



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ,  
КУЛЬТУРЫ И ИССЛЕДОВАНИЙ  
РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА

# ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ

ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ



**PH  
ZH**

ZURICH 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)  
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, ТЛ «Лучиан Блага», мун. Кишинэу
- Татьяна Туркине, 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  
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 8 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 преподавания?	7
Какова роль родителей в преподавании предмета?	7
Библиография	8

## Методическое пособие для учителя по учебному предмету

<b>«Личностное развитие», 8 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:

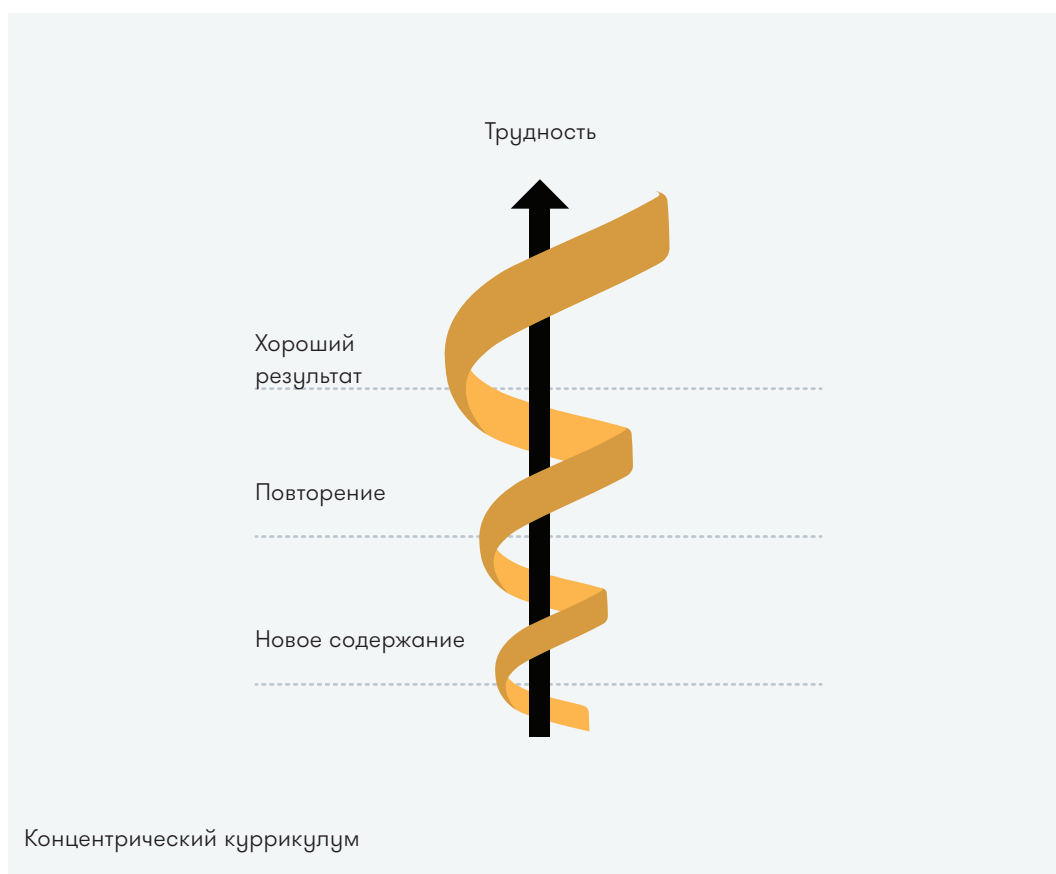
- **Когнитивные компетенции** – например, решение проблем, творческое мышление, критическое мышление и метакогнитивные компетенции;
- **Социальные компетенции** – например, компетенции общения, сотрудничества, построения отношений, эмпатии;
- **Компетенции самосознания** – например, ответственность, 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:



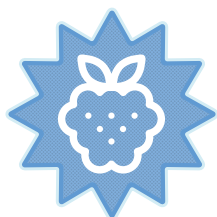
#### Модуль 1

«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, делаясь 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», 8 КЛАСС**

Методическое пособие для 8-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:

- признание личных ресурсов и границ, готовность к обучению на основе опыта, ассертивность в школьных, семейных и общинных взаимодействиях;
- моделирование стилей выражения эмоций и чувств в соответствии с потребностями;
- выбор лучшей стратегии разрешения конфликтов в различных жизненных ситуациях.

Темы, рассматриваемые в учебнике для 8-го класса, касаются личных ресурсов и ограничений, открытости (Задания 1 и 3) и уверенного выражения (Задания 2 и 4), моделирования стилей выражения (Задания 2 и 3) и выбора стратегии решения конфликтов (Задания 2 и 4).

### **Модуль 2:**

#### **Обеспечение качества жизни**

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

- использование этических норм и ценностей в качестве ресурсов для достижения успеха;
- установление отношений между нормами и ценностями на основе личных решений и их последствий;
- оценка последствий автономных действий в отношении соблюдения норм и ценностей.

Представленные здесь темы связаны с собственными стратегиями обучения (Задание 5), анализом рекламы и влиянием реальной или ложной информации (Задание 6), размышлениями о смелости и правильном поведении (Задание 7) и поиском возможностей для восстановления и сохранения личной энергии (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 собственного здоровья с использованием специальных критериев и норм гигиены для поддержания и укрепления здоровья;
- поддержание порядка и чистоты в домашней и школьной среде, заботясь при этом о своем здоровье;
- принятие ответственности за собственное здоровье, устояв перед опасными искушениями;
- демонстрация осторожного, самосохранительного поведения, выражение хорошего настроения.

Темы, рассматриваемые в учебнике для 8-го класса, касаются вопросов пола и идентичности (Задание 9), важности здоровья и ухода за телом (Задание 10), наблюдения за здоровьем и знания собственных пределов (Задание 11), а также умения обращаться за помощью для сохранения собственного благополучия (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:

- корреляция планирования карьеры с индивидуальным потенциалом и перспективами рынка труда;
- максимальное использование возможностей, предоставляемых школой и местным рынком труда для запуска личных инициатив и предпринимательской деятельности;
- проектирование образовательного и профессионального маршрута, основанного на отношениях и ценностях.

Темы, рассматриваемые в пособии для 8-го класса, касаются возможностей, предлагаемых местным рынком труда (Задания 13 и 14), планирования образовательной и профессиональной карьеры (Задания 14, 15, 16) и взаимосвязи между индивидуальным потенциалом/индивидуальной инициативой и местными возможностями. (Задания 14, 15, 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 описание их последствий для безопасности человека;
- соблюдение правил дорожного движения и норм безопасности в чрезвычайных ситуациях при осторожном к себе отношении;
- проектирование собственных мер безопасности при использовании виртуальной среды;
- преобразование личного поведения в ориентированное на безопасность, демонстрируя соблюдение нормативных положений.

К темам, рассматриваемым в 8-м классе, относятся размышления о влиянии средств массовой информации на эмоции человека (Задание 17), о функции размещения продукта и анализе того, как размещение продукта влияет на мнение людей (Задание 18), критический анализ рекламы (Задание 19) и вопросы о сексуальном насилии (Задание 20).



**МОДУЛЬ 1**

<b>Личная идентичность и гармоничные отношения</b>	<b>15</b>
<b>Задание 1</b> Неудача! Неудача?	<b>16</b>
<b>Задание 2</b> Учимся асертивности	<b>18</b>
<b>Задание 3</b> Разные ситуации – разные действия и чувства	<b>20</b>
<b>Задание 4</b> Пять стратегий разрешения конфликтов	<b>22</b>

**МОДУЛЬ 2**

<b>Обеспечение качества жизни</b>	<b>25</b>
<b>Задание 5</b> Самоорганизация и планирование мне удаются	<b>26</b>
<b>Задание 6</b> Правда или ложь?	<b>28</b>
<b>Задание 7</b> Должен или не должен? Правильное решение	<b>30</b>
<b>Задание 8</b> Что придает мне сил? Что меня сдерживает?	<b>32</b>

**МОДУЛЬ 3**

<b>Здоровый образ жизни</b>	<b>35</b>
<b>Задание 9</b> Мужчины и женщины – кто я?	<b>36</b>
<b>Задание 10</b> В чем нуждается мое тело?	<b>38</b>
<b>Задание 11</b> Мое сердцебиение – мои пределы	<b>40</b>
<b>Задание 12</b> Ты силен, когда принимаешь помощь!	<b>42</b>

**МОДУЛЬ 4**

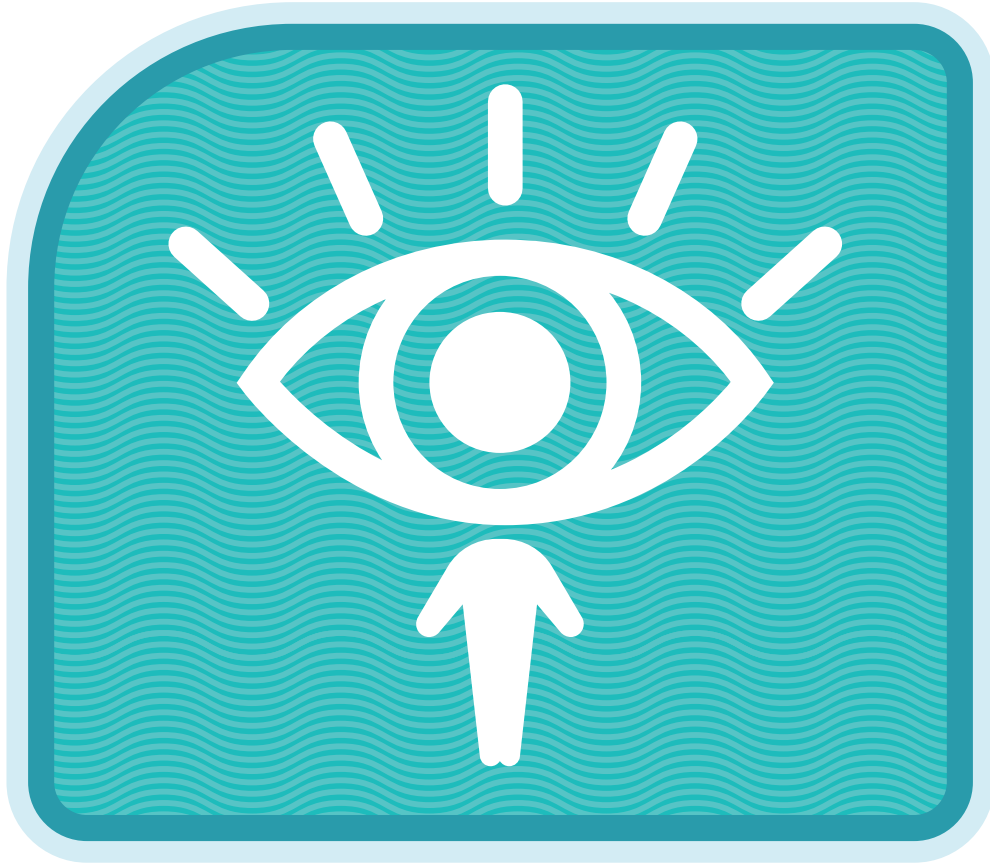
<b>Проектирование профессиональной карьеры и развитие предприимчивости</b>	<b>45</b>
<b>Задание 13</b> Что такое работа?	<b>46</b>
<b>Задание 14</b> Школы и профессии – старые или новые?	<b>48</b>
<b>Задание 15</b> Зачем заниматься волонтерством и практической деятельностью?	<b>50</b>
<b>Задание 16</b> Как составить хорошее резюме	<b>52</b>

