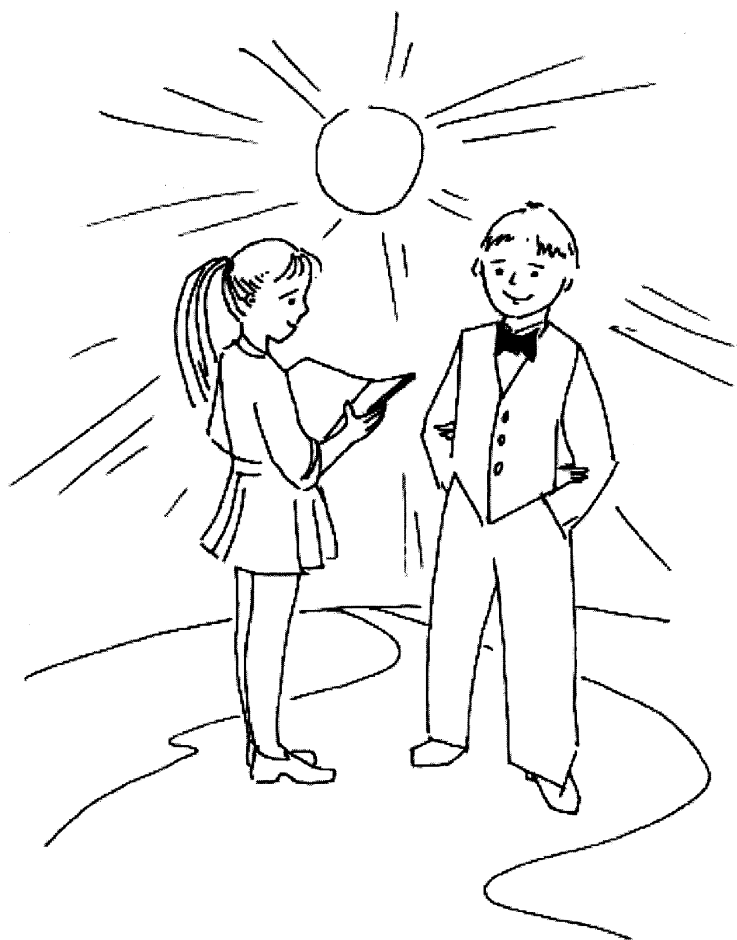


Валерій РЯБУХА, Людмила ЗАВАЦЬКА, Дмитро ШЕВЧЕНКО



*Дієва профілактика:  
програма «ВИБІР»*

**Посібник для тренерів з профілактики  
ризикованої поведінки серед дітей**

Чернігів  
Видавництво «Десна Поліграф»  
2022

**Рекомендовано вченою радою Навчально-наукового інституту психології та соціальної роботи Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, протокол №5 від 28 грудня 2021 року.**

**Рецензенти:**

**Дроздов О.Ю.** – доктор психологічних наук, професор

**Зайченко Н.І.** – доктор педагогічних наук, доцент

**Валерій Рябуха, Людмила Завацька, Дмитро Шевченко**

Р 98

Дієва профілактика: програма «Вибір». Посібник для тренерів з профілактики ризикованої поведінки серед дітей. – Видання перероблене та доповнене. – Під ред. проф. Л.М. Завацької. – Чернігів: Десна Поліграф, 2022. – 192 с.: 10 с.іл.

ISBN 978-617-7491-26-1

Ця книга створена для фахівців, які працюють з молоддю шкільного віку і рекомендована науково-методичною радою методичного центру управління освіти Чернігівської міської ради. Посібник покликаний сприяти школярам в реалізації їх потенціалу та обранні здорового, осмисленого способу життя. Він є четвертим доповненим виданням посібника «Вибір».

Особлива мета книги полягає в попередженні вживання нелегальних та легалізованих наркотичних речовин, а також ризикованої поведінки, що може призвести до ВІЛ-інфікування чи скоєння правопорушення. В ширшому розумінні дана публікація ставить за мету позитивний розвиток молоді, розвиток тих рис характеру, що допоможуть молодим людям бути успішними та самодостатніми на життєвому шляху, та зробити внесок в розвиток суспільства.

У центрі уваги посібника – програма профілактики наркоманії, ВІЛ/СНІДу та злочинності «Вибір», що включає на сьогоднішній день адаптовані матеріали для п'ятикласників (10-11 років) – програму «Вибір-5», восьмикласників (13 -14 років) – програму «Вибір-8» та десятикласників (15-16 років) – програму «Вибір-10», які містяться у розділах з аналогічними назвами. У інших розділах міститься певна інформація щодо науково обґрунтованого підходу до профілактичної роботи, а також для проведення профілактичних програм.

Серед потенційної цільової аудиторії книги вбачаються вчителі, психологи, соціальні педагоги, соціальні працівники, студенти та інші представники суспільства, зацікавлені в профілактиці вищевказаних викликів.

Світлину на обкладинці люб'язно надала Світлана Грекова-Кобиленко

(м. Арциз, Одеська область)

**За підтримки Молодіжної Ініціативи Управління ООН з питань наркотиків і злочинності, з коштами, що надані Центром профілактики зловживання наркотиків, Японія.**

**Погляди, висловлені в цьому посібнику, належать авторам і не обов'язково відображають погляди Організації Об'єднаних Націй.**

**Supported by the UNODC Youth Initiative with funds donated by Drug Abuse Prevention Center (DAPC), Japan. The views expressed in this manual are those of the authors and do not necessarily reflect the views of the United Nations.**

УДК 613.8:343.85] – 053.5 (083.97)

---

## ЗМІСТ

1. До майбутніх тренерів .....	5
2. Вступ .....	5
3. Порадник тренерам .....	6
<b>4. Програма «Вибір-5» .....</b>	<b>16</b>
4.1. Відповідальний вибір .....	16
4.2. Повага .....	21
4.3. Відповідальна поведінка .....	25
4.4. Друзі та їх вплив .....	30
4.5. Поведінка в ситуації вибору .....	37
4.6. Протидія тиску .....	45
4.7. Що ми знаємо про наркотики .....	51
4.8. Міфи та реальність .....	58
4.9. Урок безпеки .....	65
4.10. Святкування .....	73
<b>5. Програма «Вибір-8» .....</b>	<b>77</b>
5.1. Відповідальний вибір .....	77
5.2. Ризики .....	82
5.3. Що ми знаємо про наркотики .....	88
5.4. Обережно – злочин .....	95
5.5. ВІЛ/СНІД: виклик та подолання .....	102
5.6. Поведінка в ситуації вибору .....	108
5.7. Твоє майбутнє. Повага .....	113
5.8. Норми поведінки .....	117
5.9. Мої наміри та зобов'язання .....	124
5.10. Святкування .....	128
<b>6. Програма «Вибір-10» .....</b>	<b>132</b>
6.1. Відповідальний вибір .....	132
6.2. Ризики .....	138
6.3. Що ми знаємо про наркотики .....	144
6.4. ВІЛ/СНІД та толерантність .....	148
6.5. Конфлікти та їх вирішення .....	154
6.6. Поведінка в ситуації вибору .....	161
6.7. Друзі та норми поведінки .....	168
6.8. Твоє майбутнє. Лідерство .....	175
6.9. Мої наміри та зобов'язання .....	182
6.10. Святкування .....	187
<b>7. Література .....</b>	<b>191</b>

## ПОДЯКА

Цей посібник, як і інші здобутки Центру профілактики «Вибір», є результатом взаємодії людей, які вірять в науково обґрунтовану профілактику наркоманії, ВІЛ/СНІДу та злочинності серед дітей. Насамперед, авторський колектив висловлює подяку юним експерткам, які допомогли відібрати необхідний відео матеріал для програми «Вибір-5»:

- Катруся Строкіна - п'ятикласниця (2016-2017 н.р.) Чернігівського спеціалізованого ЗНЗ №1;
- Ната Лашевська - п'ятикласниця (2016-2017 н.р.) Чернігівського ЗНЗ №30.

Вдосконалювати програми «Вибір-5» та «Вибір-8» в 2016-2017 н.р. допомагали:

- Вадим Строкін – експерт зі здорового способу життя Центру профілактики «Вибір»;
- Ірина Лашевська - соціальний педагог Чернігівського ЗНЗ №7;
- Катерина Білогур - соціальний педагог Чернігівського ЗНЗ №30;
- Наталія Чепурна – соціальний педагог Чернігівського спеціалізованого ЗНЗ №2.

Дієвість програми «Вибір-10» в 2016 році успішно випробували у виховних колоніях, Чернігівському професійному ліцеї залізничного транспорту та Чернігівському спеціалізованому ЗНЗ №2 курсанти, на той час, Академії Державної пенітенціарної служби України:

- Вадим Остапчук;
- Оксана Клещ;
- Олександр Смержевський.

Всі профілактичні ініціативи Центру профілактики стали можливими завдяки підтримці партнерів:

- Академії Державної пенітенціарної служби України;
- Управління освіти Чернігівської міської ради;
- Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т.Г. Шевченка.

## 1. До майбутніх тренерів

Як тренер програми профілактики наркоманії, ВІЛ/СНІДу та злочинності, Ви стаєте безпосереднім учасником вирішення найбільш серйозних проблем, що вразили націю – наркоманії, ВІЛ/СНІДу та злочинності. Ви сприятимете зростанню і розвитку інших осіб, а також будете беззаперечним прикладом особистої відданості та активної життєвої позиції.

Профілактична програма «Вибір» та супутні матеріали були розроблені з використанням наукових досягнень і опираються на теорії, що покращують прийняття рішень та навички критичного мислення. Роль ефективного наставника є ваговою складовою успіху профілактики.

Ви, по суті, є рольовою моделлю навчального процесу. В якості успішних, люблячих старших сестри чи брата ви будете задавати стандарти, які наслідуватимуть учні. Таким чином, ви несете персональну відповідальність за особисту підготовку, а також поведінку як під час занять, так і поза тренерською роботою.

Ваша нагорода, насамперед, полягатиме у задоволенні і гордості за добре виконану роботу, в усвідомленні важливості справи, що допомагає іншим, а також відчутті сенсу Вашого життя. Як наставник, ви опосередковано впливатимете на долі сотень дітей та їхніх сімей.

По завершенню теоретичного та практичного навчання ви отримаєте необхідний мінімум знань та навичок і станете сертифікованим тренером. Втім, це лише початок навчання методикам профілактики...

## 2. Вступ

Термін «наркотичні» (психоактивні) речовини стосується будь-якої речовини, яка, в результаті її вживання людиною, може змінювати сприйняття, настрій, здатність до пізнання, поведінку або рухові функції. Ці речовини мають руйнівні наслідки для самої людини, яка їх вживає, а також для родини і громади в цілому.

Вживання наркотичних речовин молодими людьми є серйозною проблемою для їхнього здоров'я та соціальною проблемою для суспільства. Експерименти з наркотичними речовинами, позбавляють підростаюче покоління дитинства і залишають їм мало шансів на здоровий спосіб життя в майбутньому.

Первинна профілактика є універсальним пріоритетом для зміцнення здоров'я молоді і може застосовуватися для попередження вживання психоактивних речовин. Молоді люди перебувають в особливій групі ризику, оскільки у них такий період життя, коли моделі поведінки лише формуються, і під впливом однолітків і рольових моделей вони можуть бути залучені до вживання психоактивних речовин. Таким чином, це важливий період в житті, коли поведінка може вплинути на здоров'я в довгостроковому вимірі. Хоча, насамперед, підлітки та їхні близькі отримують переваги від первинної профілактики, разом з тим, значного позитивного впливу зазнає також суспільство, громади і самі тренери.

Причини вживання молодими людьми психоактивних речовин або експериментів з наркотиками різняться. Однією з вагомих причин є особливості розвитку підлітків. Адже саме на цьому етапі життя вони стикаються зі складними емоційними завданнями пошуку власної особистості (розуміння того, хто вони є). Іноді їм бракує людини, з якою можна поговорити про свої проблеми. Молодь часто не здатна протидіяти тиску з боку однолітків і одночасно ігнорує поради батьків. Важливим фактором є соціальне оточення. Дослідження показали, що експерименти з психоактивними речовинами в цей період пов'язані з іншими видами ризикованої поведінки. Молоді люди не лише вразливі до наслідків вживання психоактивних речовин, але і до незахищеного сексу та інших форм ризикованої поведінки. Необхідно знайти шляхи протидії вживанню наркотичних речовин молоддю, а також методи, які допомагатимуть їм розвивати стосунки і соціальні навички для зміцнення здоров'я та соціального прогресу.

## 3. ПОРАДНИК ТРЕНЕРАМ

### Мета профілактики

Метою профілактики є попередження або ж відтермінування початку вживання наркотичних речовин на максимально можливий період.

Чи можливо ліквідувати вживання наркотиків повністю? Утримання або ж цілковита нетерпимість - мета ряду програм та практик. Зазвичай, програми профілактики вважаються успішними в разі, коли питома вага молоді, що вживає наркотики, менша, ніж в контрольній групі. Наразі відсутня інформація про програми, які б досягли мети повного утримання від наркотиків.

### Чи є важливою профілактика вживання наркотиків?

Дослідження показують, що ризик вживання наркотиків є найвищим серед тих, хто починає експериментувати з наркотиками до п'ятнадцятирічного віку (Брай, 1993). Поза всяким сумнівом, чим раніше молоді люди починають вживати тютюн, алкоголь чи інші наркотики, тим вища ймовірність і подальшого вживання цих речовин. А вживання алкоголю підлітками у віці до 15 років збільшує ризик подальшої залежності у чотири рази, порівняно з людьми, що вперше спробували спиртне після 21 року. Також у 12 разів підвищується вірогідність підлітків, які вживають алкоголь, стати жертвами дорожньо-транспортних пригод. Ризик алкогольної залежності зменшується на 8% кожного відтермінованого року.

### Дієвість профілактики

В результаті досліджень вчені дійшли ряду важливих висновків щодо дієвості профілактики:

- *інформація про небезпеку алкоголю та інших наркотиків сама по собі не має значного ефекту;*
- *короткотермінові підходи, разові презентації щодо шкоди алкоголю та інших наркотиків є неефективними; учні потребують послідовних та розширених програм профілактики;*
- *дієві програми профілактики дають молоді навички протидії наркотикам, формують стійкі норми поведінки, але навіть ефект від цих програм зникає через два-три роки;*
- *програми, які проводяться на шкільній базі та мають тривалий ефект, включають або допоміжні сесії, або долучають батьків, громаду, медійні засоби до формування норм протидії вживання наркотиків.*

Дієві програми профілактики враховують зазначені висновки та рекомендації досліджень. При цьому вони спираються на наступні **принципи**:

- в центрі уваги має бути зменшення відомих факторів ризику та посилення факторів захисту;
- подолання ознак негативізму фактора ризику у відповідний момент;
- застосування інтервенції до початку вживання наркотиків;
- клієнтоцентризму стосовно вразливих категорій дітей;
- одночасне реагування на ряд факторів ризику та викликів.

## **Чи повинні школи відігравати ключову роль в профілактиці?**

- Школа - основний освітній полігон.
- Школа - основне місце соціальної комунікації дітей.
- Школа добре оснащена для проведення програм профілактики.
- Школа може бути ефективною в попередженні вживання наркотиків та іншої ризикованої поведінки.
  - Шкільні профілактичні програми можуть бути підтримані органами влади.
  - Профілактичні програми роблять школи кращим місцем навчання.
  - Дослідження свідчать, що активна участь в шкільному житті зменшує ризик вживання наркотиків.
    - Школи є також місцем, де формуються соціальні зв'язки, що зменшує ризик вживання наркотиків та протиправної поведінки.

## **Фактори ризику та захисту**

- Фактори ризику – ті фактори, що впливають на зростання вірогідності вживання наркотиків чи настання іншої проблеми.
  - Фактори захисту – ті фактори, що впливають на зменшення вірогідності вживання наркотиків чи настання іншої проблеми.
    - Медіатори – це фактори ризику та захисту, що обираються профілактичною програмою в якості мети для зміни (коригування, впливу).
    - *Розуміння факторів ризику та захисту є стрижнем профілактики.*

## **Чому фактори ризику та захисту є важливими?**

- Розуміння факторів ризику та захисту може допомогти зрозуміти, чому молодь експериментує з наркотиками або ж не робить цього.
  - Розуміння факторів ризику та захисту дає ключі до вирішення проблеми, а саме вказує, що має бути зміненим для попередження вживання наркотиків.
    - Важливо розрізняти ті фактори, які люди вважають такими, що сприяють вживанню наркотиків від тих, що насправді є такими (відповідно до даних науки).
    - Фактори ризику та захисту можуть бути використані для визначення потреб громад та осіб в профілактичних програмах.

*Розробники профілактичних програм прагнуть зменшити фактори ризику та посилити фактори захисту. Фактори ризику та захисту, які ми обираємо для впливу, стають «медіаторами» (посередниками).*

## **Теорії профілактики**

Курт Левін: **«Немає нічого більш практичного, ніж гарна теорія»**. Теорії є практичними тому, що вони допомагають нам зрозуміти, як діяти.

Теорія – це пояснення. Щоб бути гарною теорією, пояснення має ґрунтуватись на доказах.

Теорії відповідають на питання: «Що робити?». Розробники програм зазвичай опираються на одну з теорій, втім, це не означає, що вони в усьому притримуються однієї теорії. Вони можуть використовувати одразу кілька теорій, як-то:

- *Модель віри в здоров'я, автор – Ірвін Розенсток (Rosenstock);*
- *Теорія соціального навчання, автор – Альберт Бандура (Bandura);*

## – Програма «Вибір»

---

- Теорія обґрунтованої поведінки, автори – Айсек Айзен та Мартін Фішбеін (Ajzen & Fishbein);
- Теорія проблемної поведінки, автор – Річард Джессор (Jessor);
- Теорія цінностей, автор – Мілтон Рокич (Rokeach);
- Теорія соціального контролю, автор – Травіс Хірські (Hirschi).

Теорії відрізняються концептуально, але можуть співпадати за певними позиціями. Важливо, щоб обрана теорія відповідала результатам, до яких прагнуть автори.

### **Типи профілактики:**

- *первинна* (загальна, універсальна) – спрямована на загальний контингент населення;
- *вторинна* (вибіркова, селективна) – спрямована на категорії підвищеного ризику;
- *персональна* (індикативна) – спрямована на осіб, які перебувають у зоні підвищеного ризику.

### **Методи профілактики**

#### **Методи, що працюють:**

- допомога учням в усвідомленні внутрішнього та зовнішнього тиску, що спонукає їх до вживання тютюну, алкоголю та інших наркотиків;
- формування особистих, соціальних навичок та навичок відмови для протидії вказаному тиску;
- навчання тому, що вживання наркотиків, тютюну та алкоголю не є загальним правилом серед підлітків, навіть якщо учні вважають, що «всі це роблять»;
- проведення профілактичних заходів відповідно до віку учнів та забезпечення матеріалами, що роз'яснюють близькі та перспективні наслідки вживання наркотиків;
- включення до програми профілактики щонайменше десяти сесій (уроків) протягом року, з підкріплюючими сесіями (від трьох до п'яти) протягом наступних двох років;
- використання інтерактивних методів навчання;
- активне залучення сім'ї та громади;
- підготовка та подальша підтримка тренерів у їхній роботі;
- розробка матеріалів, які легко зрозумілі тренерам та доречні для учасників.

#### **Методи та програми профілактики наркоманії і насилля, які є сумнівними чи можуть бути шкідливими:**

- методи, розраховані на залякування, з демонстрацією картинок та фільмів, де демонструється насилля;
- виокремлення учнів антисоціальної поведінки до окремої групи;
- навчальні програми, які є занадто короткими та такими, що не підтримуються адміністрацією школи;
- програми, що фокусуються виключно на самооцінці;
- програми, що надають лише дидактичну інформацію без формування в учнів навичок, які є необхідними для уникнення конфліктів та їх вирішення.

### **Інтерактивні методи навчання**

Інтерактивними є методи, які забезпечують максимальну участь учасників (учнів) в навчальному процесі і тим самим підвищують рівень засвоєння бажаної інформації та навичок. Ряд інтерактивних методів навчання використовується в програмах профілактики наркоманії, серед них:

- мозковий штурм;
- обговорення;



- ігри;
- кооперативне навчання;
- рольова гра та репетиція;
- громадський сервіс (робота);
- залучення учнів.

### **Як зробити заняття більш інтерактивними:**

- не стійте перед класом; спілкуючись з учнями, ви можете рухатись чи стояти в проходах аудиторії;
- не приділяйте занадто багато уваги посібнику під час заняття, краще попередньо ознайомтесь з програмою та її особливостями, і увага учнів вам забезпечена;
- не викликайте одних і тих же учнів; прагніть до максимального залучення класу тим чи іншим способом;
- не реагуйте надміру, якщо учень висловлює протилежне вашому судження, подивіться на цього учня і скажіть: «Дуже цікаво» та продовжуйте урок;
- переміщайте стільці, парти та учнів; інколи, все, що потрібно для залучення підлітків – це зміна конфігурації в аудиторії;
- зробіть використання інтерактивних методів вашою звичкою; якщо ви відчуваєте дискомфорт з дуже активною групою учнів, зменшіть інтенсивність, зробіть менші та прості кроки до використання інтерактивних методів.

### **Ефективність програм профілактики**

Найкращий індикатор успішно проведених програм - наскільки цікавими вони були та яку максимальну кількість учнів залучали. Дослідження чітко говорять: ефективність програми профілактики залежить від кількості залучених учнів. Незалежно від того, чи намагаєтесь ви мотивувати учнів, чи навчати їх соціальним навичкам або розвивати їхні особисті якості, вони мають бути долучені до всіх цих заходів.

### **Як ефективно передати інформацію учням:**

- примусити їх думати;
- зацікавити;
- залучити;
- не мати при цьому критичних проблем з дисципліною.

### **Бос та лідер**

- Бос керує учасниками групи; лідер навчає їх.
- Бос залежить від влади; лідер – від доброї волі.
- Бос вселяє страх; лідер – ентузіазм.
- Бос каже «я»; лідер каже «ми».
- Бос ставить завдання; лідер визначає місце та роль.
- Бос каже: «Будьте там вчасно»; лідер прибуває заздалегідь.
- Бос знає, як потрібно робити; лідер – показує, як потрібно робити.
- Бос перетворює роботу на жах; лідер – на гру.
- Бос каже: «Вперед, до виконання»; лідер: «Давайте зробимо разом».

## **Стили засвоєння інформації**

**Існують три основних стилі засвоєння інформації людиною:**

- візуальний (зоровий) - через очі та мозок;
- аудіальний (слуховий) - через вуха;
- кінетичний (руховий) - через рухи.

Для **візуального** сприйняття інформації використовуються:

- графічні схеми, таблиці, зображення;
- демонстрації;
- відеофільми;
- слайди;
- дошка та презентаційні блокноти.

Для **аудіального** сприйняття інформації використовуються:

- чіткий та достатньо гучний голос;
- описові характеристики;
- статистика та факти;
- ентузіазм тренера в процесі викладання.

Для **кінетичного** сприйняття інформації використовуються:

- фізичні вправи;
- рухова діяльність;
- групова робота;
- залучення учасників.

**Стили засвоєння інформації:**

- візуальний – майже 30% людей;
- аудіальний - майже 25% людей;
- кінетичний – майже 15% людей;
- понад 30% людей мають змішаний тип сприйняття інформації. З віком стилі засвоєння інформації змішуються більше ніж в молодості.

## **Спільне викладання**

**Що слід, а що не слід робити під час спільного викладання**

*(відповідно до матеріалів посібника ООН «Тренінг тренерів за принципом рівний-рівному»)*

- Перш ніж ви прийдете на семінар, вирішіть зі своїм партнером, що кожний з вас робитиме. Вирішіть хто, що робить відповідно до часових рамок.
- Не спізнуйтеся. Приходьте вчасно. Приходьте раніше, щоб вирішити з вашим партнером, як би ви хотіли організувати спільну роботу.
- Слідкуйте за своїм часом самі. Не просіть партнера слідкувати за часом та подавати вам сигнал, коли час скінчиться. Носіть годинник, перевіряйте скільки часу у вас залишилося.
- Починайте вчасно та закінчуйте вчасно. Не перевищуйте часових рамок, узгоджених з

учасниками чи з партнером, якщо у вас скінчився час, а ви не охопили все, що планували, спиніться там, де ви є, а наступного разу краще сплануйте час. Нагадайте, що учасники можуть завжди залишитися та поговорити з вами після закінчення семінару.

- **Допомагайте вашому партнеру.** Не перебивайте його і не ставте в скрутне становище. Чекайте, коли партнер надасть вам слово. Ви завжди можете поговорити з учасниками пізніше, дати їм правильну інформацію; ви можете додати те, що ви знаєте про предмет пізніше, коли прийде ваша черга.

- **Запросіть партнера взяти слово, коли вам буде потрібна допомога.** Не думайте, що він прийде вам на допомогу сам. Скажіть: «Ігор, у Вас є що додати!» чи «Катя, Ви знаєте відповідь на це запитання?»

- **Сядьте осторонь, коли ваш партнер представляє презентацію.** Не сидіть поряд з ним, та на місці, де він не зможе вас бачити, між вами має бути зоровий контакт.

- **Акцентуйте увагу на тому, що говорить ваш партнер.** Не виконуйте в цей час іншу роботу (не читайте газету та ін.). Якщо ви представляєте презентацію після партнера, намагайтесь посилатися на те, що він казав. Якщо ви звертатимете увагу на те, що говорив партнер, він також буде це робити.

- **Доповнюйте вашого партнера.** Не принижуйте його. Позитивне ставлення до партнера створить сприятливе середовище для учасників. **Стосунки між тренерами мають першочергове значення для процесу навчання групи.**

### **Управління процесом навчання та дисципліною в класі**

Існує два типи управління процесом навчання:

- **реактивний** – чекати, поки не настане проблема, а потім спробувати її вирішити;
- **проактивний** – попереджувальний, позитивний та практичний.

**Реактивний** тип управління:

- не будуйте спілкування на «заборонах» (дослідження Гарвардського університету показали, що дитина чує «ні» у середньому 400 разів на добу);
- будьте обережні з припущеннями;
- намагайтесь реагувати не на зовнішні прояви поведінки, а на внутрішній світ дитини.

**Проактивний** тип управління:

- подумайте, що ви маєте зробити, щоб попередити проблему;
- найкраща форма управління – **бути підготовленим**;
- встановлюйте наперед правила та будьте послідовними; поцікавтесь у вчителя (класного керівника) існуючими в класі правилами;
- уникайте протистояння;
- чітко поясніть, які дії в класі є неприпустимими;
- рухайтесь по класу в процесі викладання;
- залучайте класного керівника.

### **Складові успішного управління:**

- планування;
- рух;

– Програма «Вибір»

---

- бути поруч з дітьми;
- особиста дисципліна.

**Тренер може підсилити навчальний процес через позитивні очікування від учасників, а також завдяки:**

- використанню імен;
- використанню слів ввічливості (будь ласка, прошу, дякую, ціную...);
- посмішці;
- любові.

### **Поради щодо роботи з дітьми з особливими потребами**

Соціальні педагоги (тренери) повинні створювати умови, сприятливі для розвитку дітей з різними особливостями та поведінкою. При цьому треба використовувати різноманітні стратегії роботи з дітьми, які тримаються осторонь чи демонструють агресивність.

Діти, що не бажають гратися з однолітками, можуть боятися це робити, діяти дуже повільно чи бути занадто сором'язливими. У цих дітей спостерігається дефіцит певних соціальних умінь, що заважає контактувати з товаришами. Щоб сприяти їхньому соціальному розвитку, педагоги можуть використовувати деякі з викладених далі стратегій:

**Пропонуйте дітям безпечне місце, звідки вони могли б спостерігати за діяльністю інших.** Часто діти багато чому навчаються в такий спосіб і можуть повністю долучитися до гри через спостереження.

**Дотримуйтесь усталеного розпорядку дня, постійного порядку дій.** Пригнічена дитина почуває себе безпечніше, коли може передбачати послідовність подій і точно знає, де розміщені ті чи інші матеріали.

**Сприяйте залученню дітей до груп.** Цього можна досягти різними методами. Соціальний педагог може розмістити іграшки або матеріали ближче до дитини. Може пропонувати дітям виконати завдання вдвох. Може призначати відлюдкувату дитину відповідальним за тваринку із зоокуточка. Часто такі діти краще себе почувають з тваринами, ніж з іншими дітьми. Невербальному спілкуванню сприяють і такі заняття, як малювання, танці чи гра на музичних інструментах.

**Використовуйте позитивні підкріплення.** Посмішка, кивок головою чи поплескування по спині можуть бути ефективнішими, ніж голосні коментарі перед усією групою. Не примушуйте дітей брати участь у групових видах діяльності, а приділяйте їм індивідуальну увагу, щоб у них з'явилося почуття довіри, необхідне для колективної роботи. Хваліть дітей за правильні дії, наприклад: «Дякую, що ти допоміг приготувати все для заняття. Це була добра робота».

**Звертайте увагу на зусилля, а не на результат.** Під час роботи з дітьми з особливостями важливо насамперед звертати увагу на їхні зусилля і мотивацію, а не на кінцевий результат. Приміром, педагог може сказати: «Те, що ти робив, дуже корисно!»

У процесі роботи з такими учнями слід чітко встановлювати правила і використовувати педагогічні стратегії, що сприяють розвитку у дітей внутрішнього контролю і відповідальності. Ось деякі з них:

• *Обмежуйте рівень шуму і візуальної стимуляції.* У класі повинні бути місця, де діти могли б гратися і працювати подалі від надмірно гамірливих і жвавих центрів. Деякі гіперактивні діти занадто збуджуються від візуальної і звукової стимуляції і для концентрації уваги їм потрібне затишне, структуроване середовище. Іншим же не досить активним дітям необхідна додаткова стимуляція, інакше вони швидко втрачають інтерес.

• *Давайте чіткі вказівки.* Діти повинні розуміти, чого ви від них очікуєте. У кімнаті необхідно вивісити розпорядок дня, чітко позначити й розташувати у відповідних місцях матеріали. Деякі діти бажають мати своє визначене місце у класі. На агресивну поведінку слід реагувати негайно. Використовуйте короткі перерви в заняттях.

• *Дотримуйтесь встановленого розпорядку дня.* Дітям легше переходити від одного заняття до іншого, коли вони знають їхню послідовність і можуть відповідно приготуватись до роботи.

Щоб сприяти соціальному та емоційному розвитку дітей, педагоги повинні демонструвати бажану поведінку. Це належить робити постійно і за будь-якої нагоди. Коли діти бачать, що педагог їх поважає, співпрацює з ними, шукає взаємно прийнятних рішень, висловлює емоції за допомогою слів, це сприяє створенню атмосфери дружби та взаємодопомоги, а діти починають наслідувати поведінку педагога. Як відомо, добрий приклад може бути запорукою успіху. Слід використовувати будь-яку нагоду для надання дітям потрібного соціального досвіду.

### **Філософія вчителя**

*«Я зробив надважливий висновок про свою вирішальну роль для атмосфери в класній кімнаті. Моє особисте ставлення створює клімат. Мій щоденний настрій «робить погоду». Як вчитель я маю надзвичайну владу, щоб зробити життя дитини жалюгідним або радісним. Я можу бути знаряддям тортур або інструментом натхнення. Я можу принизити або пожартувати, завдати болю або зцілити. В будь-якій ситуації саме моя відповідь буде головною для вирішення чи загострення кризи, а також, чи буде дитина гуманізована або навпаки».* Невідомий автор.

### **Юридичний довідник**

**Правомірна поведінка** – це суспільно корисна правова поведінка особи, що охороняється державою (реалізація права на освіту, дотримання правил дорожнього руху).

**Норми права** передбачені в нормативно-правових актах ( законах, указах, постановах, наказах, інструкціях тощо) і охороняються державою у випадку їх порушення. Наприклад, закон про освіту, прокуратуру, наказ про заохочення учнів.

**Норми моралі** спрямовані на формування понять добра і зла і підтримуються особистими переконаннями, вихованням, силою суспільної думки (подяка за допомогу, надання безкорисливої допомоги людині із вадами здоров'я, привітання).

**Релігійні норми** регулюють відносини в сфері релігії і між різними релігіями, специфічні культові дії, засновані на вірі в існування Бога, процедуру хрещення дитини, вінчання.

**Норми-звичаї** – правила поведінки багаторазового використання (святкування нового року, день народження).

**Неправомірна поведінка (правопорушення)** – суспільно небезпечне, злочин (крадіжка, вбивство) чи шкідливе (перехід вулиці на червоне світло, паління на дитячому майданчику, у під'їзд будинку), протиправне, винне діяння (дія чи бездіяльність) деліктоздатної особи, що тягне юридичну відповідальність.

#### **Види юридичної відповідальності:**

1. Конституційна (юридична підстава – Конституція) – настає за порушення норм Конституції України.

2. Матеріальна – настає за здійснене майнове правопорушення, збиток, заподіяний підприємству, установі, організації робітниками та службовцями при виконанні ними своїх трудових обов'язків (псування інструменту, недбале зберігання продукції). *Міра відповідальності* – відшкодування заподіяних збитків.

3. Дисциплінарна – накладається *адміністрацією* підприємств, установ, організацій, навчального закладу за порушення дисципліни ( запізнення на роботу, навчання). *Міри дисциплінарної відповідальності* – догана, пониження в посаді, звільнення.

4. Адміністративна – накладається за адміністративні правопорушення органами державного управління (органами так званої адміністративної юрисдикції) до осіб, які не підлеглі їм по службі. *Міри адміністративної відповідальності* – попередження, штраф, адміністративний арешт, позбавлення спеціальних прав (напр., прав водія), виправні роботи і т.д.

5. Цивільна – настає з моменту правопорушення – невиконання договірних зобов'язання

майнового характеру у встановлений термін чи виконання неналежним чином, за заподіяння шкоди здоров'ю чи майну особи. *Міри цивільно-правової відповідальності* — відшкодування майнових втрат, скасування незаконних угод, штраф, пеня й інші міри, що полягають в примусі особи нести негативні майнові наслідки.

6. Кримінальна – настає за вчинення злочинів. *Міри кримінальної відповідальності* – довічне позбавлення волі, позбавлення волі, виправні роботи, громадські роботи, позбавлення права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю, штраф, позбавлення військового, спеціального звання, рангу, чину або кваліфікаційного класу та інші (всього 12 видів).

## Кримінальне право

**Суб'єкт злочину** – це фізична, осудна особа, яка вчинила злочин у віці, з якого може наставати кримінальна відповідальність.

**Кримінальна відповідальність передбачена** з 16 років, а за тяжкі і особливо тяжкі з 14 років.

### Метою покарання є:

- кара як відплата за вчинене;
- виправлення засудженого;
- попередження вчинення нових злочинів самим засудженим ( спеціальна превенція );
- попередження вчинення злочину з боку інших осіб (загальна превенція).

Закон передбачає вичерпний перелік видів **покарань, що можуть бути застосовані до неповнолітнього:**

- 1) штраф;
- 2) громадські роботи;
- 3) виправні роботи;
- 4) арешт;
- 5) позбавлення волі на певний строк.

**До неповнолітнього** можуть бути застосовані і додаткові покарання у вигляді:

- 1) штрафу;
- 2) позбавлення права обіймати певні посади або займатися певною діяльністю.

**Штраф** застосовується лише до неповнолітніх, які мають самостійний дохід, власні кошти або майно, на яке може бути звернене стягнення.

**Громадські та виправні роботи** можуть бути призначені тільки неповнолітнім від 16 до 18 років. Крім того, значно меншими є строки цих покарань: громадські роботи можуть бути призначені на строк від тридцяти до ста двадцяти годин і тривалість їх не може перевищувати двох годин на день; строк виправних робіт встановлений від двох місяців до одного року, при цьому відрахування в прибуток держави призначаються судом у розмірі від п'яти до десяти відсотків.

**Арешт** полягає у триманні неповнолітнього в умовах ізоляції в спеціально пристосованих установах і може бути призначений тільки неповнолітнім, які досягли на момент постановлення вироку шістнадцяти років і на строк від п'ятнадцяти до сорока п'яти діб.

**Позбавлення волі** не може бути призначено неповнолітньому, який вперше вчинив злочин невеликої тяжкості. Крім того, Кримінальний кодекс визначає більш низькі (ніж повнолітнім) межі максимальних строків позбавлення волі. Залежно від тяжкості злочину, за який засуджено неповнолітнього, позбавлення волі може бути призначене від 1 до 15 років.

## Адміністративне право

Адміністративним правопорушенням (проступком) визнається протиправна, винна (умисна або необережна) дія чи бездіяльність, яка посягає на державний або громадський порядок, власність, права і свободи громадян, на встановлений порядок управління і за яку законодавством передбачено адміністративну відповідальність. Відповідальність за вчинення адміністративних правопорушень передбачена Кодексом України про адміністративні правопорушення (КУпАП).

### **Стаття 175-1. Куріння тютюнових виробів у заборонених місцях**

Куріння тютюнових виробів у місцях, де це заборонено законом, а також в інших місцях, визначених рішенням відповідної сільської, селищної, міської ради, - тягне за собою попередження або накладення штрафу від трьох до десяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян. Повторне протягом року вчинення порушення, передбаченого частиною першою цієї статті, за яке особу вже було піддано адміністративному стягненню, - тягне за собою накладення штрафу від десяти до двадцяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян.

#### **Забороняється куріння тютюнових виробів:**

- 1) у ліфтах і таксофонах;
- 2) у закладах охорони здоров'я;
- 3) у навчальних та освітньо-виховних закладах;
- 4) на дитячих майданчиках;
- 5) на спортивних майданчиках;
- 6) у під'їздах жилих будинків;
- 7) у підземних переходах;
- 8) у громадському транспорті (включаючи транспорт міжнародного сполучення).

**Забороняється, крім спеціально відведених для цього місць, куріння тютюнових виробів:**

- 1) у закладах громадського харчування;
- 2) у приміщеннях органів державної влади та органів місцевого самоврядування, інших державних установ;
- 3) у приміщеннях закладів культури;
- 4) у приміщеннях закритих спортивних споруд;
- 5) у приміщеннях підприємств, установ та організацій всіх форм власності.

**Стаття 178. Розпивання пива, алкогольних, слабоалкогольних напоїв у заборонених законом місцях або поява у громадських місцях у п'яному вигляді.**

Розпивання пива (крім безалкогольного), алкогольних, слабоалкогольних напоїв на вулицях, у закритих спортивних спорудах, у скверах, парках, у всіх видах громадського транспорту (включаючи транспорт міжнародного сполучення) та в інших заборонених законом місцях, крім підприємств торгівлі і громадського харчування, в яких продаж пива, алкогольних, слабоалкогольних напоїв на розлив дозволена відповідним органом місцевого самоврядування, або поява в громадських місцях у п'яному вигляді, що ображає людську гідність і громадську мораль.

### **Стаття 51. Дрібне викрадення чужого майна**

Дрібне викрадення чужого майна шляхом крадіжки, шахрайства, привласнення чи розтрати.

Викрадення чужого майна вважається дрібним, якщо вартість такого майна на момент вчинення правопорушення не перевищує 0,2 неоподаткованого мінімуму доходів громадян.

## Розділ 4. Програма «ВИБІР-5»

програма профілактики ризикованої поведінки  
(цільовою аудиторією цієї програми є учні 5-6-х класів)

### Урок перший

#### 4.1 Відповідальний вибір

##### Мета

- Учні отримають базову інформацію щодо програми «Вибір-5».
- Учні та тренери встановлять відносини, що ґрунтуються на повазі та довірі.
- Учні усвідомлять суть відповідального вибору та особливості його прийняття.

##### Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Знайомство з учнями	12
2.	Правила гри	3
3.	Програма «Вибір-5»	5
4.	Відповідальний вибір	22
5.	Домашнє завдання	3

##### Особливості уроку

Даний урок є вступним, тому – дуже важливим, оскільки він закладає фундамент для подальших успіхів. Учні мають отримати базове розуміння програми, відчути інтерес до неї та з нетерпінням очікувати наступної зустрічі з тренерами.

##### Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда,
- ватман та маркери,
- блокноти або зошити для учнів,
- дрібні призи для учнів,
- проектор та ноутбук.

##### Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; за можливості учні мають розміщуватись по колу, аби бачити один одного;
- переглянути план та мету уроку.



**Активність 1. Знайомство з учнями** – 12 хв.

\*Примітка: при наявності в класі проблем з повагою доцільно розпочати урок з правил гри

**Завдання:**

- вивчити імена учнів;
- закласти стандарти інтерактивного спілкування.

**Що робити**

**Представити себе учням:**

- тренери називають власні імена;
- записують власні імена на дошці.

**Провести гру в імена:**

- як варіант, запропонувати учням кожному написати власне ім'я на невеличкому аркуші паперу, згорнути аркуші і покласти їх до однієї тари (шапка, кубок, тощо); тренер пропонує кожному учневі витягнути один папірець і представити учня, чиє ім'я занотоване на папері, додавши при цьому одну найяскравішу **позитивну** рису характеру, яка притаманна цьому учневі (приклад: «Знайомтесь з моєю однокласницею на ім'я Леся. Їй притаманна чесність.»).

**Або провести альтернативну гру:**

- запропонувати учням загадати одне бажання та назвати його після того як назвуть своє ім'я. *Наприклад: «Мене звать Максим. Я хочу щоб люди ніколи не хворіли»;*
- запропонувати учням назвати єдину страву або продукт, який би вони взяли з собою на безлюдний острів. *Наприклад: «Мене звать Даша. Я б взяла на острів морозиво».*

**Активність 2. Правила гри** – 3 хв.

**Завдання:**

- визначити правила гри;
- залучити учнів до встановлення правил гри.

**Що робити**

**Пояснити суть правил:**

- тренери пояснюють бажаність та доцільність певних правил, адже вони є в кожній спортивній грі та багатьох інших іграх;
- запрошують учнів запропонувати найбільш важливі правила.  
*Як варіант, допомагають учням, називаючи стрижневі правила:*
  - 1) підніми руку, бо говорити в аудиторії повинна лише одна людина;
  - 2) стався з повагою до оточуючих, насмішка може ранили почуття;

- 3) спостерігай і використовуй тихий сигнал;
- 4) розповідаючи історію, не називай прізвища, а кажи «один знайомий»;
- 5) відповідай лише на ті запитання, що не бентежать тебе, не примушують почуватись ніяково.

- тренери прохають учнів записати правила до зошитів та на аркуші ватману (для всього класу).

### **Активність 3. Програма «Вибір-5» – 5 хв.**

---

#### **Завдання:**

- репрезентація програми;
  - залучення учнів до активної участі.
- 

#### **Що робити**

##### **Репрезентувати програму:**

- тренери оголошують назву програми – «Вибір-5»;
- розповідають про складові програми – десять уроків, що проводяться в ігровій формі;
- називають мету програми – допомогти учням приймати життєві рішення заради їх майбутнього.

##### **Показати фільм:**

- тренери демонструють учням фільм (3 хв.) про програму «Вибір-5».

##### **Закликати до участі:**

- запропонувати учням прийняти активну участь в програмі, пояснивши, що це є гра, де немає неправильних відповідей та оцінок, а домашні завдання будуть лише добровільними.

### **Активність 4. Відповідальний вибір – 22 хв.**

---

#### **Завдання:**

- пояснити учням суть відповідального вибору та особливості його прийняття;
  - сформулювати в учнів розуміння зв'язку між вибором та наслідками;
- 

#### **Що робити**

##### **Запитати учнів:**

- що таке вибір? *(Це остаточне рішення яке приймає людина, на користь одного з декількох варіантів рішень);*
- що таке відповідальний вибір? *(Це вибір який робиться на підставі передбачення його наслідків як для людини, яка робить вибір, так і для інших людей);*
- хто робить вибір? *(Кожна людина).*

**Запропонувати учням:** - назвати приклади вибору, які робить людина залежно від її віку (до 3-х років, до 6-ти років, в шкільному віці, в дорослому віці).

*Приклади:*

- маленька дитина обирає собі іграшку, якою хоче гратись;
- дещо старші діти обирають, що вони будуть вдягати;
- учні школи обирають власну поведінку;
- дорослі обирають собі професію, чоловіка чи дружину, місце проживання.

**Запитати учнів:** - які рішення приймаєте ви?

*Тренер записує відповіді учнів на дошці.*

- як може наш вибір впливати на інших людей?

**«Запропонувати:**

тренер пропонує виконати вправу «На перехресті»:  
На дошці малюнок – три дороги, що йдуть від дороговказу.  
На ньому три надписи-вказівки: «Наліво підеш – прийдеш до «Веселої діброви», де у гру цікаву зіграєш, але якщо програєш, можливо щось втратиш. Праворуч підеш – на «Гаялину розваг» потрапиш, але можливо залишишся там назавжди. Прямо підеш – у «Таємничому лісі» врятуєш чуже життя, але можливо постраждаєш сам»

**Звернутись до учнів:**

тренер: «У нас із вами починається велика мандрівка. Та ось куди вона нас із вами заведе – невідомо. Нам треба обрати, куди іти далі. Отже, оберіть свій шлях. Коли приймете рішення підходьте до тієї дороги, яку обрали. Ті, хто вирішують повернутись назад – залишаються на своїх місцях.

тренер питає деяких дітей, чому вони зробили свій саме такий вибір. Підвести до того, що в усіх наведених варіантах, крім одного (повернутись назад) був присутній ризик.

**Запитати учнів:**

- чи впливає на них вибір, який роблять інші люди? Якщо так, то попрохати навести приклади.

*Тренер занотовує на дошці приклади, серед яких можуть бути:*

- батьки встановлюють домашні правила;
- вчитель вирішує, коли має бути виконане завдання;
- уряд встановлює правила дорожнього руху.

**Запропонувати учням розглянути етапи вибору:**

- «Оскільки наш вибір впливає не лише на нас, але й на інших людей, давайте зрозуміємо, як має робитись вибір в наших інтересах та інтересах тих, кого ми любимо».

Етапи вибору:

**1) Зупиніться та подумайте.** Не варто поспішати, коли ви робите важливий вибір.

**2) Розгляньте різні варіанти рішень.** Беріть до уваги не лише очевидні рішення, а й ті, що є результатом ваших роздумів.

**3) Зважте наслідки цих варіантів рішень** для вас, ваших рідних, друзів, інших людей. Що може трапитись після вашого рішення.

**4) Уявіть, як ви себе почуватимете у різних варіантах рішень.** Чи дійсно це те, що ви бажаєте? Чи зробить це рішення вас щасливим?

**5) Зробіть вибір в інтересах власного майбутнього.** Оберіть те рішення, яке принесе бажані для вас та ваших близьких наслідки сьогодні, через рік, через десять років.

\*Бажано оформити послідовність прийняття відповідального вибору у вигляді спрощеної схеми: 1) розглянути можливі варіанти рішень; 2) зважити наслідки цих варіантів; 3) прийняти рішення, яке принесе найкращі наслідки для вас та тих хто вас любить.

**Підвести підсумки:**

- «До питання вибору ми ще будемо повертатись багато разів; це не так легко, як здається, але саме наш вибір робить нас тими, хто ми є; тому варто вчитись робити відповідальний вибір».

**Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.**

---

**Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в програмі;
  - залучення батьків до підтримки програми;
  - забезпечення більшої ефективності програми.
- 

**Що робити**

**Запропонувати завдання:**

- до наступного уроку програми підготувати символи з власними іменами для проведення конкурсу на кращий значок (бейдж, табличку);

- обговорити матеріал уроку з батьками;

- запитати батьків, як вони роблять відповідальний вибір.

**Подякувати учням:**

- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір-5»;

- оголосити тему та дату наступного уроку програми.

**Урок другий****4.2. Повага****Мета**

- Учні зрозуміють суть поваги та її цінність.
- Учні закріплять навички самоповаги та поваги до оточуючих.
- Учні усвідомлять вплив упередженості та забобонів на їх життя.

**Структура уроку**

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку	10
2.	Гра «Що ми любимо більше»	5
3.	Повага та самоповага	7
4.	Стилі поведінки	20
5.	Домашнє завдання	3

**Особливості уроку**

Даний урок є важливим для усвідомлення учнями значення самоповаги та поваги, тому тренери мають пам'ятати, що вони є рольовими моделями для п'ятикласників та діяти відповідно: бути взірцем у відносинах між собою та по відношенню до учнів. Якщо учні почуваються бадьоро і немає потреби в грі, то її можливо пропустити.

**Матеріальне забезпечення**

- дошка та крейда,
- ватман та маркери,
- блокноти або зошити для учнів,
- дрібні призи для учнів.

**Підготовка до уроку**

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; за можливості учні мають розміщуватись по колу, аби бачити один одного;
- переглянути план та мету уроку.

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку** – 10 хв.

**Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.

## Що робити

### Провести опитування:

- тренери запитують учнів:

- 1) що вони вивчали на попередньому занятті?
- 2) що таке вибір?
- 3) як наш вибір може впливати на інших людей?
- 4) як зробити відповідальний вибір (*можливі варіанти – їх наслідки – найкраще рішення*).

### Підсумки конкурсу:

- тренери пропонують учням продемонструвати підготовлені значки (бейджі) з іменами;
- визначають кращі роботи шляхом голосування учнів;
- нагороджують переможців;
- хвалять всіх учнів за роботу та дякують їм;
- прохають учнів завжди носити значки з іменами під час уроків програми.

## Активність 2. Гра «Що ми любимо більше» – 5 хв.

---

### Завдання:

- демонстрація різнобарвності суспільства;
  - формування поваги до чужого вибору;
  - психологічне розвантаження учнів.
- 

## Що робити

### Провести гру:

- тренер пропонує дітям пограти в гру «Що ми любимо більше»: *всі стоять посередині кімнати або біля дошки; тренер задає питання: «Що ви любите більше...?» з альтернативним варіантом та пропонує, залежно від відповіді, зайняти правий або лівий прохід аудиторії;*

- тренер звертається до учнів:

- 1) ті, хто люблять комп'ютерні ігри більше ніж мультфільми, будь ласка, перейдіть на праву сторону, а ті, хто надає перевагу мультфільмам, ідіть на ліву;
- 2) ті, хто люблять кока-колу більше ніж сік, ідіть направо, а ті, хто обирають сік, ідіть наліво;
- 3) ті, хто люблять малювання більше ніж фізкультуру, ідіть направо, а ті хто обирають фізкультуру – наліво.

### Підвести підсумки гри:

- тренер, звертаючись до учнів, каже: «Ця гра показала нам, що ми можемо відрізнятись від наших друзів та інших людей своїми смаками, але це не заважає нам бути друзями, чи просто мати гарні взаємини. Бо ми поважаємо вибір інших людей».

**Активність 3. Повага та самоповага** – 7 хв.**Завдання:**

- розуміння учнями, що таке повага та самоповага;
- усвідомлення учнями того, як повага впливає на поведінку людей.

**Що робити****Запитати учнів:**

- 1) що таке повага?
- 2) як проявляється повага в стосунках між людьми?
- 3) чи хотіли б вони щоб до них ставились з повагою?

**Зробити підсумок:**

- *повага* – ставитись до інших людей таким чином, як би ви хотіли щоб ставились до вас;
- основою поваги є людська гідність;
- *гідність* – означає особливе моральне ставлення людини до самої себе і ставлення до неї з боку суспільства.

**Запитати учнів:**

- 1) що таке самоповага? (*Позитивне ставлення до себе як до особистості*);
- 2) як ми проявляємо самоповагу? (*Через охайний зовнішній вигляд, дотримання правил гігієни, мову, поведінку...*).

**Провести обговорення:**

- 1) що ми маємо робити щоб захистити наше тіло;
- 2) що ми маємо робити щоб захистити наші почуття;
- 3) що ми маємо робити щоб захистити наш простір та власність.

**Зробити підсумок:**

- тренер робить акцент на тому, що всі зазначенні питання мають пряме відношення до самоповаги, яка є проявом власної гідності.

\* Для розуміння дітьми питань гідності та поваги тренери можуть провести гру «Людські якості, які гідні поваги». В ході гри діти, шляхом голосування зеленою чи червоною карткою, дають оцінку таким якостям як: чесність, ненависть, любов, жадібність, щедрість, злість, співчуття, доброта...

**Активність 4. Стилі поведінки** – 20 хв.**Завдання:**

- ознайомлення учнів з трьома стилями поведінки;
- усвідомлення учнями переваг впевненої поведінки.

**Що робити**

- існує три основних стилі (види) поведінки людини:

**Пояснити учням:**

- 1) пасивний** – неконфронтаційний, покірний, схожий за характером на килимок для витирання ніг (*Віслюк Іа, Невіл Лонгботтом з «Гаррі Потера»*);
- 2) агресивний** – непривітний, ворожий, спричиняє багато проблем для себе та оточуючих (*вовк з «Ну, постривай!», Драко Малфой з «Гаррі Потера»*);

**3) впевнений** – відстоювати свої права, говорити ясно та впевнено, поважати права оточуючих, дивитись в очі (*Гаррі Потер, капітан Врунгель, Чін і Дейл*).

\* Бажано щоб дана активність супроводжувалась демонстрацією картинок (малюнок, слайд, мультфільм, образ)

**Запропонувати учням:**

- на прикладі кіногероїв (Невіл Лонгботтом, Драко Малфой та Гарі Потер) продемонструвати, як би ці герої зреагували на ситуації коли:

- 1) вкрали чи пошкодили щось з належних їм речей;
- 2) їм пропонують взяти чужу річ, наприклад велосипед;
- 3) їм пропонують випалити сигарету або випити спиртне.

- тренер хвалить всіх виконавців та разом з дітьми робить аналіз ситуації;

- учні разом визначають найкращий стиль поведінки – впевнений.

**Підвести підсумки:**

- тренер робить висновок: «Отже, ми з вами зробили спільний висновок, що найкращий стиль поведінки – це впевнений стиль; обов'язковими елементами впевненої поведінки є самоповага та повага до інших людей»;

- тренер дякує всім учням за активність та зазначає, що вони знову повернуться до питання впевненої поведінки на подальших заняттях програми. А питання поваги має бути постійним елементом нашого життя».

**Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.**

---

**Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в програмі;
  - залучення батьків до підтримки програми;
  - забезпечення більшої ефективності програми.
- 

**Що робити**

**Запропонувати завдання:**

- переглянути разом із батьками свій улюблений мультфільм та відшукати мульт-героя, який би проявляв впевнений стиль поведінки у якійсь ситуації ( за можливості зробити малюнок або роздрукувати картинку з комп'ютера). Найкращі роботи можуть бути заохочені призами на наступному занятті (цукерки, ручки чи ін.).

**Подякувати учням:**

- тренери дякують учням за участь в програмі-грі «Вибір-5»;

- оголосити тему та дату наступного уроку програми.



**Урок третій****4.3. Відповідальна поведінка****Мета**

- Учні зрозуміють суть відповідальності.
- Учні усвідомлять власну відповідальність перед собою та іншими людьми.
- Учні демонструватимуть більш відповідальну поведінку в щоденному житті.

**Структура уроку**

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку	7
2.	Гра «Плескай на три»	5
3.	Поняття та суть відповідальності	15
4.	Відповідальна поведінка	15
5.	Домашнє завдання	3

**Особливості уроку**

В ході даного уроку учні мають розібратись в суті та значенні відповідальної поведінки, насамперед, для себе, а також інших людей. Мають допомогти учням опанувати відносно складну інформацію через наведення великої кількості власних прикладів та сюжетів з комп'ютерних ігор, мультфільмів.

**Матеріальне забезпечення**

- дошка та крейда,
- ватман та маркери,
- блокноти або зошити для учнів,
- дрібні призи для учнів,
- комплект червоних та зелених карток (по 30 шт.).

**Підготовка до уроку**

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; за можливості учні мають розміщуватись по колу, аби бачити один одного;
- переглянути план та мету уроку.

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку – 7 хв.**

---

**Що робити**

**Провести опитування:**

- тренери запитують учнів:
- 1) що вони вивчали на попередньому занятті;
  - 2) що таке повага;
  - 3) як повага впливає на наше життя;
  - 4) які є стилі поведінки людини;
  - 5) який стиль поведінки є найкращим.

**Підвести підсумки:**

- тренери погоджуються з тим, що впевнена поведінка є найкращим стилем та підкреслює його переваги;
- тренер акцентує увагу на значенні поваги та висловлює впевненість, що учні демонструватимуть самоповагу та повагу до інших як під час уроків програми «Вибір-5» так і в повсякденному житті;
- тренер оголошує тему сьогоднішнього уроку та пропонує спочатку зіграти в гру.

**Активність 2. Гра «Плескай на три» – 5 хв.**

---

**Завдання:**

- репрезентація програми;
  - залучення учнів до активної участі.
- 

**Що робити**

**Пояснити правила**

- тренери пропонують учням утворити коло та пояснюють їм правила:

- перший учасник розпочинає, каже: «Один»;
- учасник праворуч від нього каже: «Два»;
- наступний учасник плескає долонями;
- наступний учасник каже: «Чотири»;
- наступний учасник каже: «П'ять»;
- наступний учасник плескає долонями;
- і так далі.
- **плескати долонями** (як варіант, тренер може запропонувати замість плескання долонями казати: «Добрий день!») *потрібно, коли:*

- 1) число ділиться на три: 3, 6, 9, 12, 15, 18 і т.д.;
- 2) число містить в собі цифру три: 3, 13, 23, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 35, 36, 37, 38, 39, 43, 53 і т.д.

Намагайтесь грати в цю гру якомога швидше. Якщо учасник робить помилку, він має вийти з гри та залишити коло.

Якщо гра є складною для учнів, можливо дещо спростити правила і запропонувати учням плескати, коли число закінчується на «3».

- Пограти в гру:**
- тренер розпочинає гру;
  - інший тренер або визначений учень слідкує за дотриманням правил;
  - тренер дякує учням за гру, хвалить їх математичні здібності та пропонує перейти до наступного питання.

**Активність 3. Поняття та суть відповідальності** – 15 хв.

**Завдання:**

- визначити поняття та пояснити суть відповідальності;
- пояснити особливості відповідальності перед собою та іншими людьми.

**Що робити**

**Пояснити суть відповідальності:**

- тренери пояснюють поняття та суть соціальної відповідальності:
  - *відповідальність (соціальна)* – це свідоме ставлення людини до себе та суспільства, розуміння свого місця та ролі в суспільстві;
  - *соціальна відповідальність характеризує позитивне ставлення людини до своїх вчинків. Це розуміння їх важливості для суспільства, бажання зробити їх якомога кращими;*
  - *саме ця відповідальність мається на увазі, коли говорять про почуття відповідальності, про те, що людина бере відповідальність на себе. Це відповідальність за майбутню поведінку.*

**Організувати роботу в групах:**

- тренери ділять учнів на чотири групи;
- пропонують кожній з груп протягом 5 хв. написати та намалювати на ватмані яку відповідальність або які обов'язки вони мають:
  - 1) перед собою (*особиста гігієна, навчання в школі, заняття спортом, культурний розвиток і т.д.*);
  - 2) перед сім'єю (*повага до інших членів сім'ї, допомога в домашньому господарстві, турбота про сімейну власність і т.д.*);
  - 3) перед друзями (*чесність, дотримання конфіденційності інформації, повага і т.д.*);
  - 4) перед суспільством (*збереження довкілля, волонтерство, допомога стареньким та слабким, повага і т.д.*).

**Презентувати результати:**

- тренер надає кожній з груп можливість презентувати виконані завдання протягом 1-2 хв.;
- тренери підводять підсумки виконаного завдання:  
«Відповідальність – це важливий крок до дорослого життя. Так само, як і повага, вона є основою суспільства, де поважаються права людини та людська гідність».

\* Перелік обов'язків треба підготувати для учнів заздалегідь (надруковані аркуші с переліком надаються кожній групі учнів окремо).

---

**Активність 4. Відповідальна поведінка** – 15 хв.

---

**Завдання:**

- пояснити учням важливість відповідальної поведінки;
  - сформувати в учнів розуміння наслідків безвідповідальної поведінки.
- 

**Що робити**

**Запитати учнів:** - що таке відповідальна поведінка?

*Здатність соціально доцільно поводитись у школі, сім'ї, предметному середовищі, конструктивно взаємодіяти з ровесниками і дорослими, усвідомлено ставитись до їхніх вимог, реалізовувати відповідно до морально-етичних принципів і вікових можливостей свої права та обов'язки, критично оцінювати власну поведінку та вчинки як корисні чи шкідливі для себе та інших;*

- тренер надає учням спрощене визначення:

*1) «Відповідальна поведінка – це здатність критично оцінювати наслідки своїх вчинків та діяти в інтересах власних та суспільних» або;*

*2) «Відповідальна поведінка – це поведінка, яка призводить до бажаних для себе і суспільства результатів та наслідків».*

**Навести приклади:** - тренер наводить приклади, при цьому пропонує учням шляхом підняття зелених або червоних карток підтримати їх або відхилити:

*1) «Я знаю, що багатьом людям бракує питної води, тому я завжди бережливо ставлюсь до води як вдома так і на природі»;*

*2) «Я мрію стати журналісткою, тому залюбки пишу диктанти та веду щоденник»;*

*3) «Я розумію, що люди мають різні музичні смаки, тому на вулиці та в громадському транспорті я слухаю музику в навушниках»;*

*4) «Ми вчили, що комп'ютерні ігри виснажують нервову систему людини, тому я граю в подібні ігри не більше однієї години на добу»;*

*5) «Брати чужі речі без дозволу – це злочин, тому я ніколи цього не роблю»;*

*6) «Я хочу мати вірних друзів, тому з повагою ставлюсь до однокласників, підтримую їх в складних ситуаціях, та допомагаю їм у навчанні»;*

*7) «Я не бажаю стати злочинцем, тому з повагою ставлюсь до інших людей та їх власності».*

<b>Запропонувати учням:</b>	- тренер запрошує учнів навести їх приклади відповідальної поведінки; якщо з цим виникає ускладнення, попросити їх пояснити вищевказані приклади чи відповісти на питання, як вони діють в подібних ситуаціях.
<b>Організувати групову роботу:</b>	- тренер ділить учнів на чотири групи та дає кожній з груп одне з нижченаведених запитань, на які потрібно відповісти через текст чи малюнок на ватмані:  1) Що таке злочин?  Злочин – це порушення закону (кримінального кодексу). Є такі види злочинів як крадіжка, грабіж, вбивство, шахрайство та ін.  2) Які можуть бути учасники злочину?  <i>Злочинець (виконавець, організатор, підбурювач, пособник) та жертва.</i>  3) Що потрібно робити щоб не стати злочинцем?  <i>Поважати інших людей та їх особисті і майнові права.</i>  4) Що потрібно робити щоб не стати жертвою злочину?  <i>Бути уважним та обережним.</i>
<b>Підвести підсумки:</b>	- тренер звертається до учнів: «Отже ми знаємо, що відповідальна поведінка – це поведінка, яка приводить до бажаних результатів. Ми переконані, що ніхто з нас не бажає стати ні злочинцем ні жертвою злочину. Більш детально ми розглянемо це питання в подальших уроках програми».

### **Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.**

#### **Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в програмі;
- залучення батьків до підтримки програми;
- забезпечення більшої ефективності програми.

#### **Що робити**

<b>Запропонувати завдання:</b>	- обговорити матеріал уроку з батьками;  - запитати як вони розуміють відповідальну поведінку.
<b>Подякувати учням:</b>	- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір-5»; оголошують тему та дату наступного уроку програми.

## Урок четвертий

### 4.4. Друзі та їх вплив

#### Мета

- Учні зрозуміють суть дружніх відносин.
- Учні усвідомлять вплив друзів на власну поведінку.
- Учні зрозуміють оптимальну для себе поведінку у відносинах з друзями.

#### Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку	7
2.	Гра «Серцебиття команди»	5
3.	Що означає друг	15
4.	Що ми готові зробити для наших друзів	15
5.	Домашнє завдання	3

#### Особливості уроку

Під час даного уроку для тренерів важливо, за можливості, долучити до участі учнів старшого віку, які вже мають досвід програми «Вибір», оскільки у віці 10-12 років підлітки зазнають суттєвих змін, пов'язаних з дорослішанням і починають проводити більше часу з однолітками. Саме до порад однолітків та дещо старших вони прислухаються найбільше.

Це заняття має допомогти учням зрозуміти значення друзів, як їх друзі впливають на них та як цей вплив може суперечити тому, чому навчають батьки та інші дорослі люди. Учні також зрозуміють наслідки ризикованих дій та визначать межі того, що вони готові зробити заради друзів.

#### Матеріальне забезпечення

- анкета (додаток № 4/1) – 30 шт.,
- дошка та крейда,
- ватман та маркери,
- блокноти або зошити для учнів,
- дрібні призи для учнів.

#### Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; за можливості учні мають розміщуватись по колу, аби бачити один одного;
- переглянути план та мету уроку.

---

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку – 7 хв.**

---

**Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
  - перевірка домашнього завдання.
- 

**Що робити**

**Провести опитування з теми попереднього заняття:**

- тренери запитують учнів:
- 1) що вони вивчали на попередньому занятті?
  - 2) що таке відповідальність ?
  - 3) які обов'язки людина має перед собою, сім'єю, друзями, суспільством?
  - 4) що таке відповідальна поведінка?

**Підвести підсумки:**

- тренер підводить підсумки опитування;  
- оголошує тему заняття – «Друзі та їх вплив».

---

**Активність 2. Гра «Серцебиття команди» – 5 хв.**

---

**Завдання:**

- психологічне розвантаження учнів;
  - формування командної атмосфери в колективі.
- 

**Що робити:**

**Організувати проведення гри:**

- тренер прохає учнів стати по колу та взяти за руки людей, які стоять ліворуч та праворуч;
- тренер пояснює завдання учасників: *по команді тренера перший учасник має лівою рукою стиснути праву руку сусіда ліворуч, після цього цей сусід тисне лівою рукою праву руку наступного учасника, що перебуває ліворуч від нього; таким чином серцебиття рухається по колу і повертається до першого учасника;*
- тренер проводить гру та засікає час командного серцебиття;
- доцільно повторити «серцебиття команди» ще декілька разів.

**Зробити підсумок:**

- тренер робить підсумок гри: *«Ви чудово справились з завданням і проявили себе справжньою командою. Ми віримо, що саме такою командою ви будете під час уроків програми «Вибір-5», а також і за межами програми. Бо вас об'єднує повага, відповідальність та командний дух»;*
- тренер оголошує наступне питання уроку.

---

**Активність 3. Що означає друг** – 15 хв.

---

**Завдання:**

- розуміння учнями суті дружніх відносин;
  - отримання учнями навиків заснування дружніх відносин.
- 

**Що робити**

**Дати завдання:**

- тренер прохає учнів в своїх блокнотах написати імена або ініціали чи псевдоніми їх трьох найкращих друзів;
- тренер має зазначити, що друзі не обов'язково повинні бути однолітками чи особами однієї статі; це можуть бути як хлопці так і дівчата, батьки, знайомі, вчителі чи інші дорослі люди.

**Попрохати учасників написати рецепт дружби :**  
(групова робота)

- тренери ділять учнів на 3-6 груп (в кожній з груп до 6 осіб) прохають учнів протягом трьох хвилин написати рецепт дружби, тобто кожен з учнів має, переглянувши власний список, сказати групі які якості (фізичні чи моральні) повинні мати друзі;
- кожна група протягом 3-5 хв. письмово складає спільний перелік якостей справжніх друзів та передають його тренеру. При цьому, поруч з тими якостями, що повторюються, доцільно ставити чергову позначку (наприклад: *чесність – 4, доброта – 3; готовність прийти на допомогу – 2, почуття гумору – 3*);
- тренер занотує ці результати на дошці чи ватмані, відповідно до вищевказаної рекомендації.

**Оголосити рецепт дружби:**

- тренер, який підсумовував результати групової роботи, визначає загальний результат та оголошує рецепт дружби, називаючи від трьох до п'яти якостей, якими має володіти справжній друг;
- тренер дякує учням: «Ми вдячні вам за рецепт дружби і віримо, що саме цьому рецепту будуть відповідати не лише ваші друзі, але й ви самі».

\* «Рецепт дружби» можна записати у вигляді справжнього рецепту з переліком інгредієнтів. Наприклад: *чесність – 4 ложки (тобто 4 учні вибрали цю якість), доброта – 5 ложок, почуття гумору – 1 ложка і т.д. На ватмані це може виглядати так: намалювати маркером каструлю із стравою або пляшечку («лікві» від самотності) і на цьому силуеті скласти рецепт справжньої дружби.*



**Зробити акцент на тому, що дружба повинна працювати в двох напрямках:**

- тренер звертається до учнів: *«Справжня дружба повинна працювати в двох напрямках. Ваші друзі, так само як і ви, повинні вас поважати та почуватись відповідальними перед вами. Друзі мають поважати почуття та вибір один одного».*

- підсумовуючи сказане, тренер переходить до обговорення поведінки друзів.

**Запитати учнів про тиск зі сторони друзів:**

- тренер запитує учнів чи були в них ситуації, коли друзі наполегливо прохали та тиснули на них зробити те, що вони не бажали робити;

- запитати учнів, чи є друзі, які тиснуть на вас, є справжніми друзями;

- запропонувати учням подивитись на складений ними рецепт дружби і подивитись чи є там така якість як тиск на друзів;

- підсумовуючи сказане, тренер звертається до учнів: *«Зчасті наші друзі забувають про наші почуття та бажання, бо в цей момент вони думають про себе».*

**Обговорити питання насмішок:**

- тренер звертається до учнів: *«Зчасту друзі глузують один з одного та жартують. Як ви вважаєте чи це правильно? Якщо ні, то коли жарт перестає бути жартом?»;*

- тренер, вислухавши одну-дві відповіді учнів, звертає увагу учнів на те, що:

- жарт перетворюється в насмішку, якщо він є злим та раниць почуття людини;

- якщо людина переживає з приводу власної зовнішності, прізвища, звичок і т.п., ми ні в якому разі не повинні над цим глузувати;

- справжні друзі ніколи не будуть насміхатись над вами.

- тренер запитує учнів: *«Як найкраще справитись з насмішками?»;*

- послухавши відповіді від учнів, тренер підсумовує: *«Ми не повинні брати близько до серця насмішки. Зазвичай, проігнорувати насмішку або ж висміяти її, є оптимальною реакцією. Насмішники, як правило, припиняють насміхатись, якщо вони не отримують очікуваної реакції».*

**Активність 4. Що ми готові зробити для наших друзів** – 15 хв.

---

**Завдання:**

- розуміння учнями наслідків ризикованої поведінки;
  - визначення учнями меж того, що вони готові зробити для друзів.
- 

**Що робити**

**Представити активність:**

- тренер нагадує учням, що друзі інколи хочуть від нас те, що ми не бажаємо робити; тому важливо знати межі того, що ви готові зробити заради друзів, заради того щоб приймати та реалізовувати власні позитивні рішення.

**Запропонувати анкету 4/1:**

тренери роздають учням анкети і пропонують самостійно (протягом 5 хв) дати письмові відповіді на перші три питання анкети. На решту питань написати відповіді вдома, бажано з батьками.

**Обговорити анкетування:**

- тренер прохає добровольців поділитись їх варіантами відповідей на питання анкети;

- заслухавши варіанти відповідей, запитати учнів: *«А якщо декілька друзів одночасно просять вас зробити те, що ви не бажаєте робити, наприклад, винести з дому спиртне чи випалити сигарету. Вам би було важче відмовитись?»*;

- тренери проводять обговорення вищевказаного питання.

**Підсумуйте анкетування та обговорення:**

- тренер запитує учнів:

1) чи казали ви «ні» вашим друзям?

2) що трапилось після цього?

3) що ви відчували?

4) над вами насміхались після цього?

- тренер запитує учнів: *«Що ваші ровесники можуть зробити, якщо їм не подобається те, що роблять їх друзі. Якщо, наприклад, друзі вживають спиртне, палять тютюн або скоюють інші ризиковані вчинки?»*;

- тренери мають переконатись, що учні усвідомили наступні варіанти:

- обрати інших друзів, хто відповідає рецепту дружби;
- уникати ситуацій, коли друзі роблять ризиковані вчинки (прогулюють заняття, та ін.);
- спробувати відмовити друзів від ризикованої поведінки;
- поговорити про це з дорослою людиною, якій ви довіряєте.

- тренери роблять завершальне висловлювання: *«Люди можуть мати різні причини і ми, зазвичай, не можемо змінити їх поведінку. Якщо наші друзі вживають спиртне, тютюн чи роблять інші ризиковані вчинки, це не наша вина і не наша відповідальність. Якщо ви схвилювані поведінкою ваших друзів чи знайомих, ми радимо звернутись до дорослої людини, якій ви довіряєте, наприклад, до класного керівника, шкільного психолога, соціального педагога або ж до нас як до тренерів».*

---

#### **Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.**

---

##### **Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в програмі;
  - залучення батьків до підтримки програми;
  - забезпечення більшої ефективності програми.
- 

##### **Що робити**

##### **Запропонувати завдання:**

- обговорити матеріал уроку з батьками, поділитись з ними рецептом дружби;

- запитати батьків, як вони обирають собі друзів і чи є в них рецепт дружби; обговорити питання анкети 4/1.

##### **Подякувати учням:**

- тренери дякують учням за участь в програмі-грі «Вибір-5»;

- оголосити тему та дату наступного уроку програми.

**Анкета**  
(додаток № 4/1)

1. Якби мій друг/моя подруга запропонували мені вкрасти цукерки в супермаркеті, то я б

---

---

---

2. Якби мій друг/моя подруга запропонували мені викурити сигарету, то я б

---

---

3. Якби мій друг/моя подруга запропонували мені таємно винести спиртне з дому, то я б

---

---

4. Якби мій друг/моя подруга протилежної статі запропонували мені піти до його/її будинку чи квартири, де ми будемо одні, то я:

а) *запитаю дозволу моїх батьків;*

б) *пиду в гості, а батькам скажу про це після повернення додому;*

в) *інший варіант* \_\_\_\_\_

5. Якби мій друг/моя подруга запропонували мені таємно проникнути до кінотеатру, то я б

---

---

6. Якби мій друг/моя подруга попрохали мене сховати сигарети чи спиртне, то я б

---

---

7. Якби мій друг/моя подруга запропонували мені сховати вдома речі невідомого походження, то я б \_\_\_\_\_

---

---

8. Якби мій друг/моя подруга запропонували мені нюхати неістівні речовини, то я б

---

---

9. Якщо я дізнаюсь, що мій друг/моя подруга глузує з когось через зовнішній вигляд тієї людини, то я \_\_\_\_\_

---

---

10. Якщо я дізнаюсь, що мій друг/моя подруга навмисне розбили скло в школі, то я

---

---

**Урок п'ятий****4.5. Поведінка в ситуації вибору****Мета**

- Учні усвідомлять особливості впевненої поведінки в кризовій ситуації.
- Учні отримають практику впевненої поведінки.
- Учні запам'ятають послідовність прийняття відповідальних рішень.

**Структура уроку**

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку	5
2.	Гра «Принцеса, лицар та дракон»	5
3.	Впевнена поведінка в кризовій ситуації	7
4.	Практика вибору	25
5.	Домашнє завдання	3

**Особливості уроку**

Під час даного уроку тренерам доцільно пам'ятати, що молоді люди постійно приймають певні рішення, на кшталт: чи підуть вони погуляти з друзями чи залишаться вдома виконувати домашнє завдання? Інколи їх рішення провокуватимуть значно серйозніші наслідки: чи варто спробувати наркотичні речовини, як це вже робив дехто з однолітків? Саме цей урок має допомогти учням зрозуміти процес прийняття кризових рішень та зробити відповідальний вибір.

**Матеріальне забезпечення**

- схема (додаток № 5/1) – 3-6 шт. (бажано на аркушах ватману),
- перелік кризових ситуацій (додаток 5/2), розрізаний на 6 смужок, з однією ситуацією на кожній з них,
- дошка та крейда,
- ватман та маркери,
- блокноти або зошити для учнів,
- дрібні призи для учнів.

**Підготовка до уроку**

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; за можливості учні мають розміщуватись по колу, аби бачити один одного;
- переглянути план та мету уроку.

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку – 5 хв.**

---

**Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
  - перевірка домашнього завдання.
- 

**Що робити**

**Провести опитування з теми попереднього заняття:**

- тренери запитують учнів:
- 1) що вони вивчали на попередньому занятті?
  - 2) що таке рецепт дружби?
  - 3) що ваші батьки думають з приводу рецепта дружби та як вони відповідали на питання анкети?
  - 4) як найкраще справитись з насмішками?

**Підвести підсумки:**

- тренер підводить підсумки опитування;
- оголошує тему заняття - «Поведінка в ситуації вибору».

**Активність 2. Гра «Принцеса, лицар та дракон» – 5 хв.**

---

**Завдання:**

- психологічне розвантаження учнів;
  - формування командної атмосфери в колективі.
- 

**Що робити**

**Організувати проведення гри:**

- тренер пояснює учням правила гри:

Всі учасники діляться на рівні дві або три групи. Одночасно грають дві команди, які шикуються у шеренги. Шеренги стоять на відстані 2-3 метри, спинами до суперників. Завдання: команди мають таємно від суперників обрати свій персонаж (принцесу, лицаря або дракона) та за сигналом від тренера (наприклад, на рахунок 1, 2, 3 – повернутись обличчям до суперників і показати обраний персонаж (принцесу – через реверанс, лицаря – через замах мечем, дракона – через агресивну позу). Виграє команда сильнішого персонажа (принцеса перемагає лицаря, лицар – дракона, дракон – принцесу). Після цього команда-переможець грає проти іншого суперника. Можна проводити по кілька «боїв». Команда-переможець отримує приз – цукерки, аплодисменти, тощо.

- тренери проводять гру між командами та визначають команду-переможця.

**Зробити підсумок:**

- тренер хвалить переможців, за можливості, винагороджує їх дрібними призами, та зазначає, що в цій грі кожен, хто отримав задоволення від самої гри є переможцем.
- тренер оголошує наступне питання уроку.

**Активність 3. Впевнена поведінка в кризовій ситуації – 7 хв.**

**Завдання:**

- розуміння учнями особливостей впевненої поведінки в кризовій ситуації;
- усвідомлення учнями особливостей неконфліктного вирішення кризових ситуацій .

**Що робити**

**Пояснити суть кризової ситуації:**

- тренер пояснює учням суть кризової ситуації (ситуації вибору) – *це життєва ситуація, коли необхідно швидко приймати рішення (робити вибір), що матиме значимі наслідки.*

**Нагадати учням про оптимальність впевненого стилю поведінки:**

- тренер нагадує учням про три основних стилі (види) поведінки в кризовій ситуації: *пасивна, агресивна та впевнена;*

- тренер також нагадує учням, що впевнений стиль поведінки є оптимальним, а також надає ознаки впевненої поведінки:

- говорити ясно;
- висловлюватись впевнено та спокійно;
- поважати права оточуючих;
- не дозволяти іншим примушувати тебе робити те, що ти не хочеш робити;
- триматись рівно;
- дивитись в очі;
- бути впевненим у собі.

\* Бажано, щоб учні занотували ознаки впевненої поведінки до своїх зошитів чи блокнотів, а також зробити перелік цих ознак на ватмані чи дошці.

**Запропонувати вправу:**

- тренер обирає 4-х добровольців, яким на вушко або за дверима дає завдання: першій парі - один учень повинен зобразити скульптуру впевненої поведінки, інший – навпаки, невпевненої; другій парі – відповідно продемонструвати впевнену та невпевнену поведінку, сказавши по одному однаковому реченню, наприклад: «Я люблю Україну!».

Запитати:

Назвіть учнів, який продемонстрували скульптуру впевненої людини. За якими ознаками ви вирішили, що це впевненість? А хто з учнів продемонстрував голосом впевнену поведінку?»

