



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ,  
КУЛЬТУРЫ И ИССЛЕДОВАНИЙ  
РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА

# ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ

## ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ



ZÜRICH UNIVERSITY  
OF TEACHER  
EDUCATION

Составлено на основе предметного куррикулума, утвержденного Национальным советом по куррикулуму (Приказ Министерства образования, культуры и исследований № 1124 от 20 июля 2018 г.). Утверждено Приказом Министерства образования, культуры и исследований № 463 от 25.05.2020 г.

Данная публикация разработана в рамках швейцарского проекта «JOBS: Career Guidance - Training in Business and Schools», ориентированного на взаимосвязь между рынком труда и школой. JOBS – это межучебная программа, предназначенная для учащихся средних школ. Они оценивают и развивают свои жизненные навыки и компетенции и познают реальный мир труда.

Министерство образования, культуры и исследований Республики Молдова в сотрудничестве с Департаментом международных проектов в области образования Цюрихского педагогического университета координировали разработку, дизайн и издание данных учебных материалов. (Соглашения о сотрудничестве были подписаны в июне 2019 г.). Публикация была профинансирована Lottery Fund кантона Цюрих, Швейцария.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ,  
КУЛЬТУРЫ И ИССЛЕДОВАНИЙ  
РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА



ZÜRICH UNIVERSITY  
OF TEACHER  
EDUCATION



Kanton Zürich  
Lotteriefonds

#### Авторы

Коринна Борер (Corinna Borer)  
Петер Хольцварт (Peter Holzwarth)  
Мартин Келлер (Martin Keller)  
Вильтруд Вейдингер (Wiltrud Weidinger)

#### Национальные консультанты

- Иосиф Молдовану, консультант, Центр информирования и документирования по правам ребенка (ЦИДПР)
- Валентина Олару, доктор педагогических наук, высшая дидактическая степень, ТП «Лучиан Блага», мун. Кишинэу
- Татьяна Туркинэ, заведующая Департаментом непрерывного образования Молдавского государственного университета

#### Перевод

Галина Гумен

#### Редактор

Марина Баженова

#### Графический дизайн

Надине Хуги (Nadine Hug)

#### Адаптация к русскому языку

Издательство Lucium

Год издания: 2020

Цюрихский педагогический университет (Zurich University of Teacher Education); Международные проекты в области образования (International Projects in Education (IPE))

[phzh.ch/ipe](http://phzh.ch/ipe)  
[ipe-textbooks.phzh.ch](http://ipe-textbooks.phzh.ch)



Все права защищены. Никакая часть данной публикации не может быть переведена, воспроизведена или передана в любой форме и любыми средствами – электронными, механическими, фотокопировальными, записывающими или любой системой хранения или извлечения информации, без предварительного письменного разрешения Финансового департамента Lottery Fund кантона Цюрих, Швейцария, который является единственным владельцем публикации. Применимо на мировом уровне.

# ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ

## ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ 7 КЛАСС

<b>Введение: Педагогические аспекты</b> .....	<b>2</b>
Какие жизненные навыки связаны с личностным развитием? .....	2
Компетенции личностного развития как неотъемлемая часть учебы и жизни .....	2
Как организованы компетенции? .....	4
Как преподавать модули? .....	5
Какова роль учителя? .....	5
Какова структура пособия? .....	6
Какие дополнительные материалы могут быть использованы? .....	6
Где регистрируются результаты учащихся? .....	6
Как оцениваются учащиеся? .....	7
Как оценить свои методы обучения? .....	7
Какова роль родителей в преподавании предмета? .....	7
Библиография .....	8

### **Методическое пособие для учителя по учебному предмету**

<b>«Личностное развитие», 7 класс</b> .....	<b>9</b>
Модуль 1 – Личная идентичность и гармоничные отношения .....	15
Модуль 2 – Обеспечение качества жизни .....	25
Модуль 3 – Здоровый образ жизни .....	35
Модуль 4 – Проектирование профессиональной карьеры и развитие предприимчивости .....	45
Модуль 5 – Личная безопасность .....	55

## ВВЕДЕНИЕ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Пособие для учителя по предмету «Личностное развитие» в 5-м классе предназначено для учителей, которые обучают учащихся трансверсальным компетенциям и жизненным навыкам. Пособие раскрывает способы формирования трансверсальных компетенций, необходимых для здорового физического и умственного развития, способы поддержки развития личности каждого ученика. Среди этих компетенций и жизненных навыков есть также те, которые нужны детям и подросткам в различных ситуациях в школьном контексте и в повседневной жизни, с которыми они столкнутся как в личной, так и в профессиональной жизни.

### Какие жизненные навыки связаны с личностным развитием?

К компетенциям и жизненным навыкам, связанным с различными аспектами личности, относятся:

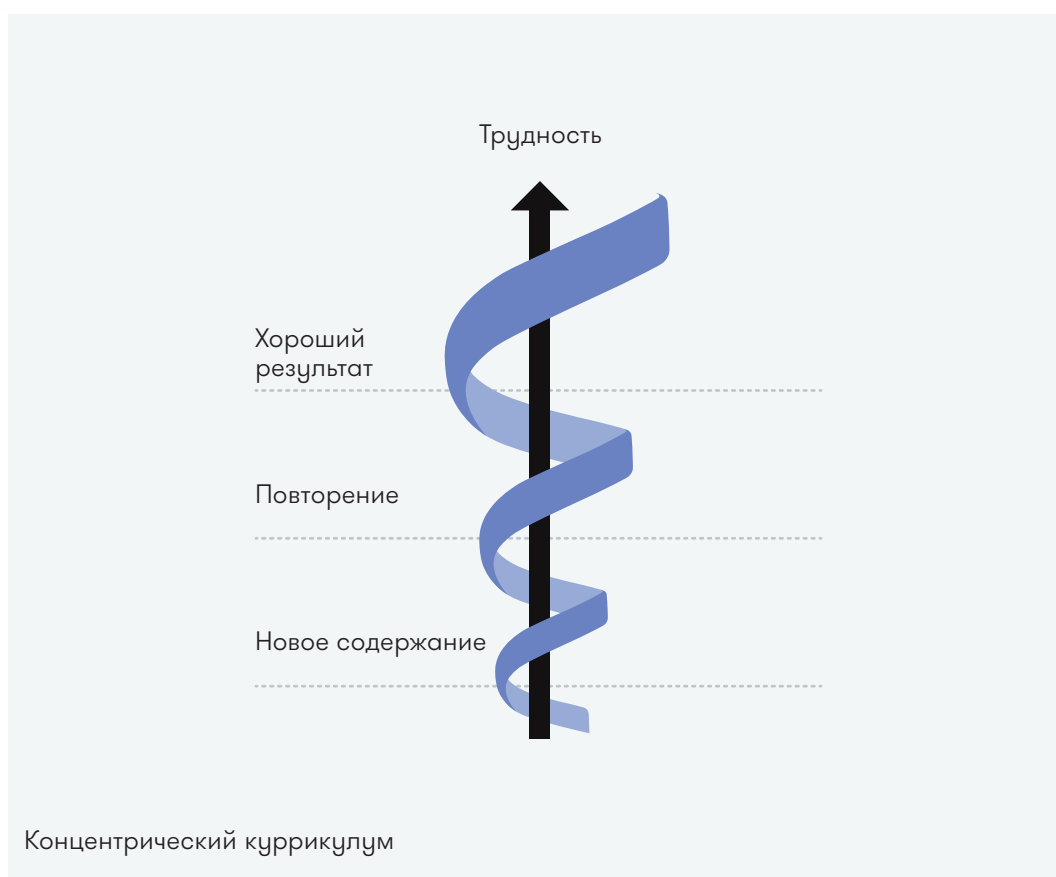
- **Когнитивные компетенции** – например, решение проблем, творческое мышление, критическое мышление и метакогнитивные компетенции;
- **Социальные компетенции** – например, компетенции общения, сотрудничества, построения отношений, эмпатии;
- **Компетенции самосознания** – например, ответственность, компетенции принятия решений, компетенции саморефлексии;
- **Компетенции регулирования эмоций** – например, умение контролировать свои эмоции, бороться со стрессом, компетенции разрешения конфликтов.

Всемирная организация здравоохранения определяет компетенции, упомянутые в этой программе личностного развития, как набор компетенций, необходимых для достижения успеха на протяжении всей жизни (2001 г.). Отметим, что все жизненные навыки в большей или меньшей степени взаимосвязаны и рассматриваются в комплексе. Таким образом, когнитивные компетенции не могут быть сформированы без внимания к социальным компетенциям и компетенциям самосознания, компетенции по регулированию эмоций не могут быть сформированы без учета социальных компетенций и так далее.

### Компетенции личностного развития как неотъемлемая часть учебы и жизни

Образование для личностного развития и жизненных навыков интегрировано во все школьные предметы и всегда связано с содержанием обучения, относящимся к личности на ее текущем этапе развития. Содержание и задачи этой программы предназначены для разных возрастов и классов. В ходе совершенствования через куррикулум, который охватывает период обязательного школьного образования, процесс формирования жизненных навыков становится все более комплексным, хотя каждый год изучаются схожие темы и ведется работа по одним и тем же компетенциям. Этот процесс прогрессирует с раннего возраста, начиная со вступления ребенка в систему образования (либо

в детском саду, либо в начальной школе) и до окончания обязательного образования. На протяжении всей школьной жизни учеников компетенции личностного развития формируются на основе концентрического куррикулума, повторяясь каждый учебный год, но каждый раз на более комплексном уровне.



Концентрический куррикулум «Личностное развитие» может быть описан как подход, который представляет определенные ключевые понятия на различных уровнях сложности, увеличивающиеся по мере прохождения этапов обучения. Построенный на основе концепции педагога и психолога Джерома Брунера, согласно которой «любой предмет может преподаваться эффективно, в интеллектуально правильной форме, любому ребенку на любой стадии развития» (Брунер 1960), концентрический куррикулум является педагогической основой этой программы. В раннем возрасте дети знакомятся с определенной последовательностью информации, тем и заданий; они представляются им снова и снова для консолидации и формирования основы других компетенций и единиц содержания. Кроме того, что с помощью адаптированного метода обучения ребенок достигнет результатов по различным жизненным навыкам, необходимо отметить еще один аспект – смысл и значение того, чему обучают, становятся, в свою очередь, компонентом куррикулума. Концентрический куррикулум содержит идеи, принципы и ценности, которые становятся важными как для учащихся по мере их взросления, так и для общества в целом. Таким образом, программа подтверждает подход и парадигму обучения на протяжении всей жизни.

### Как организованы компетенции?

Компетенции, упомянутые при изучении дисциплины «Личностное развитие», формируются в рамках пяти модулей, охватывающих пять ключевых понятий:



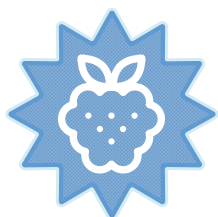
#### Модуль 1

«Личная идентичность и гармоничные отношения» ставит акцент на самопознание и самопринятие; исследование и самооценку личных ресурсов; семью как ценность; обязанности, гендерные роли, стереотипы; ненавязчивое, неконфликтное и ненасильственное общение; самообразование и волонтерство и т. д.



#### Модуль 2

«Обеспечение качества жизни» делает упор на целостность, эффективное использование ресурсов, ответственность за устойчивое развитие, надлежащее хозяйствование и т. д.



#### Модуль 3

«Здоровый образ жизни» ориентирует учащихся в аспектах, связанных с физическим, эмоциональным здоровьем, здоровым питанием, противодействием вредным привычкам: наркотикам, алкоголю, курению, влиянию других факторов и т. д.



#### Модуль 4

«Проектирование профессиональной карьеры и развитие предприимчивости» относится к пониманию профессий с точки зрения рынка труда, планированию карьеры и принятию решений, связанных с карьерой, развитию предприимчивости как варианта карьеры и т. д.



#### Модуль 5

«Личная безопасность» предоставляет учащимся контекст формирования поведения, ориентированного на собственную безопасность и безопасность других людей.

На основе концентрического куррикулума каждое пособие данной серии структурировано в соответствии с одними и теми же модулями и ключевыми понятиями. Задания реализуются в течение учебного года, по четыре на каждый модуль. Поэтому каждое пособие содержит 20 заданий. Но темы и задания для учащихся часто пересекаются: например, задание по здоровому образу жизни затрагивает и такие темы, как качество жизни и искусство самопознания; задание для детей старшего возраста, ориентированное на профессиональные возможности, включает также самопознание и качество жизни и так далее. Поэтому, хотя задания организованы в пять модулей, они не могут восприниматься как абсолютно изолированные друг от друга.

Модульный подход предполагает дидактическую деятельность, характеризующуюся интеграцией знаний, навыков и отношений, характерных для развития компетенций. Интегративный подход отражен в каждом модуле, опираясь на те, которые изучены по другим школьным предметам или в социальной и семейной среде учащегося. Таким образом, дисциплина «Личностное развитие» фокусируется на формировании компетенций с особым акцентом на ценности, отношения и наклонности ученика.

### **Как преподавать модули?**

Модули и задания представлены в хронологическом порядке. Рекомендуем следовать этому порядку, потому что таким образом жизненные навыки будут развиваться у учеников постепенно, на основе ключевых понятий и посредством запланированного и организованного процесса. Используемые методы включают в себя обучение на основе заданий и обучение в сотрудничестве. Оба основаны на когнитивно-конструктивистском видении обучения, которое предполагает, что учащийся накапливает знания, выполняя определенное задание индивидуально, а затем обменивается идеями с коллегой или в команде, делясь затем результатами со всем классом. Процесс «думай – работай в паре – делись» присутствует во многих заданиях и он способствует развитию социальных навыков и навыков сотрудничества. Аналогичным образом, индивидуальное и коллективное осмысление процесса обучения, важный элемент личностного развития, является частью нескольких заданий.

### **Какова роль учителя?**

В процессе обучения роль учителя состоит в том, чтобы инициировать и направлять процесс обучения, направлять учащихся в процессе обучения и помогать им преодолевать трудности. Учитель должен понимать, что он выступает в роли тренера и модератора, а не передатчика знаний. Это изменение также связано с оцениванием учебного процесса и целей обучения. Учеников просят разработать свои собственные стратегии решения проблем: самостоятельно проанализировать проблему и критически оценить несколько способов ее решения. Следовательно, результаты обучения каждого учащегося должны рассматриваться индивидуально, их нельзя оценить с помощью обычной контрольной работы. Оценивание будет организовано в форме формативного оценивания, то есть учитель будет постоянно наблюдать и оценивать учебный процесс каждого ученика, а не только результаты. В этом контексте обеспечение индивидуальной и личной обратной связи (feedback) становится важным элементом роли учителя.