**МОДУЛЬ 5**

<b>Личная безопасность</b>	<b>55</b>
<b>Задание 17</b> СМИ и мои эмоции	<b>56</b>
<b>Задание 18</b> Узнаем разные рекламные стратегии	<b>58</b>
<b>Задание 19</b> Критическое и креативное управление рекламой	<b>60</b>
<b>Задание 20</b> Сексуальное насилие	<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

# НЕУДАЧА! НЕУДАЧА?

### Цель

Учащиеся признают неудачи частью жизни и анализируют различные возможные причины их возникновения. Они учатся находить способы справиться с этим как эмоционально, так и при помощи профилактических действий.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в группах



### Организация класса

Стулья, расположенные по кругу для пленарной дискуссии; Задание написано на доске или рабочем листе «Причины неудач», копии для каждой группы



### Модуль 1

Личная идентичность и гармоничные отношения

### ОПИСАНИЕ УРОКА

Неудачи и разочарования – часть жизни каждого. Легко сказать: «Учись на своих ошибках», но совсем не легко сделать. Чтобы добиться успеха, необходимо улучшать такие показатели, как уважение к эмоциям, аналитическая рефлексия и креативность.

#### Часть ①

1. Учитель представляет понятие «неудача», описывая типичные ситуации, в которых учащиеся или взрослые терпят неудачу. Призывает учащихся подумать о личной неудаче, которой они хотят поделиться со своими одноклассниками.
2. Рассказывать истории о личных неудачах непросто, но это может быть очень полезно. Учащиеся смогут это сделать. Затем они начинают искать причины неудач. Учитель подчеркивает, что всегда есть несколько причин.
3. Учитель организует дискуссию, преследующую две цели: понять, почему произошло что-то плохое, и можно ли это предотвратить. В качестве домашнего задания учащиеся должны попросить взрослых поведать им об одной или двух неудачах, которые постигли их в жизни. Они собирают ответы и приносят их в школу на следующий урок.

#### Часть ②

1. В группах до пяти человек учащиеся делятся опытом, полученным от взрослых.
2. Группы продумывают все возможные причины неудач и записывают их на листах бумаги. Учитель при необходимости приходит на помощь. Учащиеся устанавливают связь с представленными ранее примерами.
3. Основываясь на всех возможных причинах неудач, группы должны составить список практических советов по предотвращению неудач и/или предоставить стратегии по их преодолению.
4. Списки вывешиваются на стене класса. Дайте группам время прочитать работы своих одноклассников и подготовить краткий отзыв.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

На этот раз я потерпел неудачу,  
в следующий раз сделаю все лучше!

1 стратегия

2 стратегия

3 стратегия



## ЗАДАНИЕ 2

# УЧИМСЯ АССЕРТИВНОСТИ

### Цель

Учащиеся способны различить три формы общения. Они знают основные черты ассертивного поведения и могут применить их в различных ситуациях.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Работа в группах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Иллюстрация «Три формы общения» готова для презентации; «Семь характеристик» (только ключевые слова) написаны на доске или спроектированы



### Модуль 1

Личная идентичность и гармоничные отношения

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учащиеся садятся в круг. Учитель описывает три различные формы общения и просит учеников привести свои собственные примеры. Хотя «пассивный» и «агрессивный» – это термины, которые могут быть известны ученикам, учитель должен сосредоточиться на «ассертивной» характеристике. Он просит учащихся привести несколько примеров, соответствующих трем характеристикам (агрессивный, пассивный, ассертивный).
2. Учащиеся объединяются в группы по четыре человека. Каждой группе предлагается ситуация:
  - «Вас пригласили к другу, но вы хотите остаться дома».
  - «Во время перемены другой ученик оскорбляет вас».
  - «Ваш лучший друг предлагает вам спиртное».
  - «После урока двое учеников обзывают вас».
  - «Твои друзья воруют шоколад. Они хотят, чтобы ты тоже украл».
3. Каждая группа придумывает три мини-сцены с разными ролями: пассивное, агрессивное и ассертивное поведение. Каждую сценку необходимо сыграть за одну минуту.
4. За 15 минут до окончания урока две группы, у каждой из которых разная ситуация, объединяются. Представляют друг другу свои роли, затем получают и отдают обратную связь.
5. В качестве домашнего задания каждый ученик собирает типичные предложения для ассертивного общения из повседневных разговоров, радио, телевидения или рекламы.

#### Часть ②

1. Учащиеся перераспределяют группы, в которых работали в части 1 (шаг 2) и представляют друг другу свои выводы. Они используют характеристики ассертивного общения, чтобы оценить различные примеры и решить, какие из трех примеров самые лучшие.
2. Сидя в кругу, каждая группа представляет свои предложения. Учитель организует дискуссию и помогает оценить качества: «очень уместно», «неуместно», ...
3. Учащиеся возвращаются в группы и обсуждают следующую задачу: «Можно ли произнести ассертивное предложение более пассивным или более агрессивным способом?» Они экспериментируют с тембром голоса, интонацией, громкостью, жестами и т. д.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

Часть ① и ②



### Характеристики асертивного поведения

- **Равноправие:** Ты относишься к другим людям как к равным, но уважаешь свои собственные чувства, мысли и желания, а также чужие.
- **Открытость:** Ты открыто и искренне выражаешь свои желания, мысли и чувства и побуждаешь других людей делать то же самое.
- **Спокойствие:** Ты выражаешь свою точку зрения, не досаждая другим людям и не проявляя озлобленность.
- **Активное слушание:** Внимательно прислушивайся к мнению других и старайся понять, согласен ли ты с этими взглядами или нет.
- **Ответственность:** Ты берешь на себя ответственности, а также можешь делегировать их другим людям.
- **Благодарность:** Ты выражаешь признательность за то, что сделали или делают другие люди.
- **Понимание ошибок:** Ты можешь признать, что ошибся, и извиниться.



## ЗАДАНИЕ 3

# РАЗНЫЕ СИТУАЦИИ – РАЗНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ЧУВСТВА

### Цель

Учащиеся могут описать влияние различных ситуаций на то, как могут выразить себя. Они пытаются выразить свои чувства без слов.



### Необходимое время

- ① 15 минут
- ② 30 минут



### Формы деятельности

- Работа в группах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Стулья расставлены по кругу без столов



### Модуль 1

Личная идентичность и гармоничные отношения

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учитель предлагает классу представить две ситуации. «Актеры» выбираются случайным образом или самовыдвижением (максимум половина класса). Они проходят в угол класса. Остальные «наблюдатели» сидят в большом круге со свободным пространством в центре и входом для актеров. Такое расположение называется «аквариум».
2. Эксперимент называется «Два способа войти в круг». В первый раз актеров просят пройти по центру круга, как будто они входят в лифт и поднимаются на пятый этаж. После короткой сессии вопросов от наблюдателей (максимум две минуты) «Как это было?», учитель просит актеров снова войти в круг. На этот раз они ведут себя так, как если бы они пришли на встречу с людьми, которых не видели в течение долгого времени. Результат будет интересным: в ситуации с лифтом актеры сдержанны, а в сцене встречи – зрительный контакт, рукопожатия и объятия.

#### Часть ②

1. Учащиеся объединяются в группы по четыре или пять человек. Первые несколько минут они размышляют о двух ситуациях, в которых люди действуют по-разному. Практикуются в двух ситуациях. Они не используют слова, а сосредотачиваются на движениях, жестах и мимике. Повторяют «немые сцены» несколько раз.
2. За десять минут до конца урока выбираются три группы для представления своих сцен. Класс и учитель дают обратную связь.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①

**Организация класса «Аквариум»**



## ЗАДАНИЕ 4

# ПЯТЬ СТРАТЕГИЙ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ

### Цель

Учащиеся понимают, как работают стратегии и каковы их сильные и слабые стороны. Они могут использовать несколько стратегий для разрешения повседневных конфликтов.



### Необходимое время

- ① 25 минут
- ② 20 минут



### Формы деятельности

- Работа в парах
- Работа в группах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Номер и название каждой стратегии, написанные маркером на листе бумаги; Скотч



### Модуль 1

Личная идентичность и гармоничные отношения

### ОПИСАНИЕ УРОКА

Существует пять стратегий, которые люди обычно используют для разрешения конфликтов. И хотя у каждого есть предпочтительная стратегия, большинство из нас использует все методы в зависимости от ситуации.