**Пояснити учням, що впевнена поведінка є також оптимальною в кризовій конфліктній ситуації:**

- тренери пояснюють учням, **що вони мають робити в конфліктній ситуації**, коли можлива бійка, сварка, образи:

1) заспокойтесь: дозвольте вашим почуттям холонутися та спробуйте вирішити конфлікт мирним шляхом;

2) спілкуйтесь:

- *поясніть, що ви відчуваєте; люди не можуть читати наші думки і конфлікти зачасту виникають через непорозуміння в спілкуванні;*
- *скажіть про вашу мету (що ви хочете досягти);*
- *переконайтесь, що ваше тіло каже те ж саме, що й ваші уста (інколи наша поза, вираз обличчя, інтонація можуть спонукати наших опонентів до конфлікту);*
- *будьте впевненими і стійте рівно, не намагайтесь дивитись на співрозмовника домінуючим поглядом, розслабте ваше тіло та руки;*
- *говоріть спокійно, впевнено та неголосно, в дружньому тоні; намагайтесь посміхатись кожного разу, коли це є прийнятним, бо дружня посмішка руйнує напруження;*
- *не смійтесь над іншими людьми щоб збентежити або принизити їх, бо це призводить до бажання захистити себе та посміялись з вас;*
- *подивіться в дзеркало в той час, коли ви дійсно сердиті, зверніть увагу на те, як інші люди дивляться на вас; можливо ваше обличчя передає не те, що ви прагнете сказати.*

3) знайдіть компроміс: запропонуйте те, чим ви можете поступитись заради того щоб отримати ще щось; обидві сторони повинні чимось поступитись, щоб всі залишились щасливими; пам'ятайте, що ви не можете отримати все, що ви хочете; чимось потрібно пожертвувати; робіть поступки.

\* тренерам доцільно разом з добровольцями продемонструвати варіації мови тіла;



**Запитати учнів про попередження конфліктів:**

- тренер прохає учнів сказати, які є шляхи контролю конфліктної енергії (злості):

- виконати фізичні вправи;
- глибоко вдихати;
- подрімати;
- прокричати в подушку;
- робити те, що ви любите;
- слухати музику;
- прибрати в кімнаті.

\*Бажано, щоб учні записали вказаний рецепт контролю злості до своїх зошитів чи блокнотів.

**Зробити підсумок питання:**

- тренер звертається до учнів: *«Впевнена поведінка не є гарантією успішного вирішення будь-якої кризової (конфліктної) ситуації та вона є оптимальною в порівнянні з іншими стилями поведінки (пасивним та агресивним) і допомагає з меншими втратами долати життєві перепони»;*

- тренер дякує учням за участь в розгляді попереднього питання та переходить до наступного.

**Активність 4. Практика вибору – 25 хв.**

**Завдання:**

- розуміння учнями послідовності прийняття рішення;
- отримання учнями навиків в прийнятті відповідальних рішень.

**Що робити**

**Організувати груповий розгляд ситуацій вибору:**

- тренери ділять клас на шість груп та роздають кожній з груп таблицю (додаток № 5/1) та смужку з ситуацією вибору (додаток № 5/2);

- пропонують учням протягом 15 хвилин дати відповідь на питання таблиці.

**Провести дискусію:**

- тренери прохають представників груп доповісти результати групової роботи всьому класу;

- проводять обговорення (бажано щоб кожна з груп висловила думку щодо ситуацій їх колег: чи згодні вони з обраним варіантом чи ні);

- тренери роблять акцент на послідовності **прийняття відповідальних рішень:**

- 1) Які я маю варіанти рішень?
- 2) Які можуть бути позитивні наслідки кожного з варіантів рішень?
- 3) Які можуть бути негативні наслідки кожного з варіантів рішень?
- 4) Що скажуть моя сім'я та друзі з приводу кожного з варіантів рішень?
- 5) Остаточний вибір.

\* Якщо діти в класі є дуже активними, то тренери можуть замість групової роботи провести розгляд однієї або декількох ситуацій з усім класом, використовуючи при цьому шкільну дошку або фліп-чарт.

**Підсумувати обговорення:**

- тренер підсумовує питання: *«Ви щойно отримали колективну практику в прийнятті кризових рішень. Зазвичай нам доводиться робити подібний вибір самотужки, тому варто пам'ятати послідовність прийняття відповідальних рішень, бо це зробить ваше життя безпечнішим та приємнішим»;*

- дякує учням за активну роботу та оголошує наступне питання.

**Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.**

---

**Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в програмі;
  - залучення батьків до підтримки програми;
  - забезпечення більшої ефективності програми.
- 

**Що робити:**

**Запропонувати завдання:**

- обговорити матеріал уроку з батьками, поділитись з ними рецептом прийняття відповідальних рішень;
- запитати батьків, як вони приймають відповідальні рішення.

**Подякувати учням:**

- тренери дякують учням за участь в програмі-грі «Вибір-5»;
- оголосити тему та дату наступного уроку програми.

**Схема прийняття рішення**

(додаток № 5/1)

<b>Схема прийняття рішення</b>			
Ситуація для прийняття рішення:			
<b>Які я маю варіанти рішень?</b>	<b>Які можуть бути гарні наслідки цього рішення?</b>	<b>Які можуть бути погані наслідки цього рішення?</b>	<b>Що моя сім'я та друзі відчуватимуть з приводу цього рішення?</b>
<i>Можливе рішення №1:</i>			
<i>Можливе рішення №2:</i>			
<i>Можливе рішення №3:</i>			
<b>Мій вибір (остаточне рішення):</b>			

### **Перелік кризових ситуацій**

(додаток 5/2)

1. Ви в торговому центрі разом з другом. Ваш друг каже вам: «Я хочу ту футболку. Я можу сховати її під своєю курткою, якщо ти в цей час відвернеш увагу продавця». Яке рішення ви приймете?
2. Ви чули, що старший брат вашого друга регулярно курить «траву». Коли ви останнього разу були в цього друга вдома, то його брат сказав: «Вам вже пора спробувати справжню річ. Приходьте в п'ятницю ввечері і я вас пригощу тим, що курять дорослі». Яке рішення ви приймете?
3. Завтра у вас контрольна робота з математики. Зараз уже восьма вечора і по телебаченню йде фільм, який ви хочете подивитись замість того, щоб вчити математику. Яке рішення ви приймете?
4. Ви підійшли до ваших знайомих, які вештались біля супермаркету. Один з них пропонує вам сигарету з відкритої пачки. Яке рішення ви приймете?
5. Ваша краща подруга запросила вас до себе додому щоб разом подивитись фільм. Ви дізнаєтесь, що її батьків в цей час не буде вдома. Ваші батьки не хочуть, щоб ви вдвох залишались на самоті. Яке рішення ви приймете?
6. Ваша подруга прохає вас взяти до себе на зберігання закритий пакет, в якому, за її словами, знаходяться її особисті речі, які можуть не сподобатись її батькам. Яке рішення ви приймете?

**Урок шостий****4.6. Протидія тиску****Мета**

- Учні зрозуміють як засоби масової інформації та соціальні мережі впливають на них.
- Учні усвідомлять тиск зі сторони однолітків та як він впливає на їх рішення.
- Учні зрозуміють оптимальну для себе поведінку у ситуації тиску.

**Структура уроку**

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку	7
2.	Гра «Передай оплеск»	5
3.	Тиск зі сторони ЗМІ та соціальних мереж	15
4.	Протидія тиску з боку ровесників	15
5.	Домашнє завдання	3

**Особливості уроку**

Під час даного уроку тренерам доцільно пам'ятати, що ми живемо в глобальному світі, де дітям є доступною практично будь-яка інформація. Тому на дорослих, в т.ч. тренерах, лежить обов'язок підготувати дітей до свідомого ставлення до інформації та, пов'язаного з нею тиску. Важливими є також і навички протидії тиску зі сторони ровесників, бо в житті дуже часто спрацьовує народна приказка «з ким поведешся...». Саме оточення може бути як фактором захисту, так і фактором ризику.

**Матеріальне забезпечення**

- дошка та крейда,
- ватман та маркери,
- блокноти або зошити для учнів,
- дрібні призи для учнів,
- роздрукований та порізаний на смужки *додаток 6/1*.

**Підготовка до уроку**

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; за можливості учні мають розміщуватись по колу, аби бачити один одного;
- переглянути план та мету уроку.

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку – 7 хв.**

---

**Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
  - перевірка домашнього завдання.
- 

**Що робити**

**Провести опитування з теми попереднього заняття:**

- тренери запитують учнів:
- 1) що вони вивчали на попередньому занятті?
  - 2) що таке ситуація вибору (кризова ситуація)?
  - 3) як ваші батьки приймають відповідальні рішення в ситуації вибору?
  - 4) якою є послідовність прийняття відповідальних рішень?

**Підвести підсумки:**

- тренер підводить підсумки опитування;  
- оголошує тему заняття – «Протидія тиску».

**Активність 2. Гра «Передай оплеск» – 5 хв.**

---

**Завдання:**

- психологічне розвантаження учнів;
  - формування командної атмосфери в колективі.
- 

**Що робити**

**Організувати проведення гри:**

- тренер пояснює учням правила гри:

*Всі учасники стають в коло. Для пояснення вправи скажіть наступне: «Я повернусь обличчям до людини ліворуч від мене та подивлюсь їй в очі. В цей самий момент ми повинні плеснути в долоні (покажіть). Після чого він чи вона повертається ліворуч та одночасно з тим хто стоїть ліворуч, плескає в долоні. Таким чином, ми передамо оплеск-ритм по колу. Давайте, спробуємо зробити це зараз та пам'ятайте, що ви повинні дивитися в очі один одному і робити оплеск одночасно». Виробляється певний ритм, і викладач може говорити «швидше» чи «повільніше» для того, щоб збільшити швидкість передачі оплеска по колу. Після того, як оплеск буде передано по колу, скажіть: «А тепер ми спробуємо передати оплеск ще швидше». Починається передача оплеска по колу, від людини до людини. І нагадайте учасникам, що вони повинні продовжувати гру, навіть якщо вона припиняється на певний час, коли хтось пропускає оплеск.*

*Після успішного завершення першого раунду передачі оплесків, починайте новий раунд. Коли група готова, додайте ще кілька оплесків, так щоб три чи чотири оплески передавалися по колу. Часто це приводить до дуже веселого, активного хаосу в групі, сміху.*

- тренери проводять гру, а по її завершенню запитують чи сподобалася учасникам гра. Нагадують, що ми одна команда, тому, намагаючись досягти певних результатів, певним чином, залежимо один від одного.

Зробити підсумок:

- тренер хвалить учасників гри та каже: *«Ви успішно справились з завданням гри, працювали дуже злагоджено, як справжня команда. Ми віримо, що саме такою дружньою командою завжди буде ваш клас».*

- тренер оголошує наступне питання уроку.

---

### **Активність 3. Тиск зі сторони ЗМІ та соціальних мереж – 15 хв.**

---

#### **Завдання:**

- розуміння учнями позитивного та негативного впливу ЗМІ та соціальних мереж;
  - усвідомлення учнями технологій тиску зі сторони ЗМІ та шляхів протидії йому.
- 

#### **Що робити**

##### **Пояснити що таке ЗМІ та соціальні мережі:**

- тренер запитує учнів, що таке засоби масової інформації (*це знаряддя та спосіб спілкування за допомогою яких досягається вплив на велику кількість людей*);

- тренер запитує учнів, які вони знають ЗМІ (*телебачення, радіо, кінотеатри, газети, Інтернет...*);

- тренер прохає учнів пояснити, що таке соціальні мережі (*соціальні мережі – це сукупність людей, які об'єднуються за певною потребою чи інтересом. В наш час дуже популярними є такі Інтернет-мережі як «Facebook», «Instagram», «LinkedIn» та інші*).

##### **Провести групову роботу з визначення впливу ЗМІ та соціальних мереж:**

- тренер пояснює учням, що як ЗМІ так і соціальні мережі, які також можуть виступати як ЗМІ, можуть мати як позитивний так і негативний вплив як на людину так і на суспільство;

- тренери ділять клас на чотири групи і дають кожній з груп завдання – протягом 5-7 хвилин підготувати (намалювати) з використанням ватману колективну відповідь:

1) Перша група: як телебачення та радіо можуть позитивно впливати на людей (навести приклади);

2) Друга група: як телебачення та радіо можуть негативно впливати на людей (навести приклади);

3) Третя група: як Інтернет та соціальні мережі можуть позитивно впливати на людей (навести приклади);

4) Четверта група: як Інтернет та соціальні мережі можуть негативно впливати на людей (навести приклади).

- тренери надають можливість кожній з груп презентувати результати їх праці, при цьому доцільно залучати всіх представників груп.

\*Примітка: як варіант, можливе колективне обговорення.

**Продовжити групову роботу з завданням правдивого зображення тютюну та алкоголю:**

- за умови наявного часу та бажання учнів, надати групам завдання після вступної промови: «Всі ми знаємо що ЗМІ в погоні за прибутком розповідають нам про сумнівні переваги спиртного та тютюну і при цьому замовчують негативний їх ефект для людини та суспільства. Пропонуємо вам протягом 5 хвилин підготувати рекламні повідомлення в ЗМІ, що ґрунтуються на справжніх наслідках для суспільства вживання спиртного та тютюну»;

- тренери допомагають групам у виконанні завдання та презентації результатів;

- тренер дякує учням за участь в розгляді попереднього питання та переходить до наступного.

---

**Активність 4. Протидія тиску з боку ровесників – 15 хв.**

---

**Завдання:**

- усвідомлення учнями тиску зі сторони однолітків;
  - розрізнення учнями позитивного та негативного тиску зі сторони однолітків;
  - отримання навиків протидії тиску зі сторони однолітків.
- 

**Що робити**

**Запитати учнів про їх розуміння тиску з боку ровесників:**

- запитати учнів як вони розуміють слова «одноліток», «ровесник»: це людина вашого віку або з незначною віковою різницею;

- запитати, як вони розуміють слово «тиск» в соціальному розумінні: примус, вплив, переконування;

- запитати, що таке тиск зі сторони ровесників, однолітків: це коли друзі чи знайомі, використовуючи різні типи переконування, намагаються вплинути на ваше рішення робити щось певним чином.



**Запитати про різницю між позитивним та негативним тиском:**

- тренер прохає учнів пояснити – добре це чи погано тиснути на ровесників;
- попросити учнів надати приклади позитивного тиску з боку ровесників: *коли вас прохають проявити себе якнайкраще в навчанні, змаганні, виступі на концерті, пропонують допомогу в виконанні домашнього завдання і т.д.;*
- запитати про приклади негативного тиску: *коли друзі чи знайомі переконують чи примушують вас зробити неправильне, незаконне чи небезпечне – те, що завдасть вам шкоду.*

**Показати приклади негативного тиску:**

- тренер пропонує учням показати приклади негативного тиску шляхом:
  - 1) використання дружніх відносин: *«Я б для тебе це зробив», «Я буду твоїм кращим другом»;*
  - 2) насмішок, глузування: *«В чому проблема, ти злякався?»;*
  - 3) лідерського впливу: *«Я також це зроблю. Вперед, кидай каміння»;*
  - 4) погроз: *«Ти мені більше не друг».*

\* *Доцільно поділити клас на чотири групи і кожна з груп презентує один з вищевказаних способів негативного тиску.*

**Нагадати учням стилі поведінки:**

- тренер нагадує учням про три основні стилі поведінки людини: пасивний, агресивний та впевнений;
- тренер прохає учнів дати коротку характеристику вищевказаним стилям та навести приклади мультиплікаційних героїв;
- тренер пропонує учням пояснити та показати, як представники зазначених стилів відреагували б на ситуації:
  - 1) *дозволити списати домашню роботу;*
  - 2) *погодитись на пропозицію спробувати сигарету або спиртне;*
  - 3) *приєднатись до пліткування або глузування;*
  - 4) *порушити батьківські настанови, коли батьків немає поруч.*

**Назвати способи протидії негативному тиску:**

- тренер називає **способи протидії негативному тиску:**
  - **сказати тверде «ні»** – відмовитись це обговорювати;
  - **піти геть** від людини, яка тисне на вас;
  - **проігнорувати** людину, яка тисне на вас;
  - **знайти привід для відмови;**
  - **запропонувати інший альтернативний варіант** поведінки;
  - **показати, що ви шоковані** подібним тиском;
  - **пожартувати** з цього приводу;
  - **зробити комплімент** людині, яка тисне на вас.
- тренер пропонує учням записати способи протидії тиску до їх зошитів чи блокнотів.

**Провести розгляд ситуацій:**

- за умови наявності часу та бажання дітей, тренери пропонують учням провести груповий розгляд ситуацій з додатку б/1, при цьому доцільно поділити клас на чотири групи;
- тренер, після нетривалого групового розгляду ситуацій, надає кожній з груп можливість презентувати рішення групи, щодо їх ситуації.

**Підсумувати розгляд питання щодо тиску:**

- тренер звертається до учнів: *«Всі ми добре знаємо, що є правильним, а що «не дуже правильним» та, зачасту, ми приймаємо «не дуже правильні» рішення, які нам нав'язують, з використанням різних форм тиску: посилення на дружбу, погрози, образи, облудні компліменти... Ми віримо, що ви будете приймати та реалізовувати саме ваші відповідальні рішення, бо це є запорукою вашого гарного майбутнього завтра, через рік, десять років...».*

**Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.**

---

**Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в програмі;
  - залучення батьків до підтримки програми;
  - забезпечення більшої ефективності програми.
- 

**Що робити**

**Запропонувати завдання:**

- обговорити матеріал уроку з батьками;
- запитати батьків, як вони протидіють тиску зі сторони друзів та знайомих.

**Подякувати учням:**

- тренери дякують учням за участь в програмі-грі «Вибір-5»;
- оголосити тему та дату наступного уроку програми.

**Перелік ситуацій**

(додаток б/1)

1. *Ваша старша сестра зустрічається з хлопцем, який зачасту приходиться до неї на підпитку і цього разу він також прийшов нетверезий. Ви прохаєте сестру не ходити на побачення та вона наказує не втручатись, інакше заборонить користуватись вам її речами. Ваші дії?*
2. *Батько вашого друга зловживає спиртним і, перебуваючи в нетверезому стані, б'є сина (вашого друга) та свою дружину. Ваш друг прохає вас нікому про це не розповідати, інакше він з вами перестане дружити. Ваші дії?*
3. *Група хлопців з сьомого класу регулярно ображають вашого друга, коли він повертається з музичної школи, називаючи його «матусиним синочком» та кидаючи в нього брудом. Ваші дії?*
4. *Ви запрошуєте друзів додому на святкування дня народження. Одна з подруг принесла пиво в пляшці з під кока-коли та пропонує «відзначити» свято, бо всі так роблять. Ваші дії?*

**Урок сьомий****4.7. Що ми знаємо про наркотики****Мета**

- Учні зрозуміють суть наркотичних речовин та причини наркотичної залежності.
- Учні усвідомлять наслідки вживання наркотичних речовин.
- Учні сформулюють свідоме ставлення до алкоголю та тютюну, як до наркотичних речовин.

**Структура уроку**

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку	7
2.	Гра «Повітря, земля, вода»	5
3.	Наркотичні речовини	10
4.	Наслідки вживання наркотичних речовин	14
5.	Вікторина «Що ми знаємо про наркотики»	6
6.	Домашнє завдання	3

**Особливості уроку**

Під час даного уроку тренерам доцільно взяти до уваги, що засуджуючи наркотики та тих, хто робить на цьому бізнес, ми повинні утриматись від засудження наркозалежних людей, як хворих. Гра-вікторина має стати логічним продовженням інформації, яку учні отримають під час розгляду попередніх питань теми.

**Матеріальне забезпечення**

- анкета (додаток № 7/1) – 30 шт.,
- маленький м'яч чи інший предмет для гри «Повітря, земля, вода»,
- відео про паління,
- дошка та крейда,
- ватман та маркери,
- блокноти або зошити для учнів,
- дрібні призи для учнів.

**Підготовка до уроку**

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; за можливості учні мають розміщуватись по колу, аби бачити один одного;
- переглянути план та мету уроку.

### **Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку – 7 хв.**

---

#### **Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
  - перевірка домашнього завдання.
- 

#### **Що робити**

##### **Провести опитування з теми попереднього заняття:**

- тренери запитують учнів:
- 1) що вони вивчали на попередньому занятті?
  - 2) що таке ЗМІ?
  - 3) що таке соціальні Інтернет-мережі?
  - 4) які вони знають способи протидії негативному тиску?

##### **Підвести підсумки:**

- тренер підводить підсумки опитування;  
- оголошує тему заняття – «Що ми знаємо про наркотики».

### **Активність 2. Гра «Повітря, земля, вода» – 5 хв.**

---

#### **Завдання:**

- психологічне розвантаження учнів;
  - формування командної атмосфери в колективі.
- 

#### **Що робити**

##### **Організувати проведення гри:**

- тренер пояснює учням правила гри:
- колектив (учні та тренери) має стати по колу, обличчям до центру;
  - тренер кидає м'яч одному з учасників, кажучи одне зі слів: «повітря», «земля», або «вода»;
  - завдання того, хто отримав м'яч – назвати відповідно птаха, тварину, або рибу.
- за командою тренера учасники виконують вправу;  
- тренер слідкує, щоб учасники не повторювали назви птахів, тварин та риб.

##### **Зробити підсумок:**

- тренери хвалять учасників та роблять акцент на тому, що ця вправа була розрахована на уважність та швидкість прийняття рішення  
- тренер оголошує наступне питання уроку.

**Активність 3. Наркотичні речовини** – 10 хв.

**Завдання:**

- розуміння учнями природи алкоголю та тютюну як наркотичних речовин;
- усвідомлення учнями впливу алкоголю та тютюну на людину та причин залежності.

**Що робити**

**Пояснити, що таке наркотичні речовини:**

- тренер звертається до учнів: *«Всі ви чули багато разів про наркотики або ж наркотичні речовини. Разом з тим, навіть багато дорослих людей не в повній мірі розуміють природу наркотичних речовин та їх небезпеку. А хто з вас може пояснити, що це таке наркотичні речовини (наркотики)?»;*
- тренер, підсумовуючи сказане учнями, дає визначення: *«Наркотики – це нехарчові речовини, які при вживанні змінюють роботу головного мозку, та викликають залежність»;*
- пояснює, що згідно зі стандартами ВООЗ (Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я) тютюн та алкоголь підпадають під категорію легалізованих, тобто частково дозволених, наркотичних речовин;
- тренер пояснює, що наркотичні речовини можуть служити людям, наприклад, в медицині, але, здебільшого, вони вбивають людей або роблять їх залежними, що може бути страшнішим від смерті;
- тренер пояснює учням, що хоча тютюн та алкоголь є частково дозволеними (з 18 років) вони причиняють дуже велику шкоду людям. Так, серед факторів ризику, які ведуть до смерті людини, тютюнопаління перебуває на другому місці в світі, а алкоголь – на восьмому; саме через поширеність цих наркотичних речовин в суспільстві ми більш детально їх розглянемо.

**Пояснити причини паління тютюну:**

- тренер запитує учнів, чому так багато дорослих палять тютюн, якщо знають про його небезпеку, адже тютюн містить в собі таку наркотичну речовину як **нікотин**;
- тренери, направляючи учнів через підказки, записують причини на дошці:
  - багато дорослих почали палити в дитинстві або юності і не змогли кинути палити;
  - друзі палили тютюн;
  - вони бачили рекламу тютюну на телебаченні та в кіно;
  - вони хотіли виглядати дорослими;
  - вони могли не знати всіх наслідків паління тютюну;
  - зараз вони є залежними від тютюну, як наркотичної речовини;
  - **тиск зі сторони ровесників.**

**Пояснити як паління тютюну впливає на організм людини:**

- тренер пояснює учням, як тютюн впливає на організм людини:
  - викликає залежність;
  - спочатку, в межах 4 секунд, вдаряє в мозок і стимулює його та центральну нервову систему, а по тому – справляє депресивний ефект (вводить в пригнічений стан);
  - звужує кров'яні судини, зменшуючи притік кисню до органів тіла;
  - підвищує кров'яний тиск;
  - компонент тютюну (монооксид вуглецю) заміщує кисень в червоних кров'яних клітинах протягом декількох годин. Монооксид вуглецю – це відпрацьований матеріал тютюнового диму, автомобільних двигунів та ряду інших побутових приладів.

**Пояснити причини вживання алкоголю:**

- тренер запитує учнів, чому багато людей вживають алкоголь, знаючи про його небезпеку;
- тренери, направляючи учнів через підказки, записують причини на дошці:
  - багато дорослих почали вживати алкоголь в молоді роки і не змогли зупинитись;
  - друзі п'ють;
  - бачили багато реклами, де алкоголь подається як розвага;
  - вони бачили в багатьох кінофільмах, як улюблені герої п'ють спиртне;
  - вони могли не знати про всі наслідки вживання алкоголю;
  - вони п'ють щоб розслабитись;
  - вони п'ють щоб схватись від проблем;
  - вони стали залежними від алкоголю.

**Пояснити як алкоголь впливає на організм людини:**

- тренер пояснює учням, як алкоголь впливає на психологічний стан людини:
  - алкоголь є депресивним наркотиком, який уповільнює процеси в тілі людини;
  - це найбільш давній наркотик в історії людства;
  - алкоголь – найбільш поширений наркотик;
  - існує багато очікуваних ефектів на людину, разом з тим, ці ефекти будуть мати різну дію на різних людей, хто вживає алкоголь, залежно від маси тіла, статі, досвіду вживання і т.і.;
  - саме цей наркотик (алкоголь), що призводить до інтоксикації (отруєння) людського організму, міститься в спиртних напоях, таких як горілка, вино, пиво, джин-тонік та ін.
- тренер переходить до розгляду наступного питання.

**Активність 4. Наслідки вживання наркотичних речовин** – 14 хв.

**Завдання:**

- усвідомлення учнями потенційних наслідків вживання наркотичних речовин;
- формування учнями власного об'єктивного ставлення до наркотиків.

**Що робити**

**Організувати групову роботу щодо наслідків вживання наркотиків:**

- тренер ділить клас на три групи та ставить завдання для кожної з груп протягом 5-7 хвилин записати на листі ватману позитивні та негативні наслідки вживання:

- для першої групи – тютюну;
- для другої групи – алкоголю;
- для третьої групи – нелегальних наркотиків.

- тренер також прохає оцінити кожен з наслідків за трьохбальною шкалою відповідно до ступеню позитиву та негативу (наприклад: захворювання на ВІЛ – (-3), отриманий досвід – (+1)).

*\* Якщо учні не вбачають жодного позитивного наслідку від вживання будь-якої з наркотичних речовин, тренери не повинні примушувати чи стимулювати учнів до пошуку подібних наслідків.*

**Розглянути результати групової роботи:**

- тренер надає кожній з груп можливість публічно доповісти результати групової роботи;

- тренер надає іншим учням можливість доповнити або спростувати доповідь колег.

**Підвести підсумки:**

- тренер підводить підсумки виконаного завдання: *«Отже, всі ми пересвідчились, що будь-яка з наркотичних речовин приховує в собі значно більше негативу для людини ніж «позитиву». Це ваша сформована думка і ми віримо, що саме на неї ви будете опиратись при прийнятті рішень стосовно того як слід ставитись до наркотиків».*

- тренер, за наявності часу, переходить до вікторини, а за браком часу прохає заповнити анкету №7/1 вдома з батьками.

*\* Примітка: для прискорення роботи у групах, як варіант, можна запропонувати готові відповіді (позитивні і негативні наслідки вживання 1) алкоголю, 2) тютюну, 3) інших наркотиків, які будуть вже надруковані на маленьких аркушах паперу (або загальним переліком). Учням треба обрати лише ті, які стосуються саме їх завдання (для кожної підгрупи).*

**Активність 5. Вікторина «Що ми знаємо про наркотики» – 6 хв.**

---

**Завдання:**

- закріплення учнями матеріалу теми;
  - підтримання духу гри.
- 

**Що робити:**

**Організувати вікторину «Що ми знаємо про наркотики»:**

- тренер звертається до учнів: *«Ми пересвідчилися, що ваш клас добре орієнтується в тому, що таке наркотики та які наслідки їх вживання. А зараз ми пропонуємо вам нетривалу вікторину, в якій вашим завданням буде дати відповіді на питання анкети протягом п'яти хвилин. Переможці вікторини будуть нагороджені призами»;*

- тренери роздають учням анкети (додаток № 7/1) та прохають учнів дати відповіді на питання.

**Підвести підсумки вікторини:**

- за наявності часу, тренери перевіряють роботи учнів;

- у разі браку часу, тренери обіцяють учням доповісти результати на початку наступного заняття програми «Вибір-5»;

- тренери дякують учням за активну роботу та переходять до наступного питання.

\*За браком часу тренери прохають учнів дати відповіді на питання анкети вдома, разом з батьками.

**Активність 6. Домашнє завдання – 3 хв.**

---

**Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в програмі;
  - залучення батьків до підтримки програми;
  - забезпечення більшої ефективності програми.
- 

**Що робити**

**Запропонувати завдання:**

- обговорити матеріал уроку з батьками;

- запитати батьків чому багато людей знають, що наркотичні речовини є дуже небезпечними, і, при цьому, продовжують їх вживати.



**Подякувати учням:**

- тренери дякують учням за участь в програмі-грі «Вибір-5»;

- оголосити тему та дату наступного уроку програми.

**Анкета-вікторина**

(додаток № 7/1)

№ п.п.	Судження	Вірне	Хибне
1.	Більшість людей не палить тютюн		
2.	Вживання наркотиків є серед основних причин захворювання на ВІЛ/СНІД		
3.	Це цілком безпечно спробувати наркотики по одному разу		
4.	Паління тютюну призводить до поганого запаху з рота та плям та зубах		
5.	Алкоголь допомагає зігрітись в холодну погоду		
6.	Причиною біля половини аварій зі смертельними наслідками є вживання алкоголю		
7.	Наркотики – це харчові речовини, які при вживанні змінюють роботу головного мозку та викликають залежність		
8.	Пиво є безпечним напоєм, отруїтись ним неможливо		
9.	Паління тютюну звужує кров'яні судини, зменшуючи притік кисню до органів тіла		
10.	Алкоголь однаково діє на всіх людей		
11.	Тиск зі сторони ровесників є поширеною причиною паління тютюну		
12.	При палінні тютюну нікотин доходить до головного мозку за 4 секунди		
<b>Всього</b>	Загальний результат відповідей учня чи учениці		

Для тренерів (**не друкувати для учнів**) – вірні судження: №№: 1, 2, 4, 6, 9, 11, 12

**Урок восьмий****4.8. Міфи та реальність****Мета**

- Учні зрозуміють різницю між міфами та реальністю.
- Учні отримають інформацію щодо мотивів до вживання наркотичних речовин.
- Учні усвідомлять факти, пов'язані з вживання наркотичних речовин.

**Структура уроку**

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку	7
2.	Гра «День народження»	5
3.	Розвіювання міфів	15
4.	Реальність: гра «Відгадай»	15
5.	Домашнє завдання	3

**Особливості уроку**

Під час даного уроку тренерам доцільно взяти до уваги, що молодим людям притаманно вважати, що всі їх ровесники в тій чи іншій мірі залучені до вживання наркотичних речовин та протиправної поведінки. Це, в свою чергу, формує хибне уявлення про соціальні норми та провокує до небажаної поведінки, яка шкодить самим підліткам. Тому завданням для тренерів є донесення до учнів того, що переважна більшість їх ровесників не палять тютюн, не вживають алкогольні напої, не практикують протиправної поведінки. Коли молоді люди відмовляються орієнтуватись на соціальні міфи про те, що всі палять, вживають алкоголь і т.п., вони опиняються саме серед здорової більшості.

**Матеріальне забезпечення**

- дошка та крейда,
- ватман та маркери,
- блокноти або зошити для учнів,
- дрібні призи для учнів,
- 30 комплектів зелених та червоних карток для активності №3 (за бажанням).

**Підготовка до уроку**

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; за можливості учні мають розміщуватись по колу, аби бачити один одного;
- переглянути план та мету уроку.

---

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку – 7 хв.**

---

**Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
  - перевірка домашнього завдання.
- 

**Що робити**

**Провести опитування з теми попереднього заняття:**

- тренери запитують учнів:
- 1) що вони вивчали на попередньому занятті?
  - 2) що таке наркотичні речовини?
  - 3) чому люди вживають алкоголь та тютюн?
  - 4) які наслідки вживання наркотичних речовин?

**Підвести підсумки:**

- тренер підводить підсумки опитування та анкетування (анкета 7/1);
- оголошує тему заняття – «Міфи та реальність».

---

**Активність 2. Гра «День народження» – 5 хв.**

---

**Завдання:**

- психологічне розвантаження учнів;
  - формування командної атмосфери в колективі.
- 

**Що робити**

**Організувати проведення гри:**

- тренери пропонують в якості розминки виконати цікаву та корисну вправу;
- тренер прохає учнів зайняти місця в двох проходах між рядами парт; таким чином утворюється дві команди;
- учасники мають один за одним вишикуватись в одну шеренгу, залежно від числа та місяця народження: на фланзі від дошки розташовується людина, яка народилась найближче від 1 січня, а від задньої стіни – найближче до 31 грудня;
- тренер каже учням, що виграє команда, яка першою вишикується в шеренгу, відповідно до днів народження;
- тренер оголошує старт, команди виконують завдання.

**Зробити підсумок:**

- тренери перевіряють виконання завдання, визначають команду-переможця та дякують всім за участь;
- тренер оголошує наступне питання уроку.

---

**Активність 3. Розвіювання міфів** – 15 хв.

---

**Завдання:**

- обговорення учнями міфів, що пов'язані з наркотичними речовинами;
  - усвідомлення учнями реальної ситуації стосовно наркотичних речовин.
- 

**Що робити**

**Пояснити, що таке міфи:**

- тренер запитує учнів, що таке міфи;
- вислухавши учнів, тренер дає визначення: *«Міф – це популярне, але помилкове твердження, яке в перекладі з грецької мови означає «казка». Особливість міфів полягає в тому, що багато людей вірять міфам, що може бути небезпечним, оскільки людина приймає рішення на основі хибної уяви».*

**Пояснити що таке мотив:**

- тренер запитує учнів, що таке мотив;
- тренер, після відповідей учнів, пояснює, що мотив – це причина, яка спонукає людину діяти певним чином;
- тренер запитує учнів, який мотив вони мають для того щоб:
  - робити домашнє завдання (*мотив – отримати гарну оцінку, знання, похвалу батьків та ін.*);
  - ходити до спортивної секції (*мотив – загартувати себе фізично, досягти гарних результатів в спорті та ін.*);
  - реєструватись в соціальних Інтернет мережах (*мотив – спілкування, знайомства, розваги та ін.*).

**Запитати учнів про мотиви для вживання наркотиків:**

- тренер запитує учнів про мотиви людей для вживання наркотичних речовин, в т.ч. тютюну, алкоголю;
- тренери направляють учнів, занотовуючи їх відповіді на дошці; *будьте певні, що серед мотивів (причин) вказані наступні:*
  - щоб виглядати крутими;
  - щоб належати до певної групи;
  - щоб виглядати дорослішими;
  - «всі це роблять».

**Провести гру «Розвіювання міфів»**

- тренер запрошує учнів до гри «Розвіювання міфів»;
- тренер записує з лівої сторони дошки слово «Хибно», а з правої – «Вірно» та каже, що буде зачитувати судження (людські думки), а завданням учнів буде обдумати їх, до 10 секунд, та зайняти відповідно місце в лівому проході, якщо це хибне судження або в правому – якщо це вірне судження;
- тренер зачитує одне за одним судження:

\* після кожного з суджень учні займають місце ліворуч чи праворуч; тренер надає можливість учням обґрунтувати їх вибір; в кінці обговорення тренер має зробити акцент, на зразок, «Більшість молоді не палить тютюн», «Пити пиво – не круто»;

\* іншим варіантом виконання вправи може бути підняття учнями зелених (вірно) чи червоних (хибно) карток, які мають бути попередньо виготовлені та роздані учням.

- 1) паління сигарет робить молодих людей «крутими»;
- 2) вживання алкоголю робить людей дорослішими;
- 3) це нормально для молоді пити пиво, адже воно не шкодить;
- 4) в житті все треба спробувати, хоча б один раз;
- 5) заради того щоб мати друзів варто робити те, що роблять друзі.

\*Один з тренерів може навмисно займати місце там, де це доцільно для гри, щоб підтримати дискусію.

**Підвести підсумки:**

- тренер звертається до учнів: *«Отже, ми всі разом щойно спростували ряд міфів, адже в житті так важливо користуватись достовірною інформацією»;*

- тренер оголошує наступне питання теми.

**Активність 4. Реальність: гра «Відгадай» – 15 хв.**

**Завдання:**

- засвоєння учнями реальної інформації щодо наркотичних речовин;
- формування критичного ставлення до вуличної інформації щодо наркотиків.

**Що робити**

**Організувати проведення гри «Відгадай»**

- тренер звертається до учнів: *«Ми щойно успішно розібрались з тим, що таке міфи та успішно спростували ряд міфів, в які вірить чимало людей. Зараз вашим завданням буде вказати або відгадати правдиві (реальні) факти. Для цього ми проведемо цікаву гру «Відгадай»;*

- тренер оголошує, що метою гри є вказати правильні відповіді та набрати якомога більше балів; виграє та команда, яка набере найбільше балів;

- поділити учнів на команди по шість або менше учасників в кожній;

- команда не повинна знати, хто буде відповідати, поки всі учасники не напишуть у власних блокнотах власні варіанти відповіді та розмір ставки;
- всі команди розпочинають гру з «банком», де є 50 балів;
- кожен учень повинен самостійно дати відповідь на питання і записати в блокноті відповідь та розмір ставки;
- кожен учень має зробити ставку розміром, щонайменше, в один бал, але не більше ніж команда має в «банку»;
- кожен учасник команди повинен мати шанс на відповідь, щонайменше, на одне питання, відповідати потрібно без допомоги інших учасників;
- якщо гравець дає хибну відповідь, то команда втрачає відповідну кількість балів, що була зазначена в ставці; за правильної відповіді команда додатково отримує кількість балів, що визначені в ставці.

#### **Провести гру:**

- тренери мають після оголошення питання та **самостійних** письмових відповідей і ставок учнів визначити в кожній команді по одному учаснику, які будуть відповідати;
- тренер також звертає увагу учнів, що в разі, якщо вони не знають правильної відповіді, то повинні спробувати її відгадати і записати в блокноті;
- визначені для відповіді учні не мають права консультуватись з іншими гравцями, а повинні приймати власні рішення, які впливатимуть на командний «банк»;
- тренер питає кожного з визначених гравців (бажано щоб вони стояли) про розмір ставки та після оголошення ставки прохає відкрити занотований варіант відповіді;
- тренер повідомляє правильний варіант відповіді та суму балів, які команди виграли чи програли;
- тренер продовжує гру, доки кожен з учасників не зіграв щонайменше один раз;
- тренери підсумовують кількість набраних балів та визначають переможця.

**Обговорити гру:**

- тренер запитує учнів:

- що вони відчували, коли мали ризикувати «капіталом» групи;
- які були наслідки ризиків;
- чи сподобалось їм, коли інші учасники ризикували «капіталом» команди;
- чому сподобалось або не сподобалось?
- чи можуть вони навести приклади життєвих ситуацій, коли інша людина ризикувала, а їм доводилось отримувати негативні наслідки чужої ризикованої поведінки (наприклад, будучи в автомобілі з п'яним водієм).

**Примітка:** питання та ключі відповідей до гри «Відгадай» знаходяться в додатку № 8/1

**Підвести підсумки:**

- тренер звертається до учнів: *«Ви щойно отримали важливу інформацію стосовно наркотичних речовин та ризикованої поведінки. Ми віримо, що ця інформація буде вам корисною і ви будете приймати відповідальні рішення, які принесуть користь вам та суспільству»;*

- тренер переходить до наступного питання.

**Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.**

**Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в програмі;
- залучення батьків до підтримки програми;
- забезпечення більшої ефективності програми.

**Що робити:**

**Запропонувати завдання:**

- обговорити матеріал уроку з батьками;

- запитати батьків, що таке міфи та як вони відрізняють міфи від реальності (фактів).

**Подякувати учням:**

- тренери дякують учням за участь в програмі-грі «Вибір-5»;

- оголосити тему та дату наступного уроку програми.

## Додаток 8/1

### Питання та ключі відповідей до гри «Відгадай»

1. Який відсоток 18-річної молоді хотіли б зустрічатись з дівчатами чи хлопцями, котрі не палять тютюн?

28%, 58%, **78%**

*Переважна частина молоді надали б перевагу зустрічам з хлопцями чи дівчатами, які не палять тютюн (78% є результатом дослідження проведеного в школах США).*

2. Який відсоток восьмикласників палили тютюн протягом останніх 30 днів?

**17%**, 35%, 59%

*Відповідно до даних дослідження, проведеного в школах України в листопаді 2020 року 17% восьмикласників палили тютюн протягом останніх 30 днів.*

3. Який відсоток восьмикласників чернігівських шкіл вживали алкоголь протягом останніх 30 днів?

**13%**, 36%, 58%

*Відповідно до даних дослідження, проведеного в школах України в листопаді 2020 року 13% восьмикласників вживали алкоголь протягом останніх 30 днів.*

4. Пиво та вино є безпечнішими від горілки.

Вірно **Хибно**

*Хибно, бо алкоголь, що міститься в пиві є таким же небезпечним, як і алкоголь, що є в вині та горілці.*

5. Серед факторів, які спричиняють смерть, яке місце в світі займає паління тютюну?

**Друге**, шосте, дев'яте

*Тютюнопаління займає друге місце серед основних факторів смертності: 5,1 мільйонів смертей в 2004 році (New England Journal of Medicine, Septemeber 23, 2010.)*

6. Серед факторів, які спричиняють смерть, яке місце в світі займає алкоголь?

Перше, **восьме**, дванадцяте.

*Алкоголь займає восьме місце серед основних факторів смертності: 2,3 мільйонів смертей в 2004 році (New England Journal of Medicine, Septemeber 23, 2010).*



**Урок дев'ятий****4.9. Урок безпеки****Мета**

- Учні зрозуміють суть віктимної поведінки.
- Учні отримають інформацію щодо суспільно-небезпечної поведінки.
- Учні свідомо оберуть безпечну поведінку.

**Структура уроку**

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку	7
2.	Гра «Спільні та унікальні риси»	5
3.	Віктимна та суспільно-небезпечна (злочинна) поведінка	15
4.	Безпечна поведінка	15
5.	Домашнє завдання	3

**Особливості уроку**

Під час даного уроку тренери повинні взяти до уваги, що п'ятикласники практично не мають інформації правового характеру стосовно злочинності, разом з тим, вони наражаються на такі ж ризики, як і дорослі. Тому важливо в ігровій формі надати їм базові знання, які допоможуть попередити або зменшити вірогідність того, що вони можуть стати жертвами злочину або правопорушниками.

**Матеріальне забезпечення**

- роздруковані та порізані на смужки ситуації (одна ситуація на смужці) *додаток 9/1*,
- анкета-вікторина з безпеки (*додаток 9/2*) – 30 примірників,
- роздрукована пам'ятка з безпеки – *додаток 9/3*,
- дошка та крейда,
- ватман та маркери,
- блокноти або зошити для учнів,
- дрібні призи для учнів.

**Підготовка до уроку**

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; за можливості учні мають розміщуватись по колу, аби бачити один одного;
- переглянути план та мету уроку.

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку – 7 хв.**

---

**Завдання**

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
  - перевірка домашнього завдання.
- 

**Що робити:**

**Провести опитування з теми попереднього заняття:**

- тренери запитують учнів:

- 1) що вони вивчали на попередньому занятті?
- 2) що таке міфи?
- 3) які вони знають міфи стосовно тютюну та алкоголю?
- 4) чи повинні наші рішення базуватись на міфах або ж на реальних фактах?

**Підвести підсумки:**

- тренер підводить підсумки опитування;

- оголошує тему заняття – «Урок безпеки».

**Активність 2. Гра «Спільні та унікальні риси» – 5 хв.**

---

**Завдання:**

- психологічне розвантаження учнів;
  - формування командної атмосфери в колективі.
- 

**Що робити**

**Організувати проведення гри:**

- тренери пропонують, в якості розминки, виконати цікаву вправу;

- тренери роз'яснюють умови гри:

- колектив (учасники та тренери) має згуртуватись по три або чотири особи; потрібно протягом 3-х хвилин визначити від 1 до 3 спільних рис та по одній рисі, яка є унікальною для кожного з учасників;

- за командою тренера учасники виконують вправу;

- від кожної з трійок-четвірок делегований представник називає риси, які є спільними для всіх та по одній унікальній рисі щодо кожного з учасників групи, наприклад: «Привіт, нас звать Яна, Ілля та Інна. Ми всі любимо спілкування. Унікальним для Яни є те, що вона гарно малює, Ілля – вміє керувати трактором, а я, тобто Інна, пишу вірші».

**Зробити підсумок:**

- тренери хвалять учасників та роблять акцент на тому, що ця вправа була розрахована на створення позитивної атмосфери в групі;
- тренер оголошує наступне питання уроку.

**Активність 3. Віктимна та суспільно-небезпечна (злочинна) поведінка – 15 хв.**

**Завдання:**

- розуміння учнями суті та безпеки віктимної поведінки;
- усвідомлення учнями наслідків суспільно-небезпечної поведінки.

**Що робити**

**Пояснити, що таке злочин:**

- тренер запитує учнів, як вони розуміють слово злочин;
- після висловів учнів тренер надає спрощене визначення: *«Злочин – це протиправне нанесення шкоди життю або здоров'ю людей чи чужому майну. Існують такі види злочинів як вбивство, нанесення тілесних ушкоджень, зґвалтування, хуліганство, крадіжка, грабіж та інші. Особа, якій злочин завдав шкоду, є потерпілою. А нападник, тобто людина, яка завдає шкоду, стає злочинцем»;*
- тренер пояснює, що, зачасти, людина сама наражає себе на злочин, коли вона ігнорує питання безпеки; подібна поведінка називається віктимною, від англійського слова «victim» – жертва;
- тренер звертає увагу учнів, що коли людина зневажає суспільні закони, вона може стати злочинцем, навіть не усвідомлюючи цього.

**Організувати проведення групової роботи**

- тренери ділять клас на чотири групи та дають кожній з груп завдання – протягом п'яти-семи хвилин підготувати з використанням ватману групові відповіді щодо ситуацій (додаток 9/1), що роздані тренером:
  - першій групі – щодо ситуації № 1;
  - другій групі – щодо ситуації № 2;
  - третій групі – щодо ситуації № 3;
  - четвертій групі – щодо ситуації №4.

**Презентувати результати групової роботи:**

- тренер надає представникам груп можливість презентувати результати групової роботи;

- після кожної з презентацій тренер дає правовий коментар щодо ситуації.

**Підвести підсумки:**

- тренер хвалить учнів за активну роботу;

- тренер переходить до розгляду наступного питання теми.

**Активність 4. Безпечна поведінка – 15 хв.**

---

**Завдання:**

- отримання учнями знань щодо безпечної поведінки;
  - закріплення навиків безпечної поведінки.
- 

**Що робити**

**Провести вікторину з безпеки:**

- тренер звертається до учнів: *«Ми впевнені, що всіх вас неодноразово навчали батьки та вчителі щодо правил безпечної поведінки. А зараз ми проведемо невеличку вікторину, в ході якої перевіримо ваші знання з безпечної поведінки»;*

- тренери роздають кожному з учнів по примірнику анкети-вікторини з безпеки (додаток 9/2) та просять протягом трьох хвилин обвести кружками по одному правильному, на їх думку, варіанту відповіді;

- учні самостійно виконують завдання.

**Розглянути результати анкети-вікторини:**

- тренер надає можливість учням презентувати варіанти відповіді та вислуховує коментарі інших учнів;

*\*доцільно залучати до обговорення якомога більше учнів*

- тренер робить підсумовуючий коментар з кожного питання.

**Організувати групову роботу з питань безпеки:**

- тренер звертається до учнів: *«Правила безпеки залежать від того, де ми перебуваємо та, що ми робимо. Тому зараз ми проведемо групову роботу з визначення правил безпеки в ситуаціях коли ми вдома, на вулиці та в Інтернеті»;*

- тренери ділять клас на три групи та дають кожній з груп завдання: з використання аркушів ватману протягом п'яти-семи хвилин визначити правила безпеки:

- першій групі – під час перебування вдома;
- другій групі – під час перебування на вулиці;
- третій групі – під час користування Інтернетом.

- під час виконання завдання тренери допомагають учням, спираючись на матеріали *додатку 9/3*

**Презентувати результати групової роботи:**

- представники груп (бажано щоб їх було якомога більше) представляють результати групової роботи;

- тренер хвалить роботу та дає іншим учням можливість доповнити відповідь колег.

**Підвести підсумки:**

- тренер звертається до учнів: *«Ви добре впорались з теоретичним завданням. Ми віримо, що і в реальному житті ви неухильно будете дотримуватись правил безпеки, незалежно від того чи ви вдома, чи на вулиці, чи в іншому місці. Пам'ятку з безпеки ми залишимо вам з проханням переписати її собі до блокнотів»;*

- тренер переходить до наступного питання теми.

**Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.**

**Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в програмі;
- залучення батьків до підтримки програми;
- забезпечення більшої ефективності програми.

**Що робити**

**Запропонувати завдання:**

- обговорити матеріал уроку з батьками;

- запитати батьків, які три правила безпеки вони вважають найбільш важливими.

**Подякувати учням:**

- тренери дякують учням за участь в програмі-грі «Вибір-5»;

- оголосити тему та дату наступного уроку програми.

## Ситуації (додаток № 9/1)

### Ситуація №1

П'ятикласниця Аня на свій день народження отримала від батьків подарунок – червоний велосипед, який мав 18 передач, та був оснащений фарою та сигналом. Велосипед так подобався Ані, що коли мама попрохала її сходити до супермаркету за молоком, дівчинка вирішила з'їздити до супермаркету на своєму транспорті. Вона залишила велосипед на вулиці, а сама забігла до магазину, де їй довелось довше затриматись, ніж вона передбачала, через чергу. Коли Аня вийшла з магазину, велосипеда там більше не було.

**Завдання:** дати оцінку діям Ані та сказати, як би ви діяли в подібній ситуації.

### Ситуація №2

Восьмикласник Максим захоплювався комп'ютерними іграми і навіть інколи прогулював заради цього уроки. Батьки Максима не схвалювали подібне захоплення сина і забороняли йому вдома гратись на комп'ютері понад годину та, знаючи, що він може ходити до ігротеки, вони не давали Максиму кишенькових грошей. Тоді Максим вирішив знайти гроші будь-яким чином. Він побачив, як якась дівчинка залишила без нагляду новий червоний велосипед біля супермаркету, скочив на цей велосипед і поїхав на базар, де продав велосипед незнайомцю за 100 гривень.

**Завдання:** дати оцінку ситуації та дій Максима.

### Ситуація №3

П'ятикласниця Катя познайомилась в соціальній Інтернет-мережі з дівчиною, яка навчалась в іншій школі. Ця дівчина була на три роки старшою і знала так багато цікавого, що Катя повідомила їй свою адресу та запросила до себе в гості, коли батьків не було вдома. Після візиту нової знайомої Катя виявила пропажу свого мобільного телефону, а згодом Катіна мама також виявила зникнення своїх золотих прикрас.

**Завдання:** дати оцінку ситуації та дій Каті.

### Ситуація №4

П'ятикласник Олексій разом зі своїми друзями любили розважатись тим, що кидали з балкона на восьмому поверсі водяні «бомби» (пакети з водою). Одного разу вони скинули подібну «бомбу» на автомобіль, що стояв неподалік. «Бомба» розірвалась ефектно, дах автомобіля було погнуто. Поліція встановила «бомбометальників», яких вдома чекала доросла розмова. Батькам Олексія та його друзів довелось компенсувати суттєві витрати на ремонт пошкодженого автомобіля та сплачувати штраф.

**Завдання:** дати оцінку ситуації та дій Олексія і його друзів.

**Анкета-вікторина «Твоя безпека»**

Додаток 9/2

Обведіть кружком один з варіантів відповіді, який вважаєте правильним в кожному з питань

**1. Перед тим як іти куди-небудь:**

- а) я спочатку узгоджую це з батьками, вчителем або іншою відповідальною дорослою людиною;
- б) я йду грати, а дорослим скажу про це пізніше;
- в) я пишу записку або відправляю SMS-повідомлення рідним про те, куди я йду та коли повернусь.

**2. Коли я йду до школи або до будинку друга:**

- а) я йду один/одна, бо достатньо дорослий/доросла і можу подбати про себе;
- б) я йду разом з другом/подругою, бо так цікавіше;
- в) я їду туди своїм велосипедом, бо так швидше і безпечніше, бо можу втекти при небезпеці.

**3. Якщо я засмучений/засмучена чимось, що хтось зробив:**

- а) я розповідаю про це моїм тату та мамі;
- б) я розповідаю про це моїм друзям;
- в) я тримаю це в таємниці, бо мені наказали мовчати або тому, що я боюсь.

**4. Якщо я загублюсь і не можу знайти своїх батьків в громадському місці:**

- а) я бігаю навколо та голосно кличу моїх батьків;
- б) я звертаюсь до офіційного представника за допомогою;
- в) я йду до того місця, де ми розминулись.

**5. Якщо хтось питає мене, як кудись проїхати:**

- а) я раджу звернутись до дорослої людини;
- б) я підхожу до їх машини та пояснюю, куди вони мають їхати;
- в) я пропоную їм взяти мене з собою щоб я їм показав/показала дорогу.

## Пам'ятка з безпеки

Додаток 9/3

### **Коли ти вдома або йдеш додому:**

1. Завжди йдіть додому самим безпечним маршрутом. Ваші батьки підкажуть який маршрут є найбільш безпечним.
2. Зберігайте ключ від квартири в безпечному місці при собі: в кишені сорочки, в шкарпетці чи іншому місці, звідки ключ не може самовільно випасти.
3. Не заходьте до приміщення, якщо щось виглядає незвично: розбите скло, відкриті двері...
4. Після того як прийшли додому, одразу повідомте про це когось із батьків.
5. Не відкривайте двері незнайомцям та не розмовляйте з тими, кого ви не знаєте або з тими, чий візит не був погоджений з вашими батьками.
6. Ніколи не кажіть людям, які дзвонять в двері чи по телефону, що ви дома один/одна. Скажіть: «Мама/тато не може підійти зараз до телефону/до дверей».
7. Інформуйте батьків про речі, які вас тривожать або спричиняють дискомфорт.

### **Коли ти на вулиці:**

1. Завжди намагайтесь іти до школи та повертатись додому разом із другом. Це веселіше і безпечніше.
2. Якщо ви чекаєте на громадський транспорт, робіть це серед гурту людей.
3. Якщо хтось пропонує підвезти вас, не погоджуйтесь, якщо це не узгоджено з вашими батьками.
4. Якщо хтось переслідує вас пішки, якнайшвидше втечіть від нього чи неї. Якщо вас переслідують на машині, розверніться та рухайтесь в протилежному напрямку. Обов'язково скажіть про це батькам.
5. Якщо хтось намагається затягти вас до салону машини чи до іншого місця, намагайтесь вирватись та кричіть: «Ця людина хоче мене викрасти. Це не мій батько/не моя матір».
6. Якщо ви маєте намір щось робити після школи, не повертаючись одразу додому, обов'язково повідомте про це батьків.
7. Якщо ви загубились (на базарі, в супермаркеті, в парку) зверніться за допомогою до людини в формі – співробітника поліції, представника служби охорони. Не шукайте батьків самі.
8. Довіряйте вашим почуттям. Якщо поруч з якоюсь людиною ви відчуваєте дискомфорт, скажіть про це дорослій людині, якій ви довіряєте.

### **Коли ви користуєтесь Інтернетом:**

1. Якщо ви виявили лякаючу інформацію, повідомте про це батьків.
2. Ніколи не вказуйте персональної інформації: ім'я, прізвище, адреса, номер телефону і таке інше.
3. Ніколи не погоджуйтесь на особисту зустріч з людиною, з якою ви познайомились через Інтернет.
4. Ніколи не відповідайте на повідомлення, які містять лайку, залякування або виглядають дивними.
5. Ніколи не заходьте до платних сторінок.
6. Нікому не відправляйте ваших фотографій без дозволу батьків.



**Урок десятий****4.10. Святкування****Мета**

- Учні приймуть особисті зобов'язання.
- Учні використовуватимуть знання, навички та спогади про програму на життєвому шляху.

**Структура уроку**

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку	5
2.	Мої зобов'язання	25
3.	Святкування	15

**Особливості уроку**

Особливість уроку полягає в тому, що він є завершальним заняттям програми «Вибір-5». Саме тому учні мають закріпити попередньо отримані знання та усвідомити власну відповідальність за своє майбутнє. Допомогти в цьому мають зобов'язання, які учні приймуть під час уроку та задекларують їх перед присутніми.

Доцільним буде запросити представників батьківського комітету та шкільної адміністрації до участі в уроці, адже це підкреслить урочистість події та зробить її більш пам'ятною.

**Матеріальне забезпечення**

- відеокамера,
- сертифікати – 30 шт,
- бланки сценарію особистих зобов'язань – 30 шт.,
- дошка та крейда,
- ватман та маркери,
- блокноти або зошити для учнів,
- дрібні призи для учнів,
- роздруковані додатки 10/1 та 10/2 – по 30 шт.

**Підготовка до уроку**

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; за можливості учні мають розміщуватись по колу, аби бачити один одного;
- переглянути план та мету уроку.

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку – 5 хв.**

---

**Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
  - перевірка домашнього завдання.
- 

**Що робити**

**Провести опитування з теми попереднього заняття:**

- тренери запитують учнів:

- 1) що вони вивчали на попередньому занятті?
- 2) що таке віктимна поведінка?
- 3) що таке злочин?
- 4) що таке суспільно-небезпечна (злочинна) поведінка?
- 5) від кого залежить наша безпека?

**Підвести підсумки:**

- тренер підводить підсумки опитування;

- тренер оголошує тему заняття – «Святкування».

**Активність 2. «Мої зобов'язання» – 25 хв.**

---

**Завдання:**

- взяття учнями публічних зобов'язань стосовно їх ставлення до наркотичних речовин та особистої поведінки;
  - закріплення взятих зобов'язань через їх публічне оголошення.
- 

**Що робити:**

**Організувати підготовку учнями особистих зобов'язань:**

- тренери роздають учням сценарії особистих зобов'язань – додаток 10/1;

- тренер звертається до учнів: *«Ви успішно засвоїли теоретичний курс програми «Вибір-5» і знаєте, що таке повага, відповідальність, як робити важливий вибір у власних інтересах та багато іншого. Але набагато складнішим буде практична реалізація ваших знань та навичок. З цією метою дорослі, зачасту, беруть особисті зобов'язання, тобто обіцяють вести себе певним чином. Наприклад, військові приймають зобов'язання у вигляді військової присяги, лікарі – у вигляді клятви Гіппократа (лікаря), державні службовці приймають присягу державного службовця. Ми пропонуємо вам протягом п'яти-семи хвилин заповнити сценарії особистих зобов'язань та поставити зірочку біля того із зобов'язань, яке ви готові зачитати перед класом»;*

- учні беруть зобов'язання – заповнюють бланки сценаріїв.

- Оголосити зобов'язання:** - тренери пропонують учням зачитати їх на вибір по одному із взятих ними зобов'язань;
- тренери, **за умови попередньої згоди від батьків, шкільної адміністрації та учнів**, знімають зобов'язання на відео.
- \* Важливо не примушувати дітей і, разом з тим, досягти їх максимальної участі в процесі прийняття та оголошення зобов'язань. Це досягається через довіру до тренерів.*
- Підвести підсумки:** - тренери дякують учням за активну роботу та інформують їх, що взяті зобов'язання залишаться у класного керівника;
- тренер оголошує наступне питання теми – «Святкування».

### Активність 3. Святкування – 15 хв.

#### Завдання:

- нагородження учнів;
- урочисте привітання учнів.

#### Що робити:

- Вручити учням дипломи:** - тренер робить вступне слово: *«Ви успішно пройшли всі сходи програми «Вибір-5». Ми віримо, що це було сходження до вашого особистого Олімпу. Зараз всі ви отримаєте дипломи, які будуть для вас нагадуванням про знання та навички, які так важливі в житті!»*;
- тренери, за участі представників шкільної адміністрації, проводять вручення учням сертифікатів про успішне завершення програми «Вибір-5».
- Провести привітання учнів:** - тренер надає присутнім представникам шкільної адміністрації та батьківського комітету по одній хвилині для привітання учнів;
- тренери приєднуються до привітань.
- Завершити програму:** - тренери залишають учням свою контактну інформацію;
- тренери звертаються до учнів: *«Ви успішно завершили програму «Вибір-5». Життя багатогранне і ми не можемо знати відповіді на всі питання, але ви твердо знаєте в чіх інтересах потрібно робити ВИБІР – В ІНТЕРЕСАХ ВАШОГО ВЛАСНОГО МАЙБУТНЬОГО! Ми вас любимо! Щастя вам!»*

**Сценарій особистих зобов'язань**

Додаток 10/1

Моє ім'я \_\_\_\_\_ і це те, що я буду робити, якщо хтось запропонує мені наркотичні речовини або робити ще щось, що я не хочу робити.

1. Якщо друг чи подруга запропонують мені сигарету, то я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Якщо моя подруга чи друг скажуть мені, що не зможу з ними дружити, доки не стану палити тютюн чи вживати алкоголь, то я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Якщо мій друг чи подруга тиснуть на мене, щоб я пив/пила пиво та ображає мене, то я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Якщо будь-хто намагатиметься доторкнутись до мого тіла, де я не бажаю, то я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Якщо група моїх друзів збирається скоїти крадіжку, то я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Своє «ні» я збираюсь, швидше за все, сказати наступним чином \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Самим цікавим в програмі «Вибір-5» було \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Розділ 5. Програма «ВИБІР-8»

(цільовою аудиторією цієї програми є учні 8-х класів)

### Урок перший

#### 5.1. Відповідальний вибір

##### Мета

- Учні отримають базову інформацію щодо програми «Вибір-8».
- Учні та тренери встановлять відносини, що ґрунтуються на повазі та довірі.
- Учні усвідомлять важливість вибору.

##### Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Знайомство з учнями. Вправа-«енерджайзер»	12
2.	Програма «Вибір-8». Перегляд фільму	5
3.	Правила гри	5
4.	Відповідальний вибір	15
5.	Огляд уроку	5
6.	Домашнє завдання	3

##### Особливості уроку

Даний урок є вступним, тому – дуже важливим, оскільки він закладає фундамент для подальших успіхів. Учні мають отримати базове розуміння програми, відчутти інтерес до неї та з нетерпінням очікувати наступної зустрічі з тренерами.

##### Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда, ноутбук та проектор, фільм про «Вибір-8»,
- ватман та маркери,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- блокноти або зошити для учнів,
- дрібні призи для учнів.

##### Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; за можливості учні мають розміщуватись по колу, аби бачити один одного;
- переглянути план та мету уроку.

### Активність 1. Знайомство з учнями – 12 хв.

---

#### Завдання:

- вивчити імена учнів;
  - закласти стандарти інтерактивного спілкування.
- 

#### Що робити

**Представити себе учням:** - тренери називають власні імена;

- записують власні імена на дошці.

**Провести гру в імена:** - як варіант, запропонувати учням кожному написати власне ім'я на невеличкому аркуші паперу, згорнути аркуші і покласти їх до однієї тари (шапка, кубок тощо); тренер пропонує кожному учневі витягнути один папірець і представити учня, чиє ім'я занотоване на папері, додавши при цьому одну найяскравішу **позитивну** рису характеру, яка притаманна цьому учневі (*приклад: «Знайомтесь з моєю однокласницею на ім'я Леся. Їй притаманна чесність»*).

**Запропонувати вправу** - тренери пропонують учням виконати вправу-«енерджайзер» з додатку 10/1.

### Активність 2. Програма «Вибір» – 3 хв.

---

#### Завдання:

- репрезентація програми;
  - залучення учнів до активної участі.
- 

#### Що робити

**Репрезентувати програму:** - тренери оголошують назву програми – «Вибір»;

- розповідають про складові програми – десять уроків, що проводяться в інтерактивній (ігровій) формі;

- називають мету програми – допомогти учням приймати свідомі рішення заради їх майбутнього.

**Показати презентацію:** - тренери пропонують учням подивитись відеофільм про програму «Вибір-8»;  
- учні дивляться фільм (до 3 хв.);

**Закликати до участі:** - запропонувати учням взяти активну участь в програмі, пояснивши, що це є гра, де немає неправильних відповідей та оцінок, а домашні завдання будуть лише добровільними.

---

**Активність 3. Правила гри – 5 хв.**

---

**Завдання:**

- визначити правила гри;
  - залучити учнів до встановлення правил гри.
- 

**Що робити**

**Пояснити суть правил:**

- тренери пояснюють бажаність та доцільність певних правил, адже вони є в кожній спортивній грі та в багатьох інших іграх;
- запрошують учнів запропонувати найбільш важливі правила;
- як варіант, допомагають учням, називаючи стрижневі правила:
  - 1) *підніми руку, бо говорити в аудиторії повинна лише одна людина;*
  - 2) *стався з повагою до оточуючих, насмішка може ранили почуття;*
  - 3) *спостерігай і використовуй тихий сигнал;*
  - 4) *розповідаючи історію, не називай прізвища, а кажи «один знайомий»;*
  - 5) *відповідай лише на ті запитання, що не бентежать тебе, не примушують почуватись ніяково.*

**Прийняти правила:**

- запропонувати учням доповнити правила або ж обмежитись запропонованими;
- прийняти правила шляхом голосування; у випадку незгоди – внести корективи та досягти прийняття відкорегованих правил всіма учнями.

---

**Активність 4. Відповідальний вибір – 15 хв.**

---

**Завдання:**

- пояснити учням суть відповідального вибору та особливості його прийняття;
  - сформулювати в учнів розуміння зв'язку між вибором та наслідками;
- 

**Що робити:**

**Запитати учнів:**

- що таке вибір? (*Це остаточне рішення яке приймає людина, на користь одного з декількох варіантів рішень*);
- що таке відповідальний вибір? (*Це вибір який робиться на підставі передбачення його наслідків як для людини, яка робить вибір, так і для інших людей*);
- хто робить вибір? (*Кожна людина*).

**Запропонувати учням:**

- назвати приклади вибору, які робить людина залежно від її віку (до 3-х років, до 6-ти років, в шкільному віці, в дорослому віці).

*Приклади:*

- маленька дитина обирає собі іграшку, якою хоче гратись;
- дещо старші діти обирають, що вони будуть вдягати;
- учні школи обирають власну поведінку;
- дорослі обирають собі професію, чоловіка чи дружину, місце проживання.

**Запитати учнів:**

- які рішення приймаєте ви?

*Тренер записує відповіді учнів на дошці.*

- як може наш вибір впливати на інших людей?

**Навести приклади:**

*Тренер, одягаючи по черзі різні капелюхи, вустами героїв наводить приклади.*

- Я ваша мама. Я вважаю, що ми мало часу проводимо разом, тому з сьогоднішнього дня ми відключимо кабельне телебачення та Інтернет.
- Я ваш вчитель. Оскільки ви погано написали контрольну роботу, то сьогодні ви матимете додатковий урок.
- Я Президент України. Я схвалюю прийнятий Верховною Радою закон про вільний продаж вогнепальної зброї.

*Після кожного з прикладів тренер прохає учнів сказати, на кого вплине подібний вибір.*

**Запитати учнів:**

- чи впливає на вас вибір, який роблять інші люди? Якщо так, то наведіть приклади.

*Тренер занотовує на дошці приклад, серед яких можуть бути:*

- батьки встановлюють домашні правила;
- вчитель вирішує, коли має бути виконане завдання;
- Уряд встановлює правила дорожнього руху.

**Запропонувати учням розглянути етапи вибору:**

- оскільки наш вибір впливає не лише на нас, але й на інших людей, давайте зрозуміємо, як має робитись вибір в наших інтересах та тих, кого ми любимо.

**1) Зупиніться та подумайте.** Не варто поспішати, коли ви робите важливий вибір.

**2) Розгляньте різні варіанти рішень.** Беріть до уваги не лише очевидні рішення, а й ті, що є результатом ваших роздумів.

**3) Зважте наслідки цих варіантів рішень** для вас, ваших рідних, друзів, інших людей. Що може трапитись після вашого рішення.



**4) Уявіть, як ви себе почуватимете при різних варіантах рішень. Чи дійсно це те, що ви бажаєте? Чи зробить це рішення вас щасливим?**

**5) Зробіть вибір в інтересах власного майбутнього. Оберіть те рішення, яке принесе бажані для вас та ваших близьких наслідки сьогодні, через рік, через десять років.**

**Підвести підсумки:**

- до питання вибору ми ще будемо повертатись багато разів; це не так легко, як здається, але саме наш вибір робить нас тими, хто ми є; тому варто вчитись робити відповідальний вибір.

**Активність 5. Огляд уроку – 5 хв.**

---

**Завдання:**

- закріпити розуміння пройденого матеріалу;
- зацікавити учнів до наступних занять.

---

**Що робити**

**Запитати учнів:**

- яким важливим речам вони навчились сьогодні?
- чому, на їх думку, програма має назву «Вибір»?
- в чому різниця між повсякденною перевагою та усвідомленим вибором?

**Відповісти на запитання:**

- тренери пропонують задавати запитання;
- дають відповіді та зацікавлюють учнів до участі в подальших уроках програми «Вибір».

**Активність 6. Домашнє завдання – 3 хв.**

---

**Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в програмі;
- забезпечення більшої ефективності програми.

---

**Що робити**

**Запропонувати завдання:**

- до наступного уроку програми підготувати символи з власними іменами для проведення конкурсу на кращий значок (бедж, табличку);
- обговорити матеріал уроку з батьками.

**Подякувати учням:**

- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»;
- оголошують тему та дату наступного уроку програми.

## Урок другий

### 5.2. Ризики

#### Мета

- Учні розумітимуть природу ризиків.
- Учні усвідомлюватимуть потенційну небезпеку ризиків для себе.
- Учні розумітимуть як ризик може вплинути на їх вибір.

#### Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку. Вправа-«енерджайзер»	7
2.	Ризики та наслідки	10
3.	Гра «Відгадай»	20
4.	Огляд уроку	5
5.	Домашнє завдання	3

#### Особливості уроку

В ході даного уроку тренери мають закріпити інтерес та довіру учнів до профілактичної програми «Вибір» та до тренерів.

#### Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда або ватман та фломастери,
- питання та ключі до відповідей гри «Відгадай»,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів,
- роздрукований додаток 2/1.

#### Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, коли вони можуть бачити один одного;
- переглянути план та мету уроку.

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку. Вправа «енерджайзер» – 7 хв.**

#### Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.

#### Що робити

**Провести опитування:** - тренери запитують учнів:

- 1) що вони вивчали на попередньому занятті;
- 2) як між собою пов'язані вибір та наслідки;
- 3) яке практичне значення мають навички вибору;
- 4) які правила гри були прийняті на попередньому уроці.

**Підсумки конкурсу:**

- тренери, нагадуючи про завдання з першого уроку, пропонують учням продемонструвати підготовлені значки (беджі) з іменами;
- визначають кращі роботи шляхом голосування учнів;
- нагороджують переможців;
- хвалять всіх учнів за роботу та дякують їм;
- прохають учнів завжди носити значки з іменами під час уроків програми.

**Виконати вправу:**

- учні та тренери виконують вправу «енерджайзер» з додатку 10/1.

**Активність 2. Ризики та наслідки – 12 хв.**

---

**Завдання:**

- розуміння учнями природи ризику;
  - визначення ризиків, які можуть спричинити суттєву шкоду;
  - усвідомлення потенційних наслідків ризиків.
- 

**Що робити**

**Запитати учнів:**

- тренери після вступної фрази щодо ризиків та їх потенційного впливу на наші життєві цілі та мету запитують учнів: «Що таке ризик?»;
- дають учням можливість подумати до 10 секунд і слухають їх варіанти відповіді.

**Дати визначення:**

- тренери дають визначення: «Ризик – це розрахунок на шанс, це – небезпека, невпевненість, азартна гра. Ризик приховує в собі можливість невдачі, програшу, виходу ситуації з-під контролю. Вибір може містити в собі ризики».

**Пояснити учням:**

- зробити акцент на тому, що ризик може бути як дрібним, так і дуже серйозним;
- поведінка чи вибір можуть бути ризикованими, якщо вони містять в собі потенційні негативні наслідки;
- проблема з усвідомленим ризикованим вибором полягає в тому, що ми не можемо повною мірою контролювати ситуацію та передбачити ймовірні наслідки;

**Запитати учнів:**

- ризикуючи – ми втрачаємо контроль над власним життям.
- тренери прохають учнів навести приклади ситуацій з наявним ризиком;

- тренер, допомагаючи учням, приводить приклади, на зразок: «Коли людина йде по нічному парку або темним безлюдним місцем, то є ризик стати жертвою пограбування»;
- чому розуміння та передбачення ризиків може бути корисним?
- Пояснити учням:**
  - як здатність визначати ризики може допомогти уникнути небезпеки та негативних наслідків;
  - навести приклад: «Хтось може вважати, що пробувати наркотики є безпечним, але, насправді, існує суттєвий ризик».
- Обговорити ситуації:**
  - тренери пропонують учням обговорити ситуації, що містять в собі певні ризики:
    - 1) який ризик в тому, що ви відмовляєтесь робити те, що пропонують ваші друзі?
    - 2) який ризик в тому, що ви прогуляєте шкільні заняття?
    - 3) який ризик в тому, щоб попрохати когось, хто вам подобається, про побачення?
  - тренери узагальнюють думки учнів та пропонують пограти в гру «Відгадай».

### **Активність 3. Гра «Відгадай» – 20 хв.**

---

#### **Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу щодо ризиків;
  - усвідомлення учнями потенційного впливу ризиків на їх повсякденне життя;
  - демонстрація концепції ризику та ризикованої поведінки.
- 

#### **Що робити**

**Порада тренерам:** тренери не повинні вступати в широку дискусію з учнями щодо наркотиків та їх ефекту, а також моральності вживання наркотиків; недоцільно лякати учнів повідомленнями, що розраховані на реакцію страху; натомість варто використовувати інформацію, що міститься в даному посібнику щодо ризиків та віри учнів в правдивість певних ідей.

- Підготувати гру «Відгадай»:**
- тренери інформують учнів, що метою гри є демонстрація суті ризику та ризикованої поведінки;
  - попередити учнів, що обговорення гри має відбутись по її завершенню;
  - поділити учнів на команди по шість або менше учасників в кожній.
- Встановлення правил гри:**
- команда не повинна знати, хто буде відповідати, поки всі учасники не напишуть у власних блокнотах власні варіанти відповіді та розмір ставки;

- перемогу отримає та команда, яка набере найбільшу кількість балів;
- всі команди розпочинають гру з «банком», де є 50 балів;
- кожен учень повинен самостійно дати відповідь на питання і записати в блокноті відповідь та розмір ставки;
- кожен учень має зробити ставку розміром, щонайменше, в один бал, але не більше ніж команда має в «банку»;
- кожен учасник команди повинен мати шанс на відповідь, щонайменше, на одне питання: відповідати потрібно без допомоги інших учасників;
- якщо гравець дає хибну відповідь, то команда втрачає відповідну кількість балів, що була зазначена в ставці; за правильної відповіді команда додатково отримує кількість балів, що визначені в ставці.

#### **Проведення гри:**

- тренери мають після оголошення питання та *самостійних* письмових відповідей і ставок учнів визначити в кожній команді по одному учаснику, які будуть відповідати;
- тренер також звертає увагу учнів, що в разі, якщо вони не знають правильної відповіді, то повинні спробувати її відгадати і записати в блокноті;
- визначені для відповіді учні не мають права консультиватися з іншими гравцями, а повинні приймати власні рішення, які впливатимуть на командний «банк»;
- тренер питає кожного з визначених гравців (бажано щоб вони стояли) про розмір ставки та після оголошення ставки прохає відкрити занотований варіант відповіді;
- тренер повідомляє правильний варіант відповіді та суму балів, які команди виграли чи програли;
- тренер продовжує гру, доки кожен з учасників не зіграв щонайменше один раз;
- тренери підсумовують кількість набраних балів та визначають переможця.

#### **Запитати учнів:**

- що вони відчували, коли мали ризикувати «капіталом» групи?
- які були наслідки ризиків?

- чи сподобалось їм, коли інші учасники ризикували «капіталом» команди?
- чому сподобалось або не сподобалось?
- чи можуть вони навести приклад життєвих ситуацій, коли інша людина ризикувала, а їм доводилось отримувати негативні наслідки чужої ризикованої поведінки (наприклад, будучи в автомобілі з п'яним водієм).

**Примітка:** питання та ключі відповідей до гри «Відгадай» знаходяться в додатку 3.

#### **Активність 4. Огляд уроку – 5 хв.**

---

##### **Завдання:**

- закріпити розуміння пройденого матеріалу;
  - зацікавити учнів до наступних занять.
- 

##### **Що робити**

##### **Запитати учнів:**

- яким важливим речам вони навчились сьогодні?
- чому, на їх думку, сьогодні вони ознайомились з природою ризиків?
- якою була мета гри «Відгадай?»

##### **Відповісти на запитання:**

- тренери пропонують задавати запитання;
- дають відповіді та зацікавлюють учнів до участі в подальших уроках програми «Вибір».

#### **Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.**

---

##### **Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в програмі;
  - забезпечення більшої ефективності програми.
- 

##### **Що робити**

##### **Запропонувати завдання:**

- обговорити результати гри «Відгадай» з друзями;
- обговорити матеріал уроку (ризиків, ризикована поведінка, наслідки) з батьками.

##### **Подякувати учням:**

- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»;
- оголошують тему та дату наступного уроку програми.

**Питання та ключі відповідей до гри «Відгадай»**

1. Який відсоток 18-річної молоді хотіли б зустрічатись з дівчатами чи хлопцями, котрі не палять тютюн?

28%, 58%, **78%**

*Переважна частина молоді надали б перевагу зустрічам з хлопцями чи дівчатами, які не палять тютюн (78% є результатом дослідження, проведеного в школах США).*

2. Який відсоток восьмикласників палили тютюн протягом останніх 30 діб?

**17%**, 35%, 59%

*Відповідно до даних дослідження, проведеного в школах України в листопаді 2020 року, 17% восьмикласників палили тютюн протягом останніх 30 діб.*

3. Який відсоток восьмикласників чернігівських шкіл вживали алкоголь протягом останніх 30 діб?

**13%**, 36%, 58%

*Відповідно до даних дослідження, проведеного в школах України в листопаді 2020 року, 13% восьмикласників вживали алкоголь протягом останніх 30 діб.*

4. Вживання алкоголю веде до втрати координації, ускладнює прийняття рішень, уповільнює рефлексивні та призводить до порушення пам'яті.

**Вірно** Хибно

*Вірно, бо вживання алкоголю веде до втрати координації, проблем з пам'яттю та рефлексивними. Алкоголь пригнічує центральну нервову систему, гальмує процеси мислення. Випитий у значній кількості алкоголь може призвести до отруєння.*

5. Пиво та вино є безпечнішими від горілки.

Вірно **Хибно**

*Хибно, бо алкоголь, що міститься в пиві, є таким же небезпечним, як і алкоголь, що є в вині та горілці.*

6. Серед факторів, які спричиняють смерть, яке місце в світі займає паління тютюну?