### **Какова структура пособия?**

Все «Пособия для учителя» по дисциплине «Личностное развитие» имеют схожую структуру. Ниже будет дано более подробное описание модулей и жизненных навыков, характерных для каждого класса. Пособие содержит 20 заданий, разделенных на пять модулей. Задания представлены следующим образом: в левой части страницы указаны цели, целевые компетенции, формы деятельности, необходимые этапы и время, материалы и способ организации занятия. Некоторые задания состоят из двойной учебной деятельности преподавания и обучения, рекомендации по выполнению домашнего задания и его анализа на следующем уроке (follow-up). Затем представлен подробный проект урока. В разделе справа перечислены все инструкции, которые получают ученики, с примерами (набросками) возможных презентаций на доске или рабочих листах.

### **Какие дополнительные материалы могут быть использованы?**

Материалы, необходимые для каждого урока, перечислены рядом с заданиями. Под материалами подразумеваются листы бумаги, ручки, цветные карандаши, а также мобильные телефоны или компьютеры. Для выполнения некоторых задач учителю может потребоваться скачать дополнительные материалы из Интернета, в зависимости от его знаний и опыта. Обратите внимание, что серия пособий, посвященных дисциплине «Личностное развитие», является лишь одним из множества ресурсов, которые можно использовать; конечно, учителя могут пользоваться другими доступными материалами, связанными с личным развитием.

### **Где регистрируются результаты учащихся?**

Есть несколько способов регистрации результатов работы учащихся. Поскольку у ученика нет специальной тетради, учитель сам может определить форму регистрации результатов.

Например:

- Учащиеся работают над отдельными рабочими листами, полученными от преподавателя. Все листы могут быть собраны в портфолио. При желании ученики могут создавать свои портфолио на первом уроке, в начале учебного года. Дополнительные материалы (фотографии и т. д.) можно добавить туда же.
- Ученики работают в тетрадях, где пишут/рисуют все наброски, заметки, эссе и т. д., эти же тетради в основном служат личными дневниками. Сильной стороной является то, что страницы подшиты и, следовательно, риск потери материалов исключен. Ученики могут украсить свои тетради по желанию.
- В зависимости от социально-экономического положения родителей учителя могут предложить им самим приобрести тетради для учащихся. Это предложение можно обсудить на одной из встреч с родителями.



**Как оцениваются учащиеся?**

Формативное оценивание проводится во время обучения – преподавания каждого модуля. Итоговое оценивание проводится в конце каждого модуля с использованием предлагаемого инструмента оценивания, начиная с самооценивания учащихся, основанного на дескрипторах компетенций, сформированных в ходе изучения модуля. Ученик определяет свой потенциал развития и формулирует цели на будущее. После этого учитель предоставляет каждому ученику индивидуальную обратную связь в форме конструктивной критики, фокусируясь на развитии навыков и сильных сторон, а не на недостатках. Оценочные листы должны стать важной частью портфолио ученика.

**Как оценить свои методы преподавания?**

Любая форма обучения требует от учителя регулярно оценивать свою работу и размышлять над ней. Самооценка может быть выполнена на основе ключевых вопросов, которые вытекают из предложенных целей, формируемых компетенций, учебных целей, активности учащихся и т. д. Рефлексия может быть осуществлена в паре с коллегой – преподавателем, по результатам взаимопосещения уроков, присутствия на уроках «Личностного развития». Предлагаем, прежде чем пригласить коллегу посетить урок, определить некоторые вопросы, которые вас интересуют, и сообщить о них ему. Таким образом, вы можете надеяться получить конкретные замечания и предложения. Обратная связь должна предоставляться коллегиально, в форме конструктивной критики.

**Какова роль родителей в преподавании предмета?**

Занятия по «Личностному развитию» проходят в школе. Тем не менее, учащимся будет предложено домашнее задание, включающее сбор информации от родителей или других родственников (например, об их биографиях, правилах, прошлом и т. д.). Рекомендуем представить дисциплину «Личностное развитие» родителям на собрании в начале учебного года. Родители и семья играют важную роль в развитии детей, в определении их личности, моральных норм, ценностей и будущих перспектив. Учителя должны информировать родителей об особенностях программы личностного развития, сделать им обзор модулей и того, как ученики будут работать в классе (индивидуально, парами, в группах и т. д.). Родителей можно приобщать к активному участию в учебном процессе их детей, если они позитивно общаются со школой. «Личностное развитие» – это дисциплина, в которой интеграция внешнего мира и школьного сообщества играет важную роль. В некоторых заданиях ученики будут собирать информацию, общаться с людьми и обнаруживать явления, которые являются частью жизни их сообщества. Поэтому дисциплина «Личностное развитие» связана с классом, но она также становится частью развития всей школы и требует участия всех заинтересованных сторон в сообществе.

**Библиография**

- Bruner J. (1960) The Process of Education (Учебный процесс), Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- World Health Organisation (Всемирная организация здравоохранения) (2001): Partners in life Skills Education (Партнеры по обучению жизненным навыкам). Выводы Межведомственного совещания Организации Объединенных Наций. Женева: Всемирная организация здравоохранения.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ», 7 КЛАСС**

Методическое пособие для 7-го класса содержит 20 рабочих заданий, представленных в одинаковом количестве в пяти модулях. Модули ориентированы на следующие цели и компетенции:

### **Модуль 1:**

#### **Личная идентичность и гармоничные отношения**

Специфическая компетенция: Выражение личной идентичности в конструктивных отношениях с семьей и другими людьми, через познание себя и социальных ресурсов. Она включает:

- выявление собственных ресурсов и проявление позитивного отношения к себе;
- избегание навешивания ярлыков, конструктивное разрешение конфликтов, одобрение уважительного поведения;
- установление связи между эмоциями, действиями и их последствиями,
- создание эмоционального баланса путем применения стратегий управления эмоциями.

Темы, рассматриваемые в 7-м классе, связаны с соответствующими возрасту проблемами ученика, с акцентом на его/ее взаимодействие с другими людьми, на компетенции (Задание 1), интересы и действия (Задание 2), эффективное общение (Задание 3) и управление чувствами (Задание 4).

### **Модуль 2:**

#### **Обеспечение качества жизни**

Специфическая компетенция: Демонстрация самостоятельности в проявлении поведения, ориентированного на оптимальное использование личных ресурсов и среды обитания. Она включает:

- применение моральных норм и ценностей как позитивных ресурсов, ориентированных на успех;
- установление взаимосвязи между нормами и ценностями на основе личных решений и качества результатов и последствий;
- оценка последствий личных действий в соотношении с соблюдением норм и ценностей.

Изучаемые темы относятся к самовосприятию и восприятию других (Задание 5), уважению (Задания 6 и 7) и возможностям заниматься волонтерством (Задание 8).

**Модуль 3:****Здоровый образ жизни**

Специфическая компетенция: Проявление поведения, ориентированного на здоровый образ жизни, посредством активного участия в поддержании собственного здоровья и здоровья других людей, демонстрации интереса и инициативы. Она включает:

- описание своего здоровья с использованием специальных гигиенических критериев и правил сохранения и укрепления здоровья;
- поддержание порядка и чистоты в доме и школе, забота о собственном здоровье;
- принятие ответственности за собственное здоровье, сопротивление опасным соблазнам;
- демонстрация благоразумия, самосохранения и благополучия.

Изучаемые темы связаны с проблемой определения здоровья (Задание 9), отражающей собственные энергетические уровни для обучения (Задание 10), стратегии поддержания здоровья (Задание 11) и вопросы, связанные с модой и защитой окружающей среды. (Задание 12).

**Модуль 4:****Проектирование профессиональной карьеры и развитие предпринимчивости**

Специфическая компетенция: Проектирование карьеры путем определения школьного и/или профессионального маршрута с точки зрения использования личного потенциала и возможностей рынка труда. Она включает:

- определение востребованных профессий в сообществе для выстраивания личной карьеры и социально-профессиональной интеграции;
- соотнесение личных результатов по разным школьным предметам с потенциалом личного и профессионального развития в определенных областях;
- формулирование личных инициатив, ориентированных на предпринимательскую деятельность, осваивая собственный потенциал и собственный имидж.

Изучаемые темы связаны с формированием широкого и структурированного видения о существующих рабочих местах и профессиях на местном уровне (Задание 13), определением критериев качества для собеседований и проведением мини-интервью о профессии (Задание 14), изучением различных карьерных маршрутов, шагов, и решений (Задание 15) и соотношением сильных сторон и личных интересов с местными и региональными возможностями (Задание 16).

**Модуль 5:****Личная безопасность**

Специфическая компетенция: Проявление активного поведения с целью личной безопасности, сосредоточенного на ответственности за свое благополучие и благополучие других людей. Она включает:

- описание чрезвычайных ситуаций и объяснение их последствий для безопасности человека;
- соблюдение правил дорожного движения и правил безопасности в чрезвычайных ситуациях, предусматривающих бережное отношение к себе;
- разработка собственных мер безопасности при пользовании виртуальной средой;
- преобразование личного поведения в поведение, ориентированное на безопасность, демонстрирующее соблюдение нормативных положений.

Изучаемые темы включают анализ чрезвычайных ситуаций (Задание 17), безопасность дорожного движения (Задание 18), безопасность использования Интернета и социальных сетей (Задание 19) и оказание первой помощи (Задание 20).



**МОДУЛЬ 1**

<b>Личная идентичность и гармоничные отношения</b>	_____	<b>15</b>
<b>Задание 1</b>	Мои компетенции _____	<b>16</b>
<b>Задание 2</b>	Мои интересы – несколько лет назад и сейчас _____	<b>18</b>
<b>Задание 3</b>	Обратите особое внимание на эти сообщения! _____	<b>20</b>
<b>Задание 4</b>	Мои чувства и эмоции – как мне ими управлять _____	<b>22</b>

**МОДУЛЬ 2**

<b>Обеспечение качества жизни</b>	_____	<b>25</b>
<b>Задание 5</b>	Каким я вижу себя? Каким меня видят другие? _____	<b>26</b>
<b>Задание 6</b>	Что такое уважение? _____	<b>28</b>
<b>Задание 7</b>	Разные формы уважения _____	<b>30</b>
<b>Задание 8</b>	Пытаемся изменить ситуацию через волонтерство _____	<b>32</b>

**МОДУЛЬ 3**

<b>Здоровый образ жизни</b>	_____	<b>35</b>
<b>Задание 9</b>	Что такое здоровье? _____	<b>36</b>
<b>Задание 10</b>	Я хочу учиться, но у меня плохое настроение _____	<b>38</b>
<b>Задание 11</b>	Я решил для себя – буду здоровым! _____	<b>40</b>
<b>Задание 12</b>	Моя одежда – мое будущее _____	<b>42</b>

**МОДУЛЬ 4**

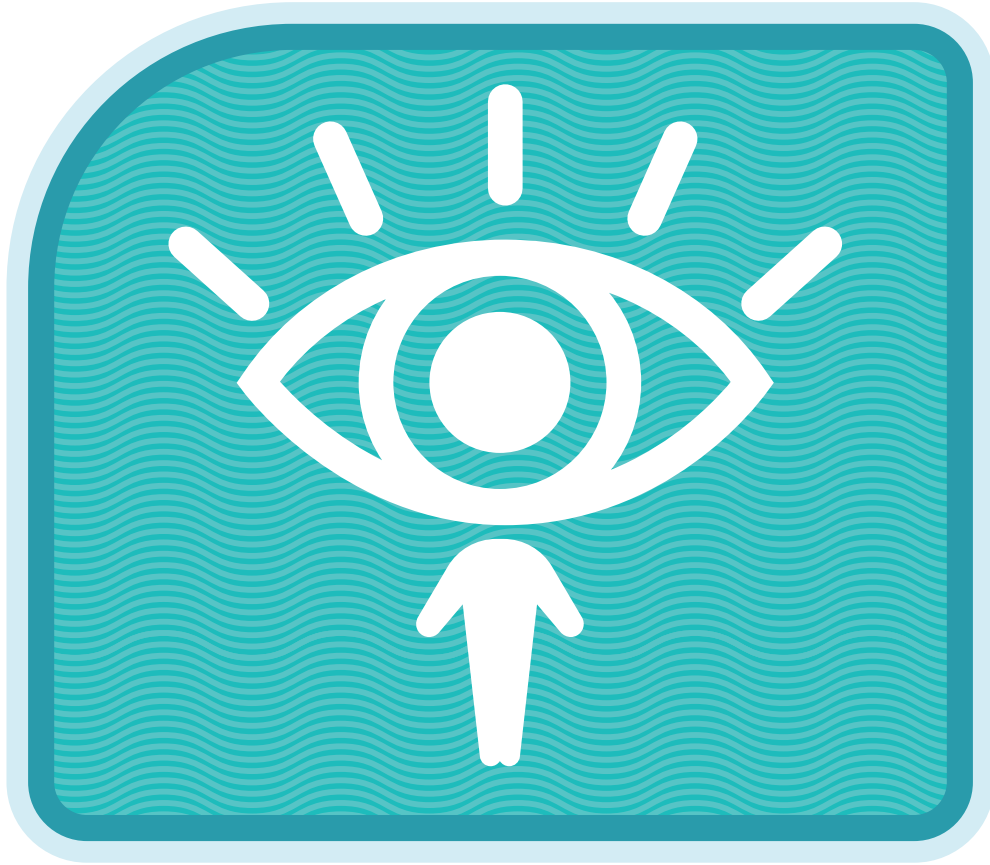
<b>Проектирование профессиональной карьеры и развитие предприимчивости</b>	_____	<b>45</b>
<b>Задание 13</b>	Разные профессии _____	<b>46</b>
<b>Задание 14</b>	Проведение мини-интервью _____	<b>48</b>
<b>Задание 15</b>	Различные профессиональные маршруты _____	<b>50</b>
<b>Задание 16</b>	Мои сильные стороны, мой профессиональный выбор _____	<b>52</b>

**МОДУЛЬ 5**

<b>Личная безопасность</b>	_____	<b>55</b>
<b>Задание 17</b>	Вызов экстренных служб _____	<b>56</b>
<b>Задание 18</b>	Безопасность дорожного движения _____	<b>58</b>
<b>Задание 19</b>	Мое фото в Интернете _____	<b>60</b>
<b>Задание 20</b>	Оказание первой медицинской помощи _____	<b>62</b>







## МОДУЛЬ 1

# ЛИЧНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ И ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Личная идентичность и гармоничные отношения ставит акцент на самопознание и самопринятие; исследование и самооценку личных ресурсов; семью как ценность; обязанности, гендерные роли, стереотипы; ненавязчивое, неконфликтное и ненасильственное общение; самообразование и волонтерство и т. д.