#### Часть ①

1. Учитель объясняет тему урока и представляет пять стратегий. Каждая стратегия отображается в отдельном месте в классе. Учитель отмечает, что у каждой стратегии есть свои плюсы и минусы.
2. Учитель просит учеников сесть рядом со стратегией, которую они, по их мнению, знают лучше всего. Одни стратегии привлекут много учеников, другие – меньше, и это нормально. Если кто-то стоит один, предложите ему/ей выбрать группу, чтобы присоединиться. Учащиеся обсуждают в группах конкретные примеры, в которых они использовали эту стратегию.
3. Группа анализирует сильные и слабые стороны своей стратегии. Каковы основные преимущества этой стратегии? А в чем недостатки?

#### Часть ②

1. Пришло время лучше узнать другую стратегию. Каждый ученик поднимает руку и показывает номер своей стратегии, затем выбирает в качестве партнера ученика, который показывает номер интересующей его стратегии. При необходимости учитель помогает найти пару. Когда все пары сформированы, они выбирают место, чтобы работать вместе.
2. Каждый ученик объясняет свою стратегию, приводит примеры и пытается убедить слушателя в ее преимуществах, не скрывая недостатков.





## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①







## **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

# САМООРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ МНЕ УДАЮТСЯ

### Цель

Учащиеся планируют и размышляют над своим собственным процессом обучения и развития. Они индивидуально составляют проверочный список.



### Необходимое время

45 минут



### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в парах



### Организация класса

Напишите все вопросы и рекомендации на доске или на листах



### Модуль 2

Обеспечение качества жизни

### ОПИСАНИЕ УРОКА

1. Учитель помогает ученикам составить индивидуальный проверочный список с иллюстрациями.
2. Список (см. материалы для учащихся) можно адаптировать.
3. В конце учащиеся сравнивают свои ответы с ответами партнера. Они говорят о разных стилях обучения.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①



### Контрольный список «Как себя организовать»

**Я ставлю перед собой следующие цели:**

Я займусь сегодня этими делами: ...

У меня проблемы с: ...

Это мой план: что я буду делать в первую очередь? Что я буду делать дальше? Где я буду учиться? Когда я сделаю перерыв? Когда я закончу работу?

Я расскажу о своем плане: ...

Я буду удовлетворен, если мне удастся сделать следующее: ...

Чтобы убедиться, что я могу работать без проблем, я предприму следующие шаги: ...

Чтобы улучшить свой учебный процесс, я попрошу помощи у следующих учеников: ...

Когда я устаю, мне помогает восстанавливать энергию ...



**Я размышляю над следующими вопросами:**

Чему я сначала научился?

Какие были следующие шаги?

Когда я сделал перерыв?

Что я узнал самостоятельно?

Что я узнал вместе с одноклассником или в группе?

Я следовал плану?

Смог ли я сосредоточиться на своей работе, не отвлекаясь ни на что?

Был ли я рад учиться?

Был ли я уверен, что добьюсь успеха?

Меня интересовала конкретная тема и я был рад узнать о ней больше?





## ЗАДАНИЕ 6

# ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ?

### Цель

Учащиеся определяют возможности и ресурсы для информирования и обучения. В рекламе они различают реальные и ложные потребности и качество продукции по рациональной стоимости.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в парах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Стулья, расположенные по кругу для пленарной дискуссии; Примеры рекламы в журналах, газетах, в Интернете



### Модуль 2

Обеспечение качества жизни

## ОПИСАНИЕ УРОКА

### Часть ①

1. Учитель записывает на доске слово «информация». Он предлагает ученикам подумать о том, откуда они получают информацию и как она способствует их обучению. Когда у ученика появляется идея, он идет и записывает ее на доске. Учитель вместе с классом просматривают записи и обмениваются мнениями.
2. Обсуждение: «Как реклама может способствовать процессу обучения? Что в рекламе является правдой, а что ложью? Какова цель рекламы? Как отличить реальную информацию от ложной?»
3. Каждый ученик выбирает два рекламных объявления, принесенных учителем. Одно должно содержать реальную/полезную информацию, а другое – ложную.
4. Учащиеся вырезают объявления, наклеивают их на бумагу и записывают причины, по которым они были сгруппированы по двум категориям.
5. Учащиеся обмениваются между собой листами и представляют свои идеи. Затем листы выставляются в классе.

### Часть ②

1. Учитель записывает на доске три пары слов с противоположными значениями (полярностями): «настоящая потребность – ложная потребность», «высокое качество – низкое качество», «высокая цена – низкая цена».
2. Учащиеся попарно выбирают товар из рекламы и обсуждают:
  - «Нужен мне этот товар или нет?»
  - «Что такого особенного в этом продукте?»
  - «Оправдана ли цена?»
  - «Для чего я использую этот продукт? Как долго действует этот продукт?»
3. Пары представляют свои выводы в рамках общей дискуссии.
4. Учитель спрашивает учеников, что бы они сделали, если бы нашли миллион евро? Учащиеся должны применить все три полярности при принятии решений (см. материалы для учащихся).
5. Каждому ученику предложено написать эссе на данную тему. Они дописывают эссе дома и приносят его на следующий урок.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①



### Часть ②





## ЗАДАНИЕ 7

# ДОЛЖЕН ИЛИ НЕ ДОЛЖЕН? ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

### Цель

Учащиеся понимают, что такое правильное поведение. Они могут различить ситуации, в которых требуется смелость, от ситуаций, в которых смелость контрпродуктивна.



#### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



#### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в парах
- Пленарная дискуссия



#### Организация класса

Стулья, расположенные по кругу для пленарной дискуссии; Фотографии супергероев в журналах или в Интернете, четыре больших плаката для «метода граффити»



#### Модуль 2

Обеспечение качества жизни

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учитель показывает картинки «супергероев» (например, супермена или женщину-паука). Спрашивает учащихся о других героях, которых они знают.
2. Учитель показывает четыре пустых постера и пишет на каждом начало предложения:
  - Для меня герой/героиня – это тот, кто ...
  - Герой/героиня нужен/нужна в таких ситуациях, как ...
  - В повседневной жизни герои/героини делают такие вещи, как ...
  - Попытка стать героем/героиней может быть рискованной, потому что ...
3. Постеры размещены на четырех досках. Каждый ученик по очереди завершает одно предложение на каждом постере. Все учащиеся работают над всеми постерами. Вместе они размышляют над записанным содержанием.
4. В качестве домашнего задания учащиеся проведут опрос о героях среди членов семьи разных поколений, а результат опроса представят на следующем уроке.

#### Часть ②

1. Учитель предлагает учащимся работать в парах и поделиться результатами опросов.
2. Затем в рамках пленарной дискуссии учащиеся анализируют, почему у других поколений есть другие герои/героини.
3. Учитель спрашивает учащихся, были ли они когда-нибудь героями/героинями? Он просит их подумать о слове «смелость».
4. Учащиеся размышляют: А – Когда им нужна смелость, Б – Когда неразумно быть смелым. Они самостоятельно оценивают и дополняют результаты в таблице, мотивируя их.
5. Результаты таблицы обсуждаются в ходе общей дискуссии.





## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ②

#### Я смелый человек?

Верно Неверно

- |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Я отстаиваю то, что считаю правильным, даже если я единственный, кто это делает.      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Я не поддаюсь отрицательному давлению.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Страх неудачи не мешает мне делать определенные вещи.                                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Я не боюсь выразить свои идеи только потому, что некоторые люди могут их не одобрить. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Я работаю над решением проблем без насилия.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Я никогда никого не высмеиваю, не смущаю и не причиняю преднамеренного вреда.         |

Я думаю, что я храбрый человек, потому что ...

Я не думаю, что я храбрый человек, потому что ...

#### Когда уместна смелость?

Ситуации, когда хорошо быть смелым

.....  
 .....  
 .....

Причины

.....  
 .....  
 .....

Ситуации, когда быть смелым – неверно и рискованно

.....  
 .....  
 .....

Причины

.....  
 .....  
 .....





## ЗАДАНИЕ 8

# ЧТО ПРИДАЕТ МНЕ СИЛ? ЧТО МЕНЯ СДЕРЖИВАЕТ?

### Цель

Учащиеся оценивают различные источники энергии. Они понимают, что определенные ситуации могут генерировать энергию и вызывать чувство самореализации.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в парах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Стулья, расположенные по кругу для пленарной дискуссии; Бумажные билетики для работы в кругу



### Модуль 2

Обеспечение качества жизни

## ОПИСАНИЕ УРОКА

### Часть ①

1. Учитель записывает на доске термины «Поставщик энергии» и «Потребитель энергии». Он/она побуждает учащихся задуматься о том, что придает им энергию и что заставляет их ее терять. Индивидуально учащиеся записывают свои идеи в таблицу с двумя колонками.
2. Усаживаясь в круг, ученики обсуждают различные факторы. Важно, чтобы учитель не заставлял учеников отвечать, а стимулировал добровольное участие.
3. Во время дискуссии учитель записывает предложения «поставщиков энергии» на листочках и помещает их в круг. Это могут быть: художественная деятельность, спорт, отдых, волонтерство и т. д.
4. Учащиеся возвращаются за свои парты и думают, о каких «поставщиках энергии» хотят узнать больше. Записывают три идеи.