**Друге**, шосте, дев'яте

*Тютюнопаління займає друге місце серед основних факторів смертності: 5,1 мільйона смертей в 2004 році (New England Journal of Medicine, Septemeber 23, 2010).*

7. Серед факторів, які спричиняють смерть, яке місце в світі займає алкоголь?

Перше, **восьме**, дванадцяте.

*Алкоголь займає восьме місце серед основних факторів смертності: 2,3 мільйона смертей в 2004 році (New England Journal of Medicine, Septemeber 23, 2010).*

8. Який відсоток чернігівських восьмикласників вважають, що це погано, коли хтось палить тютюн?

25%, 42%, **93%**

*Відповідно до даних дослідження, проведеного в чернігівських школах в листопаді 2010 року, 93% восьмикласників вважають, що це погано, коли хтось палить тютюн.*

9. Який відсоток чернігівських восьмикласників вважають, що це погано, коли хтось вживає алкоголь?

34%, 67%, **80%**

*Відповідно до даних дослідження, проведеного в чернігівських школах в листопаді 2010 року, 80% восьмикласників вважають, що це погано, коли хтось вживає алкоголь.*

## Урок третій

### 5.3. Що ми знаємо про наркотики

#### Мета

- Учні розумітимуть вплив наркотиків на здоров'я людини.
- Учні усвідомлюватимуть соціальні наслідки вживання наркотиків.
- Учні сприйматимуть тютюн та алкоголь як легалізовані, але такі ж шкідливі як і заборонені наркотики.

#### Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа-«енерджайзер»	7
2.	Що ми знаємо про тютюн, алкоголь та інші наркотики	25
3.	Одна спроба наркотиків та її наслідки	10
4.	Домашнє завдання	3

#### Особливості уроку

В ході даного уроку тренери повинні уникати залякування учнів, натомість – робити акцент на їх свідомому виборі, що ґрунтується на бажаному майбутньому (наслідках).

#### Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда,
- три листи ватману та фломастери,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів,
- роздруковані (по одному примірнику) додатки 3.1, 3.2, 3.3.

#### Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

#### Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 4 хв.

##### Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.



### Що робити

- Провести опитування:**
- тренери запитують учнів:
    - 1) що вони вивчали на попередньому занятті;
    - 2) який зв'язок між ризиками та пов'язаною з ними небезпекою і наслідками;
    - 3) чому їх навчила гра «Відгадай».
- Запитати учнів:**
- тренери запитують учнів про їх думки щодо перших двох уроків;
  - про відгуки батьків щодо гри «Відгадай».
  - **Виконати вправу:** - учні та тренери виконують вправу «енерджайзер» з додатку 10/1.

### Активність 2. Що ми знаємо про тютюн, алкоголь та інші наркотики – 18 хв.

---

#### Завдання:

- засвоєння учнями визначення наркотичних речовин;
  - сприймання учнями тютюну та алкоголю як легалізованих наркотичних речовин;
  - усвідомлення учнями впливу наркотиків на їх здоров'я та майбутнє.
- 

### Що робити

- Дати визначення:**
- тренери роблять вступ до теми, акцентуючи увагу на тому, що навіть багато дорослих не в повній мірі розуміють природу наркотичних речовин та їх небезпеку;
  - дають визначення наркотиків «Наркотики – це нехарчові речовини, які при вживанні змінюють роботу головного мозку та викликають залежність»;
  - наголошують на тому, що за стандартами ВООЗ (Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я) тютюн та алкоголь підпадають під категорію легалізованих наркотичних речовин.
- Групова робота:**
- поділити клас на три-шість груп;
  - встановити правила роботи в групі:
    - 1) кожен учасник може висловлювати власну думку;
    - 2) група прагне до спільного висновку;
    - 3) коли одна людина говорить, решта – слухають;
    - 4) визначити обов'язки в групі: секретар (занотує сказане), хронометрист (слідкує за часом), ведучий (організує роботу групи та представлення результатів).
  - дати завдання кожній з перших трьох груп – опираючись на наявні знання підготувати презентації «Що ми знаємо про тютюн» (першій групі), «Що ми знаємо про алкоголь» (другій групі) та «Що ми знаємо про нелегальні наркотики» (третьої групі) відповідно. Презентація може бути підготовлена в виді схеми, малюнка, таблиці, тексту тощо. Мета роботи – підготовка інформації для інших двох груп щодо однієї з трьох категорій наркотиків. Час – 9 хвилин;

- Презентація результатів:**
- кожна з груп протягом 3 хвилин робить презентацію завдання;
  - тренери підбивають підсумки і дякують всім учням за активну участь.
- Запропонувати учням:**
- тренери пропонують решті груп проаналізувати вплив вказаних наркотиків на людину.
- Групова робота:**
- тренери за вищевказаною схемою дають іншим групам завдання, спираючись на інформацію з додатків 3.1 - 3.3, визначити наслідки вживання наркотиків для людини, яка їх вживає, та її сім'ї:
    - 1) четверта група виконує завдання щодо алкоголю;
    - 2) п'ята група виконує завдання щодо нелегальних наркотиків;
    - 3) шоста група виконує завдання щодо тютюну.
  - по завершенню визначеного часу пропонують представникам груп протягом 1-2 хвилин презентувати групі напрацювання для всього класу.
- Підбити підсумки:**
- тренери записують на дошці три категорії: соціальні, правові та фізичні (для здоров'я) наслідки;
  - пропонують представникам груп назвати наслідки вживання тютюну, алкоголю та нелегальних наркотиків згідно з груповими завданнями та записують їх у відповідній колонці;
  - пропонують учням зробити те ж саме у їх блокнотах;
  - підбивають підсумок та дякують учням за роботу.

**Примітка:** особливість активності 2 полягає в тому, що учні самостійно дають загальні відомості про наркотичні речовини, опираючись при цьому на відому їм інформацію.

### **Активність 3. Одна спроба наркотиків та її наслідки – 10 хв.**

---

#### **Завдання:**

- усвідомлення учнями масштабів ризику;
  - розуміння учнями потенційних наслідків власного вибору.
- 

#### **Що робити**

- Запропонувати учням:**
- тренери після вступного слова про існування поширеної думки, що «в житті все слід спробувати хоча б один раз» пропонують учням назвати «позитивні» та негативні наслідки від однієї спроби наркотиків. Доречно допомогти їм, навести на думку, але не відповідати замість них.
- Записати на дошці:**
- тренер або один з учнів записують на дошці або листі ватма-на спочатку «позитивні» (на думку учнів), а потім негативні наслідки, що можуть настати, навіть в результаті однієї спроби наркотиків. З досвіду учні називають такі наслідки:  
*«позитивні» наслідки (на думку учнів):*
    - «кайф»,

- забування про проблеми,
  - новий досвід,
  - бути «за свого» у відповідній тусовці.
- негативні наслідки:
- ймовірність смерті (через передозування, інфекційне зараження або непередбачену реакцію організму на наркотик);
  - ймовірність хвороби (у т.ч. ВІЛ/СНІДу та ін.);
  - причетність до злочинних дій і відповідне покарання;
  - марнування грошей;
  - втрата самоконтролю;
  - зіпсована біографія та майбутнє (адже серйозні люди не захочуть мати справу з людиною, котра причетна до наркотиків, хоч прямо про це можуть і не сказати);
  - перехід на соціальне дно;
  - конфлікт у сім'ї;
  - наркотична залежність;
  - залежність від наркоділків.

**Оцінити наслідки:**

- запропонувати учням оцінити позитивні та негативні наслідки за трибальною шкалою з протилежними значеннями (+) та (-) відповідно.

**Підсумувати наслідки:**

- логічно підсумувати висновки учнів і наголосити на тому, що це були їх висновки. Похвалити й сказати, що вони вже готові приймати самостійні, виважені рішення. Акцентувати увагу на тому, що в житті набагато більше потрібно мужності сказати «ні» і не дозволити маніпулювати собою, ніж проявити слабкість і сказати «так» на шкоду собі ж.

**Примітка:** тренери під час вказаної активності повинні направляти процес і підвести обговорення до логічно-переконливих аргументів на користь здорового способу життя та про необґрунтованість ризиків, які пов'язані з експериментами в сфері наркотиків. Це має бути висновок учнів та ними ж озвучений.

**Активність 4. Домашнє завдання – 3 хв.**

---

**Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в програмі;
  - забезпечення більшої ефективності програми.
- 

**Що робити**

**Запропонувати завдання:**

- обговорити результати групових вправ з друзями;
- обговорити матеріал уроку «Що ми знаємо про наркотики» з батьками.

**Подякувати учням:**

- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»;
  - оголошують тему та дату наступного уроку програми.
-

### Тютюн – легалізована наркотична речовина

Тютюн містить багато канцерогенних речовин, тому в курців дуже велика ймовірність захворювання на рак ротової порожнини, гортані або легень. Впливає паління і на зовнішній вигляд. У жінок, які палять, порушується нормальна робота статевих органів, що призводить до безпліддя. Якщо палить вагітна жінка, в неї може народитися фізично слабка дитина (знижена вага, порушення нервової системи), та, як наслідок, можливе відставання у психічному та фізичному розвитку, хворобливість. Усе це може проявитися одразу після народження або через деякий час.

Як і всі інші НР, тютюновий дим викликає дуже сильну залежність. Про це свідчать такі статистичні дані: 85% людей хочуть кинути палити, але вдається це лише 15% із них.

Велику шкоду курці завдають не лише собі, але й усім навколо (їх часто називають пасивними курцями). Вдихаючи тютюновий дим, пасивний курець зазнає такого самого впливу компонентів тютюнового диму, як і той, хто палить, із тими самими руйнівними наслідками для здоров'я.

В Україні заборонено палити в таких громадських місцях, як державні установи, навчальні заклади, громадський транспорт тощо. Зважаючи на руйнівний вплив тютюну на організм, законодавством заборонено продавати тютюнові вироби особам до 18 років.

### Питання до роздумів

• **Чим тютюн схожий на інші наркотики?** Він викликає таку саму залежність, як і інші НР.

• **Чим приваблює куріння?** Одна з головних причин куріння підлітками – вираження власної самостійності. Спробуємо довести хибність поширеного серед підлітків і молоді твердження, що лише той по справжньому дорослий, самостійний, хто палить (і п'є). Це – пусті похвалання. Куріння асоціюється з дорослістю, компанією друзів, післяобідньою кавою, цікавою бесідою, приємною обстановкою. Але вчені з'ясували, що курці проводять дозвілля нудніше й отримують від нього менше задоволення, ніж «некурці»; вони менш винахідливі у способах використання вільного часу та часто просто не знають, що з ним робити.

• **Чому тютюн шкідливий?** Тому що паління може призвести до раку легень, гортані, стравоходу, нирок – незалежно від кількості викурених цигарок і стажу паління.

• **Як куріння впливає на сексуальне здоров'я?** Нікотин сильно впливає на репродуктивні органи. У 10 випадках із 100 причиною статевого безсилля є паління (із припиненням паління статева функція з часом відновлюється). Куріння призводить до погіршення сексуальних можливостей чоловіків, оскільки викликає звуження кровоносних судин, що призводить до погіршення функціонування статевих органів. Для дівчат і жінок такий вплив нікотину – ще й довгостроковий. Сперматозоїди (чоловічі статеві клітини) мають властивість само оновлюватися практично кожні 3 місяці, чого не можна сказати про яйцеклітини (жіночі статеві клітини). Визріваючи в яєчниках, вони переважно формуються ще в ранньому дитинстві (приблизно до 2,5 років) і пізніше вже не зазнають значних змін. Таким чином, яйцеклітини – «довгожителі». Їхнє життя продовжується приблизно з 12 до 55 років. А це означає, що вони можуть бути «банком» для багатьох токсичних речовин, серед них – і тютюнового походження.

• **Як куріння впливає на репродуктивне здоров'я?** Дівчата-підлітки, які палять, частіше, ніж хлопці хворіють на за студні захворювання, особливо бронхіт. Суттєво порушується і дітородна функція. Може відбуватися затримка статевого розвитку, а в дорослих жінок збільшується кількість випадків запалювальних і передпухлинних процесів. Від паління жінка швидко старішає.

### Алкоголь легалізована наркотична речовина

«Хмільне завжди протягує нам руку, коли ми зазнаємо невдач, коли ми слабнемо, коли ми втомлені, і вказує надзвичайно легкий шлях виходу з обставин, що склалися. Але обіцянки ці неправдиві: фізична сила, яку воно обіцяє – примарна, душевний підйом – оманний; під впливом хмільного ми втрачаємо істинне уявлення про цінності речей». Джек Лондон.

Досить умовно НР розділяють на так звані легкі та важкі. В основі такого розділу – вплив певних НР на організм. Наслідки паління тютюну і вживання алкоголю (в тому числі, з причин їх поширеності через так звану «легкість») є чи не найнебезпечнішими – за кількістю хвороб, смертей, зруйнованих сімей і людських доль. Як і всі інші НР, алкоголь викликає залежність. Спочатку це потреба в алкоголі для того, щоб уникнути неприємних переживань, розслабитися та почуватися впевненіше, проте згодом виникає потреба наявності алкоголю у крові – розвивається алкоголізм. Чим молодший організм, тим більша руйнівна дія алкоголю.

Алкоголізм – це захворювання, що супроводжується глибокими змінами та навіть деградацією особистості. Воно потребує дуже складного та довгого лікування, а результати такого лікування, як свідчать фахівці, не завжди ефективні. Через деякі особливості юного організму в підлітків і молодих людей хронічний алкоголізм розвивається значно швидше, ніж у людей старшого віку.

Розповсюдження та продаж алкоголю хоча й не заборонено законодавством, але контролюється державними установами. Такий контроль є необхідним тому, що руйнівних наслідків від вживання алкоголю зазнає не лише окрема людина, але і її оточення, суспільство загалом. Так, в Україні законодавством заборонено продавати алкогольні напої особам до 18 років, а залучення підлітків до вживання алкоголю передбачає правову відповідальність. Діють певні обмеження щодо реклами алкоголю, зокрема рекламодавці мають попереджати про негативний вплив алкоголю на організм людини.

#### Питання до роздумів

• **Чим схожий алкоголь на інші наркотики?** Тим, що викликає соціальну, психічну та фізичну залежність.

• **Чому в компаніях уживають алкоголь?** Тому що, на перший погляд, так легше спілкуватися, почуватися веселим і невимушеним. Але насправді, коли хтось у компанії напився, то це стає небезпечно для всіх, і вечірка замість приємного відпочинку стає неприємністю: поряд із вами – психічно неврівноважена, отруєна людина, яку треба відводити додому або залишати на ніч, застосовувати комплекс певних оздоровчих заходів.

• **До чого призводить сп'яніння?** Воно викликає зміну поведінки людини, і та стає непередбачуваною та небезпечною. Алкоголь «винен» у половині всіх скоєних убивств, понад половину всіх травм і нещасних випадків сталися через сп'яніння. Багато випадків небажаної вагітності й зараження венеричними хворобами відбулися саме у стані сп'яніння. По суті стан сп'яніння – це стан токсичного отруєння організму.

• **У чому полягає шкідливість вживання алкоголю для мозку?** Понад 30% алкоголю затримується в нервових клітинах головного мозку, що становлять лише 2% від загальної ваги тіла людини. Від одного сильного сп'яніння гине до 20 тисяч клітин головного мозку (і хоча в кожного з нас їх до 17 мільярдів, так марнувати їх не варто).

## Нелегальні наркотики

*«Момент, коли конешся не для того, щоб тобі стало добре, а щоб не було погано, настає дуже швидко».* Едіт Піаф.

Наркотики особливо небезпечні тим, що навіть одноразове їх вживання може призвести до наркотичної залежності. У зв'язку з фізіологічними особливостями організму в підлітків дуже швидко розвивається наркотична залежність (значно швидше, ніж у дорослих). Відомі випадки, коли перші експерименти з наркотиками закінчувалися смертю.

Люди, які вживають наркотики, значно більше, ніж інші ризикують отримати ВІЛ-інфекцію, оскільки вірус може передаватися через кров (під час використання одного шприца для ін'єкцій декількома людьми), а наркотики призводять до втрати контролю над поведінкою, адже вони сильно впливають на роботу головного мозку, нервову систему, та разом із цим – на самоконтроль.

Під дією наркотиків нервові клітини просто згорають. Різко знижується захисна реакція організму. Багаторазове проколювання вен може призводити до утворення тромбів і рубців. Коли тромби відриваються й потрапляють до кровообігу, а відтак до серця та легенів, може настати смерть – тромб закриває доступ крові до життєво важливих органів. Мікроби з нестерильної голки можуть призвести також до абсцесу мозку, симптомами якого є сильний жар і конвульсії. У всіх цих випадках можлива кома або смерть.

Вживання дурманних токсичних речовин (тобто легких речовин, що використовують у побутовій хімії, бензині тощо) може пригнічувати функції дихання (можлива навіть зупинка дихання), порушення серцевої діяльності, а часом – непритомність і навіть смерть.

Під час вживання наркотиків різко погіршуються пам'ять, здатність до логічного мислення, засвоєння нової інформації, зосередження. Глибоко деформується особистість людини, розвиваються серйозні психічні захворювання. Процес деградації особистості дуже швидкий. У 30-40 років наркомани і виглядають, і почуються, і поведуться, як старі.

## Питання до роздумів

- **Чим небезпечні наркотики?** Вони змінюють свідомість людини і руйнують її пам'ять, інтелект, пригнічують відчуття й емоції, також викликають сильну психологічну та фізичну залежність, їх вживання пов'язане зі смертельними випадками. Крім того, вживання ін'єкційних наркотиків значно підвищує ризик ВІЛ-інфікування.

- **Чим приваблюють людей, щоб ті почали вживати наркотики? Які міфи найпоширеніші?** Люди, які розповсюджують наркотики, діють, як справжні рекламні агенти, і переконують своїх потенційних клієнтів у привабливості наркотиків: «будеш довго танцювати, не відчуваючи втоми», «відчуєш «каф», «подивишся мультики», «це вирішить твої проблеми, зменшить тривожність», «вживання наркотиків – твоя власна справа», «у житті все треба спробувати»...

- **Чи правдива інформація про переваги наркотиків?** Наркоділки безсоромно обманюють вас, а можливо, і себе! Тому що насправді:

- втому ти відчуєш вранці, коли не зможеш підвестися з ліжка, а почуватимешся, як побитий собака;

- так званий «кайф» відчувають не з першого, а часто – навіть не з другого разу, оскільки цьому стану новачка мають навчити «досвідчені» друзі. Але не встигне він «покайфувати», як виникає залежність, і наркотик уже потрібен лише для того, щоб нормально прокинутися і нічого не боліло;

- вживання наркотику не вирішує проблем, це просто дезертирство від справжнього життя, коли треба на свіжу голову мобілізувати себе та вирішити проблему без дурману;

- це лише здається, що вживання наркотиків – твоя особиста справа: важко собі уявити, скільки клопоту ти спричиниш родичам і друзям. У житті є багато можливостей відчути і побачити цікаве і нове, але для тих, хто спробував наркотики, на цьому всі відчуття і закінчуються.

**Урок четвертий****5.4. Обережно злочин****Мета**

- Учні розумітимуть поняття злочину.
- Учні усвідомлюватимуть соціальні наслідки злочину.
- Учні уникатимуть ризикованої поведінки, яка може призвести до кримінальної відповідальності або ж зроби́ть жертвою злочину.

**Структура уроку**

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа-«енерджайзер»	6
2.	Поняття та види злочинів. Кримінальна відповідальність	10
3.	Наслідки скоєння злочинів	10
4.	Безпечна поведінка	16
5.	Домашнє завдання	3

**Особливості уроку**

В ході даного уроку тренери повинні уникати залякування учнів, натомість – робити акцент на їх свідомому розумінні кримінальної відповідальності як ймовірного наслідку ризикованої поведінки.

**Матеріальне забезпечення**

- дошка та крейда,
- чотири листи ватману та фломастери,
- правила гри,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів,
- роздрукований додаток 4/1.

**Підготовка до уроку**

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 6 хв.**

---

**Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
  - перевірка домашнього завдання.
- 

**Що робити**

**Провести опитування:**

- тренери запитують учнів:
  - 1) що вони вивчали на попередньому занятті?
  - 2) чому ми відносимо тютюн та алкоголь до наркотичних речовин?
  - 3) чому алкоголь та тютюн є легалізованими (дозволеними)?

**Запитати учнів:**

- тренери запитують учнів про відгуки їх батьків щодо попередніх уроків;

**Виконати вправу:**

- учні та тренери виконують вправу-«енерджайзер» з додатку 10/1;

**Оголосити тему:**

- тренери оголошують тему та мету уроку.

**Активність 2. Поняття злочину, видів злочинів та кримінальної відповідальності – 10 хв.**

---

**Завдання:**

- розуміння учнями поняття злочину та наслідків злочину;
  - розуміння учнями кримінальної відповідальності.
- 

**Що робити**

**Звернутись до учнів:**

- тренери стисло розповідають учням про ймовірні перешкоди на їх життєвому шляху (наркотики, ВІЛ/СНІД, екологічні проблеми, злочинність);
- пропонують учням дати визначення поняття «злочин».  
*(Злочин – це протиправна дія або бездіяльність, відповідальність за які передбачена кримінальним кодексом).*

**Задати запитання:**

- тренери запитують учнів:
  - 1) які вони знають види злочинів?  
*(Крадіжка, грабіж, розбій, хуліганство, зґвалтування, нанесення тілесних ушкоджень, вбивство...);*
  - 2) які бувають покарання за скоєні злочини?  
*(Штраф, громадські роботи, позбавлення волі...);*
  - 3) вік кримінальної відповідальності?  
*(Загальний – 16 років, разом з тим за такі злочини, як крадіжка, грабіж, розбій, зґвалтування, хуліганство, вбивство та ряд інших – з 14 років).*



**Пояснити учням:**

- тренери пояснюють учням поняття *крайньої необхідності* відповідно до ст. 39 Кримінального кодексу України (умисне заподіяння шкоди правоохоронюваним інтересам, якщо така шкода є більш значною, ніж відвернена шкода. Таким чином, *крайня необхідність* – це вимушене заподіяння шкоди правоохоронюваним інтересам з метою усунення загрожуєчої небезпеки, якщо вона в даній обстановці не могла бути усунена іншими засобами і якщо заподіяна шкода є рівнозначною або менш значною, ніж шкода відвернена);
- пояснюють суть та особливості *необхідної оборони* відповідно до ст. 36 Кримінального кодексу України (*необхідною обороною визнаються дії, вчинені з метою захисту охоронюваних законом прав та інтересів особи, яка захищається, або іншої особи, а також суспільних інтересів та інтересів держави від суспільно-небезпечного посягання шляхом заподіяння тому, хто посягає, шкоди, необхідної і достатньої в даній обстановці для негайного відвернення чи припинення посягання, якщо при цьому не було допущено перевищення меж необхідної оборони. Звідси випливає, що необхідна оборона – це правомірний захист правоохоронюваних інтересів особи, суспільства або держави від суспільно-небезпечного посягання, викликаний необхідністю його негайного відвернення чи припинення шляхом заподіяння тому, хто посягає, шкоди, що відповідає небезпечності посягання і обстановці захисту);*
- тренери пояснюють учням, що *крайня необхідність* та *необхідна оборона* передбачені не лише Кримінальним кодексом України, а й Кодексом України про адміністративні правопорушення.

**Навести приклади:**

- тренери надають учням приклади *крайньої необхідності*:
  - водій, щоб уникнути аварії, порушує правила дорожнього руху;
  - під час пожежі зноситься будівля, через яку може розповсюджуватись вогонь.
- тренери надають учням приклади *необхідної оборони*:
  - застосування насильства до нетверезого водія, який створює аварійну обстановку;
  - примусове вилучення дитини з сім'ї у разі загрози її життю.

**Зробити акцент:**

- *необхідною обороною* можуть вважатись лише дії в момент загрози і ні в якому разі, коли загроза минула, бо це буде розцінюватись як помста.

---

### Активність 3. Наслідки скоєння злочинів – 10 хв.

---

#### Завдання:

- пояснити учням комплекс наслідків скоєного злочину;
  - пояснити відповідальність порушника за наслідки скоєного злочину.
- 

#### Що робити

#### Звернутись до класу:

- тренери запитують учнів про те, кому наносить шкоду злочин;
- тренери занотують на дошці варіанти відповіді;
- тренери узагальнюють відповіді: «Отже ми бачимо, що злочин наносить шкоду людині (жертві злочину), сім'ї жертви злочину (сім'я страждає матеріально та психологічно), державі (витрати на лікування, правоохоронну систему), суспільству (злочин породжує атмосферу страху та недовіри) та, власне, і самому злочинцю та його сім'ї (ув'язнення, страх, компенсація збитків, відчуття провини).

#### Групова робота:

- тренери ділять клас на групи (бажано не більше шести учнів в групі);
- зачитують фабулу злочину : *«Дев'ятикласник Олексій, який мав конфліктні відносини з адміністрацією школи, підмовив своїх друзів і в нічний час, після вживання спиртних напоїв, вони зробили «залп» камінням по шкільних вікнах. Школі завдано прямих збитків на суму 2500 гривень. Ім'я «героїв» встановив співробітник поліції у справах дітей»;*
- кожна група отримує завдання протягом 3 хвилин написати на аркуші ватману від одного до трьох негативних наслідків даного злочину (хуліганство):
  - 1) перша група – для школи.
  - 2) друга група – для держави та суспільства .
  - 3) третя група – для порушників.
  - 4) четверта група – для батьків порушників.
- тренери пропонують учням обмінятися по колу ватманами з інформацією та протягом однієї хвилини доповнити її власним коментарем;
- продовжити вказане завдання, доки ватмани не повернуться до команд, які розпочинали вказане завдання.

#### Заслухати результати:

- тренери пропонують представникам груп оголосити наслідки злочину у відповідній категорії;

- тренери узагальнюють інформацію: «Отже ми бачимо, що злочин наносить шкоду людині (жертві злочину), сім'ї жертви злочину (сім'я страждає матеріально та психологічно), державі (витрати на лікування, правоохоронну систему), суспільству (злочин породжує атмосферу страху та недовіри) та, власне, і самому злочинцю та його сім'ї (ув'язнення, страх, компенсація збитків, відчуття провини). Враховуючи потенційну шкоду, яку несе злочин на різних рівнях, дуже важливим є попередження злочинів та одна з його складових – безпечна поведінка.

**Подякувати:**

- тренери дякують учням за активну групову роботу та пропонують розглянути наступне питання.

**Активність 4. Безпечна поведінка – 16 хв.**

---

**Завдання:**

- пояснити учням суть віктимної поведінки;
- навчити учнів елементам безпечної поведінки.

---

**Що робити**

**Звернутись до класу:**

- тренери розповідають учням, що ніхто не може дати 100% гарантії безпеки, разом з тим, один вид поведінки може зменшити вірогідність стати жертвою злочину, а інший – навпаки, значно збільшить цю вірогідність. Саме таку поведінку називають «віктимною» (від англійського слова «victim» – жертва);

- тренери наводять приклади віктимної поведінки: демонстрація крупної суми грошей, залишений без нагляду велосипед, перебування в безлюдних місцях в нічний час і т.д.

**Розповісти учням:**

- тренери розповідають учням, що при дотриманні певних правил поведінки людина може значно зменшити вірогідність скоєння злочину відносно себе чи свого майна (не стати жертвою злочину);

- тренери розповідають учням про основні правила безпечної поведінки в квартирі та в громадських місцях (на вулиці, в парку, магазині, кінотеатрі):

*1) в квартирі:*

- міцні двері та надійні замки;
- ґрати на вікнах першого поверху;
- не відчиняти двері стороннім;
- та інші правила.

2) в громадському місці:

- не грати в азартні ігри;
- уникати «фахівців» зі зняття порчі;
- тримати гаманці та цінності у внутрішніх кишенях;
- та інші правила.

**Примітка:** більш детальна інформація щодо безпечної поведінки розміщена в додатку 9/3 програми «Вибір-5». Бажано, за підтримки батьківського комітету, підготувати для дітей пам'ятки з безпеки з додатку 9/3 програми «Вибір-5».

**Залучити учнів:**

- тренери залучають учнів до обговорення безпечної поведінки, в тому числі:

- 1) як зберегти в безпеці квартиру;
- 2) як уникнути кишенькових крадіжок;
- 3) як не стати жертвою шахраїв;
- 4) як не стати жертвою пограбування.

- тренери підбивають підсумки обговорення та дякують учням за їх участь.

#### **Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.**

---

**Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в програмі;
  - забезпечення більшої ефективності програми.
- 

**Що робити**

**Запропонувати завдання:**

- обговорити заняття з друзями;
- обговорити матеріал уроку «Обережно, злочин» з батьками.

**Подякувати учням:**

- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»;
- оголошують тему та дату наступного уроку програми.

**Додаток 4/1**

#### **Як попередити квартирні крадіжки**

- Взяття квартири під охорону поліцією – надійний захід безпеки.
- Міцні двері та надійні замки – основна умова, не завадить ланцюжок на дверях.
- Грати на вікнах першого поверху – сьогодні необхідні.
- Не залишайте відчиненими квартирні та балконні фрамуги, якщо ви живете на першому чи останньому поверхах.
  - Суворо забороніть дітям відчиняти двері стороннім людям, після теорії проведіть практичну перевірку засвоєння ними норм безпеки.
  - Не впускайте до квартири «представників» організацій без попередньої перевірки їх документів.
  - Галаслива собака створить додатковий бар'єр для злодіїв.

- Не запрошуйте незнайомих у квартиру, особливо для розпивання спиртного. Злочинці можуть підмішати в алкоголь, який принесли із собою, снотворні препарати.
- Не повідомляйте без потреби домашньої адреси та номера телефону стороннім особам.
- Коли подаєте оголошення про продаж цінних речей, не вказуйте термін вашої відсутності у квартирі.
  - Не зберігайте ключі від квартири разом з документами. Загубивши ключі, негайно замініть замки, а також зміцніть двері додатковими засувами. Не залишайте ключі під килимками, у поштових скриньках тощо. Як тільки-но виявите негаразди із замками, у яких хтось встиг покопирсатися, негайно вживайте запобіжних заходів.
  - Нагромадження кореспонденції у поштовій скриньці може вказати на вашу тривалу відсутність. Домовтеся із сусідами чи родичами, щоб вони забирали пошту протягом цього терміну.
  - Зачиняйте вікна і кватирки, особливо, коли мешкаєте на першому поверсі або у квартирах, розміщених поблизу пожежних драбин, прибудов тощо.
  - Застрахуйте власне майно на випадок крадіжки.
  - Не відчиняйте двері, не з'ясувавши, хто саме до вас прийшов. Вхідні двері обов'язково повинні бути обладнані вічком та дверним ланцюжком. Не можна відразу впускати громадян (навіть у поліцейській формі), якщо ви не впевнені в їхній причетності до органів внутрішніх справ. З'ясуйте, з якого він підрозділу поліції, номер телефону чергового, прізвище начальника; обов'язково вимагайте документ, який засвідчує особу.
  - Не застосовуйте для охорони власної квартири засоби, які заздалегідь можуть спричинити важкі наслідки: підведення електроструму, встановлення вибухових пристроїв тощо, оскільки згідно з чинним законодавством громадяни несуть відповідальність, після того як ці засоби спрацюють.

#### **Як не стати жертвою пограбування**

- Пам'ятайте, що найчастіше грабежі здійснюються по відношенню до людей у стані алкогольного сп'яніння та одиноких перехожих.
- Якщо ви маєте при собі цінні речі, повертаючись додому в нічний час, попередьте про це своїх родичів чи знайомих – щоб вас зустріли.
- Вибирайте найбільш освітлені вулиці та маршрути; будьте особливо уважні до підозрілих осіб, не зайве ще раз озирнутись і контролювати ситуацію.
- Коли бачите, що пограбування не уникнути і не можете чинити опору злочинцеві, віддайте те, що він вимагає.
- Намагайтеся не виходити ввечері на вулицю у нетверезому стані. Не заводьте у такий час випадкових знайомих, особливо, коли вам пропонують випивку. Не розповідайте незнайомцям про те, що повинні знати тільки друзі та родичі. Злочинці цим можуть скористатися.
- Сідаючи у таксі чи випадковий автомобіль, зверніть увагу на його номерний знак. Не показуйте водію, що у вас у гаманці є значна сума грошей. Взагалі, ввечері не ходіть поодиночці.
- Якщо в безлюдному місці ви все ж таки натрапили на групу молодиків і бачите, що вони шукають привід, щоб зачепити вас, не давайте себе спровокувати. Уникайте не обдуманих кроків чи зневажливих висловлювань на адресу хуліганів. Залишайтеся спокійними, об'єктивними і по можливості холоднокрівними. Краще виглядати боягузом в очах такої «зграї», ніж бути побитим або пограбованим. Якщо ж такий випадок стався, негайно повідомте про злочинців у поліцію.
- Існує безліч способів самозахисту від нападників. Найдоступніший з них – аерозольні балончики, що містять речовини, які подразнюють очі та дихальні шляхи. Запам'ятайте, що час їхньої дії 10-12 хвилин. Не застосовуйте балончик, скажімо, у ліфті і біля вогню. Запам'ятайте, що його можна застосовувати лише на відстані 2-х метрів, враховуючи витягнуту руку, щоб убезпечити себе. Захиститися від нападників можна і за допомогою газового пістолета.
- Коли таких засобів самозахисту у вас немає, використовуйте ті, що є під рукою, наприклад, запалену сигарету, ручку, олівець, зв'язку ключів, парасольку, щітку для волосся тощо.
- Пам'ятайте, що названі засоби слід застосовувати ефективно.
- Якщо ж вас пограбували, негайно зверніться до поліції (телефон 102 працює цілодобово), запам'ятайте прикмети грабіжника, куди він зник. Допомога прийде через 3-5 хвилин.

**Урок п'ятий****5.5. ВІЛ/СНІД: виклик та подолання****Мета**

- Учні розумітимуть природу та особливості ВІЛ/СНІДу.
- Учні практикуватимуть безпечну поведінку в контексті ВІЛ/СНІДу.
- Учні усвідомлюватимуть значення стандартів прав людини в протидії ВІЛ-епідемії.

**Структура уроку**

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа-«енерджайзер».	7
2.	Особливості ВІЛ/СНІДу	5
3.	ВІЛ-ситуація в Україні та світі (фільм)	10
4.	Що ми знаємо про ВІЛ/СНІД	10
5.	Безпечна поведінка в контексті ВІЛ/СНІДу	10
6.	Домашнє завдання	3

**Особливості уроку**

В ході даного уроку тренери повинні допомогти учням зрозуміти основні шляхи поширення ВІЛ, обрати власну безпечну поведінку та навчитись толерантно ставитись до ВІЛ-позитивних людей.

**Матеріальне забезпечення**

- дошка та крейда,
- 30 примірників анкети з питань ВІЛ/СНІДу (додаток 8),
- роздрукований (після попереднього збільшення) та порізаний на смужки додаток 9,
- DVD програвач та телевізор або персональний комп'ютер,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів,
- роздруковані додатки 5/1, 5/2.

**Підготовка до уроку**

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 7 хв.****Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.

## Що робити

- Провести опитування:** - тренери запитують учнів:
- 1) що вони вивчали на попередньому занятті?
  - 2) з якого віку настає кримінальна відповідальність?
  - 3) поняття «крайньої необхідності» та «необхідної оборони»?
- Виконати вправу:** - учні та тренери виконують вправу-«енерджайзер» з додатку 10/1 – **«Толерантність»**
- Подякувати:** - подякувати учням та оголосити тему уроку.

## Активність 2. Особливості ВІЛ/СНІДу – 5 хв.

### Завдання:

- розкрити особливості ВІЛ/СНІДу;
- пояснити шляхи передачі ВІЛ.

## Що робити

- Опитати учнів:** - тренери опитують учнів, при цьому узагальнюють та підсумовують відповіді на питання:
1. Що таке СНІД та ВІЛ?  
*(Синдром набутого імунного дефіциту – це комплекс симптомів, який свідчить про те, що людина інфікована вірусом, котрий руйнує імунну (захисну систему) тіла. СНІД спричиняється через ВІЛ (вірус імунодефіциту людини). ВІЛ атакує імунну систему тіла, особливо клітини, які допомагають протидіяти інфекціям).*
  2. Шляхи передачі ВІЛ?  
*(На сьогоднішній день точно визначені три можливі шляхи передачі ВІЛ:*
    - *через кров – це відбувається, як правило, при повторному використанні без відповідної обробки інструментів для ін'єкцій (шприци, голки), бритвених інструментів, при татуажі, а також при переливанні неперевіреної донорської крові;*
    - *статевий шлях – при незахищеному (без презерватива) статевому акті (оральному, вагінальному, анальному) з людиною, яка живе з ВІЛ;*
    - *від матері, яка заражена ВІЛ – дитині під час вагітності, пологів та годування груддю).*
  3. Як уникнути зараження на ВІЛ/СНІД?  
*(Для того, щоб уникнути зараження ВІЛ, необхідно:*
    - *не користуватись разом з іншими людьми загальними голками і шприцями для введення лікарських або наркотичних речовин;*

- мати статеві контакти тільки з одним постійним партнером, тому що простежується пряма залежність ймовірності зараження від кількості сексуальних партнерів;
- при кожному статевому контакті використовувати презерватив;
- не допускати, щоб біологічні рідини інших людей (кров, статеві виділення) потрапляли на вашу шкіру чи слизові оболонки).

#### 4. Чи можливо вилікувати ВІЛ/СНІД?

*(Поки що – ні. Разом з тим, лікарі можуть подовжити стадію ВІЛ на десятки років, за умови відповідної поведінки ЛЖВ (людей, які живуть з ВІЛ)).*

#### **Підбити підсумок:**

- тренери роблять підсумок проведеного опитування;
- тренери мають похвалити учнів за роботу і запропонувати їм проглянути фільм на тему ВІЛ/СНІДу.

#### **Активність 3. ВІЛ-ситуація в Україні та світі (фільм) – 10 хв.**

---

##### **Завдання:**

- через перегляд відеоматеріалу надати учням інформацію щодо ВІЛ/СНІДу;
  - формувати толерантне ставлення учнів до ВІЛ-позитивних людей.
- 

##### **Що робити**

#### **Підготувати учнів:**

- тренери звертаються до учнів з пропозицією переглянути відеофільм щодо ВІЛ/СНІДу;
- роблять акцент на необхідності уважного перегляду відеоматеріалу, оскільки після демонстрації фільму відбудеться конкурс за його змістом.

#### **Демонстрація фільму:**

- тренери разом з учнями переглядають фільм та звертають увагу учнів на важливу інформацію щодо ВІЛ/СНІДу;
- дякують учням за уважний перегляд та пропонують перейти до наступної активності.

#### **Активність 4. Що ми знаємо про ВІЛ/СНІД – 10 хв.**

---

##### **Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу щодо ВІЛ/СНІДу;
  - формування безпечної поведінки учнів в контексті ВІЛ/СНІДу.
-



### Що робити

#### Підготувати учнів:

- тренери звертаються до учнів з пропозицією прийняти участь в конкурсі «Що ми знаємо про ВІЛ/СНІД»;
- роздати кожному учню анкету (додаток 8) та попросити заповнити її;
- нагадати, що всі, хто набере 10 балів, отримають приз, а за 12 балів – суперприз (кожна правильна відповідь – один бал).

#### Проведення конкурсу:

- учні протягом 6 хвилин надають письмові відповіді на питання анкети;
- тренери збирають анкети;

#### Підведення результатів:

- один з тренерів перевіряє результати, в той час як інший проводить обговорення питань та відповідей анкети;
- тренери нагороджують переможців конкурсу;
- дякують учням за активну участь.