## ЗАДАНИЕ 1

# МОИ КОМПЕТЕНЦИИ

### Цель

Учащиеся создают профили компетенций для себя и для своего одноклассника. Узнают, как дать и получить обратную связь и сосредоточиться на самопознании и лучшем знании других людей.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в парах



### Организация класса

«Восемь навыков» на рабочем листе или на доске; Профиль «паутина» для каждого учащегося



### Модуль 1

Личная идентичность и гармоничные отношения

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Каждый учащийся выбирает себе наугад партнера, что позволит в дальнейшем лучше узнать друг друга.
2. Учащиеся читают из рабочих листов описание восьми компетенций и как они могут их распознать.
3. В первой половине задания учащиеся создадут профиль своих компетенций в форме диаграммы «паутина». Важно не только рисовать линии, но и записывать примеры, демонстрирующие их степень компетентности. Чтобы научить учащихся создавать такой профиль, учитель может показать им в качестве примера свою законченную диаграмму паутины.
4. После создания собственного профиля учащиеся начнут создавать профиль своего партнера. В данной ситуации учащиеся должны вспоминать и угадывать.
5. В качестве домашнего задания учащиеся должны заполнить обе «паутины». В частности, они могут уделять больше времени наблюдению за своим партнером, чтобы выявить его компетенции и собрать доказательства.

#### Часть ②

1. После заполнения всех профилей учащиеся решают, с кого начать.
2. Обратная связь нелегка, но ученики справятся. Выберите пару учеников для демонстрации, и вы, как учитель, предоставьте обратную связь о том, насколько учащиеся хорошо выполнили задание.
3. Первый учащийся из пары дает оценку своим компетенциям. Затем второй учащийся фокусируется на профиле первого ученика.
4. В конце все ученики сравнивают два мнения: самооценку и внешнюю оценку, обсуждают, почему они отличаются или почему они похожи.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ① и ②

#### Восемь компетенций

##### 1 Сосредоточиться на заданиях

- Могу ли я сосредоточиться на задании в течение длительного времени?
- Можно ли меня легко отвлечь?

##### 5 Вычислять, работать с числами

- Я правильно вычисляю?
- Нравится ли мне иметь картину личных расходов и доходов?

##### 2 Технические компетенции (машины, компьютеры ...)

- Как мне справиться с новой компьютерной программой?
- Как я справляюсь с машинами любого вида? Могу ли я отремонтировать неисправный прибор?

##### 6 Планировать, организовывать ...

- Нравится ли мне организовывать мероприятия, например, футбольные турниры или поездки и т. д.?

##### 3 Помогать людям

- Помогу ли я другим людям, даже тем, кто не является моими друзьями?

##### 7 Искусство: рисование, живопись, сочинение музыки, танцы

- Я счастлив, когда рисую?
- Могу ли я передать эмоции через искусство?

##### 4 Решать разные задачи

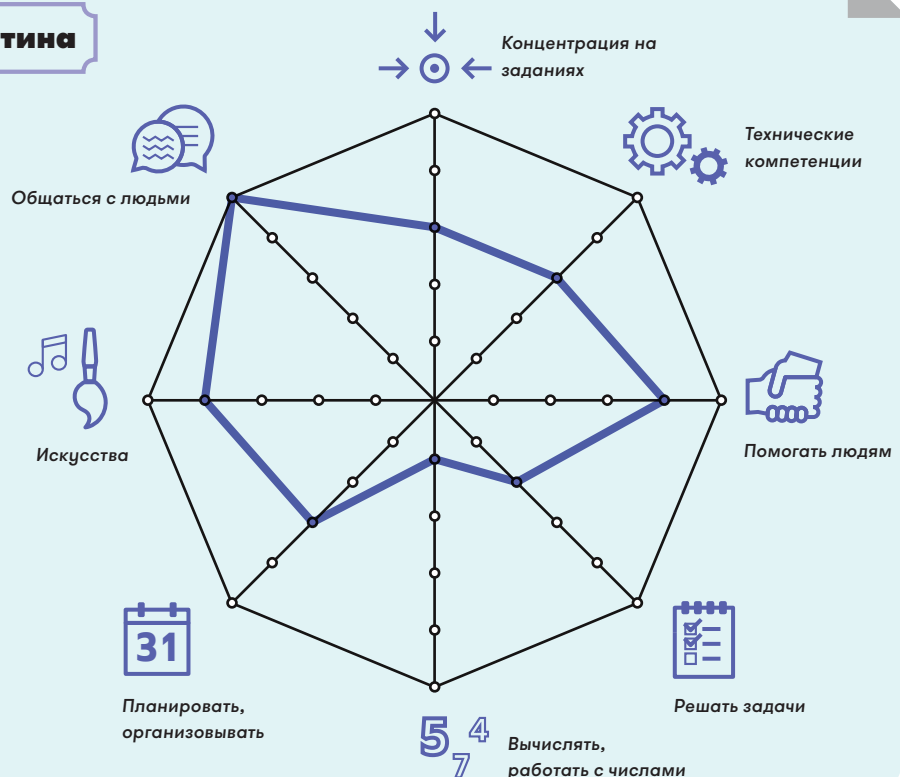
- Мне нравится решать задачи?
- Есть ли у меня терпение, когда все усложняется?

##### 8 Общаться с людьми лицом к лицу или по телефону

- Мне нравится общаться с другими? Или я довольно стеснительный?

#### Мой профиль - паутина

Имя: \_\_\_\_\_





## ЗАДАНИЕ 2

# МОИ ИНТЕРЕСЫ – НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД И СЕЙЧАС

### Цель

Учащиеся размышляют об интересах, которые у них были несколько лет назад, и интересах, которые у них есть сейчас. Они сравнивают свои текущие интересы с интересами других и осознают свои чувства и эмоции.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в группах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

«Девять сфер интересов»; бумага, скотч



### Модуль 1

Личная идентичность и гармоничные отношения

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Преподаватель представляет тему «интересы и деятельность могут меняться со временем», приводя два или три примера.
2. Она/он просит учащихся написать свои собственные списки интересов и видов деятельности: слева «пять лет назад»; справа «в настоящее время». Тем временем учитель прикрепляет к стене листы с надписью «Девять сфер интересов».
3. Учитель просит учеников прочитать рабочие листы и остановиться на областях интересов, которые напомнили им о чем-то, что они не написали. Следует краткое обсуждение с другими учениками, которые сгруппировались в соответствии с областями интересов. Затем работают индивидуально, чтобы завершить списки.
4. Учащиеся формируют группы из четырех или пяти человек. Они делятся тем, что узнали, а затем сосредотачиваются на вопросах: «Какие интересы/действия изменились? Какие нет?». Каждая группа отмечает не более пяти ключевых слов и рассказывает, что чувствует каждый человек. В качестве домашнего задания каждый учащийся выберет другую возрастную группу и определит их интересы и занятия.

#### Часть ②

1. Учащиеся, которые ориентированы на одну и ту же возрастную группу, собираются вместе. Если их слишком много (более шести), они делятся на более мелкие группы. Они обмениваются информацией: «Что характерно для этой возрастной группы? Какие области лучше всего представлены?». На листе бумаги записывают от трех до пяти ключевых слов или символов.
2. Каждая группа демонстрирует без слов свои результаты всему классу, (все остальные молча изучают и читают). Затем группа представляет свои наблюдения.
3. Учитель организует дискуссию, сосредоточив внимание на следующих аспектах: «Какие интересы/виды деятельности меняются с годами? Что трудно изменить? Что вы думаете об этих изменениях?»



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①

### Девять сфер интересов







<p><b>1</b></p> <p><b>Природа</b></p> <p>Активный отдых, уход за животными, растениями, ...</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Виды спорта</b></p> <p>Бег, тренировки, одиночный спорт, командный спорт, ...</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Домашнее хозяйство, кулинария</b></p> <p>приготовление пищи, помощь по хозяйству, декор, ...</p>
<p><b>4</b></p> <p><b>Искусство, Дизайн</b></p> <p>Живопись, письмо, музыкальная композиция, танцы, развлекательная программа, ...</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Производство, ремонт</b></p> <p>Производить, собирать своими руками ...</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Технические занятия</b></p> <p>Ремонт техники Изучение какого-либо устройства, ...</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>Купля, продажа, коллекционирование</b></p> <p>покупка, продажа, коллекционирование/обмен предметами, сравнение предложений, управление деньгами, ...</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Получение информации</b></p> <p>Изучение, накопление знаний, слушание новостей, дебатов, ...</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Работа с людьми</b></p> <p>Проводить время с другими людьми, встречать новых людей, беседовать, помогать другим, ...</p>

Важно, чтобы «Девять сфер интересов» находились на виду. Поэтому запишите их или пусть учащиеся их запишут на листе А5 маркером и закрепите на стене. Они понадобятся вам в обеих частях занятия.



## ЗАДАНИЕ 3

# ОБРАТИТЕ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ЭТИ СООБЩЕНИЯ!

### Цель

Учащиеся научатся обнаруживать деструктивные сообщения в разных ситуациях и превращать их в конструктивные, эффективные сообщения.



#### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



#### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в парах
- Пленарная дискуссия



#### Организация класса

Стулья расположены по кругу для пленарной дискуссии; Бумага, скотч



#### Модуль 1

Личная идентичность и гармоничные отношения

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Преподаватель знакомит с темой «эффективного общения», зачитывая вслух деструктивное сообщение. Бросьте вызов ученикам: «Вы определенно можете добиться большего!».
2. Учащиеся сгруппированы в группы по четыре или пять человек. Для начала каждой группе распределяется деструктивное сообщение, которое они должны превратить в одно или два конструктивных сообщения. Затем переходят к следующему этапу.
3. В середине урока все группы собираются в круг. Каждая группа представляет свои выводы и обсуждает их с классом. Учитель организует дискуссию, концентрируясь на эмоциональных аспектах: какие чувства может спровоцировать это сообщение? Каковы типичные реакции на это?
4. В качестве домашнего задания учащиеся собирают деструктивные и конструктивные сообщения из разных областей: улица/телевидение/газеты и журналы/социальные сети/молодые люди/пожилые люди. Убедитесь, что каждой группе учащихся понятно, над какой ситуацией они будут работать. Они запишут свои фразы на листе, в двух столбцах.

#### Часть ②

1. Группы приносят свои листы домашнего задания и закрепляют их на стене, на расстоянии друг от друга. Все читают работы в тишине.
2. Учитель объясняет концепцию так называемых «сообщений типа Я», как они помогают улучшить общение, не обвиняя и не нападая на кого-то другого. Он/она отображает (используя доску или проектор) три шага построения «сообщений типа Я» и подчеркивает, что порядок шагов имеет жизненно важное значение.
3. Каждая группа возвращается к своим работам и превращает деструктивные сообщения в «сообщения типа Я» или, если они нашли конструктивные сообщения, превращают их в деструктивные.
4. Списки, заполненные конструктивными/деструктивными сообщениями, отображаются и зачитываются в классе.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①

**Позитивное общение**

**Деструктивные сообщения**

**Конструктивные сообщения**

Я всегда тот, кто должен убирать!	Мы хорошо развлеклись вместе. Можем ли мы убрать вместе!
Вы будто слепые, никогда не видите, что мы делаем!	...
Ты всегда строишь из себя босса и указываешь другим ученикам, что делать!	...
Ты нервничаешь без повода!	...
Ты ничего не сделал для нашей группы, просто сидел рядом!	...
Ты ботан! У тебя всегда есть умные ответы, и ты думаешь, что это "круто".	...
Слишком много домашних заданий, это несправедливо!	...

### Часть ②

**Сообщения типа Я**

<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>
Скажи, что ты слышишь или видишь, что для тебя является фактом (не обвиняя, используя нейтральные слова):	Скажи, что ты чувствуешь (не то, что думаешь):	Скажи, что важно для тебя. Или: Скажи, что хочешь в обмен:
«Я заметил, что ...» «Когда ты это сделал?...»	«Я расстроен, счастлив, зол, ранен, чувствую себя отлично, чувствую облегчение, обиду ...»	«Мне хотелось бы, чтобы ты...» Вопрос: Мог бы ты отреагировать ... в следующий раз?»



## ЗАДАНИЕ 4

# МОИ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ – КАК МНЕ ИМИ УПРАВЛЯТЬ

### Цель

Учащиеся размышляют о том, как управлять разными эмоциями. Они выбирают стратегии борьбы с негативными эмоциями.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в парах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Стулья расположены по кругу для пленарной дискуссии; Бумага, ножницы, скотч



### Модуль 1

Личная идентичность и гармоничные отношения

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учащиеся размышляют о том, что делает их счастливыми, а что заставляет грустить. На листе бумаги учитель записывает или рисует то, что делает ребят счастливыми, а на другом листе – то, что делает их грустными.
2. Учитель организует работу в парах. Учащиеся беседуют о том, что помогло им справиться с грустными чувствами в прошлом. На звезде, вырезанной из бумаги, они записывают стратегию борьбы с грустными чувствами.
3. Звезды выставлены на стене или на полу. Учащиеся зачитывают их и рассматривают различные способы управления грустными чувствами. Учитель собирает звезды и вывешивает их на панно. Организует дискуссию и призывает учащихся рассмотреть различные стратегии.
4. Учащиеся делятся своими стратегиями и мыслями о том, что помогает справляться с грустью.

#### Часть ②

1. Учитель зачитывает шведскую поговорку: «Общая радость – это двойная радость; общая печаль – это наполовину печаль».
2. Индивидуально учащиеся размышляют о том, что означает поговорка. Затем работают в группах над ситуациями, когда они испытывали радость или печаль. Учитель ходит между группами и слушает обсуждения.
3. Затем каждая группа фокусируется на одной ситуации, в которой человек испытывает радость или печаль. На ее основе они создают короткую ролевую игру и записывают некоторые идеи для сценария. Учитель помогает им в развитии ролевой игры.
4. Когда все группы закончили подготовку, они представляют свою игру.