### Часть ②

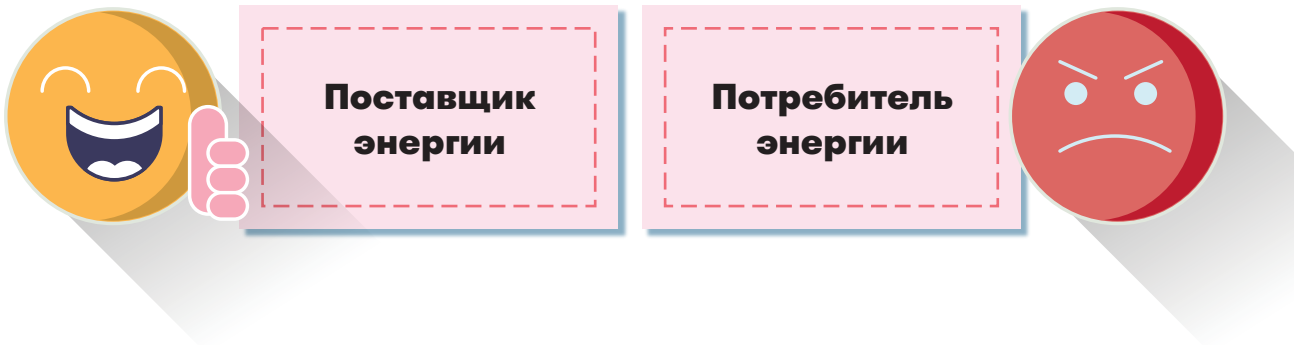
1. Учитель просит набросать собственный проект стратегии энергосбережения.
2. Учащиеся выбирают свою стратегию. Они решают, хотят ли они работать в одиночку, парами или небольшими группами. Учитель собирает идеи учащихся и отмечает, какую стратегию выбрал каждый ученик и с кем он хочет работать.
3. Учащиеся работают по выбранной теме. Они собирают информацию (из Интернета, книг и т. д.), обмен идеями или участие в какой-либо деятельности, например рисовании.
4. Учитель и учащиеся вместе решают, сколько времени им на это потребуется. Они планируют день, когда представят свои результаты или продукты.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①

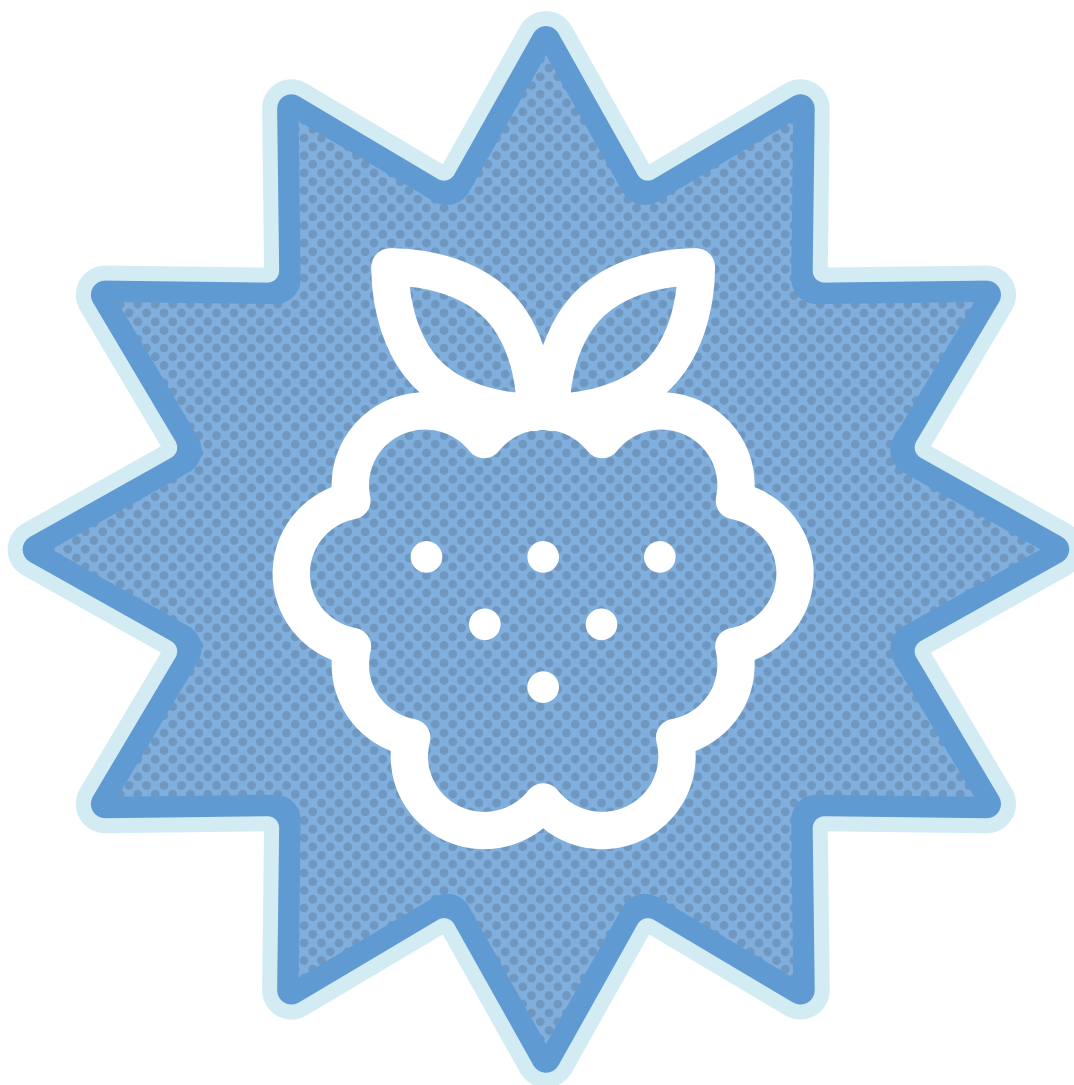


### Часть ②

### Мой мини-проект

The 'Мой мини-проект' (My mini-project) section features four circular icons on a light pink background. Each icon depicts a different activity: 1. A person painting a globe on a board. 2. Two people sitting at a table with a small potted plant. 3. A group of people on a basketball court with a hoop. 4. Three people, one of whom is playing a guitar.





### МОДУЛЬ 3

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

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.



## ЗАДАНИЕ 9

# МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ – КТО Я?

### Цель

Учащиеся исследует тесную связь между их идентичностью и здоровой сексуальностью. Они размышляют о возможном влиянии этих факторов на развитие своей личности.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в группах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Стулья, расположенные по кругу для пленарной дискуссии; Обзор пяти характеристик здоровой сексуальности на доске, на флипчарте, в приложении PowerPoint или на карточках



### Модуль 3

Здоровый образ жизни

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

Учитель представляет пять характеристик здоровой сексуальности:

- Самолюбие: принятие себя
- Самопознание: понимание своих чувств и характера
- Самоуверенность: осознание того, что ты можешь делать хорошо
- Самоуважение: смотреть на себя как на человека, достойного уважения
- Самовыражение: утверждение себя как мужчины или женщины.

#### Часть ②

Каждый учащийся получает карточку «Пять характеристик здоровой сексуальности» и отвечает на следующие вопросы:

- Почему эти характеристики связаны со здоровой сексуальностью?
- Как вы оцениваете свою здоровую сексуальность по шкале от 1 до 10 (1 – самая низкая, 10 – самая высокая)?
- Почему неудобно говорить о сексуальности?

Когда будут готовы, учащиеся собираются небольшими группами и сравнивают свои идеи.

- Как мы прокомментируем эти пять характеристик? Что-то отсутствует? Как большинство людей описывает сексуальность?
- Уверенность в себе кажется очень важным условием здоровой сексуальности. Постарайтесь объяснить, почему, и будьте готовы поделиться идеями с одноклассниками.

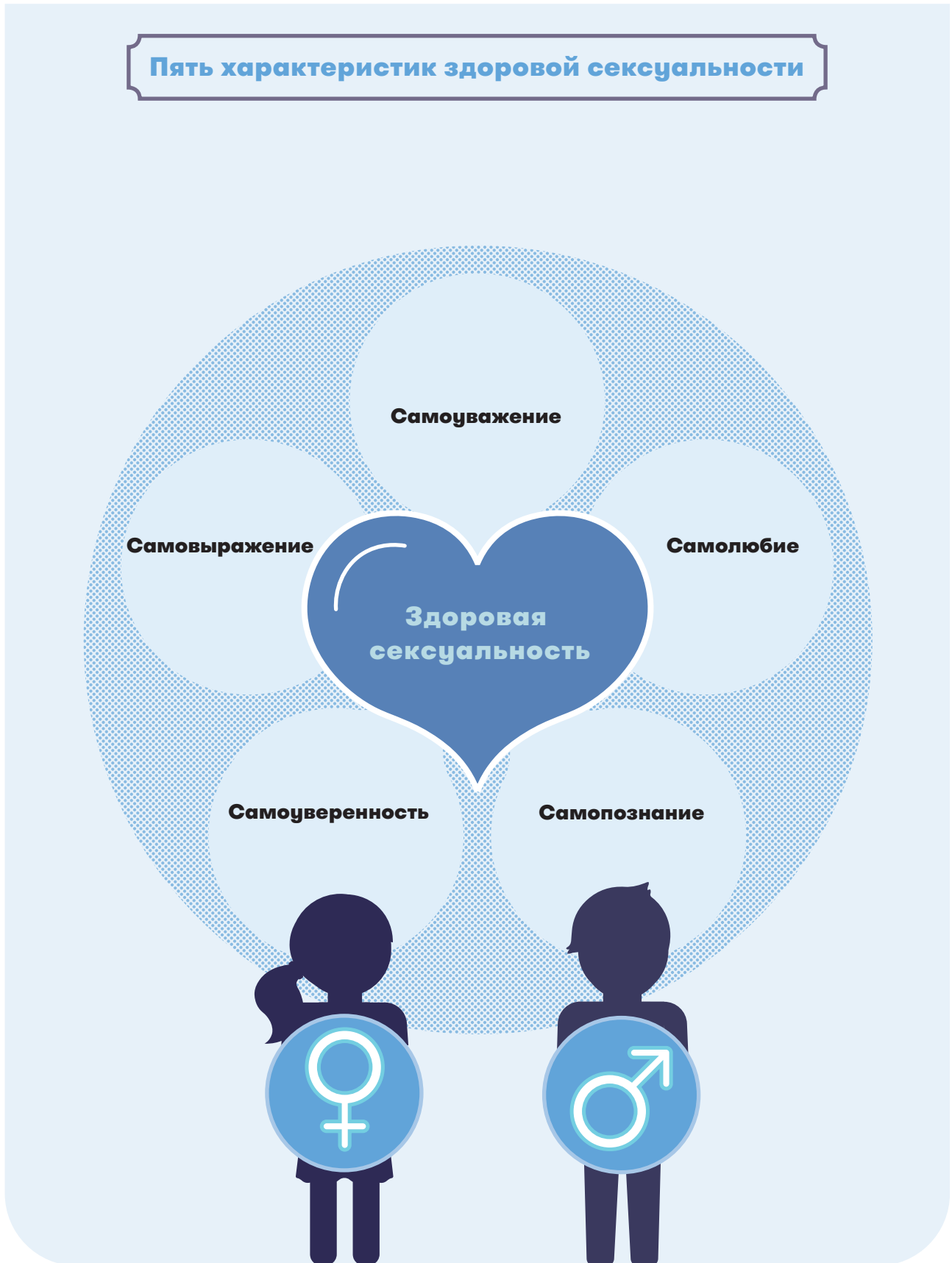
Группы делятся своими идеями. Это занятие требует тщательной подготовки со стороны учителя.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①





## ЗАДАНИЕ 10

### В ЧЕМ НУЖДАЕТСЯ МОЕ ТЕЛО?

#### Цель

Учащиеся узнают о различиях между мальчиками и девочками и о половом созревании. Они узнают, почему их тело должно быть здоровым.



