зору.

*Дискусія* – спосіб організації спілкування, який дозволяє зіставляти протилежні позиції, бачити проблему з різних точок зору; прищеплює вміння слухати і взаємодіяти з іншими, показує багатовекторність можливого вирішення проблеми.

*Дебати* – спосіб пояснення думок, поглядів щодо суперечливих проблем; надання можливості побачити реальну перспективу.

*Рольова гра* – відтворення у реалістичній або символічній формі проблеми та ситуацій з нею пов'язаних (театралізовані дискусії, імпровізаційні або сюжетні виставки, концерти). Дозволяє визначити ставлення до конкретної життєвої ситуації, набути соціального досвіду через почуття та програвання проблемних ситуацій.

*Кінолекторій або відеолекторій* – цикл лекцій з залученням відеофільмів з певної проблематики.

*Тренінг* – це запланований процес, спрямований на формування умінь та навичок, а також покликаний поповнити та перевірити знання, позицію, ставлення, поведінку вихованців.

*Психогімнастика* – допоміжний метод роботи в групі, за яким учасники спілкуються без допомоги слів. Дозволяє діагностувати порушення в поведінці, слабкості, приховані імпульси; коригувати неадекватні емоції; знімає напруження.

*Гри й розминки* корисні для послаблення монотонності, збільшення енергетичного рівня й заохочують до подальшої роботи.

*Коло* – вправа, де кожен має можливість сказати щось швидко, відповісти на питання, висловлюючи свою думку або позицію. Доцільно застосовувати також методи: "мозкова атака", гра-драматизація, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади; методи привчання, контролю і самоконтролю тощо.

Організація соціально – профілактичної роботи, популяризація здорового способу життя потребують і певних форм роботи. О. Безпалько, зупиняючись на соціально-педагогічному аспекті характеристики форм роботи, визначає їх як варіанти позитивної активності дітей та молоді, що спрямовані на розв'язання соціально-педагогічних завдань через їх функціональність, структурованість, інтегративність.

Наведемо приклади конкретних **форм** соціально-педагогічної роботи, які може використовувати кожен соціальний педагог, плануючи та реалізуючи заходи з популяризації ЗСЖ.

Сутність організації даної роботи полягає у наданні учням максимальної інформації щодо переваг здорового способу життя через *інформаційно-просвітницьку діяльність*, а саме: створення та розповсюдження соціальної реклами, інформаційно-просвітницьких матеріалів із питань формування ЗСЖ та профілактики негативних явищ, соціально-небезпечних захворювань. Просвітницька продукція є одним із найважливіших аспектів в отриманні інформації. З цією метою планується перегляд просвітницьких програм, відеороликів на центральному та регіональному телебаченні зазначеної тематики. У ЗМІ доречно надавати для висвітлення матеріали стосовно пропаганди ЗСЖ, поради батькам щодо запобігання вживання дітьми наркотичних та психотропних речовин, наприклад: "СНІД та наркотики – загроза для життя", "Час жити", "Твоя перемога", "Хто кого" тощо. Просвітницька робота

значно результативніша при залученні до виготовлення та розповсюдження плакатів, буклетів соціального спрямування самих учнів.

Ефективною формою просвітницької роботи, особливо у молодших та середніх класах є *виховні години* на яких використовуються такі методи роботи: розповідь, оповідання, бесіда, ігрова діяльність. Розповідь є основою виховних годин: вона створює мікросвіт, у якому здійснюється процес конструктивного навчання. Ігрова діяльність включає ігри, ігрові вправи, ситуації, доповнюється віршами, прислів'ями, приказками, які сприяють мотивації формування здорового способу життя дітей.

Дієвою формою інформаційно-просвітницької роботи, реалізації соціальних програм та проєктів є *акції*, до яких залучаються учні, молодіжні громадські організації, центри соціальних служб для дітей, сім'ї та молоді, волонтери, молодь різних цільових груп. Така співпраця дає можливість забезпечити високо професійну роботу з пропаганди здорового способу життя у дитячому та молодіжному середовищі. Основною метою акції є: пропаганда установок або цінностей, дій та програм, привернення уваги громадськості до конкретної особи, проблеми або події. Акція, як масова форма роботи, характеризується вузькою спрямованістю на кінцевий результат; вона є конкретною та адресною. За тривалістю акції можуть бути короткотривалі, середньо – та довгострокові.

Під час акцій реалізується комплексний підхід до проблем і застосовуються *різноманітні форми* роботи:

- демонстрація відео та документальних фільмів із зазначеної тематики;
- розповсюдження друкованої продукції профілактичного спрямування: листівки, буклети, пам'ятки, плакати;
- проведення тематичних вечорів: "За життя без наркотиків", "Шкідливість алкоголю та тютюнопаління; їх вплив на молодий організм" тощо;
- тематичні лекції: "Життя на розпутьті", "Наркотики та ВІЛ/СНІД у молодіжному середовищі";
- круглі столи, "відверті розмови" за участю молоді з числа колишніх наркозалежних людей;
- тренінги;

- конкурси дитячих малюнків, соціальних плакатів;
- місячники "АнтиСНІД – Україна" та присвячені боротьбі з тютюнопалінням;
- заходи щодо відзначення Дня пам'яті людей, померлих від СНІДу: прес-конференції, свічкова хода, висадження квіткової стрічки, створення алеї пам'яті, запуск повітряних кульок, виставки та конкурси плакатів, малюнків, концерти-реквієми, громадянські паніхіди;
- тематичні дискотеки, семінари-тренінги, виставки та розповсюдження рекламно-інформаційної продукції, літератури щодо соціальної роботи з профілактики негативних явищ та популяризації ЗСЖ;
- виступи творчих молодіжних колективів, груп.

Провідна ідея таких заходів – це привернення уваги суспільства до епідемії ВІЛ/СНІДу в нашій країні, формування толерантного ставлення до людей, що мають цю проблему; висвітлення переваг ЗСЖ.

Формуванню у молоді сталих традицій щодо постійних занять фізкультурою та спортом як найважливішого чинника збереження та зміцнення здоров'я, популяризації ЗСЖ сприяють добре налагоджена система спортивно-оздоровчої роботи школи та організація змістового дозвілля учнівської молоді. Тому, як альтернативу негативним звичкам, як пропаганду ЗСЖ доцільно використовувати такі форми роботи:

- театралізовані вистави та музично-театральні дійства: "Суд над цигаркою", "За здоровий спосіб життя", "Молодь заради майбутнього" тощо;
- турніри з міні-футболу, легкої атлетики, футбольні матчі, парусні регати тощо.

Досвід організації профілактики негативних явищ та популяризації ЗСЖ серед учнівської та студентської молоді м. Бердянська, досвід діяльності студентського волонтерського загону Бердянського державного педагогічного університету дозволив виявити найбільш результативні форми роботи, які сприяють популяризації здорового способу життя:

- складання листівок, виготовлення і розповсюдження буклетів соціально-профілактичного змісту;
- виховні години і бесіди: "Репродуктивне здоров'я молоді", "Наркотик: друг чи ворог", "Формування асертивної поведінки" тощо;

- соціально-педагогічні акції: "Наша молодість прекрасна – збережімо її", "Наркотикам – Ні!", "Ми обираємо здоров'я" тощо;
- тренінги різної тематики: профілактика негативних звичок; популяризація здорового способу життя; формування асертивної та безпечної поведінки; розвиток лідерських якостей.
- виступи агітбригади: "За здоровий спосіб життя", "Жива вода" тощо.
- культмасові заходи з тематики здорового способу життя: соціальні дискотеки, тематичні вечори, конкурси плакатів, стіннівок;
- фізкультурні свята, змагання;
- ярмарки, театралізовані вистави, концерти;
- суботники, дні довкілля, екологічні акції.

Діагностичний напрям роботи соціального педагога, виявлення типових для сучасного молодіжного середовища соціальних діагнозів (паління, вживання пива, токсичних речовин, агресивна поведінка тощо) потребують постійної соціально-профілактичної та корекційно-розвивальної роботи. Форми роботи з учнями відповідного змісту можуть мати профілактичний та корекційний характер. Виходячи з цього рекомендуються такі форми просвітницької та корекційно-розвивальної роботи:

- уроки етики, ввічливості, подяки з елементами евристики;
- ігри-драматизації;
- уроки соціалізації;
- ситуативні ігри;
- тренінгові заняття з корекції негативних особистісних новоутворень;
- школа виживання;
- корекція пізнавальної сфери учнів, мовленнєвих розладів, корекція жахів
- консультування батьків, педагогів;
- уроки самооцінки і самоконтролю;
- вправи з розвитку пізнавальної активності;
- графічні ігри, конкурси малюнків;
- групові заняття з корекції тривожності та невпевненості;
- арттерапія.

Цікавими та ефективними формами роботи щодо популяризації здорового способу життя в молодіжному середовищі є **інноваційні форми**, такі як театралізовані, інтерактивні, ігрові,

інтелектуально-пізнавальні та художньо-прикладні. Розглянемо деякі з них.

До театралізованих форм належать: інтерактивний театр, літературно-музична композиція, концерт, публіцистична вистава, змагання команд КВК, театралізована вистава, пластично-хореографічна вистава тощо.

*Театралізовані форми* роботи – найскладніші й найцікавіші форми, що здатні розкрити тему за допомогою художніх образів, засобів театралізації, використання творчих здібностей учнів. Вистави можуть бути показані багаторазово, що дає можливість працювати з великою і різноманітною аудиторією.

*Інтерактивні театри* – це нова інноваційна форма роботи, що використовується для профілактики нездорової поведінки серед молоді. Сутність інтерактивності полягає в тому, що актори зображають певну проблемну ситуацію в молодіжному середовищі (непорозуміння серед підлітків, тиск з боку друзів, сварка з батьками, необхідність запалити цигарку тощо). Більшість сюжетів, що розігруються акторами інтерактивного театру, висвітлюють негативні явища у молодіжному середовищі (наркоманію, паління, вживання алкоголю).

Конфліктний сюжет розігрується на сцені, але у його вирішенні беруть участь не лише актори, а й глядачі. Центральною темою є маніпулювання (численні способи спонукання молодих людей палити, вживати проти свого бажання алкоголь чи наркотики), а також прийоми, що дозволяють протистояти тиску або ухилитися від небезпечних дій, що сприяє формуванню асертивної поведінки. Сцени, які представляють актори, відображують найгірші сценарії розвитку подій вдома, в школі та на роботі. Завдання театру – змоделювати життєву ситуацію і залучити глядачів до спільного пошуку вирішення проблеми. Діяльність театру має бути спрямована на висвітлення типових проблем, що турбують дитячу та молодіжну аудиторію. Організаторами і керівниками інтерактивного театру можуть бути лідери дитячих та молодіжних громадських організацій, соціальні працівники, педагоги-організатори.

Виступи інтерактивного театру можуть проходити під час масових свят, зборів-походів дитячих та юнацьких організацій, при організації вуличної соціальної роботи, під час молодіжних акцій, акцій у навчальних закладах, клубах тощо.



*Літературно-музична композиція* – композиційно побудоване подання літературного матеріалу, тобто необхідної інформації, у музичному оформленні. Організуючи літературно-музичну композицію, слід прагнути динаміки, дієвості, яскравої візуалізації, а також сучасного музичного наповнення.

*Концерт* – поєднання різних за жанром художніх номерів у одній програмі. Цей жанр буде доречним у тому випадку, коли концерт присвячений Всесвітньому дню боротьби зі СНІДом чи Дню пам'яті людей, які померли від СНІДу. Концерт може мати благодійне спрямування.

*Публіцистична вистава* (раніше дана форма роботи мала назву агітбригада) – цей жанр народився як можливість вести агітаційну роботу за допомогою сценічних прийомів. Віршовані тексти, відомі пісні, що набули нового змісту, використання прийому "апорт" (яскраві словесні заклики, звернення до глядача), театралізовані мініатюри – ознаки цього жанру. У ньому документальний, публіцистичний зміст набуває художніх форм і така вистава може стати дієво-профілактичною, якщо інформація в ній подається яскраво і переконливо.

*Змагання команд КВК* – найпопулярніший серед молоді жанр. Він легкий, рухливий, емоційний, гумористичний. Однією з тем КВК може бути профілактика негативних явищ у молодіжному середовищі та популяризація активних форм життя. Дуже важливим у цьому жанрі є "здоровий" гумор, який має викривати вади легковажної поведінки.

*Театралізована вистава*. Цей жанр потребує певного сюжету, де дійові особи є носіями певних характеристик, учинків, де напружено відбувається боротьба між позитивом і негативом. В інформаційно-просвітницькій роботі цей жанр дає змогу донести важливу інформацію, вплинути на емоційну сферу, справити глибоке враження на глядачів. Сюжетом такої вистави може бути реальна історія якоїсь людини, яка веде нездоровий спосіб життя, чи вигадана історія. Важливо, щоб така вистава захоплювала глядача та заставляла замислитися над способами власної поведінки, в цілому – життя.

*Пластично-хореографічна вистава* – це вистава, де основним засобом вираження є пластика: рухи тіла, міміка, жести. Така вистава ведеться мовою символів і потребує виразних костюмів, музичного супроводу, яскравих атрибутів (свічки, тканина, стрічки тощо).

Інтерактивні форми передбачають обов'язкове включення аудиторії, яка стає учасником дійства, і вимагають від глядача певних дій, знань, учинків. Інтерактивні форми дають змогу одночасно подавати інформацію, формувати певні навички та перевіряти наявний рівень знань та вмінь.

До інтерактивних форм роботи належать також ігрова програма, інтерактивна акція, ток-шоу, гра станціями тощо.

*Ігрова програма.* Основним засобом вираження у цій формі є гра. Саме через гру подається інформаційно-просвітницький зміст, за допомогою неї моделюються різні ситуації, в яких формуються й відпрацьовуються необхідні навички. Ця форма інформаційно – просвітницької роботи допомагає створити атмосферу активних, позитивних дій, яскраво передати ідею програми.

*Ток-шоу* є інтерактивною телевізійною програмою. Її використання в інформаційно – просвітницькій роботі може бути доречним, якщо запросити до участі людей, які живуть із ВІЛ чи спеціалістів із проблеми: психологів, медиків, юристів, чие спілкування з аудиторією буде дійсно діалогічним, рухливим, цікавим.

*Гра станціями* – інтерактивний жанр, де учасникам пропонується рухатися від "станції" до "станції" і, зупиняючись, отримувати чи демонструвати свої знання, набувати чи моделювати певні навички. Для проведення профілактичної роботи можна влаштувати станції, які за темою відповідають різним аспектам проблеми наркоманії, ВІЛ/СНІДу, тютюнопаління тощо.

*Інтелектуально-пізнавальні форми.* Частіше за все – це варіанти телевізійних програм: "Що? Де? Коли?", "Слабка ланка" "Найрозумніший" тощо. Основою такої форми роботи є "запитання – відповіді". Саме запитання може містити в собі часткову інформацію, воно може бути поставлене у формі малюнка, пантоміми, до запитання можна додати варіанти відповідей тощо.

Необхідно звернути увагу на такі шкільні заходи як ярмарок, спортивне свято, показ сценічних робіт класу, вечір зустрічі, наукова конференція, які також можуть бути присвячені темі наркоманії, тютюнопаління, СНІДу, містити профілактичну інформацію, демонструвати переваги здорового способу життя та популяризувати альтернативні форми життя.

Особливо популярною серед старшокласників є *дискотека*. Під час дискотеки профілактичної спрямованості можна поширювати

інформацію, розповідати про відомих музикантів, спортсменів, які загинули внаслідок Сніду (Фреді Меркурі) чи приймають активну участь у боротьбі за безпечну поведінку (Ані Лорак, Лілія Підкопаєва та ін.). Під час дискотеки можна розповсюджувати плакати, буклети, інший роздатковий матеріал.

Однією із форм залучення молоді до пропаганди здорового способу життя є *робота лекторських груп за методикою "рівний-рівному"*, що покращує сприйняття інформації у молодіжному середовищі. Лектори – це переважно молоді люди – волонтери центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, учні навчальних закладів, які здатні переконати молодь у необхідності відповідального ставлення до власного здоров'я, зміни поведінки на більш прийнятну, безпечну. На даному етапі важливим досягненням є заохочення певної категорії молоді до участі в програмах щодо дотримання здорового способу життя.

Практикується *вулична соціальна робота* – проведення бесід у дворах на ігрових майданчиках, де збирається молодь та підлітки. Як правило, молодіжна лекторська група (2-4 особи) 1-2 рази на тиждень виступає з визначеною тематикою перед своїми однолітками.

На профілактичну роботу серед молоді спрямована організація роботи *спікерських груп*. Спікерські групи – це група молодих людей та спеціалістів, які займаються профілактичною діяльністю серед молоді за методикою "рівний-рівному", мають навички та досвід лекційно – тренінгової роботи; об'єднані спільною метою та програмою; володіють необхідними методичними матеріалами. Серед спікерів є люди, які на власному досвіді пізнали всю складність проблем та намагаються їх розв'язати. Ці люди відверто говорять про себе та своє життя. Основною метою роботи спікерських груп є передача профілактичних знань одноліткам за методикою "рівний - рівному". Крім того, ставиться завдання не тільки навчати волонтерів проведенню профілактичної роботи у молодіжному середовищі, а й розвинути у "спікерів" здібності розуміння себе, своїх потреб; сформувати вміння протистояти негативному впливу оточуючих, навчити жити здоровим повноцінним життям.

Зміст програм, занять, тренінгів, інших форм соціально-педагогічної роботи з учнівською молоддю розміщено у третьому розділі даного посібника.

Ми вважаємо, що застосування цих форм сприяє формуванню в учнів моральної самооцінки, розвитку творчих здібностей учнів, їх самореалізації в активних формах життя; знеціненню і руйнуванню негативних мотивів, перебудові й зміні асоціальних форм поведінки вихованців на позитивні; підтримці, посиленню позитивного морального спонукання, активізації їх позитивних проявів, гальмуванню чи зниженню сили негативних мотивів, утриманню вихованців від формування нездорової мотивації та життєвих цінностей.

Запорукою успіху в прийнятті дитиною засад здорового способу життя є ставлення дорослих до цієї проблеми. Значна роль у цьому належить школі та родині як важливим осередкам соціалізації дітей. Соціальна просвіта дорослих полягає в ознайомленні педагогів та батьків з основами дитячої, педагогічної та соціальної психології, формуванні у них потреби в психологічних знаннях і навичках, бажанні використовувати їх у вихованні дітей та особистісному розвитку.

Під час організації просвітницької роботи з дорослими соціальному педагогові можуть бути рекомендовані такі *форми* соціально – профілактичної просвіти:

*Лекторії:* загальні – для всіх педагогів та батьків; диференційовані – для педагогів та батьків за віковими блоками або кваліфікаційно-проблемними рівнями; для членів неповних, деструктивних родин, опікунів, представників старшого покоління, які приймають безпосередню участь у вихованні дітей.

*Батьківські збори* з актуальних проблем виховання та розвитку дітей.

*Теоретичні семінари* з певних проблем психолого-педагогічного характеру.

*Семінари-практикуми* для педагогів та батьків.

*Науково-практичні конференції.*

*Батьківські конференції.*

*Клуби або школи спілкування.*

*Круглі столи або актуальні зустрічі.*

*Психологічні мінімуми або секційні заняття з педагогами.*

*Заняття школи молодого педагога.*

*Педагогічні години.*

*Самоосвіта* батьків через ознайомлення з матеріалами періодичної преси, психолого-педагогічною літературою.

Превентивне виховання, як виховання опору зовнішньому тиску, особливо важливе для дітей шкільного віку, тому профілактика значно ефективніша серед тих, хто не потрапив у залежність від психоактивних речовин, піклується про власне здоров'я. Превентивне виховання передбачає: вивчення умов сімейного виховання дитини з метою виявлення деструктивних сімей, визначення соціального статусу дитини в родині, ознайомлення з особливостями сімейного психологічного клімату, виявлення дітей з порушеннями в поведінці та відхиленнями в психофізичному розвитку, виявлення типових проблем важковиховуваних учнів. Подальша робота з попередження відхилень у розвитку та становленні особистості спрямовується на створення умов для повноцінного психофізичного і особистісного розвитку дитини в школі через дослідження параметрів розвитку на кожному віковому етапі та залучення до окремих програм особистісного розвитку; створення позитивного емоційно-морального клімату в школі з метою збереження нервово-психічного здоров'я дитини, її психоемоційного розкріпачення через соціальне спілкування в діяльності, творчості, усвідомлення власної значущості і самоцінності.

Системний підхід до організації роботи з популяризації здорового способу життя в громаді дозволяє використовувати різні форми, урахувати найважливіші моменти пропедевтичної роботи. Апробована нами соціально-педагогічна система популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді дозволила виділити найважливіші акценти роботи: інформування, тренування у новій поведінці, стимулювання до використання нової поведінки і залучення до пропаганди здорового способу життя (табл. 2).

Таблиця 2

**Система роботи з популяризації здорового способу життя**

Показники Напрямки	Рухова активність	Ціннісні установки	Шкідливі звички	Безпечна сексуальна поведінка
1	2	3	4	5
Інформування	Випуск інформаційних бюлетенів, стіннівок, рукописних газет і журналів стосовно кожного з показників; проведення бесід і лекцій з різними категоріями мешканців громади.			

*Популяризація здорового способу життя серед учнівської молоді*

1	2	3	4	5
Тренування у новій поведінці	Організація спортивних конкурсів, змагань, проведення Днів здоров'я	Організація презентацій власних позицій щодо ЗСЖ	Проведення тренінгових занять з тематики кожного з показників, які дають можливість тренуватися у новій поведінці	
Стимулювання до використання нової поведінки	Організація акцій, конкурсів, суботників, ярмарків, змагань з метою навчання способам організації змістовного дозвілля і стимулювання до використання нової поведінки			
Залучення до пропаганди здорового способу життя	Залучення до організації фізкультурно-оздоровчих заходів	Ініціювання обміну досвідом з питань ЗСЖ	Залучення до виготовлення і оформлення інформаційних матеріалів щодо даних показників; волонтерського руху, соціальної вуличної роботи	

Підвищення ефективності соціально-педагогічної роботи з пропаганди здорового способу життя, мінімізація вживання алкоголю, токсичних та психотропних речовин, соціальні та психолого-педагогічні аспекти ресоціалізації девіантної та дезадаптованої молоді можливі за умови посилення державної підтримки, активної діяльності соціальних педагогів, психологів, учителів, скоординованої співпраці державних і недержавних організацій, формування особистісної позиції кожного громадянина України щодо збереження власного здоров'я та примноження здоров'я нації. Такий підхід до організації популяризації здорового способу життя дозволить його розглядати не лише як процес, спрямований на вирішення соціально-педагогічних та медико-психологічних проблем учнівської молоді, а й як напрямок соціально-особистісного саморозвитку, формування у них відповідального ставлення до збереження власного здоров'я та здоров'я соціуму в цілому.

**РОЗДІЛ II.**  
**ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ**  
**УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Орієнтовний опитувальник для учнів 1-2 класів**  
**(Ващенко О.)**

Дорогий друже! Обведи кружечком правильну відповідь на поставлені запитання

1. Як ти вважаєш, кого з учнів можна вважати здоровим?

- а) хто багато сміється;      в) бігає і грається;  
б) часто їсть;                      г) часто плаче і скаржиться на те, що в нього щось болить

2. Як ти гадаєш, що шкодить здоров'ю учня?

- а) куріння;                              в) ранкова гімнастика;  
б) алкоголь;                            г) свіже повітря.

3. Перелічи вміння, які, на твою думку, допомагають учневі зберігати своє здоров'я:

- а) уміння правильно відпочивати;  
б) уміння правильно харчуватися;  
в) уміння тримати своє тіло, волосся і зуби в чистоті;  
г) уміння довго спати.

4. Які способи загартування організму допомагають учневі бути завжди здоровим?

- а) сонячне проміння;      в) водні процедури;  
б) гаряча ванна;                      г) свіже повітря.

5. Чи проводяться в твоєму класі під час уроків фізкультхвилинки?

Так    Ні    Не знаю

6. Якими здоров'язберігаючими вміннями ти володієш? \_\_\_\_\_

---

7. Якими з поданих нижче здоров'язберігаючих умінь ти хотів би оволодіти?

- а) вміти правильно чистити зуби;  
б) вміти правильно відпочивати;  
в) вміти по-справжньому товаришувати;  
г) вміти уникати сварок;  
д) вміти правильно харчуватися.

**Опитувальник щодо групової роботи з учнями (Ващенко О.)**

1. Яку людину можна вважати здоровою?
2. Які хвороби тобі відомі?
3. Які вміння допомагають людині зберігати своє здоров'я?
4. Що шкодить здоров'ю людини?
5. Що таке здоров'я?
6. Чому сонце, повітря та вода сприяють зміцненню здоров'я людей?
7. Чому алкоголь та цигарки шкідливі для твого здоров'я?
8. Що таке природа?
9. Чому потрібно піклуватися про природу?
10. Чи цінуєш ти своє здоров'я?
11. Хто допомагає тобі оволодівати вміннями, що зберігають твоє здоров'я?
12. Чи знаєш ти правила гігієни?
13. Які гігієнічні поради ти можеш дати своєму другу або подрузі?
14. Чи є в тебе друзі? Скільки?
15. Як ви вирішуєте суперечку, якщо вона виникає?
16. Які способи загартування організму тобі відомі?
17. Які з них ти використовуєш?
18. Яким іграм віддаєш перевагу?
19. Якби у вашому інтернаті існувало свято "День здоров'я", як би ти хотів його провести?
20. Які цілощі рослини тобі відомі?
21. Чи знаєш ти, які хвороби вони лікують?

**Тести для учнів 3-4 класу (Ващенко О.)**

1. Яку людину, на твою думку, можна назвати здоровою?
  - а) яка ніколи не хворіє;
  - б) яка хворіє інколи;
  - в) часто хворіє тільки на застуду.
2. Яку людину можна назвати хворою?
  - а) яка часто хворіє;
  - б) часто скаржиться на головний біль і розповідає всім про погане самопочуття;
  - в) вживає наркотики, палить, нюхає клей.



3. Що тобі відомо про здоровий спосіб життя? Це:
  - а) бути охайним;
  - б) умиватися зранку і виконувати гігієнічні процедури щовечора;
  - в) правильно харчуватися;
  - г) поводитися так, як завжди.
4. Якщо у твоїй присутності ображатимуть учня 1 класу, то ти:
  - а) відійдеш у бік;
  - б) зробиш вигляд, що це тебе не стосується;
  - в) почнеш битися з тим, хто ображає малечу;
  - г) поясниш кривдникам маленьких, що це вияв негідної поведінки.
5. Спілкуючись із тими, хто старший від тебе за віком, ти намагася:
  - а) поводитися гідно, поважаючи себе і того, з ким контактуєш;
  - б) не спілкуватися зовсім, щоб не наразитися на неприємності;
  - в) намагася підлещуватися до старших учнів;
  - г) вирішувати спірне питання мирним шляхом, не дозволяючи втягнути себе в бійку.
6. Як би ти вчинив, якби тобі запропонували старші учні спробувати закурити:
  - а) відмовився б;
  - б) погодився б, аби не здатися маленьким;
  - в) взяв би цигарку, а потім її викинув.

### Анкета

#### (Опитувальник щодо здорового способу життя)

1. Чи існують цигарки, котрі не приносять шкоди здоров'ю?
  - а) цигарки з фільтром
  - б) "легкі" цигарки
  - в) ні
2. Що таке пасивне паління?
  - а) знаходження в приміщенні, де палять
  - б) коли палиш за компанію
  - в) коли активно не затягуєшся цигаркою
3. Від чого помирає більшість людей?
  - а) від хвороб, викликаних тривалим палінням (онкологічні захворювання легень, інфаркт міокарда, інсульт)
  - б) від ВІЛ, пожеж, автокатастроф разом взятих

4. Що наносить більшу шкоду?
- а) цигарковий дим
  - б) дим від газової горілки
  - в) вихлопні гази
5. Чи вважаєте Ви пиво алкогольним напоєм
- а) так
  - б) ні
  - в) слабоалкогольним
6. Порушення роботи яких органів викликає викликає зловживання пивом?
- а) серце
  - б) печінка
  - в) клітки головного мозку
  - г) нирки
  - д) репродуктивні органи
7. Яким шляхом передається гепатит В, гепатит С?
- а) через їжу й воду
  - б) контактано-побутовий шлях
  - в) через кров при пошкодженні шкіри та слизових оболонок
  - г) статевий шлях
8. Яким шляхом передається гепатит А?
- а) через їжу й воду
  - б) контактано-побутовий шлях
  - в) через кров при пошкодженні шкіри та слизових оболонок
  - г) статевий шлях
9. Чи існує щеплення від гепатиту А (1), гепатиту В (2), гепатиту С (3)?
- так . \_\_\_\_\_.
  - ні \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_
9. Що необхідно робити для того, щоб запобігти зараження гепатитом А (1), гепатитом В (2) і гепатитом С (3)?
- не використовувати ін'єкційні наркотики \_\_\_\_\_
  - мати одного постійного статевого партнера й користуватися презервативами
  - купуючи овочі й фрукти на базарі, слід їх ретельно мити, термічно обробляти морепродукти, кип'ятити молоко й воду \_\_\_\_\_
  - не користуватися чужими станками для гоління, приладами, зубними щітками й іншими предметами, де може бути кров \_\_\_\_\_

10. Які існують шляхи передачі ГРВІ (грипу)?
  - а) повітряно-крапельний (при чханні, при розмові, при кашлі)
  - б) через кров
  - в) контактано-побутовий
  - г) статевий
11. Після перенесення ГРВІ (грипу) стійкий імунітет?
  - а) так
  - б) ні
12. Які види профілактики ГРВІ (грипу) Ви знаєте?
  - а) загартування
  - б) заняття спортом
  - в) вакцинація
  - г) прийом вітаміну С.

#### Анкета "Шкідливі звички"

1. Як ти ставишся до того, що люди палять?
  - а) позитивно
  - б) байдуже
  - в) негативно, якщо близька людина
  - г) негативно завжди
2. Твоє ставлення до паління?
  - а) палю постійно
  - б) палю, але рідко
  - в) пробував, але не палю
  - г) не пробував жодного разу
3. Як ти ставишся до людей, які вживають міцні спиртні напої?
  - а) позитивно (і не тільки в свята)
  - б) позитивно, якщо алкоголь вживати не часто
  - в) байдуже
  - г) негативно
4. Твоє ставлення до алкоголю (будь-якого)?
  - а) вживаю часто
  - б) вживаю, але рідко
  - в) куштував хоча б раз
  - г) не куштував жодного разу
5. Як ти ставишся до того, що люди вживають наркотики?
  - а) позитивно

- б) байдуже
  - в) негативно, якщо близька людина
  - г) негативно завжди
6. Твоє ставлення до наркотиків?
- а) пробував неодноразово
  - б) пробував хоча б раз
  - в) за певних обставин хотів би спробувати
  - г) не пробував і не збираюся
7. Чия думка про шкоду наркотиків, алкоголю чи тютюна для тебе є найавторитетнішою?
- а) друзів
  - б) батьків
  - в) учителів
  - г) інша думка
8. Чи хотів би ти позбавитись своїх шкідливих звичок?
- а) ні, не хотів би
  - б) хотів би, але тільки від деяких
  - в) так, хотів би
  - г) у мене нема шкідливих звичок.

### **Обробка результатів.**

Для визначення загального балу використовуються лише перші 6 питань анкети, тобто ті питання, що стосуються трьох шкідливих звичок (паління, вживання спиртних напоїв та наркотиків). Для цього кожному варіанту відповідей приписують бал:

Відповіді (а) – 1 бал

Відповіді (б) – 2 бали

Відповіді (в) – 3 бали

Відповіді (г) – 4 бали

### **Шкала розподілу учнів на групи за загальним балом.**

**6-9 балів** - група неблагополучних

**10-14 балів** - група ризику

**15-19 балів** - група нестійких

**20-24 бали** - група благополучних

**Групу благополучних** складають учні, які не мають шкідливих звичок і мають стійке негативне ставлення до них.

**Групу нестійких** складають учні, які мають епізодичний досвід паління чи вживання спиртних напоїв й терпимо ставляться до шкідливих звичок.

**Групу ризику** складають учні, які мають будь-які шкідливі звички: досвід періодичного вживання спиртних напоїв, палять та мають досвід наркотизації.

**Групу неблагополучних** складають учні, які позитивно ставляться до паління, алкоголю чи наркотиків, і регулярно вживають шкідливі речовини.

### **Анкета "Здоровий спосіб життя - це ..."**

#### **Інструкція**

Кожен із нас чув вираз "здоровий спосіб життя" і у кожного з нас є уявлення про те, що це таке. Для виявлення відмінностей у цих уявленнях просимо Вас взяти участь у нашому опитуванні.

Вам пропонується анкета, яка складається з двох частин: А і Б.

Частина А включає питання двох видів. Частина з них (питання № 1, 2, 5) є початком речення. Прочитайте їх уважно та закінчіть.

Інші питання (№ 3, 4, 6) мають варіанти можливих відповідей, із яких Вам необхідно вибрати ту відповідь, яку Ви вважаєте правильною відносно себе. Потім запишіть, чому Ви обрали саме цю відповідь.

Не гайте часу на роздуми, пишіть те, що першим прийшло на думку.

Частина Б включає всього 2 пункти.

У пункті 1 надано список із 15 цінностей. Прочитайте їх уважно й розставте за порядком важливості для Вас: тій цінності, яка для Вас в житті є найголовнішою, присвойте номер 1 і поставте його в дужки поруч з цією цінністю. Потім із тих цінностей, що залишилися, виберіть найважливішу і поставте навпроти неї номер 2. Таким чином оцініть за ступенем важливості всі цінності й поставте їх номери в дужках навпроти відповідних цінностей.

Якщо в процесі роботи Ви вважатимете за потрібне поміняти місцями якісь цінності місцями, можете виправити свої відповіді.

У пункті 2 Вам пропонується список із 22 складових здорового способу життя. Прочитайте їх уважно і виберіть ту ознаку, яку Ви

вважаєте найважливішою для здорового способу життя. У клітинці поруч з нею поставте номер 1. Потім із тих складових, що залишилися, виберіть ту, яка, на Ваш погляд, є найважливішою й поставте навпроти неї цифру 2. Таким чином оцініть важливість для здорового способу життя всіх ознак. Найменш важлива залишиться останньою й отримає номер 22.

Якщо в процесі роботи Ви вважатимете за потрібне поміняти місцями якісь цінності місцями, можете виправити свої відповіді.

Дякуємо за участь!

**Бланк для відповідей**

П.І.П. \_\_\_\_\_

Дата " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_ р.

Стать \_\_\_\_\_

**Частина А**

1. Я вважаю, що здоровий спосіб життя – це ...
2. Головна ознака здорового способу життя – це ...
3. Здоров'я для мене – це:

- а) мета
- б) засіб

Поясни, чому?

4. Чи вважаєте Ви, що здоровий спосіб життя необхідний?

- а) так
- б) важко відповісти
- в) ні

Чому Ви так вважаєте?

5. Я вважаю, що дотримуюсь здорового способу життя на \_\_%, тому, що я \_\_\_\_\_

6. Я хотів(ла) б вести:

- а) більш здоровий спосіб життя
- б) такий же спосіб життя, як на даний момент.

**Частина Б**

1. Матеріальне забезпечення ( )
2. Здоров'я ( )
3. Сім'я ( )
4. Дружба ( )
5. Краса ( )
6. Щастя ( )

7. Впевненість ( )
8. Любов ( )
9. Пізнання ( )
10. Розвиток у собі творчості ( )
11. Займатися спортом ( )
12. Не вживати наркотики ( )
13. Вести осмислене життя ( )
14. Позитивне ставлення до себе ( )
15. Гармонійні стосунки в сім'ї ( )
16. Не вживати алкоголь ( )
17. Повноцінно й правильно харчуватися ( )
18. Жити повноцінним духовним життям ( )
19. Не палити ( )
20. Не вести безпорядне статеве життя ( )
21. Доброзичливе ставлення до інших ( )
22. Саморозвиток, самовдосконалення ( )

### Тест "Чи є у вас невроз?"

Ознайомившись з питанням чи судженням, необхідно відповісти "так" чи "ні".

1. Чи відчуваєте Ви внутрішню напругу?
2. Я часто так сильно у щось занурююсь, що не можу заснути.
3. Я почуваю себе легко ранимим.
4. Мені важко заговорити з незнайомими людьми.
5. Чи часто без особливих причин у Вас виникає почуття втомленості?
6. У мене часто виникає відчуття, що люди мене критично розглядають.
7. Чи часто Вас переслідують безглузді думки, які не виходять з голови, хоча Ви намагаєтесь позбавитися їх? Я доволі нервовий.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Я досить роздратований.
10. Якщо б проти мене не були налаштовані, мої справи йшли б успішніше.
11. Я дуже близько й надовго приймаю до серця неприємності.
12. Навіть думка про можливу невдачу мене хвилює.
13. У мене були дуже дивні й незвичні переживання.

14. Чи буває Вам то радісно, то сумно без видимих причин?
15. Упродовж всього дня я мрію та фантазую більше, ніж потрібно.
16. Чи легко змінити Ваш настрій?
17. Я часто борюсь з собою, щоб не показати свою сором'язливість.
18. Я хотів би бути таким же щасливим, якими здаються інші люди.
19. Інколи я тремчу й відчуваю приступи ознобу.
20. Чи часто міняється Ваш настрій в залежності від серйозної причини чи без неї?
21. Чи відчуваєте Ви почуття страху навіть при відсутності реальної небезпеки?
22. Критика чи догана мене дуже ранять.
23. Часом я буваю таким неспокійним, що навіть не можу всидіти на одному місці.
24. Чи хвилюєтесь Ви інколи дуже сильно із-за незначних речей?
25. Я часто відчуваю незадоволеність.
26. Мені важко сконцентруватись при виконанні будь-якого завдання чи роботи.
27. Я роблю багато такого, в чому приходиться розкаюватись.
28. Переважно я щасливий.
29. Я недостатньо упевнений у собі.
30. Інколи я здаюсь собі дійсно нікчемним.
31. Часто я почуваю себе просто огидно.
32. Я багато копаюся у собі.
33. Я страждаю від почуття неповноцінності.
34. Інколи у мене все болить.
35. У мене буває гнітючий стан.
36. У мене щось з нервами.
37. Мені важко підтримати розмову при знайомстві.
38. Сама важка боротьба для мене – це боротьба з самим собою.
39. Чи відчуваєте Ви інколи, що труднощі великі і їх неможливо подолати?

### **Обробка даних.**

Треба підрахувати кількість стверджувальних відповідей: якщо отримано більше 24 балів – це свідчить про велику ймовірність



неврозу. Методика дає лише попередню й узагальнену інформацію. Кінцеві висновки можна зробити лише після детального вивчення особистості. Виникненню неврозу зазвичай передує процес невротизації. Невротизація – це стан емоційної нестабільності, який може привести до неврозу й невротичної тенденції в поведінці особистості.

### **Тест "Рівень здоров'я"**

Пригадайте, що Ви робили вчора, й оцініть свої дії в балах. Це допоможе Вам визначити рівень Вашого здоров'я. Отже, Ви:

- З'їли більше двох шматків хліба за сніданком  
Так – 0.      Ні – 1.
- Випили за день півлітра молока.  
Так – 1.      Ні – 0.
- З'їли хоча б трохи свіжих фруктів.  
Так – 1.      Ні – 0.
- Додавали цукор в чай чи каву.  
Так – 0.      Ні – 1.
- Вживали спиртне.  
Так – 0.      Ні – 1.
- Робили зарядку.  
Так – 1.      Ні – 0.
- Бігали на свіжому повітрі.  
Так – 1.      Ні – 0.
- Встали раніше 8 годин ранку.  
Так – 1.      Ні – 0.
- Пройшли хоча б частину часу до школи піша.  
Так – 1.      Ні – 0.
- Їли шоколад чи цукерки.  
Так – 0.      Ні – 1.
- Палили упродовж дня.  
Так – 0.      Ні – 1.
- Лягли спати раніше 11 годин вечора.  
Так – 1.      Ні – 0.
- Їли впродовж дня печиво чи булочки.  
Так – 0.      Ні – 1.
- Спали з відкритою кватиркою.  
Так – 1.      Ні – 0.



7. Ти почуваєш себе вільно в компанії, де вживають алкоголь або цигарки?

Так                      Ні

8. Тебе цікавлять оформлення алкогольних напоїв або цигарок?

Так                      Ні

9. Чи є для тебе авторитетними підлітки, які вживають алкоголь і палять цигарки?