### Активність 5. Безпечна поведінка в контексті ВІЛ/СНІДу – 10 хв.

---

#### Завдання:

- засвоєння учнями елементів безпечної поведінки в контексті ВІЛ/СНІДу;
  - надання учням інформації щодо безпечності дружніх контактів з ВІЛ-позитивними людьми.
- 

### Що робити

#### Нагадати учням:

- тренери нагадують учням, що саме вони в першу чергу несуть відповідальність за власну безпеку;
- *називають основні правила безпечної поведінки в контексті ВІЛ/СНІДу:*
  - 1) не вживати наркотики;
  - 2) не використовувати одноразові голки повторно;
  - 3) не вступати в незахищені статеві контакти.
- *неможливо заразитись ВІЛ:*
  - 1) повітряно-краплинним шляхом: через чхання, кашель, перебування разом в одному приміщенні, тому що вірус ВІЛ дуже нестійкий, він швидко гине поза організмом людини;
  - 2) через укуси комах – ВІЛ також не виживає у шлунках комах і на їх хоботках. Із тієї ж причини неможливо заразитись через домашніх тварин;
  - 3) при спільному використанні з ВІЛ-інфікованою людиною столового посуду (виделок, ложок, чашок), постільної білизни та рушників через ту ж причину – ВІЛ дуже нестійкий;
  - 4) при користуванні спільним туалетом;
  - 5) при користуванні спільною ванною, басейном чи сауною – протягом багатьох років відстеження вірусу спеціалістами не було зафіксовано жодного подібного випадку;

б) дитина не заразиться, якщо в її дитячому садку чи школі є хтось з ВІЛ – щоденні контакти не несуть в собі небезпеки зараження, медичні процедури в дитячих установах проводять кваліфіковані медичні працівники, а випадкові травми рідко бувають пов'язані з кров'ю.

**Звернутись до учнів:**

- *«Ви не заразитесь ВІЛ, якщо обіймете свого ВІЛ-інфікованого друга, потиснете йому руку чи поцілуєте».*

**Акцентувати інформацію:**

- тренери акцентують увагу учнів на тому, що в реальних ситуаціях, в яких є можливою передача ВІЛ, від зараження досить легко застерегтись. Для цього необхідно пам'ятати про дві речі:

1) *будь-які інструменти (голки, шприци), за допомогою яких ви самі робите собі ін'єкції, чи вам їх робить хтось інший, повинні бути одноразовими чи стерильними;*

2) *будь-які статеві контакти, в які ви вступаєте, мають бути захищеними.*

**Провести гру:**

- тренери для закріплення знань пропонують учням пограти в гру «Правильний вибір». Для цього тренери мають скористатись *додатком 9*. Додаток, попередньо збільшивши розмір, слід роздрукувати та порізати на горизонтальні смужки відповідно до сформульованих суджень щодо передачі ВІЛ. Смужки роздаються учням. Учням пропонується визначити вірність чи хибність судження і відповідно до цього вони займають лівий чи правий прохід в класній кімнаті.

- тренери пропонують учням по черзі зачитати судження та обґрунтувати вибір;

- тренери підводять підсумок та дякують учням за участь.

**Примітка:** *під час зазначеної гри доцільно залучити в якості експертів тих учнів, котрі отримали найкращий результат під час проведення попередньої вікторини.*

**Активність 6. Домашнє завдання – 3 хв.**

---

**Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в програмі;
  - забезпечення більшої ефективності програми.
- 

**Що робити**

**Запропонувати завдання:**

- обговорити результати групових вправ з друзями;
- обговорити матеріал уроку з батьками.

**Подякувати учням:**

- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»;
- оголошують тему та дату наступного уроку програми.

№ пп	Інформація щодо ВІЛ/СНІДу	Так вірно	Ні хибно	Примітки
1	ВІЛ викликає СНІД			
2	Під час «періоду вікна» ВІЛ не передається			
3	ВІЛ передається через кров			
4	ВІЛ-інфікована жінка можуть народжувати здорових дітей			
5	ВІЛ-інфіковані жінки можуть годувати дітей власним молоком			
6	ВІЛ передається через незахищений статевий контакт			
7	Латексний презерватив захищає від ВІЛ при сексі			
8	Незахищений секс є причиною 90 % випадків ВІЛ-інфікування			
9	Вживання наркотиків не пов'язане з ВІЛ-інфікуванням			
10	ВІЛ-інфікована людина може вести повноцінне життя			
11	ВІЛ може передаватись через слину			
12	Дружити з ВІЛ-інфікованими людьми - небезпечно			

Додаток 5/2

Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) передається через:	Відповідь	
	ТАК	НІ
Рукоштовання		
Спільне з ВІЛ-інфікованим користування верхнім одягом		
Обійми		
Спільне користування фонтанчиком для питної води		
Спільне користування голками та шприцями для ін'єкцій		
Чхання та кашель		
Плавання в басейні		
Рушники, мило, мочалку		
Статеві стосунки без використання презерватива		
Домашніх тварин		
Посуд, їжу		
Туалети (унітази)		
Статеві стосунки з використанням презерватива		
Спільне користування голками для проколювання вух		
Монети та паперові гроші		
Постільну та натільну білизну		
Переливання неперевіреної на наявність ВІЛ крові		
Дверні ручки та спортивне знаряддя		
Поцілунки		
Комарів та інших комах		
Годування немовляти груддю ВІЛ-інфікованою матір'ю		
Інфікування дитини від ВІЛ-інфікованої матері під час вагітності й пологів		

## Урок шостий

### 5.6. Поведінка в ситуаціях вибору

#### Мета

- Учні розумітимуть види поведінки в кризовій ситуації.
- Учні усвідомлюватимуть оптимальну поведінку в кризовій ситуації.
- Учні отримають навички впевненої поведінки.

#### Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа-«енерджайзер».	7
2.	Ситуація вибору	5
3.	Види поведінки	8
4.	Техніка впевненої поведінки	10
5.	Практика впевненої відмови	12
6.	Домашнє завдання	3

#### Особливості уроку

В ході даного уроку тренери повинні допомогти учням свідомо обрати поведінку заради їх майбутнього.

#### Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда,
- DVD програвач та телевізор або персональний комп'ютер,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів.

#### Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

#### Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри– 7 хв.

#### Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.

---

**Що робити**

**Провести опитування:**

- тренери запитують учнів:

- 1) що вони вивчали на попередньому занятті?
- 2) що таке ВІЛ і що таке СНІД?
- 3) які є шляхи передачі ВІЛ?

**Запитати учнів:**

- тренери запитують учнів про відгуки їх батьків щодо попередніх уроків;

- оголошують тему та мету уроку.

**Виконати вправу:**

- учні та тренери виконують вправу-«енерджайзер» з додатку 10/1.

**Активність 2. Ситуація вибору – 5 хв.**

---

**Завдання:**

- дати характеристику ситуації вибору;
- пояснити чому буває важко сказати «ні».

---

**Що робити**

**Запитати учнів:**

- тренери запитують учнів, що таке вибір та чому нам зачасту важко зробити вибір.

**Пояснити:**

- тренери пояснюють учням, що ситуація вибору (кризова ситуація) – це життєва ситуація, коли необхідно швидко приймати рішення, яке матиме значимі наслідки;

- пояснюють учням, що їх одноліткам буває важко сказати «ні» через:

- 1) тиск з боку однолітків;
- 2) бажання подобатись друзям та отримувати їхнє схвалення;
- 3) те, що інколи наші друзі прохають нас про речі, які ми не хочемо робити або вважаємо неправильним.

**Активність 3. Види поведінки – 8 хв.**

---

**Завдання:**

- пояснити різновиди поведінки в ситуації вибору (критичній ситуації);
- допомогти учням усвідомити оптимальну поведінку.

---

**Що робити**

**Дати характеристику:**

- тренери розповідають, що в кризовій ситуації поведінка може бути пасивною, впевненою та агресивною.

*Ознаки пасивної поведінки (віслюк Іа):*

- знервований, пригнічений вигляд;
- не казати іншим про свої права;
- робити те, що вимагають чи бажають інші;
- не реагувати на вчинки інших;
- уникати контакту очима.

*Ознаки агресивної (вимогливої) поведінки (вовк з «Ну, постривай!»):*

- зневажати права оточуючих;
- пригнічувати інших людей;
- ігнорувати свої обов'язки щодо оточуючих;
- говорити голосно;
- висловлюватись саркастично, злитися;
- напружувати тіло;
- нахилитись вперед;
- пильно дивитись на інших;
- трясти кулаком чи тупати ногою.

*Ознаки впевненої поведінки (заєць з «Ну, постривай!»):*

- заявити про свої права;
- говорити ясно;
- висловлюватись впевнено та спокійно;
- поважати права оточуючих;
- не дозволяти іншим примушувати тебе робити те, що ти не хочеш робити;
- триматись рівно;
- дивитись в очі;
- бути впевненим у собі.

**Показати приклади:**

- тренери демонструють учням приклади поведінки, показуючи відповідний відеоматеріал (як варіант, відео сюжет програми «Keerip' It REAL») або демонструють театралізовані сценки;
- тренери пропонують обговорити переваги та недоліки кожного виду поведінки.

**Активність 4. Техніка впевненої поведінки – 10 хв.**

---

**Завдання:**

- сформулювати в учнів розуміння переваг впевненої поведінки;
  - навчити учнів техніці впевненої поведінки.
- 

**Що робити**

**Звернутись до учнів:**

- тренери запитують учнів про їх думку щодо оптимальної поведінки в ситуації вибору (кризовій ситуації);
- тренери пропонують розглянути в деталях техніку впевненої поведінки.

**Пояснити:**

- тренери пояснюють учням, що техніка впевненої поведінки є знаряддям, яке щоденно допомагає нам впевнено спілкуватись;

- існує чотири основних методи (інструменти), які можуть нам допомогти в ситуації, коли потрібно впевнено сказати «ні» (висловити незгоду):

1) **вербальні (словесні) знаки** (сигнали, вирази): сказати «ні», «не вийде», «дякую, ні»...;

2) **невербальні сигнали:**

- похитати головою на знак «ні»;
- говорити трішки голосніше, швидше та ясніше;
- по можливості, зробити голос глибшим;
- під час розмови дивитись прямо на співрозмовника.

3) **підтвердження та продовження:** підтвердити, що розумієте співрозмовника та його пропозицію, але будете продовжувати поведінку, яка відповідає вашому рішенню;

4) **повторення:** повторюйте ваше «ні» знову і знову, якщо вам продовжують пропонувати.

**Активність 5. Практика впевненої відмови – 12 хв.**

---

**Завдання:**

- формувати в учнів практичні навички різних методів відмови;
- допомогти учням обрати саме їх метод сказати «ні».

---

**Що робити**

**Запропонувати учням:**

- тренери пропонують учням попарно підготувати і показати кризову ситуацію та вихід з неї через один із вищевказаних варіантів;

- тренери модулюють кризову ситуацію (ситуацію вибору) і прохають дітей продемонструвати приклад впевненої поведінки з використанням одного або декількох методів сказати «ні»:

1) ви в гостях у друга і він пропонує розпити недопиту дорослими горілку; ваші дії?

2) після занять в школі ваш знайомий пропонує вам сигарету, обіцяючи відчуття «кайфу»; ваші дії?

3) в підземному переході вас зупиняє група нетверезих юнаків і один з них «прохає» позичити гроші; ваші дії?

4) ви катаєтесь один на велосипеді в парку; до вас підходить незнайомий хлопець і прохає дати велосипед на 5 хвилин, щоб з'їздити до аптеки; при цьому він клянеться «серцем матері», що поверне велосипед; ваші дії?

**Практика відмови:**

- тренери після 2-3 хвилин попередньої підготовки пропонують учням продемонструвати перед класом приклади відмови (відхилення пропозиції, прохання чи вимоги, які тобі не подобаються або ж які вважаєш неправильними або ризикованими);
- надати можливість всім бажаючим продемонструвати техніку відмови, при цьому тренери мають підтримати всіх виконавців, а за необхідності (якщо комусь бракує пари) допомогти виконати вправу.

**Подякувати учням:**

- похвалити учнів;
- подякувати учням за активність та сказати, що в реальній ситуації може бути складніше сказати «ні», але вони повинні пам'ятати, що мова йде саме про їх власний вибір та наслідки цього вибору.

**Активність 6. Домашнє завдання – 3 хв.**

---

**Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в програмі;
  - забезпечення більшої ефективності програми.
- 

**Що робити**

**Запропонувати завдання:**

- обговорити результати групових вправ з друзями;
- обговорити матеріал уроку (техніку впевненої поведінки) з батьками.

**Подякувати учням:**

- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»;
- оголошують тему та дату наступного уроку програми.



**Урок сьомий****5.7. Твоє майбутнє. Повага****Мета**

- Учні усвідомлюватимуть життєві перспективи (мрії, орієнтири).
- Учні розумітимуть потенційні перешкоди на шляху до мрій, роль поваги.
- Учні розумітимуть зв'язок між сьогоднішнім вибором та власним майбутнім.

**Структура уроку**

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа-«енерджайзер».	7
2.	Твоє майбутнє	10
3.	Активи та пасиви	10
4.	Повага	15
5.	Домашнє завдання	3

**Особливості уроку**

В ході даного уроку тренери повинні допомогти учням усвідомити життєві пріоритети, при цьому слід уникати нав'язування цінностей. Важливо розкрити роль поваги в суспільстві.

**Матеріальне забезпечення**

- дошка та крейда;
- три листи ватману та фломастери,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів.

**Підготовка до уроку**

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 5 хв.****Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.

## Що робити

- Провести опитування:** - тренери запитують учнів:  
1) що вони вивчали на попередньому занятті?  
2) які вони знають методи сказати «ні»?  
3) який вид поведінки є оптимальним в кризовій ситуації?
- Запитати учнів:** - тренери запитують учнів про відгуки їх батьків щодо попередніх уроків;
- Виконати вправу:** - учні та тренери виконують вправу-«енерджайзер» з додатку 10/1.
- Оголосити тему:** - тренери оголошують тему та мету уроку.

### Активність 2. *Твоє майбутнє – 10 хв.*

---

#### Завдання:

- усвідомлення учнями бажаного власного майбутнього;
  - розуміння учнями власних цілей.
- 

## Що робити

- Вступне слово:** - тренери роблять вступне слово щодо майбутнього, яке очікує всіх нас, розповідають про те, що майбутнє може бути бажаним, а може бути й іншим;
- на власному прикладі тренери демонструють зв'язок між мріями, які вони мали в шкільні роки та сьогоднішнім, а також діляться мріями щодо власного майбутнього.
- Пропонують учням:** - тренери пропонують учням індивідуально протягом п'яти хвилин записати на аркушах паперу від однієї до трьох цілей:
- 1) на найближчий рік;
  - 2) на найближчі п'ять років;
  - 3) на найближчі п'ятнадцять років.
- тренери пропонують учням поділитись з класом відповідями та коментарями.

### Активність 3. *Активи та пасиви – 10 хв.*

---

#### Завдання:

- усвідомлення учнями власних активів та переваг;
  - розуміння речей, які можуть стати на перешкоді в досягненні цілей.
- 

## Що робити

- Вступне слово:** - тренери роблять вступне слово щодо того, що є речі, цінності, риси характеру, які можуть бути нашими союзниками в досягненні поставлених цілей; але є те, що може стати на заваді;
- на власному прикладі тренери демонструють, що їм допомогло бути успішними, а що заважало або могло б завадити.

**Пропонують учням:**

- тренери пропонують учням індивідуально протягом п'яти хвилин записати на аркушах паперу їх активи (якості, цінності, речі) та можливі пасиви (якості, цінності, речі) на шляху до раніше вказаних цілей;

- в якості варіанту, тренери наводять приклади активів та пасивів:

1) *активи* (плюси):

- здобуті знання;
- набуті навчальні та практичні навички;
- володіння іноземною мовою;
- добре здоров'я;
- гарні фізичні (спортивні) кондиції;
- батьківська підтримка;
- позитивна попередня біографія;
- тощо.

2) *пасиви* (мінуси):

- зіпсована біографія (судимість, перебування на обліку в поліції і т.п.);
- зв'язок із наркотиками;
- зловживання алкоголем;
- слабе здоров'я;
- неналежна фізична форма;
- слабкі знання;
- відсутність бажаних навичок;
- тощо.

**Запитати учнів:**

- тренери запитують учнів про визначені ними активи та пасиви;
- роблять підсумок завдання.

**Активність 4. *Повага та самоповага* – 15 хв.**

**Завдання:**

- розуміння учнями, що таке повага та самоповага;
- усвідомлення учнями того, як повага впливає на поведінку людей.

**Що робити:**

**Запитати учнів:**

- 1) що таке повага?
- 2) як проявляється повага в стосунках між людьми?
- 3) чи хотіли б ви щоб до вас ставились з повагою?

**Зробити підсумок:** - *повага* – ставитись до інших людей таким чином, як би ви хотіли щоб ставились до вас;  
- основою поваги є людська гідність;  
- *гідність* – означає особливе моральне ставлення людини до самої себе і ставлення до неї з боку суспільства.

**Запитати учнів:** 1) що таке самоповага? (*Позитивне ставлення до себе як до особистості*);  
2) як ми проявляємо самоповагу? (*Через охайний зовнішній вигляд, дотримання правил гігієни, мову, поведінку...*).

**Групова робота:** - після об'єднання учнів в групи до шести осіб роздати групам смужки з ситуаціями.  
- запропонувати проаналізувати поведінку героїв ситуацій і дати думку групи в контексті поваги та самоповаги, а також щодо дій, як спостерігачів.

*Ситуації:*

- *Урок. Вчитель викладає матеріал з предмету, а один з учнів починає голосно щось обговорювати з сусідом та ще й грати на телефоні, заважає проведенню заняття.*
- *Перерва. Завуч робить зауваження учню за те, що той спілкується лайливими словами з однокласниками.*
- *Група школярів на ганку школи лузає насіння яке розлітається повсюди.*
- *Сашко пообіцяв адміністрації школи взяти участь у конкурсі стіннівок «Майбутнє очима дітей», але на вказаний термін робота не була виконана, полінувався.*
- *Мати просить свою доньку Аліну провідати у лікарні хвору бабусю, та в свою чергу обіцяє, але ігнорує прохання і йде гуляти з подругами.*

**Зробити підсумок:** - тренер робить акцент на тому, що всі зазначенні питання мають пряме відношення до самоповаги, яка є проявом власної гідності.

### **Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.**

---

#### **Завдання:**

- залучення батьківського потенціалу;
  - забезпечення більшої ефективності програми.
- 

#### **Що робити**

**Запропонувати завдання:** - обговорити результати вправ вдома з батькам;  
- попросити батьків залишити їх відгуки в завданні щодо життєвих цінностей.

**Подякувати учням:** - тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»;  
- оголошують тему та дату наступного уроку програми.

**Урок восьмий****5.8. Норми поведінки****Мета**

- Учні розумітимуть поняття та сутність норм.
- Учні усвідомлюватимуть, як норми інших людей можуть впливати на їх власний вибір та долю.
- Учні зможуть приймати рішення у власних інтересах.

**Структура уроку**

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа-«енерджайзер».	7
2.	Норми поведінки та відповідальність за їх порушення	7
3.	Анкета: мої норми та норми інших людей	16
4.	Особистий вибір	12
5.	Домашнє завдання	3

**Особливості уроку**

В ході даного уроку тренери повинні допомогти учням усвідомити тиск з боку інших людей та необхідність приймати рішення в інтересах власного майбутнього.

**Матеріальне забезпечення**

- дошка та крейда,
- анкети *додатку 8/1* (30 шт.),
- роздруковані та порізані для виконання індивідуальних завдань 5 примірників *додатку 8/3*,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів,

**Підготовка до уроку**

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 7 хв.**

**Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.

## Що робити

- Провести опитування:** - тренери запитують учнів:
- 1) що вони вивчали на попередньому занятті?
  - 2) як вони розуміють власні життєві активи?
  - 3) що може бути потенційним пасивом на життєвому шляху?
- Запитати учнів:** - тренери запитують учнів про відгуки їх батьків щодо попередніх уроків;
- Виконати вправу:** - учні та тренери виконують вправу-«енерджайзер» з додатку 10/1;
- Оголосити тему:** - тренери оголошують тему та мету уроку.

## Активність 2. *Норми поведінки та відповідальність за їх порушення – 7 хв.*

---

### Завдання:

- розуміння учнями норм поведінки;
  - розуміння учнями різновидів норм поведінки.
- 

## Що робити

- Пояснити учням:**
- тренери розповідають учням про поняття норм поведінки – це певна поведінка, яка схвалена суспільством або певною соціальною групою;
  - тренери пояснюють учням про існування різновидів норм поведінки:
    - 1) *норми права* (це правила поведінки, що визначені законодавством (нормативно-правовими актами) і діють відповідно до діючої системи права; як правило, передбачається юридична відповідальність за їх порушення);
    - 2) *норми моралі* (це правила поведінки, які встановлені та підтримуються суспільством та які не регламентовані системою права, отже не передбачають юридичної відповідальності);
    - 3) *норми релігії* (це правила поведінки, які встановлюються та контролюються релігійними громадами; за їх порушення може настати відповідальність, що передбачена звичаями та правилами вказаних громад).
  - тренери пояснюють учням суть *юридичної відповідальності* – це встановлена державою відповідальність за порушення норм права (законодавства);

- тренери пояснюють учням види *юридичної відповідальності*:

- кримінальна (приклад: позбавлення судом волі після скоєного грабежу);
- адміністративна (приклад: штраф за перевищення швидкості);
- матеріальна (приклад: кратна грошова компенсація за ненавмисне пошкодження або втрату державного майна);
- дисциплінарна (приклад: догана за запізнення на роботу).

- тренери пояснюють учням відповідальність неповнолітніх та їх законних представників за скоєні порушення (кримінальна – з 14 років, інші види відповідальності – з 16 років; батьки можуть нести адміністративну та матеріальну відповідальність за порушення, скоєні їх неповнолітніми дітьми).

---

### **Активність 3. *Мої норми та норми інших людей* – 16 хв.**

---

#### **Завдання:**

- визначення та розуміння учнями власних норм;
- розуміння учнями норм інших людей;
- усвідомлення учнями того факту, що переважна більшість їх однолітків не вживає наркотиків.

---

#### **Що робити**

##### **Організувати опитування:**

- тренери роблять вступне слово: «Норми (правила поведінки) можуть бути суспільними (правові, моральні, релігійні) та особистими – тобто тими, що сповідають та реалізують в житті певні люди. Особисті норми можуть співпадати, тоді таким людям комфортно бути разом. Важливо усвідомити, коли вам нав'язують чужі норми чи примушують до поведінки, яка шкодить вашому майбутньому»;
- тренери роздають учням анкети (*додаток 11*) та пропонують протягом 12 хвилин дати відповіді на запитання.

##### **Розглянути питання:**

- тренери пропонують учням усно поділитись їх варіантами відповідей в розділі щодо норм однолітків;
- тренери надають правильні відповіді;
- тренери пропонують учням проставити в їх анкетах правильні відповіді;
- тренери пропонують учням висловити думку щодо правильних відповідей анкети.

##### **Запитати:**

- тренери запитують учнів:

- 1) який факт вразив їх найбільше?
- 2) чому так важливо знати, що переважна більшість їх однолітків не вживають наркотиків?

**Розглянути питання:**

- тренери розглядають питання розділу «Мої норми»;
- тренери пропонують учням поділитись їх варіантами відповідей;
- тренери заохочують учнів до обговорення кожного з питань розділу;
- тренери організують аналогічну роботу щодо питань третього розділу.

**Примітка:** ключі та роз'яснення щодо питань анкети про норми знаходяться в додатку 12.

**Активність 4. Особистий вибір – 12 хв.**

---

**Завдання:**

- розуміння учнями тиску з боку однолітків;
  - формування в учнів навиків особистого вибору.
- 

**Що робити**

**Пояснити учням:**

- тренери розповідають учням про те, що їм може здаватись, що більшість людей вживають наркотичні речовини, а отже учні можуть помилково сприймати це за норму. Інколи однолітки можуть тиснути на них заради спільної групової поведінки, в точу числі вживання наркотиків. Факт полягає в тому, що більшість їх однолітків не вживає наркотичні речовини;
- тренери пояснюють учням, що коли вони приймають рішення, то важливо зважати на те, що вони вважають правильним та що про це подумують люди, про яких вони турбуються (близькі). Учні мають приймати рішення в інтересах власного майбутнього та бути готовими відстоювати власний вибір.

**Підготувати завдання:**

- роздати учням заздалегідь підготовлені аркуші з індивідуальними завданнями-сценаріями (додаток 13); бажано, щоб сценарії сусідів були різними;
- тренери записують на дошці чотири запитання:
  - 1) що б ви робили в цій ситуації?
  - 2) що в даній ситуації робила б більшість з ваших однолітків?
  - 3) що від вас хотіли б ваші батьки в даній ситуації?
  - 4) наскільки співпадають чи різняться відповіді на перші три питання?

**Виконання завдання:**

- тренери просять учнів протягом 4-х хвилин записати в зошиті (блокноті) відповіді на запитання;



- учні самостійно виконують завдання.

**Групова робота:**

- тренери об'єднують учнів у групи (до шести груп) відповідно до номерів сценаріїв;

- тренери пропонують учням протягом 2-х хвилин порівняти в групах їх відповіді на однакові завдання.

**Презентація результатів:**

- тренери пропонують групам визначити їх представників для доповіді результатів завдання за схемою:

- 1) сценарій;
- 2) думка групи;
- 3) особиста думка.

**Запитати:**

- тренери запитують доповідачів:

- 1) які варіанти відповідей в групі та те наскільки вони співпадають або різняться?
- 2) що доцільно взяти до уваги перед тим, як приймати рішення?
- 3) як це може вплинути на наслідки?

**Подякувати**

- тренери дякують учням за активну роботу та роблять наголос: «Норми інших людей, насамперед однолітків, впливають на нас. Разом з тим, нам слід пам'ятати про власні норми, аби прийняти зважене рішення в інтересах власного майбутнього».

**Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.**

---

**Завдання:**

- залучення батьківського потенціалу;
  - забезпечення більшої ефективності програми.
- 

**Що робити**

**Запропонувати завдання:**

- обговорити результати вправ вдома з батькам;

- попросити батьків залишити їх відгуки в завданні щодо сценаріїв.

**Подякувати учням:**

- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»;

- оголошують тему та дату наступного уроку програми.

Будь ласка, дайте відповіді на запитання, ґрунтуючись на Вашій уяві про те, що відповідає дійсності. Поставте відмітку у відповідному розділі: «вірно» або «хибно».

№ п.п.	Норми однолітків	Вірно	Хибно
1.	45 відсотків восьмикласників Чернігова палили тютюн протягом останніх 30 днів		
2.	37 відсотків восьмикласників Чернігова вживали алкоголь протягом останніх 30 днів		
3.	93 відсотка восьмикласників Чернігова негативно ставляться до паління тютюну		
4.	80 відсотків восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання алкоголю		
5.	60 відсотків восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання нелегальних наркотиків		
	Мої норми	Вірно	Хибно
6.	Мій зовнішній вигляд та самопочуття є важливими для мене		
7.	Мене не лякає важка робота на шляху до моєї мрії		
8.	Мені подобається контролювати себе та свої вчинки		
9.	Я думаю про наслідки, коли роблю вибір		
10.	Більшість часу я з симпатією ставлюсь до себе		
	Норми інших людей	Вірно	Хибно
11.	Якби мій друг запропонував мені сигарету, а я не хочу палити, то все одно відповів би/відповіла б «так» щоб не засмутити друга		
12.	Це важливо щоб люди про яких я турбуюсь могли мною пишатись		
13.	Якщо я буду ризикувати, мої батьки будуть хвилюватись за мене		
14.	Для людей про яких я турбуюсь є важливим щоб я мав/ мала гарне майбутнє		
15.	Щоб я не робив/робила не змінить думку людей про мене		

**Ключі до відповідей анкети про норми  
Норми однолітків**

**1. 45 відсотків восьмикласників Чернігова палили тютюн протягом останніх 30 днів – хибно**  
Відповідно до дослідження, проведеного в чернігівських школах в листопаді 2017 року, 17 відсотків восьмикласників Чернігова палили тютюн протягом останніх 30 днів.

**2. 37 відсотків восьмикласників Чернігова вживали алкоголь протягом останніх 30 днів – хибно**

Відповідно до дослідження, проведеного в чернігівських школах в листопаді 2017 року, 13 відсотків восьмикласників Чернігова вживали алкоголь протягом останніх 30 днів.

**3. 93 відсотки восьмикласників Чернігова негативно ставляться до паління тютюну – вірно**  
Відповідно до дослідження, проведеного в чернігівських школах в листопаді 2017 року, 93 відсотки восьмикласників Чернігова негативно ставляться до паління.

**4. 80 відсотків восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання алкоголю - вірно**

Відповідно до дослідження, проведеного в чернігівських школах в листопаді 2017 року, 80 відсотків восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання алкоголю.

**5. 60 відсотків восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання нелегальних наркотиків – хибно**

Відповідно до дослідження, проведеного в чернігівських школах в листопаді 2017 року, 100 відсотків восьмикласників Чернігова негативно ставляться до вживання нелегальних наркотиків.

**Мої норми**

6. Запитайте думку учнів. Після цього скажіть: «Чи хто знає, який вплив на вашу зовнішність може зробити алкоголь та тютюн? Паління тютюну пошкоджує зуби, нігті. Ті, хто палять, мають значно більше зморшок на шкірі. Алкоголь може призвести до сухої шкіри, кров'яних плям на очах».

7. Запитайте думку учнів. Після цього скажіть: «Яким чином вживання наркотиків (включаючи алкоголь та тютюн) може зашкодити вам в досягненні ваших цілей? Наприклад, це може

призвести до погіршення ваших результатів в навчанні, спорті або погіршити ваше здоров'я чи привести до в'язниці. Навіть якщо ви старанно працюєте, лише одна спроба наркотиків може зруйнувати результати вашої праці».

8. Запитайте думку учнів. Після цього скажіть: «Чи може вживання наркотиків призвести до втрати контролю над собою? Чи спричиняють наркотики проблеми з пам'яттю?».

9. Запитайте думку учнів. Після цього скажіть: «Чи може вживання наркотиків поставити вас в ситуацію, що є небезпечною для вас чи інших людей? Як це може створити проблеми для вас та інших людей зараз та в майбутньому?».

10. Запитайте думку учнів. Після цього скажіть: «Як вживання алкоголю чи інших наркотиків може змінити вашу особистість? Чи бачили ви зміни в інших людей?».

### **Норми інших людей**

11. Запитайте думку учнів. Скажіть, що згода з вказаним твердженням свідчить про те, що цінності та почуття вашого друга/подруги є для вас більш важливими ніж ваші власні цінності та думки. Згадайте поведінку в кризовій ситуації (ситуації вибору).

12. Запитайте думку учнів. Після цього скажіть: «Чи може вживання наркотиків, включаючи алкоголь та сигарети, спричинити напруження в відносинах з близькими людьми, про яких ви турбуєтесь? Чи може це призвести до втрати поваги та довіри до вас?».

13. Запитайте думку учнів. Після цього скажіть: «Який вид ризику може налякати ваших батьків?».

14. Запитайте думку учнів. Після цього скажіть: «Чи існують речі, які можуть зашкодити вашому омріяному майбутньому?».

15. Запитайте думку учнів. Після цього скажіть: «Що може змінити думку про вас тих людей, про яких ви турбуєтесь?».

### **Додаток 8/3**

Будь ласка, прочитайте наведені сценарії та дайте письмові відповіді на нижче вказані запитання.

#### **Сценарій 1**

Ти разом зі своєю подругою (другом) — на дні народження приятеля. Усі розмовляють, веселяться. Один із товаришів каже, що настрої не дуже веселі, дістає пляшку з горілкою і пропонує всім випити. Тобі налили також. Твоя подруга (друг) просить тебе не пити, а всі інші наполягають: «Тобі що, слабо?».

#### **Сценарій 2**

Ти збираєшся на дискотеку. Раніше на дискотеках ти почувався ніяково, коли запрошував дівчину (або тебе запрошували) потанцювати. Цього разу твої друзі пропонують тобі «найсильніший рецепт» — випити 100 грамів для хоробрості. Ти не знаєш, що буде після цих 100 грамів.

#### **Сценарій 3**

Старший(-а) за віком учень(-иця) запропонував(-ла) тобі цигарку. Ти відмовився(-лася). Тоді він (вона) почав(-ла) насміхатися над тобою, мовляв «ти ще малий(-ла), не доріс(-ла)» тощо. Ти дуже обурений(-а) ще й тому, що все це чують важливі для тебе люди, однолітки.

#### **Сценарій 4**

Однокласник пропонує провести час у «класній компанії» в іншому районі міста. Тебе ця пропозиція насторожує: ти не знаєш там нікого, та й район тобі не подобається.

#### **Сценарій 5**

Однокласник наполягає залишити в тебе якісь речі, а тобі це не подобається: речі підозрілі і можуть виявитись краденими.

#### **Сценарій 6**

Однокласник наполегливо просить збрехати його батькам щодо чужих речей, що лежать у нього вдома: просить сказати, що речі – твої.

**Урок дев'ятий****5.9. Мої наміри та зобов'язання****Мета**

- Учні розуміють суть зобов'язань.
- Учні формують особисті зобов'язання.
- Учні проголошують особисті зобов'язання.

**Структура уроку**

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри.	3
2.	Бажання, наміри та зобов'язання	5
3.	Підготовка сценарію	10
4.	Оголошення намірів та зобов'язань	25
5.	Домашнє завдання	2

**Особливості уроку**

Публічне проголошення інформації підсилює віру людини в те, що вона каже. Зобов'язання, які взяті перед людьми, підсилюють відповідальність тих, хто їх проголосив. Наміри та зобов'язання, що задокументовані (зафіксовані на відеоматеріалі чи іншим чином), ще більше підсилюють потенційний позитивний ефект заради майбутнього учнів та допомагають пам'ятати про важливі для них речі та цінності.

При проведенні сесії доцільно опиратись на матеріал уроку «Твоє майбутнє. Свідомий вибір».

**Матеріальне забезпечення**

- дошка та крейда,
- роздруковані (30 шт.) анкети сценарію зобов'язань (додаток 9/1),
- відеокамера (використовувати з дозволу учнів та їх батьків) з виносним мікрофоном,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів,
- додаткова кімната для фіксації відеозобов'язань.

**Підготовка до уроку**

- підготувати класну кімнату для проведення уроку та його складових. Насамперед, доцільно потурбуватись про місце для знімання відео, яке має відповідати світловому та естетичному параметрам;
- запросити до участі в уроці класного керівника та представника батьківського комітету;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

---

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 3 хв.**

---

**Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
  - перевірка домашнього завдання.
- 

**Що робити**

**Провести опитування:**

- тренери запитують учнів:

- 1) що таке норми?
- 2) як норми інших людей можуть впливати на наш власний вибір та долю?
- 3) які є види юридичної відповідальності?

**Запитати учнів:**

- тренери запитують учнів про відгуки їх батьків щодо попередніх уроків;

- оголошують тему та мету уроку.

---

**Активність 2. Бажання, наміри та зобов'язання – 5 хв.**

---

**Завдання:**

- розуміння учнями суті намірів та зобов'язань;
  - усвідомлення учнями значення власних намірів та зобов'язань.
- 

**Що робити**

**Запитати учнів:**

- тренери запитують учнів:

- 1) що таке бажання?
- 2) що таке наміри?
- 3) що таке зобов'язання?
- 4) як співвідносяться між собою наміри та зобов'язання?

**Пояснити учням:**

- тренери надають учням визначення та пояснення до вищевказаних питань:

- 1) бажання – прагнення отримати матеріальні чи нематеріальні речі;
- 2) намір – усвідомлена мета, суть бажання або дії; замисел;
- 3) зобов'язання – це публічно задекларований намір;
- 4) намір є складовою зобов'язання; як правило, зобов'язання передбачають юридичну або ж моральну відповідальність.

**Надати приклади:**

- тренери надають учням приклади намірів та зобов'язань, на зразок: «Я хочу мати гарну роботу (бажання), тому буду добре вчитись (намір) і беру на себе зобов'язання вступити до коледжу та успішно його закінчити»; або ж: «Я хочу мати добре здоров'я та гарну сім'ю (бажання), тому буду займатись спортом (намір) і беру на себе зобов'язання ніколи не вживати алкоголь і тютюн».

**Примітка:** приклади намірів та зобов'язань мають бути щирими!

### **Активність 3. Підготовка сценарію – 10 хв.**

---

#### **Завдання:**

- розуміння учнями значення сценарію;
  - підготовка учнями сценаріїв їх виступів.
- 

#### **Що робити**

##### **Звернутись до учнів:**

- тренери звертаються до учнів з пропозицією зняти відеофільм про них та їх зобов'язання на майбутнє (пояснити, що це потрібно для того, щоб учні пам'ятали про власні зобов'язання та могли побачити себе та однокласників в фільмі через багато років);
- тренери запитують учнів: «Що потрібно, щоб зняти фільм?»;
- тренери занотують на дошці варіанти відповіді і коли учні назвуть «сценарій», пропонують учням підготувати сценарій.

##### **Підготувати сценарій:**

- тренери роздають учням роздруковані анкети-сценарії (*додаток 9/1*) і пояснюють, що всі бажаючі будуть зніматись в фільмі, а для цього потрібно підготувати особисті сценарії;
- протягом 10 хвилин учні готують сценарії особистих зобов'язань, в той час як тренери їм допомагають;
- як варіант, тренери можуть попередньо підготувати власні сценарії та зачитати їх учням в якості прикладу.

### **Активність 4. Оголошення намірів та зобов'язань – 25 хв.**

---

#### **Завдання:**

- відеофіксація намірів та зобов'язань;
  - створення матеріалу для аматорського фільму «Мої зобов'язання».
- 

#### **Що робити**

##### **Звернутись до учнів:**

- тренери пропонують учням зачитати їх власні сценарії перед відеокамерою;
- тренери висловлюють готовність розпочати оголошення сценаріїв з себе.

##### **Оголосити сценарії:**

- тренери особисто розпочинають зачитувати власні сценарії, в той час як оператор (один з тренерів або волонтер з класу) знімає це на відео;
- учні по одному зачитують їх сценарії-зобов'язання перед камерою, в той час як тренери мають зайняти решту учнів та забезпечити тишу.

**Подякувати:**

- тренери дякують учням за активну роботу і роблять акцент на тому, що зобов'язання завжди легше декларувати ніж реалізовувати, але вони не мають сумнівів, що взяті сьогодні зобов'язання є реалістичними та можливими, отже, все в руках самих учнів.

**Примітка:** для забезпечення звуку гарної якості при відеофіксації необхідно використовувати виносний мікрофон. Під час відеофіксації важливо зайняти позитивною активністю (гра чи обговорення) решту класу.

**Активність 5. Домашнє завдання – 2 хв.**

**Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в завершальному уроці програми;
- забезпечення більшої ефективності програми.

**Що робити**

**Запропонувати завдання:**

- до наступного уроку програми підготувати відгуки про програму «Вибір» (чому навчились і чи сподобалась програма).

**Зробити оголошення:**

- оголосити час та місце завершального уроку програми «Вибір» – «Святкування».

**Додаток 9/1**

**Сценарій особистих зобов'язань (9-й урок)**

Прізвище та ім'я: \_\_\_\_\_

Школа та клас: \_\_\_\_\_

**Особисті зобов'язання**

1. Освіта: \_\_\_\_\_

2. Сім'я: \_\_\_\_\_

3. Друзі: \_\_\_\_\_

4. Школа: \_\_\_\_\_

5. Здоров'я: \_\_\_\_\_

6. Алкоголь: \_\_\_\_\_

7. Тютюн: \_\_\_\_\_

Коментарі: \_\_\_\_\_

**Зобов'язання прийняв:** \_\_\_\_\_

Свідок: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

## Урок десятий

### 5.10. Святкування

#### Мета

- Учні отримають позитивні враження та спогади від програми «Вибір».
- Учні використовуватимуть отримані знання та навички на життєвому шляху.

#### Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилиnach
1.	Відкриття святкування	7
2.	Перегляд фільму «Мої зобов'язання»	23
3.	Вручення сертифікатів	10
4.	Привітання	3
5.	Щасливої дороги!	2

#### Особливості уроку

Суть святкування полягає в тому, щоб участь в програмі «Вибір» була пам'ятною та значимою, а також в тому, щоб підсилити ефект взятих зобов'язань та збільшити вірогідність успішного майбутнього учнів в їх дорослому житті.