#### Необходимое время

45 минут



#### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в группах



#### Организация класса

Подключение к Интернету и мобильным телефонам; Тематическая литература в печатном или цифровом формате, соответствующие возрасту Интернет-ссылки



#### Модуль 3

Здоровый образ жизни

#### ОПИСАНИЕ УРОКА

Учитель объясняет, что на этом уроке будут изучены «питательные вещества в период полового созревания». Учащиеся делятся на три группы. Каждая группа находит ответы на следующие вопросы:

- Нужны ли мальчикам и девочкам одни и те же питательные вещества в период полового созревания?
- Какие факторы влияют на пищевые потребности мальчиков и девочек?
- Какие питательные вещества нужны молодым людям?

Если есть время, учитель может попросить их подумать, какие продукты содержат упомянутые питательные вещества. Можно составить рецепт.

Нельзя давать одни и те же рекомендации и мальчикам, и девочкам, потому что половое созревание начинается в разное время. Кроме того, состав тела сильно отличается у мальчиков и у девочек.

Большие вариации существуют даже в пределах одного пола. По этой причине потребность в питательных веществах должна основываться не только на возрасте, но и на индивидуальной метаболической и физиологической стадии развития.





## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Рекомендации по питательным веществам в период полового созревания





## ЗАДАНИЕ 11

# МОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ – МОИ ПРЕДЕЛЫ

### Цель

Учащиеся определяют, что для них значит любовь. Они понимают значение сексуальности и развивают здоровое чувство близости и дистанции.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Работа в группах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Стулья, расположенные по кругу для пленарной дискуссии; Бумага, карандаши, скотч; Фотографии разных этапов жизни



### Модуль 3

Здоровый образ жизни

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учитель предлагает учащиеся задуматься о смысле любви. Они записывают свои мысли на флипчарте. После этого вместе изучают результаты, не оценивая ни одно из утверждений.
2. Учащиеся усаживаются в круг. Учитель кладет на пол листок с временной осью от 0 до 80, на которой изображен жизненный путь от рождения до 80 лет. Рядом размещены фотографии школьного периода, периода учебы в университете, деятельности в профессиональной сфере, со свадьбы, фотографии с детьми или пожилого возраста. Учащиеся обсуждают хронологическую сортировку фотографий. Учитель просит их поразмышлять над своим жизненным планом. Что легко планировать, а что сложно?

#### Часть ②

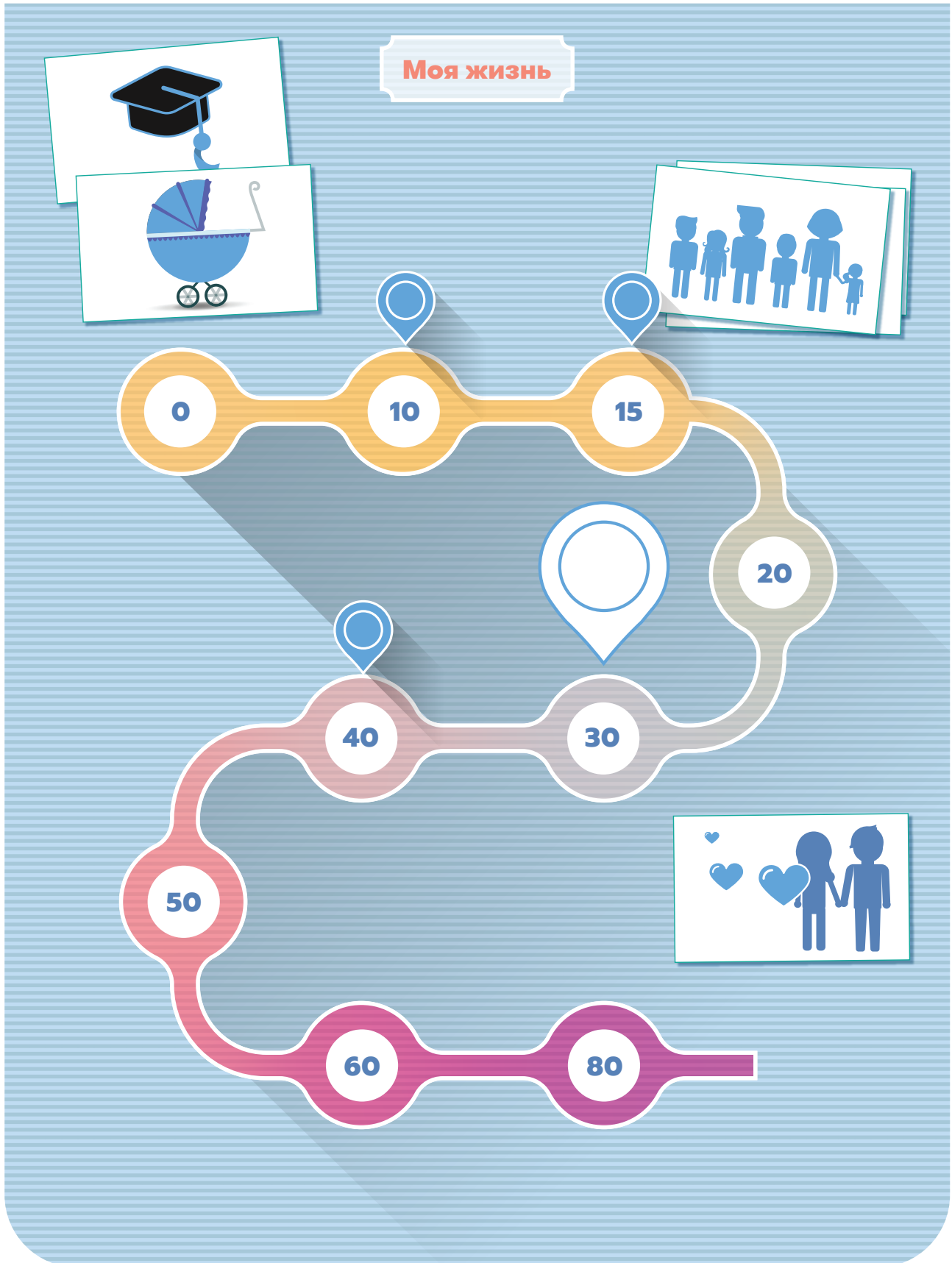
1. Учитель представляет хронологию из 1 части. Резюмирует наиболее важные этапы жизни и спрашивает у учеников, какова роль сексуальности на этих этапах. Учащимся предлагается назвать разные цели сексуальности, например, родить ребенка, найти себе пару.
2. Учитель просит кратко поразмышлять над своим жизненным планом. Что легко планировать, а что сложно? Учитель подчеркивает, что при планировании обычное дело оставлять некоторые аспекты открытыми. Нормально сказать: «Я все еще не знаю, хочу ли я жениться»; «Я еще не знаю, хочу ли я детей и сколько». Иногда в жизни хорошо иметь план и знать, чего ты хочешь, в других случаях хорошо быть открытым и гибким, не имея фиксированного плана.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

Часть ① и ②





## ЗАДАНИЕ 12

# ТЫ СИЛЕН, КОГДА ПРИНИМАЕШЬ ПОМОЩЬ!

### Цель

Учащиеся знакомы с типичными проблемными ситуациями и знают, куда обратиться за помощью. Они учатся помогать себе, узнают некоторые аспекты о наркотиках и зависимости.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Список вопросов, записанный на доске или на листах



### Модуль 3

Здоровый образ жизни

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учитель раздает рабочие листы с шестью вопросами о том, как решать личные проблемы. Каждый ученик отвечает индивидуально. Затем делится своими ответами с соседом по парте. Учитель может порекомендовать найти общие проблемы.
2. В ходе пленарной дискуссии учитель и учащиеся обсуждают типичные проблемы в дружбе. Учащиеся готовят Топ-5 самых распространенных проблем, с которыми сталкиваются подростки. Учитель/ученик записывает каждый пункт списка на листе бумаги и кладет все листы на пол.
3. Учащиеся размышляют, что и кто может им помочь в решении этих проблем. Иногда друзья могут вам помочь. Иногда требуется профессиональная помощь. Какая помощь доступна?