Так                      Ні

10. Твій вік.

*Примітка:* можна використати анкету в запропонованому виді або проводити визначення установки на вживання алкоголю або цигарок.

### Анкета "Чи ти палиш?"

1. Ти палиш?

- Ні, я ніколи не палив
- Ні, лише пробував
- Ні, я палив, але покинув
- Так, інколи, але не щодня (наприклад, на вечірках)
- Так, щодня

2. Чи знають твої батьки, що ти палиш?

- Так
- Ні
- Не знаю
- Інше (напишіть) \_\_\_\_\_

3. Як ти дістаєш цигарки?

- Не палю
- Купую сам в магазині
- У ресторані, кафе, чи подібних місцях
- У сестри (брата)
- У товаришів, чи їхніх братів (сестер)
- У своїх батьків (з дозволу)
- У інших дорослих, що пропонують
- У інших дорослих, що мені їх купують
- У школі, чи своєму оточенні
- У своїх батьків (без дозволу)

- іншим шляхом (яким, вкажи будь-ласка)
- 4. Скільки тобі було років, коли ти вперше запалив?  
Років \_\_\_\_\_ Не знаю
- 5. Чи хтось палить у твоїй родині?  
(відзнач одним чи кількома хрестиками)
  - Ніхто не палить
  - Мати
  - Батько
  - Брати чи сестри
  - Інші особи
- 6. В яких місцях ти найчастіше палиш?
  - На вулиці, з друзями
  - На вечірках
  - В кафе, ресторані
  - Вдома, в присутності батьків
  - Вдома, коли батьків немає
  - Вдома у друзів
  - У родичів, що мешкають окремо
  - Інше

### **Тест "Чому я продовжую палити"**

1. Палю, щоб зняти утому.
2. Маніпуляції із цигаркою під час паління для мене – дійсна насолода.
  3. Паління приємне, при цьому почуваю розслабленість.
  4. Палю, коли злюся.
  5. Якщо немає цигарок, я сам не свій, поки їх не дістану.
  6. Палю автоматично, не замислюючись.
  7. Палю, тому що це підбадьорює мене, надає впевненості у собі.
  8. Часткове задоволення від запаленої цигарки я одержую в момент прикурювання.
    9. Палю, коли почуваю себе недобре.
    10. Чітко усвідомлюю хвилини, коли не палю.
    11. Запалюю вже нову цигарку, коли попередня все ще жевріє в попільниці.
    12. Палю, щоб поліпшити настрій.

13. Приємно спостерігати за димом з моїх вуст і від цигарки.

14. Люблю палити, тому що почуваю задоволення й розслаблення.

15. Обов'язково повинен закурити, коли засмучений, пригноблений, коли хочеться позбутися від неприємностей і турбот.

16. У хвилини, коли не палю, почуваю нестерпне бажання закурити.

17. Хоч і розумію, що в роті в мене цигарка, але не пам'ятаю, коли я запалив.

*Інструкція:* учні повинні вибрати один із запропонованих варіантів відповіді :

Завжди – 5 балів

Часто – 4 бали

По обставинах – 3 бали

Зрідка – 2 бали

Ніколи – 1 бал.

Сума відповідей на питання :

1+7+13 – указують на причини, які змушують вас палити.

2+8+14 – оцінює маніпуляції із цигаркою.

3+9+15 – показник приємного розкріпачення.

4+10+16 – відображає велике бажання палити, вашу психологічну залежність від паління.

5+11+17 – виражає велике бажання палити, вашу психологічну залежність від цигарок.

6+12+18 – оцінює звичку, так звана рефлексія паління.

Окремі суми можна скласти від 3 до 15 балів. При цьому потрібно знати, що сума від 11 балів і більше може вас схвилювати. Результат від 7 і нижче вважається позитивним.

Максимальна шкала установки на вживання того або іншого "продукту" – 9 балів. Чим більшу кількість балів набирає учень, тим вище його позитивна установка на вживання цигарок або алкоголю, а виходить, і ймовірність формування адекватної поведінки.

### Анкета стосовно захоплення алкоголем

1. Як часто ти вживаєш пиво?

– Не вживаю пива

– Щодня

– Через день

- 2 рази на тиждень
- 1 раз на тиждень
- 2 рази на місяць
- 1 раз на місяць
- 2-6 разів на рік
- 1 раз на рік чи рідше

2. Скільки пива ти приблизно випиваєш кожного разу?

- 0,33 літра
- 0,5 літра
- 1,5 пляшки
- 2-3 пляшки
- 4-6 пляшок
- 7-11 пляшок

3. В яких місцях ти найчастіше п'єш пиво? (відзнач одним чи кількома хрестиками)

- На вулиці, з друзями
- На вечірках
- Під час спортивних заходів
- В кафе, ресторані
- Вдома, в присутності батьків
- Вдома, коди батьків немає
- Вдома у друзів
- У родичів, що мешкають окремо
- Інше (напишіть)

4. Як часто ти п'єш вино?

- Не вживаю вина
- Щодня
- Через день
- Два рази на тиждень
- 1 раз на тиждень
- 2 рази на місяць
- 1 раз на місяць
- 2-6 разів на рік
- 1 раз на рік чи рідше

5. Скільки вина ти п'єш за один раз?

- 50 гр.
- 100 гр.

- 200 гр.
  - півпляшки
  - 600 гр.
  - 1 пляшку
  - більше ніж одну пляшку
6. В яких місцях ти найчастіше п'єш вино?
- На вулиці, з друзями
  - На вечірках
  - Під час спортивних заходів
  - В кафе, ресторані
  - Вдома, в присутності батьків
  - Вдома, коли батьків немає
  - Вдома у друзів
  - У родичів, що мешкають окремо
  - Інше (напиши) \_\_\_\_\_

7. Як часто ти п'єш міцні алкогольні напої? *(під міцними алкогольними напоями ми розуміємо самогон, горілку, джин, коньяк, віскі, пунш чи подібне. Навіть алкоголь, що входить до складу коктейлів чи випивки, що п'ється залпом)*

- Не п'ю міцні алкогольні напої
- Щодня
- Через день
- Два рази на тиждень
- 1 раз на тиждень
- 2 рази на місяць
- 1 раз на місяць
- 2-6 разів на рік
- 1 раз на рік чи рідше

8. Яку кількість міцного алкоголю ти випиваєш щоразу?

- 50 мл.
- 100 мл.
- 150 мл.
- 200 мл.
- 350 мл.
- 600 мл.
- 700 мл.
- Більше, ніж 700 мл.

9. В яких місцях ти найчастіше п'єш міцний алкоголь?
- На вулиці, з друзями
  - На вечірках
  - Під час спортивних заходів
  - В кафе, ресторані
  - Вдома, в присутності батьків
  - Вдома, коли батьків немає
  - Вдома у друзів
  - У родичів, що мешкають окремо
  - Інше (напишіть) \_\_\_\_\_
10. Як часто ти п'єш слабоалкогольні напої чи змішані напої?
- Не п'ю слабоалкогольні напої чи змішані напої
  - Щодня
  - Через день
  - Два рази на тиждень
  - 1 раз на тиждень
  - 2 рази на місяць
  - 1 раз на місяць
  - 2-6 разів на рік
  - 1 раз на рік чи рідше
11. Яку кількість слабоалкогольних напоїв чи змішаних напоїв ти п'єш щоразу?
- 50 мл.
  - 100 мл.
  - 200 мл.
  - 1 маленька пляшка (330 мл.)
  - 1 велика пляшка (500 мл.)
  - 2 великі пляшки (2-3 маленьких пляшок)
  - 3-4 великі пляшки (4-6 маленьких пляшок)
  - 5 великих пляшок (7 маленьких пляшок) чи більше
12. В яких місцях ти найчастіше п'єш слабоалкогольні та змішані напої?
- На вулиці, з друзями
  - На вечірках
  - Під час спортивних заходів
  - В кафе, ресторані
  - Вдома, в присутності батьків



- Вдома, коли батьків немає
- Вдома у друзів
- У родичів, що мешкають окремо
- Інше (напишіть) \_\_\_\_\_

13. Чи пив ти впродовж останніх 12 місяців напоїв, який називають "самогоном"?

- Ні, я не вживав "самогону" впродовж останніх 12 місяців
- Так, 1 раз
- Так, 2- 4 рази
- Так, 5-10 разів
- Так, 11-20 разів
- Не знаю

14. В яких місцях ти найчастіше п'єш самогон?

- На вулиці, з друзями
- На вечірках
- Під час спортивних заходів
- В кафе, ресторані
- Вдома, в присутності батьків
- Вдома, коли батьків немає
- Вдома у друзів
- У родичів, що мешкають окремо
- Інше (напишіть) \_\_\_\_\_

15. Як часто ти за один раз вживаєш кількість алкоголю, що дорівнює принаймні: 180 мл. міцного алкоголю, чи півпляшки вина чи чотири великих пляшки слабоалкогольних напоїв, чи чотири баночки міцного пива?

- Не вживаю алкоголю
- Раз на тиждень
- Пару разів на місяць
- Раз на місяць
- Раз на рік
- Рідше
- Ніколи

16. Скільки разів ти вживав стільки алкоголю, що ти відчував себе напідпитку чи п'яним впродовж останніх 4-х тижнів? (напиши 0, 1, 2, тобто кількість разів скільки це траплялося)

17. Скільки тобі було років, коли ти вперше відчув себе напідпитку чи п'яним?

- \_\_\_\_\_ років
- Ніколи не був напідпитку
- Не знаю

18. Звідки ти зазвичай береш алкоголь?

*(Відзнач одним чи кількома хрестиками)*

- Не п'ю
- Купую сам в магазині
- У ресторані, кафе, чи подібних місцях
- У сестри (брата)
- У інших дорослих, що мені його купують
- У школі, чи своєму оточенні
- Роблю сам

19. Чи знають твої батьки, що ти вживаєш алкоголь?

- Не вживаю алкоголь
- Ні, вони про це не знають
- Так, знають про невелику частину того, що я вживаю
- Так, знають про половину того, що я вживаю
- Так, знають майже про всю кількість, яку я вживаю

### **Опитувальник на виявлення обізнаності про шкоду наркоманії**

*Вибері правильну відповідь.*

1. Наркоманія – це:

- а) хвороба;
- б) тимчасове захоплення;
- в) наркоз під час операції.

2. Що в організмі людини більш за все піддається впливу наркотиків?

- а) шкіра;
- б) кров;
- в) центральна нервова система.

3. Який спосіб уживання наркотику швидше приводить до залежності?

- а) паління;
- б) ін'єкція;
- в) вдихання (нюхання).

4. Найбільш дієвий захід проти наркотиків:
  - а) вияв та взяття на облік;
  - б) лікування в ізоляції;
  - в) індивідуальна робота.
5. Хто надає наркоманам більш професійну допомогу:
  - а) наркологічна служба;
  - б) навчальний заклад;
  - в) друзі, родичі.
6. В наш час спостерігається:
  - а) тенденція до розповсюдження наркоманії;
  - б) зменшення кількості випадків наркоманії;
  - в) неконтрольована ситуація.
7. Люди якого віку найчастіше стають наркоманами?
  - а) похилого віку;
  - б) підлітки й молодь;
  - в) середнього віку.
8. "Неписаний закон" наркоманів:
  - а) протиставляти себе суспільству;
  - б) тримати у строгій таємниці свій потяг до наркотиків;
  - в) зробити наркоманами мінімум трьох осіб.
9. Що таке "абстинентний синдром"?
  - а) стан психічного й фізичного комфорту;
  - б) хворобливий стан організму, який супроводжується сильним болем із-за відсутності наркотика;
  - в) завершення дії наркотика.
10. Найчастіше до вживання наркотиків схильні люди:
  - а) схильні до агресивної поведінки;
  - б) меланхоліки;
  - в) з яскраво вираженими рисами талановитості, особливими здібностями.
11. Як правило, наркоманія тягне за собою:
  - а) розширення кола друзів;
  - б) протизаконні дії, пов'язані з кримінальною відповідальністю за купівлю, збування та зберігання наркотиків;
  - в) розрив зв'язків з родичами й близькими людьми.
12. На чому зосереджуються інтереси наркомана?
  - а) на суспільній активності;
  - б) на особистому житті;
  - в) на проблемі пошуку грошей для купівлі наркотикау.

13. Хто вирішує питання про госпіталізацію наркомана-підлітка?

- а) лікар-нарколог;
- б) навчальний заклад;
- в) правоохоронні органи.

14. Головне завдання профілактики наркоманії:

- а) систематично проводити бесіди з наркоманами;
- б) попередити виникнення тяги до наркотиків, боротися з негативними наслідками його впливу на життя;
- в) зібрати якомога більше матеріалів про соціальну біду.

*Ключ:*

1а, 2в, 3б, 4б, 5а, 6а, 7б, 8в, 9б, 10а, 11б, 12в, 13а, 14б.

Кожна вірна відповідь – 1 бал.

10-14 б – високий рівень обізнаності;

6-9 б – середній рівень;

0-5 б – низький рівень.

### **Анкета "Чи вживав ти токсичні та наркотичні речовини?"**

1. Чи ти колись нюхав токсичні речовини?

- Ні
- Так
- Не знаю

2. Що ти нюхав?

*(Відзнач одним чи кількома хрестиками)*

- Бензин
- Розчинник
- Клей
- Газ-бутан (запальничка)
- Газ з балончиків (наприклад, спрей, лак для волосся)
- Інше (вкажи) \_\_\_\_\_
- Не знаю

3. Скільки разів ти нюхав впродовж останніх 4-х тижнів?  
(напиши 0, 1, 2 – загальну кількість разів)

4. Скільки тобі було років коли ти вперше понюхав?

\_\_\_\_\_ років                      Не знаю

5. Чи використовував ти таблетки від безсоння чи седативні препарати без рецепту лікаря?

- Ні

- Так
- Не знаю
- 6. Чи використовував ти ліки разом з алкоголем?  
(відзнач одним чи кількома хрестиками)
- Ні
- Так, знеболюючі
- Так, таблетки від безсоння чи седативні препарати
- Так, інше (відзнач) \_\_\_\_\_

7. Чи ти вживав будь-коли наркотики?  
(під наркотиками ми розуміємо такі речовини, як гашиш, маріхуана, амфетаміни, екстазі, LSD, кокаїн, героїн)

- Так
- Ні
- 8. Якого плану наркотики ти використовував?  
(відзнач одним чи кількома хрестиками)
- Канабіс (гашиш, маріхуана)
- Кат
- Амфетамін
- Крек
- Героїн для паління
- Героїн у формі ін'єкцій

### Тест "Незакінчені речення"

1. Наркотики - це ...
2. Наркоман - це ...
3. В моїй сім'ї до наркотиків ставляться ...
4. Мої друзі ставляться до наркотиків ...
5. Я вважаю, що наркотики необхідно ...
6. Наркотик дає можливість ...
7. Наркотик не дає можливості ...

### Анкета

Прочитайте твердження і відзначте, згодні Ви з ними, чи ні.

1. Більшість наркотиків не приводять до серйозних захворювань, якщо їх вживати помірно.
2. Наркомани інколи поводять себе жорстоко, можуть здійснити кримінальний злочин, про який потім не пам'ятають.

3. Вживання маріхуани зменшує інтерес до діяльності й занять, які цікавили раніше.

4. Навіть одноразове вживання наркотика може привести до смерті.

5. У кожній дозі маріхуани є ядовиті речовини.

6. Кожного разу, коли людина перебуває в стані алкогольного сп'яніння, відмирають клітини мозку, які потім не відновлюються.

7. Вживаючи наркотики, людина кожного разу вимагає більшої дози.

8. Через інфіковану голку неможливо заразитися СНІДом.

9. Алкоголь – це наркотик, який стимулює центральну нервову систему і дає можливість відчувати себе вільним і енергійним.

10. Наркотичні ліки, рекомендовані лікарем, можуть бути небезпечними і привести до погіршення здоров'я, якщо їх вживати довго і в неправильних дозах.

*Ключ:*

1 ні, 2 так, 3 так, 4 так, 5 так, 6 так, 7 ні, 8 ні, 9 так, 10 так.

### **Анкета "Чи схильний ти до наркотиків?"**

1. На жаль, тютюн, цигарки у нашому житті дуже розповсюджені серед молоді, хоча нікотин "атакує" легені, серце, систему кровообігу. А як ти ставишся до "голубого вогника" й до тих, хто палить?

а) я думаю, що курці отруюють будь-яке приміщення й перетворюють усіх присутніх на пасивних курців;

б) кожен сам повинен вирішити, де палити, будь-які обмеження є зайвими;

в) палити можна де завгодно.

2. Скоро іспити. Всі твої товариші нервують. Хвилювання досягло найвищого рівня. Хтось приніс заспокійливі пігулки й запропонував тобі. Ти візьмеш?

а) так, я візьму пігулки, але в тому випадку, якщо буду зовсім в "ауті";

б) ні, мені не хочеться думати про те, де брати цю пігулку наступного разу, коли її не запропонують;

в) ні, я не потребую штучного заспокоєння.

3. На вечірці по колу йде цигарка "з травичкою". Всі твої друзі по черзі затягуються. І ось настала твоя черга. Як ти вдієш?

- а) улюбому випадку хоч раз, але спробую;
- б) ні, я не буду цього робити. Краще піду з такої вечірки;
- в) я сам не візьму цигарку, а над цими дурнями посміюся.

4. Зібралася весела компанія, гості сміються, танцюють. Ти запізнюєшся, приходиш, коли всі інші вже випили. Твої дії?

- а) вип'ю 2-3 чарки, щоб "наздогнати" інших;
- б) терпіти не можу, коли в компанії гарний настрій залежить від випивки. Я краще трішки побуду й піду додому;
- в) мені все одно, якщо інші випивають. У мене гарний настрій і без того.

5. Дехто каже: "Наркотики безпечні. Треба вміти правильно їх вживати". Ти також віриш в це?

- а) той, хто так вважає, обманює сам себе;
- б) так, це вірно, за винятком особливо сильних наркотиків;
- в) я повністю згоден.

6. Існує думка, що "круту" музику й наркотики не можна роз'єднати. А як ти вважаєш?

- а) можна сприймати гарну музику, не вживаючи наркотики;
- б) вживши наркотики, взагалі не можна будь-що сприймати;
- в) всі музиканти щось вживають.

7. Твій приятель настирно просить позичити йому грошей. Ти знаєш, що він регулярно вживає наркотики. Позичиш йому грошей?

- а) так;
- б) ні;
- в) тільки в тому випадку, коли знатиму, нащо вони йому.

8. Ти закохався. З твоєю новою дівчиною ви проводите вечори в її компанії. Ти знаєш, що всі в цій компанії, у тому числі твоя дівчина, не проти пропустити чарку-другу, а той вжити що-небудь. Чи будеш відчувати ти себе у "своїй тарілці"?

- а) якщо весело, чому б ні;
- б) не обов'язково часто бувати в цій компанії;
- в) ця компанія наносить шкоду моєму кохання.

#### Результати опитування

Вибери ту відповідь, яка тобі пасує. Підрахуй кількість балів:

- 1. а) 10 б) 0 в) 5
- 2. а) 5 б) 0 в) 10
- 3. а) 0 б) 10 в) 5

4. а) 0 б) 10 в) 0  
5. а) 10 б) 0 в) 0  
6. а) 10 б) 5 в) 0  
7. а) 0 б) 10 в) 5  
8. а) 0 б) 5 в) 10

0-20 б. – **Перша група.** Поводять себе так, нібито проблем з наркотиками не існує взагалі. Не вважають шкідливими для здоров'я нікотин і алкоголь. Легко піддаються чужому впливу. Живуть за принципом: "Життя одне, і в ньому треба все спробувати".

25-30 б. – **Друга група.** Належать до "групи ризику".

35-55 б. – **Третя група.** "Золота середина". Не можна назвати заядлими тверезниками. Час від часу в компанії не проти запалити чи трохи випити, проте ситуацію контролюють. Можуть піддаватися впливу друзів.

60-80 б. – **Четверта група.** Не схильні до вживання наркотиків; шкідливих звичок, як правило, не мають.

### **Тест "Схильність до наркотиків"**

За допомогою тесту Ви можете визначити особисту схильність до наркотичних речовин. Дайте відповіді на питання:

1. Що там говорити, тютюн розповсюджений серед молоді в наш час. Відомо, що тютюн "атакує" не лише легені, а й серце, кровообіг. Як Ви ставитесь до курців?

а) Я думаю, що курці отруюють будь-яке приміщення й роблять всіх оточуючих пасивними курцями – **9 балів**

б) Кожен має право самостійно вирішувати, де палити, будь-які обмеження є зайвими – **2 бали**

в) Не всюди дозволено палити – **1 бал**

2. Наближається екзамен. Всі Ваші однокласники нервують. Хтось приніс заспокійливі пігулки й пропонує їх Вам. Ви візьмете їх?

а) Так, мабуть, я візьму пігулку, але лише в тому випадку, коли я зовсім з глузду їду – **0 балів**

б) Ні, тому що мені ніде буде брати пігулку наступного разу, коли мені її вже ніхто не запропонує – **1 бал**

в) Ні, штучне заспокоювання не для мене – **2 бали**

3. На вечірці Ваші друзі палять "травичку". Цигарка йде по колу й доходить до Вас. Як Ви вчините?

а) Хоча б разок, але спробую – **0 балів**



б) Ні в якому разі не буду палити, буду намагатись якнайшвидше піти з цієї вечірки – **2 бали**

в) Я не візьму цигарку, але над обкуреними друзями посміюсь досхочу – **1 бал**

4. Як Ви вчините, якщо запізнилися на вечірку, де Ваші друзі вже встигли охмеліти і веселяться на повну?

а) Намагатимусь наздогнати інших і щось вип'ю – **0 балів**

б) Це ненормально, коли гарний настрій компанії залежить від кількості випитих пляшок, я краще піду звідти – **2 бали**

в) У мене завжди гарний настрій і без спиртного, якщо іншим для розслаблення необхідно випити, то я нічого поганого в цьому не бачу – **1 бал**

5. Багато хто каже, що наркотики зовсім не небезпечні, необхідно правильно з ними поводитись. Як Ви ставитесь до такої точки зору?

а) Ті, хто так вважає, одурюють самих себе – **2 бали**

б) Так, якщо розглядати легкі наркотики, то це відповідає дійсності – **0 балів**

в) Мені все одно, хто як думає – **1 бал**

6. Побутує думка, що "реальна" музика й наркотики – це два нероздільних поняття. Чи згодні Ви з цим твердженням?

а) Можна створювати відмінну музику, не вживаючи наркотиків – **2 бали**

б) Сприймання музики після прийому наркотиків неможливе взагалі – **1 бал**

в) Всі круті музики щось приймають – **0 балів**

7. Ваш знайомий наполегливо просить Вас терміново позичити деяку суму грошей. Ви знаєте, що він регулярно вживає наркотики. Чи позичите Ви йому гроші?

а) Так – **0 балів**

б) Ні – **2 бали**

в) Тільки якщо він пояснить, навіщо йому гроші – **1 бал**

8. Ви закохались! З Вашою пасією Ви проводите вечори разом в компанії її/його друзів. Ви помічаєте, що всі в цій компанії, не виключаючи Вашу пару, не проти пропустити пляшку-другу, а то й прийняти щось міцніше. Чи будете Ви відчувати себе в своїй тарілці?

а) Якщо мені буде весело в цій компанії, то чому б ні? – **0 балів**

б) Не обов'язково часто проводити час в компанії. Я вважаю, необхідно частіше розважатися вдвох, без зайвих любителів випити – **1 бал**

в) Ця компанія погано впливає на моє кохання – **2 бали**.

### **Результати**

0-20 балів: Ви поводите себе так, ніби проблем з наркотиками взагалі не існує. Виявляється, Ви не відносите до наркотичних речовин алкоголь і нікотин. Але шкідливими є не лише героїн та кокаїн, зверніть увагу, що більшість наркоманів – алкоголіки. Задумайтесь над своїм ставленням до наркотиків! Згадайте своїх близьких, вони люблять Вас і не хочуть втратити.

20-25 балів: Ви відносите до групи ризику і Вам необхідно бути дуже обережним.

25-30 балів: не можна стверджувати, що Ви заядлий тверезник. Час від часу Ви не проти пропустити чарку, вважаєте, що Вам нічого не загрожує, що Ви завжди контролюєте ситуацію. Але під впливом друзів Ви можете спокуситись на наркотики.

30-40 балів: наркотики ніколи не стануть для Вас серйозною проблемою. Але не впадайте в іншу крайність і не виступайте по відношенню до інших в ролі проповідника моралі.

## РОЗДІЛ III. ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ

### 3.1. Соціально-педагогічні програми

#### 3.1.1. *Формування навичок здорового способу життя*

**Актуальність програми:** Процес демократизації, який відбувається в нашій країні у складних соціально-економічних і політичних умовах, викликав різке загострення соціальних суперечностей між ідеями гуманізації, демократизації й кризовими явищами, збільшення хворобливих залежностей і злочинності, бездуховністю та знедоленим дитинством. Недосконалість існуючої системи виховання виявляється в тому, що їй не вдається ефективно здійснювати соціалізацію підростаючих поколінь, а звідси – тютюнопаління, алкоголізм та наркотична залежність у дитячому віці. Спостерігається тенденція до загострення соціально-економічних, психолого-педагогічних та медико-біологічних факторів, які детермінують деструктивну поведінку неповнолітніх. Збільшується кількість дітей та підлітків з порушенням норм поведінки, і тих, що відносяться до "групи ризику".

На сьогодні профілактика негативних явищ у дитячому середовищі показує в освітніх закладах незадовільні результати. Одноразові заходи по типу проведення конкурсів антиалкогольних й антитютюнових малюнків не мають сильного впливу на свідомість дітей. За останні 4 роки кількість учнів, які вживають наркотики, збільшилася у 6-8 разів. Цей зріст загострив проблему розповсюдження ВІЛ-інфекції та СНІДу. Кількісно-звітний характер роботи в освітніх закладах вказує на необхідність переходу від разових профілактичних заходів до комплексної виховної програми.

Запропонована програма є комплексною програмою здорового способу життя для дітей молодшого шкільного віку. Вона складається з дев'яти практичних занять, які містять ігри, вправи та завдання.

Практична реалізація програми можлива у рамках організованої соціально-педагогічної роботи в умовах загальноосвітньої школи.

Головною метою програми є профілактика негативних явищ шляхом формування у дітей здорового способу життя, набуття

превентивних знань, умінь, навичок і установок на соціально-відповідальну поведінку, отримання знань щодо профілактики шкідливих звичок та формування засад здорового способу життя. Програма побудована з урахуванням психолого-педагогічних особливостей віку та потреб дитини на основі інноваційних технологій, сучасних підходів до виховання дитини. Пропонується такий орієнтовний план реалізації поставлених завдань.

№	Тема	План
1.	Гігієна людини та одягу	Ранкова гігієна. Гігієна тіла та одягу
2.	Здоровий спосіб життя	Колесо здоров'я. Як виглядає здорова дитина?
3.	Шкідливі звички	Тютюнопаління. Алкоголь. Наркотики. Хвороблива залежність людини
4.	Психологічне здоров'я людини	Почуття та емоції. Настрій. Усмішка та її дія
5.	Правильне харчування	Здоровий раціон. Режим харчування. Вітаміни. Йододефіцит та його наслідки
6.	Розпорядок дня	Зайнятість. Відпочинок. Здоровий сон
7.	СНІД та його небезпека	ВІЛ / СНІД. Профілактика захворювання
8.	Загартовування	Профілактика вірусних захворювань. Процедура загартовування
9.	Фізичні вправи	Користь фізичних вправ для здоров'я. Ранкова зарядка. Популярні види спорту.

### Тема 1. Гігієна тіла та одягу

**Мета:** ознайомлення з правилами гігієнічної поведінки.

**Форма проведення заняття:** практичне заняття.

**Обладнання:** голки з нитками, заготовлені аркуші з намальованим хлопчиком-Бруднулькою для розфарбовування, вирізані зі стікерів по розміру хлопчика-Бруднульки заготовки тіла (для хлопчика-Чистюльки) по кількості дітей, маркери, клаптик тканини, клей.

**Хід заняття:**

**Вправа "Добрий день".** Діти стають в коло, промовляють слідом за педагогом: "Добрий день" і виконують певні рухи, про які йдеться у вірші:

"Треба разом привітатись:

"Добрий день, добрий день!"

Дружно й весело сказати:  
"Добрий день, добрий день!"  
Туди-сюди повернутись,  
Один одному всміхнутись:  
"Добрий день, добрий день!"  
Можна трішки пострибати  
І в долоні поплескати,  
"Добрий день, добрий день!"  
Нумо в коло всі сідаймо  
Руки мив старанно з милом  
Та обличчя щіткою тер.  
На руках всі пальці стер він,  
Щоки в дірках дотепер.  
Мати синові казала: "Брудним треба бути!"  
Але хлопчик не хотів навіть цього чути.  
Ось тепер хворіє хлопчик, чистота дістала,  
"Бруд – найкращі ліки, хлопчик", – лікарі сказали...

**Питання.** Чи вірите ви цій розповіді? Чи можна захворіти від чистоти? Лікарі призначили правильне лікування хлопчику? Ваша думка?

**Зверніть увагу!** Якщо хтось з дітей, скаже, що ця історія правдива, нехай пояснить, чому він так вважає. Інші діти можуть посперечатися з ним.

**Текст педагога.** Якщо замислитися над тим, щоб б було, якби зникли усі запаси води – є над чим поміркувати. Ми б не змогли:

- пити чай та каву;
- чистити зуби;
- митися та приймати душ;
- купатися в річці та ще багато чого.

Проте в світі є дитина, яка взагалі не буде сумувати, якщо зникне вода, і звать її Бруднулька. Можливо, Бруднулька живе десь поруч. Він не поспішає до умивальника, щоб умитися, не чистить зуби. Нігті його чорні, обличчя брудне.

Він не носить з собою носовичка та не робить зачіски.

**Завдання.** Розфарбуйте Бруднулька (діти отримують заготівки).

**Текст педагога.** Чимало інфекційних захворювань виникають унаслідок проникнення мікробів з брудних рук в органи травлення. Гігієнічні правила дуже прості. Руки, обличчя, шию, вуха необхідно мити вранці – після сну і ввечері – перед сном. Крім того, руки треба

мити після повернення додому, перед їжею, після вбиральні тощо. Кожна дитина повинна мати свій окремий рушник і зубну щітку. Білизну і спальні речі потрібно міняти не рідше одного разу на тиждень.

А Чистюлька:

- вмивається;
- чистить зуби;
- миє шию, руки;
- розчісується...

**Текст педагога.** Бруд на одязі – неповага до свого здоров'я. Неохайність – неповага не тільки до самого себе, але й до оточуючих. Кожен повинен завжди носити з собою носовичка для того, щоб руки були чистими, якщо немає можливості їх помити, або для того, щоб не шморгати носом. Одяг повинен бути чистим та випрасуваним, а взуття начищеним. Якщо в тебе відірвався гудзик – обов'язково приший його.

**Завдання.** Пришийте гудзик до клаптику тканини.

**Запитання для обговорення**

1. Чи важко дотримуватися гігієнічних правил? Що може заважати цьому?
2. Які корисні знання та вміння ви отримали на за нитті?
3. Що було найбільш цікавим?
4. Підведення підсумків.

## **Тема №2. Здоровий спосіб життя**

**Мета:** розглядання складових здоров'я.

**Обладнання:** кольоровий папір, олівці, ножиці, аркуші формату А-4, клей, пластилін, додаток 1, 2.

**Хід заняття:**

**Текст педагога.** "Здоров'я – це нічого, але все без здоров'я – ніщо". Такі слова дійшли до нас ще з давніх часів, і вони не потребують розшифрування. Давайте сьогодні з вами визначимося, що для нас є здоров'я.

**Завдання.** В колонці позначте (+) три висловлювання (за номером), що для вас особисто є важливим (Додаток 1).

	<b>Для мене бути здоровим означає:</b>
	Радіти спілкуванню з родиною і друзями
	Дожити до глибокої старості
	Бути щасливим якнайчастіше

	Мати гарну шкіру, ясні очі й блискуче волосся
	Ніколи не хворіти нічим більш серйозним, ніж легка застуда
	Вживати правильну їжу

Після заповнення анкет педагог підраховує (за допомогою піднятих рук дітей), які висловлювання набрали більшу кількість балів, та робить висновок.

**Питання.** Як ви розумієте вислів: "Здоров'я не купиш, його розум дарує"?

До складових здоров'я можна віднести:

– здорову їжу;

**Питання.** Які харчові продукти відносять до здорової їжі? (Фрукти, овочі, сік, риба, молоко тощо). Чи відносять до здорової їжі цукерки?

**Питання:** Що потрібно людині від природи, щоб почувати себе здоровим?

– чисте навколишнє середовище (сонце, чисте повітря, чисту воду).

**Питання.** Хто з вас займається спортом? Назвіть, яким?

- Які чинники псують здоров'я (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків).

**Завдання.** Зробіть колесо здоров'я. Намалюйте коло. Поділіть олівцем коло на три однакові частини і обклейте різнокольоровим папером. А тепер відмітьте одну частину як "здорова їжа" (намалюйте, наприклад, яблуко, грушу або огірок). Другу частину як "чисте навколишнє середовище" (намалюйте сонце, воду або дерево). Третю частину як "заняття спортом" (намалюйте м'яч, тенісну ракетку тощо).

Після того як діти розмістили свої малюнки, необхідно звернути увагу на те, що ця схема нагадує "колесо", і для того, щоб воно рівномірно котилося, потрібно, щоб "працювали" усі складові здорового способу життя.

**Питання.** Як ви гадаєте здорова людина – це яка людина?

Зверніть увагу на те, що здорова людина є щасливою та радісною людиною. Вона дотримується правил гігієни, займається спортом, вживає здорову їжу.

**Завдання.** Намалюйте здорову людину.

**Завдання.** Деякі внутрішні органи людського організму хочуть перевірити, чи знаєте ви їх назву.

**Запитання для обговорення:**

1. Кого ми можемо назвати здоровою людиною і чому?
2. Які корисні знання ви отримали на занятті?
3. Що було найбільш цікавим?

**Підведення підсумків.**

**Додаток 1 до теми "Здоровий спосіб життя"**

№	+
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

**Тема №3. Шкідливі звички**

**Мета:** визначення кола шкідливих звичок та залежності людини від них.

**Обладнання:** олівці, маркери, аркуші формату А-4, м'яч, казка "Як Чорні брати вирішили завоювати світ".

**Хід заняття:**

Розповідь про шкідливі звички людини. Пропонується розказати про тютюн, алкоголь та наркотики за допомогою казкової історії, а потім обговорити елементи казки.

**Казка "Як Чорні брати вирішили завоювати світ"**

Було це давно. Якось в країні Хвороби, у головній її столиці, зібралися усі злі чарівники. Сіли вони у великій залі, прикрашеній павутинням та гірляндою з кігтів летючих пацюків. Грав оркестр з трьох сліпих сов та п'яти жаб. На трон усілася королева країни – Хвороба. Махнувши рукою, вона заговорила:

– Ми зібралися з вами для того, любі колеги, щоб вирішити одне дуже важливе питання. Мені здається, настала пора завоювати країну Здоров'я, а потім і весь світ!

– Як вірно, як правильно, – зашепотіли чарівники.

– Зробити це нелегко, бо люди без бою не здадуться. Потрібно щось вигадати, але що? І тоді вперед виступили три чарівника, закутані у чорні плащі з голови до п'ят.

– Шановні пані та панове, – почав один з них грубим голосом. – Дозвольте нам, трьом братам – Тютюну, Алкоголю та Наркотику запропонувати свій план. Він дуже простий. Ми першими вирушаємо до усіх інших, в першу чергу, звісно, наших чарівних



панночок – він вклонився у бік Хвороби, Старості та Біди.

– А чому ви вирушаєте першими? – підняли галас з усіх боків злі чарівники.

– Вас, страшних, у чорних плащах люди одразу впізнають та викриють.

– Не викриють, – відповів злий чарівник. – Дивіться! І три брати одночасно розчахнули свої плащі. По залу пронісся вигук здивування: внутрішній бік плащів чарівників було розшито яскравими шовками. Вони сяяли на сонці різними кольорами, а малюнок постійно змінювався.

– Таким одягом ми обдуримо кожного. Ми з'явимося в образі чарівного друга, який втішає у смутку, веселить у радості. Пройде дуже багато часу, аж поки юдина здогадається, що чарівний бік плащу приховує чорну підкладку. А за ним будете стояти ви, наші вірні супутники, – Хвороба, Біда, Старість та Біль, – злий чарівник посміхався.

В тронній залі панувало мовчання.

– Мені подобається цей план, – голосно та різко промовила Хвороба. Не будемо гаяти часу. В дорогу!

Три брати осідлали коней та вирушили у дорогу. Так почалася їх боротьба зі здоров'ям та щастям людей. Таким чином здавна жадливі чарівники намагаються завоювати світ. Вже у стародавніх папірусах, що знайшли вчені, є зображення трубки, в якій сховався нікотин. Старовинні картини зображують людей у пишному вбранні з алкогольними напоями. На сторінках пожовтілих від часу книг наводиться рецепт використання наркотику для найкращого сну. Робота чарівників залишила великий відбиток. Звісно, люди не здавалися їм без бою. Деякі з них давно вже забили тривогу, намагаючись різними способами подолати чаклунів. Хтось вважав, що найвірніший спосіб боротьби – це сміх над трьома братами. Наприклад, про прихильників алкоголю говорили, що на початку свого знайомства з магом вони нагадують важких, проте безглузких павичів, потім валяються у багнюці, як свині.

Були і прибічники жорстоких мій боротьби з прихильниками трьох братів. На Русі, наприклад, тих, хто палив, наказано було бити батогами та відсилати до Сибіру, а продавцям зілля – відрізати вуха, щоб кожен зміг впізнати прислужника нікотину. В Іспанії тих, хто палить, навіть, замурували у стіни. Всіх, хто був у дружніх стосунках з Чорними братами, вважали людьми ненадійними, зі слабою волею. З ними не дружили, не запрошували у гості.

Але й досі людям не вдалося побороти їх. Ось чому потрібно бути обережними, щоб не потрапити до їхніх пасток.

**Питання.** Як Чорним братам вдається обманювати людину? Як ви можете себе захистити від чарівників?

Прошло багато часу, але Чорні брати продовжують свої злі діяння. Ось в чому їх таємниця. На перший погляд, всі наркотичні речовини відрізняються одна від одної. Однак, брати розкидають свої тенета, заплутуючи у них жертв. Вивертаючи свій плащ, приходять чарівник до людини:

– Познайомся зі мною, – пропонує він. – Я можу дати тобі те, чого ніхто не дасть. Зі мною ти забудеш про горе та невдачі, а якщо в тебе радість, то зі мною вона стане ще більшою. Говорять, що я небезпечний? Безглуздя! Поглянь на мене, що в мені небезпечного? Я не примушую дружити зі мною вічно. Спробуй один раз, ну, може, двічі і достатньо. Побачиш, нічого страшного не відбудеться. Сміливіше!

Іноколи дуже важко встояти проти такої спокуси. Дійсно, вважають люди, чому б не спробувати раз, але злі брати лише цього і чекають. їм потрібно будь-якою ціною потрапити в організм людини. Проникають вони туди у різний спосіб: нікотин разом з повітрям потрапляє в легені, наркотик та алкоголь до кишечника. Після цього наркотичні речовини разом з кров'ю розносяться по організму. Але, звісно, в першу чергу, шлях лежить до головного командира організму – мозку. Злі чарівники підходять до клітин мозку та намагаються проникнути між ними.

Найчастіше людина, яка спробувала алкоголь, наркотик або цигарку, цим не обмежується. За першою зустріччю буде друга, третя... Раз за разом розбвтують вони зв'язки між клітинами. Брати можуть допомагати один одному, отже, ланцюг, який послабить алкоголь або нікотин, буде легко розірвати наркотику.

А після цього починається найстрашніше. Чарівники роблять так, що без них клітинки мозку не можуть "говорити" одна за одною. Дурман підкорює мозок: той сам буде посилати накази своїм підкореним частинам тіла: "505, мені погано, знайдіть мені чарівника! Очі, руки, ноги, шукайте мого володаря".

Людина починає вважати, що коли вона спілкується з чарівником, в неї покращується настрій. І це не випадково, бо чарівники нападають лише на ті клітини мозку, які відповідають за наш добрий настрій. Ось чому у рабів трьох братів добрий настрій

може бути лише тоді, коли вони разом зі своїми хазяями. Більше їм нічого не потрібно. Вони не будуть радіти першому сніжку на дворі, новій книжці. Вони забудуть своїх друзів, а сльозинки в очах матері не засмутять їх.