Під час уроку вбачається можливим та бажаним накриття столів солодкими напоями та кондитерськими виробами.

#### Матеріальне забезпечення

- роздруковані (30 шт.) сертифікати,
- телевізор та мультимедійний програвач,
- відеокамера (використовувати з дозволу учнів та їх батьків),
- відеофільм «Мої зобов'язання»,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів).

#### Підготовка до уроку

- підготувати аудиторію для проведення святкування, з урахуванням урочистості події та технічних особливостей (вручення сертифікатів, перегляд фільму);
- запросити до участі в уроці директора школи, класного керівника та представників батьківського комітету;
- переглянути план, особливості та мету уроку.



---

### Активність 1. Відкриття святкування – 7 хв.

---

#### Завдання:

- урочисте відкриття святкування;
  - представлення гостей;
  - проголошення вступної промови.
- 

#### Що робити

##### Звернутись до учнів:

- тренери звертаються до учнів з вітальними словами, на зразок: *«Дорогі друзі! Ми раді привітати вас з успішною участю в програмі «Вибір». Всі ми отримали знання та навички, які є важливими та корисними на життєвій дорозі. Разом з тим, основні випробування чекають нас попереду і ми віримо в те, що в будь-якій кризовій ситуації ви зробите вибір заради вашого власного майбутнього. «Нехай щастить всім нам!».*

##### Представити гостей:

- тренери представляють гостей (директора школи, представників батьківського комітету та інших).

##### Урочиста промова:

- тренери надають слово директору школи для вступної урочистої промови.

---

### Активність 2. Перегляд фільму «Мої зобов'язання» – 23 хв.

---

#### Завдання:

- перегляд учнями та запрошеними фільму;
  - підсилення ефекту взятих зобов'язань.
- 

#### Що робити

##### Перегляд фільму:

- тренери пропонують всім присутнім переглянути фільм «Мої зобов'язання»;

- під час перегляду тренери мають забезпечити доброзичливу атмосферу в аудиторії.

##### Звернутись до учнів:

- після завершення демонстрації фільму тренери звертаються до учнів зі словами: *«Взяті зобов'язання – це лише перша сходинка до успіху, але вона вказує на ваш потенціал та можливості щодо подальшого сходження. Ми переконані в вашій спроможності реалізувати наміри та зійти на власний «Еверест».*

---

### Активність 3. Вручення сертифікатів – 10 хв.

---

#### Завдання:

- урочисте вручення сертифікатів;
  - підсилення пам'ятності події.
- 

#### Що робити

##### Вручення сертифікатів:

- тренери пропонують директору школи вручити сертифікати про успішне завершення програми «Вибір»;

- тренери допомагають вручати сертифікати.

**Звернутись до учнів:** - після завершення вручення сертифікатів тренери пропонують учням зробити колективний фотознімок.

#### **Активність 4. Привітання – 3 хв.**

---

**Завдання:**

- урочисте привітання за результатами в програмі;
  - підсилення пам'ятності події.
- 

**Що робити**

**Надати слово:** - тренери пропонують присутнім гостям висловити привітання на адресу учнів;  
- тренери, як варіант, роблять передмову до вітальних виступів.

#### **Активність 5. Щасливої дороги – 2 хв.**

---

**Завдання:**

- урочисте завершення святкування;
  - перекинення віртуального містка в майбутнє.
- 

**Що робити**

**Вітальне слово:** - тренери вітають учнів, і роблять акцент на тому, що учні не знають відповідей на всі питання, але знають в чий інтерес потрібно робити вибір – В ІНТЕРЕСАХ ЇХ ВЛАСНОГО МАЙБУТНЬОГО;  
- тренери бажають учням щасливої дороги.

**Додаток 10/1**

#### **Вправи-енерджайзери**

**Гра «Плескай на три» – 5 хв.**

- разом з учнями утворити коло, після команди тренера:  
- перший учасник розпочинає, каже: «Один», учасник праворуч від нього каже: «Два», наступний учасник плескає долонями, наступний учасник каже: «Чотири», наступний учасник каже: «П'ять», наступний учасник плескає долонями;  
- і так далі.

Плескати долонями потрібно, коли:

- число ділиться на три: 3, 6, 9, 12, 15, 18 і т.д.;
- число містить в собі цифру три: 3, 13, 23, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 35, 36, 37, 38, 39, 43, 53 і т.д.

Намагайтесь грати в цю гру якомога швидше. Якщо учасник робить помилку, він повинен вийти із гри та залишити коло.

- тренер розпочинає гру;  
- інший тренер або визначений учень слідкує за дотриманням правил.

**Гра «Серцебиття команди» – 5 хв.**

- тренер прохає учнів стати по колу та взяти за руки людей, які стоять ліворуч та праворуч;  
- тренер пояснює завдання учасників: по команді тренера перший учасник має лівою рукою стиснути праву руку сусіда ліворуч, після цього цей сусід тисне лівою рукою праву руку наступного учасника, що перебуває ліворуч від нього; таким чином серцебиття рухається по колу і повертається до першого учасника;  
- тренер проводить гру та фіксує час командного серцебиття;  
- доцільно повторити «серцебиття команди» ще декілька разів.

**Гра «Принцеса, лицар та дракон» – 5 хв.**

- тренер пояснює учням правила гри:

Всі учасники діляться на рівні дві або три групи. Одночасно грають дві команди, які шикуються у шеренги. Шеренги стоять на відстані 2-3 метри, спинами до суперників. Завдання: команди мають таємно від суперників обрати свій персонаж (принцесу, лицаря або дракона) та за сигналом від тренера (наприклад, на рахунок 1, 2, 3 – повернутись обличчям до суперників і показати обраний персонаж (принцесу – через реверанс, лицаря – через замах мечем, дракона – через агресивну позу). Виграє команда сильнішого персонажа (принцеса перемагає лицаря, лицар – дракона, дракон – принцесу). Після цього команда-переможець грає проти іншого суперника. Можна проводити по кілька «боїв».

Команда-переможець отримує приз – цукерки, аплодисменти, тощо.

- тренери проводять гру між командами та визначають команду-переможця.

**Гра «Передай оплеск» – 5 хв.**

- тренер пояснює учням правила гри:

Всі учасники стають в коло. Для пояснення вправи скажіть наступне: «Я повернусь обличчям до людини ліворуч від мене та подивлюсь їй в очі. В цей самий момент ми повинні зробити оплеск руками (покажіть). Після чого він чи вона повертається ліворуч та одночасно з тим хто стоїть ліворуч, робить оплеск. Таким чином, ми передамо оплеск-ритм по колу. Давайте, спробуємо зробити це зараз, та пам'ятайте, ви повинні дивитися в очі один одному та робити оплеск одночасно».

Виробляється певний ритм, і викладач може говорити «швидше» чи «повільніше» для того, щоб збільшити швидкість передачі оплеска по колу. Після того, як оплеск буде передано по колу, скажіть: «А тепер ми спробуємо передати оплеск ще швидше». Починається передача оплеска по колу, від людини до людини. І нагадайте учасникам, що вони повинні продовжувати гру, навіть якщо вона припиняється на певний час, коли хтось пропускає оплеск. Після успішного завершення першого раунду передачі оплесків, починайте новий раунд. Коли група готова, додайте ще кілька оплесків, так щоб три чи чотири оплески передавалися по колу. Часто це приводить до дуже веселого, активного хаосу в групі, сміху.

**Гра «Повітря, земля, вода» – 5 хв.**

- тренер пояснює учням правила гри:

- колектив (учні та тренери) має стати по колу, обличчям до центру;
- тренер кидає м'яч одному з учасників, кажучи одне зі слів: «повітря», «земля», або «вода»;
- завдання того, хто отримав м'яч – назвати, відповідно: птаха, тварину, або рибу;

- за командою тренера учасники виконують вправу;

- тренер слідує, щоб учасники не повторювали назви птахів, тварин та риб;

- тренери хвалять учасників та роблять акцент на тому, що ця вправа була розрахована на уважність та швидкість прийняття рішення.

**Гра «День народження» – 5 хв.**

- тренери пропонують в якості розминки виконати цікаву та корисну вправу;

- тренер прохає учнів зайняти місця в двох проходах між рядами парт; таким чином утворюється дві команди;

- учасники мають один за одним вишикуватись в шеренгу, залежно від числа та місяця народження: на правому фланзі від дошки розташовується людина, яка народилась найближче від 1 січня, а на лівому фланзі від стіни – найближче до 31 грудня;

- тренер сповіщає учнів, що виграє команда, яка першою вишикується в шеренгу, відповідно до днів народження;

- тренер оголошує старт, команди виконують завдання.

- тренери перевіряють виконання завдання, визначають команду-переможця та дякують всім за участь.

**Вправа «Толерантність» – 5 хв. (доцільно провести під час сесії про ВІЛ)**

Тренер роздає учням картки (бажано в бейджиках) червоного або зеленого кольору, а одному учню – жовтого. Після цього прохає сформувати дві групи, залежно від кольорів. Запитати учня з жовтою картою, що він відчував. Зробити акцент на тому, що люди, які чимось відрізняються, не повинні залишатись поза нашою увагою. І тим більше вони не повинні зазнати дискримінації.

## 6. «Вибір-10»

### програма профілактики наркоманії, ВІЛ/СНІДу та злочинності

(цільовою аудиторією цієї програми є учні 10-х класів)

#### Урок перший

#### 6.1. Відповідальний вибір

- Учні отримають базову інформацію щодо програми «Вибір-10».
- Учні та тренери встановлять відносини, що ґрунтуються на повазі та довірі.
- Учні усвідомлять важливість вибору.

#### Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Знайомство з учнями. Вправа-рухавка	15
2.	Програма «Вибір-10». Перегляд фільму	7
3.	Правила гри	5
4.	Відповідальний вибір	7
5.	Як зробити відповідальний вибір	8
6.	Домашнє завдання	3

#### Особливості уроку

Даний урок є вступним, тому – дуже важливим, оскільки він закладає фундамент для подальших успіхів. Учні мають отримати базове розуміння програми, відчути інтерес до неї та з нетерпінням очікувати наступної зустрічі з тренерами.

#### Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда, ноутбук та проектор, фільм про «Вибір-10»,
- порізаний на смужки *додаток 1/1*,
- ватман та маркери,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів та адміністрації),
- блокноти або зошити для учнів,
- дрібні призи для учнів.

#### Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; за можливості учні мають розміщуватись по колу, аби бачити один одного;
- переглянути план та мету уроку.

**Активність 1. Знайомство з учнями – 15 хв.****Завдання:**

- вивчити імена учнів;
- закласти стандарти інтерактивного спілкування.

<b>Що робити</b>	
<b>Представити себе учням:</b>	- тренери називають власні імена; - записують власні імена на дошці.
<b>Провести гру в імена:</b>	- як варіант, запропонувати учням кожному написати власне ім'я на невеличкому аркуші паперу, згорнути аркуші і покласти їх до однієї тари (шапка, кубок, тощо); тренер пропонує кожному учневі витягнути один папірець і представити учня, чиє ім'я занотоване на папері, додавши при цьому одну найяскравішу <b>ПОЗИТИВНУ</b> рису характеру, яка притаманна цьому учневі (приклад: «Знайомтесь з моїм однокласником на ім'я Ігор. Він гарно малює»); - альтернативний варіант: кожен учасник називає власне ім'я та робить вітальний жест (приклад: «Мене звуть Ігор і я роблю ось так», робить вітальний жест); наступний учасник каже: «Мого сусіда звуть Ігор і він робить ось так» та демонструє жест попередника «А мене звуть Єгор і я роблю ось так».
<b>Запропонувати вправу:</b>	- тренери пропонують учням виконати вправу-рухавку з додатку 10/1 програми «Вибір-8».

**Активність 2. Програма «Вибір» – 7 хв.****Завдання:**

- репрезентація програми;
- залучення учнів до активної участі.

<b>Що робити</b>	
<b>Презентувати програму:</b>	- тренери оголошують назву програми – «Вибір-10»; - розповідають про складові програми – десять уроків, що проводяться в інтерактивній (ігровій) формі; - називають мету програми – допомогти учням приймати свідомі рішення заради їх майбутнього.

<b>Показати презентацію:</b>	- тренери демонструють 3-хв. фільм про програму «Вибір».
<b>Закликати до участі:</b>	- запропонувати учням взяти активну участь в програмі, пояснивши, що це є гра, де немає неправильних відповідей та оцінок, а домашні завдання будуть лише добровільними.

### Активність 3. Правила гри – 5 хв.

#### Завдання:

- визначити правила гри;
- залучити учнів до встановлення правил гри.

<b>Що робити</b>	
<b>Пояснити суть правил:</b>	<p>- тренери пояснюють бажаність та доцільність певних правил, адже вони є в кожній спортивній грі та в багатьох інших іграх;</p> <p>- запрошують учнів запропонувати найбільш важливі правила;</p> <p>- як варіант, допомагають учням, називаючи стрижневі правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>підніми руку, бо говорити в аудиторії повинна лише одна людина;</i></li> <li>• <i>стався з повагою до оточуючих, насмішка може ранити почуття;</i></li> <li>• <i>спостерігай і використовуй тихий сигнал;</i></li> <li>• <i>розповідаючи історію, не називай прізвиська, а кажи «один знайомий»;</i></li> <li>• <i>відповідай лише на ті запитання, що не бентежать тебе, не примушують почуватись ніяково.</i></li> </ul>
<b>Прийняти правила:</b>	<p>- запропонувати учням доповнити правила або ж обмежитись запропонованими;</p> <p>- прийняти правила шляхом голосування; у випадку незгоди внести корективи та досягти прийняття відредагованих правил всіма учнями.</p>

\* Примітка: як варіант, запропонувати учням два простих правила – повага та участь.

**Активність 4. Відповідальний вибір – 10 хв.****Завдання:**

- пояснити учням суть відповідального вибору;
- пояснити учням особливості прийняття відповідального вибору.

<b>Що робити</b>	
<b>Запитати учнів:</b>	<p>- що таке вибір (<i>це остаточне рішення яке приймає людина, на користь одного з декількох варіантів рішень</i>);</p> <p>- що таке відповідальний вибір (<i>це вибір який робиться на підставі передбачення його наслідків як для людини, яка робить вибір, так і для інших людей</i>);</p> <p>- хто робить вибір (кожна людина).</p>
<b>Запропонувати учням:</b>	<p>- назвати приклади вибору, які робить людина залежно від її віку (до 3-х років, до 6-ти років, в шкільному віці, в дорослому віці).</p> <p><i>Приклади:</i></p> <p>- маленька дитина обирає собі іграшку, якою хоче гратись;</p> <p>- децю старші діти обирають, що вони будуть вдягати;</p> <p>- учні школи обирають власну поведінку;</p> <p>- дорослі обирають собі професію, чоловіка чи дружину, місце проживання та приймають інші важливі рішення</p>
<b>Дати учням практичне завдання:</b>	<p>тренери ділять клас на групи від 3 до 6 осіб в кожній;</p> <p>тренери дають кожній групі по одному завданню-сценарію із додатку 1/1;</p> <p>учні в групах вирішують завдання на потязі 3 хв.</p>
<b>Заслухати доповіді учнів:</b>	<p>тренери заслуховують доповіді учнів (по одному учню з групи);</p> <p>тренери роблять підсумок відповідей: «На прикладі цих завдань ми побачили існування багатьох варіантів рішень і їх не завжди легко приймати. Втім, існує певний алгоритм (послідовність дій), які можуть нам допомогти в прийнятті саме відповідального (мудрого) вибору. Отже, давайте розглянемо цей алгоритм»;</p> <p>тренер оголошує наступне питання – як зробити відповідальний вибір.</p>

\* Примітка: якщо бракує часу, то тренери можуть не ділити клас на групи, а зачитувати сценарії з додатку 1/1 для всього класу та запитати різних учнів.

**Активність 5. Як зробити відповідальний вибір – 10 хв.**

**Завдання:**

- пояснити учням складові відповідального вибору;
- сформувати в учнів навички відповідального вибору.

Що робити	
<b>Запропонувати учням розглянути етапи вибору:</b>	<p>- оскільки наш вибір впливає не лише на нас, але й на інших людей, давайте зрозуміємо, як має робитись вибір в наших інтересах та інтересах тих, кого ми любимо.</p> <p><b>1) Зупиніться та подумайте.</b> Не варто поспішати, коли ви робите важливий вибір.</p> <p><b>2) Розгляньте різні варіанти рішень.</b> Беріть до уваги не лише очевидні рішення, а й ті, що є результатом ваших роздумів.</p> <p><b>3) Зважте наслідки цих варіантів рішень</b> для вас, ваших рідних, друзів, інших людей. Що може трапитись після вашого рішення.</p> <p><b>4) Уявіть, як ви себе почуватимете при різних варіантах рішень.</b> Чи дійсно це те, що ви бажаєте? Чи зробить це рішення вас щасливим?</p> <p><b>5) Зробіть вибір в інтересах власного майбутнього.</b> Оберіть те рішення, яке принесе бажані для вас та ваших близьких наслідки сьогодні, через рік, через десять років.</p>
<b>Підвести підсумки:</b>	<p>- до питання вибору ми ще будемо повертатись багато разів; це не так легко, як здається, але саме наш вибір робить нас тими, хто ми є; тому варто вчитись робити відповідальний вибір.</p>
<b>Запитати учнів:</b>	<p>- в чому різниця між повсякденною перевагою та усвідомленим вибором?</p>



**Активність 6. Домашнє завдання – 3 хв.**

**Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в програмі;
- забезпечення більшої ефективності програми.

<b>Що робити</b>	
<b>Запропонувати завдання:</b>	- до наступного уроку програми підготувати символи з власними іменами для проведення конкурсу на кращий значок (бейдж, табличку).
<b>Подякувати учням:</b>	- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»; - оголошують тему та дату наступного уроку програми.

**Додаток 1/1**

**Сценарій №1**

Дівчина, яка вам дуже подобається запросила вас сходити разом з нею в суботу до кінотеатру подивитись фільм, на який вона чекала. Разом з тим, в той же час в суботу ви маєте грати в футбол з друзями. Яке рішення ви приймете?

**Сценарій №2**

Ви вибираєте товар в супермаркеті і помічаєте, як незнайомий хлопець кладе консерви собі в кишеню штанів. Помітивши ваш погляд, він каже: «Ти нічого не бачив» і йде до каси. Ваші дії?

**Сценарій №3**

Ви в торговому центрі разом з другом. Ваш друг каже вам: «Я хочу ту футболку. Я можу сховати її під своєю курткою, якщо ти в цей час відвернеш увагу продавця». Яке рішення ви приймете?

**Сценарій №4**

Ви чули, що старший брат вашого друга регулярно курить «траву». Коли ви останнього разу були в цього друга вдома, то його брат сказав: «Вам вже пора спробувати справжню річ. Приходьте в п'ятницю ввечері і я вас пригощу тим, що курять дорослі». Яке рішення ви приймете?

**Сценарій №5**

Ваш друг прохає вас взяти до себе на зберігання закритий пакет, в якому, за його словами, знаходяться його особисті речі, які можуть не сподобатись його батькам. Яке рішення ви приймете?

## Урок другий

### 6.2. Ризики

#### Мета

- Учні розумітимуть природу ризиків.
- Учні усвідомлюватимуть потенційну небезпеку ризиків для себе.
- Учні розумітимуть як ризик може вплинути на їх вибір.

#### Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку. Вправа-рухавка	7
2.	Ризики та наслідки. Фільм «Ризики»	12
3.	Гра «Відгадай»	20
4.	Аналіз уроку	3
5.	Домашнє завдання	3

#### Особливості уроку

В ході даного уроку тренери мають закріпити інтерес та довіру учнів до профілактичної програми «Вибір» та до тренерів.

#### Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда або ватман та фломастери,
- мультимедійний проектор, комп'ютер та фільм «Ризики»,
- питання та ключі до відповідей гри «Відгадай», додаток 2/1,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів.

#### Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, коли вони можуть бачити один одного;
- переглянути план та мету уроку.

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку. Вправа-рухавка – 7 хв.**

#### Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.

<b>Що робити</b>	
<b>Провести опитування:</b>	- тренери запитують учнів: 1) що вони вивчали на попередньому занятті; 2) як між собою пов'язані вибір та наслідки; 3) яке практичне значення мають навички вибору; 4) які правила гри були прийняті на попередньому уроці.
<b>Підсумки конкурсу:</b>	- тренери, нагадуючи про завдання з першого уроку, пропонують учням продемонструвати підготовлені значки (беджі) з іменами; - визначають кращі роботи шляхом голосування учнів; - нагороджують переможців; - хвалять всіх учнів за роботу та дякують їм; - прохають учнів завжди носити значки з іменами під час уроків програми.
<b>Виконати вправу:</b>	- учні та тренери виконують вправу-рухавку з додатку 10/1 програми «Вибір-8».

### Активність 2. Ризики та наслідки – 12 хв.

#### Завдання:

- розуміння учнями природи ризику;
- визначення ризиків, які можуть спричинити суттєву шкоду;
- усвідомлення потенційних наслідків ризиків.

<b>Що робити</b>	
<b>Запитати учнів:</b>	- тренери після вступної фрази щодо ризиків та їх потенційного впливу на наші життєві цілі та мету запитують учнів: «Що таке ризик?»; - дають учням можливість подумати до 10 секунд і слухають їх варіанти відповіді.
<b>Продемонструвати фільм:</b>	- тренери демонструють фільм «Ризики» та супроводжують його нижченаведеними коментарями.
<b>Пояснити учням:</b>	- зробити акцент на тому, що ризик може бути як дрібним, так і дуже серйозним; - поведінка чи вибір можуть бути ризикованими, якщо вони містять в собі потенційні негативні наслідки; - проблема з усвідомленим ризикованим вибором полягає в тому, що ми не можемо повною мірою контролювати ситуацію та передбачити ймовірні наслідки; - ризикуючи, ми втрачаємо контроль над власним життям.

<b>Запитати учнів:</b>	<p>- тренери прохають учнів навести приклади ситуацій з наявним ризиком;</p> <p>- тренер, допомагаючи учням, приводить приклади, на зразок: <i>«Коли людина йде по нічному парку або темним безлюдним місцем, то є ризик стати жертвою пограбування»;</i></p> <p>- чому розуміння та передбачення ризиків може бути корисним?</p>
<b>Пояснити учням:</b>	<p>- як здатність визначати ризики може допомогти уникнути небезпеки та негативних наслідків;</p> <p>- навести приклад: <i>«Хтось може вважати, що пробувати наркотики є безпечним, але, насправді, існує суттєвий ризик».</i></p>
<b>Обговорити ситуації:</b>	<p>- тренери пропонують учням обговорити ситуації, що містять в собі певні ризики:</p> <p>- який ризик в тому, що ви відмовляєтесь робити те, що пропонують ваші друзі?</p> <p>- який ризик в тому, що ви прогуляєте шкільні заняття?</p> <p>- який ризик в тому, щоб попрохати когось, хто вам подобається, про побачення?</p> <p>- тренери узагальнюють думки учнів та пропонують пограти в гру «Відгадай».</p>

### Активність 3. Гра «Відгадай» – 20 хв.

#### Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу щодо ризиків;
- усвідомлення учнями потенційного впливу ризиків на їх повсякденне життя;
- демонстрація концепції ризику та ризикованої поведінки.

**Порада тренерам:** тренери не повинні вступати в широку дискусію з учнями щодо наркотиків та їх ефекту, а також моральності вживання наркотиків; недоцільно лякати учнів повідомленнями, що розраховані на реакцію страху, натомість варто використовувати інформацію, що міститься в даному посібнику щодо ризиків.

<b>Що робити</b>	
<b>Підготувати гру «Відгадай»:</b>	<p>- тренери інформують учнів, що метою гри є демонстрація суті ризику та ризикованої поведінки;</p> <p>- попередити учнів, що обговорення гри має відбутись по її завершенню;</p> <p>- поділити учнів на команди по шість або менше учасників в кожній.</p>

<p><b>Встановлення правил гри:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- команда не повинна знати, хто буде відповідати, поки всі учасники не напишуть у своїх блокнотах власні варіанти відповіді та розміри ставок;</li> <li>- перемогу отримає та команда, яка набере найбільшу кількість балів;</li> <li>- всі команди розпочинають гру з «банком», де є 50 балів;</li> <li>- кожен учень повинен самостійно дати відповідь на питання і записати в блокноті відповідь та розмір ставки;</li> <li>- кожен учень має зробити ставку розміром, щонайменше, в один бал, але не більше ніж команда має в «банку»;</li> <li>- кожен учасник команди повинен мати шанс на відповідь, щонайменше, на одне питання, при цьому відповідати потрібно без допомоги інших учасників;</li> <li>- якщо гравець дає хибну відповідь, то команда втрачає відповідну кількість балів, що була зазначена в ставці; за правильної відповіді команда додатково отримує кількість балів, що визначені в ставці.</li> </ul>
<p><b>Проведення гри:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тренери мають після оголошення питання та <i>самостійних</i> письмових відповідей і ставок учнів визначити в кожній команді по одному учаснику, які будуть відповідати;</li> <li>- тренер також звертає увагу учнів, що в разі, якщо вони не знають правильної відповіді, то повинні спробувати її відгадати і записати в блокноті;</li> <li>- визначені для відповіді учні не мають права консультиватись з іншими гравцями, а повинні приймати власні рішення, які впливатимуть на командний «банк»;</li> <li>- тренер питає кожного з визначених гравців (бажано щоб вони стояли) про розмір ставки та після оголошення ставки прохає відкрити занотований варіант відповіді;</li> <li>- тренер повідомляє правильний варіант відповіді та суму балів, яку команди виграли чи програли;</li> <li>- тренер продовжує гру, доки кожен з учасників не зіграв щонайменше один раз;</li> <li>- тренери підсумовують кількість набраних балів та визначають переможця.</li> </ul>

<b>Запитати учнів:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- що вони відчували, коли мали ризикувати «капіталом» групи?</li><li>- які були наслідки ризиків?</li><li>- чи сподобалось їм, коли інші учасники ризикували «капіталом» їх команди?</li><li>- чому сподобалось або не сподобалось?</li><li>- чи можуть вони навести приклад життєвих ситуацій, коли інша людина ризикувала, а їм доводилось отримувати негативні наслідки чужої ризикованої поведінки (наприклад, будучи в автомобілі з п'яним водієм).</li></ul>
------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Примітка:** питання та ключі відповідей до гри «Відгадай» знаходяться в додатку 2/1.

#### **Активність 4. Аналіз уроку –3 хв.**

##### **Завдання:**

- закріпити розуміння пройденого матеріалу;
- зацікавити учнів до наступних занять.

<b>Що робити</b>	
<b>Запитати учнів:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- яким важливим речам вони навчились сьогодні?</li><li>- чому, на їх думку, сьогодні вони ознайомились з природою ризиків?</li><li>- якою була мета гри «Відгадай?».</li></ul>
<b>Відповісти на запитання:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- тренери пропонують задавати запитання;</li><li>- дають відповіді та зацікавлюють учнів до участі в подальших уроках програми «Вибір-10».</li></ul>

#### **Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.**

##### **Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в програмі;
- забезпечення більшої ефективності програми.

<b>Що робити</b>	
<b>Запропонувати завдання:</b>	- обговорити матеріал уроку (ризика, ризикована поведінка, наслідки) з друзями.
<b>Подякувати учням:</b>	- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір-10»; - оголошують тему та дату наступного уроку програми.

**Додаток 2/1****Питання та ключі відповідей до гри «Відгадай»**

1. Який відсоток 18-річної молоді хотіли б зустрічатись з дівчатами чи хлопцями, котрі не палять тютюн?

28%, 58%, **78%**

*Переважна частина молоді надали б перевагу зустрічам з хлопцями чи дівчатами, які не палять тютюн (78% є результатом дослідження проведеного в школах США).*

2. Вживання марихуани є безпечним.

Вірно, **хибно**

*Відповідно до даних Інституту з питань зловживання наркотиків, США, марихуана вражає центр координації головного мозку. На протязі першого року вживання марихуани 9% споживачів стають залежними..*

3. На скільки років менше, в середньому, живуть алкоголіки?

На п'ять, дванадцять, **сімнадцять** років

*На сімнадцять (Оржеховська В.М.: «Избавление учащихся от наркотических привычек»)*

4. На скільки років менше, в середньому, живуть курці?

На п'ять, **одинадцять**, п'ятнадцять років

*На одинадцять (Оржеховська В.М.: «Избавление учащихся от наркотических привычек»)*

5. Пиво (з вмістом спирту) та вино є безпечнішими від горілки.

Вірно, **хибно**

*Хибно, бо алкоголь, що міститься в пиві є таким же небезпечним, як і алкоголь, що є в вині та горілці.*

6. Серед факторів (причин), які спричиняють смерть, яке місце в світі займає паління тютюну?

**Друге**, шосте, дев'яте

*Тютюнопаління займає друге місце серед основних причин смертності: 5,1 мільйонів смертей в 2004 році (New England Journal of Medicine, Septemeber 23, 2010.)*

7. Серед факторів, які спричиняють смерть, яке місце в світі займає алкоголь?

Перше, **восьме**, дванадцять.

*Алкоголь займає восьме місце серед основних факторів смертності: 2,3 мільйонів смертей в 2004 році (New England Journal of Medicine, Septemeber 23, 2010).*

## Урок третій

### 6.3. Що ми знаємо про наркотики

#### Мета

- Учні розумітимуть вплив наркотиків на здоров'я людини.
- Учні усвідомлюватимуть соціальні наслідки вживання наркотиків.
- Учні сприйматимуть тютюн та алкоголь як легалізовані, але такі ж шкідливі як і заборонені наркотики.

#### Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа-рухавка	7
2.	Що ми знаємо про тютюн, алкоголь та інші наркотики	25
3.	Одна спроба наркотиків та її наслідки	10
4.	Домашнє завдання	3

#### Особливості уроку

В ході даного уроку тренери повинні уникати залякування учнів, натомість – робити акцент на їх свідомому виборі, що ґрунтується на бажаному майбутньому (наслідках).

#### Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда,
- три листи ватману та фломастери,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів,
- роздруковані додатки 3/1, 3/2 та 3/3 з програми «Вибір-8».

#### Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа – рухавка – 7 хв.**

#### Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.



<b>Що робити</b>	
<b>Провести опитування:</b>	- тренери запитують учнів: 1) що вони вивчали на попередньому занятті; 2) який зв'язок між ризиками та пов'язаною з ними небезпекою і наслідками; 3) чому їх навчила гра «Відгадай».
<b>Запитати учнів:</b>	- тренери запитують учнів: 1) про їх думки щодо перших двох уроків; 2) про враження від гри «Відгадай».
<b>Виконати вправу:</b>	- учні та тренери виконують вправу-рухавку з додатку 10/1 програми «Вибір-8».

### Активність 2. Що ми знаємо про тютюн, алкоголь та інші наркотики – 18 хв.

#### Завдання:

- засвоєння учнями визначення наркотичних речовин;
- усвідомлення учнями тютюну та алкоголю як легалізованих наркотичних речовин;
- усвідомлення учнями впливу наркотиків на їх здоров'я та майбутнє.

<b>Що робити</b>	
<b>Провести опитування:</b>	- тренери роблять вступ до теми, акцентуючи увагу на тому, що багато людей не в повній мірі розуміють природу наркотичних речовин та їх небезпеку;  - дають визначення наркотиків: «Наркотики – це нехарчові речовини, які при вживанні змінюють роботу головного мозку та викликають залежність»;  - наголошують на тому, що за стандартами ВООЗ (Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я) тютюн та алкоголь підпадають під категорію легалізованих наркотичних речовин.
<b>Групова робота:</b>	- поділити клас на три-шість груп; - встановити правила роботи в групі: 1) кожен учасник може висловлювати власну думку; 2) група прагне до спільного висновку; 3) коли одна людина говорить, решта – слухають; 4) визначити обов'язки в групі: секретар (занотує сказане), хронометрист (слідкує за часом), ведучий (організує роботу групи та представлення результатів).

	- дати завдання кожній з перших трьох груп – спираючись на наявні знання, підготувати презентації: «Що ми знаємо про тютюн» (першій групі), «Що ми знаємо про алкоголь» (другій групі) та «Що ми знаємо про нелегальні наркотики» (третьої групі) відповідно. Презентація може бути підготовлена в вигляді схеми, малюнка, таблиці, тексту, тощо. Мета роботи – підготовка інформації для інших двох груп щодо однієї з трьох категорій наркотиків. Час – 9 хвилин.
<b>Запропонувати учням:</b>	- тренери пропонують решті груп проаналізувати вплив вказаних наркотиків на людину.
<b>Групова робота:</b>	- тренери за вищевказаною схемою дають іншим групам завдання - визначити наслідки вживання наркотиків для людини, яка їх вживає, та її сім'ї (соціальні, правові, економічні): 1) четверта група виконує завдання щодо алкоголю; 2) п'ята група виконує завдання щодо нелегальних наркотиків; 3) шоста група виконує завдання щодо тютюну.  - по завершенню визначеного часу пропонують представникам груп протягом 1-2 хвилин презентувати групі напрацювання для всього класу.
<b>Презентація результатів:</b>	- кожна з груп протягом 3 хвилин робить презентацію завдання; - тренери підводять підсумки і дякують всім учням за активну участь.

**Примітка:** особливість активності 2 полягає в тому, що учні самостійно дають загальні відомості про наркотичні речовини, спираючись при цьому на відому їм інформацію.

### Активність 3. Одна спроба наркотиків та її наслідки – 10 хв.

#### Завдання:

- усвідомлення учнями масштабів ризику;
- розуміння учнями потенційних наслідків власного вибору.

<b>Що робити</b>	
<b>Запропонувати учням:</b>	- тренери після вступного слова про існування поширеної думки, що «в житті все слід спробувати хоча б один раз», пропонують учням назвати позитивні та негативні наслідки від однієї спроби наркотиків. Доречно допомогти їм, навести на думку, але не відповідати замість них.
<b>Записати на дошці:</b>	- тренер або один з учнів записують на дошці або листі ватману спочатку «позитивні» (на думку учнів), а потім негативні наслідки, що можуть настати, навіть в результаті однієї спроби наркотиків. З досвіду, учні називають такі наслідки: 1) «позитивні» наслідки (на думку учнів): - «кайф», - забування про проблеми, - новий досвід, - бути «за свого» у відповідній тусовці.

	<p>2) негативні наслідки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ймовірність смерті (через передозування, інфекційне зараження або непередбачену реакцію організму на наркотик);</li> <li>- ймовірність хвороби (у т.ч. ВІЛ/СНІДу та ін.);</li> <li>- причетність до злочинних дій і відповідне покарання;</li> <li>- марнування грошей;</li> <li>- утрата самоконтролю;</li> <li>- зіпсована біографія та майбутнє (адже серйозні люди не захочуть мати справу з людиною, котра причетна до наркотиків, хоч прямо про це можуть і не сказати);</li> <li>- перехід на соціальне дно;</li> <li>- конфлікт у сім'ї;</li> <li>- наркотична залежність;</li> <li>- залежність від наркоділків (злочинців).</li> </ul>
<b>Оцінити наслідки:</b>	- запропонувати учням оцінити «позитивні» та негативні наслідки за трибальною шкалою з протилежними значеннями (+) та (-) відповідно.
<b>Підсумувати наслідки:</b>	- логічно підсумувати висновки учнів і наголосити на тому, що це були їх висновки. Похвалити й сказати, що вони вже готові приймати самостійні, виважені рішення. Акцентувати увагу на тому, що в житті набагато більше потрібно мужності сказати «ні» і не дозволити маніпулювати собою, ніж проявити слабкість сказати «так» на шкоду собі ж.

**Примітка:** тренери під час вказаної активності повинні направляти процес і підвести обговорення до логічно-переконливих аргументів на користь здорового способу життя та про необґрунтованість ризиків, які пов'язані з експериментами в сфері наркотиків. Це має бути висновок учнів та ними ж озвучений.

#### Активність 4. Домашнє завдання – 3 хв.

##### Завдання:

- залучення учнів до активної участі в програмі;
- забезпечення більшої ефективності програми.

<b>Що робити</b>	
<b>Запропонувати завдання:</b>	- обговорити результати групових вправ з друзями; - обговорити матеріал уроку «Що ми знаємо про наркотики» з друзями.
<b>Подякувати учням:</b>	- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір-10»;  - оголошують тему та дату наступного уроку програми.

**Урок четвертий****6.4. ВІЛ/СНІД та толерантність****Мета**

- Учні розумітимуть природу та особливості ВІЛ/СНІДу.
- Учні практикуватимуть безпечну поведінку в контексті ВІЛ/СНІДу.
- Учні усвідомлюватимуть значення стандартів прав людини в протидії ВІЛ-епідемії.

**Структура уроку**

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа-рухавка	7
2.	Особливості ВІЛ/СНІДу	5
3.	ВІЛ-ситуація в Україні та світі (фільм)	10
4.	Що ми знаємо про ВІЛ/СНІД	15
5.	Толерантне ставлення до ВІЛ-позитивних людей	5
6.	Домашнє завдання	3

**Особливості уроку**

В ході даного уроку тренери повинні допомогти учням зрозуміти основні шляхи поширення ВІЛ, обрати власну безпечну поведінку та навчитись толерантно ставитись до ВІЛ-позитивних людей.

**Матеріальне забезпечення**

- дошка та крейда,
- 20 примірників анкети з питань ВІЛ/СНІДу (додаток 4/1),
- роздрукований (після попереднього збільшення) та порізаний на смужки додаток 4/2,
- DVD програвач та телевізор або персональний комп'ютер,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів.

**Підготовка до уроку**

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 7 хв.**

**Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.

Що робити	
<b>Провести опитування:</b>	- тренери запитують учнів: 1) що вони вивчали на попередньому занятті? 2) що таке наркотичні речовини? (нехарчові речовини, які змінюють роботу головного мозку та викликають залежність) 3) чому люди вживають наркотики?
<b>Виконати вправу:</b>	- учні та тренери виконують вправу-рухавку з додатку 10/1 програми «Вибір-8».
<b>Подякувати:</b>	- подякувати учням та оголосити тему уроку.

**Активність 2. Особливості ВІЛ/СНІДу – 5 хв.**

**Завдання:**

- розкрити особливості ВІЛ/СНІДу;
- пояснити шляхи передачі ВІЛ.

Що робити	
<b>Опитати учнів:</b>	- тренери опитують учнів, при цьому узагальнюють та підсумовують відповіді на питання:  1. Що таке СНІД та ВІЛ? <i>(Синдром набутого імунного дефіциту – це комплекс симптомів, який свідчить про те, що людина інфікована вірусом, котрий руйнує імунну (захисну систему) тіла. СНІД спричиняється через ВІЛ (вірус імунодефіциту людини). ВІЛ атакує імунну систему тіла, особливо клітини, які допомагають протидіяти інфекціям).</i>  2. Шляхи передачі ВІЛ? <i>(На сьогоднішній день точно визначені три можливі шляхи передачі ВІЛ:</i> * через кров – це відбувається, як правило, при повторному використанні без відповідної обробки інструментів для ін'єкцій (шприци, голки), бритвених інструментів, при татуюванні, а також при переливанні неперевіреної донорської крові; * статевий шлях – при незахищеному (без презерватива) статевому акті (оральному, вагінальному, анальному) з людиною, яка живе з ВІЛ; * від матері, яка заражена ВІЛ – дитині під час вагітності, пологів та годування груддю).