#### Часть ②

1. Учитель спрашивает учащихся, что они знают о наркотиках, следуя элементам ментальной карты (см. Материалы для учащихся). «Что такое наркотики (определение)? Что такое запрещенные и разрешенные наркотики? Как наркотики влияют на мою жизнь? Как правильно относиться к наркотикам? Каковы пути предотвращения употребления наркотиков?»
2. В рамках пленарной дискуссии учащиеся обсуждают вышеуказанные вопросы и заполняют ментальную карту.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①



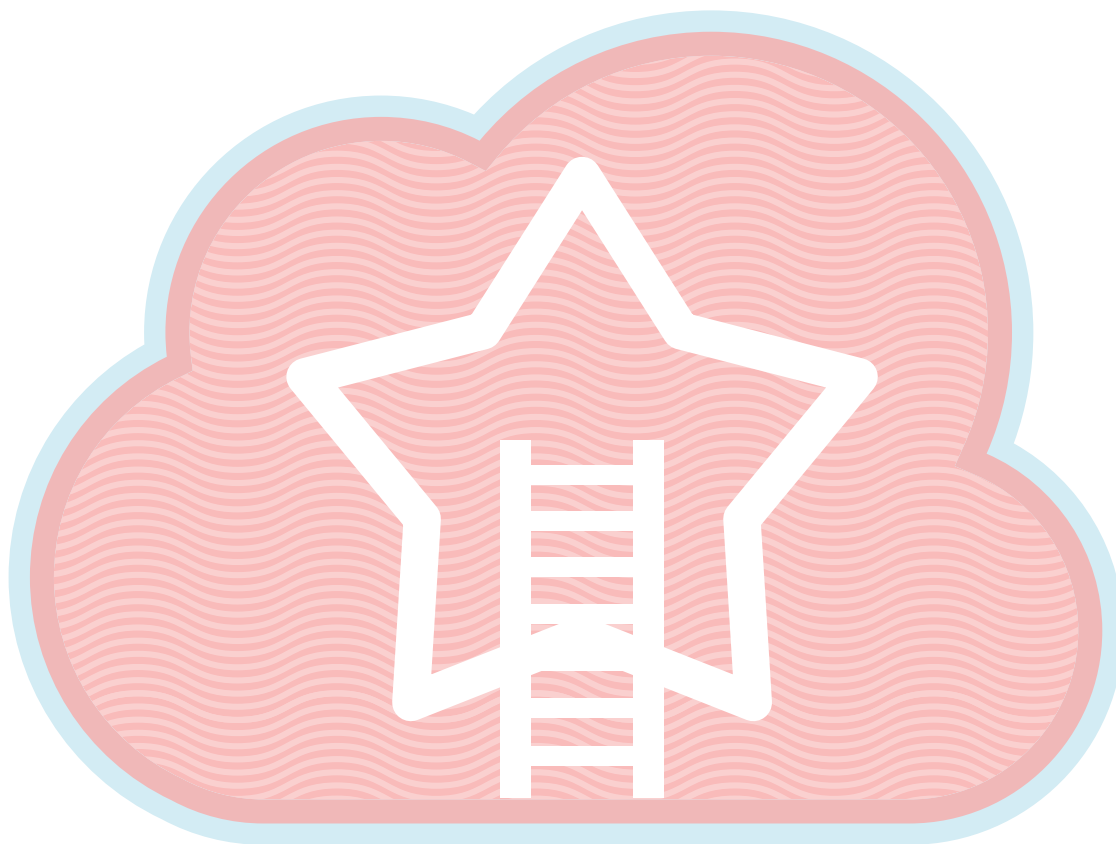
### Как управлять своими проблемами

- Чего вы ждете от хорошего друга, когда у вас есть проблема?
- В чем заключаются ваши сильные стороны, когда кто-то просит вашей поддержки?
- Какой ответ вы не хотите получить, когда хотите рассказать о своих проблемах?
- Как вы можете сказать другим, что у вас плохое настроение?
- Как вы можете получить помощь от консультантов, учителей, врачей, друзей или семьи?
- Что могут сделать друзья, чтобы облегчить обсуждение проблемы?

### Часть ②







## 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 ЧТО ТАКОЕ РАБОТА?

### Цель

Учащиеся учатся анализировать и размышлять о балансе между работой и свободным временем.



#### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



#### Формы деятельности

- Работа в парах
- Пленарная дискуссия



#### Организация класса

Рабочее задание, написанное на доске или на листах; Бумага; Фотографии из журналов о работе и свободном времени



#### Модуль 4

Проектирование профессиональной карьеры и развитие предприимчивости

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учитель показывает картинки из журнала, на которых изображены две категории: «работа» и «свободное время». Учащиеся обсуждают, какой аспект лучше всего проиллюстрирован на каждой картинке.
2. Учащиеся работают в парах и выбирают картинку, которая помогает им прояснить свою точку зрения: что они считают свободным временем? Когда начинается серьезная работа? Они оценивают картинки, изображающие работу или свободное время, по шкале от 1 до 10 для каждой категории.
3. Пары кратко представляют, что выяснили, и объясняют, как классифицировали картинки.
4. Из того, что слышали и видели, учащиеся теперь имеют достаточно информации, чтобы заполнить таблицу «работа и свободное время».
5. В качестве домашнего задания учитель предлагает подумать о какой-нибудь легкой работе, которую они могли бы выполнять в семье или во дворе.

#### Часть ②

1. В парах учащиеся делятся результатами домашнего задания.
2. Затем пробуют найти занятие, которое подходит обоим партнерам.
3. В конце учитель предлагает учащимся, используя не слова, а жесты, представить два вида деятельности, а одноклассники должны их отгадать.



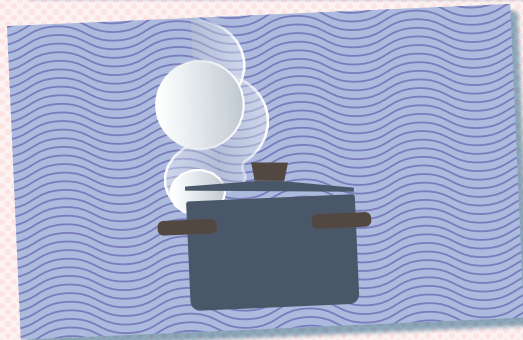
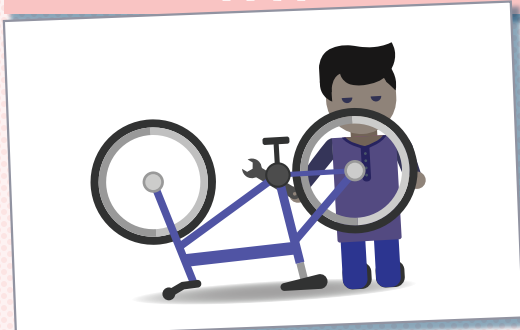
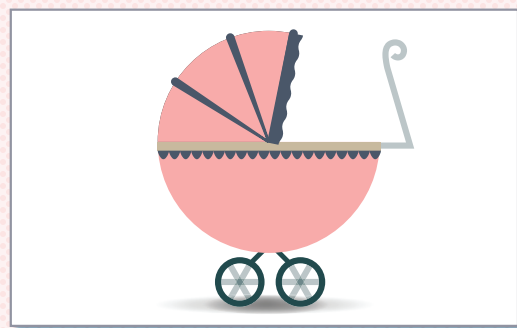


## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①

Работа или свободное время?





## ЗАДАНИЕ 14

# ШКОЛЫ И ПРОФЕССИИ – СТАРЫЕ ИЛИ НОВЫЕ?

### Цель

Учащиеся анализируют и размышляют о прошлых и настоящих карьерных возможностях. Они исследуют новые способы самовыражения.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Работа в группах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

На доске или проекторе: «Профессии из прошлого», «Новые профессии», «Старые школы», «Новые школы»



### Модуль 4

Проектирование профессиональной карьеры и развитие предприимчивости

### ОПИСАНИЕ УРОКА

Некоторые из профессий, с которыми учащиеся сталкиваются в своем населенном пункте, старые или очень старые. А есть и новые. То же самое и со школами: одни следуют очень давним традициям, а другие учреждения начали предлагать свои услуги совсем недавно.

#### Часть ①

1. Учитель представляет тему урока на доске/проекторе и просит учащихся привести примеры.
2. Учащиеся, желающие изучить новую школу, группируются в один угол класса, желающие изучить новую профессию собираются в другой угол. В третьем углу собираются учащиеся, интересующиеся старыми школами, а в четвертом – те, кто хочет исследовать старые профессии.
3. В парах или группах по три человека учащиеся исследует населенный пункт, чтобы узнать, какие школы и профессии существуют на местном уровне. Они берут с собой фотоаппараты или мобильные телефоны и фотографируют. Учащиеся возвращаются с документацией в школу. В качестве домашнего задания собирают соответствующую информацию и картинки о старых и новых школах и профессиях.

#### Часть ②

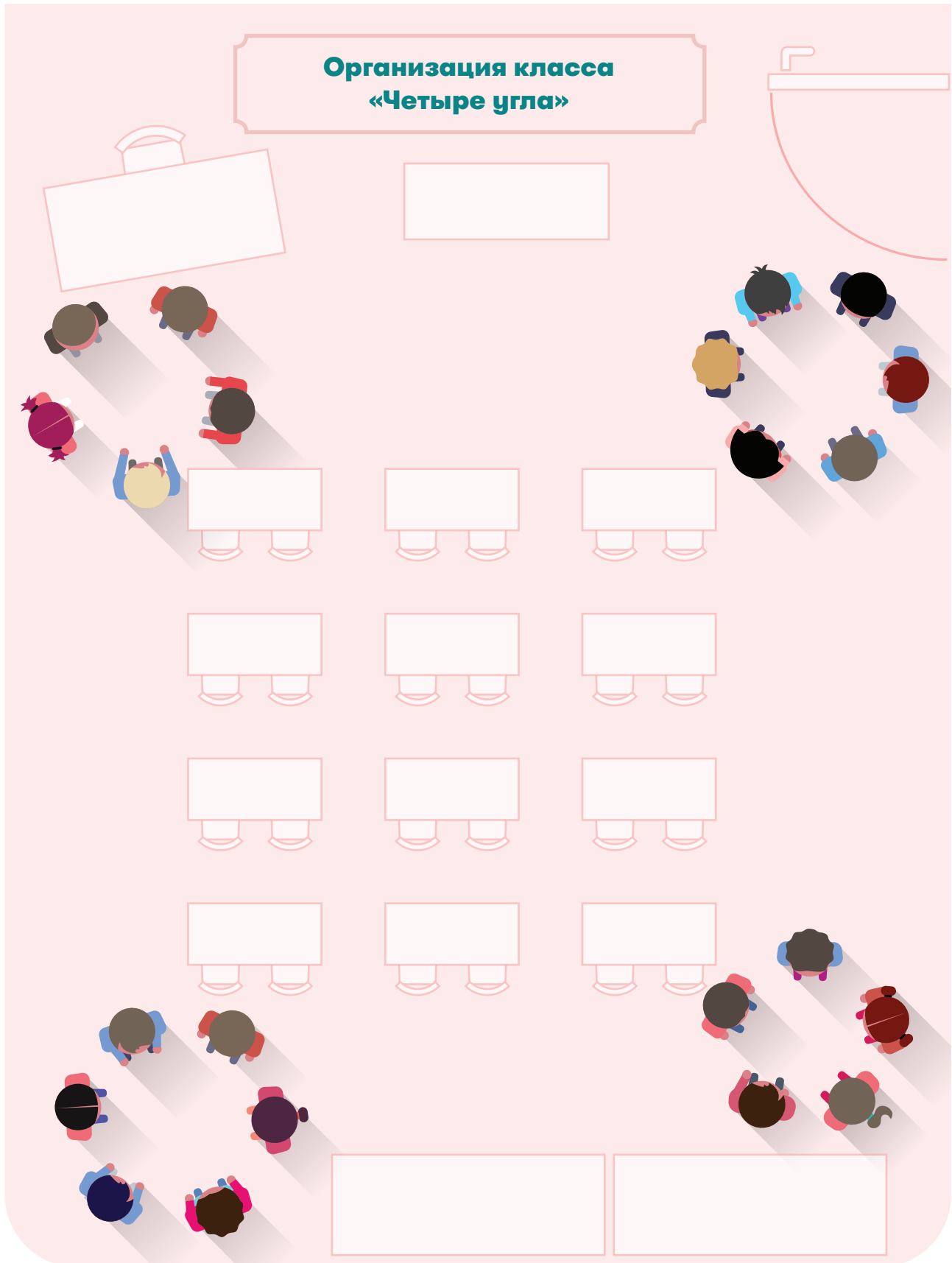
Учащиеся возвращаются в школу и обмениваются информацией. Вместе с учителем они находят способ представить результаты, например, выставка, короткие презентации, плакаты, дискуссии в группах и т. д.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①