Але і це ще не все. Підкоривши мозок, Чорні брати починають руйнувати його. Саме тому рабу чарівників складніше вирішити математичну задачу, вивчити вірш, написати твір, бо здорових клітин мозку у нього менше, ніж у людини, яка незнайома з наркотиком.

**Питання.** Багато людей палять. Вони стверджують, що це не є небезпечним, бо погіршення здоров'я вони не відчувають. Чи згодні ви з ними? Чому всі наркотичні речовини називають "братами", що між ними спільного?

Раб Чорних братів віднімає в тебе не тільки здоров'я, але й щастя. Спробуйте уявити, без чого залишається людина, яка товаришує з ними. Зможе вона стати видатним вченим? Звісно, ні, бо її мозок повністю підкорили собі злі чарівники. Раб братів ніколи не здобуде успіху у спорті, адже для того щоб грати у футбол або подолати складну бігову дистанцію, легені повинні бути чистими, м'язи міцними, а серце здоровим, щоб по всьому тілу перекачувалася кров. У того ж, хто палить або п'є, м'язи м'які, серце хворобливе.

Ким ти хочеш бути? Артистом або співаком? Багато людей вважають, що людям цих професій дозволяється товаришувати з дурманом. Чи це так насправді? Поміркуйте, чи довго збереже свій голос красивим та чистим той, хто палить? Чи будуть запрошувати зніматися у фільмі актрису, у якої сіра шкіра та хворий погляд (бо саме такою стає людина, яка вживає алкоголь або наркотики). І взагалі, раб Чорних братів кожну хвилину може зірвати концерт або виставу для того, щоб зустрітися зі своїм володарем. Прибічники дурману ніколи не зможуть стати інженерами та вчителями, лікарями та льотчиками, художниками та письменниками. Про них ніхто не скаже, що вони майстри своєї справи або що в них – золоті руки. А ще – вони не зможуть бути вірними, надійними друзями, на них не можна поклатися у важкий час, бо вони виконують накази Чорних братів. Згадуйте про це частіше, особливо, коли поблизу промайне плащ чарівника.

**Гра "Ким не зможе стати раб Чорних братів".** Дорослий пропонує дітям стати в коло. Він називає професію та кидає м'яча

кожній дитині. Дитина, яка спіймала м'яч, повинна пояснити, використовуючи знання про негативний вплив наркотиків на організм людини, чому прихильник наркотиків не зможе досягнути успіху у цій професії.

### **Гра "Раби та наркотики".**

Дітей поділяють на дві команди. "Хазяї – наркотики" стають в коло, в середину стають "раби" (інша команда). За дорослим діти повторюють слова. Завдання наркотиків – не випустити рабів після закінчення слів; завдання рабів – звільнитися з кола наркотиків.

Якщо будеш ти палити  
І з наркотиком дружити,  
Полюбляти градус дуже  
Й лихословити байдуже,  
Всіх веселоців бажати  
Та життя не поважати,  
То наступить день, коли  
Забере все злий володар  
І життю ти не господар!

Після проведення гри треба зазначити, як важко звільнитися від залежності. Навіть якщо "раби" розбили ланцюг "наркотиків" – треба акцентувати на тому, що побороти залежність вдається небагатьом.

**Завдання.** Намалюйте Чорних братів.

### **Запитання для обговорення**

1. До чого призводить товаришування з Чорними братами?
2. Які корисні знання ви отримали на занятті?
3. Що було найбільш цікавим?

### **Підведення підсумків.**

## **Тема №4. Психологічне здоров'я людини**

**Мета:** ознайомлення дітей з основними видами почуттів та емоцій, правилами підняття настрою.

**Обладнання:** аркуші формату А-4, олівці, додаток.

### **Хід заняття:**

**Текст педагога:** Уявіть собі, що ви людина, яка не може посміхатися, не розуміє гумору, їй нічого не дивує, навіть заплакати вона не може, їй байдужі канікули, ласощі, зимове катання на ковзанах.

**Питання.** Чи сподобалося б вам таке життя?

- Все життя нас супроводжують почуття. Що таке відношення до оточуючих людей або речей. Почуття – це радість, журба, злість, здивування, переляк, лютість і т.д.

**Питання.** Які почуття ви ще знаєте?

**Завдання.** Ведучий роздає дітям картки із зображенням почуттів на обличчі.

Діти повинні визначити, яке почуття зображено на обличчі людини, та зобразити його мімікою разом з ведучим. (Відповіді: 1 – нудьга, 2 – замилювання, 3 – радість, 4 – переляк, 5 – сум, 6 – гнів, 7 – здивованість, 8 – страх, 9 – іронія).

**Вправа "Так і ні".** Ведучий ставить дітей у пари і пропонує: "Один з вас починає вправу, говорячи слово "так", а інший одразу ж відповідає "ні". Діти повинні говорити лише ті слова, які обрали, але по-різному, змінюючи гучність та інтонацію. Через хвилину ролі змінюються: ті, хто тепер говорив "так", тепер казатимуть "ні".

Можна посперечатися за допомогою цих двох слів, але так, щоб ніхто нікого не образив (можна потренуватися разом з педагогом).

**Питання.** Які почуття виникали, коли ви повторювали слова "так" і "ні"? Ми визначили з вами, що таке "почуття". Але в житті існують також і емоції. Емоції – це коли почуття не стримуються, а, навпаки, виражаються дуже яскраво. Люди часто говорять "емоційна людина". Що це означає?

**Завдання.** Покажіть емоційну людину:

- а) яку багнюкою забризкала машина;
- б) у якої вітром зірвало капелюх;
- в) яка раптово сіла на сирі яйця.

**2. Питання.** Підніміть руку, у кого зараз гарний настрій? А що потрібно, щоб створити його таким?

Правила створення гарного настрою:

- 1. Зробіть ранкову зарядку.
- 2. Прийміть контрастний душ – отримайте заряд бадьорості.
- 3. Погляньте на себе у дзеркало і посміхніться.
- 4. Скажіть собі, що ви найкрасивіші і найуспішніші, і у вас все вийде.

**Вправа "Я - здоровий".** Дітям необхідно стати на стілець та стрибнути з нього промовляючи: "Я - здоровий!" (Виконати 3 рази).

**Питання.** Чи піднявся ваш настрій після цієї вправи? Що ви відчували?

**Питання.** Скажіть, усмішка є проявом якого почуття? (Радість).  
Що вона нам дає? А скільки вона нам коштує? Прямо зараз подаруйте кожному в групі свою усмішку. Які бувають усмішки? (Добрі, запальні...)

**Завдання.** Намалюйте свою усмішку та подаруйте її людині, яка вам симпатична.

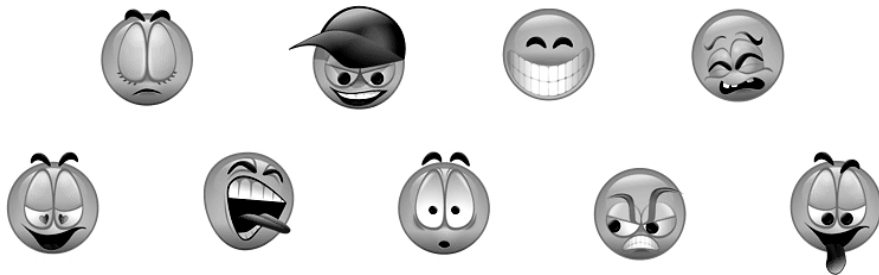
#### **Запитання для обговорення**

1. Бути емоційною людиною це добре чи ні? Чому?
2. Які корисні знання ви отримали на занятті?
3. Що було найбільш цікавим?

Дітям потрібно пояснити, що усі люди однаковими бути не можуть. Одна людина стримує свої емоції, інша – ні. Це внутрішня природа кожної людини. І добре це чи погано вирішує окрема ситуація.

#### **Підведення підсумків.**

**Додаток до теми "Психологічне здоров'я людини"  
Картки "Почуття"**



#### **Тема №5. Правильне харчування**

**Мета:** визначення правильного режиму харчування та повноцінного раціону.

**Обладнання:** аркуші формату А-4, олівці, маркери, фліп-чарт (дошка), додаток 1, 2, 3.

#### **Хід заняття:**

**Текст педагога.** Здорове харчування – це коли два-три рази на день ми вживаємо першу страву, а щодня – друге, третє, фрукти та овочі.

Необхідною умовою нормального росту і розвитку кожної дитини є правильне харчування. Важливо, щоб людина, особливо

дитина, одержувала не тільки необхідну кількість їжі, а й щоб їжа ця була повноцінною за складом і якістю.

До складу їжі повинні входити білки, жири, вуглеводи, вітаміни.

Білок – головний матеріал, з якого складаються тканини й органи тіла: шкіра, м'язи, внутрішні органи, нерви, мозок. Білки містяться переважно у продуктах тваринного походження – м'ясі, рибі, молоці, яйцях, сиру. Недостатня кількість білків у їжі може спричинити затримку росту, а надмірна – отруєння продуктами розпаду.

Жири потрібні організму як джерело енергії. Дітям потрібні жири які містяться у вершковому маслі, сметані, риби'ячій ікрі, олії. Проте зайва кількість жирів викликає розлад кишкового тракту.

Вуглеводи – є головним джерелом енергії. Вони дають теплову і рухову енергію, сприяють згоранню жирів. Вуглеводи є в таких продуктах, як картопля, крупи, макарони, хліб, цукор, овочі, фрукти. Надлишок веде до зайвої ваги.

У всіх процесах життєдіяльності організму особливу роль відіграють вітаміни. Вітаміни – речовини, необхідні для життя людини. Вони потрібні для росту, життєдіяльності та загального самопочуття. Якщо в їжі відсутні вітаміни, харчування не може бути повноцінним, тому овочі, зелень, плоди, ягоди обов'язкові у харчуванні. Морква дуже корисна для зору, а лимон для захисту організму від хвороб.

**Завдання.** Згадайте, що ви їли сьогодні, і з'ясуйте, які компоненти та вітаміни склали ваш сніданок (обід, вечерю). Для виконання завдання на фліп-чарті повинна бути таблиця "Білки, жири, вуглеводи" (див. додаток 1).

Таблиця "Білки, жири, вуглеводи". Важливі речовини також потрапляють до нашого організму з продуктами тваринного й рослинного походження. Наш край дуже потребує їжі, в якій міститься йод. Але коли йоду не вистачає, людина починає хворіти. Йододефіцитними захворюваннями звать всі розлади, і тяжкі, і іноді малопомітні, які викликані недостатнім надходженням йоду в організм людини. Діти з таким захворюванням гірше встигають в школі (особливо важко дається математика), їм важко зосередитися, у них слабкіша пам'ять, вони скоріше стомлюються. Багато з таких дітей не можуть продовжити освіту і отримати сучасну професію.

Йод, наприклад, містять у собі продукти моря, особливо, морська капуста.

**Завдання.** Намалюйте свою улюблену страву і додайте до неї ті продукти, які містять те, чого не вистачає для повноцінного раціону (див. додаток 2).

**Запитання для обговорення**

1. Що нам дає повноцінне харчування? Чи потрібні вітаміни хворим дітям?

2. Які корисні знання ви отримали на занятті?

3. Що було найбільш цікавим?

**Підведення підсумків.**

**Додаток 1 до теми "Правильне харчування"**

Білки	Жири	Вуглеводи
–	– вершкове масло	– картопля
–	– олія	– фрукти
–	– риб'яча ікра	– овочі
–	– сметана	– цукор
–	– ...	– хліб
–		– макарони
		– крупи
		– ...

**Тема №6. Розпорядок дня**

**Мета:** визначення основ складання правильного розпорядку дня.

**Обладнання:** олівці, маркери, аркуші формату А-4, лінійка.

**Хід заняття:**

**Текст педагога.** Давайте підрахуємо, скільки часу батько й мати витрачають на роботу? Майже увесь день – з ранку до 17-ої години, або ще пізніше, бо вони є зайнятими, заробляють гроші, щоб ми могли щось по поїсти, одягнути, взути, розрахуватися за комунальні послуги і т.д.

**Питання.** Чи увесь день повинен витрачатися на роботу?

Уявіть собі ситуацію, коли водій (далекобійник) 24 години на добу сидить за кермом, везе якийсь вантаж і не може ні вийти з машини, ні попоїсти, ні задрімати, бо це небезпечно і може призвести до аварії. Адже людський організм не робот, і він потребує (відпочинку). Ось чому далеkobійник працює не 24 години на добу, має напарника, який його підмінює за кермом, коли той відпочиває.



Режим – це правильний розподіл часу для їжі, сну, різних видів занять і відпочинку протягом доби. Режим дня здійснює вплив на здоров'я, фізичний розвиток і працездатність, виховує силу волі, організованість і дисциплінованість.

Навіть держава дбає про те, щоб усі працівники мали відпочинок (це зазначено в деяких державних документах).

Так і ми з вами, по-перше, задля здоров'я, по-друге, задля нормального розвитку, повинні дотримуватися певного розкладу. Режим навчання та відпочинку повинен бути таким:

- через кожні 45 хвилин навчання треба робити 10-хвилинні перерви та переключатися з одного виду діяльності на інший;
- спати не менше 8 годин на добу;
- потрібно вміти розслабитися.

**Питання.** Яким чином можна розслабитися? (Прийняти душ, ванну, випити чаю на травах, поспати, послухати спокійну музику тощо).

**Завдання.** У хлопчика Петрика був певний розклад дня, якого він завжди дотримувався. Одного разу Петрик не схотів вставати до школи о сьомій ранку, розклад обрився на нього і перешлютав час усіх його дій за день. Коли Петрик встав з ліжка і поглянув на розклад, не знав, що робити. Наша з вами задача допомогти Петрику повернути свій розклад дня та встановити правильний час.

Час	Дія
7.00	Гімнастика, водні процедури, прибирання ліжка, ранковий
7.00-7.30	Підйом
7.30-7.50	Обід
8.30-	Приготування уроків
13.00-	Час після обіду
13.30-	Заняття в школі
15.00-	Вільні заняття (читання, музика...), допомога сім'ї
16.30-	Вечеря
17.00-	Сніданок
19.00-	Приготування до сну, вечірній туалет
21.00	Післяобідній відпочинок, рухливі ігри

При виконанні цього завдання діти потребують особливої допомоги, тому що не всі добре орієнтуються у часі.

Вважається, що звичайна людина повинна спати приблизно 8-9 годин. Здоровий сон – це дуже важливо, бо коли ми спимо, відпочивають усі наші органи, усі клітинки організму.

**Питання.** Якщо залишити без відпочинку наше тіло, що трапиться?

1. Ми будемо позіхати.
2. Ми станемо неухажливими, капризними, в'ялими.
3. Ми не зможемо щось робити в повну силу.
4. Очі будуть все частіше стулятися.
5. Лінь буде за щось братися.

Коли ви виспалися – ви зібрані, енергійні, сильні, зможете подолати будь-яку перешкоду!

**Запитання для обговорення**

1. Чи зможе дитина, яка недотримується режиму дня, в майбутньому щось планувати та не порушувати своїх планів? Чому?
2. Які корисні знання ви отримали на занятті?
3. Що було найбільш цікавим?

**Підведення підсумків.**

**Тема №7. СНІД та його небезпека**

**Мета:** отримання знань щодо профілактики захворювань на ВІЛ /СНІД.

**Обладнання:** маркери, аркуші А-4, додаток.

**Хід заняття:**

**Текст педагога.** ВІЛ та СНІД... Сьогодні нам часто зустрічаються ці два слова на плакатах, у газетах та журналах, їх чути по радіо, з екранів телевізорів і просто від дорослих. Але багато з нас, на жаль, не розуміють і не усвідомлюють, що таке ВІЛ/СНІД, як ця хвороба впливає на наше життя та життя наших рідних, яку загрозу вона несе людям по всьому світі.

Перш ніж дізнатися проте, чим загрожує хвороба людині, давайте послухаємо історію про один вірус.

Дітям потрібно пояснювати значення деяких слів (додаток), які зустрічаються в тексті.

**Історія про вірус**

Дуже небезпечний та підступний вірус ВІЛ вирішив панувати на Землі. Він розробив план – створити цілу армію вірусів та захопити якомога більше людських організмів. Вірус став шукати шляхів проникнення в людський організм. Він чекав. І ось одного разу маленька дівчинка знайшла шприц. Вона узяла його до рук та раптово вкололася. "Свобода, свобода!" – кричав задоволений ВІЛ. Нарешті його план почав здійснюватися.

Коли ВІЛ потрапив в організм дівчинки, він почав блукати по кровоносних судинах у пошуках помічника, який йому був потрібен, щоб здійснити свої підступні наміри. І тут його побачили антитіла. Вони знали, що вірус ВІЛ дуже небезпечний для організму, який вони охороняють, тому вони схопили ВІЛа і повели до Імунної системи, щоб знищити. Проте дорогою ВІЛ побачив Т-Лімфоцит – добру кров'яну клітину. "Ось хто стане моїм помічником..." – подумав ВІЛ. "Ви, жалюгідні антитіла! Ви думали, що можете зупинити мене?" – горланив ВІЛ, відштовхнувши від себе антитіла та хапаючи Т-Лімфоцит. "Не бійся, люб'язний Т-Лімфоцит, тобі не буде боляче. Майже не буде..." – говорив та водночас сміявся ВІЛ.

Він проникнув всередину Т-Лімфоциту, і той почав змінюватися: добра кров'яна клітина перетворилася на злого та могутнього помічника почав виробляти маленькі копії ВІЛ. Кількість вірусів-клонів в крові збільшувалася, вони зростали, збираючись у могутнє військо. Для того, щоб набратися сили, вони розпочали своє полювання на інші клітини. Деякі з них перетворили спіймані клітини на "сейфи" і ховалися в них про всяк випадок – щоб не потрапити до ліків.

Військо ВІЛ розпочало штурм Імунної системи. А інфікована дівчинка навіть не здогадувалася про це, бо нічого не відчувала і поки що добре почувалася. Протягом довгого часу йшла жорстока боротьба ворогуючих сторін – воїни Імунної системи – Антитіла – боролися з військом ВІЛ. Минуло декілька років. Виснажені антитіла гинуть у вирішальній битві... Імунну систему ВІЛ бере у полон. Уражаються різні органи. В організмі починаються довгі дні хвороби, яка називається СНІД.

Сьогодні не існує ліків проти ВІЛ/СНІДу, але вчені і лікарі всього світу працюють над тим, щоб людство перемогло цей вірус!

#### **Запитання для обговорення**

1. Чому дівчинка захворіла на СНІД?
2. Хто переміг у війні між антитілами та клонами ВІЛ?
3. Як називаються клітини-помічники організму людини?
4. Як називається система, яка захищає організм від хвороб?
5. Чи є ліки, які вбивають вірус ВІЛ, СНІД?
6. Які корисні знання ви отримали на занятті?
7. Що було найбільш цікавим?

Кожній дитині потрібно пам'ятати:

– ніколи не грайся і навіть не торкайся шприців, які ти знайшов на вулиці;

– якщо ти випадково вколівся, негайно повідом про це дорослим;

– уникай усіляких контактів з чужою кров'ю. У разі, якщо це все-таки трапилось, добре промий шкіру стічною водою та негайно повідом дорослим;

– слідкуй за тим, щоб медпрацівник, який тебе обслуговує, використовував гумові рукавички та одноразові шприци.

### **Підведення підсумків.**

#### **Додаток до теми "СНІД та його небезпека"**



**Віл** – вірус імунодефіциту людини – дуже небезпечний вірус, який викликає СНІД.  
СНІД – синдром набутого імунодефіциту



**Імунна система** – система самозахисту організму людини від хвороб



**Антитіла** – воїни імунної системи, які борються з інфекціями, що потрапляють до організму людини.



**Т-лімфоцит** – це клітина крові помічник організму людини

### **Тема №8. Загартування**

**Мета:** поінформування щодо профілактики вірусних захворювань.

**Обладнання:** кольорові картки з літерами А, Б, В.

#### **Хід заняття:**

На початку заняття дітям потрібно сказати, що тільки уважні слухачі зможуть дати відповіді на запитання, які на них чекають наприкінці заняття.

**Текст педагога.** Профілактика простудних захворювань – це ціла наука. Слово "профілактика" означає попередження чогось.

**Питання.** Як можна захистити себе від хвороб? Здорова людина має добрий імунітет.

**Питання.** Давайте згадаємо, що таке імунітет. Але, щоб імунітет був міцнішим, потрібно загартовуватися.

Основними природними факторами фізичного гартування є сонячне випромінювання, повітряні ванни і вода.

Повітря є універсальним способом для цього. Температура повітря протягом доби, тижня, місяця, року постійно змінюється. Ці зміни викликають особливі реакції в організмі, які повинні підтримувати постійну температуру тіла в умовах коливання температури довкілля. Низька температура повітря в поєднанні з підвищеною вологістю вчиняє тренувальний вплив на організм.

Перебування на вулиці, коли температура 0 градусів, але підвищена вологість, призводить до великих втрат тепла, з'являється лихоманка. Низька вологість викликає відчуття сухості губ, носоглотки, слизької оболонки рота.

При цьому слизькі оболонки втрачають свої бактерицидні властивості.

Хворобливі бактерії та віруси розмножують ся, що викликає різні інфекційні захворювання. Підвищення вологості при низькій температурі призводить до зниження температури шкіри, послаблює захисні функції

**Текст педагога.** Загартовування повітряними ваннами починається в приміщенні, де температура не нижча за +20, спочатку з частковим, а потім з повним оголенням тіла. Тривалість ванн – 10 хвилин. Через 1-2 дні час збільшується на 3-5 хвилин, а потім до 30-50 щоденно. Сонце – основний постачальник енергії для всього живого. Недостатнє або надмірне – воно призводить до відхилень у здоров'ї. Оздоровчу дію чинять ультрафіолетові промені. Вони вбивають віруси. Під їхнім впливом утворюється вітамін D, за допомогою якого засвоюється кальцій, корисний для кісток. Правила прийому сонячних ванн:

- за одну годину до їжі, або через 30-40 хвилин після їжі;
- більш корисно в ранкові години (9.00-12.00);
- первинне приймання сонячних ванн не повинно перевищувати 3 хвилин (кожного дня додається ще 2-3 хвилини до 60 хвилин);
- періодично необхідно змінювати положення тіла, не спати;
- кожні п'ять днів повинна бути перерва;
- голова повинна знаходитись в тіні;

– засмагати повинна спочатку спина, потім – правий бік, живіт, лівий бік.

Вода також корисна для нашого організму. Особливу роль в гартуванні має контрастний душ – чергування гарячої та холодної води. Різка зміна температури добре діє на судини, і вони починають швидко реагувати на температуру довкілля. Але всі ці дії необхідно робити під наглядом дорослих, щоб уникнути ускладнень.

**Завдання-тест "Перевірка знань".**

Дітям роздаються картки з літерами А, Б, В. Після запитання діти піднімають літеру з вірною відповіддю.

1. Засмагати на сонці можна:
  - а) за одну годину до їжі;
  - б) за дві години до їжі;
  - в) за три години до їжі.
2. Контрастний душ це:
  - а) холодна вода;
  - б) гаряча вода;
  - в) чергування гарячої та холодної води.
3. Ультрафіолетові промені корисні для:
  - а) кісток;
  - б) мозку;
  - в) спини.
4. Низька вологість повітря викликає у людини:
  - а) радісний настрій;
  - б) слиновиділення;
  - в) лихоманку.

Дітей, які правильно відповідали на запитання, потрібно словесно заохотити. Іншим – побажати бути більш уважними, адже ці знання дуже важливі для них. Правила загартування:

- починати з умивання холодною водою;
- влітку не забувати ходити босоніж;
- засмагати на сонці за правилами;
- спати з відчиненою кватиркою цілий рік;
- не забувати, що загартування дають також баня та сауна;
- бігати за будь-якої погоди легко одягненим.
- масаж або самомасаж;
- дихальні вправи на затримку та поглиблене дихання;
- вправи для хребта та постави;

– внутрішня рівноваженість, спокійний душевний стан.

**Завдання.** Спробуйте визначити, який план загартування можна скласти для вас.

**Запитання для обговорення**

1. Чи завжди загартування корисне для здоров'я? В яких випадках це не так?
2. Які корисні знання ви отримали на занятті?
3. Що було найбільш цікавим?

**Підведення підсумків.**

**Тема №9. Фізичні вправи**

**Мета:** ознайомлення з поняттям "фізична культура", розглядання способів підтримки своєї фізичної форми.

**Обладнання:** спортивна зала, спортивна форма, додаток "Зарядка для всіх".

**Хід заняття:**

**Текст педагога.** Фізичні вправи дуже важливі для здоров'я людини. Фізкультура – це біг і ранкова зарядка, спорт і аеробіка, туризм.

**Питання.** В чому виявляється користь фізичних вправ? Якщо ви вирішили бути здоровими та сильними, вам потрібно почати з:

- а) відвідування уроків фізкультури. Недаремно це слово похідне від двох слів "фізична" і "культура". Як що людина вважає себе культурною, то вона буде підтримувати свою фізичну форму;
- б) робити ранкову зарядку. Це дає бадьорість та остаточне пробудження;
- в) кожен день знаходити 20-30 хвилин на активний рух;
- г) у вихідні дозволяти собі кілька годин присвятити спортивним іграм на свіжому повітрі, туристичним походам тощо.

**Завдання.** Діти стають в коло. Почергово кожен показує якусь фізичну вправу, усі повторюють її.

**Текст педагога.** Зарядка – один із засобів стати здоровим, сильним, спритним, красивим. Найкраще робити її вранці відразу після сну. Щоденне виконання гімнастики зміцнює м'язи, серце, легені, нервову систему, поліпшує фігуру, привчає правильно дихати.

Зарядку потрібно робити в добре провітреній кімнаті, на балконі чи надворі. Комплекс ранкової зарядки повинен складатися з

6-10 нескладних вправ, кожна з яких треба повторювати по 4-10 разів.

Педагог, користуючись пам'яткою "Зарядка для всіх", навчає дітей фізичним вправам та робить наголос на послідовності їх виконання (Додаток).

**Гра "Тренер та спортсмени".** Ведучий говорить дітям, щоб вони уявили себе спортсменами, які готуються до змагань зі стрибків вгору та пропонує:

- а) пострибати 10 разів на лівій нозі;
- б) пострибати 10 разів на правій нозі;
- в) пострибати 10 разів на обох – вперед по колу;
- г) поставити рекорд – і стрибнути якнайвище.

**3. Завдання.** Діти поділяються на пари і починають один одному по черзі називати види спорту. Той, хто останнім промовляє вид спорту – переможець. Ті, хто про грали, виконують 5 присідань.

Для повного усвідомлення та закріплення матеріалу кожна дитина повинна визначити для себе пріоритети здорового способу життя.

#### **Підсумкові запитання для обговорення**

1. Чому зарядка корисна для нашого організму?
2. Хто може пригадати усі теми наших занять? Яке з них було найбільш цікавим?
3. Про що йдеться на наших заняттях? Яка головна мета цих занять?

**Завдання.** Продовжить за мною речення "Я хочу бути здоровою людиною, тому що..."

#### **Підведення підсумків.**

#### **Додаток до теми "Фізичні вправи"**

#### **Пам'ятка "Зарядка для всіх"**

Починати зарядку необхідно з повільної ходи по кімнаті чи на місці, поєднуючи її з глибоким диханням: 2-3 кроки – вдих, 2-3 – видих. Після цього слід виконати 1-2 вправи на потягування (підняти руки/догори, звестися навшпиньки, потягтися вгору – вдих, опустити руки – видих). Вправи сприяють випрямленню хребта і поліпшенню кровообігу в м'язах рук та плечей. До 2-ї групи належать вправи ля ніг (піднімання, присідання). Вони зміцнюють м'язи, суглоби, поліпшують кровообіг у м'язах ніг і таза. 3-тю групу складають вправи для м'язів живота і спини (нахили і повороти тулуба). Вправи цієї групи зміцнюють м'язи живота, спини,



поліпшують рухливість хребта й діяльність органів, що містяться в черевній порожнині. До 4-ї групи входять вправи для рук і плечового поясу, які зміцнюють м'язи та роблять рухливішими суглоби. До 5-ї групи – вправи для бокових м'язів тулуба. До 6-ї групи – вправи для рук і ніг із широкою амплітудою руху – махові рухи. До 7-ї групи – біг та стрибки. 8-у групу складають заключні вправи, які слід виконувати в повільному темпі і поєднувати з глибоким диханням. При виконанні гімнастичних вправ необхідно дотримуватися саме такої послідовності, бо вона забезпечує правильний розподіл навантаження та участь усіх м'язових груп.

Зарядка не повинна стомлювати. Бадьорість, гарне самопочуття після неї – найкращий показник того, що комплекс обрано правильно.

### *3.1.2. Попередження зараження ВІЛ/СНІД – інфекцією*

#### **Тема: "Слова ВІЛ і СНІД – знайомі всім"**

**Мета:** формування негативного ставлення до вживання наркотиків; надання інформації про профілактику наркотичної залежності.

Що таке ВІЛ і СНІД й у чому різниця між ними, знає далеко не кожен. ВІЛ – це вірус імунодефіциту людини. Довгий час після зараження ВІЛ не небезпечний для життя інфікованої людини і може нічим себе не виявляти. Організм спочатку успішно протистоїть впливові вірусу, і це єдиноборство продовжується кілька років. Однак, коли вірусові вдається зруйнувати значну частину імунної системи, вона перестає справлятися зі своїми функціями, і людині загрожують важкі хвороби і смерть від інфекцій, не небезпечних для більшості людей. Цю останню фазу Віл-інфекції називають СНІД – синдром придбаного імунодефіциту. Хоча епідемія СНІДу почалася не дуже давно – всього 15 років тому, – вірус, що викликає цю хворобу, вивчений краще всіх інших відкритих наукою вірусів: вірусу грипу, гепатиту і т.п. З повною вірогідністю відомо, як можна і як не можна заразитися Віл-інфекцією, і ці знання підтверджені багаторічним практичним досвідом. Проте, епідемія продовжує поширюватися, тому що ще далеко не у всіх людей є достовірна інформація про те, як передається інфекція і як від неї захиститися. І

навіть ті, у кого ця інформація є, не завжди мають можливість змінити умови свого життя і своє поводження, щоб цілком виключити ризик зараження ВІЛ.

Як можна заразитися ВІЛ – інфекцією?

На щастя, ВІЛ не передається через повітря, рукоштовпання, поцілунок. Посуд, одяг, ванна, туалет, плавальний басейн і т.п. теж зовсім безпечні, як і укуси комарів та інших кровососущих. ВІЛ можна заразитися тільки за певних умов, а саме: якщо в кров або на слизуваті оболонки незараженої людини попадає заражена кров, сперма, піхвові виділення або материнське молоко.

Коли це може відбутися?

- При половому акті
- При переливанні неперевіреної крові і медичних маніпуляцій нестерильними інструментами.
- При вживанні ін'єкційних наркотиків – зараження може відбутися не тільки через загальний шприц, але і через посуд
- При вагітності, родах, грудному вигодовуванні.

Безпечний секс

Як уникнути зараження ВІЛ половим шляхом? Існує безліч способів одержати сексуальне задоволення, не піддаючи ризикові ні себе, ні партнера. У вашому арсеналі всі, крім полового акта: поцілунки, ласки, взаємна мастурбація, використання індивідуальних іграшок і багато чого, багато чого іншого. Якщо секс займає важливе місце у твоєму житті, і при цьому ти не хочеш ризикувати, тобі необхідно засвоїти правила безпечного сексу. Презервативи гарної якості значно знижують ризик передачі ВІЛ. Презервативи захистять тебе тільки в тому випадку, якщо ти користуєшся ними постійно (при кожному половому акті і з кожним партнером) і правильно. Якщо ти завжди маєш при собі презервативи і не соромишся ними користуватися, це значить, що ти сучасна цивілізована людина і високо цінуєш себе і свого партнера.

**Наркотики і ВІЛ.** Ти хочеш, щоб твій друг цілком відмовився від наркотиків? При цьому ти усвідомлюєш, що наркоманія – хвороба, на лікування якої можуть піти роки. Як допомогти другові уберегтися від СНІДу, не додавши до однієї смертельної небезпеки іншу? Повідом йому кілька простих фактів. При вживанні ін'єкційних наркотиків загальним шприцом або з загального посуду може відбутися зараження багатьма інфекціями, у тому числі

гепатитом, сифілісом, СНІДом. Донедавна наркомани в Україні вважали, що СНІД їх не торкнеться.

Тепер усі переконалися, що це не так: 80% нових заражень ВІЛ за останній рік відбулися в середовищі споживачів наркотиків.

Усупереч думці багатьох наркоманів, не існує наркотику, що "убивав" би Віл-інфекцію.

- Не використовуй чужий шприц!
- ВІЛ може знаходитися не тільки у використаній голці, але також у шприці, фільтрі, ложечці, посуді.
- Для дезінфекції недостатньо сполоснути шприц водою (або слиною).
- Якщо є можливість "злізти" з наркотику, що колють, і перейти на такий, котрий курять, нюхають або ковтають, – зроби це негайно, а потім – із них "зістрибуй".

**Групи ризику.** Дотепер можна почути, що ВІЛ небезпечна насамперед для деяких соціальних груп, а "звичайним людям" нібито можна не турбуватися про зараження. "Груп ризику" не існує, існує "ризиковане поводження". Міф про "групи ризику" не тільки безглуздий, але і небезпечний. Ті, кого зараховують до "груп ризику" (наприклад, повії, наркомани, гомосексуалісти), піддаються дискримінації і гонінням як "розношики зарази", а всі інші вважають себе невразливими і нічого не змінюють у своєму поводженні. Така ситуація в 80-х роках склалася в багатьох країнах і створила ґрунт для стрімкого зростання епідемії СНІДу. Справа в тім, що "групи ризику" придумані людьми, а вірус про ці групи нічого не знає. В усім світі вже переконалися, що ВІЛ не визнає дискримінації і в однаковій мірі уражає усіх – незалежно від статі, віку, сексуальної орієнтації, національності, політичних поглядів і професії.

Як довідатися, є чи в тебе ВІЛ?

Є тільки один спосіб довідатися напевно – здати аналіз на ВІЛ. Для цього беруть кров з вени і досліджують неї на наявність антитіл до ВІЛ. Якщо в крові знайдені антитіла до ВІЛ, то для підтвердження робиться повторний аналіз на більш точній тест-системі. Перед забором крові і перед оголошенням результату тобі зобов'язані пояснити, що значить позитивний або негативний результат аналізу, і відповісти на твої питання. Аналіз на ВІЛ можна здати анонімно або назвавши своє прізвище, за гроші або безкоштовно. Позитивний результат означає, що в крові, імовірно, є ВІЛ. Аналіз не показує, чи

хворий людина СНІДом. Негативний результат означає, що або в крові немає ВІЛ, або з моменту зараження пройшло занадто мало часу, і антитіла ще не устигли виробитися.

Для надійності варто перездати аналіз через 1-3 місяця. Очевидно, що не має змісту здавати аналіз на наступний ранок після небезпечного контакту, прийдеться почекати хоча б місяць. Незалежно від того, де і як ти здаєш аналіз, його результат є медичною таємницею, за розголошення якої медпрацівник несе відповідальність за законом. Твій результат не мають права повідомляти за місцем проживання, роботи або навчання. Якщо лікарська таємниця була розголошена, ти можеш відстоювати свої права в суді. Тільки ти можеш прийняти рішення, здавати аналіз на ВІЛ чи ні. Ніхто не має права тебе до цього примусити або зробити аналіз без твого ведення. Вимога здати аналіз на ВІЛ при надходженні на роботу (крім декількох обговорених у законі професій, зв'язаних з медициною і лабораторними дослідженнями) абсолютно незаконно і може бути оскаржене в суді. Тебе не можуть звільнити з роботи, відрахувати з навчального закладу або відмовити в прийомі на навчання на підставі позитивного Віл-статусу або твого відмовлення здати аналіз на ВІЛ. Якщо твій аналіз на ВІЛ дав позитивний результат – не піддавайся паніці. Не обвинувачуй себе. Пам'ятай, що з ВІЛ можна жити довгі роки, і від тебе залежить, скільки і як ти них проживеш. Твоя головна зброя – інформація і воля до життя. Довідайся якнайбільше про розвиток ВІЛ, про ліки, правильне харчування і способи підтримати своє здоров'я. Звертайся по допомогу в СНІД-центри, у СНІД-сервісні організації, але не забувай, що головна роль у боротьбі з хворобою відведена тобі.

**Ліки.** Зараз у людини з Віл-інфекцією набагато більше можливостей прожити довге і повноцінне життя. Віл-інфекція і СНІД поки не виліковуються радикально, але щодня у світі з'являються усе більш ефективні препарати, що дозволяють підтримати здоров'я і продовжити життя. Одна з головних груп таких лік – протиретровірусні препарати, що втручаються в життєвий цикл ВІЛ або перешкоджають його розмноженню. Першим таким препаратом був АЗТ, дозволений до застосування в 1987 р. З тих пір число таких лік розширилося. Існують дві великі групи протиретровірусних препаратів: інгібітори протеази й інгібітори зворотної транскриптази.

Протеаза і зворотна транскриптаза – це білки, що входять до складу ВІЛ і необхідні вірусові для його розмноження.

Найефективнішим лікуванням вважається індивідуально підібраний для пацієнта "коктейль" із двох інгібіторів зворотної транскриптази й одного інгібітору протеази. Ліки дозволяють буквально повертати до життя пацієнтів з важкими формами СНІДу і придушувати активність вірусу до такого ступеня, що його не може знайти навіть самий чуттєвий аналіз. На жаль, протівірусні препарати мають істотні недоліки:

- Дуже висока вартість лікування.
- Важкі побічні ефекти, що роблять ці препарати непридатними для деяких хворих.
- Розвиток резистентності, коли вірус звикає до препарату і перстає на нього реагувати.

Однак з кожним днем протівірусні ліки стають усе більш ефективними і мають усе менше побічних ефектів.

Якщо Віл-інфекцію виявлено у твого друга...

Напевно, ти захочеш довідатися, чим можеш допомогти йому...  
Діагноз "Віл-інфекція" – це найсильніший стрес, що важко перебороти поодиночі. Навчися бути гарним слухачем, не поспішай висловлювати свої судження і давати ради, не забувай, що твоєму другові не потрібна і навіть образлива твоя жалість, але потрібні розуміння і підтримка. Якщо ти захочеш повідомити комусь про хворобі друга – нехай навіть з найблагородніших спонукань – утримайся і промовчи. Тебе не можуть притягти до відповідальності за розголошення медичної таємниці (як лікаря або інша офіційна особа), але чи простиш ти сам собі, якщо в результаті твоєї відвертості у твого друга або його близьких виникнуть нові проблеми?

Чи знаєш ти, що дискримінація і жорстоке відношення суспільства часто бувають причиною передчасної смерті людей з Віл-інфекцією?

**Пам'ятай, що немає нічого ціннішого за життя!**

### ***3.1.3. Профілактики шкідливих звичок***

**Актуальність програми.** З кожним роком зростає кількість кризових явищ у дитячому та молодіжному середовищі. Вони тісно пов'язані не тільки з політичною, соціально-економічною ситуаціями та нестабільністю в суспільстві, а й з умовами виховання та побутовим неблагополуччям у сім'ях, недоліками в організації навчально-виховного процесу в закладах освіти, негативним впливом

на молодь антигромадських елементів. Недостатня увага приділяється організації дозвілля дітей і підлітків, вихованню в них поваги до закону і загальноприйнятих правил поведінки в суспільстві, формуванню основ здорового способу життя.

Підлітки знаходяться під постійним впливом хронічних, безупинно зростаючих інтенсивних стресових ситуацій. Вони не готові до їхнього самостійного подолання і страждають від наслідків непорозуміння, стресів та конфліктів.

Невпинно зростаючі прогресивні вимоги соціального середовища викликали появу масових негативних станів психоемоційної напруги. І як результат – збільшення форм саморуїнної поведінки підлітків – суїцид, наркотизація, зловживання психоактивними речовинами.

Статистичні дані про рівень і динаміку різних видів хімічної залежності відображають лише зовнішні тенденції цього небезпечного явища. Є підстави вважати, що кількість споживачів наркотичних засобів у 10 разів більша, ніж за офіційними даними. Наркоманія охоплює і підлітків, які викликають педагогічне занепокоєння, і тих, хто зовні благополучний.