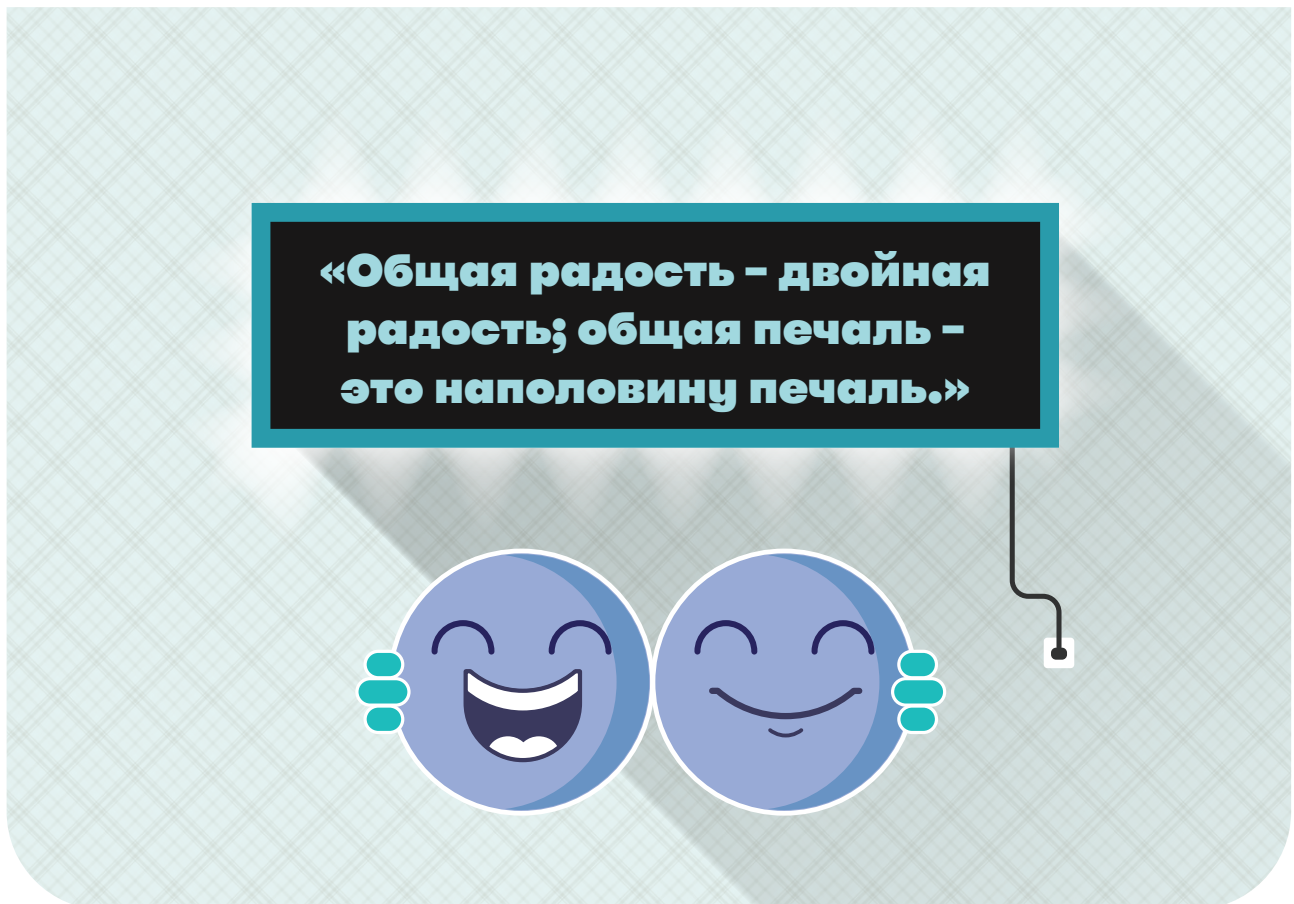
## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①



### Часть ②







## МОДУЛЬ 2

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

Обеспечение качества жизни делает упор на целостность, эффективное использование ресурсов, ответственность за устойчивое развитие, надлежащее хозяйствование и т. д.



## ЗАДАНИЕ 5

# КАКИМ Я ВИЖУ СЕБЯ? КАКИМ МЕНЯ ВИДЯТ ДРУГИЕ?

### Цель

Учащиеся учатся различать характеристики и быть честными с самими собой. Они узнают, какими их видят другие, и размышляют о возможных различиях.



### Необходимое время

- ① 25 минут
- ② 20 минут



### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в группах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Стулья расположены по кругу для пленарной дискуссии



### Модуль 2

Обеспечение качества жизни

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

Учитель объясняет задание. Учащиеся получают рабочий лист и переписывают в него записанное учителем на доске. Задание: «Вот список характеристик. Попытайся оценить себя по шкале от 0 до 5 для каждой характеристики или, если вы не знаете ответа, поставьте знак вопроса. Когда закончите, сложите бумагу, чтобы не было видно вашей оценки и передайте ее двум одноклассникам. Если вы оцениваете кого-то другого, попробуйте сделать это доброжелательно, без злобы. Когда будете читать оценки других людей о себе, поблагодарите их за высказанное мнение».

#### Часть ②

Учитель организует дискуссию в классе на основе следующих вопросов:

- Насколько сложно было оценить себя?
- Насколько сложно было оценить других?
- Чему можно научиться с точек зрения других?
- Что трудно принять?
- Каким ты был пять лет назад?
- Каким ты хочешь быть через пять лет?



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①

### Лист для самооценки и оценки других людей

Каким себя вижу я		Каким меня видит коллега № 1	Каким меня видит коллега № 2
хороший слушатель	5	хороший слушатель	хороший слушатель
доступный	3	доступный	доступный
приятный для остальных	?	приятный для остальных	приятный для остальных
веселый	3	веселый	веселый
открытый	2	открытый	открытый
безответственный		безответственный	безответственный
добрый		добрый	добрый
надежный		надежный	надежный
экстрове́рт		экстрове́рт	экстрове́рт
эгоистичный		эгоистичный	эгоистичный
уверенный		уверенный	уверенный
агрессивный		агрессивный	агрессивный
застенчивый		застенчивый	застенчивый
привлекательный		привлекательный	привлекательный

**Каким себя вижу я**

**Каким меня видит коллега № 1**

**Каким меня видит коллега № 2**



## ЗАДАНИЕ 6 ЧТО ТАКОЕ УВАЖЕНИЕ?

### Цель

Учащиеся понимают концепцию уважения и могут делать различие между достоинством и уважением. Они анализируют ситуации, в которых уважение играет важную роль.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в парах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Стулья расположены по кругу для пленарной дискуссии; Бумажные билеты; Большой лист бумаги для постера класса



### Модуль 2

Обеспечение качества жизни

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учитель пишет на доске слово «уважение». Он/она просит учащихся подумать о том, что это слово означает для них. Учащиеся записывают свои идеи на листочках, которые затем вывешиваются на доске. Учитель обсуждает все идеи с классом.
2. Учащиеся работают в парах. Они изучают ситуации, в которых требуется проявить уважение. Описывают ситуации на листочках, которые затем раскладываются на столах или вывешиваются на стене.
3. По окончании работы учащиеся передвигаются по классу и зачитывают различные описанные ситуации.
4. Вернувшись в общий круг, учитель рассказывает ученикам о ситуациях, в которых было трудно проявить уважение. Он/она просит учащихся подумать о некоторых правилах, которые можно было бы сформулировать для проявления уважения.
5. Учитель записывает все идеи учащихся на большом листе бумаги. Постер вывешивается в классе.

#### Часть ②

1. Учащиеся снова читают правила.
2. Учитель спрашивает учеников о разнице между «уважением» и «достоинством».
3. В рамках общей дискуссии обсуждаются ситуации, в которых достоинство играет важную роль, например, когда кто-то очень болен на работе, когда кто-то потерял свою работу.
4. Учитель просит учеников подумать над тем, что означает относиться к кому-то с достоинством.
5. Учащиеся работают в парах и продумывают ситуацию, в которой к кому-то нужно относиться с достоинством и уважением. Все вместе придумывают ролевую игру и репетируют ее.
6. Ролевые игры представляются в рамках общей дискуссии.
7. В конце урока учитель подводит итоги работы учащихся. Учащиеся рассказывают, как они чувствуют уважение и достоинство в реальной жизни.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①

#### Правила для проявления уважения

Не оскорбляйте и не высмеивайте людей.

Слушайте, когда говорят другие.

Цените мнения других людей.

Принимайте во внимание, что людям нравится или не нравится.

Не издевайтесь и не дразните людей.

Не говорите о людях за их спинами.

Будьте внимательны к чувствам других людей.

Не заставляйте кого-то делать то, чего он не хочет.



#### Достоинство может иметь три значения:

- Достоинство делает человека спокойным, контролируемым и достойным восхищения.
- Если ты говоришь о достоинстве человека, это означает, что этот человек ценен и заслуживает уважения.
- Твое достоинство – это чувство собственной значимости и ценности, а также уважение окружающих к тебе. Если ты не прав, признай это. Ты не потеряешь своего достоинства, но сохранишь уважение.

#### Уважение может иметь несколько значений:

- Глагол: Если ты уважаешь кого-то, у тебя хорошее мнение о его характере или идеях. Если ты уважаешь закон (или моральный принцип), ты соглашаешься не нарушать его.
- Существительное: если у тебя есть уважение к кому-то, у тебя хорошее мнение о ней/нем. Если ты проявляешь уважение к желаниям, правам или привычкам кого-то, ты избегаешь делать что-либо, что этот человек считает неправильным.



## ЗАДАНИЕ 7 РАЗНЫЕ ФОРМЫ УВАЖЕНИЯ

### Цель

Учащиеся понимают смысл уважения к другим людям, животным и природе.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в парах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Стулья расположены по кругу для пленарной дискуссии



### Модуль 2

Обеспечение качества жизни

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учитель записывает на доске слово «уникальный». Каждый думает о том, что делает его уникальным по отношению к остальным учащимся в классе. Это может быть что-то связанное с внешностью, семьей (близнецы, девять братьев и сестер и т. д.), с хобби, убеждениями или какими-то историями. Учащиеся определяют три фактора, которые определяют их уникальность.
2. Учащиеся перемещаются по классу и обсуждают свою «уникальность» как минимум с двумя одноклассниками.
3. Учитель просит учеников сесть в общий круг, подчеркивая, что каждый человек уникален и к нему нужно относиться с уважением. Он/она приводит конкретный пример: «Четыре лучших друга собираются провести день в парке развлечений. Двое из них хотят пригласить еще одного мальчика, новенького из школы. Двое других не хотят принимать его в свою компанию, потому что он «другой» (например, «ботаник», «незнакомец» и т. д.).
4. Учитель просит учащихся разыграть ролевою игру.
5. После игры учитель обсуждает со всем классом проблему уважения ко всем людям.
6. Учащиеся размышляют о других ситуациях, в которых люди могут подвергаться дискриминации или предвзятому отношению. Учащиеся работают в парах. Они размышляют над точками зрения всех участников. Например: как чувствует себя другой человек? Как бы я себя чувствовал? Они размышляют над тем, как можно проявить уважение, например, вмешаться в ситуацию, проявить солидарность и т. д.
7. Некоторые из этих ситуаций представлены в рамках общей дискуссии.

#### Часть ②

1. Мы обязаны уважать не только людей, но и природу, и животных. Учитель снова пишет слово «уважение» на доске. Он рисует ментальную карту, которая охватывает все, над чем уже работалось в классе, например, достоинство, уважение к людям и т. д. Добавляет на карту термины «природа» и «животные». Класс обсуждает это, а учитель дополняет карту.



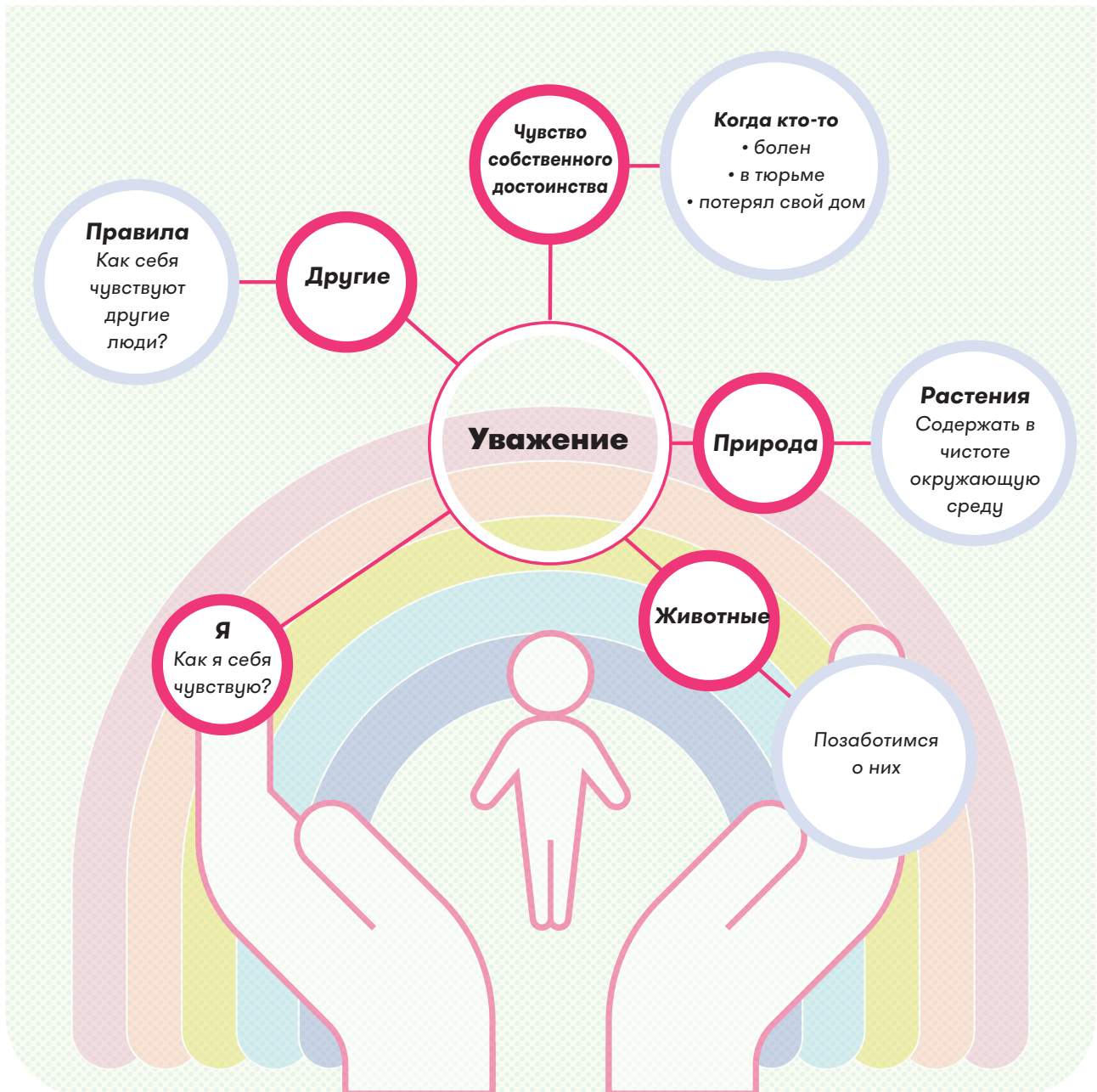


2. Учащиеся работают индивидуально. Каждый представляет, что у него есть супруг(а) и дети, и пишет письмо своему будущему ребенку, подчеркивая все, что важно для того, чтобы сделать мир лучше.
3. Учащиеся возвращаются в круг. Вместе с учителем они обсуждают наиболее важные моменты из письма, написанного воображаемому ребенку. Некоторые учащиеся, по желанию, могут прочитать свое письмо вслух.

## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ②





## ЗАДАНИЕ 8

# ПЫТАЕМСЯ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ ЧЕРЕЗ ВОЛОНТЕРСТВО

### Цель

Учащиеся анализируют жизненные ситуации с индивидуальной и общей точек зрения. Они рассуждают о том, как можно разрешить различные проблемы сообщество посредством волонтерства.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Работа в парах
- Работа в группах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Стулья расположены по кругу для пленарной дискуссии; Бумажные билеты



### Модуль 2

Обеспечение качества жизни

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учащиеся сидят в кругу. Преподаватель представляет две ситуации: первая – кто-то мешает всем, создает проблему, например, очень шумный ученик, и вторая, когда в обществе возникает проблема, например, нет места для игры в футбол во дворе школы.
2. Учитель просит учеников привести другие примеры ситуаций и записывает их на листах бумаги или на доске.
3. Вместе учащиеся распределяют данные ситуации на «индивидуальные» и «общие» проблемы, заполняя две колонки.
4. Формируются группы по четыре ученика в каждой. Группа выбирает проблему. Ребята размышляют о том, как можно ее решить.
5. Класс образует круг. Учащиеся высказывают решения.

#### Часть ②

1. Теперь учитель предлагает учащимся подумать о проблемах школы или общества. Проблемы могут быть связаны с экологией, транспортом, одинокими пожилыми людьми, школой и т. д.
2. Преподаватель предлагает ученикам вопросы, относящиеся к решению проблемы.
3. Учащиеся работают в группах и пытаются ответить на эти вопросы. Они вырабатывают план решения этой проблемы и размышляют над тем, какая волонтерская деятельность может помочь.
4. Учитель организует презентацию планов и принимает решение относительно начала этих «проектов».
5. Учитель предлагает ученикам записать в своих тетрадях набросок волонтерских проектов. Он/она может оказать им дополнительную помощь.
6. На следующих уроках «Личностного развития» учитель просит учащихся кратко описать их волонтерскую деятельность.
7. Через несколько недель учитель предложит учащимся рассказать о волонтерской деятельности. Как она способствовала изменению ситуации?



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①



### Вопросы для учащихся

В чем состоит проблема?

На ком она отражается?

Какие факторы или условия могли бы способствовать решению проблемы?

Кому сообщить, у кого спросить, с кем поговорить?

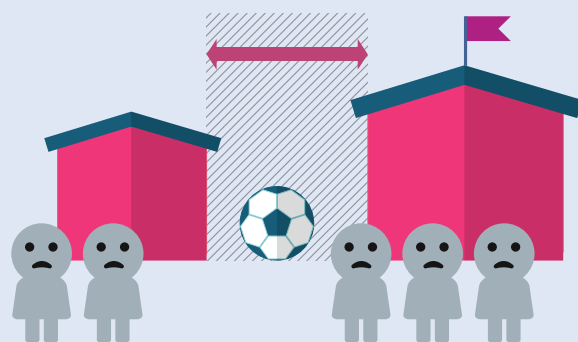
Как мы разделяем свою работу?

Как я могу стать волонтером?

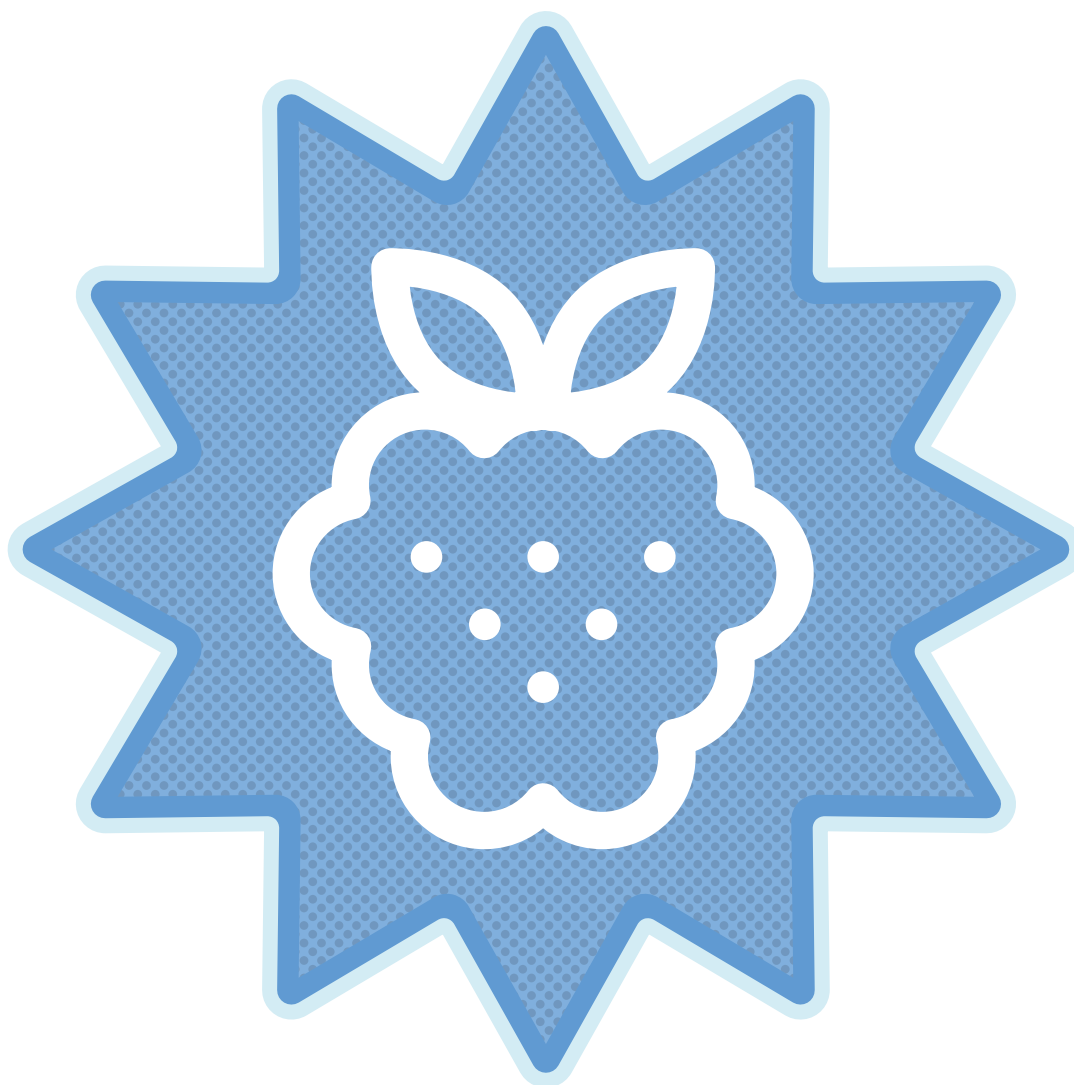
Когда я могу заниматься волонтерством?

Индивидуальные проблемы

Общие проблемы







### МОДУЛЬ 3

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни ориентирует учащихся в аспектах, связанных с физическим и эмоциональным здоровьем, здоровым питанием, противодействием вредным привычкам: наркотикам, алкоголю, курению, влиянию гендерных факторов и т. д.



## ЗАДАНИЕ 9

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

### Цель

Учащиеся получают общие сведения о смысле здоровья. Они узнают, что у разных возрастных групп разные подходы к тому, что касается здоровья.



#### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



#### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в группах
- Пленарная дискуссия



#### Организация класса

Стулья расположены по кругу для пленарной дискуссии; Бумага формата А4, белая доска или флипчарт для двух определений; Бумага формата А3 для каждой группы.



#### Модуль 3

Здоровый образ жизни

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Каждый учащийся в двух или трех предложениях дает определение «здоровью». Затем сравнивает свои идеи с другим учеником и, в итоге, пытается найти общее определение в классе. Учитель организует обмен идеями и записывает результат на доске.
2. Класс сравнивает свое определение с определением здоровья, данным Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): В чем суть каждого определения?
3. Каждый учащийся переписывает с доски оба определения.
4. Учитель предлагает придумать необычное, поэтическое или забавное определение. Учащиеся записывают одну или две идеи индивидуально, затем проводят мозговой штурм всем классом. Самое важное правило: никакой критики! Каждая идея имеет значение, никто не комментирует.
5. Домашнее задание: каждый учащийся опрашивает трех человек, не принадлежащих к их возрастной группе, о том, что они считают здоровым образом жизни. Обратите внимание на неожиданные, оригинальные ответы.

#### Часть ②

1. В группах по пять человек ученики излагают услышанное. Затем учитель предлагает:
  - а) найти суть этих определений и объяснений;
  - б) добавить три оригинальных ответа из услышанного.
2. Учащиеся представляют результаты заданий а) и б) на большом листе бумаги в виде эскиза или ментальной карты. Группа выбирает наугад ведущего с помощью считалки, жребия или любого другого способа. У ведущего есть всего одна минута, чтобы сделать презентацию, а не просто зачитать текст.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①

#### Что такое здоровье?

##### Определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):

Здоровье...  
«Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»

(Устав Всемирной организации здравоохранения – Основные документы, 50-е издание, приложение, октябрь 2006 г.)

##### Наше определение





## ЗАДАНИЕ 10

# Я ХОЧУ УЧИТЬСЯ, НО У МЕНЯ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ

### Цель

Учащиеся осознают и понимают, что иметь эмоции – вполне естественное дело. Они учатся определять, называть эмоции и выражать свои потребности в период полового созревания.



### Необходимое время

45 минут



### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в группах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Бумага формата А4; Доска для «Древа полового созревания»



### Модуль 3

Здоровый образ жизни

### ОПИСАНИЕ УРОКА

1. Учитель предлагает учащимся узнать побольше о своих эмоциях в период полового созревания. Он/она просит ребят подумать об эмоциях и изменениях, через которые они проходят в данный период.
2. Учащиеся работают индивидуально около 10 минут и записывают свои идеи. Кроме того, они обдумывают ситуации, которые могут вызвать определенные эмоции.
3. Учащиеся обсуждают в небольших группах от четырех до пяти человек около 10 минут об изменениях, через которые они проходят, распределяют их по тематическим группам и записывают ключевые слова на первой ветви дерева на доске.
4. Учащиеся обсуждают свои потребности. О том, что помогает им справляться с трудностями в школе, в отношениях, когда у них «тяжело на сердце, болит душа» или меняется настроение. Это все фиксируется на второй ветви дерева.
5. Остальные 10 минут используются для того, чтобы побеседовать о поддержке, которая им необходима, чтобы справиться с пубертатным периодом. Могут ли другие люди помочь, и если да, то как? Это записывается на третьей ветви дерева.

Группы могут менять состав по мере заполнения ветвей.

Примечание: учитель должен внимательно наблюдать за «рискованными стратегиями выживания» (стратегии для решения определенных ситуаций), но не для того, чтобы сразу же критиковать их перед классом.

Домашнее задание: учитель рисует схему на доске и предлагает учащимся нарисовать различные диаграммы на листе А4, проанализировать свое настроение, часы сна, бодрствования и мотивацию в течение недели. Учащиеся могут добавить диаграммы конфликтов, произошедших у них на неделе, а также диаграммы счастливых и грустных моментов. Учитель предлагает подумать над вопросами для следующего урока: Как сон соотносится с настроением и энергией? Какую роль играют гормоны? Зависят ли конфликтные ситуации от вашего плохого настроения?





## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Древо полового созревания

**1.**  
Через какие изменения прохожу?

**2.**  
Почему мне нужно чувствовать себя хорошо?

**3.**  
Какую поддержку я хочу получить от родителей и учителей?

**Ключевые слова для «Древа полового созревания»**

- **Изменения:** неопределенность, угри, страх, волосы на лобке, конфликт с родителями, изменение голоса, групповые ограничения, менструальный цикл, разбитое сердце, эрекция, неудовлетворенность своей внешностью, школьный стресс, рост волос на подбородке, травля
- **Потребности:** подбадривание, дружба, доверие, понимание, принятие
- **Поддержка:** доверие, принятие, сохранение спокойствия, недопущение провокаций, вызванных изменением настроения, поиск мирных разрешений конфликтов, соблюдение конфиденциальности, не проверять мобильный телефон или дневник дочери/сына без их согласия.

### Диаграммы настроения, сна и бодрствования

Параметр	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Настроение	3	4	1	5	4	4	3
Сон (час)	8	7	8	8	7	10	11
Бодрствование	2	4	4	2	1	4	5



## ЗАДАНИЕ 11

# Я РЕШИЛ ДЛЯ СЕБЯ — БУДУ ЗДОРОВЫМ!

### Цель

Учащиеся размышляют о здоровом образе жизни. Они учатся принимать решения.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в группах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Стулья расположены по кругу для пленарной дискуссии; Флакончики, наполненные разной косметической продукцией



### Модуль 3

Здоровый образ жизни

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учитель выставляет на стол флакончики с кремами для мальчиков и девочек. Каждый учащийся выбирает по флакончику и открывает его.
2. Общая дискуссия: «В моем флакончике есть...», «Я выбрал эту бутылочку, потому что...»
3. Учащиеся рисуют на доске ментальную карту и отвечают на следующие вопросы: Что помогает мне выбрать правильные продукты? Что мне нужно и почему? Что полезно для моего здоровья?