**ЗАДАНИЕ 15****ЗАЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ ВОЛОНТЕРСТВОМ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ?****Цель**

Учащиеся узнают о возможностях волонтерства и стажировки в своем населенном пункте. Размышляют о мотивации работать за небольшие деньги или без денег.

**Необходимое время**

- ① 45 минут
- ② 45 минут

**Формы деятельности**

- Работа в группах
- Пленарная дискуссия

**Организация класса**

Примеры волонтерства и практической работы

**Модуль 4**

Проектирование профессиональной карьеры и развитие предприимчивости

**ОПИСАНИЕ УРОКА****Часть ①**

1. Преподаватель знакомит учащихся с темой «Волонтерство и стажировка». Их объединяет то, что работа выполняется за небольшие деньги или вообще бесплатно. Учитель иллюстрирует каждую тему на примере. Затем просит класс привести другие примеры.
2. Класс делится на небольшие группы по четыре или пять учеников. Каждая группа придумывает от 5 до 10 видов деятельности, которые может выполнить их возрастная группа. Записывает их на постере, указав, где это можно проводить на местном уровне.
3. Каждая группа встречается с другой группой, чтобы поделиться своими результатами.
4. В качестве домашнего задания каждый ученик опрашивает свою семью или соседей, знают ли они о каких-либо возможностях волонтерства или стажировки в населенном пункте.

**Часть ②**

1. Учащиеся возвращаются в малые группы, сформированные в 1-й части (шаг 2) и делятся результатами своих домашних заданий. Затем небольшие группы объединяются в группы побольше, и делятся своими выводами таким образом, чтобы у каждого была более подробная информация о том, какие виды деятельности возможны и где.
2. После этого учащиеся возвращаются в малые группы и обсуждают, что побуждает людей заниматься волонтерской деятельностью. Каждая группа находит как минимум четыре разные причины.
3. В ходе пленарной дискуссии выясняются все мотивы, найденные учащимися. Учитель их записывает на доске и сортирует с помощью учащихся.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

Часть ① и ②

### Моя волонтерская деятельность

Какая деятельность?	Где?
Читать газеты пожилым людям	Дома у пожилых людей, ул. Победы
Печь пироги в четверг вечером	Кондитерская на Большой улице
Помогать на уроках ученикам из младших классов	Начальная школа № 3
...	...





## ЗАДАНИЕ 16

# КАК СОСТАВИТЬ ХОРОШЕЕ РЕЗЮМЕ

### Цель

Учащиеся учатся определять основные части резюме, составлять резюме и адаптировать его к своим обстоятельствам.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в парах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Два резюме в качестве примеров



### Модуль 4

Проектирование профессиональной карьеры и развитие предприимчивости

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учитель вывешивает на противоположных стенах класса два образца резюме, обеспечивая достаточно места, чтобы учащиеся стояли вокруг. Далее обсуждается цель составления резюме и его основные части. Учитель обозначает их, а также ситуации, в которых требуется резюме.
2. Учащиеся пишут резюме для будущей карьеры, будь то для профессиональной или образовательной цели.
  - «Подумайте о своих интересах, своих сильных сторонах и специальных умениях, о своих первых шагах в профессии, волонтерстве и практическом опыте».
  - «Создайте версию резюме на листе бумаги: каковы основные элементы?» Какой текст напишете?»
  - «Найдите адрес компании или школы/университета, который наиболее соответствует вашим интересам, чтобы резюме было максимально реалистичным».
3. За 10 минут до окончания урока учитель просит учащихся обменяться резюме с соседом по парте, чтобы предоставить/получить обратную связь.
4. В качестве домашнего задания учащиеся должны опросить своих родителей, какие сильные стороны они видят в своих детях и какие предприятия или организации они могли бы им порекомендовать. Затем учащиеся составляют черновик резюме.

#### Часть ②

1. Учащиеся попарно обсуждают измененную форму резюме. Обратная связь фокусируется на сопоставлении личных интересов и сильных сторон с профилем получателя.
2. Задание: Учитель собирает все резюме. Затем выбирает одно наугад и читает его вслух. Класс должен угадать, кто это мог написать и почему.
3. В конце учитель инициирует дискуссию в классе:
  - «Какие карьерные варианты чаще всего упоминались в резюме, какие редко или поразили?»
  - «Каковы основные пункты при написании резюме?»



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

Часть ① и ②

**Мое резюме (Curriculum Vitae)**

**Имя, фамилия**

**Опыт**

- [Blank lines for experience entry]
- [Blank lines for experience entry]
- [Blank lines for experience entry]

**Образование**

- [Blank lines for education entry]
- [Blank lines for education entry]

**Контактная информация**

- 📍 [Blank line for address]
- ☎ [Blank line for phone]
- ✉ [Blank line for email]
- @ [Blank line for social media]

**Умения**

- [Blank line for skill]
- [Blank line for skill]
- [Blank line for skill]







## МОДУЛЬ 5

# ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

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



## ЗАДАНИЕ 17

# СМИ И МОИ ЭМОЦИИ

### Цель

Учащиеся осознают, что использование СМИ может быть сопряжено с положительными, отрицательными или амбивалентными эмоциями, а также тот факт, что СМИ могут напрямую влиять на эмоции человека.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в парах
- Работа в группах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Стулья, расположенные по кругу для пленарной дискуссии; Рабочие листы на доске или проекторе



### Модуль 5

Личная безопасность

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учитель просит учащихся поразмышлять над эмоциями, которые могут быть связаны с определенными видами СМИ или с определенными ситуациями, например: слушая музыку для хорошего настроения, просматривая интересную комедию, чтобы вдоволь насмеяться с друзьями, оставаясь недовольным после нескольких часов навигации в Интернете, расстроившись, что кто-то получил больше лайков и т. д.
2. Учащиеся кратко обсуждают это в парах.
3. Учащиеся на бумаге описывают, какие СМИ они используют регулярно, например: фильмы, сериалы, новости, Facebook, YouTube и т. д. Размышляют об эмоциях и отношении к каждому из средств массовой информации и иллюстрируют это смайликами и словами.
4. Учащиеся представляют свои результаты в малых группах. Учитель переходит от группы к группе, чтобы поддержать их и получить информацию о медийной деятельности учащихся.
5. Отбираются несколько учащихся для представления своего опыта перед коллегами.

#### Часть ②

Учащиеся создают постер. Они записывают в нем медийную деятельность, которая оказывает положительное влияние на людей, и медийную деятельность, которая оказывает отрицательное влияние.













## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①

### Мои СМИ – мои эмоции

СМИ		Эмоции	Заметки
	➔	 <input style="width: 40px; height: 20px; margin: 0 5px;" type="text"/> <input style="width: 40px; height: 20px; margin: 0 5px;" type="text"/>	
	➔	<input style="width: 40px; height: 20px; margin: 0 5px;" type="text"/> <input style="width: 40px; height: 20px; margin: 0 5px;" type="text"/> <input style="width: 40px; height: 20px; margin: 0 5px;" type="text"/>	
	➔	<input style="width: 40px; height: 20px; margin: 0 5px;" type="text"/> <input style="width: 40px; height: 20px; margin: 0 5px;" type="text"/> <input style="width: 40px; height: 20px; margin: 0 5px;" type="text"/>	
	➔	<input style="width: 40px; height: 20px; margin: 0 5px;" type="text"/> <input style="width: 40px; height: 20px; margin: 0 5px;" type="text"/> <input style="width: 40px; height: 20px; margin: 0 5px;" type="text"/>	

### Часть ②

### Моя деятельность в СМИ

Эта медийная деятельность создает мне позитивный настрой	Эта медийная деятельность создает мне негативный настрой
...	...
...	...
...	...