Наркотики руйнують психіку молодих людей, змушують відмовлятися від здорового способу життя, породжують мотиви прийняття хибних рішень, у деяких випадках провокуючи навіть до суїциду.

У 2004 році студентською соціально-педагогічною службою Бердянського державного педагогічного університету з метою визначення рівня вживаності підлітками психоактивних речовин було проведено дослідження, у якому приймало участь понад 300 учнів шкіл міста, віком від 14 до 16 років. Вік вживання (або перша спроба) міцних напоїв припадає на 14 років (29%), 15 років (22%); вина – на 13 років (20%), 15 років (22%), пива – на 10 років (29%), 11 років (22%), 12 років (21%); наркотики: конопля – 14 років (4%), 15 років (6%), мак – 12 років (3%), 14 років (4%); першої цигарки – 10 років (27%), 11 років (21%).

Якщо медицина вивчає питання про те, як вилікувати людину від наслідків впливу алкоголю та наркотичних речовин, а юриспруденція шукає засоби перекрити доступ населення до цих речовин, то психологія й соціальна педагогіка мають дати відповідь на запитання про те, як зробити, щоб людина сама не мала бажання

їх вживати. Природно, якщо це питання буде вирішено, решта проблем буде спростована сама по собі.

**Мета.** Надати інформацію підліткам стосовно впливу наркотиків та алкоголю на психічне та фізичне здоров'я людини; популяризувати переваги здорового способу життя; допомогти сформувати своє відношення до наркоманії та алкоголізму як негативних явищ.

**Завдання:**

– пропаганда здорового способу життя шляхом підвищення рівня обізнаності підлітків та посилення інформаційно-просвітницької, освітньо-профілактичної роботи;

– проведення профілактичних бесід, лекцій, тренінгів, практичних занять, консультацій, створення умов для відкритого довірливого спілкування та сприймання інформації;

– підготовка лідерів з числа підлітків, вчителів, батьків;

– формування в підлітків *асертивної поведінки*, як здатності розуміти та аналізувати власну поведінку, як вміння протидіяти у ситуаціях, близьких до ризику; особистих ресурсів, які перешкоджають вживанню наркотичних та інших психотропних речовин, сприяють формуванню здорового способу життя;

– розвиток стратегії і навичок життєдіяльності, які ведуть до здоров'я.

Програма розрахована на роботу з підлітками. В процесі реалізації робота проводиться також з батьками та вчителями. Для подальшої систематичної роботи залучаються волонтери – підлітки, батьки, вчителі.

**Шляхи реалізації:**

– індивідуальне соціально-психологічне консультування підлітків, батьків та вчителів;

– провадження циклу лекцій з питань наркоманії, алкоголізації та тютюнопаління;

– тренінги поведінки, лекції, бесіди, рольові ігри, психогімнастика, круглі столи, наради, колективне планування;

– індивідуальна і групова психокорекція;

– проведення методичних занять з лідерами;

– соціально-психологічне дослідження учнівського та батьківського колективу;

– організація та проведення тематичних тижнів у школах з питань вживання наркотиків, алкоголю та тютюнопаління з залученням авторитетних людей;

– організація та проведення конкурсів на кращий малюнок (плакат, вірш, пісню, емблему), що пропагують здоровий спосіб життя та відмову від шкідливих звичок;

– цілеспрямована пропаганда здорового способу життя через засоби масової інформації;

– випуск інформаційних буклетів.

**Очікувані результати:**

– зменшення чинників ризику вживання наркотиків та інших психоактивних речовин серед підлітків;

– формування високоефективних поведінкових стратегій здорового способу життя, вироблення у підлітків системи заходів для зміни поведінки на більш безпечну та мотивація такої поведінки;

– покращення морально-психологічного клімату серед підлітків;

– розвиток системного підходу, відпрацювання спільної моделі роботи ЦСССДМ та навчальних закладів за даною профілактичною програмою.

Основним методом роботи визнано соціально-педагогічний **тренінг**:

– тренінг складається із системи самостійних занять;

– в структуру кожного заняття входить перш за все релаксаційний комплекс. Це засіб профілактики та боротьби зі стресами;

– проводяться соціально-психологічні тести;

– в структуру входять невербальні методики: мімічні, жестові, тактильні;

– проводиться груповий аналіз оцінок та самооцінок для самокорекції поведінки та особистісних якостей;

– рольові етюди дозволяють кожному на час стати різним-Я та іншим-Я;

– широко використовуються вербальні методики: інтонаційна техніка, прийоми ведення діалогу.

Відбір у групу проводився за бажанням та з урахуванням можливостей учнів. Тренінг складається з 6 занять, які проводяться 1 раз на тиждень, тривалість кожного – 1 година 20 хв.



## ЗМІСТ

### Заняття №1

1. Вступне слово.
2. Релаксаційний комплекс "Контраст".
3. Самосприйняття та сприйняття себе іншими:
  - твоє ім'я.
  - асоціації.
  - відверті судження.
4. Тест "Наскільки я лівша?"
5. Самозвіти учасників.
6. Домашня міні-практика.

### Заняття №2

1. Релаксаційний комплекс "Скафандр".
2. Значення жесту в спілкуванні.
3. Тест " Контакт".
4. Проблеми спілкування є у всіх.
5. Самозвіти учасників.
6. Домашня міні-практика.

### Заняття №3

1. Релаксаційний комплекс "Воскова фігура".
2. Інтонація як засіб спілкування:
  - фраза одна – підтексти різні.
  - вгадай емоцію.
3. Інтонація – позиція – роль:
  - етюд "Поступись місцем".
  - примірка ролей.
4. Тест "Три Я".
5. Самозвіти учасників.
6. Домашня міні-практика.

### Заняття №4

1. Релаксаційний комплекс "Сонячні ванни".
2. Міміка як показник внутрішнього стану людини:
  - покажи почуття;
  - "так" чи "ні"?
3. Закрите питання:
  - вміння ставити закрите питання.
  - накопичення згоди.
4. Телепатія.
5. Тест "Рівень самоконтролю".

6. Самозвіти учасників.
7. Домашня міні-практика.

#### **Заняття №5**

1. Релаксаційний комплекс "Хвилі фантазії".
2. Тренування взаєморозуміння. Гра "Місток".
3. Тест "Чи ви агресивні?"
4. Інтерв'ю (прийом відкритого питання).
5. Подарунки.
6. Самозвіти учасників.
7. Домашня міні-практика.

#### **Заняття №6**

1. Релаксаційний комплекс "За моїм бажанням".
2. Довільна механічна пам'ять:
  - перевірка слухової пам'яті;
  - перевірка зорової пам'яті.
3. Мнемотехніка. Прийом асоціацій:
  - власний мультфільм;
  - словесне доміно;
  - повторна перевірка зорової та слухової пам'яті.
4. Увага.

### **ТРЕНІНГ "ПРОФІЛАКТИКА НАРКОМАНІЇ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ"** (розрахований на 3 заняття)

#### **Заняття №1**

**Тема:** проблеми, пов'язані з наркотиками та профілактика початку вживання наркотиків.

**Мета:** підвищити рівень поінформованості підлітків з проблем пов'язаних з наркотиками. Випрацювати та розвинути навички, що запобігають вживанню психоактивних речовин.

**Завдання:**

- з'ясувати рівень поінформованості учасників зі згаданої проблеми;
- надати достовірну інформацію про психологічну уязвленість, про причини та наслідки вживання наркотиків;
- формувати у підлітків навички відповідальної поведінки;
- перевірити рівень засвоєння інформації.

**План проведення:**

1. Організаційні настанови.

Вступ. Знайомство з тренером. Знайомство учасників семінару. Гра "Мене звуть". Очікування учасників. Прийняття правил роботи групи.

2. Оцінка рівня інформованості, актуалізація проблеми. Гра "Спінні твердження". Гра "Асоціації". Мозковий штурм "Причини вживання та наслідки вживання наркотиків". Рухова вправа "Молекули" ("Броунівський рух").

3. Інформаційний блок.

Теоретичний матеріал та дискусія. Перерва на обід. Рухова вправа "Вишикуйтесь за ростом". Історія про наркомана. Перерва на каву. Рухова вправа. Гра "Життя з хворобою".

4. Етапи придбання практичних навичок протидії вживанню наркотичних речовин. Вправа "Відмова".

5. Завершення роботи.

## **Заняття №2**

**Тема:** наркотики і суспільство.

**Мета:** підвищити рівень поінформованості підлітків з проблем, пов'язаних з наркотиками. Випрацювати та розвинути навички, що запобігають вживанню психоактивних речовин.

**Завдання:**

- формування навичок поведінки у стресових ситуаціях.

**План проведення:**

1. Рольова гра "Стервятники та їхні жертви". Гра "Уміє сказати "Ні". Гра "Заважає – не заважає".

2. Розвиток довіри до людей, емпатії. Гра "Ти будеш мною, а я – тобою".

3. Розвиток комунікативних навичок. Гра "Головні пов'язки".

Психокорекція підлітків з психопатіями і акцентуаціями характеру:

1. Бесіди з батьками та вчителями про акцентуації характеру підлітків.

2. Індивідуальні бесіди з підлітками, спрямовані на зменшення агресії, посилення самоконтролю та пошук ефективних шляхів досягнення лідерства.

3. Навчання підлітка "розпізнання" небезпечних для нього ситуацій.

4. Формування у підлітка здатності "об'єктивізувати" небезпечні для нього ситуації.

5. Розширення діапазону можливих варіантів поведінки підлітків у складних для них ситуаціях. Гра "П'ятика перед танцями".

### **Заняття №3**

**Тема:** профілактика початку вживання наркотиків.

**Мета:** підвищити рівень інформованості підлітків з проблем, пов'язаних з наркотиками. Випрацювати та розвинути навички, що запобігають вживанню психоактивних речовин.

**Завдання:**

– з'ясувати рівень поінформованості учасників зі згаданої проблеми;

– надати достовірну інформацію про причини та наслідки вживання наркотиків, можливі стратегії поведінки.

– перевірити рівень засвоєння інформації.

Оцінка рівня інформованості. Актуалізація проблеми.

1. Бесіда. Розповідь про розвиток ситуації останніми роками. Мозковий штурм: "Чому люди вживають наркотики?". Рухова вправа "Театр Кабуки". Вправа "Запитання". Рухова вправа "Пустий стілець".

2. Інформаційний блок: а) з'ясувати рівень поінформованості підлітків з проблем, пов'язаних з наркотиками, наявність у них навичок відповідального прийняття рішень;

б) надати достовірну інформацію про групи наркотичних речовин, про залежність та її види; про хід течії хвороби; про сучасні методи лікування та реабілітації у залежних; про безпечну поведінку; про соціальні, економічні та інші наслідки вживання наркотиків; про основи законодавства (ураховуючи рівень поінформованості);

в) визначити роль сім'ї у формуванні відповідальної позиції підлітка;

г) визначити можливі мотиви вживання наркотиків; сформувати у підлітків здатність приймати відповідальні рішення в ситуаціях вибору;

д) мотивувати до подальшого використання отриманих знань та навичок у реальному житті та самостійного інформування друзів та знайомих;

е) закласти основу Я-концепції та адекватної самооцінки;

3. Перевірити рівень засвоєння інформації та закріплення навичок:

1. ЖИТТЄВІ ІСТОРІЇ (профілактика тютюнових проблем):

- цигарки " на шару";
- втрачений прибуток;
- делегація;
- черга за димом;
- парк;
- перекур;
- профілактика, вибір друзів;
- вчу подругу палити;
- попалимо – помиримось;
- гості;
- дві гривні;
- з ким кидати палити;
- дівчатам палити не належить;
- мама, яка палить;
- мами, тата, дочки, синочки;
- тату, дай запалити;
- на злість батькам.

## 2. МІФІ:

– основні міфи: тютюн розслабляє; треба палити хороші цигарки, а не різну погань;

– міфи курців-початківців: усі довкола палять; за кордоном всі палять; всі політики (журналісти, артисти, букіністи) палять; більшість людей палять, а хто не палить, той якийсь відстаючий; пасивне паління ще більш небезпечне, чим активне, тому я краще буду палити, ніж вдихати чужий дим; коли почнеш працювати, все одно прийдеться запалити;

– міфи заядлих курців: якщо людина багато палить, то у неї фізична залежність, їй важко покинути палити; кидаючи палити людина відчуває сильні страждання; паління може викликати серйозні наслідки для здоров'я тільки якщо палити багато; якщо недопалювати до фільтру, то палити не так шкідливо; в наших екологічних умовах т; при радіації паління не має значення для здоров'я;

– міфи про взаємовідносини тих, хто палить і тих, хто не палить: з людиною, яка не палить не поговориш щиро; якщо людина ніколи ні палила, то їй обов'язково буде хотітися це зробити; якщо людина ніколи не палила, то це означає, що вона боялася це зробити; якщо нема знаку, що забороняє палити, значить, палити можна;

курець має право на паління в тій мірі, в якій некурець має право на свіже повітря;

– педагогічні міфи: краще нехай палять, ніж вживають наркотики; в сьогоденній економічній ситуації люди стали бідніші і тому палять, заборони ні до чого хорошого не приводять.

### **СПІВПРАЦЯ З ПАРТНЕРАМИ**

**ПЕДАГОГИ:** Орієнтовна тематика занять з підлітками (виховні години та заходи)

1. Вступна лекція. Знайомство з програмою, метою, завданнями, правилами роботи в групі, мотивація.

2. Людина як соціальна істота. Розвиток особистості.

3. Специфіка підліткового віку.

4. Специфіка юнацького віку.

5. Сексуальність людини.

6. Самосвідомість як вища форма розвитку свідомості.

7. Емоційний світ особистості.

8. Роль спілкування в розвитку особистості. Загальні положення.

9. Соціальна компетентність.

10. Родина як єдиний організм.

11. Хімічна залежність у родині.

12. Девіантна поведінка підлітка та юнака.

13. Насильство як чинник розвитку залежної особистості.

14. Співзалежність як основа розвитку будь-якої форми залежної поведінки.

15. Стрес і проблемно-вирішальна поведінка.

16. Процес видужання від хімічної залежності.

17. Огляд пройденого матеріалу. Відповіді на запитання.

Рекомендації.

### **РОБОТА З БАТЬКАМИ**

**МЕТА:** надати батькам знання та навички ефективної, соціально підтримуючої поведінки в сім'ї та взаємодії з дітьми з питання первинної профілактики вживання наркотиків.

**ЗАВДАННЯ;**

– надати батькам знання про психологічні особливості дитини, підлітка юнака, особливості родинних взаємовідносин, сімейних стресів та поведінки, спрямованої на їхнє подолання;

– допомогти усвідомити власні сімейно-родинні, соціальні ресурси, сприятливі для подолання сімейних проблем і проблем взаємовідносин з дітьми в сім'ї;

– визначити напрямки і стратегії розвитку особистих, родинних і соціальних ресурсів (Я-концепції, соціального Я, родинного Я, емпатії, психологічної та соціальної підтримки);

– визначити напрямки і стратегії розвитку особистих ресурсів у дітей, підлітків та юнаків. Як взаємодіяти з дитиною, щоб її особисті і сімейно-родинні ресурси розвивалися, а не пригнічувалися? Як зробити сім'ю такою, що соціально підтримує, а не соціально підкорює?

## **СЕМІНАР-ТРЕНІНГ ДЛЯ ЛІДЕРІВ-БАТЬКІВ**

### **Заняття №1**

Правила роботи в групі. Сім'я як система, що соціально підтримує та розвиває суспільство та особистість дитини. Ознаки таких сімейних систем. Визначення можливостей, напрямків і стратегій зміни сім'ї.

### **Заняття №2**

Ресурси особистості. Ресурс Я. Осмислення ресурсів. Усвідомлення необхідності і вироблення стратегій зміни. Я-концепція батьків і дитини. Самосприйняття, підвищення рівня самоствавлення до проблем.

### **Заняття №3**

Інтернальна та екстернальна поведінка. Суб'єктивний контроль над ситуацією, власною поведінкою, поведінкою інших членів сім'ї, дитини. Стратегії взаємного розвитку батьків та дитини.

### **Заняття №4**

Спілкування в родині. Емпатія. Соціальна компетентність.

### **Заняття №5**

Ресурси родини та оточуючого середовища. Соціальна підтримка. Ефекти підтримки, що вони дають дитині.

### **Заняття №6**

Подолання та вирішення проблем. Проблемна поведінка та шляхи її реалізації.

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ІЗ СІМЕЙ, УЗАЛЕЖНЕНИХ ВІД АЛКОГОЛЮ**

Тематика зустрічей:

1. Корекція рольових позицій дитини.

2. Проблемна дитина, "жертвний баран" або бунтівник.
3. "Клоун", "блазень" або улюбленець сім'ї.
4. "Сумирна" або "загублена" дитина.
5. Відповідальна дитина або "герой сім'ї".

## **ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ПІДЛІТКАМИ ГРУПИ РИЗИКУ**

Завдання:

– виявлення психологічних особливостей підлітка (акцентуації характеру, система самооцінок та оцінок інших, мотиваційна структура особистості);

– дослідження процесів мислення;

– визначення провідної проблеми і чітке формулювання її механізму;

– формулювання чітких, однозначних ознак досягнення мети;

– виявлення особливостей мотивації підлітка, пошук будь-яких видів діяльності, пов'язаних з позитивними емоціями.

Зміст психо-корекційної роботи з підлітками групи ризику:

– знайомство. Назвати своє ім'я, розповісти про свої уподобання, охарактеризувати себе;

– розпізнання і висловлення почуттів. Один підліток говорить, другий слухає, а третій спостерігає і потім оцінює їхнє спілкування за визначеними параметрами;

– обговорення параметрів невербальної комунікації: інформативність положення тіла людини, його пози, дистанція між співрозмовниками, міміка, жести, напрям погляду. Вправа "Пантоміма";

– формування позитивного образу "Я". Гра "Репортер". Вправа "Бомбардування позитивними якостями". Сценка "Ювіляр";

– оволодіння навичками аналізу своєї поведінки. Обговорення творів художньої літератури, кіно, відеофільмів. Гра "Вузли";

– ретроспективний аналіз якогось життєвого рішення одного з учасників групи (які по підліток сам висловить таке побажання);

– тренування навичок відповідального прийняття рішень та відчуття себе суб'єктом діяльності. Вправа "Відсутні ключі";

– формування відповідальності за наслідки своїх рішень. Вправа "Лінія життя", ігрова вправа "спірні твердження";

– етап придбання практичних навичок. Вправа "Шприц".



Завершення роботи. Підсумки проведеної роботи. Анкета "Як я засвоїв інформацію".

### *3.1.4. Формування соціально-бажаної поведінки*

Підлітковий або середній шкільний вік – період формування духовності, моральних принципів, фізичної активності, соціально-схвальних або соціально-небажаних стереотипів поведінки. Не сформована власна система стійких моральних переконань, ціннісних орієнтацій не дає їм змоги адекватно реагувати на події, факти навколишнього життя, приймати соціально унормовану форму поведінки. У становленні особистості підлітка важливу роль відіграє соціальне середовище, контакти з ровесниками, дорослими.

Отже, соціальний педагог повинен сприяти повноцінному особистісному й інтелектуальному розвитку дітей, докладати зусилля до створення умов для формування в них мотивації до самовиховання і саморозвитку, забезпечувати індивідуальний підхід до кожної дитини, систематично та ефективно вести профілактику та корекцію відхилень в інтелектуальному й особистісному розвитку дитини. Проблема превенції (попередження) девіантності, соціально-небажаної поведінки залишається актуальною і потребує від соціально-психологічної служби комплексних превентивних заходів.

Програма, яка пропонується, спрямована на попередження соціально-небажаних вчинків, відхилень у соціалізації та формування соціально-адекватної поведінки дітей і підлітків. Зміст програми, методи та форми соціально-педагогічної роботи дозволяють розвивати навички самоаналізу, самопізнання, поглиблювати знання про власне "Я", формувати позитивне ставлення до себе, впевненість у собі, асертивну поведінку а також переформатовувати вже сформовані соціально-небажані поведінкові стереотипи у соціально-прийнятні.

**Цільова група:** учні 7-9 х класів. Кількість учасників: 12-15 осіб. Група учасників формується за згодою учнів, які за результатами діагностики входять до групи учнів, схильних до ризикованої поведінки. Тренінговий курс складається з 7 занять тривалістю 1-1,5 години кожне. Заняття проводяться у зручний для підлітків час. Можливе об'єднання занять у сесійні (канікулярний час).

**Завдання:**

- сприяти набуттю навичок соціально-бажаної поведінки, асертивності;
- розвивати позитивну Я-концепцію особистості підлітка;
- формувати адекватну самооцінку особистості;
- здійснювати профілактику негативних явищ у молодіжному середовищі.

**Методи та прийоми:**

- рольова гра;
- мозковий штурм;
- ситуативні вправи;
- обговорення та рефлексія поданої інформації.

**Структура тренінгових занять:** кожне заняття складається з трьох частин:

1. **Вступна** частина, завданнями якої є: створення сприятливого психологічного простору, засвоєння правил роботи групи, налагодження зворотнього зв'язку "учасник – група" та "група – учасник", створення ситуації рефлексії.

2. **Основна:** оцінка рівня поінформованості щодо проблеми, актуалізація проблеми, надання інформації та засвоєння знань, формування умінь та навичок.

3. **Завершальна:** підбиття підсумків щодо процесу роботи, оцінка отриманого досвіду, налаштування учасників на атмосферу звичайного життя.

## ТРЕНІНГ 1.

### ТЕМА: Я І МОЄ ЗДОРОВ'Я

**Мета:** формування усвідомлення цінності здоров'я як основи для успішної реалізації життєвих цінностей; актуалізація відчуття важливості здоров'я та необхідності дбайливого і постійного ставлення до нього.

**Завдання:**

- сприяти усвідомленню цінностей здорового способу життя для здоров'я;
- сприяти засвоєнню знань про фактори ризику для здоров'я;
- допомагати усвідомленню власної поведінки та способу життя як найважливішого фактору, що впливає на здоров'я людини.

**Вправа "Правила роботи у групі"**

Мета: закріплення правил роботи у групі.

Тренер пропонує учасникам по черзі прокоментувати по одному правилу.

### **Вправа "Очікування"**

Мета: визначення очікувань учнів від занять.

Учасники на різнокольорових стікерах у вигляді яблук пишуть про свої сподівання і прикріплюють їх на яблуню.

### **Легенда про пихатого мандарина**

Колись давно у старому Китаї жив розумний, але надзвичайно пихатий мандарин (державний урядовець). Цілий день він тільки те й робив, що приміряв багате вбрання і вихвалявся своїм розумом. Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось країну облетіла звістка, що неподалік оселився чернець, розумніший за мандарина. Мандарин страшенно розлютився, але не виказав цього ні жестом, ні словом.

Задумав він оголосити поєдинок і відстояти славу наймудрішого нечесним способом: "Візьму я в руки метелика, сховаю його за спиною і спитаю, що у мене в руках – живе чи мертве? Якщо чернець скаже, що живе, я задушу метелика, а якщо мертве – випущу його".

І ось настав день поєдинку. У пишній залі зібралося багато людей, усім кортіло побачити змагання найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали увійшов невеликий худорлявий чоловік. Він підійшов, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке запитання. Тоді пихатий мандарин запитав: "Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?".

Мудрець усміхнувся й відповів: "*Усе у твоїх руках*". Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів, радісно тріпочучи яскравими крильцями.

### **Обговорення:**

- Як ви розумієте вислів "Усе у твоїх руках"?
- Від кого залежить рішення, яке ми приймаємо?

**Висновок.** Усе, що робить людина, залежить, у першу чергу, лише від неї, вибір може впливати на її майбутнє.

### **Мозковий штурм "Що таке здоров'я?"**

Мета: активізація знань учасників про важливість здоров'я; визначення поняття здоров'я.

Тренер говорить, що здоров'я дуже важливе у нашому житті. Відомо понад 200 визначень поняття "здоров'я". Давайте й ми визначимо, що таке здоров'я. Усі пропозиції учасників записуються на дошці.

За визначенням ВООЗ, *здоров'я* – стан повного фізичного, духовного або соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад.

### **Вправа "Що формує здоров'я?"**

Мета: визначення особливостей поведінки та способу життя як найважливіших чинників, що впливають на здоров'я людини.

Тренер пропонує учасникам подумати, які існують фактори впливу на здоров'я людини. Пропозиції записують на стікерах. Після того, як усі пропозиції записано, тренер пропонує об'єднати схожі фактори, виділити найсуттєвіші: спадковість, медицина, навколишнє середовище, спосіб життя людини.

Наукові дослідження дають нам такі результати щодо вагомості впливу тих чи інших факторів на здоров'я людини:

- спадковість – 20 %;
- рівень медичного забезпечення – 10 %;
- екологія – 20 %;
- спосіб життя – 50 %.

Висновок: хоч існує декілька важливих чинників, що впливають на розвиток і збереження здоров'я, поведінка людини, її спосіб життя є вирішальним у збереженні здоров'я.

### **Вправа "Мінялки"**

Мета: активізація уваги, зняття психологічного напруження.

Тренер пропонує дітям помінятися місцями за певною ознакою: за кольором волосся, очей, статтю, інтересами.

### **Вправа "Шляхи здорового способу життя"**

Мета: формування розуміння учасниками суті здорового способу життя, того, в яких діях і поведінці воно проявляється.

Тренер дає визначення "здорового способу життя".

*Здоровий спосіб життя* – така життєдіяльність людини, що сприяє збереженню і зміцненню її здоров'я.

Учасники об'єднуються у три підгрупи, кожна з яких отримує завдання: створити "Шлях здорового способу життя", визначаючи позиції, спрямування, дії, засоби формування здорового способу життя, в цілому відповідаючи на питання: "Що робити, щоб бути

здоровим?". Презентують своє бачення шляхів збереження та укріплення здоров'я.

**Вправа "Усмішка по колу".**

Мета: створення позитивної атмосфери у групі:

**Підсумок заняття:**

*Здоров'я – це нічого, але без здоров'я все – ніщо (Сократ).*

## ТРЕНІНГ 2.

### ТЕМА: ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА

**Мета:** формування навичок відповідального прийняття рішень.

**Завдання:**

– сприяти усвідомленню своєї поведінки, розумінню власних вчинків;

– відпрацювати навички прийняття рішень.

**Вправа "Очікування".**

**Мета:** дізнатися, що кожен учасник очікує від заняття.

На аркуші ватману, що висить на дошці, намальоване сонечко.

Тренер роздає виготовлені з паперу "промінчики сонця". На них підлітки записують свої очікування від заняття і прикріплюють до сонечка.

**Гра "Вузли".**

Мета: формування навичок аналізу при прийнятті рішення.

Тренер пропонує підліткам стати в коло. Кожен член групи бере руку того, хто стоїть навпроти, і руку ще когось. Таким чином група "зав'язується у вузлик". Завдання полягає в тому, щоб розв'язатися, не розпускаючи рук.

**Обговорення.** Обговорюються засоби "розв'язання вузлів", відповідно до засобів, прийнятих групою. Учасники аналізують, які тактики прийняття рішень були запропоновані і чому обрали саме таку.

**Вправа "Відсутні ключі".**

Мета: формування навичок правильного прийняття рішень, відчуття підлітка як суб'єкта діяльності.

Тренер роздає підліткам опис проблемних ситуацій. Завдання групи – скласти список необхідної інформації, без якої неможливо розв'язати цю проблему. Учасники обирають з усіх відомостей саме ті, що потрібні для прийняття правильного рішення.

**Проблемна ситуація: "Як досягти успіху в житті?".**

Пропонується такий список:

1. Я можу наполегливо працювати.
2. Я можу навчитися аналізувати свої дії.
3. Я можу бути хитрим і "видурити" гроші у будь-кого.
4. Я можу обдурити друзів.
5. Я можу нічого не робити й очікувати удачі.
6. Я можу ходити на уроки і виконувати домашні завдання вдумливо й ретельно.
7. Я можу одного разу ризикнути й "обійти закон", щоб домогтися свого.
8. Я можу зупинитися і добре подумати, перш ніж діяти.
9. Я можу спокійно сприйняти свої невдачі та критику від інших людей і навчитися виправляти помилки.
10. Я можу звинувачувати інших людей, якщо мені не щастить.
11. Я можу навчитися сам долати свої тривоги або гнів.
12. Я можу поліпшити свій поганий настрій за допомогою паління, ліків чи алкоголю...

**Обговорення.** Обговорюють з іншими учасниками та тренером наслідки вибору та разом шукають найефективніші засоби досягнення мети.

**Вправа "Лінія життя"**

Мета: формування навичок відповідальної поведінки за наслідки своїх рішень.

Тренер пропонує учасникам намалювати свій життєвий шлях від народження до смерті у вигляді лінії. Потім підлітки розкладають картки, на яких коротко позначені події їхнього минулого, теперішнього та майбутнього. Після цього тренер пропонує уявити, як зміниться сценарій їхньої лінії життя, якщо на певному етапі вони потраплять в алкогольну або наркотичну залежність.

**Обговорення.** Під час обговорення зробити акцент на негативному ставленні до вживання психотропних речовин; необхідності формувати асертивну поведінку як вміння сказати "ні" у таких випадках.

**Вправа "Ювіляр"**

Мета: формування позитивного образу "Я".

Тренер пропонує підлітку сісти на стілець у центр кола. Діти по черзі висловлюють свою позитивну думку "Ювіляру" про його вчинки, особисті риси. "Ювіляром" має бути кожен учасник.

**Обговорення:**

- Що ти відчуваєш?
- Чи подобається тобі бути в ролі "Ювіляра"?

**Вправа "Плутанка"**

Мета: зняття психоемоційного напруження.

Тренер пропонує одному учаснику вийти за двері. Усі інші роблять руками ланцюжок, що має початок (голова змії) та кінець (хвіст змії). Учаснику пропонують розплутати змію, яка гріється на сонечку.

**Вправа "Ваш настрій і ваші побажання".**

Мета: почути враження підлітків від заняття.

Учасники по колу діляться враженнями від заняття. Прощання.

**ТРЕНІНГ 3.**

**ТЕМА: ПІЗНАЙ СЕБЕ**

**Мета:** формування позитивного ставлення до себе і до інших, усвідомлення себе як особистості.

**Завдання:**

- розширити знання учнів про специфіку міжособистісних стосунків;
- формувати позитивне ставлення до себе;
- розвинути почуття толерантності;
- формувати адекватну самооцінку.

**Вправа "Бінго"**

Мета: продовжити знайомство підлітків, створити позитивну атмосферу спілкування.

Тренер пропонує дітям узяти аркуш паперу А4, руками "вирізати" фігурку "Бінго", розмалювати фломастерами і на зворотному боці написати:

- на голові – твоя найзаповітніша мрія;
- на правій руці – твоя риса характеру;
- на лівій руці – риса характеру, яку ти хочеш сформувати;
- на правій нозі – улюблене місце відпочинку;
- на лівій нозі – улюблена страва;
- на тулубі – як ти хочеш, щоб тебе називали однолітки.

Після того, як діти виконали завдання, тренер просить усіх встати, рухаючись кімнатою, підійти одне до одного, знайти і

записати на відповідних частинах "Бінго" імена тих, із ким у них збіглася одна або кілька позицій. Після цього учасники повертаються в коло.

### **Вправа "Очікування"**

Мета: дізнатися, що очікують учасники від сьогоднішнього заняття.

Підлітки по черзі висловлюють очікування від заняття.

### **Вправа "Грамота"**

Мета: підвищувати самооцінку дитини.

Тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу А4 і пропонує написати похвальну грамоту собі, вказати, за що він її отримусь. Кожен учасник зачитує свої напрацювання.

### **Обговорення:**

- Чи важко було писати грамоту собі?
- Якщо так, то чому?
- Чи сподобалася вам ця вправа?

### **Вправа "Усі ми – різні"**

Мета: усвідомлення своєї індивідуальності, неповторності.

Тренер зачитує записаний на дошці епіграф: "Люди, як ріки: вода у всіх однакова і всюди одна і та сама, але кожна річка буває то вузька, то швидка, то широка, то тиха, то тепла, то холодна" (Л. Толстой).

Тренер: дійсно, всі ми різні. Але щось особливе виокремлює нас серед інших. Що саме?

Назвіть і напишіть на пелюстці квіточки свою особливу неповторну рису, прикріпивши її до серединки квітки.

А тепер погляньте, яка у нас вийшла чудова квітка. Вона одна, а нас багато.

### **Вправа "Плутанина"**

Мета: зняти напруження, розслабитися.

Один учасник виходить за двері. Тренер пропонує учням утворити ланцюжок (змію), що має початок (голову) і кінець (хвіст), і заплутатися. Завдання підлітка, який зайшов у клас, – розплутати змію.

### **Вправа "Мої поради"**

Мета: усвідомити, що потрібно змінити в собі; побачити себе очима інших.

Тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу А4 і пропонує написати своє ім'я. Потім усі за годинниковою стрілкою передають



свої аркуші, на яких кожен по черзі пише рекомендацію щодо недоліків характеру.

**Обговорення:**

- Чи важко було писати друзям рекомендації?
- Чи задоволені ви тим, що написали про вас інші?

**Вправа "Усе одно ти молодець"**

Мета: підняти самооцінку підлітка, зняти психоемоційне напруження.

Тренер пропонує учасникам об'єднатися у групи по двос, за ознакою "день" і "ніч".

Один учасник говорить про свій недолік, а інший відповідає: "Ну і що, все одно ти молодець, тому що...".

**Обговорення:**

- Які відчуття викликала вправа?

**Притча про майстра**

Якось увечері зібралися разом музичні інструменти: скрипка, саксофон, труба, сопілка й контрабас. І виникла між ними суперечка: хто найкраще грає.

Кожен інструмент почав виводити свою мелодію, показувати власну майстерність. Але виходила не музика, а жахливі звуки. І що більше кожен старався, то незрозумілішою і потворнішою ставала мелодія.

Ось з'явилася людина й помахом руки зупинила ці звуки, сказавши: "Друзі, мелодія – це одне ціле. Нехай кожен прислухається до іншого, й ви побачите, що вийде".

Людина знову змахнула рукою, і спочатку несміливо, а потім усе краще зазвучала мелодія, в якій було чути смуток скрипки, ліричність саксофона, оптимізм труби, унікальність сопілки, величність контрабаса. Інструменти грали, із замилюванням стежили за чарівними помахами рук людини. А мелодія все звучала і звучала, поєднуючи виконавців і слухачів у одне ціле.

Як важливо, щоб оркестром хтось диригував! Досягнення гармонії можливе лише тоді, коли всі об'єднані однією метою і спрямовані єдиною волею в єдиному пориві...

**Прощання**

Мета: сприяння згуртованості групи; створення гарного настрою.

Усі учасники стають у коло, щоб правою рукою утворити зірочку, і намагаються нею передати тепло рук одне одному. Усі дякують і прощаються.

#### **ТРЕНІНГ 4.**

##### **ТЕМА: Я ВМІЮ ДОЛАТИ...**

**Мета:** сприяння усвідомленню учасниками своєї поведінки; формування вміння позитивно вирішувати конфлікти.

**Завдання:**

- актуалізувати знання учнів про конфлікт;
- ознайомити учасників зі стратегіями виходу з конфліктної ситуації;
- формувати вміння знаходити взаєморозуміння з людьми;
- сприяти взаєморозумінню у класі;
- навчати дітей адекватно оцінювати себе.

Тренер. Відомий французький письменник Антуан де Сент-Екзюпері назвав людське спілкування найбільшою розкішшю на світі.

Спілкування людей – тонкий і складний процес. Кожен із нас учиться цьому все життя, здобуваючи досвід часто за рахунок помилок і розчарувань. На жаль, ми нерідко потрапляємо в ситуації, які визначаємо як конфліктні. Вони вносять напруження у стосунки, позбавляють спокою і радості, не дають можливості повноцінно працювати. Що менше виникає конфліктів, то краще можуть порозумітися люди, то тепліші й довірливіші їхні стосунки.

**Вправа "Не хочу хвалитись, але я..."**

Мета: розвиток у підлітків здатності до самопрезентації.

Усі учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та продовжує фразу, що починається зі слів: "Не хочу хвалитися, але я... чудовий друг".

Усі учасники висловлюються.

**Вправа "Повторення правил".**

Мета: закріплення правил і розвиток почуття відповідальності.

Кожен учасник по черзі називає одне правило і пояснює його зміст.

**Психомалюнок "Моє уявлення про конфлікт"**

Мета: актуалізація учасників щодо поняття конфлікту.

Тренер пропонує на аркуші А4 намалювати малюнок на тему "Моє уявлення про конфлікт". Після виконання роботи пропонується по черзі розказати, що він намалював.

**Обговорення:**

- Які відчуття були у вас під час малювання?

– Чи сподобався вам малюнок?

**Вправа "Конфлікт - це..."**

Мета: з'ясування суті поняття "конфлікт".

Тренер звертається до учасників груп із запитанням "Що таке конфлікт?". Усі варіанти відповідей записуються на ватмані. Після цього всі разом з'ясовують позитивну (+) і негативну (-) сторони конфлікту.

**Підбиття підсумків.**

**Інформаційне повідомлення "Конфлікт"**

Слово "конфлікт" латинського походження, в перекладі означає зіткнення. Мається на увазі зіткнення протилежних цілей, інтересів, позицій. В основі конфлікту лежить конфліктна ситуація.

Щоб конфлікт почав розвиватися, необхідний інцидент, тобто щоб одна зі сторін почала діяти. Причини конфліктів бувають найрізноманітнішими: нездатність зрозуміти іншу людину, нетерпимість до думок інших, егоїзм, схильність до пліток, розбіжність думок і бажань.

**Вправа "Скринька непорозумінь"**

Мета: формування навичок успішного розв'язання конфліктів.

Формуються малі групи (об'єднання на основі вибору різних видів цукерок). Один учасник із кожної команди витягає зі "скриньки непорозумінь" опис певних ситуацій.

Кожна ситуація – це ситуація зародження своєрідного конфлікту. Знайдіть правильний вихід із ситуації, не спровокувавши конфлікт.

*1-ша ситуація.* Один учень каже іншому: "Я ніколи не сидітиму з тобою за однією партою: ти мені заважаєш!".

Інший відповідає... (*допишіть*).

Прокоментуйте ситуацію.

*2-га ситуація.* Іде урок, учні виконують завдання. Раптом один учень починає стукати ручкою по парті. Учитель робить зауваження:

– Сергію, не стукай, будь ласка, ти заважаєш!".

Сергій відповідає: "Чому знову я? Це – Андрій".

– Яка реакція вчителя на слова Сергія?

– Як би вчинили ви у цій ситуації?

*3-тя ситуація.* Мама прийшла з роботи і каже доньці: "Скільки можна говорити?! Поприбирай за собою, порозкидала все, неначе смерч пронісся у квартирі! Не дівчина, а нещастя якесь! Кажеш, а їй, як об стіну горох!".

- Яка реакція дівчини?
- Як би вчинили на місці мами?

**Висновок ведучого:** серед звичок, які породжують конфлікти між людьми, особливо поширеними є надмірна емоційність, агресивність, вимогливість, неувага до потреб та інтересів інших, невміння вислухати інших.

**Деструктивний спосіб мислення** – розв'язання своїх проблем і конфліктів через насильство та агресію. Деструктивно мислити – означає працювати у напрямку самознищення, а не самовдосконалення. Якщо ви прагнете для себе миру і любові, то ваш шлях – це свідомий контроль негативних думок і вчинків.

### **Вправа "Австралійський дощ"**

Мета: зменшення психологічного навантаження учасників.

Тренер пропонує встати всім учасникам і повторювати рухи:

- в Австралії здійнявся вітер (*ведучий потирає долоні*);
- починає крапати дощ (*плескання долонями по грудях*);
- починається справжня злива (*плескання по стегнах*);
- а ось і град, справжня буря (*тупіт ногами*);
- краплі падають на землю (*клацання пальцями*);
- тихий шелест вітру (*потирання долонь*);
- сонце (*руки догори*).

### **Вправа "Ваш настрій і побажання"**

Мета: створення позитивного настрою. Усі учасники беруться за руки і по колу говорять про свої позитивні емоції та висловлюють побажання іншим. **Прощання.**

## **ТРЕНІНГ 5.**

### **ТЕМА: Я І МОЯ ОСОБИСТІТЬ**

**Мета:** розвиток підлітка як особистості, розкриття його позитивних здібностей, засвоєння визначеного життєвими та суспільними потребами обсягу знань про особистість, взаєморозуміння.