#### Часть ②

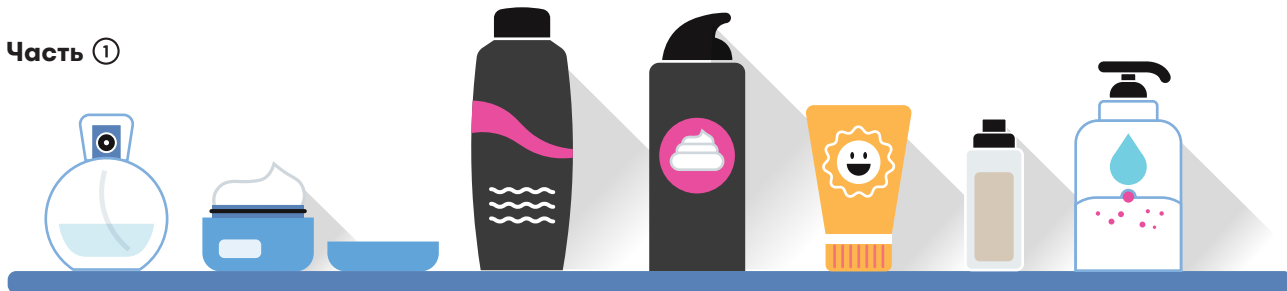
1. Учащиеся размышляют над тем, что узнали в первой части. Кто-нибудь сейчас выбрал бы другой косметический продукт? Почему?
2. Учитель представляет рабочий лист: «семь шагов для принятия решения».
3. Класс делится на две группы: мальчики и девочки. Каждая группа обсуждает проблемы, связанные с потреблением алкоголя, сигаретами или другими стимуляторами, используя «семь шагов для принятия решения».
4. По одному учащемуся от каждой группы представляют шаги, которые были согласованы девочками или мальчиками.
5. Общая дискуссия о том, как мальчики и девочки решают по-разному проблемы.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①



### Часть ②

#### Семь шагов для принятия решения

##### 1. Определение желания

Описание фактов, формулировка необходимости принятия решения.  
Пример: «Моя девушка наносит макияж каждый день или Мои друзья употребляют алкоголь для раскрепощения. Должен ли я присоединяться к ним?»

##### 2. Спецификация/Мотивация желания

Пример: «Я тоже хочу хорошо выглядеть. Они – мои друзья, и я хочу принадлежать к этой группе».

##### 3. Разработка альтернатив

Пример: «Я наношу косметику только в особых случаях. Вместо этого я ношу серьги».

##### 4. Анализ рисков и последствий

Пример: «Я выгляжу лучше с косметикой. Лучше пахну с духами. Я выгляжу круто с сигаретой. Косметика дорогая. Алкоголь и сигареты вредны для моего здоровья».

##### 5. Решение

Пример: «Я не хочу наносить макияж каждый день, потому что моя кожа высыхает. Я не хочу пить алкоголь, потому что плохо себя чувствую на следующий день, даже если мои друзья кажутся раскрепощенными».

##### 6. Выполнение решения

Пример: «На следующей неделе я пойду в школу без макияжа. В следующие выходные я не буду употреблять алкоголь или сигареты».

##### 7. Отражение

Пример: «Я веду записи в дневнике, как себя чувствую без макияжа или алкоголя в течение недели. Какова была реакция моих друзей?»

#### Информация для учителей о зависимости

Подростковый период сопряжен с различными расстройствами. Безусловно, молодые люди сталкиваются с множеством проблем, связанных с развитием. К ним относятся поиск собственной гендерной идентичности, выбор преобладающих моделей, утверждение себя в кругах общения, утверждение собственной уникальности или стремление к идеалам красоты, продвигаемым средствами массовой информации. В эту насыщенную и бурную фазу жизни употребление алкоголя или других веществ и неправильное поведение также становятся проблемой.

#### Факторы, влияющие на развитие зависимости

##### Примеры факторов риска:

генетические факторы, низкая самооценка, низкая толерантность к фрустрации, отсутствие умений для решения проблем, психические расстройства, семейные проблемы.

##### Примеры факторов защиты:

высокий уровень самооценки, самостоятельная деятельность, реалистичная самооценка, инструменты для борьбы со стрессом в повседневной жизни, хорошие отношения и умение способствовать управлению конфликтами, хорошие отношения с родителями, дружеские отношения со сверстниками, позитивный климат в школе и классе, отношения с учителями на основе доверия и т. д.



## ЗАДАНИЕ 12

# МОЯ ОДЕЖДА – МОЕ БУДУЩЕЕ

### Цель

Учащиеся размышляют о собственном стиле одежды. Учатся одеваться со вкусом и обсуждают концепцию устойчивости.



#### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



#### Формы деятельности

- Работа в парах
- Пленарная дискуссия



#### Организация класса

Пустой флипчарт на доске или стена; Цветные карандаши; Определение «Устойчивость» на доске; Флипчарт, как и в первой части; цветные карандаши



#### Модуль 3

Здоровый образ жизни

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учитель просит учеников создать сезонный календарь. При этом их креативность никак не ограничивается. Им должно хватить времени и на рисунки.
2. Учащиеся обсуждают, какую одежду нужно носить каждый сезон, используя календарь. Затем выбирают несколько моделей для календаря.
3. После учащиеся обсуждают, как они выбирают, что на себя надеть. Эти факторы становятся ключевыми словами, которые можно вписать возле календаря.

#### Часть ②

1. Учитель спрашивает учеников, как они интерпретируют название задания «Моя одежда – мое будущее». Это может означать, что то, как я одеваюсь, может повлиять на мою последующую жизнь/ карьеру. Но тема может также относиться к устойчивости и сознательному использованию ресурсов.
2. Учащиеся читают записанное на доске определение «Устойчивость/Стабильность» и обсуждают определение, связанное с одеждой. Они беседуют друг с другом и анализируют, какие решения принимают при покупке новой вещи. Учащиеся делают записи.
  - Почему я купил последние три предмета одежды?
  - Были ли эти приобретения действительно необходимы?
  - Как насчет одежды б/у? Ты бы носил такие вещи?
  - Насколько «устойчивы» мои решения?
  - Меньше значит больше! Что нужно?
3. Каждый учащийся рассуждает о том, что бы он хотел изменить в будущем. Затем он переходит ко второму постеру под названием «Наше будущее» и помечает свои намерения на постере. Постер «Наше будущее» должен остаться в классе на стене.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①

Рабочий лист 1: сезонный календарь с эскизами одежды на каждый сезон.



### Часть ②

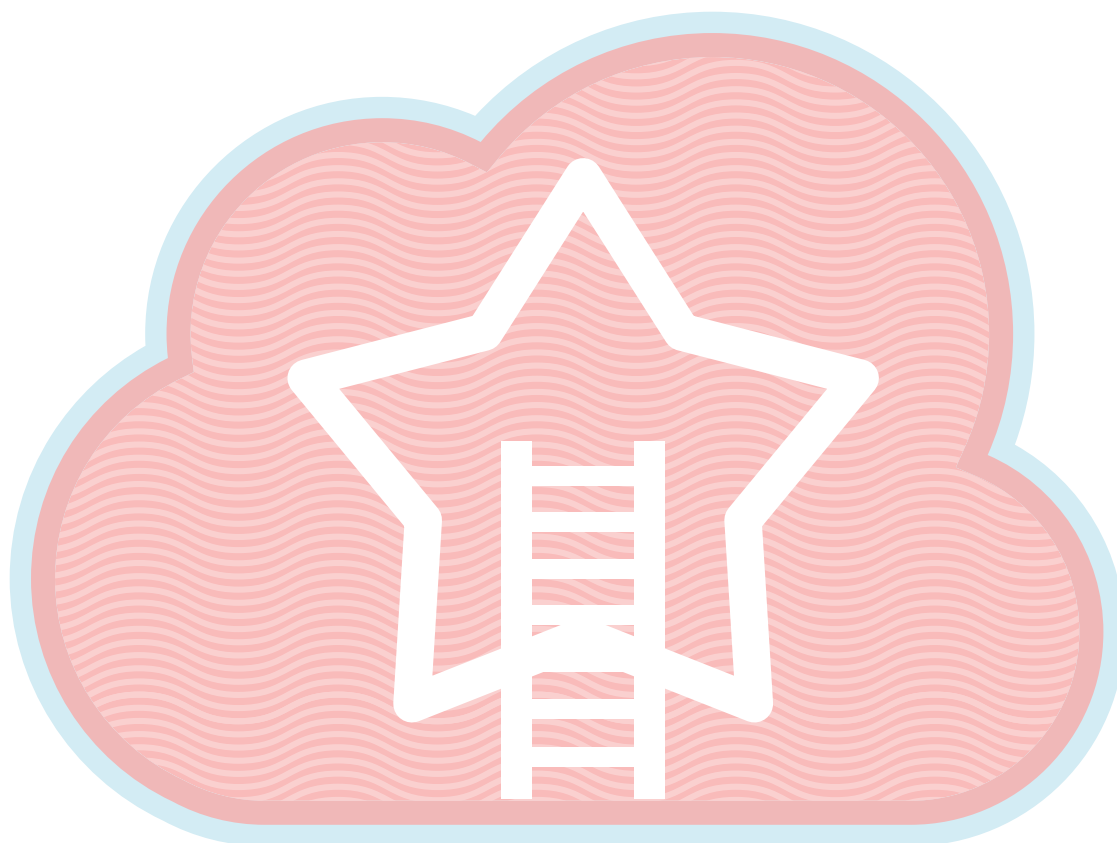
Рабочий лист 2: Плакат «Наше будущее» показывает, что мы хотим сделать по-другому, чтобы одеваться устойчиво?

#### Определение устойчивости

Устойчивость означает что-то, что не наносит вред планете. Этот термин отражает широкий круг вопросов и видов деятельности, которые, по мнению Организации Объединенных Наций, не ставят под угрозу способность будущих поколений удовлетворять свои потребности.







#### МОДУЛЬ 4

## **ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ И РАЗВИТИЕ ПРЕДПРИИМЧИВОСТИ**

Проектирование профессиональной карьеры и развитие предпринимчивости относится к пониманию профессий с точки зрения рынка труда, планированию карьеры и принятию решений, связанных с карьерой, развитию предпринимчивости как варианта карьеры и т. д.



## ЗАДАНИЕ 13 РАЗНЫЕ ПРОФЕССИИ

### Цель

Учащиеся знакомятся с миром профессий. Собирают информацию о разных профессиях.



### Необходимое время

- ① 25 минут
- ② 20 минут



### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в группах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Задание написано на доске или на листе; Карточки или бумажные билеты



### Модуль 4

Проектирование профессиональной карьеры и развитие предприимчивости

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учитель спрашивает учеников, сколько профессий они знают: в селе, в городе, в семье или среди родственников. Учащиеся называют как минимум десять профессий. Они работают индивидуально в течение короткого периода времени.
2. В группах по четыре ученика собирают результаты, записывая каждую профессию в примечании. После удаления повторений учащиеся пытаются расположить их в соответствии с набором принципов, например, хорошо известные, совсем неизвестные профессии, высокая, средняя или низкая заработная плата. Каждая группа должна определить как минимум два принципа и соответственно оформить карточки.
3. Каждая группа решает, какой принцип представил им наиболее интересные идеи. По возможности фотографируют карточки. Учащиеся собирают все карточки, которые будут использованы позже.

#### Часть ②

1. Учитель спрашивает у класса о принципах, которые они обнаружили, и записывает их на доске, не комментируя. Если принцип упоминается несколько раз, добавляется плюс или галочка.
2. Каждая группа представляет один принцип на выбор с примерами.
3. В конце все учащиеся снова изучают то, что написано на доске: каковы преимущества и недостатки наиболее широко используемых принципов? Учитель структурирует дискуссию, требуя объяснений и аргументов «за» и «против».





## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①

**Категория профессий № 1**

**Категория профессий № 2**

**Фермер**

**Инженер**      **Врач**      **Столяр**      **Водитель грузовика**

**Научный работник**      **Учитель**      **Повар**      **Косметолог**

**Веломеханик**



## ЗАДАНИЕ 14

# ПРОВЕДЕНИЕ МИНИ-ИНТЕРВЬЮ

### Цель

Учащиеся учатся правильно задавать вопросы в ходе интервью. Получают представление о профессиях и о том, что нужно, чтобы приобрести профессию.



#### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



#### Формы деятельности

- Работа в парах
- Пленарная дискуссия



#### Организация класса

Задание записано на доске или на листе; Ключевые слова для структуры двух интервью; По возможности, пригласите в класс гостя для интервью о профессиях.



#### Модуль 4

Проектирование профессиональной карьеры и развитие предприимчивости

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учитель предлагает тему «проведения интервью» между учениками: «Кто читал или слушал интервью?» Учащиеся описывают свои впечатления от интервью.
2. Учитель просит учащихся взять два коротких интервью. Они работают в парах, сидя напротив друг друга, без стола между ними.
  - Интервью № 1, учащийся А с учащимся Б Тема: Ваше любимое занятие
  - Интервью № 2, учащийся Б с учащимся А Тема: Самый крутой опыт в школе
3. Между учащимися происходит обратная связь, подчеркивая как минимум три положительных момента, а затем аспекты, которые можно улучшить. Они также размышляют о роли интервьюируемого. Учитель берет на себя роль тренера и поддерживает их, обеспечивая положительные отзывы.
4. На уроке начинается обсуждение:
  - Каковы качества хорошего интервьюера? Рассмотрим методы, а также отношения.
  - Какие вопросы интересны? Какие вопросы не интересны?
5. Преподаватель представляет «четыре вопроса для интервью». В качестве домашнего задания каждый учащийся должен взять интервью у члена семьи или соседа о его профессии и записать ответы.