## ЗАДАНИЕ 18

# УЗНАЕМ РАЗНЫЕ РЕКЛАМНЫЕ СТРАТЕГИИ

### Цель

Учащиеся узнают разные явные и скрытые рекламные стратегии и учатся критически их анализировать.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Работа в парах
- Работа в группах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Примеры рекламы в журналах или в Интернете; отрывки из фильмов, в которых размещена реклама определенных продуктов



### Модуль 5

Личная безопасность

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Преподаватель показывает пример явной рекламы, например, продвижение прохладительного напитка, и пример скрытой рекламы, например, сцену из компьютерной игры с размещением товара. Учитель спрашивает учащихся, знают ли они другие примеры и организует дискуссию на эту тему.
2. Учитель записывает термин «размещение продукта» и объясняет, что некоторые компьютерные игры тоже содержат рекламу.
3. Учитель объясняет так называемый «эффект простого воздействия»: исходный нейтральный объект кажется все более и более позитивным только при многократном воздействии, например, чем чаще вы видите логотип, даже если не осознаете его, вы быстрее будете воспринимать этот продукт положительно.
4. В группах по три человека учащиеся обсуждают два вопроса:
  - Насколько они восприимчивы к явной и скрытой рекламе?
  - Правильно ли отображать рекламу, не идентифицируя ее как таковую?
5. Отбирается несколько групп, чтобы проинформировать класс о своих выводах в рамках пленарной дискуссии.

#### Часть ②

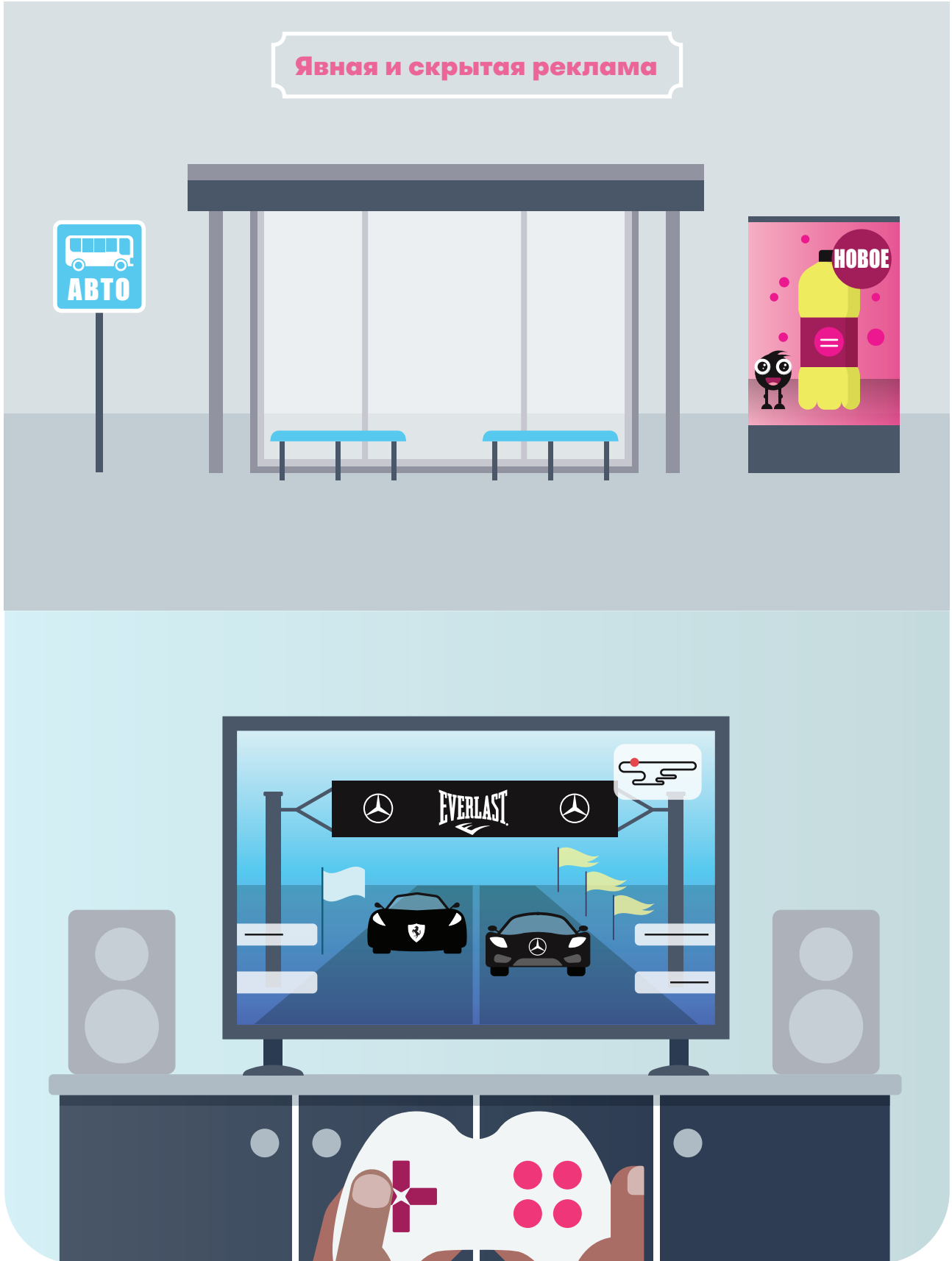
1. Учащиеся в парах создают постеры, которые предоставляют информацию о различных видах явной и скрытой рекламы. Они могут искать примеры в Интернете для создания постера.
2. Группы изучают постеры друг друга и предоставляют обратную связь.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①





## ЗАДАНИЕ 19

# КРИТИЧЕСКОЕ И КРЕАТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ РЕКЛАМОЙ

### Цель

Учащиеся осознают, что реклама тонко воздействует на пожелания публики. Они также узнают, что пропагандируемые определенные ценности могут быть вредными.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Индивидуальная работа
- Работа в группах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

В качестве домашнего задания учащиеся должны собрать рекламные объявления из журналов и принести их в школу.



### Модуль 5

Личная безопасность

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. Учащиеся делятся на две группы. Каждая группа образует два концентрических круга. Учащиеся, которые стоят во внутреннем круге, обращены лицом к ученикам, которые стоят во внешнем круге. В течение двух минут пары обсуждают, что им нравится и что не нравится в рекламе. Затем учащиеся из внешнего круга перемещаются на один шаг влево. Обсуждение возобновляется с новыми парами. Процедура повторяется несколько раз.
2. Учащиеся делятся своими мыслями в ходе пленарной дискуссии под руководством учителя.
3. Учитель предлагает обсудить следующее утверждение: «Все молодые женщины страдают пищевыми расстройствами, когда видят рекламу с худыми моделями». Учитель отмечает, что рекламу можно толковать по-разному.
4. Учащимся предложено просмотреть принесенные на урок рекламные объявления. Они решают, какие из них являются проблемными, и аргументируют, почему, например, «сигареты вредны для здоровья»; «Реклама спортивных автомобилей вредит окружающей среде»; «Реклама с изображением худых моделей, типа «кожа и кости», может понизить самооценку».

#### Часть ②

1. Учащиеся вырезают принесенные рекламные объявления и изменяют их так, чтобы они выражали критику. Такой вид коллажа называется «разрушение рекламы». Доступны следующие варианты:
  - Вырежьте части речи и идеи, которые можно дополнить и наклеить на изображение;
  - Измените или замените рекламный посыл;
  - Измените или замените изображение;
  - Объедините изображения;
  - Раскрасьте или перекрасьте изображения, например, можно покрасить зубы женщины, рекламирующей сигареты, в желтый цвет.
2. Работы вывешиваются в классе, и учащиеся изучают их.
3. Учащиеся предоставляют друг другу обратную связь, делая заметки под работой.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①

### Критический взгляд на рекламу

- .....
- Продукт вреден для здоровья
- .....
- Продукт вреден для окружающей среды
- .....
- Продукт вреден для граждан бедных стран
- .....
- Изображение продукта изменено с помощью Photoshop
- .....
- Продукт дает ложные обещания
- .....
- Продукт против женщин (против мужчин)
- .....
- Продукт направлен против людей из определенной страны/меньшинства.
- .....

### Часть ②

## FAST FOOD X

Наслаждайся здоровым образом жизни!

## FAST FOOD X

Наслаждайся НЕздоровым образом жизни!

Игра с мячом? Слишком жирный!



## ЗАДАНИЕ 20

# СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

### Цель

Учащиеся узнают, как справиться с нарушением личных границ, и о сексуальном насилии. Они учатся защищать себя при использовании социальных сетей и онлайн-чатов.



### Необходимое время

- ① 45 минут
- ② 45 минут



### Формы деятельности

- Работа в парах
- Пленарная дискуссия



### Организация класса

Стулья, расположенные по кругу для пленарной дискуссии; Интернет; Бумага, цветные карандаши



### Модуль 5

Личная безопасность

### ОПИСАНИЕ УРОКА

#### Часть ①

1. В классе представлен фильм «Озеро» ([vimeo.com/236548874](https://vimeo.com/236548874)), снятый Парламентской ассамблеей Совета Европы (ПАСЕ).
2. В парах учащиеся обсуждают, что показано в фильме, а что нет. Учащиеся получают задание нарисовать с помощью речевых пузырей разные ситуации из фильма, выразить мысли героев. Цель задания – осознать чувства и мысли и проявить эмпатию.
3. Учащиеся выдвигают различные гипотезы о семейных конфигурациях в фильме и о поведении главной актрисы в конце фильма.

#### Часть ②

1. Учащиеся работают в парах. В письменной форме или через рисунки представляют возможное продолжение истории. Разные версии обсуждаются в ходе общей дискуссии.
2. Фильм Совета Европы «Расскажи тому, кому доверяешь» ([vimeo.com/292080877](https://vimeo.com/292080877)) предлагает возможное решение: ребенок приходит к учителю (этот фильм на английском языке, но картинки легко понять). Учитель подчеркивает, что любой может стать жертвой сексуального насилия, как дети из этих двух фильмов. Но вы можете быть уверены в себе, и вы можете поддержать жертв и себя, связавшись с учителями и взрослыми, которым вы доверяете.
3. Учитель подчеркивает, что сексуальным домогательствам может предшествовать общение и контакт с помощью мобильных телефонов или компьютеров. К детям и подросткам часто обращаются в Интернете незнакомые люди, делая нежелательные сексуальные намеки. Злоумышленники зачастую скрываются под чужим именем, называют другой возраст или пол. Такой тип контакта называется «кибер-груминг» (злоумышленник готовит свою жертву в сети к определенной цели).





## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

На доске/проекторе/рабочем листе

### Часть ①