#### **Завдання:**

- створювати оптимальний соціально-психологічний мікроклімат у колективі з метою сприяння духовному і творчому саморозкриттю учасників;
- допомагати дітям усвідомлювати і розуміти свої позитивні та негативні риси;

– сприяти розвитку навичок самоаналізу.

**Матеріали:** м'яка іграшка, плакат із "Правилами роботи", бейджики, вислови філософів ("У кожної людини є дзеркало, в якому вона може чітко розглядати себе", "Пізнай себе, пізнай свою природу – і ти пізнаєш Істину").

### **Вправа "Мій образ"**

Мета: підготовка учасників до роботи, створення позитивної атмосфери, хорошого настрою, визначення особливостей кожного.

Тренер вітається з групою, роздає кожному учаснику аркуш паперу А4, на якому потрібно написати своє ім'я і намалювати власний образ (це може бути певний символ, предмет – будь-що).

Після того як учасники виконали завдання, тренер пропонує по черзі назвати своє ім'я і представити власний образ.

Малюнки кріпляться на дошці. Так створюється "галерея портретів" учасників групи.

### **Вправа "Правила роботи"**

Мета: прийняття правил роботи групи. Учасники читають написане на плакаті і приймають правила роботи групи.

### **Вправа "Очікування"**

Мета: визначення очікувань учасників щодо занять.

### **Притча "Істина"**

Колись люди вірили, що є не один, а багато богів. Одного разу боги вирішили створити Всесвіт: створили зірки, сонце, моря, гори, Людину та Істину.

Однак постало питання про те, куди сховати цю Істину, щоб людина її не змогла відшукати.

– Давайте сховаємо її на далекій зірці, – сказав один із богів.

– А давайте на найвищій гірській вершині, – запропонував інший.

– Ні, давайте покладемо її на дно найглибшої безодні, – промовив третій.

– Може, сховаємо її на Місяці?

А наймудріший Бог сказав:

– Ні, ми сховаємо Істину в серці людини. Тоді вона шукатиме її в усьому всесвіті, не знаючи, що постійно носить у собі.

Тренер. Діти, як ви думаєте, що таке Істина?

Це те, заради чого живе людина; знання про те, як побороти себе, стати особистістю. Тепер подумайте, чому боги все-таки

вирішили сховати Істину в серці людини? Тому що кожен із нас – це маленький Всесвіт, це якась Істина, Особистість. Ми можемо знайти Істину, якщо зазирнемо в себе, вивчимо себе. Давайте зробимо це – пошукаємо Істину.

### **Вправа "Промінчик сонця"**

Мета: усвідомлення своїх позитивних і негативних рис характеру.

Дітям пропонується на аркуші паперу намалювати сонечко і написати на промінчиках 5 позитивних і 5 негативних рис.

#### **Обговорення:**

- Чи важко було визначити риси характеру?
- Що важче і чому?

Тренер говорить: "Хваліть себе. Критика руйнує внутрішній дух, а похвала зміцнює його".

### **Вправа "Самокритика"**

Мета: навчання об'єктивно оцінювати свої якості; усвідомлювання власних слабких сторін; формування адекватної самооцінки.

Кожен учасник отримує модель-малюнок сніговичка, на якому записує свої "мінуси" – негативні якості і зачитує написане вголос.

#### **Обговорення:**

- Які труднощі виникали у вас упродовж виконання вправи?

Тренер: приймайте свої недоліки. Визнайте, що вони – ваша відповідь на якусь потребу, і зараз ви шукаєте новий, позитивний спосіб задовольнити цю потребу. Тому з любов'ю попрощайтеся зі старою негативною поведінкою. Зумійте побороти свої вади за допомогою гарячих, лагідних промінців вашого серця, здатних розтопити все негативне.

*(Діти накривають малюнок сніговичка аркушем із сонечком, на промінцях якого написані позитивні риси.)*

### **Вправа "Що я даю людям і чого від них чекаю?"**

Мета: розвиток навичок самоаналізу.

Тренер дає дітям аркуш паперу А4 і пропонує умовно поділити його на дві частини. На одній намалювати те, що учасник дає людям, а на іншій – що отримує від них.

#### **Обговорення малюнків:**

- Що я відчував, коли працював над малюнком?

### **Вправа "Комплімент"**

Мета: підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис.

Тренер кидає учаснику іграшку, при цьому каже: Необхідно сказати комплімент. *Комплімент* – це люб'язний вислів із похвалою. Отже, згадайте найкращі риси своїх однокласників і, звертаючись до кожного на ім'я, скажіть комплімент.

#### **Обговорення:**

- Кому було важко сказати товаришеві комплімент?
- Кому було приємно чути гарні слова на свою адресу?

### **Вправа "Іскорка добра"**

Мета: створювати відчуття згуртованості групи.

Тренер пропонує всім встати і взятися за руки. Далі по колу передає іскорку добра, а учасники передають її іншим учасникам.

### **Вправа "Ваш настрій"**

Учасники по колу говорять про свій настрій і висловлюють побажання. Прощання.

## **ТРЕНІНГ 6.**

### **ТЕМА: Я ОЧИМА ІНШИХ**

**Мета:** розвивати навички самоаналізу, самопізнання, поглиблювати знання про власне "Я", формувати позитивне ставлення до себе, впевненість у собі.

#### **Завдання:**

- усвідомлення того, як тебе бачать інші;
- відпрацювання навичок співпраці;
- формування адекватної самооцінки.

Тренер: Дуже важливо, як нас сприймають та розуміють інші люди.

Сьогодні на занятті ми спробуємо це з'ясувати.

### **Вправа "Мій друг сказав би, що я..."**

Мета: відпрацювати вміння позитивної самопрезентації.

Учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я і говорить фразу, яка починається зі слів: "Мій друг сказав би про мене, що я...". Висловлюються всі.

### **Вправа "Правила роботи у групі", "Очікування від заняття"**

Мета: пригадати правила роботи у групі; визначити, що учасники очікують від заняття.

### **Вправа "Тваринка"**

Мета: визначення особистісних особливостей кожного учасника.

*Матеріали:* аркуші паперу А4.

Кожному учаснику на папері пропонують написати ім'я, не обов'язково справжнє. Під ім'ям малюють тваринку і називають її.

Після індивідуальної роботи учасники по черзі називають своє ім'я і характеризують свою тваринку. Усі "тваринки" презентуються.

### **Вправа "Біле і чорне"**

Мета: розвивати вміння критично ставитися до себе.

Учасники на аркуші білого паперу записують позитивні риси характеру, а на чорному – негативні.

*Обговорення:*

- Що відчували учасники при виконанні цього завдання?
- Які риси характеру було важче виділити?

### **Вправа "Супермаркет"**

Мета: формування навичок самоаналізу, самопізнання, поглиблення знань одне про одного через розкриття якостей кожного учасника.

Тренер розповідає учасникам заняття, що вони знаходяться у супермаркеті, де можна продавати і купувати риси характеру.

Після цього він роздає їм по 2 смужки паперу. Учасники на одній смужці записують рису характеру, яку хотіли б продати, а на іншій – рису характеру, яку хотіли б купити. Далі всі учасники по черзі зачитують те, що написали на смужках паперу, і кидають їх у картонну коробку. Тренер перемішує смужки, не дивлячись, витягує по 2 смужки і роздає підліткам.

*Обговорення:*

- Які риси характеру ви "купили"?
- Чи можете ви прийняти такі риси характеру?
- Для чого, на вашу думку, була ця вправа?

### **Вправа "Інша думка"**

Мета: розвиток моральних якостей особистості, можливість побачити себе очима друзів.

*Матеріали:* аркуші паперу А4, список особистісних якостей.

Діти називають по черзі всі пори року й відповідно об'єднуються у 4 групи. Один учасник із кожної групи виходить за двері. Кожна група складає характеристику свого представника. Діти



запрошуються до класу, і представник групи зачитує їхні характеристики. Вправа закінчується, коли кожен учасник отримав характеристику.

**Обговорення:**

- Що дала вам ця вправа?
- Із чим ви погодились?
- Із чим не погоджуєтесь?

**Вправа "Незакінчене речення"**

Мета: усвідомлення значущості своєї ролі у формуванні соціально-психологічного клімату в групі.

Учасники продовжують речення:

- Мені притаманні такі риси характеру –
- Я хотів би, щоб у нашому класі всі були...
- Мені подобаються такі якості в людях...
- У майбутньому я...

**Обговорення:**

– Чи важко було говорити про притаманні вам риси характеру?

- Що дала ця вправа?

**Вправа "Підсумок"**

- Що нового ви дізналися сьогодні на занятті?
- Чи змінили ставлення одне до одного?

Прощання.

## ТРЕНІНГ 7.

### ТЕМА: Я – ХОРОШИЙ

**Мета:** формування вміння знаходити позитивне в собі та в інших, здатність говорити про своє позитивне ставлення до себе та до інших людей.

**Завдання:**

- формувати навички взаємоповаги;
- формувати уявлення підлітка про позитивний образ "Я";
- сприяти виробленню адекватної самооцінки;
- формувати навички спілкування без оцінок.

**Вправа "Очікування"**

Мета: актуалізувати увагу учасників, отримати інформацію про те, що вони очікують від заняття.

Тренер роздає підліткам стікери у вигляді листочків, на яких учні пишуть свої очікування, озвучують їх і прикріплюють на дерево.

### **Гра-розминка "Емоції та ситуації"**

Мета: активізація учасників для роботи у групі, тренування навичок контролю емоцій.

**Матеріал:** м'яч.

Учасники стають у коло.

Тренер: Зараз кожен учасник назве одну емоцію або почуття і запам'ятає, що він назвав. Я починаю: "Радість".

Коли всі назвали по одній емоції і запам'ятали її, тренер продовжує вправу.

– А тепер кожен називає якусь ситуацію і кидає м'яч іншому учасникові, пропонуючи продовжити речення і назвати свою емоцію чи почуття. Наприклад: "Коли я граю у футбол, то відчуваю радість!".

Гра закінчується, коли м'ячик побуває у кожного з учасників.

### **Вправа "Репортер"**

Мета: формування вміння оцінювати власні позитивні якості.

Один з учасників групи бере інтерв'ю в інших членів групи, пропонуючи кожному сказати кілька слів про себе для святкової телепередачі на честь успішного завершення якоїсь важливої справи, в якій брали участь підлітки.

**Обговорення:**

- Чи важко було говорити про себе?
- Можливо, ви ще хотіли б зробити добру справу? Чому?

### **Вправа "Атака позитивними якостями"**

Мета: формування вміння знаходити позитивне в собі та в інших.

Підліток сідає на стілець, що стоїть у центрі кола, і заплющує очі. Кожен учасник групи по черзі підходить до нього та пошепки промовляє кілька слів про його гарні риси, за які він його цінує і любить.

Позитивні характеристики отримує кожен учасник групи.

### **Вправа "Ти будеш мною, а я – тобою"**

Мета: розвиток здатності формування навичок спілкування. У цій вправі потрібно обов'язково дотримуватися правил: "Не роби навмисно нічого такого, що могло б неприємно зачепити почуття того, чию роль ти граєш".

Двоє учасників "обмінюються особистостями": кожен вдає, що він – інший: для цього копіює його мову, жести, поведінку,

висловлювання. Після того, як вони деякий час (15 хв) спілкуються в такий спосіб, кожен із двох розповідає, що він відчував, коли бачив своє зображення іншим. Як він вважає, це було справді схоже чи кумедно? Що він пізнав нового про себе, коли побачив, як виглядає зі сторони?

Потім уся група обговорює побачене.

Підлітки роблять висновок, що вміння поставити себе на місце іншого – дуже важливий елемент навичок комунікацій.

### **Вправа "Я – впевнена людина"**

Мета: сприяння вмінню формувати бажані риси характеру; підтримка бажання до самовдосконалення.

Учасники по черзі називають пори року і відповідно об'єднуються в чотири групи.

Кожна підгрупа отримує правило (і повинна його зобразити) формування особистості на аркуші А4 у довільній формі.

#### **Правило 1**

Уранці докладіть максимум зусиль, щоб вийти з дому в найкращому вигляді. Упродовж дня намагайтеся заглянути у дзеркало, щоб переконатися, що у вас привабливий вигляд. Перед сном потіштесь собою. Ви – найкращі.

#### **Правило 2**

Не загострюйте увагу на своїх фізичних вадах. Вони є у всіх. Адже більшість людей або не помічає їх, або не знає, що вони у вас є. Що менше ви думаєте про них, то краще почуваетесь.

#### **Правило 3**

Не будьте надто критичні до інших. Якщо ви часто наголошуєте на вадах інших людей, і така критичність стала для вас звичкою – її треба якомога швидше позбутися. Інакше ви будете щоразу думати, що ваш одяг і вигляд – найкраща підстава для критики. Впевненості це не додає.

#### **Правило 4**

Пам'ятайте, що людям понад усе подобаються слухачі. Вам не обов'язково промовляти багато дотепних реплік, щоб привернути увагу та викликати прихильність. Слухайте уважно інших, і вони поважатимуть вас. Говоріть переважно на тему, приємну для вашого співрозмовника, цікавтеся його справами та виявляйте щирий інтерес до його захоплень.

Після закінчення підготовки кожна підгрупа презентує своє правило. Учасники обмінюються думками про те, наскільки ці правила притаманні для них.

### **Вправа "Закінчіть фразу"**

Мета: підвищення самооцінки учасників.

Учасники по черзі говорять таке:

- Сьогодні я дізнався про те, що я...
- Мені було приємно, коли...

### **Вправа "Квітка побажань"**

Мета: релаксація.

Передаючи квітку один одному, говорять побажання: "Я тобі бажаю...".

Тренер дякує учасникам за щирість і співпрацю.

Прощання.

## **3.2. Система соціально-педагогічних тренінгів**

### **3.2.1. Формування свідомого ставлення до власного здоров'я**

#### **Тренінг 1.**

##### **Тема: Твоє життя – твій вибір**

**Мета:** актуалізувати проблему здорового способу життя, сформувані у підлітків свідоме ставлення до власного здоров'я.

**Орієнтовна цільова аудиторія:** підлітки і молодь.

##### **Хід тренінгу**

Відкритий майданчик, де проходить акція, розділено на три сектори (крейдою чи кольоровим скотчем).

Ведучий проводить інтерактивну анкету для всіх її учасників, їм пропонується вибрати один із трьох варіантів відповідей на запитання анкети. Свій вибір вони демонструють переходом у відповідний сектор майданчика (перший, другий або третій).

##### **Запитання "живої" анкети**

1. Людина, яка веде здоровий спосіб життя – це...
  - недоумок;
  - людина, що не знаходить цікавішого заняття;
  - "просунутий" тип з нормальними поглядами на життя.
2. Якщо у вас виникло бажання щось довідатися про здоровий спосіб життя, ви...
  - почитаете журнал "Здоров'я";

- проконсультуєтесь у лікаря;
- станете учасником нашої акції.

3. Якщо Ви прийшли на нашу акцію, то Ви...

- будете скромно стояти осторонь;
- будете приколюватись з будь-якого приводу;
- візьмете участь у конкурсах, що вам запропонують під час акції.

4. Чи готові Ви позбутися деяких шкідливих звичок і зробити свій спосіб життя здоровішим?

- ні, мені це ні до чого;
- якщо мої друзі так зроблять, то і я теж;
- саме цим я і займаюся.

**Ведучий** (коментує результати тестування). Якщо ви частіше опинялися в секторі 1 – ви досить мало піклуєтесь про своє здоров'я і швидше за все не ведете здоровий спосіб життя.

Якщо найчастіше ви обирали сектор 2 – ви, схоже, іноді замислюєтесь над станом власного здоров'я і позитивно ставитесь до здорового способу життя.

Ті з вас, хто весь час обирав сектор 3, є активними прихильниками здорового способу життя і дійсно здоровими людьми!

Ведучий пропонує детальніше розглянути різні аспекти здорового способу життя. Пояснює правила подальших дій.

У кожному епізоді ведучий пропонує учасникам акції розділитися на групи, залежно від їхнього ставлення до певної ситуації, і перейти у відповідні сектори. Ті, хто опиниться у секторі I (його можна виділити кольором), отримують певні значки. Це свідчить про те, що у запропонованій ситуації вони обрали сектор здорового способу життя. У рамках кожного епізоду ведучий повідомляє певну профілактичну інформацію, а також пропонує ігри, що відповідають тематиці епізоду.

#### **Епізод "Профілактика куріння"**

*Групи:*

- 1 – ті, хто негативно ставиться до куріння;
- 2 – ті, хто позитивно ставиться до куріння;
- 3 – ті, хто не визначився із власним ставленням.

*Гри:* танець на цигарках і цигаркових пачках; надування на швидкість повітряної кульки (визначення продуктивності роботи легень курця і людини, що не палить).

### Епізод "Профілактика вживання алкоголю"

Групи:

- 1 – ті, хто вважає неприйнятним для себе вживання алкоголю;
- 2 – ті, хто вважає допустимим вживання алкоголю;
- 3 – ті, хто не має з цього приводу власних переконань.

*Гри:* аукціон безалкогольних напоїв: "Чи знаєте ви, які органи людини уражує алкоголь?" (слово – крок).

### Епізод "Профілактика наркоманії"

Групи:

- 1 – ті, хто негативно ставиться до вживання наркотиків;
- 2 – ті, хто позитивно ставиться до вживання наркотиків;
- 3 – ті, хто не визначився.

*Гри:* "зйомка" ролика соціальної реклами антинаркотичної спрямованості.

### Епізод "Пропаганда занять фізкультурою і спортом"

Групи:

- 1 – ті, хто займається фізкультурою і спортом;
- 2 – ті, хто взагалі не займається фізкультурою.
- 3 – ті, хто роблять це не регулярно.

*Гри:* розробити комплекс вправ для обох груп; гра "Гротренажер" (виконання фізичних вправ з уявним спортивним інвентарем: гантелями, еспандером, хулахупом, набивним м'ячем – по черзі, а потім одночасно).

### Епізод "Пропаганда здорового харчування"

Групи:

- 1 – ті, хто вважає, що харчується правильно;
- 2 – ті, хто вважає, що харчується неправильно;
- 3 – ті, хто не звертає на це увагу.

*Гри:* скласти меню збалансованого харчування для табірної їдальні.

### Епізод "Пропаганда регулярного медичного огляду"

Групи:

- 1 – ті, хто регулярно відвідує лікаря з профілактичною метою;
- 2 – ті, хто звертається до лікаря тільки у разі особливої потреби;

3 – ті, хто ніколи не був на прийомі у лікаря.

*Гри:* гра "Мені подобається, що Ви хворі не мною..." (заміна слів жестами).

Ведучий акції підбиває підсумки акції – визначає учасника, який набрав найбільшу кількість значків. Він проголошується "найздоровішим".

## Тренінг 2.

**Тема: "Ми за здоровий спосіб життя"**

**Цільова група:** учнівська молодь.

**Ведучий:** Тема нашого заняття "Ми за здоровий спосіб життя". Я вважаю, всі погодяться з тим, що молодість це найяскравіший і цікавіший період в житті кожної людини. Саме у такому віці, в якому ви зараз знаходитесь, людина пізнає перше кохання, перші перемоги, перші досягнення в житті, перші відкриття. Але не всі, на жаль, можуть пізнати цю красу молодості. Багато підлітків саме в цьому віці викурюють першу цигарку, випивають першу пляшку пива, приймають першу "дозу". Все це переростає в серйозніші речі і в кінцевому результаті обертаються для підлітка проблемами з правоохоронними органами, а іноді ще і проблемами із здоров'ям. Чи можуть такі підлітки пізнати всю красу молодості? Звичайно, ні! Саме для того, щоб ви могли усвідомити всю красу молодості ми сьогодні обговоримо цю проблему.

*Вправа "Колесо життя".*

**Вказівка:** На запропонованому вам бланку кінець і початок спиць позначте так, щоб біля центру круга зібралися назви, які вказують на негативні, а на відстані від нього на позитивні властивості особистості:

- духовна (неактивний – активний);
- інтелектуальна (неерудований – ерудований);
- емоційна (нестабільність – стабільність);
- фізична (нездоровий – здоровий);
- соціальна (самотній – несамотній);
- професійна (незадоволений – задоволений);
- екологічна (небережливий – бережливий);
- психологічна (неадаптивний – адаптивний).

Кожна із спиць утримує колесо в рівновазі. І кожна вимагає нашої уваги. Нам необхідно розвивати наші "спиці" рівномірно для того, щоб прожити життя в гармонії. Рівним колесом може володіти тільки та людина, яка вестиме здоровий спосіб життя.

*Питання до аудиторії:*

1. У якому аспекті життя ви відчуваєте себе найкраще (зі шкідливими звичками чи без)?

2. Що ви бажаєте змінити у своєму способі життя?

3. Що вам заважає це зробити?

**Ведучий:** Кожному пропонується перелік цінностей. Вам необхідно вибрати спочатку 10, а потім 5 найважливіших для вас цінностей і проранжувати їх за ступенем значущості.

Учасники отримують по три маленькі аркуші, на кожному з яких потрібно написати одну з трьох найважливіших для них цінностей. На наступному етапі учасники віддають одну з трьох цінностей, з якою вони менш хворобливо можуть розлучитися. Потім пропонується віддати ще одну цінність і залишити у себе саму значущу. В кінці учасників просять дістати з капелюха по дві цінності, не дивлячись в капелюх.

*Питання для обговорення:*

- З якою метою ми виконували цю вправу?
- Що відчували під час виконання?
- Які цінності опинилися у вашій групі однаковими?
- Чи був ваш вибір схожим на вибір ваших товаришів?

**Ведучий:** А зараз я вам хочу прочитати таку легенду. Називається вона

*"Останній герой"*

На одному з далеких островів жили три племена: алкоголіки, ті, що палять і наркомани. З кожним днем люди і племена вимирали, і настав такий день, коли залишилося по одній людині в кожному племені. Ці люди стали молитися до Бога, щоб він врятував їм життя. Тоді Бог сказав: "Я врятую вас від смерті. Але ви повинні написати послання своїм нащадкам, щоб вони не повторювали помилок пращурів.

Послання були написані і Бог врятував людей, після чого на острові задзюрчало джерело життя, а ті, хто залишилися, стали прихильниками здорового способу життя.

**Ведучий:** Зараз ми з вами теж напишемо листи нащадкам про те, чому шкідливо вживати ці речовини.

Створюються три підгрупи, які складають послання. Перша підгрупа – про шкоду алкоголізму; друга – про шкоду паління; третя – про шкоду наркотиків. Представники команд презентують свої послання.

**Ведучий:** Сядьмо за стіл переговорів. Я роздам ролі, а ви, нікому не кажучи, чините так, як би до цієї проблеми ставився герой, якого ви граєте.



Тема круглого столу: "Наркоманія в місті".

Ролі: мільціонер, лікар-нарколог, вчитель, представник церкви, наркоман, пенсіонер.

Учасники обговорюють тему, граючи свою роль. Після закінчення обговорення діти вгадують, хто яку роль виконував.

**Ведучий:** Ось і підійшло до кінця наше заняття. Сподіваюсь, що ви винесли для себе багато корисного. А щоб закріпити матеріал, ми виконаємо вправу "Ланцюжок здоров'я".

Учасники по колу бажають один одному здоров'я і прощаються.

### **3.2.2. Формування асертивної поведінки**

#### **ТРЕНІНГ 1.**

#### **ТЕМА: ВІДМОВА**

**Мета:** формування асертивної поведінки підлітків; дати можливість учасникам опанувати навички упевненої поведінки, аргументованої відмови в ситуації вибору.

#### **Хід вправи:**

Група ділиться на три підгрупи. Кожній підгрупі пропонується ситуація:

1. Знайомий просить дозволу спробувати наркотик у тебе вдома.
2. Знайомий просить дозволу залишити в тебе якісь свої речі.
3. Знайомий просить збрехати його батькам, щоб піти до нічного клубу.

Підгрупи повинні протягом 5 хв. придумати якомога більше аргументів для відмови в цій ситуації. Після цього необхідно програти цю ситуацію перед іншими учасниками. Один представник групи грає роль "умовляю чого", інший – "відмовляю чого". Далі йде обговорення необхідності набуття таких навичок.

#### **Можливі стратегії відмови:**

- просто піти;
- вибачитися, пояснити причину;
- пожартувати;
- триматися тих, хто не вживає наркотики;
- уникати можливих проблемних ситуацій;
- сказати "ні" один раз, якщо не почули чи не зрозуміли, повторити стільки разів скільки треба;
- змінити тему розмови;

- проігнорувати пропозицію;
- запропонувати щось своє (звичайно, позитивне).

**Притча "Пустеля".**

Одного дня пустелею Північної Африки йшов чоловік і побачив, як один бедуїн лягав на землю, прихилив вухо додолу і щось слухав. Здивований чоловік запитав його:

- Що ти робиш?

Бедуїн підвівся і відповів:

– Слухаю... як пустеля плаче. Плаче, тому що хотіла би бути садом, парком...

**У вас завжди є вибір** ким вам бути, і вирішувати це тільки вам.

**ТРЕНІНГ 2.**

**ТЕМА: ПРИЙНЯТТЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА СЕБЕ, СВОЄ  
ЗДОРОВ'Я І ЖИТТЯ**

**Мета:** розкрити сутність відповідальної поведінки; показати, що для прийняття виважених рішень необхідно вміти долати труднощі, що відповідальність за прийняті рішення лежить на тому, хто їх приймає; навчити вмінню твердо говорити "Ні".

**Вправа "Поділись гарним настроєм".**

**Мета:** сприяти створенню атмосфери довіри та доброзичливості для конструктивної роботи.

**Хід вправи.** Якщо в когось із учасників поганий настрій, інші "дарують" йому частинку свого гарного настрою: тримаючи долоні відкритими, говорять щось приємне.

**Мозковий штурм "Що заважає людям поводитись відповідально".**

**Мета:** формувати поняття "відповідальної поведінки".

**Хід вправи.** Тренер пропонує учасникам висловити свої думки про те, що заважає людям поводитись відповідально, і записує відповіді на плакаті.

**Вправа "Що я буду вдосконалювати в собі".**

**Хід вправи**

**Тренер.** Подумайте і виступіть кожний на тему: "Що я буду вдосконалювати в собі". Що потрібно кожному з вас, щоб стати впевненішим, рішучим, сміливішим, кращим, щоб вас поважали.

**Енергізатор "Послання самому собі".**

**Мета:** емоційне розвантаження учасників.

**Хід вправи.** Учасники стають у шеренгу так, щоб у кінці лишилось достатньо місця. Перший говорить своєму сусідові фразу, яку б він хотів почути сьогодні зранку, й біжить у кінець шеренги. Сусід передає цю фразу по ланцюжку, чекає, доки вона пройде 2-3 учасників, передає свою фразу й біжить у кінець шеренги, наступний робить аналогічно. Гра триває до того моменту, поки всі учасники не передадуть і не отримають свої повідомлення.

**Вправа "Я вмю сказати "Ні".**

**Мета:** тренувати навички відповідальної поведінки.

**Хід вправи.** Усі учасники об'єднуються у три підгрупи. Кожна отримує картку зі своєю ситуацією. Через 10 хв. учасникам потрібно запропонувати кілька варіантів відповідальної поведінки в поданій ситуації. Після цього тренер проводить обговорення запропонованих варіантів відповідей з урахуванням ознак та проявів відповідальної поведінки.

*Приклади ситуацій:*

1. Друг (подруга) пропонує піти на дискотеку, а ви не в настрої.
2. Ваш друг (подруга) пропонує разом піти в гості до його (її) друзів, які вам не подобаються.
3. Друг (подруга) просить вас дати послухати музичні диски, а ви не хочете давати.

**Прикінцеве слово.**

**Хід вправи**

**Тренер.** Колись давно у древньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий Мандарин (знатний вельможа). Весь день його складався з примірок багатого вбрання та розмов з підданими про свій розум... Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось пройшов по всій країні поголос, що неподалік від кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшла та чутка і до нашого Мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною у світі! ? Але не виказав своє обурення, а запросив мудреця до себе у палац. Сам же задумав обдурити ченця: "Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що в мене в руках – живе чи мертво. І якщо чернець скаже, що живе – я роздушу метелика, а якщо скаже мертво – я випущу його..." І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, всім хотілося послухати словесний поєдинок найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика

і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали ввійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до Мандарина, привітався й сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло всміхаючись, Мандарин проказав: "Скажи мені, що я тримаю в руках – живе чи мертво?" Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: "УСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!". Збентежений Мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями. Отже, лише від вас залежить, чи буде ваша взаємодія з іншими живою, яскравою, плідною, чи навпаки.

#### **Підбиття підсумків.**

**Мета:** закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

#### *Хід вправи*

*Запитання для обговорення:*

- Що нового ви дізналися на занятті?
- Які у вас виникали емоції під час заняття?
- Як, на вашу думку, ви можете використати ці знання в майбутньому?

#### **Вправа "Усмішка по колу".**

**Мета:** закріпити позитивний настрій учасників.

**Хід вправи.** Учасники беруться за руки і "передають" усмішку по колу. Кожна дитина повертається до свого сусіда справа і, бажаючи щось хороше і приємне, усміхається.

*Здоров'я – це нічого, але все без здоров'я – ніщо (Сократ).*

### **ТРЕНІНГ 3.**

#### **ТЕМА: ЗОНА РАДОЩІВ БЕЗ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК**

**Мета:** надати учасникам інформацію про здоров'я, здоровий спосіб життя та фактори, що впливають на здоров'я; акцентувати увагу на можливість організувати дозвілля без вживання психотропних речовин, виховання самоповаги і взаємоповаги, створення власного майбутнього.

#### **Вправа "Піктограма".**

**Мета:** налаштувати учасників на подальшу роботу.

**Хід вправи.** Учасники отримують завдання на аркуші паперу зобразити малюнком три речі: образ свого імені; те, що він робить на шкоду своєму здоров'ю; те, що він робить для поліпшення свого здоров'я. Потім малюнки обговорюються.

### **Мозковий штурм "Здоров'я – це...".**

**Мета:** формування поняття "здоров'я".

**Хід вправи.** Кожен по колу відповідає на запитання "Що таке здоров'я?". Відповіді записуються на дошці.

### **Міні-лекція.**

Людське здоров'я та життя – найбільші життєві цінності, вартість яких складно оцінити. Відповідальне ставлення до їх збереження та покращення – найбільше, що людина може зробити для себе та оточуючих.

Загальноприйняте формування здоров'я визначається преамбулою Статуту ВООЗ (1948 р.): "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад". Здорова людина – це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує обов'язки, покладені на неї життям, і повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності.

*Наше здоров'я залежить від таких основних чинників:*

- спадковості – на 20 %,
- рівня медицини – на 10 %,
- екології – на 20 %,
- способу життя – на 50 %.

*Спосіб життя* – це той чинник здоров'я, який майже цілком залежить від нашої поведінки. Так що здоров'я залежить від тебе, тому своє здоров'я можна поліпшувати або псувати.

Основними чинниками, які псують здоров'я є:

- уживання алкоголю;
- тютюнопаління;
- уживання наркотиків.

### **Вправа "Лінія життя".**

**Мета:** формування відповідальності за наслідки своїх рішень.

**Хід вправи:** тренер пропонує кожному учаснику намалювати на аркуші паперу, розділеному пунктирною лінією посередині на верхню і нижню половини, лінію, що символізує життя учасника, включаючи все минуле, від народження до сьогодення, і майбутнє, як кожний уявляє собі його, до самої смерті, позначити на лінії крапкою місце сьогоденішнього дня. Умова малювання: коли лінія проводиться вище пунктиру, це символізує позитивні події життя, з успіхами і радощами; коли лінія проводиться нижче пунктиру, це символізує негативний досвід, труднощі, невдачі, горе.

Малюнки обговорюються в групі, тренер звертає увагу на те, як переважно сприймає учасник своє життя – більша чи менша частина лінії знаходиться у верхній /нижній частині аркуша, наскільки багато точок перетинань пунктиру.

Після цього тренер пропонує учням уявити, як зміниться сценарій їхньої лінії життя, якщо на певному етапі вони потраплять в алкогольну або наркотичну залежність. Під час обговорення виробляється негативне ставлення до зловживання психотропними речовинами, наслідком якого може стати адиктивна поведінка, а отже, руйнування всіх життєвих планів.

#### **Енергізатор "Пересадки".**

**Мета:** створення в тренінговій групі атмосфери працездатності.

**Хід вправи.** Тренер пропонує учасникам, у яких, наприклад, є рідна сестра, помінятися з ними місцями. Далі тренер продовжує: "Встаньте і поміняйтеся місцями всі ті:..."

- у кого гарний настрій;
- у кого є бейджик;
- у кого у вухах сережки;
- у кого карі очі;
- у кого оптимістичний характер;
- хто пише вірші;
- хто любить співати;
- у кого в... місяці день народження;

#### **Рольова гра "Все залежить від тебе".**

**Мета:** спонукати учасників взяти на себе відповідальність за власне здоров'я.

**Хід вправи.** Тренер об'єднує учасників у 4 малі групи і пропонує виконати таке завдання: протягом 10 хв. підготувати сценарій і розіграти коротку (3 хв.) сценку, в якій зобразити ситуації, де є ризик для здоров'я.

Потім тренер роздає учасникам аркуші паперу із запитаннями. Аркуші складеш "гармошкою", і учасники коротко записують відповіді на поставлені запитання від імені свого персонажа, починаючи з першого.

*Запитання для обговорення:*

- Хто ти?
- Що ти робиш?
- Чому ти це робиш?
- Чого ти хочеш цим досягти? Що з цього маєш?

– З кого або з чого ти береш приклад?

– Які у тебе принципи? Цінності? Перед демонстрацією сценки учасники, які розігрують ролі, віддають кожен свою "гармошку" комусь із тих, хто входить до інших міні-груп (він стає "сумлінням" цього персонажа). Під час інсценізації тренер виголошує "Стоп!". У цей час учасники, які отримали "гармошку", займають місце позаду своїх персонажів.

Після цього тренер послідовно зачитує запитання, а слухачі – "сумління персонажа" – по черзі зачитують відповіді, записані на "гармошці".

За такою схемою всі 4 групи демонструють свої сценарії.

*Запитання для обговорення:*

- Що ви відчували, коли виконували свої ролі?
- Які думки виникали у вас, коли ви переглядали сценки?
- Які фактори загрози здоров'ю були представлені?
- Що заважає людям зберегти здоров'я?
- Які висновки з побаченого і почутого ви **можете** зробити?

#### **Вправа "Колаж".**

*Мета:* усвідомлення факторів, які впливають на здоров'я людини в цілому, формування відповідальної поведінки.

*Хід вправи.* Учасники діляться на дві підгрупи.

*Тренер.* Виріжте з журналів ілюстрації до плакатів "Шкідливі звички" та "Здоровий спосіб життя". Після закінчення групи презентують створені плакати.

#### **Підбиття підсумків.**

*Запитання для обговорення:*

- Що корисного ви дізнались сьогодні на занятті?
- Яка інформація, на вашу думку, була найбільш важливою і доцільною?

#### **Вправа "Струм".**

*Мета:* створення позитивного емоційного фону, підвищення інтеграції та згуртованості учнів.

*Хід вправи.* Учні в колі беруться за руки. Ведучий починає передавати струм, потискуючи правою рукою руку сусіда праворуч. Учасники передають струм по колу, поки він не повернеться в ліву руку ведучого.

*Добрим словом мур проб'єш, а лихим і в двері не ввійдеш.* (Народне прислів'я).

#### ТРЕНІНГ 4.

#### ТЕМА: ВМІЙ СКАЗАТИ «НІ»

**Цільова група:** підлітки 15-18 років.

**Мета:** навчити підлітків бачити і цінувати хороше в собі та інших

#### *Гра-розминка "Пантоміма"*

**Хід вправи:** тренер просить учасників подумати про таку ситуацію, яка б найбільш повно характеризувала кожного з них з кращого боку, записати її на папері і придумати їй назву, наприклад, "Я відкриваю вікно сонцю". Потім передати аркуш паперу іншому учаснику, чие завдання полягає в тому, щоб продемонструвати зміст ситуації засобами пантоміми. Інші учасники намагаються відгадати її назву. Автори ситуацій роблять висновок про відповідність цієї назви змісту.

#### *Вправа "Плюси і мінуси відмови від пропозиції спробувати наркотичні речовини"*

**Мета:** активізувати учасників на сприйняття протилежних наслідків і можливостей при тому чи іншому виборі, демонстрація та доведення самими учасниками переваги відмови від пропозиції спробувати наркотичні речовини.

**Хід вправи:** вправа виконується в режимі Мозкового штурму. Всі пропозиції учасників щодо "+" чи "-" відмови від пропозиції спробувати наркотичні речовини записують у дві колонки, в одній з яких - "+", а в другій - "-".

+	-
збереження здоров'я	можна загубити прихильність компанії
підвищення самооцінки	не спробуєш щось нове і невідоме
можливість залишитися незалежним економія часу	ризикуюєш бути "білою вороною" у певній субкультурі тощо

#### *Вправа "Цінності"*

**Мета:** надати можливість учасникам отримати реальний досвід відчуття вагомості своїх переконань та життєвих цінностей.

**Хід вправи:** учасникам пропонується на 6 стікерах одного кольору написати 6 (по одній на кожному стікері) найважливіших речей в їх житті, які вони вже мають. Тренер наголошує: "Напишіть



те, що для вас є найголовнішим в вашому житті, що ви вважаєте найціннішим, найважливішим, чим ви пишаєтесь".

Після цього на стікері іншого кольору (можливо більш яскравого) учасникам пропонується записати щось одне найбажаніше, найважливіше, чого б вони хотіли в своєму житті отримати, досягти, свою найголовнішу мету. Треба пояснити, що те, що вони записували раніше, вони вже мають зараз, а тепер треба записати те, чого б вони хотіли від свого життя, що для них важливо отримати, досягти в майбутньому. Тепер треба знайти місце для своєї мети. Вона буде десь попереду цінностей на такій відстані від учасників, як вони вважають далеко від них відстоїть їх мета.

Після цього тренер пропонує учасникам уважно подивитись на свої цінності і свою мету, відчуття, що це дійсно найважливіші і їх житті речі, "Але, – промовляє тренер, – в житті відбувається так, що на реалізацію наших цінностей ми витрачаємо певний час: ми витрачаємо час на сім'ю, на улюблену справу, друзів, а час у нас один на все життя. Але ж наша мета, щоб її досягти, теж вимагає певного часу. Тільки в нашій владі вирішити, як її досягти. Подивіться на свою мету, і, якщо ви хочете її досягти, вам потрібно час від якоїсь з цінностей узяти. Цю цінність покладіть збоку, поруч з собою. А мету можете наблизити на стільки, на скільки вона після цього наблизиться".

#### ***Вправа "Коло фраз "і це Я!"***

**Мета:** закріпити почуття свого "Я", своєї унікальності, надати можливість учасникам відредагувати емоції, які у них виникли під час виконання попередньої вправи.

**Хід вправи:** кожен учасник по колу проголошує одну фразу, те що йому тут і тепер спадає на думку і закінчує її словами "і це Я!".

#### ***Вправа "Радощі життя"***

**Мета:** надати можливість учасникам в проєкційній формі проявити свої установки та життєві цінності, проявити їх у взаємодії з іншими учасниками, створити відчуття єдності в групі.

**Хід вправи:** тренер починає розповідь: "На березі синього-синього моря, в тіні великих, могутніх сосен жили люди..." Далі по знаку тренера (дзвіночок або плеск долонь) розповідь продовжує інший учасник, за ним – ще інший і так далі по колу.

#### ***Вправа "Відкритий лист другові"***

**Мета:** прояснити та надати можливість учасникам реалізувати особисті позиції щодо наркотичних речовин.

**Хід вправи:** учасникам пропонується написати відкритий лист другу за темою "Я і наркотичні речовини. Чи це реально?". Після того, як листи написані, учасники зачитують їх і прикріплюють на плакаті-конверті на стіні.

#### ***Вправа-енергізатор "Літній дощ"***

**Мета:** зняти напругу після заняття, сприяти почуттю єдності групи, підвищенню настрою.

**Хід вправи:** учасники встають в коло один за одним, кладуть руки на плечі тому, хто попереду, поволі пересуваються по колу і за інструкціями тренера виконують масаж "Літній дощ" своєму партнеру попереду (імітують падіння крапель, шум дощу біля вух, зливу, затухання дощу, легенький вітерець...). Потім учасники розвертаються в протилежний бік і повторюють те саме для свого партнера.

#### ***Підсумки заняття***

Тренер запрошує учасників поділитися враженнями від заняття і одним словом передати по колу свої думки або почуття, які у них виникли. Він наголошує на тому, що спосіб життя людини залежить від життєвої позиції, яку вона обирає.