#### Часть ②

1. Интервью о профессиях обсуждаются в группах по четыре или пять учеников. Содержание: Какие ответы произвели на вас наибольшее впечатление? Форма: Что способствует хорошему интервью? После этого некоторые группы рассказывают о содержании интервью, а другие – об их форме.
2. Учитель интервьюирует гостя, который рассказывает о своей профессии и как добился этого. Учащиеся слушают и делают заметки.
3. В парах ученики готовят положительный отзыв для учителя: что было сделано хорошо?
4. Некоторым парам будет предложено представить отзыв.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①



#### Четыре вопроса для интервью о профессии

Какое типичное задание вы выполняете в своей профессии?

Что вы делаете в течение обычного рабочего дня?

Как вы научились этой профессии?

Какой маршрут вы уже прошли?





## ЗАДАНИЕ 15

# РАЗЛИЧНЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ МАРШРУТЫ

### Цель

Учащиеся учатся находить правильную информацию о профессиях и составлять карьерный план. Изучают, как оценивать, полученную информацию, и как представлять план.



#### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



#### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работать в парах
- Пленарная дискуссия



#### Организация класса

Стулья расположены по кругу для пленарной дискуссии; Бумага, ножницы, скотч



#### Модуль 4

Проектирование профессиональной карьеры и развитие предприимчивости

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учитель представляет тему: У двух человек были одинаковые профессии, но они получили ее разными путями. Или: Два человека начали работать в одной профессии и оказались на совершенно разных должностях. Учитель и класс находят один-два примера.
2. Учитель объясняет ученикам, что позже они возьмут интервью у профессионала о его профессиональном пути. Учащиеся формируют пары.
3. Партнеры внимательно изучают списки уже собранных профессий и решают, о какой профессии они хотят узнать больше. Они думают о том, что нужно сделать, чтобы получить эту работу.
4. Учащиеся используют ключевые слова из «Подготовка к интервью», чтобы подготовиться как можно лучше: Когда? С кем? Как?
5. Учащиеся выбирают интересные вопросы и группируют их в «Три основные темы» (см. Материалы).
6. В качестве домашнего задания учащиеся должны связаться с потенциальными собеседниками для проведения интервью, которые не должны быть из семьи. Назначают встречу с этим человеком и берут интервью. После этого обобщают интервью максимум в 10 предложениях.

#### Часть ②

1. Основываясь на заметках из интервью, пары составляют «Мини-постер» (А4): записывают название профессии и имя собеседника, а также от четырех до шести ключевых слов о его карьере.
2. Две пары собираются вместе в группу из четырех человек. С помощью мини-постеров они рассказывают о профессиональном маршруте интервьюируемых и сравнивают их: Есть ли сходства? А различия?
3. Один из членов группы остается за групповым столом, чтобы рассказать две карьерные истории, остальные трое могут индивидуально подходить к другим партам и слушать. Через пять минут парты меняются. Повторите два-три раза, меняя человека, который остается за групповым столом.
4. Преподаватель обобщает основные положения этого исследования или просит двух учеников составить резюме.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①

### Три основные темы

- 1.**

**Описание профессии**

*Должность/функция, основные виды деятельности, потребители/клиенты, обычный день работа, положительные и отрицательные факторы*
- 2.**

**Профессиональный маршрут**

*Как вы оказались в этой профессии? Какой путь проделали? А до этого? Вам нужна квалификация, сертификаты, непрерывное обучение и т. д.? Что было удачей, а что – личным вкладом?*
- 3.**

**Начало карьеры**

*Кем вы хотели стать в моем возрасте? Какой был сделан первый шаг по окончании школы? Как принималось решение?*



## ЗАДАНИЕ 16

# МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ, МОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЫБОР

### Цель

Учащиеся знают свои сильные стороны и интересы. Они находят в своем населенном пункте профессию, которая им подходит.



#### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



#### Формы деятельности

- Пленарная дискуссия



#### Организация класса

Бумага формата А4



#### Модуль 4

Проектирование профессиональной карьеры и развитие предприимчивости

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учитель просит учеников сосредоточиться на себе. Каждый учащийся набрасывает на листе бумаги «картину интересов и сильных сторон», используя характерные ключевые слова и/или символы. Учитель рекомендует ученикам сосредоточиться на содержании, а не на рисунке, потому что это всего лишь эскиз.
2. Ученики формируют пары. Условие: учащиеся должны работать с кем-то, с кем не работали в прошлом месяце. Партнеры объясняют друг другу «ландшафт интересов». Происходит обратная связь, например: «Что меня удивило?» «Что случилось?», «Где мы разные?»
3. Партнеры обсуждают возможности для обоих: Какие рабочие места/профессии есть в нашем районе? Что соответствует нашим интересам и сильным сторонам? Каков будет следующий шаг, который мы могли бы предпринять при обращении за интервью? Найдите как минимум две идеи для каждого. Партнеры делают заметки и расширяют свое поле деятельности.
4. В качестве домашнего задания каждый учащийся должен подготовить мнение двух человек: «Как вы думаете, каковы мои интересы и сильные стороны?» «Какие рабочие места могут быть связаны с ними?»

#### Часть ②

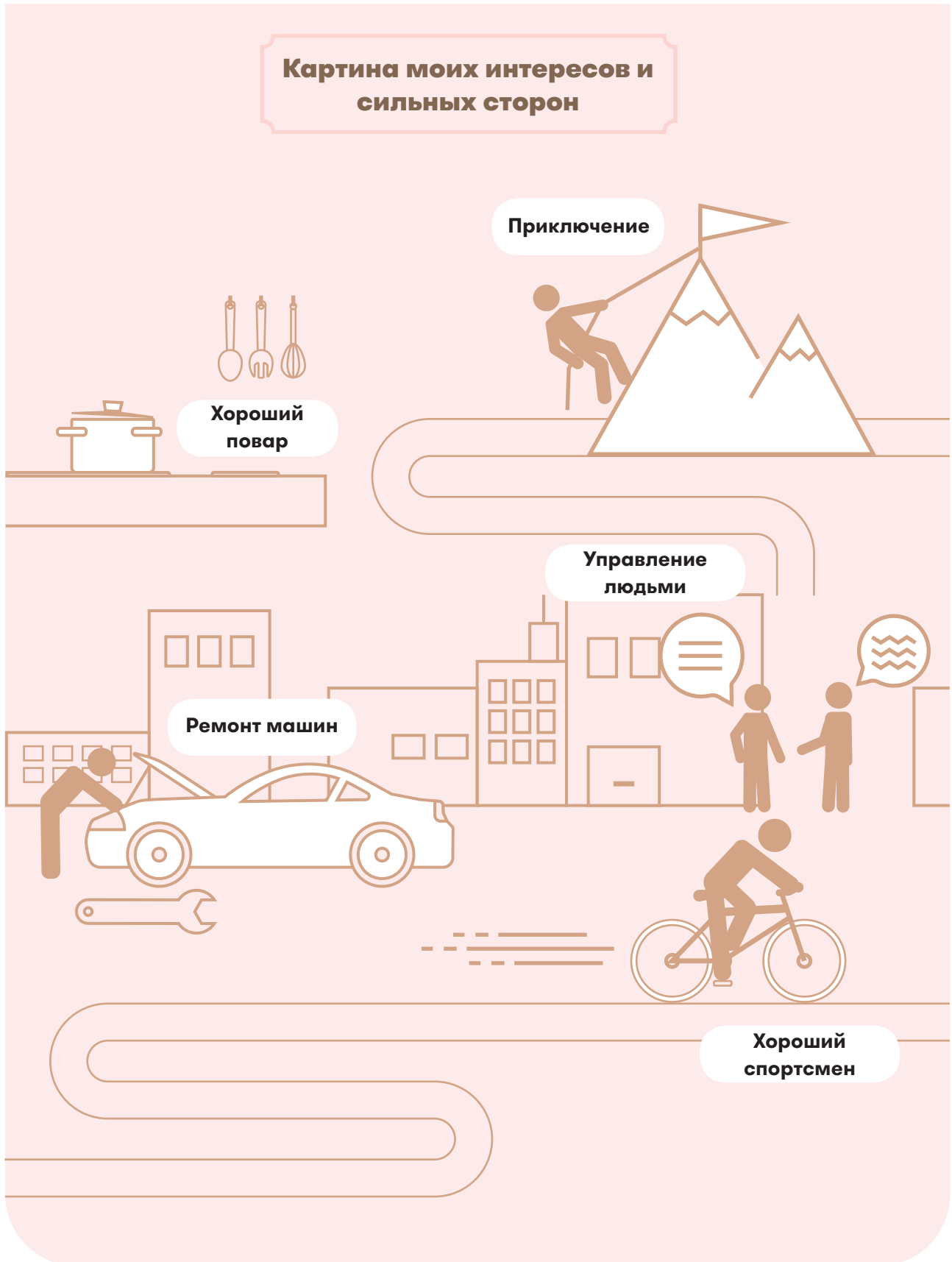
1. Учащиеся работают индивидуально над своей «картиной интересов», начиная со второго подробного плана, который включает все полученные отзывы.
2. В середине урока партнеры по первой части снова объединяются. Они представляют друг другу «картину» (возможно незаконченную) с обратной связью: по крайней мере, три хорошо выполненных дела и аспект, который можно улучшить.
3. Учащиеся заканчивают задание либо в школе, либо дома.
4. Учащиеся исследуют возможности заниматься предпринимательством в своем сообществе. Это можно представить как «мини-проект».



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

Часть ① и ②









## МОДУЛЬ 5

# ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Личная безопасность предоставляет учащимся контекст формирования поведения, ориентированного на собственную безопасность и безопасность других людей.



## ЗАДАНИЕ 17

# ВЫЗОВ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

### Цель

Экстренный вызов может спасти жизни. Сложно сохранять спокойствие в чрезвычайных ситуациях. Учащиеся запоминают «Ключевые вопросы» как стратегию оказания помощи.



#### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 30 минут



#### Формы деятельности

- Работа в парах
- Пленарная дискуссия



#### Организация класса

Работы учащихся и информация отображаются на доске или презентации PowerPoint



#### Модуль 5

Личная безопасность

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учитель, опираясь на предыдущие знания учеников, задает вопрос: «Что нужно делать, если вы хотите сообщить об аварии или чрезвычайной ситуации?»
2. Учитель выслушивает все идеи учеников и развивает их.
3. Учитель просит учеников сформировать группы из двух или трех человек и симитировать экстренный вызов. Учащиеся должны придумать собственную чрезвычайную ситуацию. Роли: в группе из двух человек один будет сотрудником службы экстренной помощи; в группе из трех человек – оператор скорой помощи, пострадавший. Учащиеся практикуют «Ключевые вопросы».
4. После первого тура учащиеся меняются ролями.
5. Индивидуальные ситуации будут представлены классу с обсуждением.
6. Учитель анализирует, есть ли вопросы, и чувствуют ли ученики, что готовы справиться с чрезвычайной ситуацией.

#### Часть ②

Учащиеся изготавливают флаеры размером с кредитную карточку или чехол для мобильного телефона. На флаерах указываются номер экстренного вызова и «Ключевые вопросы». Они раздают флаеры друг другу, а также взрослым членам семьи.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①

Как правильно общаться с аварийными службами:

### Экстренные службы

**Кто?**  
 Кто звонит?  
 Как тебя зовут?

**Местоположение?**  
 Где произошла авария?  
 Если вы не можете дать точный адрес,  
 укажите ориентиры поблизости.

**Что случилось?**  
 Что произошло?  
 Травма, ДТП, пожар, стихийное бедствие,  
 риск самоубийства и т. д.  
 Есть ли травмы?  
 Опишите их как можно точнее.  
 Существует ли непосредственная  
 опасность для окружающих, например,  
 утечка бензина или газа?

**Когда?**  
 Как давно произошла авария?  
 Это все еще продолжается?  
 Сколько несчастных случаев?  
 Сколько людей получили ранения?







## ЗАДАНИЕ 18

**БЕЗОПАСНОСТЬ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ****Цель**

Учащиеся узнают о рисках и опасности на улице и устанавливают связь между фактическими знаниями и эмоциональными проблемами.

**Необходимое время**

- ① 20 минут
- ② 25 минут

**Формы деятельности**

- Пленарная дискуссия

**Организация класса**

Стулья расположены по кругу для пленарной дискуссии; Картинка с пешеходным переходом (зебра) и предупреждающим знаком

**Модуль 5**

Личная безопасность

**ОПИСАНИЕ УРОКА****Часть ①**

1. Учитель, не комментируя, показывает картинку с пешеходным переходом «зебра» и еще две картинки с перечеркнутыми наушниками и мобильным телефоном.
2. Учащимся дается время обсудить, что они видят. Затем учитель собирает некоторые мнения.
3. Учащимся предложено обсудить в парах, какие виды угроз безопасности существуют в дорожном движении и какие меры могут быть приняты для их предотвращения.
4. Учащиеся создают двухколонный плакат. Опасности перечислены слева, а профилактические меры отмечены справа.
5. Пары представляют свои плакаты.

**Часть ②**

Учащиеся должны написать письмо, для определения связи между рациональным знанием мер безопасности и эмоциональной реакцией на них, например: «Девочка получила смертельное ранение в результате наезда машины. Она была в наушниках и не слышала приближающейся машины», или: «Мальчик получил травму со смертельным исходом в велосипедной аварии, потому что был без шлема». Представь, что эта девушка может отправить письмо другу. Что она напишет: о вещах, которые хотела бы сделать в жизни? О том, как вести себя на дороге? О ее друзьях, которые живы?