### **ТРЕНІНГ 5.**

#### **ТЕМА: МОЯ ПОЗИЦІЯ – МІЙ ВИБІР**

**Мета:** дати інформацію про основні способи і прийоми відстоювання власної позиції і опору тиску соціального середовища.

**Основні поняття:** вибір, правила відмови, правила підтримки.

**Дослідницькі завдання:**

1. Привести уривки з літературних творів і кінофільмів, що ілюструють опір тиску соціального середовища і відстоювання власної позиції.

2. Спробуйте перевірити правила підтримки на своїх близьких, родичах, однолітках.

3. Підготуйте і проведіть рольові ігри.

#### **Рольова гра**

*Тематика ігрових ситуацій*

А. В компанії друзів вам пропонують наркотики: "Ми вже всі пробували, тільки ти – новачок, і поняття не маєш, що це таке!"

Б. За сімейним столом старші родичі наливають вам першу чарку: "Ти вже великий".

В. Товариш, якого ви поважаєте, побачивши, що ви засмучені, пропонує вам закурити і розслабитися: "Головне для тебе зараз – заспокоїтися".

*Інформація.*

Ви повинні не тільки придумати фразу, якою ви виразите свою відмову, але і показати свої дії: рішучий жест відмови ("відчуження" – витягнутою рукою), зміна міміки і інтонації з жартівливої на серйозну, збільшення відстані між собою і тим, хто пропонує (відсунутися, встати, вийти з кімнати).

Особливу увагу потрібно звертати на те, щоб форма відмови не була образливою для того, хто пропонує: відмова повинна бути по можливості ввічливою.

Проте, якщо той хто пропонує занадто настирний, краще перестати бути ввічливим, ніж зробити те, чого не хочеш робити.

Важливо чітко уявляти собі, що рішуча відмова не вимагає пояснення причин ("не хочу" переважно, ніж "не хочу, тому що мені не дозволяють батьки") і виключає дискусію з приводу цих причин. Річ у тім, що спроби роз'яснити свою позицію, як правило, викликають все більш витончені домовленості, і шансів настояти на відмові стає все менше. Крім того, пояснюючи свою поведінку, людина звичайно розраховує на дію розумних доводів, але саме вживання психоактивних речовин безрозсудне, і тому навряд чи варто чекати, що доводи подіють.

В складних ситуаціях важливі навички надання товариської підтримки. Саме складні, конфліктні ситуації звичайно є приводом для вживання наркотиків, алкоголю і тютюну.

Що слід зробити?

*Заспокоїти.* Створіть спокійну обстановку. Знайдіть місце, де немає випадкових, зайвих людей. Краще якщо ви будете удвох. Запитайте, чи не заважає йому музика, чи не дуже різке світло. Скорочуйте відстань між вами. Робіть це поступово, в міру того як розвивається бесіда. Сядьте ближче. Говоріть тихо. Постарайтеся, щоб ваші очі були на одному рівні. Не перебільшуйте значення того, що трапилося.

*Не варто говорити:* "Та що ти говориш!", "Це жахливо!", "Що ж тепер буде?", "Що ж ти тепер робитимеш?", "Про це треба всім розказати", "Ну, давай, розкажуй, що там у тебе трапилося", "В чому проблема?", "Ні з того ні з сього ніщо не буває", "Не думай про це, намагайся заснути", "Посидь і подумай сам".

*Краще сказати:* "Не поспішай", "В цьому треба розібратися", "Розкажи все по порядку", "З чого все почалося?", "Розкажи мені, що відбулося", "Просто скажи, я помиляюся чи ні, але мені здається, що...", "Постарайся пригадати, з чого почалося", "Що могло до цього привести?", "Мені потрібна твоя допомога, зроби це, будь ласка", "Давай прямо зараз сходимо (в кіно, до друга, на дискотеку), а потім подумаємо про це ще раз".

Шукайте рішення разом.

Запросіть його куди-небудь – в похід, в гості, запропонуйте виконати спільно потрібну роботу.

*Чого не слід робити?*

Намагатися нав'язати своє рішення проблеми.

Шукати вихід він повинен тільки сам. Ваша справа – підтримати його, показати, що він не залишиться зі своєю бідю сам на сам. Він сам повинен вибрати, що йому більше підходить, або знайти абсолютно нове рішення. Ви повинні підтримати його. Ваша задача – переконати товариша в тому, що, поки ми живі ситуація ніколи не буває безнадійною.

*Висновок:* з будь-якої ситуації завжди є вихід, тільки не завжди він очевидний: його слід шукати.

## **ТРЕНІНГ 6.**

### **ТЕМА: СУЧАСНІ ПІДХОДИ У СФЕРІ ПРЕВЕНТИВНОЇ ОСВІТИ ТА ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я**

*Мета:* розширити знання керівників освітніх установ у галузі превентивної освіти громадського здоров'я, виробляти навички та вміння, необхідні для забезпечення ефективного управління процесом превентивної освіти в ЗНЗ; скоригувати погляди на дану проблему, формувати готовність розглядати її під "прямим кутом".

*Форма проведення:* просвітницький тренінг. *Час виконання:* 60 хв.

#### *Хід проведення*

**I. Прийняття правил роботи.**

**II. Актуалізація теми. Презентація теми. Завдання тренінгу**  
(10 хв.)

Здоров'я – це скарб.

Здобути і зберегти здоров'я може тільки сама людина (М.М. Амосов).

Що таке здоров'я?

"Здоров'я – це нічого, але все без здоров'я – ніщо" – цей афоризм дійшов до нас із давніх часів, і він не потребує коментарів. Є понад 400 визначень здоров'я.

"Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного, соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад" (Прембула Статуту ВООЗ 1948 р.)

"Виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування засад здорового способу життя, зміцнення фізичного та психологічного здоров'я дитини – один із пріоритетів освіти в Україні". (Закон України "Про загальну середню освіту", розділ I, стаття 5).

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) регулярно проводить оцінку освітніх проектів формування здорового способу життя молоді.

Поняття "здоров'я" і "здоровий спосіб життя" – є актуальними від міжнародного рівня до всеукраїнського, регіонального, безпосередньо шкільного та родинного. Більше 10 державних програм спрямовані на пропаганду здорового способу життя серед дітей та молоді:

- 1) Концепція "превентивної освіти".
- 2) Міжгалузєва комплексна програма "Здоров'я нації на 2002-2011 рр."
- 3) Закон України "Про охорону дитинства".
- 4) Конституція України, яка проголошує людину, її життя, здоров'я найвищою соціальною цінністю у державі.

Здоров'я людини на 51 % залежить від неї самої. Вміння керувати своїм здоров'ям – шлях людини і, зокрема, дитини до повноцінного життя, де немає місця основним ворогам здоров'я – шкідливим звичкам.

Наше завдання – попередити негативні процеси на початковому етапі – це *превенція*. В науці існують такі поняття: "превенція", "інтервенція", "поственція". Найбільше уваги потрібно приділяти превенції – первинній корекційно-розвивальній роботі і тому потрібно на первинному рівні давати *знання*, розвивати *вміння*, *навички* в процесі тренінгів, які спрямовані на розвиток *позитивних* якостей в дитині та зміцнювати їх.

Одним із напрямків діяльності соціального педагога є соціально-педагогічний супровід превентивного виховання з такими основними завданнями:

– аналізувати та встановлювати причини відхилень у поведінці підлітків, дітей, причини соціального неблагополуччя сім'ї;

– сприяти залученню суб'єктів виховної діяльності, населення до процесу соціального виховання дітей;

– збирати та аналізувати інформацію про впливи (позитивні чи негативні) на виховання дітей;

– здійснювати корекцію всіх виховних впливів на вихованців з боку сім'ї, соціального середовища;

– залучати дітей до різних видів виховної діяльності;

– створювати систему профілактичних заходів для запобігання девіантній та делінквентній поведінці;

– створювати систему заходів з соціально-педагогічної реабілітації та підтримки неповнолітніх, які соціально дезадаптовані (наслідки наркоманії, хвороби, інвалідності) чи повернулись із спецзакладів.

*Соціальний педагог* покликаний запобігти проблемі, своєчасно виявити й усунути причини, які сприяють її появі, забезпечити превентивну профілактику різноманітних негативних явищ (морального, фізичного, соціального характеру), відхилень у поведінці.

### **III. Запитання для обговорення.**

1. Хто або що може покращити (погіршити) ваше здоров'я?

2. Як ви розумієте вислів: "Здоров'я не купиш, його розум дарує"? (інформація про фактори здоров'я, час виконання: 5 хв.).

Здоров'я залежить від таких основних факторів: *спадковості* – на 20%; *рівня медицини* – на 10%; *екології* – на 20%; *способу життя* – на 50%.

### **IV. Вправа "Колесо життя".**

*Мета:* оцінити здоров'я як багатогранне поняття, застосовуючи наочний образ ( *Час виконання:* 15 хв.).

*Інструкція:*

1) намалюйте велике коло на аркуші паперу;

2) намалюйте маленьке коло всередині і позначте його як "центр";

3) намалюйте вісім спиць від центру до великого кола, кожна пара з яких прямо на одній прямій;

4) позначте кожен спицю: духовна; інтелектуальна; емоційна; фізична; соціальна; професійна; екологічна; психологічна.

5) кінець та початок спиці позначте таким чином, щоб біля центру зібрались назви, які вказують на "-", а на великому колі – "+":

- духовна (неактивний – активний);
- інтелектуальна (самовдоволений – допитливий);
- емоційна (нестійкий – стійкий);
- фізична (нездоровий – здоровий);
- професійна (незадоволений – задоволений);
- екологічна (недбайливий – дбайливий);
- психологічна (неадаптований – адаптований).

Повідомлення тренера. Чи всі розуміють названі поняття? (Якщо треба, пояснює.)

*Фізичне здоров'я* визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, генетична спадщина, фізіологічні функції організму в різних умовах.

*Психічне і емоційне здоров'я* складають індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збуджуваність, емоційність, чутливість, здатність справлятися зі стресом. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, цілей, уяви, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на, так би мовити, життєві ситуації – здатність мислити ясно і логічно.

*Духовне здоров'я* – залежить від духовного світу особистості, сприйняття складових духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, сенс життя, оцінка власних здібностей і можливостей в контексті існуючих ідеалів і світогляду – все це визначає стан духовного здоров'я індивіда, шляхи досягнення душевної рівноваги.

*Соціальне здоров'я* особистості залежить від економічних чинників, стосунків із сім'єю, державними, громадськими, приватними організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо.

*Професійне здоров'я* стосується професійної діяльності особистості.

*Коментар тренера.* Знайдіть і позначте на кожній спиці місце, що найбільше відповідає вашому стану на сучасному етапі, а потім сполучіть ці позначки лінією. *Час виконання:* 2 хв.

*Запитання для обговорення:*

- Чи утворилось коло?
- В якому з аспектів життя ви найблагополучніші?
- Які сфери життя ви хотіли б удосконалити?
- Чи все у вашому житті в гармонії?
- Що слід поліпшити?
- Що необхідно змінити?
- Яким чином ви це зробите?

*Коментар тренера.* Кожна із спиць утримує колесо в рівновазі. І кожна вимагає розвивати інші спиці рівномірно для того, щоб прожити життя гармонійно. Якщо говорити образно, то на "круглому" колесі можна їхати, тому є у вас можливість задуматися, де це колесо треба "підкачати". (Цю вправу ви використаєте для оцінки життєдіяльності вашого навчального закладу, району, області, країни).

***V. Робота в групі. Вправа "Що впливає на ваше здоров'я".***

*Мета:* визначити фактори, що впливають на здоров'я людини, показати залежність здоров'я від особистої позиції індивіда.

*Обладнання:* аркуші фліп-чарту, маркери червоного та зеленого кольорів.

*Хід вправи.*

Учасники об'єднуються в 4 групи та отримують *завдання:* Уявіть собі, що ви знаходитесь у центрі кола. У внутрішньому колі запишіть фактори, що впливають на ваше здоров'я і мають відношення до вас як індивіда, а ви на них вплинути не можете.

У другому колі запишіть фактори, що впливають на ваше здоров'я, стосуються вашого безпосереднього соціального і фізичного середовища і по відношенню до яких ви робите вибір.

*Зовнішнє коло* – фактори, що впливають на ваше здоров'я і стосуються вашого більш широкого соціального, фізичного чи політичного середовища, і ви по відношенню до цих груп факторів робите вибір або можете вплинути на них.

Фактори, які *позитивно* впливають, напишіть зеленим маркером, *негативні* – червоним. *Час виконання:* 15 хв.

***VI. Вправа "Діяльність із популяризації здоров'я" (20 хв.).***

*Мета:* проаналізувати особистий досвід, ознайомитися з досвідом колег щодо сприяння популяризації здоров'я, превентивної освіти; знайти нові можливості його застосування.



*Обладнання:* діаграма, стікери.

*Хід вправи.*

I етап. Тренер пропонує учасникам об'єднатися в групи по 5 осіб. Підбирається прислів'я, що складається з 5 слів, кожний отримує одне слово. За сигналом тренера, учасники об'єднуються в групи, склавши прислів'я.

Учасники обмінюються досвідом, пов'язаний із тим, як власне в їхніх навчальних закладах чи особисто вони сприяють популяризації здоров'я. *Час виконання:* 15 хв.

II етап. Тренер презентує схему (додаток). Учасники визначають, до якої сфери відноситься їхня діяльність, і наклеюють стікери на ту спицю; на яку вважають за потрібне. *Час виконання:* 7 хв.

*Тренер.* Звернути увагу, що схема – "колесо", і для того, щоб воно рівномірно котилося, необхідно працювати у всіх напрямках.

*Запитання для обговорення:*

З якою метою виконували дану вправу?

Що показує виконання цієї вправи?

Як ми можемо використати отриманий досвід?

**VII. Вправа "Жива анкета".** *Час виконання 10 хв.*

Що дало мені дане заняття? Як я можу використати отримані знання для себе і свого навчального закладу? З яким настроєм залишаю тренінг? (*Останнім висловлює думки тренер.*)

**VIII. Висновок.**

Питання здоров'я власного і здоров'я в цілому, превентивного виховання – багатогранне, за одне заняття ми торкнулися лише частини його суті.

У вирішенні даної проблеми все залежить від вас – керівників, від того, як ви будете ставитись до свого здоров'я і здоров'я школярів, від вашого прагнення керувати процесом превентивної освіти.

### 3.2.3. Попередження вживання шкідливих речовин

#### ТРЕНІНГ 1.

#### ТЕМА: СКАЖЕМО НАРКОТИКАМ – НІ!

*Мета:* формування негативного ставлення до вживання наркотиків; надання інформації про види наркотичної залежності.

**Цільова група:** підлітки 15-18 років.

*Гра-розминка "Бабуся з Бразилії"*

*Мета:* підтримати хороший настрій в групі, зняти напруження.

**Хід гри:** всі учасники стають в коло (обличчям до його центра). Ведучий робить певні рухи: стрибки, рухи руками, ногами, головою, які супроводжуються фразами: "У мене є бабуся в Бразилії", "У неї отака нога", "У неї отака рука і голова набік", "Вона стрибає і кричить: "Я найкрасивіша бабуся в світі" тощо. Далі учасники роблять такі самі рухи і повторюють слова.

**Інформаційне повідомлення "Види залежності від наркотичних речовин"**

**Мета:** надати учасникам інформацію про види наркотичної залежності;

**Хід повідомлення:** тренер дає визначення поняття наркоманії, знайомить учасників з особливостями виникнення і формування наркотичної залежності у підлітків; говорить про перші зміни поведінки і мотивації.

Наркоманія – це захворювання, яке обумовлене залежністю від наркотичних речовин.

Залежність стає згубною, коли:

- вона обмежує можливості особистості в самореалізації;
- згубно впливає на взаємини між людьми;
- руйнує власний і сімейний бюджет;
- ставить особистість у конфліктні стосунки з суспільством;
- наявна тенденція до постійного збільшення дози наркотику;

– формується психологічна і фізіологічна залежність.

Розвиваючись наркотична залежність послідовно проходить декілька стадій – соціальну, психічну, фізичну.

**Соціальна залежність** – коли людина ще не почала вживати наркотики, але потрапила у середовище тих, хто їх вживає. Вона приймає стиль поведінки, ставлення до наркотиків і зовнішні атрибути групи. В такій ситуації людина часто сама внутрішню готова почати вживання. Невід’ємна умова цієї стадії – наявність групи, в якій вживають наркотики.

**Психічна залежність** – на цій стадії змінюється поведінка людини. Вона починає вживати наркотики. Психічна залежність може сформуватися навіть після декількох прийомів наркотиків.

**Фізична залежність** настає після включення наркотику в процес обміну речовин. Це непереборна фізична потреба, яка виникає в результаті постійного або періодичного вживання. В цьому

випадку різке припинення вживання наркотику викликає фізичний розлад різного ступеня, який називають абстинентним синдромом, синдром відміни. На цій стадії людина потребує лікування.

### **Вправа "Вплив наркотичних речовин на людину"**

**Мета:** з'ясувати наслідки вживання наркотичних речовин.

**Хід вправи:** учасники діляться на три групи. Кожна з них отримує завдання: визначити наслідки вживання наркотичних речовин для:

- людини;
- сім'ї;
- суспільства.

Завдання може бути виконано у вигляді таблиць, схем, рисунків тощо. Після виконання завдання підгрупи презентують свою роботу у загальному колі учасників. За результатами обговорення вони заповнюють таблицю на зразок:

Вплив наркотиків		
↙	↓	↘
на людину	на сім'ю	на суспільство

### **Питання для обговорення:**

1. Що втрачає людина, коли починає вживати наркотики?
2. Чи вважаєте ви, що вживання наркотиків – особиста справа кожної людини?

### **Мозковий штурм "Кола соціальних зв'язків"**

**Мета:** усвідомлення учасниками різноманітних соціальних відносин в суспільстві.

**Хід вправи:** на фліп-чарті у концентричних колах, в центральному з яких записане "Я" або "О" (Особистість), записуються оточуючі людину люди в залежності від того, наскільки вони важливі для людини, близькі. Пропозиції, що записувати, надають учасники у вільній формі.

**Висновок:** кожен з нас виконує в суспільстві різні соціальні ролі (вчителя, учня, сина, доньки, покупця, пасажира та ін.) і кожен з нас пов'язаний з іншими людьми, має на них вплив і відчуває їх вплив на собі.

### **Вправа-демонстрація "Наш суспільний дім"**

**Мета:** продемонструвати взаємовплив в суспільстві, надати можливість відчутти його в символічній формі.

**Хід вправи:** тренер пропонує кожному з учасників пригадати яку-небудь соціальну роль, яку він знає. Тим часом кожен учасник

бере іграшковий кубик з торбинки, яку несе тренер по колу. Коли кубики розібрані, а ролі задумані, тренер пропонує збудувати з кубиків "Наш соціальний дім", ставлячи їх один за одним в будь-якому порядку і промовляючи задуману соціальну роль. Як тільки споруда готова, тренер промовляє, що вона досить міцна поки кожен з елементів-кубиків щільно виконує свою роль. Але варто одному з них почати поводитися "не так" (тут треба поміняти положення деяких кубиків) – і споруда змінює свою конфігурацію або взагалі руйнується.

### ***Вправа "Мережа соціальних взаємозв'язків"***

**Мета:** самостійно активно усвідомити учасниками взаємовплив, який існує у суспільстві, і, зокрема, вплив людей, які вживають наркотичні речовини на інших. Надання відповіді на питання, чи є вживання наркотичних речовин "суто особистою" справою кожного.

**Хід вправи:** учасники об'єднуються в підгрупи, кожна з яких отримує одне з завдань: проаналізувати і пояснити іншим можливі соціальні взаємовпливи в ситуаціях, коли: 1) сусід є ін'єкційним наркоманом; 2) керівний робітник зловживає алкогольними напоями; 3) друг-підліток палить. Кожна з груп презентує свою роботу.

### ***Вправа "Міфи і реальність"***

**Мета:** поширити інформованість учасників, надати можливості проявити своє особисте ставлення в тому чи іншому питанні.

**Хід вправи:** таблички "Міф" – "Реальність".

#### ***Міфи***

- Наркоманія – шкідлива звичка.
- Достатньо один раз вколотися – і станеш наркоманом.
- Усі наркомани – закінчені люди.
- Маріхуана безпечна.
- Наркоманія не виліковується.
- Не можна дружити з наркоманом.
- У кожного є своя власна залежність.
- "Чисті" наркотики безпечні.
- Легалізація наркотиків веде до зниження злочинності.
- Не сам наркотик, а його заборона веде до нещастя.
- Людина має право свідомо вживати наркотики. Це не приносить шкоди оточуючим.

– Продаж наркотиків, контрольований лікарями, може з найменшими втратами попередити звикання до наркотиків.

*Висновок:* Необхідно надати можливість кожному обґрунтувати свою точку зору. Важливо не виділяти вірні чи невірні відповіді, тому що питання дійсно досить спірні і більше спрямовані на активізацію особистого ставлення до проблеми, чим на перевірку якості знань учасників. Необхідна в цій справі конфронтація між учасниками буде більш конструктивною, якщо тренер не буде висловлювати свою прихильність до тієї чи іншої точки зору, його завдання – надати змогу учасникам висловитись. Якщо і до цього моменту тренер з повагою ставився до особистих ставлень учасників, і це стало нормою групи, у вправі "Міфи і реальність" не буде апеляцій учасників до точки зору тренера, прохань правильної відповіді.

#### *Підсумки заняття*

- Що нового ви почули на цьому занятті і чому навчилися?

### **ТРЕНІНГ 2.**

#### **ТЕМА: ПРЕВЕНЦІЯ ВІЛ – ІНФЕКЦІЇ**

*Мета:* інформувати учнів про можливі шляхи зараження ВІЛ; ознайомити з порадами лікарів, як уберегтися від ВІЛ; розвивати навички дотримання особистої гігієни; виховувати свідоме ставлення до власного здоров'я, милосердя, гуманне ставлення до ВІЛ – інфікованих людей.

*Обладнання:* ПК, поради лікаря.

*Хід тренінгу:*

#### **I. Перевірка домашнього завдання.**

1. Фронтальне опитування.

- Що таке загартовування?
- Назвіть основні способи загартовування.
- Чому кажуть " Сонце, повітря і вода – наші кращі друзі "

2. Робота з картками.

Позначте основні фактори загартовування.

- 1) Повітря – провітрювання приміщення, прогулянки пішки, повітряні ванни.
- 2) Робота фізична, розумова.
- 3) Сонце – сонячні ванни під розсіяними променями без перегріву.
- 4) їжа.

5) Вода – обтирання, купання у водоймах, щоденні гігієнічні процедури (душ, ванна).

6) Регулярний глибокий сон.

7) Теплий одяг.

## **II. Повідомлення теми і завдань тренінгу**

*Тренер:* Організм людини має захисну систему, що протистоїть різним інфекціям, її називають імунною. Імунітет (від лат. – звільнення, порятунку) – несприятливість організму до інфекційних захворювань.

## **III. Первинне сприйняття й усвідомлення нового матеріалу.**

1. Розповідь тренера за допомогою ПК.

Що таке ВІЛ?

В – вірус

І – імунодефіциту

Л – людини

Що таке СНІД?

С – синдром

Н – набутого

І – імуно

Д – дефіциту

ВІЛ- це початкова стадія інфекції.

СНІД – це наявність кількох хронічних хвороб – кінцева стадія.

Людина набуває цей синдром через свої вчинки та поведінку (хвороба не є генетичною складовою; але вона може передаватися від хворої матері до дитини у зародковому стані, під час пологів та годування материнським молоком). Хвороба вражає імунну систему, яка є своєрідним бар'єром-охоронцем від інфекцій та хвороб.

Це захворювання вперше виявили в США, коли група чоловіків потрапила до лікарні із запаленням легень, у них було виявлено кілька хронічних хвороб.

### **Шляхи зараження вірусом:**

- через кров;
- через спеціальну рідину, яка виділяється статевими органами інфікованої людини;
- через кров хворої матері до плоду;
- через материнське молоко.

Вірус має потрапити до потоку крові, тільки тоді він здатний атакувати клітини.

Найчастіше на СНІД хворіють наркомани. Вони не дотримуються санітарно – гігієнічних норм, користуються по декілька чоловік одним шприцом, внаслідок чого відбувається зараження крові цією хворобою.

**Вірус не передається:**

- через туалетні стільчики;
- через укуси москітів та інших комах;
- через піт та слюзи інфікованих людей;
- через питні фонтанчики;
- через кашель та чихання;
- через водні резервуари;
- можна пити з однієї склянки, користуватися одним

рушником.

На сьогодні вилікуватися від Сніду не можна. Існують засоби лікування багатьох інфекцій та хвороб, що виникли внаслідок зруйнованої імунної системи.

На сьогодні ліків від ВІЛ не існує. Але чимало лабораторій експериментують з метою створення вакцини.

Заразитися вірусом СНІДу (ВІЛ) ще не означає захворіти на СНІД. Інфікована людина може прожити 10-12 років, поки стане явним пошкодження імунної системи.

Людина зі СНІДом може страждати від однієї або навіть кількох хвороб/інфекцій.

**IV. Закріплення і осмислення знань.**

1. Гра "Факти і вигадки"

- Коли ви почуєте правильну відповідь, то плескайте в долоні.

Коли не правильна відповідь – тупочіть ногами.

1. Діти не хворіють на СНІД.
2. Є ліки від СНІДу.
3. Якщо обійняти хворого, можна заразитися СНІДом.
4. Через кров заразитися не можна.
5. СНІД передається від матері до дитини.
6. Ліків від СНІДу не існує.

2. Гра "Закінчи речення"

– Вам потрібно вибрати одне питання, на яке бажаєте дати відповідь.

1. СНІДом можна заразитися -...
2. Поки ще немає проти ВІЛ / СНІДу...

3. ВІЛ -...
4. СНІД -...
5. Не можна заразитися СНІДом ....

#### **Факти**

За даними ООН, щороку у світі від СНІДу помирає 3 мільйони людей, а ще 5 мільйонів стають носіями хвороби. ООН застерігає, що впродовж наступних 20 років число хворих на СНІД та носіїв ВІЛ-інфекції може сягнути 70 мільйонів осіб.

#### **V. Підсумок.**

Треба пам'ятати, що людина стає носієм ВІЛу внаслідок своєї поведінки, а не через те, хто вона особисто є. Бо кожний, хто вдається до небезпечного способу життя, ризикує заразитися вірусом СНІДу. Людина може бути жіночою чи чоловічою статі, молодого чи похилого віку, заможною чи бідною.

### **ТРЕНІНГ 3.**

#### **ТЕМА: ПРОФІЛАКТИКА ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК**

**Мета:** превенція вживання шкідливих речовин.

#### **1. Вітання** "Хочу подарувати тобі".

*Кожен учасник вітає свого сусіда таким чином: "Привіт, Ганна. Сьогодні я хочу подарувати тобі гарний настрій".*

#### **2. Оголошення теми тренінгу.**

Тема нашого тренінгу "Профілактика шкідливих звичок у підлітків".

#### **3. Повторення правил тренінгу.**

#### **4. Актуальність проблеми.**

Питання до аудиторії:

- Чи існує проблема наркоманії у наш час?
- Чи стикалися ви або ваші близькі з цією проблемою?
- Як ви вважаєте, наскільки це явище небезпечне для підлітків?
- Якщо цю проблему не вирішувати, то як вона може вплинути на наше суспільство в цілому?
- Чи знаєте ви людей, які загинули від наркотиків?

**Висновок: Ця проблема стосується кожного!**

#### **5. Робота в підгрупах.**

Група ділиться на три підгрупи і кожна з них відповідає на такі запитання: "Що буде, якщо я...":

- Палитиму.
- Вживатиму алкоголь.



- Вживатиму наркотики.

Таким чином, учасники описують наслідки цих негативних явищ. Один з учасників підгрупи представляє рішення. Висновок: **позитивних наслідків немає, так навіть ж вживати ці речовини.**

#### **6. Інформування.**

Прояви залежності від вживання шкідливих речовин:

- емоційні (пригнічений стан);
- економічні (людині постійно потрібні гроші для придбання цигарок, алкоголю, наркотичних речовин);
- соціальні (людина негативно впливає на оточуючих);
- фізичні (значно погіршується стан здоров'я).

#### **7. Вправа "Острів моєї мрії".**

Кожен учасник на аркуші паперу зображає свій острів мрії. Потім презентує його, розповідаючи який саме цей острів, хто на ньому живе, які речі він візьме з собою туди, чим займатиметься і чи буде на цьому острові місце для шкідливих звичок.

#### **8. Рольова казка "Колобок".**

Діти представляють інтерпретовану казку, виконуючи такі ролі як: мама, тато, колобок, заєць, вовк, ведмідь, лисиця, рятувальники.

#### **9. Профілактика тютюнопаління.**

Дітям демонструється плакат про шкоду паління. Показ супроводжується розповіддю про наслідки цієї шкідливої звички.

#### **10. Підбиття підсумків.** Питання до аудиторії:

1. Чи сподобався вам тренінг? Чим саме?
2. Які труднощі виникли?
3. Що не сподобалося?
4. Ваші пропозиції?

**Прощання.**

### **3.3. Виховні заходи**

#### **3.3.1. Виховні години**

**Тема:** Здоров'я дітей – здоров'я нації

**Мета:** пропагувати здоровий спосіб життя.

**Цільова група:** діти та підлітки.

**Хід роботи:**

1. Оголошення теми і цілей уроку

Звучить фонова музика (з передачі Що?, Де?, Коли?)

До класу вносяться три чорні ящики.

Вчитель:

– Кожен з вас зараз повинен задуматися і відгадати, що знаходиться у першому ящику.

Вчитель описує предмет, не називаючи його:

– Це нешкідливе заняття, яке можна кинути без зусиль. Птиці гинуть, якщо до їх дзьоба всього лише піднести скляну паличку змочену цією речовиною. А в літературі описаний випадок, коли в кімнату, де лежала ця речовина, поклали спати дівчинку, і вона через декілька годин померла. Це одна з найнебезпечніших отрут рослинного походження.

Вчитель:

– Яке явище, речовина описане в літературі?

– Тепер ви можете визначити предмет, що знаходиться в чорному ящику?

(з ящика дістають сигарету з історичною довідкою)

Учні читають вголос історичну довідку.

### **Історична довідка**

Першими європейцями, які приохотилися до паління були іспанці. У Туреччині паління тютюну розглядалося як порушення законів Корану, і винних саджали на кіл.

Персидський шах Абат спалював торговців тих, що завозили тютюн. Римський тато Урбан відлучав курців від церкви, а одного дня навіть замурував жвавих ченців в стіну. Вважається, що до України тютюн потрапив в кінці 16 століття. Тут покаранням було: паличні удари, прочуханки батоном, відрізання носа і вух, заслання до Сибіру, а торговців чекала страта.

Вчитель:

– Хоч заборони на паління поступово відмінялися, до цієї шкідливої звички залучилися не лише дорослі, але і діти.

– У Конвенції про права дитини ст. 33 сказано, що діти мають право на захист від незаконного вживання наркотичних засобів, і не допускаються до виробництва і торгівлі тютюновими виробами.

### **Проводиться анкета-анонімка**

(кожен учень повинен відповісти на питання анкети)

1. Чи властива вам часта дратівливість?
2. Чи спостерігаєте ви у себе пониження слуху?

3. У вас хороша пам'ять?

(з чорного ящика учні дістають плакат на якому написані хвороби: рахіт, фізична і розумова відсталість, вовча паща, заяча губа.)

– Пияцтво "запалює зелене світло" злякисним новоутворенням. Біля тих, хто зловживає алкоголем, особливо у молодому віці, ризик розвитку раку порожнини рота в 10 разів вище, а якщо вони ще і палять, то в 15 разів вище в порівнянні з непитущими. Алкоголь згубно діє на клітини головного мозку і на статеві центри, розташовані в спинному мозку. У жінок алкоголь порушує вироблення статевих гормонів, а у чоловіків відбувається ослаблення потенції.

– Щоб стати витривалим, упевненим у собі, існує комплекс вправ порядної людини, який приведе вас до гармонії душі і тіла.

#### **Розучування комплексу (фізкультхвилинка)**

Випрямитися на повний зріст,

Скажіть: Я – людина,

Я готовий встати поряд з другом

Протягнути руку допомоги

Я готовий підставити плече другу,

Обернутися обличчям до суперника,

Дотягнутися до мрії,

Перестрибнути через втому і біль,

Піднятися після невдачі,

Пронести крізь усе життя дружбу і любов

І повторювати комплекс щодня.

Після фізкультхвилинки вчитель пропонує учням знову на чистому листі відображувати своє ставлення до алкоголю.

Після того, як вчитель вивісить лист емоцій на дошку, учням видаються листки на яких написані якості особистості:

– цікавість

– спроба дорослішання

– прагнення здолати самоту

– солідарність в компанії

Поміркуйте, це на ваш погляд позитивні або негативні якості?

Які з цих якостей властиві вам? (бліц – опитування)

А чи знаєте ви, що на думку вчених ці якості можуть стати і джерелом пристрасті до наркотиків.

Вчитель читає уривок статті з газети "16-літня дівчинка – красуня, розумниця, відмінниця – відправилася подивитися Ленінград (тоді ще Ленінград) перша в житті самостійна поїздка. Друг попросив передати крихітний згорток, просто сунув в кишеню куртки, вона навіть не поцікавилася, що там. На вокзалі дівчинку зустріли – спочатку адресат, потім – міліція. Так вона стала розповсюджувачем наркотичних речовин і підсудною по відповідній статті. У в'язниці мати ридала стояла навколішки: признайся, від кого отримала. "Чи бачиш, мама – відповіла вона, – у в'язниці я принаймні жива. Якщо я признаюся, то свобода мені вже не знадобиться."

– Чому так відповіла дочка?

– Існує не заперечний факт, що наркоманія приводить до найстрашнішого, невиліковного захворювання СНІДу.

– Згідно розрахункам інституту економіки в Україні загине від 0,9 млн. до 2,1 млн. чоловік залежно від подальшого розвитку епідемії.

Вся ця страхотлива статистика страшна ще і тим, що скорочується чисельність молодого працездатного населення України.

– Чи можна в цьому випадку говорити про багатство нації?

З третього ящика вчитель дістає пам'ятки про СНІД.

Вчитель пропонує на третьому аркуші папери написати способи боротьби зі СНІДом (гігієна, здоровий спосіб життя).

Вчитель: Не потрібно колотися

І досить їм пити!

Ми разом вирішимо проблему цю

І збережемо рідну планету.

По вивішених листах з емоціями дітей вчитель підводить підсумок уроку, а самі учні роблять висновок: Ми – за здоровий спосіб життя!

Не потрібні кошмари безглузді ці

Ні мені, ні рідним, ні нашій планеті

Давайте покінчимо з бідною на завжди

Адже мир – це наша велика сім'я

Ми не повернемося в той сон ніколи

Здоровий спосіб життя вибираю Я.

**Тема: "Чудова вежа "**

**Мета:** за допомогою художніх засобів показати дію ВІЛ-інфекції на імунну систему; пропагувати переваги здорового способу життя; виховувати свідоме дбайливе ставлення до свого здоров'я.

**Обладнання:** аркуші паперу, кольорові олівці, ножиці, булавки для закріплення малюнків.

**Цільова група:** діти та підлітки.

**Провідний метод:** казкотерапія.

**Хід проведення:**

**Соціальний педагог:**

Вирішувати проблему здоров'я мусить сама людина. І кожен з нас це робить через знання та розуміння формування, збереження, зміцнення власного здоров'я, дотримання правил здорового способу життя.

Але є страшні невиліковні хвороби. Вони вражають здорових молодих, діяльних людей, погрожують знищити значну частину населення планети. Серед них ВІЛ-інфекція та СНІД.

Що це за хвороби? Як від них треба берегтися? Про це ми поговоримо на нашій виховній годині.

– Що ви знаєте про СНІД? (*синдром набутого імунodefіцита людини, кінцева стадія ВІЛ-інфекції*).

– Що таке ВІЛ-інфекція? (*захворювання, спричинене вірусом імунodefіциту людини (ВІЛ)*).

А зараз я розповім вам казку, яка називається " Чудова вежа "

**КАЗКА "ЧУДОВА ВЕЖА"**

"Посеред залитої сонячним промінням долини височіла струнка вежа. В ній було багато кімнат. Може, кілька сотень, а може, й тисяч – ніхто не рахував. Вся вежа була наповнена радістю, життям і сонячним світлом. У кожній кімнаті мешкали живі істоти дивовижної краси.

В одних кімнатах росли і духмяніли прекрасні квіти. В інших кімнатах – пурхали маленькі строкаті пташки й метелики. В третіх – хлюпотіли рибки, переливаючись, немов коштовне каміння.

За стінами вежі жили її вороги. Якби їм дали волю, вони захопили б і зруйнували вежу. Оточивши її, вони вичікували слушної нагоди, коли можна буде напасти. Щоб стати сильнішими, загарбники об'єднувалися в групи, кидалися на стіни вежі, прагнучи пробити їх. Іноді вони застосовували іншу тактику: тихенько

нишпорили довкола вежі в пошуках найдрібнішої лазівки, крізь яку змогли б проникнути до неї.

Чудова вежа добре охоронялася. Біля кожних дверей і вікон стояли перші захисники, що стежили за тим, щоб загарбники не змогли проникнути до вежі. Коли загарбники збиралися в групи і нападали на стіни, щоб їх зруйнувати, перші захисники теж об'єднувалися і підпирали стіни. Загарбникам нічого не залишалося робити, і доводилося відступати.

Якщо ж загарбники намагалися проникнути в найдрібніші отвори, перші захисники затикали щілини, затуляли вікна й двері своїми тілами і стояли так доти, поки загарбники не втомлювались і не відступали.

Щороку загарбники багато разів намагалися проникнути до вежі. Але перші захисники були сильні, добре організовані й розумні. Вони щоразу відбивали атаки нападів, а прекрасна вежа та її мешканці залишалися в безпеці.

Правда, іноді загарбники виявлялися сильнішими й хитрішими від перших захисників, і кільком з них все ж таки вдавалося проникнути до вежі. Вони годинами, а то й днями нишпорили коридорами і вривалися до кімнат, поїдаючи рибок, витопчуючи квіти, вбиваючи метеликів. Вони руйнували все прекрасне, що тільки могли, і мріяли зруйнувати всю вежу. Проте всередині вежі ховалися їхні смертельні вороги, навіть сильніші, ніж перші захисники вежі. Це були другі захисники, які керували першими захисниками.

Їхній штаб знаходився в самому центрі вежі. Другі захисники могли виявляти загарбників і передбачати, куди вони далі рушать, яким шляхом скористаються, до яких кімнат намагатимуться проникнути.

Другі захисники посилали секретні повідомлення першим захисникам, наказуючи їм прибути до певних місць і там бути готовими до бою із загарбниками. Така взаємодія перших і других захисників протягом багатьох років росла і зміцнювалася, забезпечуючи вежі та її прекрасним мешканцям повний захист.

Якось біля вежі з'явився новий загарбник. Його звали ВІЛ. Він не був схожим на інших загарбників: не поїдав рибок, не рвав квітів, не ловив і не вбивав метеликів. Його метою було вбити других захисників. Сталося так, що ВІЛу вдалося проникнути до вежі. Всі

загарбники, що чекали довкола, зрозуміли, що нарешті у вежі не буде других захисників, які керують першими захисниками.

З кожним роком других захисників ставало все менше і менше, і загарбники, не зустрічаючи відсічі, легко проникали до вежі й безкарно руйнували її".

*Запитання для обговорення:*

- Що таке вежа? (*тіло людини, здоров'я*)
- Хто загарбники вежі? (*бактерії та віруси*)
- Як звати нового загарбника? (*ВІЛ*)
- Чому зруйнувалася вежа? (*захисники стали слабкі і не змогли боротися із загарбниками*)

### **Робота в групах.**

Об'єднання класу у п'ять груп. Обговорення персонажів казки, їх малювання:

- перша група – 2 перших захисника оранжевого кольору;
- друга група – 2 других захисника червоного кольору;
- третя група – 2 загарбника зеленого кольору;
- четверта група – 2 нових загарбника (ВІЛ) синього кольору;
- п'ята група малює і розфарбовує 2-х мешканців вежі: метеликів, рибок.

Підготовка до гри, діти вирізають малюнки і закріплюють їх на собі.

### **Гра "Чудова вежа".**

Діти, які зображають вежу, стають колом, обличчям всередину, взявшись за руки.

Перші захисники вільно пересуваються всередині кола, другі захисники нерухомо стоять в центрі кола. Загарбники, розташовані ззовні кола, намагаються потрапити всередину. Для цього вони мають "розірвати коло", поплескавши одного з членів кола по плечі. Перший захисник зустрічає загарбника і "вбиває", тобто, взявши його за руку, виводить із кола. Потім перший захисник повертається в коло і "оживляє" другого захисника, поплескавши його по плечі. З моменту звільнення другий захисник може пересуватися всередині кола і "вбивати" загарбників.

До кола увійшов новий загарбник – ВІЛ, він "вбиває" других захисників, виводячи із кола, а сам повертається.

### **Підсумок.**

Під час нашої зустрічі ми визначили дію ВІЛ-інфекції на імунну систему людини, сформували в учнів знання про страшну

хворобу та про її рушійну силу. Ми маємо постійно нагадувати дітям про те, що Україна сьогодні – перша в Європі за темпами поширення ВІЛ, і якщо СНІД – це хвороба конкретної людини, то епідемія ВІЛ – це хвороба всього суспільства.

### **3.3.2. Соціально-педагогічні акції**

#### **Акція "Твоє життя – твій вибір"**

*Звучать фанфари. На екрані заставка "Соціальна акція: Твоє життя – твій вибір". Звучить пісня "Как прекрасен этот мир". слайд-шоу супровід слів ведучих.*

**Ведучий 1:** Друзі, чи замислювалися ви над тим, який прекрасний навколишній світ?! Яке прекрасне життя?! Кожний його день, щогодини й мить дарує нам радість.

Радість пізнання, радість зіткнення із природою й мистецтвом, радість спілкування із близькими людьми.

Радість творчості й любові.

**Ведучий 2:** Але чи завжди ми цінуємо ці прекрасні моменти?

Багатьом із нас здається, що життя довге, й завжди є час змінити його, виправити допущені помилки.

Тому як бездумно дехто проживає власне життя.

**Ведучий 1:** Проживають, закурюючи спочатку просто цигарку, потім цигарку із травичкою, щоб одержати неземний кайф. Випивши спочатку пляшку пива, а потім будь-яку бормотуху, аби тільки поринути в алкогольний туман. Але кайф закінчується, туман розсіюється й виявляється страшна правда:

Я – наркоман,

Я – алкоголік,

Я – ВІЛ інфікований.

**Ведучий 2:** Щоб ніхто з нас не зіштовхнувся із цією страшною правдою, щоб обійшло лихо наших близьких, щоб не торкнулася вона людство, ми, майбутні соціальні педагоги, повинні боротися за життя будь-якої людини, яка оступилася.

Ми повинні переконати кожного: Життя прекрасне!

**Ведучий 1:** Оголошує виконавця пісні, у якій підкреслюються принади життя.

**Ведучий 2:** Молодість, ти завжди прекрасна! У мріях, у дерзаннях, у любові, у жагучому бажанні змінити світ на краще, у самоствердженні.



**Ведучий 1:** Але самоутверджуватися можна по різному. Хтось сперечається до хрипоті в диспут клубах; терзає свої думки, складаючи рядка пісень і віршів, подорожує, відкриваючи несподівані куточки природи.

**Ведучий 2:** А хтось замикається в собі, звинувачуючи увесь світ у своїх невдачах, ховається від реальності за димом цигарок, вигар спиртного або наркотичну ейфорію.

**Ведучий 1:** Кожному в житті потрібно зробити правильний вибір. Тому що в житті не буває чернеток. Воно відразу пишеться набіло.

**Ведучий 2:** "Твоє життя – твій вибір!". Саме так ми назвали акцію, що проводимо разом з міським Центром соціальних служб для сім'ї, дітей і молоді й медичними працівниками міста. Тільки об'єднавши наші зусилля, ми зможемо врятувати життя багатьом людям, змусити відступити наркоманію, проституцію, алкоголізм, СНІД!

**Ведучий 1:** Перемогти наркоманію в наш час ще нереально. Для цього немає ні економічних, ні соціальних передумов. Але ми повинні намагатися, ми не повинні опускати руки, а навпаки, з'єднати їх для спільної боротьби, залучаючи самі широкі верстви населення.

**Ведучий 2:** Статистика говорить: на 1 грудня минулого року в Україні на диспансерному обліку складається 84 325 осіб. На профілактичному наркологічному обліку – 32 663 осіб. У цілому на обліку знаходиться 116 988 осіб.

**Ведучий 1:** Погодьтеся, ці цифри жахають. І аналізуючи їх, ми бачимо, що одна з головних причин такої страшної статистики – наркоманія. Слово "Наркоманія" стало для нас уже звичним. І ми не особливо замислюємося про неї: ну і є, не зі мною ж. І тільки той, хто зіштовхнувся із проблемою вживання наркотиків, знає чорну правду. Ми теж повинні її знати, щоб не оступитися, щоб не спокуситися.

**Ведучий 2:** Про те, як уникнути цього страшного лиха, розповідь лікар-нарколог міського психоневрологічного диспансеру

**Ведучий 1:** У кожного в житті є мрія. Хтось хоче стати топ-моделлю, хтось марить про незліченні багатства. Хтось хоче самореалізуватися у своїй професії, а хтось власне життя присвячує своїй сім'ї.

**Ведучий 2:** Але страшно, коли в один момент твоя мрія потрапляє на вістрія голки або на дно пляшки, на панель або взагалі поза життям.

**Ведучий 1:** Про життя поза життям кричать наступні кадри.  
*Відеоролик "Життя поза життям".*

**Ведучий 2:** Дійсно, страшні кадри. Але ж це чийсь родичі, чийсь сусіди або чийсь друзі... І тільки в хвилини слабкості... втрати близьких людей... починаєш замислюватися про власне життя... І неможливо знайти слова, щоб виразити любов до життя, коли виникає загроза смерті.

**Ведучий 1:** Сьогодні всім відома фраза: "СНІД – чума сьогодення?"

А що ми скажемо завтра?

**Ведучий 2:** Кожен з вас може сказати: "Мoje життя належить мені".

Так, всі ми різні й по-різному ставимося до однієї й тієї ж проблеми.

**Ведучий 1:** Майже нічого у світі не буває абсолютно поганим або беззастережно гарним. Але наркоманія –це стовідсоткове зло. Нікому ще не принесло щастя. Тут зло прийняло витончений вигляд: бути наркоманом сьогодні, завтра – бути ВІЛ-інфікованим. У наркомана два шляхи: або передозування, або СНІД. Але наприкінці обох – тільки смерть. І про це вам зараз розповість лікар венеролог.

**Ведучий 2:** Так, коли наркоман або ВІЛ-інфікований потрапляє в лікарню, то це вже остання інстанція, де йому можуть допомогти. Але цих страшних проблем можна уникнути, якщо вчасно обсмикати руку друга, що дає наркодільцям гроші за дозу, або спробувати зрозуміти незнайомого співрозмовника й показати йому інші позитивні альтернативи рішення його проблем.

**Ведучий 1:** Про варіанти популяризації здорового способу життя вам покажуть наші волонтери. Отже – виступ агітбригади.

*Виступ агітбригади.*

**Ведучий 2:** Іноді СНІД називають божемною хворобою. Великий "чорний список" його жертв. Багато відомих співаків і музикантів були наркоманами. Багато наших талановитих сучасників пішли з життя із цієї причини.

**Ведучий 1:** Говорять: "СНІД – хвороба душі". І починаєш розуміти, що перед лицем вічності, перед лицем цієї страшної хвороби наше життя, наша душа – тендітна й ніжна, немов пелюстки квітів, які легко обпалити й жаром, і холодом.

*Волонтери роздають намальовані квіти, де написані висловлення про життя.*

**Ведучий 2:** Так давайте ж кожен з нас збережемо свою квітку – квітку життя, квітку любові. І тоді світ буде наповнений квітами, що дарують нам радість і повертають віру в чудо.

**Ведучий 1:** А якщо квітка любові обпалена й не зацвіте знову?

**Ведучий 2:** Тоді зрозуміти, вибачити й просто бути поруч.

**Ведучий 1:** Бережіть себе для тих, кого ви любите!

**Ведучий 2:** Життя... Кожному воно дається тільки один раз.

З'єднує доля двох людей в одному життєвому потоці, а їхні діти чимось схожі на батька й чимось нагадують маму.

Сам факт, що кожен народжується – дивний.

Ми народилися з любові двох найближчих кожному з нас людей – і почалося життя.

**Ведучий 1:** Питання про сенс життя хвилює людей давно. Завершення або початок кожного життєвого етапу характеризується його появою. Підводячи підсумки прожитого періоду, думаючи про перспективи майбутнього, людина замислюється, чи задоволена вона власним життям, що чекає на неї попереду. У ранній юності питання про сенс життя виникає вперше. Знайти себе, самовизначитися, стати на ноги – нелегке завдання.

**Ведучий 2:** У психологічному словнику визначене таке значення сенсу життя: "Сенс життя – це усвідомлення свого життя не як серії випадкових подій, а як загального процесу, що має певний напрямок, зміст, мета й усвідомлення того, заради чого людина живе".

**Ведучий 1:** Кожен повинен мати мету в житті, усвідомлювати заради чого він живе, тому що життя – найбільша цінність і дається людині тільки один раз. Успіх у житті залежить від самої людини.

*У залі гаситься світло, виконується пісня "Поки горить свіча".*

*Волонтери виносять і ставлять на авансцену запалені свічі. Під фонограму звучать слова ведучих.*

**Ведучий 1:** Полум'я свічі – це тендітна душа кожної людини. Поки воно горить – життя триває, надія тепліє, і світ здається прекрасним.

**Ведучий 2:** Так давайте ж ми всі разом підтримувати полум'я життя один одного й боротися за порятунок душ тих, чие життя перебуває поза життям.

*Звучить приспів. Всі учасники акції виходять на сцену.*

## Акція "Наша молодість прекрасна, збережімо її!"

*Звучить повільна мелодія, слайд-показ пейзажів природи.*

**Ведучий 1:** Моє щастя в тому, що я можу жити

Всім серцем кохати, радісно співати,

Молодість розквітла, мов весняні квіти.

Моє щастя в тому, що я можу жити

**Ведучий 2:** Моє щастя в тому, що я можу жити

З вітерцем кружляти, з сонцем розмовляти

І на крилах мрії в небо полетіти.

Моє щастя в тому, що я можу жити.

**Ведучий 1:** Моє щастя в тому, що я можу жити

Друзів зустрічати, ласку дарувати.

Можу пізнавати, мислити, творити.

Моє щастя в тому, що я можу жити.

**Ведучий 2:** Дійсно, це велике щастя – жити. А найкращі миті життя завжди асоціювалися з юністю, молодими роками.

**Ведучий 1:** Молодість – ти завжди прекрасна! І тому ми назвали нашу акцію "Наша молодість прекрасна, збережімо її!"

**Ведучий 2:** У нас в гостях лікар-нарколог

**Ведучий 1:** І лікар-венеролог.

**Ведучий 2:** Молодість, ти завжди прекрасна! У мріях, дерзаннях, в коханні, палкому бажанні змінити світи на кращий, у самоствердженні.

**Ведучий 1:** Але самостверджуватися можна по-різному. Хтось дискутує до хрипоті в диспут клубах, зворушує власні думки, складаючи рядки пісень чи віршів; мандрує, відкриваючи автентичні куточки природи.

**Ведучий 2:** А хтось замикається у собі, звинувачуючи увесь світ у власних невдачах, ховається від реальності за димом цигарок, угар спиртного чи наркотичну ейфорію.

**Ведучий 1:** Коли і як людина починає балансувати на грані повноцінного життя та сумнівних захоплень? Психологи, соціальні працівники стверджують: ще в підлітковому віці. Всім вам відоме слово тінейджер. Це підліток, який тільки-но стає на шлях дорослішення. Його стремління до самостійності, до самоствердження привело навіть до появи підліткової чи тінейджерської субкультури. Брейк, хіп-хоп, байкер, прикид, фан – це її ознаки.

**Ведучий 2:** Ось вони які – ці тінейджери. Вразливі та колючі, насмішливі й беззахисні. За їх показушною поведінкою, за бравадою ховається душа, яка постійно чогось шукає та не знає, до кого приткнутися.

*Танок "Тінейджери"*

**Ведучий 1:** Неприйняття тінейджерів як соціального явища, нерозуміння їх проблем приводить до відчуження підлітка від дорослих. А вакуум у відносинах починає заповнюватися цигаркою, спиртним, токсичними й наркотичними речовинами. Наскільки сильним може бути пристрасть до цигарки з травичкою? До чого може привести така пристрасть? На ці питання відповідь лікар-нарколог.

*Виступ нарколога.*

**Ведучий 2:** Якщо наркоманія визнана світовим злом, то тютюнопаління звичним і, на перший погляд, достатньо безпечним. Для багатьох цигарка – це засіб для зняття стресу, засіб самоствердження, підтримки власного іміджу.

**Ведучий 1:** Вже давно фраза: "капля нікотину вбиває коня" викликає посмішку. Але ми сподіваємося. Що кадри, які будуть зараз продемонстровані, не тільки не викличуть посмішку, а навпаки – викличуть страх, неприємні відчуття, які примусять палитьників відмовитися від цигарки, а тих, хто тільки збирається запалити, задуматися – чи варто це робити.

*Слайд-розповідь про шкоду, яку приносить нікотин легеням.*

**Ведучий 1:** Давня індійська мудрість говорить: потяг душ породжує дружбу, потяг розуму породжує повагу, потяг тіла породжує бажання. Поеднання трьох потягів породжує кохання.

**Ведучий 2:** Дійсно, кохання – це повне злиття з близькою людиною. На жаль, деякі молоді люди бачать в коханні не злиття душі й розуму, а тільки злиття тіл. Ось і росте кількість випадкових зв'язків, які спочатку видавалися за кохання.. А про те, до чого можуть привести випадкові зв'язки, розповідь лікар-венеролог.

**Ведучий 1:** Кожен з нас стоїть перед вибором:

Прожити життя довго й щасливо ЧИ яскраво, але коротко.

Вирішувати складні ситуації ЧИ уникати їх.

Бути унікальним, індивідуальним ЧИ бути як всі.

*Виступ агітбригади.*

**Ведучий 2:** Кожна людина унікальна. І її унікальність не в тому, як вона тримає цигарку, піднімає бокал з вином чи забиває косячок. Унікальною людину робить багатство її душі.

**Ведучий 1:** Кожна людина – це унікальність,  
Не схожа на інших, завжди особлива,  
Постійно у русі, як річка мінлива,  
Ми всі особистість, індивідуальність.

**Ведучий 2:** Сьогодні кожен з вас при вході до зали приклеїв до  
дерева життя листочок, на якому написав, що є для нього молодість.  
Подивіться, яке пишне й яскраве дерево у нас вийшло. Цінують  
молодість, тому що вона коротка.

**Ведучий 1:** Молодість – це початок свідомого самостійного  
життя.

**Ведучий 2:** Життя – це можливість, скористайся нею.

**Ведучий 1:** Життя – це краса, милуйся нею.

**Ведучий 2:** Життя – це мрія, здійсни її.

**Ведучий 1:** Життя – це виклик, прийми його.

**Ведучий 2:** Життя – це гра, стань гравцем.

**Ведучий 1:** Життя – це цінність, цілуй його.

**Ведучий 2:** Життя – це скарб, бережи його.

**Ведучий 1:** Життя – це кохання, насолоджуйся ним.

**Ведучий 2:** Життя – це таємниця, пізнай її.

**Ведучий 1:** Життя – це втрати і сльози, перебори все.

**Ведучий 2:** Життя – це пісня, доспівай її до кінця.

**Ведучий 1:** Життя – це боротьба, стань борцем.

**Ведучий 2:** Життя – це бездна невідомого, крокуй до неї без  
страху.

**Ведучий 1:** Життя – це удача, шукай цю мить.

**Ведучий 2:** Життя таке цікаве, не розтринькуй його задарма.

**Ведучий 1:** Життя – це твоє життя, скористайся ним.

*Звучить фонограма "Який прекрасний цей світ".*

**Ведучий 2:** Життя прекрасне...Збережімо його!!

### **Сценарій виступу агітбригади "Здоров'я – норма життя!"**

**Ведучий 1:** Ми всі такі розумні, у нас високі цілі,  
Та іноді буваємо такі зарозумілі  
Епоха технологій, комп'ютерних систем

Нас знову повертає до наболілих тем

**Ведучий 2:** Ніхто не сумнівався у рівні наших знань,  
Та хто не помилявся у виборі бажань?!

Ми самі кого хочеш уміємо повчати

Та іноді як треба не вміємо вчиняти

**Ведучий 1:** Та варто зупинитись і зазирнути в душу:

Оце робить не треба, а так робити мушу.

Трапляється, що правда для нас така негарна

І нас ще більше вабить ілюзія примарна.

**Ведучий 2:** Нам легше дратуватись і скаржитись на втому, аніж поміркувати сумлінно і свідомо.

**Ведучий 2:** Кожен з нас стоїть перед вибором:

Прожити життя довго й щасливо ЧИ яскраво, але коротко.

Вирішувати складні ситуації ЧИ уникати їх.

Бути унікальним, індивідуальним ЧИ бути як всі.

*(Хореографічна композиція "Боротьба добра зі злом").*

**Зло:** Чи так, чи то інакше – роби, не сумнівайся.

Бо молодість – це круто. Гуляй і розважайся,

Зверни свою увагу – життя зі мною – втіха.

Без суму і без горя, без прикростей і лиха.

*(Біля краю сцени група: дівчина, яка палить, алкоголік, наркоман).*

**Людина тягнеться до них.**

**Дівчина:** Цигарка – це престижно, це успіх і прогрес.

Вона підніме настрій, і швидко зніме стрес.

Це справді панацея, вона допомагає.

Не вір, що той, хто палить, той швидко помирає.

**Алкоголік:** Антистрес – налита склянка.

Де горілка – там гулянка.

Годі вам тріщать без діла.

Алкоголь – оце вже сила!

**Наркоман:** Це фігня, я краще знаю!

Я по ширці заїжджаю.

Є колеса – все чудово,

Все барвисто і казково.

*(Добро огороджує людину, відтісняючи її в бік).*

**Добро:** Дуже швидко дні спливали,

Та проблеми не щезали.

*До середини сцени по-черзі виходять:*

**Дівчина, яка палить:** Трохи грошей назбирала –  
цигарок собі придбала.

Знов цигарки закінчились,  
А проблеми залишилися...

**Алкоголік:** Не кричи – тріщить макітра...

Де б дістати хоч півлітра?

Б`є в печінку, рота сушить,

Ніби змії зелений душить.

**Наркоман:** Доза, доза, більше, важче...

То життя моє пропаще.

Все сильніше відчуваю,

Що потроху помираю.

Все життя йде шкереберть.

Я вже всюди бачу смерть.

*(Людина тягнеться до них, добро стає на шляху. Зло кружляє навколо групи й накриває її чорним плащем).*

**Добро:** Стій, кістлява, зачекай, їх життя не забирай!

Годі нівечити душі, покладемо цьому край!

*(Курець, наркоман і алкоголік піднімаються).*

**Курець:** Наша доля – це наш вибір, ми творці свого життя.

Обирай: здоров`я й щастя, чи піти у небуття.

Так чому ж тоді ми знову обирали хибний шлях

І нівечили майбутнє, потопаючи в сльозах?

**Наркоман:** Те, що зло нам пропонує – хоч яскраве, та пусте.

Бо таке життя не справжнє, в ньому губиться все те,

Що ми з вами кличем щастям, це ілюзія одна.

Не зросте благополуччя з нікотину і вина!

**Алкоголік:** Повинні цінувати те, що нам дає життя

Свою радість проявляти щиро, як мале дитя.

Як буває : оступився, і піднятих сил нема.

Нащо я живу на світі? час іде і все дарма!

**Ведучий 1:** Хоч не завжди все так просто, ми чекаємо дива.

Та великим справжнім дивом можуть бути і слова.

**Ведучий 2:** Теплий погляд, запах квітів, світлий сонця промінець

Дійсно можуть стати щастям для розгублених сердець.

**Ведучий 1:** Вмій побачити прекрасне в звичайнісіньких речах.

Хто уміє посміхатись – не здолає того страх.

**Ведучий 2:** Зберегти себе для себе, сенс всього свого життя

Щоб нести і далі в люди світоч вічного буття. *(Фінальна пісня).*



### 3.3.3. Веселі естафети

#### Тато, мама і я – дружна спортивна сім'я

Зал святково прибраний, на стінах розміщені спортивні стінгазети, монтажні, вимпели, зроблені руками дітей. Лозунги і плакати, які дають учасникам змагань спортивний настрій, наснагу та волю до перемоги. В центрі залу на стінці розміщені спортивні факели, які запалюють на початку спортивних конкурсів кращі спортсмени школи. Слово вчителя.

Виходять ведучі: хлопець і дівчина.

#### 1-й ведучий.

Шановні друзі, наше спортивне свято, присвячується місячнику, який проходить у нашій школі "Світ захоплень моєї родини" і називається "Тато, мама і я – дружна спортивна сім'я".

#### 2-й ведучий.

Сьогодні на нашому святі присутні сім'ї. Давайте запросимо їх до залу. Під оплески гостей, болільників, судців, сім'ї заходять до залу і займають свої почесні місця.

#### 1-й ведучий.

Але які ж спортивні змагання відбуваються без суддівської бригади?

#### 2-й ведучий. Сьогодні цю місію будуть виконувати:

Старший суддя змагань: \_\_\_\_\_

Старший секретар: \_\_\_\_\_

Суддя при учасниках: вчитель ФК, який має пояснювати проведення всіх спортивних конкурсів.

Судді:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

#### 1-й ведучий.

Спортивні сім'ї – це чудово,  
Спортивні сім'ї – вищий клас,  
До всіх учасників це слово,  
Прийміть низький уклін від нас!

#### 2-й ведучий.

Живіть щасливо і багато,  
Любов до спорту збережіть,  
Хай кожен день ваш буде святом,  
Життям упевнено ідіть!

**1-й ведучий.**

Любов до спорту передайте,  
Своїм нащадкам, й кожен день  
Щораз зі спорту починайте,  
Неначе із дзвінких пісень!

**2-й ведучий.**

Нехай мов факел запалає  
Любов до спорту у серцях.  
І хай ніколи не згасає,  
Зігріє вам життєвий шлях!

**1-й ведучий.**

На наше свято завітали також боги славнозвісного Олімпу, які покажуть вам свої успіхи у спортивному житті.

**2-й ведучий.**

А з ними і продовжувачі славетного Олімпійського олімпу, адже рід їх невмирущий. Тож запросимо їх до залу.

(Боги – це кращі спортсмени школи: п'ять хлопців і три дівчини. Вони одягнені у форму №1, а зверху білі простирадла зчеплені на лівому плечі, на голові – зелені віночки, на ногах – білі носки).

Під музику грецького танцю "Сіртаки" танцювальним кроком заходять до залу боги, дорослі 8 чол., під час третього танцювального руху заходять 8 чол., учнів початкових класів: 5 хлопчиків і 3 дівчинки, так само одягненні, як і старші, виконують разом танець славних богів Олімпу.

**1-й ведучий.**

О, священне для греків місце – Олімпіє! Ти дала людству чарівне видовище – Олімпійські ігри!

**2-й ведучий.**

О, величні боги священного Олімпу, зійдіть зі своєї вершини, будьте покровителями на сьогоднішніх змаганнях!

**Зевс.**

Я всемогутній Зевс – громовержець,  
Що гнівно метає, мов блискавку, спис.  
Почувши вас, юні друзі,  
Спустився з Олімпу униз.

**Посейдон.**

Я – Посейдон, покровитель морів,  
Я брат Громовержця – Зевса.

Хотів би я знати, чи вмієте ви  
Стрибати, пірнати і грати?

**Афродіта.**

А я Афродіта, богиня краси:  
Хочу, щоб любили мене ви завжди.  
Займайтесь гімнастикою вчасно,  
Щоб грацію мати прекрасну.

**Гермес.**

А у мене, Гермеса, послання богів,  
Немає проблем із танцями,  
Тому, що я бігаю вдень і вночі  
На довгі й короткі дистанції.

**Аполон.**

Я – Аполон, бог людської краси,  
А краса – це фігурне катання.  
Я б дуже хотів, щоб діти села  
Поїхали на олімпійські змагання.

**Афіна.**

Богинею мудрості звать вже давно  
Розумну, чарівну Афіну.  
Тож грайте у шашки, у шахи завжди,  
Ніколи я вас не покину!

**Гефест.**

А я покровитель атлетів – Гефест,  
Все знаю про спорт цей прекрасний.  
Про силу, про м'язи, про швидкість еге ж,  
Змагайтесь, і світ буде ясний.

**Артеміда.**

Хай стріли мої летять до небес,  
Я – незабутня богиня.  
Володарка точності і гостроти,  
Звать мене – Артеміда.

Всі боги стають на праве коліно, праву руку кладуть на ліве плече, схиляють голову перед запалюванням олімпійських факелів. Три найстарші боги беруть на плече маленьких продовжувачів роду олімпійського і підносять їх запалювати факели. Оплески глядачів.

Боги Олімпу в середині залу створюють спортивну піраміду, за командою вчителя піднімають п'ять різнокольорових кілець – символ миру і дружби п'яти континентів.

**1-й ведучий.**

Краса і спорт – поняття нерозривні,  
Краса і спорт – вони врятовують світ.  
Від Афродіти, від краси богині  
Прийміть палкий, спортивний наш привіт!

**2-й ведучий.**

Бажаємо, щоб ви спорт любили,  
Сьогодні, завтра і завжди.  
Щоб перемагали та успіхами жили,  
І щоб ні в чім не знали ви біди.

**1-й ведучий.**

Бажаємо проявити силу й волю,  
Усе віддати в чесній боротьбі.  
Знайти удачу на спортивнім полі  
Й принести задоволення нам і собі.

**2-й ведучий.**

Зараз ми подивимось спортивний танець з елементами акробатичних та вільних вправ на гімнастичних матах. *(Підготовкою даного танцю займається вчитель ФК).*

**1-й ведучий.**

Отже, частина свята закінчилась. Зараз прийшла черга познайомитись з нашими головними учасниками змагань.

**2-й ведучий.**

Перший конкурс – "Знайомство зі спортивними сім'ями".  
Кожна сім'я старанно готувалась до спортивного свята і зараз вони представляються.

Капітан команди – звичайно батько. Він розповідає, яка назва команди і емблема, улюблений вид спорту його сім'ї, їх відпочинок у вихідні та свята.

(На вечорі присутні 4 команди).

**Тренер.** Починаємо спортивні конкурси.

**1. "Проходження через тунель".**

У цій грі приймає участь вся команда, на 1 м від лінії старту лежать мати, перед командами, а ще через 2 м учні тримають натягнутий тунель (довжиною 3 м, зшитий із цупкої тканини з гімнастичними обручами на краях). Члени команди виконують кувирок вперед, пробігають через тунель і з маленького обруча, який лежить посередині між тунелями в кінці зали, забирають прапорець свого кольору, зворотня дорога через тунель, виконують кувирок

назад на гімнастичному маті і передають естафету наступному учаснику команди.

## **2. "Найдовший стрибок".**

Даний конкурс по черзі виконують всі команди. На лінію старту стає капітан першої команди і стрибає в довжину з місця. Суддя чітко фіксує приземлення його п'яток і проводить тут лінію, з якої стрибок з місця виконує другий член команди, а з точки, де він приземлився, стрибає третій, кінцевий результат позначасмо 1 (тобто місце приземлення першої команди). Після виконання даного конкурсу всіма командами на підлозі залишаються цифри 1, 2, 3, 4, які дадуть змогу суддям оцінити найдовші стрибки.

## **3. "Ходьба на ходулях".**

На лінії старту стоять дві команди. В капітана команди ходулі (зроблені з твердої породи дерева висотою 1,8-2 м, на відстані 20-30 см від землі на ходулях набити фігурні відступи, щоб можна стати ступнями ніг).

Утримуючи рівновагу і зберігаючи швидкість, учасники на ходулях повинні пройти задану відстань, яка контролюється набивним м'ячем. Обійти його і повернутись до лінії старту, щоб передати ходулі наступному учаснику своєї команди.

## **4. "Попади в ціль".**

Одночасно змагаються всі команди. На відстані 8-10 м від лінії старту, на табуретках, встановлені в/б м'ячі. Біля команд знаходяться в корзинах гумові чи пошиті м'ячики для метання, якими після команди судді всі члени команди стараються попасти у свою ціль (тобто в/б на табуретці) і збити його. Судді фіксують, у якій послідовності були збиті м'ячі і відповідно оцінюють точність спортивної сім'ї

### **1-й ведучий.**

А зараз пропонується спортивна пауза, в яку можна включати майстерність учнів школи: спортивний танець, піраміди, гуморески, інсценування.

### **2-й ведучий.**

Команди відпочили, набрались енергії зібрались з силами і змагання продовжуються.

## **5. "Бій колотушками".**

В даному конкурсі приймають участь тільки батьки – капітани команд. На відстані 1-1,2 м розміщені 2 табуретки, на яких

знаходяться "гладіатори з колотушками" (які зроблені з поролону за формою з гладіаторських боїв). За командою судді починається бій, який триває 1 хв. Якщо капітан команд утримались цей час, то одержують по 5 балів, якщо один з них утримався, то одержує 5 балів, а той, хто впав, 2 бали. Якщо збив суперника, але й сам не втримався і упав на підвищенні, одержує 3 бали.

#### **6. "Стрибки кенгуру".**

Приймають участь всі команди. На лінії старту перед командами лежать мішки однакової ширини і висоти (можна пошити з цупкої тканини).

За командою судді, один з членів команди одягає мішок і стрибає в ньому до стіни і назад, і тільки за лінією старту має право зняти з ніг мішок і передати наступному члену своєї команди.

Виграє та команда, яка першою виконала це завдання.

Судді нараховують бали по черзі фінішування.

#### **7. "Завоюй приз"**

Приймають участь діти із спортивних сімей. Для цієї гри використовуються мотузка (довжиною 3-4 м і товщиною 1-1,5 см). До кінців мотузки прив'язуються двоє дітей, середина намічена червоною стрічкою. Від дітей на відстані 1,5-2 м знаходиться приз (можна використати шоколадку, пачку печива) і за командою кожна дитина старається заволодіти призом. Звичайно, приз дістанеться обом учасникам, але той хто перемаже в даному конкурсі, принесе для своєї сім'ї ще 2 переможні бали.

#### **8. "Теоретичний"**

Приймають участь усі команди одночасно.

**1 питання.** І ви знаєте види спорту?

Всі команди по черзі називають вид спорту (не повторюючись). Яка команда зупиняється суддя дає на роздуми 10 сек. Якщо відповіді немає, ця команда одержує 1 бал і виходить з подальшої боротьби. Змагання продовжуються. Наступна команда, яка виходить з гри, одержує 2 бали. Далі відповідно 3, 4 і т.д.

**2 питання.** Які ви знаєте спортивні клуби, назви футбольних, баскетбольних команд?

Конкурс оцінюється за системою попереднього завдання.

#### **9. "Точний метальник"**

На відстані 10-12 метрів від стартової лінії команд розмішені на підлозі малі обручі у вигляді світлофору. Команди, які змагаються одночасно, мають по 6-8 прапорців різного кольору.

(Команда 1 – червоні прапорці, команда 2 – сині)

За командою судді члени команди намагаються так кидати свої прапорці, щоб попасти ними у обручі. Оцінюється швидкість і точність попадань. Судді підраховують бали завдяки кольорам прапорців, які залишилися в обручі.

#### **10. "Спритний баскетболіст".**

На лінії старту стоять в колонах команди, перші учасники яких тримають в руках баскетбольний м'яч. Від центральної лінії на відстані 1-1,5 м розміщені кеглі або набивні м'ячі по 4-5 штук.

За свистком учасники команд починають вести м'яч і обводити ним поставлені перешкоди. Дійшовши до баскетбольного щита, кидають у корзину до попадання, потім повертаються тим же шляхом і передають м'яч наступному учаснику.

Бали командам нараховуються по черзі фінішування.

#### **11. "Дружна сімейка"**

Батько і мати роблять захват руками, який називається "стілчик". За свистком син чи дочка вистрибують на руки і батьки переносять свою дитину на задану відстань і повертаються назад. Виграє команда, яка чітко і першою справилася із своїм завданням. Гру можна ускладнити, якщо переносити на "стілчику" всіх членів команди по черзі.

#### **12. "Цікавий футбол".**

В даному конкурсі приймає участь один з членів команди. На стартовій лінії встановлюємо набивний м'яч, на відстані 3-5 м на стіні зображені футбольні ворота (1-2 м). Від набивного м'яча на відстані 5 м зав'язуються очі гравцю. За свистком учасник робить 6-7 кроків і виконує удар по м'ячу. Судді чітко фіксують точність попадання у ворота.

#### **13. "Спортивна естафета".**

Одночасно змагаються всі сімейні команди.

За командою перший біжить спиною назад до стіни, повертається, другий стрибає через обруч і назад, третій два набивні м'ячі одночасно котить по землі до стіни і назад.

Гра оцінюється за правильністю і швидкістю виконання.

#### **14. "Перетягнений канату".**

В цій силовій грі приймають участь одночасно дві команди, які намагаються перетягнути своїх суперників за контрольну лінію.

Виграє переможець.

**1-й ведучий.**

Гра – це сфера співдружності, форма співтворчості дітей і дорослих.

**2-й ведучий.**

Гра – це неповторний, суверенний світ дитинства, який живе за своїми вічними законами, зберігаючи безцінну реліквію минулого.

**1-й ведучий.**

Гру можна віднести до найбільшого винаходу людства, де закладені величезні потенціали народної мудрості, її неперевершена цінність виховання людини.

**2-й ведучий.**

Ось і закінчилося наше спортивне свято. Зараз ми надамо слово суддям, які обслуговували наші спортивні конкурси.

Оголошення результатів.

Нагородження проводять Олімпійські боги. Вручають цінні подарунки, медалі, грамоти. Свої вінки перекладають на голови учасників.

**Весела естафета "Творчість. Фантазія. Краса"**

**Мета:**

- розвиток фізичних якостей; красивої постави, пластики рухів;
- розвиток вольових якостей, прагнення виконати завдання швидко і точно;
- розвиток творчих здібностей ; активного творчого мислення;
- виховання "здорового духу суперництва".

**Устаткування:** м'ячі; тенісні кулі; ложки; 2 миски з водою; 2 стакани; сірники; навушники; 2 обручі; 8 бананів; мотузок; брязкальця – 8-10 шт.; прапорці різного кольору (по кількості конкурсів).

**Оформлення залу (майданчика):**

- 1) плакати з правилами для гравців;
- 2) плакати з назвами команд
- 3) підставки для прапорців
- 4) плакат з назвою заняття "Весела естафета";
- 5) столик для атрибутів до заняття;

над кожною командою висять кулі з іменами гравців – учасників змагання.



**Попередня робота:** гравці заздалегідь розподілені по командах (методом жеребкування); гравці заздалегідь вибрали капітана, придумали назви команд.

**Призи:** "золоті" і "срібні" медалі (відповідно для переможців і гравців, що зайняли друге місце).

**Музичне оформлення:** фонограма вступ перед конкурсом і на закінчення.

**Хід заняття**

*(Звучить фонограма веселої мелодії на спортивну тематику)*

**Ведучий:**

Добридень дорогі друзі!  
Без вас на цьому святі  
Нам обійтися не можна.  
Без вас весь зал турбується  
І запитає: "Де ж сміх? "Де подвиги, де конкурси?  
Кого ж чекає успіх?  
Де ігри, де завдання,  
Ми чекаємо вас дуже довго  
Без паніки, панове,  
Все це є у нас!

Дорогі хлопці, поважані гості! Ми дуже раді вас вітати на нашій спортивній програмі "Весела естафета". У ній візьмуть участь ті, хто бажає проявити спритність, вправність, винахідливість, розум, словом ті, хто претендує на високе звання "спортсмен". Перш, ніж приступити до нашої програми, потрібно взяти участь в розминці.

*(Вірш про розминку читає один з учасників естафети)*

**Читець:**

Розминка, розминка  
На нас подивіться!  
Ритмічні, красиві,  
Спортивні, здорові.  
Розминку ми любимо і в школі і удома  
Так давайте, всі вставайте  
І за нами повторюйте.

*(Інструктор по фізичній культурі проводить розминку)*

**Тренер:** Побудова, біг по колу, біг приставним кроком, стрибки на правій і на лівій нозі. Гра на зосередження "Долоня-кулак".

**Хід гри:** ведучий командує (спочатку це відповідає рухам): "Долоня-кулак", "Кулак-долоня" і так далі. На команду "Долоня" діти гроно однієї руки направляють вгору, долоня випрямлена, а в підставу долоні упираються кінчики пальців другої випрямленої руки. На команду кулак – одна рука стисла в кулак, в підставі кулака упираються кінчики пальців 2-ої руки. Темп поступово збільшується.

**Ведучий:** Молодці хлопці! Ось тепер, я бачу пора відправлятися за перемогою.

Спершу я пропоную учасникам розподілитися по командах, оголосити назву своєї команди, назвати капітана.

*(Діти розбиваються на команди. Йде презентація команд. Вітання.*

*(Презентацію і вітання проводять капітани)*

**Ведучий:** Перед початком нашої "Веселої естафети" я хочу також звернути увагу на наші правила.

*(Правила записані на плакаті. Ведучий по черзі з фізичним керівником зачитують їх)*

1. Граємо не ради користі, а ради задоволення свого, і інших.
2. Граємо чесно! Образливо, коли програсш, але все одно, не порушуй правил, не злися.
3. Будь стійким. Не сумуй при невдачах і не злорадій.
4. Якщо виграв – радій, але не зазнавайся.
5. Не докоряй партнерові за промахи, але постарайся поправити біду своїми успіхами.
6. Зберігай спокій незалежно від результату гри.

**Ведучий:** Ну ось, всі формальності закінчені, можна починати. Отже, учасники, до конкурсу приготуватися. Конкурс почати! За кожне правильно і швидко виконане завдання команда отримуватиме ось такий прапорець.

*(Прапорці ставляться на спеціальну підставку. Ведучий оголошує завдання учасникам, перед кожним завданням необхідно звернути увагу на те, що оцінюватиметься буде не лише прудкість виконання, але і якість)*

Завдання 1: Добігти до тумби, оббігти її, повернутися назад.

Завдання 2: Стрибки на одній нозі. Назад – на іншій нозі. Руки на поясі.

Завдання 3: "Пронеси, не упусти" (кожному членові команди індивідуальне завдання)

*Варіанти:*

– стакан з водою;

- тенісні кулі в ложках;
- м'яч на голові;
- палицю на вказівному пальці.

Завдання 4: "Водні процедури". Необхідно за допомогою рук перенести воду з одного посуду в іншу. Хто швидший. Також враховуватиметься кількість перенесеної води (перелити в стакани – хто більше). (*Час виконання – 2 хвилини*)

**Ведучий:** Зазвичай, після водних процедур дуже хочеться їсти. Але уявіть собі таку ситуацію: ви в джунглях. У вас кінчилися всі їстівні запаси. І ось я сподіваюся, що цю проблему ми можемо вирішити за допомогою наших капітанів команд. Отже, завдання капітанам.

Завдання 5: "Тубілець". Один з учасників команди (він же тубілець) надягає навушники. Завдання капітанів: не відкриваючи рота треба запитати свого тубільця: "У вас є продукти? Чи не зможете мені їх небагато позичити? Тому що на березі залишилися мої товариші!"

(*Переможе та команда, "тубілець" якої найточніше озвучить жести капітана. Оцінка – 3 бали*)

**Ведучий:** Ну що, хлопці, подобається вам наша естафета? А далі буде ще цікавіше. Дуже приємно спостерігати за людьми з красивою поставою, з легкою ходою, що летить. Але для формування красивої постави необхідно виконувати певні вправи. Зараз я запропоную вам декілька завдань, які сприяють розвитку пластики рухів і формуванню стрункої фігури.

Завдання 6: Біг з кубиками на плечах.

Завдання 7: "Гонки обручів по колу" Команди встають в круг, тримаючись за руки. У кожному крузі – по обручу. По сигналу обруч рухається по колу. Перемагає команда, чий обруч швидше повернеться на початок руху. Гравці пролізають через обручі. Обручі яскраво прикрашені.