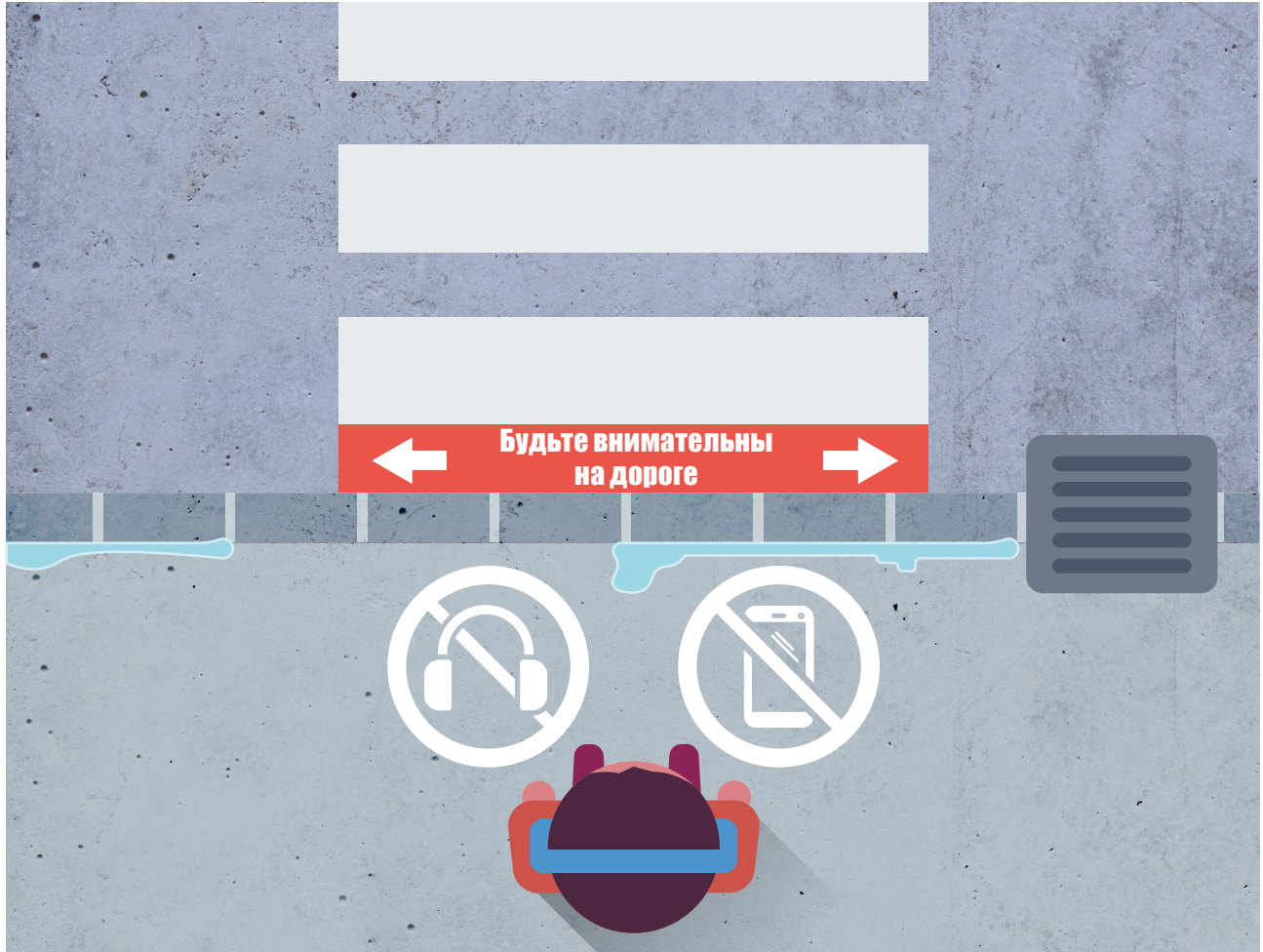
В конце все письма вывешиваются на стене. Учащиеся читают их.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①



#### Опасности

На дорогах создается очень опасная ситуация, поскольку водители и пешеходы отвлекаются на мобильные телефоны или мультимедийные устройства.

Несчастный случай со смертельным исходом.

Велосипедная авария с травмой головы.

Несчастный случай вызван смс-сообщениями во время вождения.

#### Меры

Отключайте мультимедийные устройства во время движения! Информационная кампания на тему «Риски отвлечения внимания, вызванные мультимедийными устройствами во время движения».

Пристегивайте ремни безопасности! Информационная кампания, посвященная ремням безопасности.

Носите шлем при езде на велосипеде! Информационная кампания, посвященная ношению шлема при езде на велосипеде.

Прекращайте писать сообщения во время вождения! Информационная кампания о рисках, вызванных написанием и приемом сообщений во время вождения.



## ЗАДАНИЕ 19

# МОЕ ФОТО В ИНТЕРНЕТЕ

### Цель

Учащиеся осознают риски, связанные с раскрытием личных данных или изображений в социальных сетях.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Стулья расположены по кругу для пленарной дискуссии



### Модуль 5

Личная безопасность

### ОПИСАНИЕ УРОКА

Платформы социальных сетей, такие как Facebook, YouTube, WhatsApp, Snap Chat, Tiktok, являются привлекательным средством общения для молодежи. Однако самовыражение в социальных сетях может быть рискованным. Одна из причин заключается в том, что автор не контролирует, кто видит опубликованные материалы. С другой стороны, эти самопрезентации дают шанс получить признание, но в то же время сопряжены с риском отказа. Они могут даже понизить шансы на трудоустройство. Таким образом, людям важно осознавать последствия публикаций в социальных сетях.

#### Часть ①

1. Учащимся показывают видео на YouTube на эту тему или рассказывают историю: «Молодой человек идет на собеседование. Он немного нервничает, но он знает, что все в порядке и готов к собеседованию. Сначала интервью проходит очень хорошо. Затем его спрашивают о некоторых фотографиях с вечеринки, размещенных в его аккаунте в Facebook. Руководитель отдела кадров объясняет, что этот способ присутствия в Интернете не совместим с ценностями компании. Молодому человеку отказывают в трудоустройстве».
2. Учащиеся обсуждают историю и спрашивают, слышали ли они о таком случае.
3. Учащиеся выделяют критерии для определения фотографий, которые могут быть проблематичными, например: фото с алкоголем, наркотиками, в неподобающей одежде, в эротической позе или целуясь.

#### Часть ②

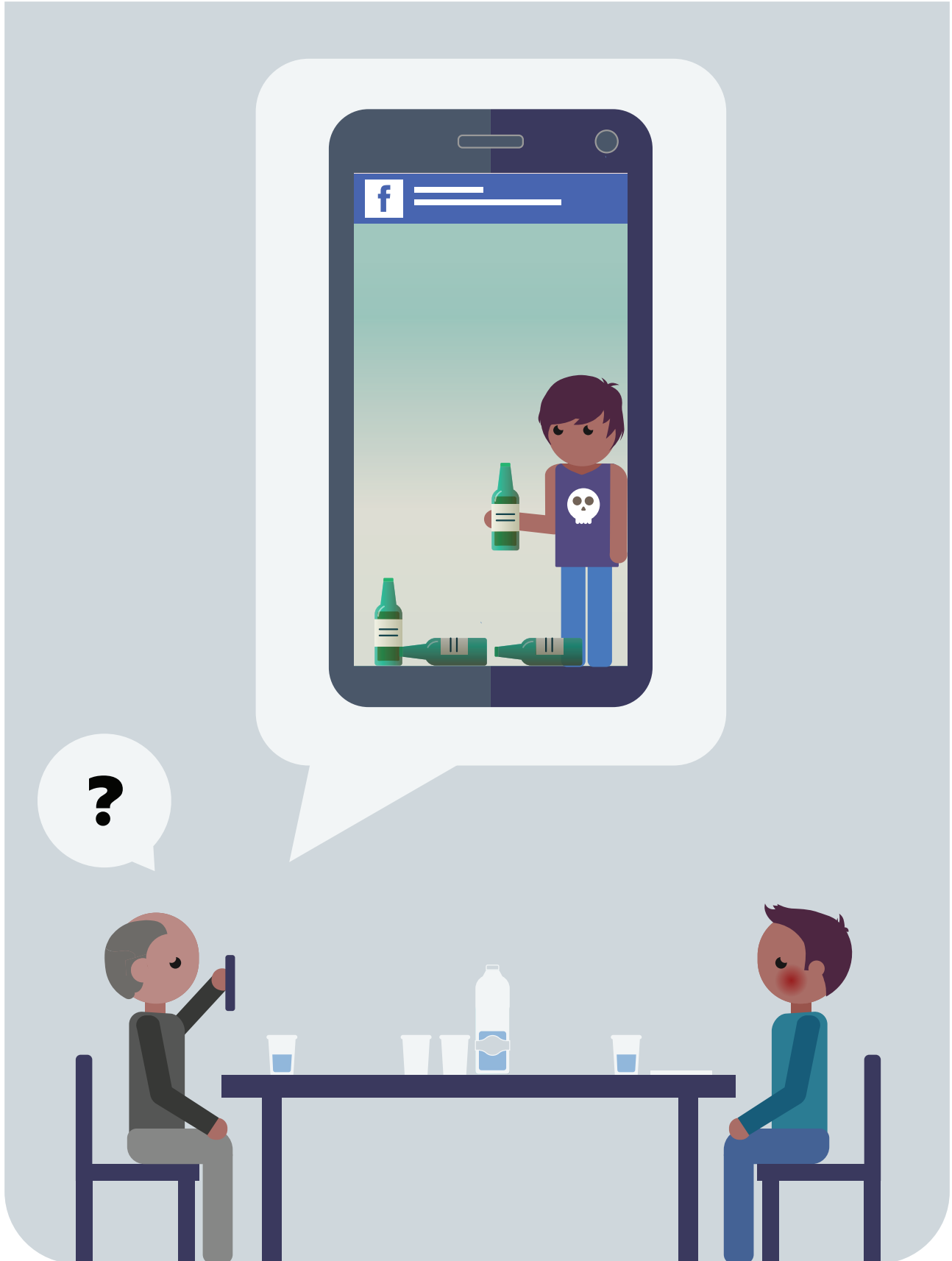
Учащимся предлагают проверить свое присутствие в Интернете и проанализировать свои фотографии в социальных сетях в соответствии с критериями, определенными выше. Кроме того, они вводят свое имя и фамилию в различных поисковых системах и выполняют поиск текста и фотографий.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①





## ЗАДАНИЕ 20

# ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

### Цель

Учащиеся узнают, какие меры по оказанию первой помощи могут быть приняты немедицинским персоналом при обнаружении человека с ранением



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Работа в группах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

«Первая помощь» и «Восстановление позиции» напечатаны на бумаге и вывешены на доске или презентация PowerPoint



### Модуль 5

Личная безопасность

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учитель обращается к учащимся с вопросом: «Что делать, если человек получил травму, например, в результате несчастного случая?»
2. Учитель собирает ответы учеников и записывает их.
3. Учитель инструктирует учеников, используя иллюстрацию: «Оказание первой помощи».
4. Учащиеся рисуют процедуру в тетради или на листе бумаги.

#### Часть ②

1. Учитель демонстрирует и поясняет восстановление позиции: человека, находящегося в бессознательном или полубессознательном состоянии, нужно привести в положение, чтобы не захлебнулся собственной рвотной массой. Человек в этом положении должен постоянно быть под контролем. В зависимости от погоды/времени года, человек должен быть защищен от переохлаждения с помощью одеял или верхней одежды.
2. Учащиеся группируются парами и практикуют восстановительные позиции, например, один ученик играет роль человека без сознания, а другой бережно и очень осторожно приводит его в восстановительное положение. Затем меняются ролями.

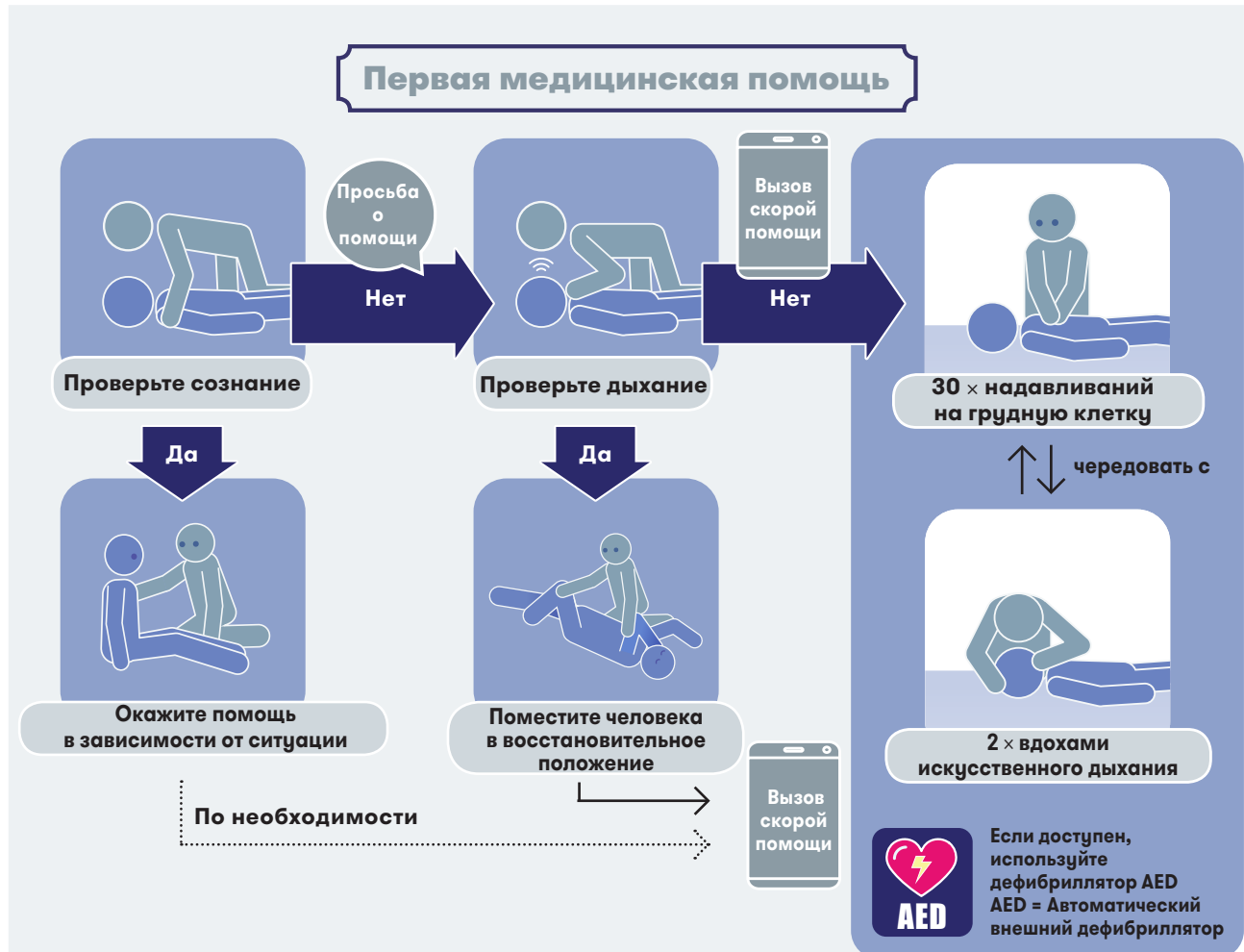




## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①



### Часть ②