Завдання 8: "Синхронні рухи". У цьому завданні учасники повинні проявити всю свою творчість. (*Оцінка – 3 бали*)

**Ведучий:** Коли група людей починає синхронно виконувати які-небудь рухи – це завжди зачаровує тих, що спостерігають з боку. Багато хто навіть платить гроші, щоб помилуватися, як хтось синхронно махає руками або витягує живіт і так далі Синхронне виконання рухів лежить в основі балету і фігурного катання,

гімнастики, плавання і аеробіки. З кожним роком з'являється все новий вигляд мистецтва і спорту, заснований на одночасному виконанні яких-небудь дій. Цілком можливо, що новим виглядом спорту стане синхронний процес ухвалення їжі. Уявіть себе першими професіоналами в цьому жанрі та продемонструйте, як виглядатиме синхронне поїдання групою наступних блюд.

Варіанти:

- спагетті;
- компот;
- банани.

*(Команди виконують завдання по черзі; оцінюється краса виконання завдання)*

Завдання 9: "Влучний стрілець". Команди стоять в шерензі напроти один одного. Відстань між ними 3-4 метри. Від дерева до дерева або від стіни до стіни натягнутий мотузок, на якому на стрічці висять 6-8 брязкалець. Гравці по черзі кидають м'яч середньої величини, прагнучи потрапити в брязкальце. Перемагає команда, біля якої більше число попадань (час проведення завдання, – 2 хвилини, по одній хвилині на команду).

**Ведучий:** Ви, напевно, відмітили, що наша естафета, не лише спортивна, але і творча, тобто ви повинні проявити не лише прудкість і спритність, але і ваші творчі здібності, фантазію. У попередніх конкурсах ви вже показали себе як актори, артисти пантоміми, а зараз я пропоную вам виступити в ролі художників. І наступний наш конкурс.

Завдання 10: "Розпис по гумових чоботях". У цивілізованих державах кожен громадянин має декілька пар взуття, які він одягає, поперемінно – залежно від того, куди йде. У нецивілізованих державах громадяни взагалі не носять взуття, а ось в одній маленькій азійській країні, закритій для світу, промисловість випускає тільки один тип взуття – гумові чоботи. У них вони ходять всюди. Правда, вони знайшли спосіб здолати взуттєву одноманітність – вони за допомогою гуашевої фарби розфарбовують чоботи. Інколи їм доводиться перефарбовувати їх в день по-декілька разів: адже для відвідин різних місць на чоботях має бути різний малюнок. Представте себе жителями цієї екзотичної країни і розфарбуйте гуашшю чоботи так, щоб в них можна було піти.

Варіанти:

– на дискотеку;

– на ярмарок.

(Оцінка – 3 бали. Кожній команді дається 1 пара чобіт. Необхідна умова: всі гравці беруть участь в прикрашанні. Час виконання завдання – 4 хвилини. При оцінці враховується естетичність виконання, краса малюнка (незвичність))

**Ведучий:** Ось і підійшла до фіналу наша "Весела естафета".

**Тренер:** Молодці! Із спортом ви дружні. Фантазія у вас є, і творчість теж.

А зараз всі на місця ви стаєте  
І трішки причаїтися  
Минули всі випробування ви,  
І без сумніву.  
В кінці шляху, як обіцяли ми.  
Вас чекають призи і нагороди.

(Іде підрахунок результатів. Оголошення команди переможців.  
Нагородження)

**Тренер:**

Перед тим, як з вами попрощатися  
Ми хочемо вам побажати!

**Ведучий:**

Здоров'я міцного, частіше посміхатися,  
І ніколи не сумувати!

**Разом:** До побачення! До нових зустрічей.

(Звучить фонограма)

## ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні проблеми соціально-педагогічної діяльності / За ред. А.Й. Капської. – К, 2002.
2. Бекас О.О. Вікові та статеві особливості рівня фізичного стану молоді і його залежність від способу життя: Автореф. дис... канд.біол.наук: 03.00.13 /Київський національний університет ім. Тараса Шевченка. – К., 2001. – 19 с.
3. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: Автореф. дис... канд.пед.наук: 13.00.05 /Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. – К., 2001. – 20 с.
4. Ващенко О.М. Формування умінь і навичок здорового способу життя учнів 1-4 класів шкіл-інтернатів. Дис... канд.пед.наук: 13.00.07 /Інститут проблем виховання АПН України. Київ, 2007 – 180 с.
5. В мире подростка /Под редакцией А.А. Бодалева. – М, 1989.
6. Дубовина И.В. Психическое здоровье детей подростков в контексте психологической службы. – Москва, 1987. – с. 243.
7. Духнович А. Народная педагогика в пользу училищ и учителей сельских. – Львов, 1857. – 95 с.
8. Жабокрицька О.В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: Автореф. дис... канд.пед.наук: 13.00.07 /Інститут проблем виховання АПН України. – К., 2004. – 20 с.
9. Закопайло С.А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10-11 класів цінностей здорового способу життя: Автореф. дис... канд.пед.наук: 13.00.07 /Інститут проблем виховання АПН України. – К., 2003. – 19 с.
10. Захарова Н.М. Формування навичок здорового способу життя в дошкільних групах шкіл-інтернатів //Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди": Науково-теоретичний збірник. – Переяслав-Хмельницький, 2008. – Вип.. 14. – С. 80-83.
11. Захарова Н.М. Формування здорового способу життя засобами волонтерського руху як аспект підготовки спеціаліста із соціальної роботи //Матеріали III міжнародної соціально-педагогічної конференції "Соціально-педагогічні аспекти сприяння

здоров'ю учнівської та студентської молоді". – Луцьк. – 2008. – С. 294-301.

12. Кратар В.У. Здоровий спосіб життя //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2002. – №22. – С. 17-23.

13. Куинджи Н.Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. – Москва: Аспект Пресс, 2000. – С. 138.

14. Максименко С.Д. Актуальні питання психологічного обґрунтування заходів пропаганди здорового способу життя серед підлітків та юнаків //Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №11. – С. 1-3.

15. Мельник Ю. Б. Умови формування культури здоров'я дітей та юнацтва в інформаційному суспільстві. – Х: ХДАК, 2002. – С. 46-48.

16. Мельник Ю.Б. Формування культури здоров'я як необхідної умови гармонійного розвитку школярів. – Харків, 2001. – С. 139-147.

17. Мельник Ю.Б. Організація здорового способу життя в школі та формування культур здоров'я учнів початкових класів. – Харків, 2002.

18. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта//Здоровье, 1989. – С. 272.

19. Наказ МО України та АПН України від 02.08.2001 № 1/9 – 272, "Про особливості діяльності практичних психологів (соціальних педагогів) в 2001/02 навчальному році".

20. Національна програма "Діти України" від 18.01.1996 р, № 63/96 1996 р.

21. Омельченко С.О. Дослідження ефективності відкритої педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів формування в учнів здоров'я і здорового способу життя //Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб.наук.пр. – Вип. 10. – Т. 1. – Кам'янець-Подільський. – 2007. – С. 467-477.

22. Оржеховська В.М. Здоров'язберігаюче навчання і виховання: проблеми, пошуки //Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб.наук.пр. – Вип. 10. – Т. 1. – Кам'янець-Подільський. – 2007. – С. 461-467.

23. Соціальна педагогіка /За ред. А.Й. Капської – К.: Центр навчальної літератури, 2003. – 256 с.

24. Соціальна робота: технологічний аспект: Навч. посібник / За ред. проф. А.Й. Капської. – К.: Центр навчальної літератури, 2004. – 352 с.

25. Стельмахович М. Українська народна педагогіка – К.: Радянська школа, 1988. – 312 с.

26. Сучасні підходи у сфері охорони громадського здоров'я та його популяризації // Упоряд. Н.В.Зимівець, В.В.Крушельницький, Т.У.Мірошниченко: За заг. ред. У.Д.Звереві. – К: Наук.світ, 2003. – 95 с.

27. Шкурат Л.І. Збереження і зміцнення здоров'я школяра в контексті сучасного виховного простору // Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб.наук.пр. – Вип. 10. – Т. 1. – Кам'янець-Подільський. – 2007. – С. 485-492.

28. Яременко О., Балакірева О., Вакуленко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи: монографія – К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000.



## ДОДАТКИ

Додаток А

### Рекомендована тематика соціально-виховної роботи з учнями початкової школи (Ващенко О.)

#### Програма "Здоров'ятко"

1 клас

1. "Подорож до країни Здоров'я" (Бесіда).
2. "Як я піклююся про своє здоров'я" (Конкурс малюнків).
3. "Як уникнути знайомства з тіткою Хворобою?" (Складання розповіді за малюнками).
4. "Чи потрібен мені режим дня?" (Бесіда).
5. "Чи вмію я відпочивати?" (Обговорення ситуації).
6. "Знайомство з маленькими друзями дівчинки Фізкультури" (Година здоров'я).
7. "Як потоваришувати з королівною Гігієною?" (Бесіда).
8. "Я – охайна людина" (Конкурс на кращий зовнішній вигляд).
9. "Чи вмію я поводитися в їдальні?" (Обговорення ситуації).
10. "Я дотримуюсь правил здорового способу життя" (Бесіда).
11. "Подорож до Спортландії" (Спортивна естафета).
12. "Я хвороби не боюся" (Конкурс малюнків).
13. "Життя і здоров'я – цінність!" (Міні-спектакль).
14. "Коло моїх друзів" (Година спілкування).
15. "Якщо я захворів" (Рольова гра).
16. "Як стати чуйною та ввічливою людиною" (Обговорення ситуації).
17. "Чому моя особиста безпека така важлива?" (Вирішення тестових завдань).
18. "Зустріч з Грайликом" (Година здоров'я).
19. "Я – пішохід" (Рольова гра).
20. "Я – пасажир" (Рольова гра).
21. "Як зберегти Зелену Красуню?" (Конкурс малюнків).
22. "Здоров'я – мій скарб!" (Конкурс прислів'їв, приказок, загадок).
23. "Я поважаю старших" (Година спілкування).
24. "Я з радістю дружу – гарний настрій бережу!" (Театралізоване заняття).

25. "Як дитина бігає та грається, так їй здоров'я посміхається" (Година здоров'я).

2 клас

1. "Як стати Нехворійком" (Обговорення ситуації).
2. "Знайомство з моїм організмом" (Дидактична гра).
3. "Я вмю правильно вчитися і відпочивати" (Конкурс малюнків).
4. "Подорож до країни Гігієни" (Колективне складання казки).
5. "Фізкульт – Ура! Грати прийшла пора!" (Година здоров'я).
6. "Я – особистість" (Бесіда).
7. "Я – хороший друг!" (Вирішення тестових завдань).
8. "Я і моя безпека" (Моделювання ситуацій).
9. "Сам собі лікар" (Рольова гра).
10. "Моє ставлення до людей, котрі мають вади здоров'я" (Година спілкування).
11. "Хто – найспритніший? Хто – найвправніший? (Спортивна естафета).
12. "Я – вихована людина" (Бесіда).
13. "Моя безпека в шкільному приміщенні" (Екскурсія).
14. "Що таке корисні звички?" (Конкурс малюнків).
15. "З фізкультурою ми друзі!" (Спортивне свято).
16. "Як Петрик здоров'я здобув" (Складання казки за початком, поданим з
17. вихователем).
18. "Чи правильно я поведжусь в їдальні?" (Рольова гра).
19. "Моя безпека на шкільному подвір'ї" (Екскурсія).
20. "Наука спілкування" (Година спілкування).
21. "Розважаємось, граємось – здоров'я набираємось!" (Година здоров'я).
22. "Пригоди хлопчика Здоров'ятка" (Міні-спектакль).
23. "Мій безпечний літній відпочинок" (Бесіда).

3 клас

1. "Я – сильний, я – витривалий!" (Спортивне свято).
2. "Я дотримуюсь правил здорового способу життя" (Година спілкування).
3. "Мій активний відпочинок" (Конкурс малюнків).
4. "Правила спілкування зі старшокласниками" (Рольова гра).
5. "Як ми подолали лінощі" (Театралізоване заняття).

6. "Я вмію запобігати інфекційним захворюванням" (Бесіда).
  7. "Природа – джерело мого здоров'я" (Екскурсія).
  8. "Чи завжди ти піклуєшся про своє здоров'я?" (Обговорення ситуацій).
  9. "Мандруємо країною Гігієною" (Дидактична гра).
  10. "Ні – шкідливим звичкам!" (Диспут).
  11. "Зимові розваги" (Година здоров'я).
  12. "Поради лікаря Пігулькіна" (Рольова гра).
  13. "Якщо виникла пожежа" (Розв'язання тестових завдань).
  14. "У ліс підеш – здоров'я знайдеш" (Пізнавальна екскурсія).
  15. "Безпека – мій друг!" (Година спілкування).
  16. "Розваги на галявині" (Година здоров'я).
  17. "Подорож до країни Ввічливості та Доброти" (Театралізоване заняття).
  18. "Якщо ти зустрів незнайому людину" (Обговорення ситуацій).
  19. "Тренуємо увагу та пам'ять" (Дидактична гра).
  20. "Таємниці здоров'я" (Складання казки за малюнками дітей).
  21. "Хай тебе не називають неохайним!" (Година спілкування).
  22. "Свої речі перу сам!" (Обговорення ситуацій).
  23. "Козацькі забави" (Спортивне свято).
  24. "Вчимося жити в злагоді" (Моделювання ситуацій).
- 4 клас
1. "Здоровим будь!" (Бесіда).
  2. "Відпочиваємо активно" (Година здоров'я).
  3. "Вчимося керувати своїми емоціями" (Година спілкування).
  4. "Чи вмію я поводитися під час шкільних свят" (Бесіда).
  5. "Виховуємо волю" (Заняття-тренінг).
  6. "Кошик бабусі Медуниці" (Дидактична гра).
  7. "Я – вихована людина" (Година спілкування).
  8. "Якщо не керувати своїми вчинками" (Обговорення ситуацій).
  9. "Викликаємо рятувальні служби" (Заняття-тренінг).
  10. "Нові пригоди Котигорошка" (Спортивна розважальна програма).
  11. "Я – пішохід" (Екскурсія).
  12. "Я – пасажир" (Екскурсія).
  13. "Я вмію спілкуватися" (Моделювання ситуацій).

14. "Чи потрібно самовдосконалюватись та самовиховуватись?" (Диспут).

15. "Раз, два, три - грали ми!" (Спортивне свято з використанням народних ігор).

16. "Чистота - запорука здоров'я" (Колективний проект).

17. "Я - неповторний" (Година спілкування).

18. "Мої хороші звички" (Конкурс малюнків).

19. "Нумо, грати, весну зустрічати!" (Народні ігри та розваги).

20. "Як потрібно поводитися зі старшими учнями" (Обговорення ситуації).

21. "Моя безпека під час літнього відпочинку" (Бесіда).

**ПРОГРАМА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
"ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ"  
(за кредитно-модульною системою)**

**Передмова**

Соціально-політична трансформація суспільства та глобальна екологічна криза зумовили зростання актуальності проблеми стрімкого погіршення здоров'я молодого покоління української нації. Загальновідомо, що ефективним засобом збереження та вдосконалення фізичного здоров'я є здоровий спосіб життя.

В Україні існує державна політика у сфері охорони здоров'я людини: державні закони та програми визначають популяризацію здорового способу життя як один з напрямків державної ваги. Це Національна програма "Здоров'я нації" на 2002-2011 роки; Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та укріплення моральних засад суспільства; Національна програма забезпечення профілактики ВІЛ інфекції /СНІДу на 2004-2008 рр.; Концепція стратегії дій Уряду, спрямованих на запобігання поширенню ВІЛ-інфекції /СНІДу, на період до 2011р.; Програма Міністерства освіти і науки України "Сприяння просвітницькій роботі "рівний – рівному" серед молоді України щодо здорового способу життя" та низка інших документів.

Останнім часом все більшої уваги теоретиків і практиків заслуговує проблема формування здорового способу життя серед учнівської та студентської молоді. Організатором соціально-педагогічної роботи з популяризації здорового способу життя в навчальних закладах є соціальний педагог. Отже, важливим аспектом професійної підготовки майбутніх соціальних педагогів є формування системи знань, вмінь та навичок щодо формування здорового способу життя серед дітей та підлітків.

Тому **метою** курсу "Формування здорового способу життя" є розгляд теоретико-практичних засад формування здорового способу життя.

**Завдання курсу:**

1. Ознайомити студентів з теоретичними засадами здорового способу життя, методикою формування превентивних знань та популяризації альтернативних форм життя серед дітей та підлітків.

2. Сформувати у майбутніх соціальних педагогів вміння здійснювати соціально-педагогічну роботу з формування здорового способу життя.

3. Виховувати у студентів гуманні якості та відповідальність щодо майбутньої професії.

4. Розвивати увагу, творчість, самостійність.

Після вивчення курсу студент повинен **знати**: визначення здоров'я та здорового способу життя як соціального явища; модель формування здорового способу життя в учнів загальноосвітньої школи; специфіку освітньо-профілактичної роботи як форми утвердження здорового способу життя в молодіжному середовищі; методику формування здорового способу життя у молодших школярів, підлітків та молоді; особливості формування здорового способу життя в громаді; соціально-педагогічний аспект діяльності волонтерів з формування здорового способу життя.

Після вивчення курсу студент повинен **вміти**: планувати, організувати й здійснювати соціально-педагогічну роботу з формування здорового способу життя у дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу.

**Структура програми**

**Загальна кількість годин: 54**

**Кількість кредитів ECTS: 1,5**

**Кількість змістовних модулів: 3**

**Види контролю: МКР**

### ТЕМАТИЧНИЙ ЗМІСТ КУРСУ

	<i>Назва модуля, теми</i>	<i>лекції</i>	<i>семінарські заняття</i>	<i>теми для самостійного вивчення</i>	<i>всього годин</i>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>1</b>	<b>Змістовий модуль "Теоретичні засади формування здорового способу життя"</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>18</b>
<b>1.1</b>	<b>Здоровий спосіб життя як соціальне явище</b>	<b>2</b>			<b>2</b>

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
1.1.1	Формування здорового способу життя як один із напрямків роботи соціального педагога		2		2
1.2	Модель формування здорового способу життя в учнів загальноосвітньої школи	2			2
1.2.1	Теоретичний аспект формування здорового способу життя в умовах загальноосвітньої школи		2		2
1.3	Особливості формування здорового способу життя в громаді			10	10
<b>2</b>	<i><b>Змістовий модуль "Формування превентивних знань у дітей та підлітків"</b></i>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>18</b>
2.1	Освітньо-профілактична робота як форма утвердження здорового способу життя в молодіжному середовищі	2			2
2.1.1	Місце профілактики в системі соціально-педагогічної роботи з ФЗСЖ		2		2
2.2	Тренінг як провідний метод профілактики негативних явищ у підлітковому та молодіжному середовищі	2			2
2.2.1	Організація тренінгу з ФЗСЖ		2		2
2.3	Методика організації соціально-педагогічного тренінгу			10	10
<b>3</b>	<i><b>Змістовий модуль "Методичний аспект популяризації здорового способу життя серед дітей та підлітків"</b></i>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>18</b>
3.1	Методика формування здорового способу життя у молодших школярів	2			2
3.1.1	Зміст, форми та методи формування здорового способу життя у молодших школярів		2		2
3.2	Популяризація здорового способу життя серед підлітків та молоді	2			2
3.2.1	Методика формування здорового способу життя у підлітків та молоді		2		2
3.3	Діяльність волонтерів з формуванні здорового способу життя			10	10
	<i><b>Усього</b></i>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	<b>54</b>

ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС

№	Назви тем та анотований зміст	Кількість годин
1	2	3
1.	<i>Змістовий модуль "Теоретичні засади формування здорового способу життя"</i>	4
1.1	<b>Здоровий спосіб життя як соціальне явище</b> 1. Поняття здоров'я та здорового способу життя. 2. Історичний аспект здорового способу життя. 3. Потреби українського суспільства в соціальній роботі з формування здорового способу життя.	2
1.2	<b>Модель формування здорового способу життя в учнів загальноосвітньої школи</b> 1. Особистість соціального педагога як організатора соціально-педагогічної роботи з ФЗСЖ. 2. Зміст співпраці соціального педагога з іншими суб'єктами соціально-педагогічної роботи з ФЗСЖ. 3. Етапи соціально-педагогічної роботи з ФЗСЖ у дітей та підлітків.	2
2.	<i>Змістовий модуль "Формування превентивних знань у дітей та підлітків"</i>	4
2.1	<b>Освітньо-профілактична робота як форма утвердження здорового способу життя в молодіжному середовищі</b> 1. Місце профілактики в системі соціально-педагогічної роботи з ФЗСЖ. 2. Інноваційні підходи до формування превентивних знань в учнівській молоді. 3. Методи і форми профілактичної роботи.	2
2.2	<b>Тренінг як провідний метод профілактики негативних явищ у підлітковому та молодіжному середовищі</b> 1. Підготовка до тренінгових занять з ФЗСЖ. 2. Традиційна схема тренінгового заняття ФЗСЖ. 3. Техніки проведення тренінгів Презентація та "криголами". 4. Організація тренінгу з ФЗСЖ.	2
3.	<i>Змістовий модуль "Методичний аспект популяризації здорового способу життя серед дітей та підлітків"</i>	4
3.1	<b>Методика формування здорового способу життя у молодших школярів</b>	2



1	2	3
	<p>1. Зміст соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя у молодших школярів.</p> <p>2. Методи вивчення ціннісного ставлення молодших школярів до свого здоров'я.</p> <p>3. Форми і методи формування здорового способу життя в учнів I-IV класів.</p>	
3.2	<p><b>Популяризація здорового способу життя серед підлітків та молоді</b></p> <p>1. Основні напрями організації збереження й зміцнення здоров'я.</p> <p>2. Зміст соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя.</p> <p>3. Діагностичний інструментарій вивчення здорового способу життя у підлітків та молоді.</p> <p>4. Форми і методи популяризації здорового способу життя серед учнівської та студентської молоді.</p>	2
	<i>Усього</i>	<b>12</b>

### ТЕМАТИКА СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№	Змістовий модуль, тема заняття	Кількість годин
1	2	3
1.	<i>Змістовий модуль "Теоретичні засади формування здорового способу життя"</i>	4
1.1.1	<p><b>Формування здорового способу життя як один із напрямків роботи соціального педагога</b></p> <p>1. Здоровий спосіб життя як соціальне явище.</p> <p>2. Місце формування здорового способу життя в соціально-педагогічній роботі.</p> <p>3. Ретроспектива формування здорового способу життя.</p> <p>4. Потреби українського суспільства в соціальній роботі з формування здорового способу життя.</p>	2
1.2.1	<p><b>Теоретичний аспект формування здорового способу життя в умовах загальноосвітньої школи</b></p> <p>1. Логіко-структурна модель формування здорового способу життя серед дітей та підлітків в умовах загальноосвітньої школи.</p> <p>2. Роль соціального педагога в організації соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя.</p>	2

**Популяризація здорового способу життя серед учнівської молоді**

1	2	3
	3. Співпраця соціального педагога з іншими суб'єктами соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя. 4. Етапи соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя у дітей та підлітків.	
2.	<b>Змістовий модуль "Формування превентивних знань у дітей та підлітків"</b>	<b>4</b>
2.1.1	<b>Місце профілактики в системі соціально-педагогічної роботи з ФЗСЖ</b> 1. Профілактика в системі соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя. 2. Традиційні та інноваційні підходи до формування превентивних знань в учнівській молоді. 3. Методи і форми профілактики негативних явищ у підлітковому та молодіжному середовищі.	2
2.2.1	<b>Організація тренінгу з формування здорового способу життя</b> 1. Методика організації й проведення тренінгу з формування здорового способу життя. 2. Функції тренера. 3. Характеристика тренінгових вправ щодо формування здорового способу життя.	2
3.	<b>Змістовий модуль "Методичний аспект популяризації здорового способу життя серед дітей та підлітків"</b>	<b>4</b>
3.1.1	<b>Зміст, форми та методи формування здорового способу життя у молодших школярів</b> 1. Зміст соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя у молодших школярів. 2. Діагностика ціннісного ставлення молодших школярів до свого здоров'я. 3. Форми і методи формування здорового способу життя в учнів початкової школи.	2
3.2.1	<b>Методика формування здорового способу життя у підлітків та молоді</b> 1. Зміст соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя. 2. Методика пропаганди альтернативних форм життя. 3. Діагностичний інструментарій вивчення здорового способу життя у підлітків та молоді.	2

1	2	3
	4. Форми і методи популяризації здорового способу життя серед учнівської та студентської молоді.	
	<i>Усього:</i>	12

### ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ

№	Назва модуля, тема, анотований зміст	Кількість годин
1.	<i>Змістовий модуль "Теоретичні засади формування здорового способу життя"</i>	10
1.3	<b>Особливості формування здорового способу життя в громаді</b> 1. Нормативно-законодавча база щодо формування здорового способу життя. 2. Мережа соціальних закладів, діяльність яких спрямована на збереження та зміцнення здоров'я. 3. Можливості громади в формуванні здорового способу життя дітей, підлітків та молоді. 4. Роль релігійних організацій у формуванні здорового способу життя населення.	10
2	<i>Змістовий модуль "Формування превентивних знань у дітей та підлітків"</i>	10
2.3	<b>Методика організації соціально-педагогічного тренінгу</b> 1. Поняття про тренінгові програму. 2. Методика "рівний-рівному". 3. Організація й проведення тренінгових занять за методикою "рівний-рівному".	10
3	<i>Змістовий модуль "Методичний аспект популяризації здорового способу життя серед дітей та підлітків"</i>	10
3.3	<b>Діяльність волонтерів з формуванні здорового способу життя</b> 1. Волонтерство як соціально-педагогічний ресурс у роботі з формування здорового способу життя. 2. Форми і методи роботи волонтерів щодо формування здорового способу життя серед дітей та молоді. 3. Діяльність волонтерів в умовах вуличного простору.	10
	<i>УСЬОГО:</i>	30

ІНДИВІДУАЛЬНА (ТВОРЧА) РОБОТА СТУДЕНТІВ

№	Зміст індивідуальних завдань
1	2
1	<i>Змістовий модуль "Теоретичні засади формування здорового способу життя"</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вправа "Модель здоров'я".</li> <li>• Вправа "Інтерв'ю".</li> <li>• Гра-розминка "Вільний стілець".</li> <li>• Мозковий штурм "Що призводить до вживання наркотичних речовин".</li> <li>• Вправа "Інопланетяни".</li> <li>• Вправа "Створи антирекламу".</li> <li>• Вправа "Коло асоціацій зі словом залежність".</li> <li>• Вправа "Вплив наркотичних речовин на людину".</li> <li>• Мозковий штурм "Кола соціальних зв'язків".</li> <li>• Вправа-демонстрація "Наш суспільний дім".</li> <li>• Вправа "Міфи і реальність".</li> <li>• Підсумки заняття.</li> <li>• Вправа-енергізатор.</li> </ul>
2	<i>Змістовий модуль "Формування превентивних знань у дітей та підлітків"</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гра-розминка "Пантоміма".</li> <li>• Вправа "Плюси і мінуси відмови від пропозиції спробувати шкідливу речовину".</li> <li>• Вправа "Цінності".</li> <li>• Вправа "Коло фраз" і це я!".</li> <li>• Вправа "Радощі життя".</li> <li>• Вправа "Відкритий лист друзеві".</li> <li>• Підсумки заняття.</li> <li>• Вправа-енергізатор.</li> </ul>
3	<i>Змістовий модуль "Методичний аспект популяризації здорового способу життя серед дітей та підлітків"</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гра-розминка "Ураган".</li> <li>• Мозковий штурм "Які існують ситуації ризику".</li> <li>• Вправа "Схема прийняття рішень".</li> <li>• Мозковий штурм "Ситуації, які потребують відповідальних рішень".</li> <li>• Вправа "Аналіз ситуацій та прийняття рішень".</li> <li>• Рольова гра "Як показати свою незгоду".</li> <li>• Рольова гра "Сила волі".</li> </ul>

1	2
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Вправа "Торбинка на пам'ять".</li><li>• Підсумки заняття.</li><li>• Вправа-енергізатор.</li></ul>

## ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Що таке здоров'я?
2. Яке тлумачення здоров'я подане у Преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я?
3. Хто з вітчизняних дослідників вивчає проблему збереження здоров'я та формування здорового способу життя?
4. Які сфери здоров'я розглядають у сучасній науці?
5. Охарактеризуйте державну політику у сфері охорони здоров'я людини в Україні.
6. Дайте визначення здорового способу життя.
7. Назвіть складові здорового способу життя.
8. Розкрийте генезу уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя в Україні та за кордоном.
9. Які основні напрями організації збереження й зміцнення здоров'я існують в сучасних умовах.
10. Розкрийте зміст соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя в умовах загальноосвітньої школи.
11. Розкрийте традиційні та інноваційні форми і методи формування здорового способу життя серед дітей та підлітків.
12. Які завдання виконує первинна, вторинна та третинна профілактика?
13. Назвіть принципи профілактики негативних явищ.
14. Розкрийте методи профілактичної роботи.
15. Як організувати тренінг з популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді?

## ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Хто з вітчизняних дослідників вивчав проблему здорового способу життя:
  - а) Я.А.Коменський, Ж.Ж.Руссо, І.Г.Песталоцці;
  - б) О.Вакуленко, О.Жабокрицька, С.Максименко;
  - в) С.Русова, Є.Тихеева, В.Сухомлинський.

2. Визначення "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад" подано у:

- а) Декларації принципів толерантності;
- б) Конвенції про права дитини;
- в) Преамбулі Статуту ВООЗ.

3. Якої сфери здоров'я не існує:

- а) мотиваційної;
- б) соціальної;
- в) духовної.

4. Такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму, включаються до сфери здоров'я:

- а) фізичного;
- б) психічного;
- в) духовного.

5. За даними деяких медичних досліджень, стан здоров'я людини на 50 % залежить від:

- а) спадкових чинників;
- б) рівня медичного забезпечення;
- в) способу життя.

6. Спосіб життя як визначений, історично обумовлений тип, вид життєдіяльності, визначений спосіб діяльності в матеріальній і нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності людей, трактує:

- а) Ю.Лісіцин;
- б) Г.Царегородцев;
- в) С.Максименко.

7. На розумінні людини як цілого, нерозривно пов'язаного з безпосереднім оточенням, природою, космосом і орієнтована на підтримку здоров'я, виявлення величезних можливостей людини протистояти недугам, заснована:

- а) західна філософія;
- б) східна філософія;
- в) південна філософія.

8. Хто з античних мислителів написав трактат "Про здоровий спосіб життя":

- а) Платон;
- б) Арістотель;

в) Гіппократ.

9. У якій стародавній державі культ тіла зводиться в рамки державних законів, маючи на увазі систему фізичного виховання:

- а) Древній Греції;
- б) Древній Індії;
- в) Месопотамії.

10. Концепції здорового способу життя: "пізнай самого себе", "піклуйся про самого себе" виникли за часів:

- а) Античності;
- б) Середньовіччя;
- в) Просвітництва.

11. Основні напрями організації збереження й зміцнення здоров'я у мережі Шкіл сприяння здоров'ю досліджувала:

- а) Л.Міщик;
- б) А.Капська;
- в) Л.Шкурат.

12. Формування культури здоров'я, відповідність навчальної інформації віку дитини, превентивність знань – це сутність наряду організації збереження й зміцнення здоров'я:

- а) організаційного;
- б) освітнього;
- в) виховного.

13. При визначенні рівня сформованості цінностей здорового способу життя підлітків та юнаків вітчизняні дослідники пропонують виходити з компонентів:

- а) когнітивного, емоційно-мотиваційного, поведінкового;
- б) круглого, квадратного, прямокутного;
- в) організаційного, діагностичного, діяльнісного.

14. Емоційно-мотиваційний компонент проявляється у :

- а) переконанні юнаків у необхідності ведення здорового способу життя;
- б) умінні, звичці та самостійності виконання вимог здорового способу життя;
- в) стійкому інтересі, мотивації до дотримання правил здорового способу життя, наполегливості у виконанні вимог здорового способу життя.

15. На сучасному етапі найпопулярнішими формами роботи щодо популяризації здорового способу життя в молодіжному середовищі є:

- а) інноваційні;
- б) традиційні;
- в) масові.

16. Який вид форм роботи щодо популяризації здорового способу життя не належить до інноваційних:

- а) театралізовані;
- б) інтерактивні ігрові;
- в) когнітивні.

17. Інтерактивні театри, літературно-музична композиція, концерт, публіцистична вистава, змагання команд КВК, театралізована вистава, пластично-хореографічна вистава належать до форм:

- а) театралізованих;
- б) інтелектуально-пізнавальних;
- в) художньо-прикладних.

18. Композиційно побудоване подання літературного матеріалу, тобто необхідної інформації, у музичному оформленні – це:

- а) концерт;
- б) літературно-музична композиція;
- в) пластично-хореографічна вистава.

19. Агітбригада на сучасному етапі має назву:

- а) театралізована вистава;
- б) пластично-хореографічна вистава;
- в) публіцистична вистава.

20. Ігрова програма, інтерактивна акція, ток-шоу, гра станціями належить до форм роботи щодо популяризації здорового способу життя:

- а) інтерактивних ігрових;
- б) театралізованих;
- в) інтелектуально-пізнавальних.

21. Інтерактивний жанр, де учасникам пропонується рухатися від "станції" до "станції" і, зупиняючись, отримувати чи демонструвати свої знання, набувати чи демонструвати певні навички – це:

- а) ток-шоу;
- б) гра станціями;
- в) ігрова програма.



22. Збільшення потенціалу особистісних ресурсів (формування позитивної, стійкої Я-концепції, підвищення ефективності функціонування соціально підтримуючих мереж, розвиток емпатії, внутрішнього контролю власної поведінки тощо) – одне із завдань:

- а) первинної профілактики;
- б) вторинної профілактики;
- в) третинної профілактики.

23. У реалізації цільової профілактичної діяльності на основі прийняття її ідеології і довірливої підтримки більшістю населення полягає принцип:

- а) цілісності;
- б) легітимності;
- в) полімодальності і максимальної диференціації.

24. Підготовка осіб із числа цільової групи профілактики з метою поширення ними профілактичної інформації серед рівних осіб під час неформальних заходів і спілкування – це:

- а) соціальна реклама;
- б) рольові ігри;
- в) навчання рівних.

25. Дискусія – це:

а) спосіб організації спілкування учасників груп, який дозволяє співставити протилежні позиції, побачити проблему з різних боків, уточнити взаємні позиції, що зменшує опір сприйняттю нової інформації, усуває емоційну упередженість;

б) допоміжний метод роботи в групі, за яким учасники спілкуються без допомоги слів;

в) метод тренінгової роботи розрахований як на малі, так і на великі групи, в яких один аркуш паперу та олівець передають по колу.

## **ЛІТЕРАТУРА (ОСНОВНА)**

1. Дубовина И.В. Психическое здоровье детей подростков в контексте психологической службы. – Москва, 1987. – с. 243.

2. Кратар В.У. Здоровий спосіб життя //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2002. – №22. – С. 17-23.

3. Куинджи Н.Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. – Москва: Аспект Пресс, 2000. – С. 138.

4. Максименко С.Д. Актуальні питання психологічного обґрунтування заходів пропаганди здорового способу життя серед підлітків та юнаків // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №11. – С. 1-3.
5. Мельник Ю. Б. Умови формування культури здоров'я дітей та юнацтва в інформаційному суспільстві. – Х: ХДАК, 2002. – С. 46-48.
6. Мельник Ю.Б. Формування культури здоров'я як необхідної умови гармонійного розвитку школярів. – Харків, 2001. – С. 139-147.
7. Мельник Ю.Б. Організація здорового способу життя в школі та формування культур здоров'я учнів початкових класів. – Харків, 2002.
8. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта // Здоровье, 1989. – С. 272.
9. Актуальні проблеми соціально-педагогічної діяльності / За ред. А.Й. Капської. – К, 2002.
10. Соціальна педагогіка / За ред. А.Й. Капської – К, 2003.
11. Сучасні підходи у сфері охорони громадського здоров'я та його популяризації // Упоряд. Н.В.Зимівець, В.В.Крушельницький, Т.У.Мірошніченко: За заг. ред. У.Д.Звереві. – К: Наук.світ, 2003. – 95 с.

### ЛІТЕРАТУРА (ДОДАТКОВА)

1. Методичні рекомендації по проведенню тренінг-курсу для підлітків з питань просвітницької роботи щодо здорового способу життя. – К.: Міленіум, 2008. – 48 с.
2. Профілактика негативних явищ в молодіжному середовищі: Інформаційно методична збірка для спеціалістів соціальної роботи з дітьми та молоддю. –К.: КМЦССМ, 2007. – 93 с.
3. Сирота Н.А., Ялтонский В.М.. Програма формування здорового життєвого стилю, профілактики негативної поведінки та зловживання ПАР для школярів підліткового віку. – К., 2007. – 189 с.

## ДЛЯ НОТАТОК

---



## БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ВНЗ IV рівня акредитації

---

### ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА КОРЕКЦІЙНОЇ ОСВІТИ

---

*Підготовка фахівців ведеться на денному та заочному відділеннях за освітньо-кваліфікаційними рівнями: бакалавр, спеціаліст, магістр.*

*Інститут готує фахівців за такими спеціальностями:*

**1. Соціальна педагогіка.**

*Спеціалізація:*

❖ *практична психологія*

**2. Дошкільна освіта.**

*Спеціалізація:*

❖ *практична психологія;*

❖ *фізичне виховання;*

❖ *мова та література (англійська  
або німецька)*

**3. Корекційна освіта (логопедія).**



Після закінчення навчання випускники інституту отримують кваліфікації відповідно обраних освітньо-кваліфікаційних рівнів

*Бакалавр:*

- ✓ Соціальний педагог.
- ✓ Вихователь дітей дошкільного віку.
- ✓ Дефектолог. Вихователь дітей з вадами психофізичного розвитку.

### Спеціаліст:

- ✓ Соціальний педагог. Практичний психолог в закладах освіти.
- ✓ Організатор дошкільної освіти, вихователь дітей дошкільного віку. Практичний психолог в закладах освіти.
- ✓ Організатор дошкільної освіти, вихователь дітей дошкільного віку. Інструктор з фізичного виховання.
- ✓ Організатор дошкільної освіти, вихователь дітей дошкільного віку. Вчитель іноземної мови в дошкільному навчальному закладі.
- ✓ Логопед дошкільних та загальноосвітніх закладів.

### Магістр:

- ✓ Викладач соціальної педагогіки.
- ✓ Викладач дошкільної педагогіки та психології, методик дошкільної освіти.
- ✓ Логопед. Викладач логопедії.

### **УВАГА!**

Прийом студентів за зазначеними напрямками підготовки денної та заочної форм навчання здійснюється за *результатами незалежного тестування з дисциплін: українська мова і література, історія України, біологія.*

Для спеціалізації "Мова та література (іноземна)" подається сертифікат ЗНО з іноземної мови.

**Звертайтеся до центрів незалежного тестування за місцем проживання з листопада 2010 по лютий 2011 р.**

### **ТЕРМІН ПОДАННЯ ДОКУМЕНТІВ\*:**

**Денна форма:** з 01.07.2012 по 22.07.2012р.;

**Заочна форма:** з 14.06.2012 по 15.08.2012р.

### **КОНТАКТНІ ТЕЛЕФОНИ:**

**Приймальна комісія:** (06153) 7-19-84;

**Директорат:** (06153) 7-22-78;

**E-mail:** [spf50@rambler.ru](mailto:spf50@rambler.ru)

---

\* У термінах подання документів та річній оплаті за навчання можливі зміни.

*Навчальне видання*

**ЗАХАРОВА** Наталя Миколаївна  
**ГУРЕНКО** Ольга Іванівна

## **ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Навчальний посібник*

Літературний редактор *Б.А. Салюк*  
Комп'ютерна верстка та дизайн обкладинки *С.К. Акімов*  
Технічний редактор *О.В. Хатунцева*

*Надруковано з оригінал-макету, наданого авторами*

Підписано до друку 12.03.2011 р.  
Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Гарнітура "Book Antiqua". Друк – лазерний.  
Ум.-друк. арк. 12,48. Обл.-вид. арк. 12,16.  
Наклад 300 прим. Вид. № 147. Зам. № 151.

---

**Видавництво "ЛАНДОН-XXI"**

Свідоцтво про реєстрацію: серія ДЦ №159 від 22.10.2010 р.  
83120, м. Донецьк, вул. Петровського, буд. 126-А/32.  
Тел./факс: (062) 334-49-66, e-mail: elenah66@gmail.com

Надруковано в типографії

**ТОВ "Цифрова типографія"**

83121, м. Донецьк, вул. Челоскинцев, 291а  
Тел./факс: (062) 388-07-31, 388-07-30