	<p>3. Як уникнути зараження на ВІЛ/СНІД?</p> <p>Для того, щоб уникнути зараження ВІЛ, необхідно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*не користуватись разом з іншими людьми загальними голками і шприцами для введення лікарських або наркотичних речовин;</li> <li>*мати статеві контакти тільки з одним постійним партнером, тому що простежується пряма залежність ймовірності зараження від кількості сексуальних партнерів; при кожному статевому контакті використовувати презерватив;</li> <li>*не допускати, щоб біологічні рідини інших людей (кров, статеві виділення) потрапляли на вашу шкіру чи слизові оболонки.</li> </ul> <p>4. Чи можливо вилікувати ВІЛ/СНІД?</p> <p>(Поки що – ні. Разом з тим, лікарі можуть подовжити стадію ВІЛ на десятки років, за умови відповідної поведінки ЛЖВ (людей, які живуть з ВІЛ).</p>
<p><b>Зробити підсумок:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тренери роблять підсумок проведеного опитування;</li> <li>- тренери мають похвалити учнів за роботу і запропонувати їм проглянути фільм на тему ВІЛ/СНІДу.</li> </ul>

**Активність 3. ВІЛ-ситуація в Україні та світі (фільм) – 10 хв.**

**Завдання:**

- через перегляд відеоматеріалу надати учням інформацію щодо ВІЛ/СНІДу;
- формувати толерантне ставлення учнів до ВІЛ-позитивних людей.

<p><b>Що робити</b></p>	
<p><b>Підготувати учнів:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тренери звертаються до учнів з пропозицією переглянути відеофільм щодо ВІЛ/СНІДу;</li> <li>- роблять акцент на необхідності уважного перегляду відеоматеріалу, оскільки після демонстрації фільму відбудеться конкурс за його змістом.</li> </ul>
<p><b>Демонстрація фільму:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тренери разом з учнями переглядають фільм та звертають увагу учнів на важливу інформацію щодо ВІЛ/СНІДу;</li> <li>- дякують учням за уважний перегляд та пропонують перейти до наступної активності.</li> </ul>

**Активність 4. Що ми знаємо про ВІЛ/СНІД – 15 хв.**

**Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу щодо ВІЛ/СНІДу;
- засвоєння учнями елементів безпечної поведінки в контексті ВІЛ/СНІДу;
- надання учням інформації щодо безпечності дружніх контактів з ВІЛ-позитивними людьми.

<b>Що робити</b>	
<b>Підготувати учнів:</b>	<p>- тренери звертаються до учнів з пропозицією прийняти участь в вікторині «Що ми знаємо про ВІЛ/СНІД»;</p> <p>- роздати кожному учню анкету (додаток 4/1) та попросити заповнити її;</p> <p>- нагадати, що всі, хто набере 10 балів, отримають приз, а за 12 балів – суперприз (кожна правильна відповідь – один бал).</p>
<b>Проведення конкурсу:</b>	<p>- учні протягом 6 хвилин надають письмові відповіді на питання анкети;</p> <p>- тренери збирають анкети.</p>
<b>Підведення результатів:</b>	<p>- один з тренерів перевіряє результати, в той час як інший проводить обговорення питань та відповідей анкети;</p> <p>- тренери нагороджують переможців конкурсу;</p> <p>- дякують учням за активну участь.</p>
<b>Нагадати учням:</b>	<p>- тренери нагадують учням, що саме вони в першу чергу несуть відповідальність за власну безпеку;</p> <p>- тренери називають основні правила безпечної поведінки в контексті ВІЛ/СНІДу:</p> <p>не вживати наркотичні речовини; не використовувати одноразові голки повторно; не вступати в незахищені статеві контакти.</p>
<b>Провести гру:</b>	<p>- тренери для закріплення знань пропонують учням пограти в гру «Правильний вибір». Для цього тренери мають скористатись додатком 4/2. Додаток, попередньо збільшивши розмір, слід роздрукувати та порізати на горизонтальні смужки відповідно до сформульованих суджень щодо передачі ВІЛ. Смужки роздаються учням. Учням пропонується визначити вірність чи хибність судження і відповідно до цього вони займають лівий чи правий прохід в класній кімнаті;</p> <p>- альтернативний варіант: всі учні мають червону та зелену картки; тренер зачитує одне судження, а учні мають через підняття відповідної картки визначити вірність чи хибність судження;</p> <p>- тренери підводять підсумок та дякують учням за роботу.</p>

#### **Активність 5. Толерантність до ВІЛ-позитивних людей – 5 хв.**

##### **Завдання:**

- засвоєння учнями елементів безпечної поведінки в контексті ВІЛ/СНІДу;
- надання учням інформації щодо безпечності дружніх контактів з ВІЛ-позитивними людьми.

<b>Що робити</b>	
<b>Запитати учнів:</b>	<p>Що таке толерантність? (Толерантність - терпимість до чужого способу життя, поведінки, звичаїв, почуттів, ідей, вірувань. Толерантність є умовою стабільності та єдності суспільства);</p> <p>Що таке стигма та стигматизація? (стигма – це пляма, клеймо, небажана якість; стигматизація – упереджене негативне ставлення до людини чи групи людей на ґрунті наявності у них певної якості)</p>
	<p>Що таке дискримінація? (будь-яка відмінність, виключення, обмеження або перевага, що заперечує або зменшує рівне здійснення прав; дискримінація та стигматизація є основними перепонами в реалізації прав ЛЖВ на лікування та повноцінне життя, що веде до поширення ВІЛ-епідемії)</p> <p>Яке відношення толерантність має до ВІЛ? (брак толерантності веде до порушення прав ЛЖВ, в т.ч. до їх стигматизації та дискримінації; в результаті програє все суспільство і кожен з нас)</p> <p>Як ми повинні ставитись до ВІЛ-позитивних людей? (з повагою та дотриманням їх прав)</p> <p>Хто з нас готовий дружити з ЛЖВ? (можливе використання червоних та зелених карток, з проханням до учнів пояснити власний вибір)</p>
<b>Зробити висновок:</b>	<p>- «В інтересах суспільства мати ВІЛ-позитивних людей не в якості баласту, а серед «гребців» в суспільному «човні». Дотримання їх прав сприяє тому, щоб ЛЖВ мали сім'ї, виховували дітей, працювали і щоб всі разом ми долали виклики, які стоять перед нами».</p>

**Активність 6. Домашнє завдання – 3 хв.**

**Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в програмі;
- забезпечення більшої ефективності програми.

<b>Що робити</b>	
<b>Запропонувати завдання:</b>	<p>- обговорити результати групових вправ з друзями;</p> <p>- обговорити матеріал уроку з друзями.</p>
<b>Подякувати учням:</b>	<p>- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір-10»;</p> <p>- оголошують тему та дату наступного уроку програми.</p>



**Анкета**

№ п.п.	Інформація щодо ВІЛ/СНІДу	Так (вірно)	Ні (хибно)
1	ВІЛ викликає СНІД		
2	Під час «періоду вікна» ВІЛ не передається		
3	ВІЛ передається через кров		
4	ВІЛ-інфікована жінки можуть народжувати здорових немовлят		
5	ВІЛ-інфіковані жінки можуть годувати немовлят власним материнським молоком		
6	ВІЛ передається через незахищений статевий контакт		
7	Латексний презерватив захищає від ВІЛ при статевому контакті		
8	Незахищені статеві стосунки є причиною 90 % випадків ВІЛ-інфікування		
9	Вживання наркотиків не пов'язане з ВІЛ-інфікуванням		
10	ВІЛ-інфікована людина може вести повноцінне життя		
11	ВІЛ може передаватись через слину		
12	Дружити з ВІЛ-інфікованими людьми - небезпечно		

**Примітка (не роздруковувати):** вірні судження - 1, 3, 4, 6, 7, 10

**Додаток 4/2**

**Анкета**

Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) передається через:	Відповідь	
	ТАК	НІ
Рукостискання		
Спільне з ВІЛ-інфікованим користування верхнім одягом		
Обійми		
Спільне користування фонтанчиком для питної води		
Спільне користування голками та шприцями для ін'єкцій		
Чхання та кашель		
Плавання в басейні		
Рушники, мило, мочалку		
Статеві стосунки без використання презерватива		
Домашніх тварин		
Посуд, їжу		
Туалети (унітази)		
Статеві стосунки з використанням презерватива		
Спільне користування голками для проколювання вух		
Монети та паперові гроші		
Постільну та натільну білизну		
Переливання неперевіреної на наявність ВІЛ крові		
Дверні ручки та спортивне знаряддя		
Поцілунки		
Комарів та інших комах		
Годування немовляти груддю ВІЛ-інфікованою матір'ю		
Інфікування дитини від ВІЛ-інфікованої матері під час вагітності й пологів		

## Урок п'ятий

### 6.5. Конфлікти та їх вирішення

#### Мета

- Учні розумітимуть суть конфлікту.
- Учні знатимуть форми конфліктів.
- Учні матимуть навички вирішення конфліктів.

#### Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа-рухавка	7
2.	Конфлікт та його складові	10
3.	Позитивне вирішення конфліктів	10
4.	Посередництво та перемовини при вирішенні конфліктів	5
5.	Практика мирного вирішення конфліктів	10
6.	Домашнє завдання	3

#### Особливості уроку

В ході даного уроку тренери повинні допомогти учням зрозуміти методи вирішення конфліктів та свідомо обрати позитивне вирішення конфліктів.

#### Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда,
- фліп-чарт та маркери,
- роздрукований додаток 5/1 (30 примірників),
- роздрукований та порізаний на смужки додаток 5/2,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів та адміністрації),
- дрібні призи для учнів.

#### Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

#### Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 7 хв.

#### Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.

<b>Що робити</b>	
<b>Провести опитування:</b>	- тренери запитують учнів:  1) що вони вивчали на попередньому занятті? 2) які є шляхи передачі ВІЛ? (через кров, статеві виділення та від матері до дитини) 3) як запобігти ВІЛ-інфікуванню?
<b>Виконати вправу:</b>	- учні та тренери виконують вправу-рухавку з додатку 10/1 програми «Вибір-8».
<b>Подякувати:</b>	- подякувати учням та оголосити тему уроку.

### Активність 2. Конфлікт та його складові – 10 хв.

#### Завдання:

- розкрити суть конфлікту;
- пояснити причини конфлікту.

<b>Що робити</b>	
<b>Опитати учнів:</b>	- тренери запитують учнів, що таке конфлікт;  - тренери записують варіанти відповідей учнів на дошці чи фліп-чарті.
<b>Зробити підсумок:</b>	- тренери роблять підсумок проведеного опитування: «Конфлікт - це ситуація, в якій кожна зі сторін намагається зайняти позицію несумісну з інтересами іншої сторони».
<b>Організувати групову роботу:</b>	- тренери ділять клас чотири групи, до 4-6 осіб в групі; тренери дають завдання групам: на протязі 3 хв. провести мозковий штурм з питань:  1) причин конфлікту; 2) форми конфлікту залежно від застосування насилля; 3) типи конфлікту залежно від кількості залучених людей; 4) способи реагування на конфлікт.  - Бажано надати приклади.  По завершенню мозкового штурму групи доповідають їх напрацювання.
<b>Узагальнити інформацію:</b>	- «Отже, ми бачимо, що серед <b>причин конфлікту</b> можуть бути: <ul style="list-style-type: none"> <li>• різні переконання;</li> <li>• непорозуміння;</li> <li>• боротьба за владу;</li> <li>• дискримінація,</li> <li>• політичні причини.</li> </ul>

	<p><b>За формою конфлікти можуть бути:</b> залежно від застосування насильства: насильницькими чи ненасильницькими.</p> <p><b>За типами конфлікти</b> можуть бути: індивідуальні; групові; соціальні.</p> <p>Серед <b>способів реагування на конфлікт</b> можуть бути: уникання конфлікту через «капітуляцію»; уникання конфлікту через ухилення тих, хто спричиняє конфлікт; втеча від конфлікту; знаходження компромісу; переконання опонента в його хибній позиції; вимога (погроза) перейти до певних дій; напад на опонента.</p> <p>- тренери пропонують розглянути більш детально ті варіанти реагування, коли обидві сторони почуваються задоволеними; - оголошують тему наступної активності.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Активність 3. Позитивне вирішення конфліктів – 10 хв.

#### Завдання:

- розуміння учнями особливостей позитивного вирішення конфліктів;
- отримання учнями знань щодо техніки вирішення конфліктів.

<b>Що робити</b>	
<b>Дати завдання:</b>	<p>- тренери дають учням завдання – на протязі 3-5 хв. індивідуально відповісти на питання анкети «Вирішення конфліктів», <b>додаток 5/1</b>; (як варіант – з використанням червоної та зеленої карток);</p> <p>- учні виконують завдання; там, де вони не знають правильного варіанта відповіді, доцільно спробувати його відгадати.</p>
<b>Розглянути питання анкети:</b>	<p>- тренери по одному зачитують питання з анкети та прохають кожного разу іншого учня поділитись його варіантом відповіді;</p> <p>- тренери роблять підсумок: «Ми розглянули питання, які мають пряме відношення до вирішення конфліктів, а зараз ми ознайомимось з технікою позитивного (мирного) вирішення конфліктів».</p>

<p><b>Надати інформацію:</b></p>	<p>- тренери надають інформацію про <b>техніку позитивного (мирного) вирішення конфлікту:</b></p> <p><b>1) Зберігайте спокій:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зупиніться;</li> <li>- глибоко вдихніть;</li> <li>- охолоньте.</li> </ul> <p><b>2) Визначте реальну проблему:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фокусуйте увагу на проблемі;</li> <li>- не думайте про співрозмовника.</li> </ul> <p><b>3) Думайте про вирішення проблеми:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розгляньте кожний можливий варіант рішення, окрім варіанту фізичного насилля.</li> </ul> <p><b>4) Зважте (оцініть) всі ідеї та варіанти рішень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- що трапиться, якщо цей варіант відбудеться?</li> <li>- чи будемо ми обоє задоволені?</li> <li>- кого ще це може зачіпати?</li> </ul> <p><b>5) Визначте план дій:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виберіть найкращу ідею;</li> <li>- візьміть її до виконання.</li> </ul> <p>- тренери прохають учнів занотувати вказану техніку до блокнотів.</p>
----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Активність 4. Посередництво та перемовини при вирішенні конфліктів – 5 хв.**

**Завдання:**

- розуміння учнями техніки посередництва;
- розуміння учнями техніки перемовин;

<p><b>Що робити</b></p>	<p>- тренери звертаються до учнів: «Серед ефективних методів мирного вирішення конфліктів є посередництво та перемовини. Ми пропонуємо розглянути обидва методи».</p> <p><b>1) Посередництво</b> – це коли нейтральна (незацікавлена) людина чи група людей допомагають конфлітуючим сторонам вирішити конфлікт. Застосовується:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- коли сторони конфлікту не можуть порозумітись та вирішити проблему;</li> <li>- коли залучена зброя;</li> <li>- коли ситуація швидко міняється.</li> </ul>
-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>2) <b>Перемовини</b> – коли конфліктуючі сторони мають різні варіанти рішень конфлікту і працюють над пошуком взаємоприйняттого варіанту рішення. Основні кроки при перемовинах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- визначити проблему;</li> <li>- запитати іншу сторону, що їй потрібно;</li> <li>- мозковий штурм щодо вирішень конфлікту;</li> <li>- погодження на одному з варіантів та визначення подальших кроків.</li> </ul>
<b>Звернутись до учнів:</b>	<p>- «Посередництво та перемовини є методами мирного вирішення конфліктів. Вони можуть застосовуватись як самостійно так і в комбінації з іншими методами»;</p> <p>- тренери пропонують учням попрактикуватись у мирному вирішенні конфліктів.</p>

**Активність 5. Практика мирного вирішення конфліктів – 10 хв.**

**Завдання:**

- отримання учнями навичок мирного вирішення конфліктів;
- усвідомлення учнями переваг мирного вирішення конфліктів.

<b>Що робити</b>	
<b>Організувати групову роботу:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тренери ділять клас на чотири групи;</li> <li>- тренери дають групам по одному із завдань із <i>додатка 5/2</i>;</li> <li>- учні на протязі 3-5 хв. вирішують завдання.</li> </ul>
<b>Заслухати доповіді груп:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- групи доповідають їх рішення;</li> <li>- клас оцінює рішення групи.</li> </ul>
<b>Підвести підсумки:</b>	<p>- тренери акцентують увагу на тому, що на жаль, ненасильницьке (мирне) вирішення конфліктів не завжди спрацьовує, але до цього потрібно прагнути, бо життя та здоров'я є найвищими цінностями.</p>

**Активність 6. Домашнє завдання – 3 хв.**

**Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в програмі;
- забезпечення більшої ефективності програми.

<b>Що робити</b>	
<b>Запропонувати завдання:</b>	- обговорити результати групових вправ з друзями; - обговорити матеріал уроку з друзями.
<b>Подякувати учням:</b>	- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір-10»; - оголошують тему та дату наступного уроку програми.

**Додаток 5/1**

**Вирішення конфліктів**

1. Критика іншої людини є ефективним методом вирішення конфліктів: *вірно, хибно*.
2. Бути впевненим це те ж саме, що й бути агресивним: *вірно, хибно*.
3. Підвищення голосу або крик не є ознаками злості: *вірно, хибно*.
4. Злість – це негативна емоція: *вірно, хибно*.
5. Коли ми засмучені, то повинні спробувати розслабити наше тіло та розум: *вірно, хибно*.
6. Заздрість чи інші негативні почуття можуть спричинити конфлікт: *вірно, хибно*.
7. Переривати, того хто говорить, питаннями є нормальним: *вірно, хибно*.
8. При вирішенні конфліктів варто розглядати кожну наявну ідею: *вірно, хибно*.
9. Молодь не повинна довіряти будь-якій дорослій людині: *вірно, хибно*.
10. Під час «гарячої» розмови з друзями краще казати все, що думаєш: *вірно, хибно*.
11. Піти геть від конфронтації не є гарним методом протидії тиску: *вірно, хибно*.
12. Вибачення чи пояснення причини відмови щось робити є методом протидії тиску: *вірно, хибно*.

**Примітка для тренерів (не роздруковувати):** правильні варіанти відповідей «вірно» - 4, 5, 6, 8, 12; «хибно» - 1, 2, 3, 7, 10, 11.

**Додаток 5/2**

**Сценарії конфліктів**

1. Два чернігівські юнаки з мікрорайону «Шерстянка», перебуваючи в урочищі «Зелений гай», що в мікрорайоні «Подусівка», зустріли місцевого хлопця і скривдили його: образливі вислови закінчились дрібними тілесними ушкодженнями. Ображений хлопець побіг за допомогою, своїми знайомими, які наздогнали кривдників та оточили їх. Намічається групова бійка.

**Завдання:** проаналізувати ситуацію (з обох сторін) та знайти мирне вирішення конфлікту.

2. Максим придбав велосипед, який був у користуванні у наочно знайомого хлопця на ім'я Сергій. Незабаром, Максима перестрів чоловік і зажадав повернути його велосипед, при цьому показав документи на вказаний велосипед. В іншому випадку чоловік збирався звернутись до міліції.

Максим, аби уникнути неприємностей, віддав велосипед чоловіку і прийшов до Сергія з вимогою повернути гроші. Сергій гроші відмовляється повертати, оскільки сам купив цей велосипед у незнайомця біля базару. Словесна суперечка ось-ось переросте в бійку.

**Завдання:** проаналізувати ситуацію (з обох сторін) та знайти мирне вирішення конфлікту.

3. Ігор з Андрієм повертались із школи додому і знайшли на тротуарі купюру в 200 гривень. Вони не встигли зрадіти знахідці, як до них наблизився дещо старший юнак і сказав, що це він загубив гроші та агресивно зажадав повернути їх.

Андрій з Ігорем відмовляються це робити. Суперечка загрожує перерости в бійку.

**Завдання:** проаналізувати ситуацію (з обох сторін) та знайти мирне вирішення конфлікту.

4. Група підлітків розважалась тим, що з даху 9-поверхового будинку жбурляли донизу водяні «бомби» - пакети, наповнені водою. Під час розваг одна з «бомб» влучила в автомобіль, що стояв поруч. Власник пошкодженого авто через сусідів дізнався ім'я одного з підлітків, Єгора, і перестрів його на вулиці з вимогою сплатити 2000 гривень за завдану шкоду. Єгору на допомогу прийшов старший брат, який сказав, що б власник авто відчепився від Єгора. Суперечка між ними загрожує перерости в бійку.

**Завдання:** проаналізувати ситуацію (з обох сторін) та знайти мирне вирішення конфлікту.

5. Вадим через соціальну мережу познайомився з дівчиною Катєю, яка йому дуже до вподоби. Наступного дня після першого ж побачення до нього підійшли троє однолітків і зажадали припинити взаємини з Катєю. Вадим відмовляється. Суперечка загрожує перерости в бійку.

**Завдання:** проаналізувати ситуацію (з обох сторін) та знайти мирне вирішення конфлікту.



**Урок шостий****6.6. Поведінка в ситуації вибору****Мета**

- Учні розумітимуть види поведінки в кризовій ситуації.
- Учні усвідомлюватимуть оптимальну поведінку в кризовій ситуації.
- Учні усвідомлять значення поваги.

**Структура уроку**

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа - рухавка	7
2.	Ситуація вибору	5
3.	Види поведінки	8
4.	Техніка та практика впевненої поведінки	12
5.	Роль та місце поваги	10
6.	Домашнє завдання	3

**Особливості уроку**

В ході даного уроку тренери повинні допомогти учням свідомо обрати поведінку заради їх майбутнього.

**Матеріальне забезпечення**

- дошка та крейда,
- DVD програвач та телевізор або персональний комп'ютер,
- відео сюжет «Як сказати «ні» з програми «Keepin' It REAL»,
- роздрукований *додаток 6/1* (по одному на групу з 4-х осіб),
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів.

**Підготовка до уроку**

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа - «енерджайзер» – 7 хв.**

**Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.

<b>Що робити</b>	
<b>Провести опитування:</b>	- тренери запитують учнів:  1) Що вони вивчали на попередньому занятті? 2) Що таке конфлікт? 3) Як людина може реагувати на конфлікт? 4) Які є методи мирного вирішення конфлікту?
<b>Виконати вправу:</b>	- учні та тренери виконують вправу - рухавку з <i>додатку 10/1 програми «Вибір-8»</i> .
<b>Подякувати:</b>	- подякувати учням та оголосити тему уроку.

**Активність 2. Ситуація вибору – 5 хв.**

**Завдання:**

- дати характеристику ситуації вибору;
- пояснити чому буває важко сказати «ні».

<b>Що робити</b>	
<b>Запитати учнів:</b>	- тренери запитують учнів, що таке вибір та чому нам зачасти важко зробити вибір.
<b>Пояснити:</b>	- тренери пояснюють учням, що ситуація вибору (кризова ситуація) – це життєва ситуація, коли необхідно швидко приймати рішення, яке матиме значимі наслідки; - пояснюють учням, що їх одноліткам <b>буває важко сказати «ні» через:</b> 1) тиск з боку однолітків; 2) бажання подібатись друзям та отримувати їхнє схвалення; 3) те, що інколи наші друзі прохають нас про речі, які ми не хочемо робити або вважаємо неправильними.

**Активність 3. Види поведінки – 8 хв.**

**Завдання:**

- пояснити різновиди поведінки в ситуації вибору (критичній ситуації);
- допомогти учням усвідомити оптимальну поведінку.

Що робити	
<b>Дати характеристику:</b>	<p>- тренери розповідають, що в кризовій ситуації поведінка може бути <i>пасивною, впевненою та агресивною</i>.</p> <p>Ознаки пасивної поведінки (віслюк Іа):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знервований, пригнічений вигляд;</li> <li>• не казати іншим про свої права;</li> <li>• робити те, що вимагають чи бажають інші;</li> <li>• не реагувати на вчинки інших;</li> <li>• уникати контакту очима.</li> </ul> <p>Ознаки агресивної (вимогливої) поведінки (вовк з «Ну, постривай!»):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• зневажати права оточуючих;</li> <li>• пригнічувати інших людей;</li> <li>• ігнорувати свої обов'язки щодо оточуючих;</li> <li>• говорити голосно;</li> <li>• висловлюватись саркастично, злитися;</li> <li>• напружувати тіло;</li> <li>• нахилитись вперед;</li> <li>• пильно дивитись на інших;</li> <li>• трясти кулаком чи тупати ногою.</li> </ul>
	<p>Ознаки впевненої поведінки (заєць з «Ну, постривай!»):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• заявити про свої права;</li> <li>• говорити ясно;</li> <li>• висловлюватись впевнено та спокійно;</li> <li>• поважати права оточуючих;</li> <li>• не дозволяти іншим примушувати тебе робити те, що ти не хочеш робити;</li> <li>• триматись рівно;</li> <li>• дивитись в очі;</li> <li>• бути впевненим у собі.</li> </ul>
<b>Показати приклади:</b>	<p>- тренери демонструють учням приклади поведінки, показуючи відповідний відеоматеріал (як варіант, відео сюжет програми «Keepin' It REAL») або демонструють театралізовані сценки;</p> <p>- тренери пропонують обговорити переваги та недоліки кожного виду поведінки.</p>

**Активність 4. Техніка та практика впевненої поведінки – 12 хв.**

**Завдання:**

- сформувати в учнів розуміння переваг впевненої поведінки;
- навчити учнів техніці впевненої поведінки;
- формувати в учнів практичні навички різних методів відмови;
- допомогти учням обрати саме їх метод сказати «ні».

<b>Що робити</b>	
<b>Звернутись до учнів:</b>	<p>- тренери запитують учнів про їх думку щодо оптимальної поведінки в ситуації вибору (кризовій ситуації);</p> <p>- тренери пропонують розглянути в деталях техніку впевненої поведінки.</p>
<b>Пояснити:</b>	<p>- тренери пояснюють учням, що техніка впевненої поведінки є зняряддям, яке щоденно допомагає нам впевнено спілкуватись;</p> <p>- існує <u>чотири основних складових впевненої поведінки</u></p> <p><b>1) Сила голосу:</b> не шепчіть і не белькочіть. Говоріть з сильною та впевненою інтонацією.</p> <p><b>2) Контакт на рівні очей:</b> не дивіться в напрямку іншому від співрозмовника або в напрямку підлоги; дивіться прямо в очі співрозмовнику.</p> <p><b>3) Вираз обличчя:</b> будьте певні, що вираз вашого обличчя говорить саме те, що ви хочете сказати (наприклад, не посміхайтесь в той час, коли кажете, що ви засмучені чи сердиті).</p>
	<p><b>4) Дистанція:</b> зберігайте оптимальну відстань від людини, з якою ви спілкуєтесь (якщо ви хочете піти, то тримайтесь дещо далі; якщо ви відчуваєте симпатію до людини, то тримайтесь дещо ближче).</p> <p>* Примітка: доцільно щоб учні записали в блокноти вказані вище складові впевненої поведінки.</p> <p>Методи сказати «ні»:</p> <p><b>1) Заявіть про вашу позицію:</b> поясніть іншій людині, що ви відчуваєте (наприклад: «Ти не можеш взяти велосипед»).</p> <p><b>2) Поясніть причину:</b> скажіть іншій людині чому ви кажете «ні» (наприклад: «Я саме збираюсь їхати до річки» або «Я вже обіцяв цю книжку іншій людині».</p> <p><b>3) Демонструйте розуміння:</b> поясніть іншій людині, що ви відчуваєте з приводу її прохання чи вимоги (наприклад: «Я знаю, що тобі це дуже потрібно і я хотів би допомогти, та на жаль не можу».</p> <p>* Примітка: доцільно щоб учні записали в блокноти вказані вище складові впевненої поведінки.</p>

<b>Запропонувати учням:</b>	- тренери ділять клас на групи по 4 людини в кожній, пропонують учням попарно підготувати і показати одну з нижче вказаних кризових ситуацій з додатку 6/1 та вихід з неї, використовуючи вищевказані складові впевненої поведінки та методи сказати «ні».
<b>Практика відмови:</b>	- тренери після 2-3 хвилин попередньої підготовки пропонують учням продемонструвати перед класом приклади відмови (відхилення пропозиції, прохання чи вимоги, які тобі не подобаються або ж які вважаєш неправильними або ризикованими);  - надати можливість всім бажаючим продемонструвати техніку відмови, при цьому тренери мають підтримати всіх виконавців, а за необхідності (якщо комусь бракує пари) допомогти виконати вправу.

**Активність 5. Роль та місце поваги – 10 хв.**

**Завдання:**

- розуміння учнями суті поваги;
- усвідомлення учнями значення поваги в попередженні та вирішенні кризи.

<b>Що робити</b>	
<b>Запитати учнів:</b>	- тренер запитує, що таке повага; ( <i>почуття шани, прихильне ставлення, що ґрунтується на визнанні чийх-небудь заслуг, високих позитивних якостей</i> )  - яке відношення повага має до теми нашої сесії? ( <i>чим вищий рівень поваги в суспільстві, тим менше криз та конфліктних ситуацій</i> )
<b>Надати послідовність дій:</b>	- тренер звертає увагу учнів, що в кризових ситуаціях, які пов'язані з конфліктами, психологи радять наступну послідовність дій  1) <i>Зберігайте самоконтроль:</i> - глибоко вдихніть; - порахуйте до десяти; - скажіть собі, що ви володієте своїми емоціями і не дозволите втратити самоконтроль: «Мені подобається тримати емоції під контролем. Мені не потрібна бійка».

	<p>2) <i>Остудіть завзяття вашого опонента (суперника):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скажіть: «Це не варто того щоб битись (влаштувати суперечу)», «Я нічого не маю проти тебе (вас) і я не хочу битись»;</li> <li>- якщо вас образили, спитайте: «Чому Ви це сказали?»;</li> <li>- використовуйте почуття гумору щоб допомогти вашому опоненту прояснити розум.</li> </ul> <p>3) <i>Слухайте іншу людину (вашого опонента):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дивіться їй в очі, кивніть та скажіть: «Я розумію.»;</li> <li>- повторіть (перекажіть) сказане вашим опонентом і запитайте: «Це саме так?»;</li> <li>- тримайте дистанцію до опонента, а голос та інтонацію – рівними.</li> </ul> <p>4) <i>Відстоюйте свою позицію:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стійте рівно;</li> <li>- говоріть впевнено;</li> <li>- поясніть що ви відчуваєте з приводу ситуації;</li> <li>- вживайте займенник «я» під час аргументації вашої позиції.</li> </ul> <p>5) <i>Продемонструйте повагу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не вказуйте на недоліки опонента;</li> <li>- скажіть: «Я розумію чим викликана ваша поведінка», «Я розумію, чому ви саме так почуваєтесь»;</li> <li>- погоджуйтесь, де можливо;</li> <li>- якщо ви зробили щось не так, вибачтесь.</li> </ul> <p>6) <i>Вирішіть проблему:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- запропонуйте компроміс (мирне врегулювання суперечки);</li> <li>- попросайте вашого опонента запропонувати компроміс;</li> <li>- розгляньте інші можливі варіанти рішень;</li> <li>- задавайте питання, направлені на вирішення конфлікту: «Чому?», «Чому ні?», «А що якщо...?»;</li> <li>- розгляньте можливі наслідки кожного із запропонованих варіантів рішень.</li> </ul> <p>* Примітка: <i>доцільно щоб учні записали в блокноти вказані вище складові впевненої поведінки.</i></p>
<p><b>Зробити підсумок:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Як ви бачите, кожен пункт цього алгоритму (послідовності) включає в себе повагу та самоповагу. Важко перебільшити роль та місце поваги як при попередженні криз (конфліктів) так і при їх вирішенні. Дозвольте ще раз нагадати всім нам про народну мудрість, що ніщо не обходиться так дешево та не цінується так дорого як повага (ввічливість)»;</li> <li>- попросати учнів занотувати вищевказаний алгоритм вирішення криз, пов'язаних з конфліктами.</li> </ul>

**Активність 6. Домашнє завдання – 3 хв.**

**Завдання:**

- залучення потенціалу старших людей;
- забезпечення більшої ефективності програми.

<b>Що робити</b>	
<b>Запропонувати завдання:</b>	- обговорити результати групових вправ з друзями; - обговорити матеріал уроку з друзями, старшими людьми.
<b>Подякувати учням:</b>	- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір-10»; - оголошують тему та дату наступного уроку програми.

**Додаток 6/1**

**Ситуації для практики впевненої поведінки та методів сказати «ні»**

- 1) Ви прийняли рішення припинити паління тютюну і вже дотримуетесь цього правила два місяці. Людина, яка вам дуже подобається, пропонує вам покурити разом; ваші дії?
- 2) Після завершення робочого дня ваш знайомий пропонує вам сигарету, обіцяючи відчуття «кайфу»; ваші дії?
- 3) В підземному переході вас зупиняє група нетверезих юнаків і один з них «прохає» позичити гроші; ваші дії?
- 4) Один з ваших друзів запросив вас на свій день народження. Ви не любите горілку і не розумієте її смаку та іменинник і інші гості просять та вимагають щоб ви випили 100 гр. горілки за його здоров'я; ваші дії?
- 5) Ваш знайомий зробив щодо Вас негативний коментар в мережі Facebook. Ви скривджені і прагнете сатисфакції; ваші дії?

## Урок сьомий

### 6.7. Друзі та норми поведінки

#### Мета

- Учні розумітимуть поняття та сутність норм.
- Учні усвідомлюватимуть, як норми інших людей можуть впливати на їх власний вибір та долю.
- Учні зможуть приймати рішення у власних інтересах.

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа-рухавка	7
2.	Що означає друг	16
3.	Норми поведінки та відповідальність за їх порушення	7
5.	Особистий вибір	12
6.	Домашнє завдання	3

#### Особливості уроку

В ході даного уроку тренери повинні допомогти учням усвідомити тиск з боку інших людей та необхідність приймати рішення в інтересах власного майбутнього.

#### Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда,
- роздруковані та порізані для виконання індивідуальних завдань 5 примірників *додатку 7/1*,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів.

#### Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 7 хв.**

#### Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.



<b>Що робити</b>	
<b>Провести опитування:</b>	<p>1) Що таке кризова ситуація? (це ситуація, в якій в стислі терміни потрібно приймати важливі рішення);</p> <p>2) Які складові впевненої поведінки? (голос, зоровий контакт, вираз обличчя, дистанція);</p> <p>3) Як сказати «ні»? (заявити про позицію/принцип, пояснити причину, продемонструвати розуміння);</p> <p>4) Що таке повага? (почуття шани, прихильне ставлення, що ґрунтується на визнанні чий-небудь заслуг, високих позитивних якостей);</p> <p>5) Яке відношення повага має до кризової поведінки? (вона сприяє вирішенню кризи).</p>
<b>Виконати вправу:</b>	- учні та тренери виконують вправу - рухавку з додатку 10/1 програми «Вибір-8».
<b>Подякувати:</b>	- подякувати учням та оголосити тему уроку.

## Активність 2. Що означає друг – 16 хв.

### Завдання:

- розуміння учнями суті дружніх відносин;
- отримання учнями навиків заснування дружніх відносин.

<b>Що робити</b>	<p>- тренер прохає учнів в своїх блокнотах написати імена або ініціали чи псевдоніми їх трьох найкращих друзів;</p> <p>- тренер має зазначити, що друзі не обов'язково повинні бути однолітками чи особами однієї статі; це можуть бути як хлопці так і дівчата, батьки, знайомі, вчителі чи інші дорослі люди.</p>
<b>Попрохати учасників написати рецепт дружби : (групова робота)</b>	<p>- тренери ділять учнів на 3-6 груп (в кожній з груп до 6 осіб) прохають учнів протягом трьох хвилин написати рецепт дружби, тобто кожен з учнів має, переглянувши власний список, сказати групі які якості (фізичні чи моральні) повинні мати друзі;</p> <p>- кожна група протягом 3-5 хв. письмово складає спільний перелік мінімум п'яти якостей справжніх друзів та передає його тренеру або ж оголошує. При цьому, поруч з тими якостями, що повторюються, доцільно ставити чергову позначку (наприклад: чесність – 4, доброта – 3; готовність прийти на допомогу – 2, почуття гумору – 3);</p> <p>- тренер занотовує ці результати на дошці чи ватмані, відповідно до вищевказаної рекомендації.</p>

<p><b>Оголосити рецепт дружби:</b></p>	<p>- тренер, який підсумовував результати групової роботи, визначає загальний результат та оголошує рецепт дружби, називаючи від трьох до п'яти якостей, якими має володіти справжній друг;</p> <p>- тренер дякує учням: «Ми вдячні вам за рецепт дружби і віримо, що саме цьому рецепту будуть відповідати не лише ваші друзі, але й ви самі».</p>
<p><b>Зробити акцент на тому, що дружба повинна працювати в двох напрямках:</b></p>	<p>- тренер звертається до учнів: «Справжня дружба повинна працювати в двох напрямках. Ваші друзі, так само як і ви, повинні вас поважати та почуватись відповідальними перед вами. Друзі мають поважати почуття та вибір один одного»;</p> <p>- підсумовуючи сказане, тренер переходить до обговорення поведінки друзів.</p>
<p><b>Запитати учнів про тиск зі сторони друзів:</b></p>	<p>- тренер запитує учнів чи були в них ситуації, коли друзі наполегливо прохали та тиснули на них зробити те, що вони не бажали робити;</p> <p>- запитати учнів, чи є справжніми друзями ті, хто тисне на вас;</p> <p>- запропонувати учням подивитись на складений ними рецепт дружби і подивитись чи є там така якість як тиск на друзів;</p> <p>- підсумовуючи сказане, тренер звертається до учнів: «Зчасті наші друзі забувають про наші почуття та бажання, бо в цей момент вони думають про себе».</p>
<p><b>Обговорити питання насмішок:</b></p>	<p>- тренер звертається до учнів: «Інколи друзі глузують один з одного та жартують. Як ви вважаєте, чи це правильно? Якщо ні, то коли жарт перестає бути жартом?»;</p> <p>- тренер, вислухавши одну-дві відповіді учнів, звертає увагу учнів на те, що:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жарт перетворюється в насмішку, якщо він є злим та раниць почуття людини;</li> <li>• якщо людина переживає з приводу власної зовнішності, прізвища, звичок і т.п., ми ні в якому разі не повинні над цим глузувати;</li> <li>• справжні друзі ніколи не будуть насміхатись над вами.</li> </ul> <p><i>* Примітка: попросити учнів записати вищевказану інформацію до блокнотів</i></p>
<p><b>Запитати учнів:</b></p>	<p>- тренер запитує учнів: «Як найкраще справитись з насмішками?»;</p> <p>- послухавши відповіді учнів, тренер підсумовує: «Ми не повинні брати близько до серця насмішки. Зазвичай, проігнорувати насмішку або ж висміяти її, є оптимальною реакцією. Насмішники, як правило, припиняють насміхатись, якщо вони не отримують очікуваної реакції».</p>

<b>Підвести підсумок</b>	- тренери звертають увагу учнів, що справжня дружба означає, насамперед, готовність до самопожертви заради друга, а не маніпуляція ним. Про це детальніше ми поговоримо під час наступної активності.
--------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Активність 3. Норми поведінки та відповідальність за їх порушення – 7 хв.**

**Завдання:**

- розуміння учнями норм поведінки;
- розуміння учнями різновидів норм поведінки.

<b>Що робити</b>	
<p><b>Пояснити учням:</b> (тренери мають періодично звертатись до учнів та прохати навести приклади аби пересвідчитись в розумінні учнями матеріалу)</p>	<p>- тренери розповідають учням про поняття норм поведінки – це певна поведінка, яка схвалена суспільством або певною соціальною групою;</p> <p>- тренери пояснюють учням про існування різновидів норм поведінки:</p> <p>1) <i>норми права</i> (це правила поведінки, що визначені законодавством (нормативно-правовими актами) і діють відповідно до діючої системи права; як правило, передбачається юридична відповідальність за їх порушення);</p> <p>2) <i>норми моралі</i> (це правила поведінки, які встановлені та підтримуються суспільством та які не регламентовані системою права, отже не передбачають юридичної відповідальності);</p> <p><i>норми релігії</i> (це правила поведінки, які встановлюються та контролюються релігійними громадами; за їх порушення може настати відповідальність, що передбачена звичаями та правилами вказаних громад).</p> <p>- тренери пояснюють учням суть <i>юридичної відповідальності</i> – це встановлена державою відповідальність за порушення норм права (законодавства);</p> <p>- тренери пояснюють учням види <i>юридичної відповідальності</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кримінальна (приклад: позбавлення судом волі після скоєного грабежу);</li> <li>• адміністративна (приклад: штраф за перевищення швидкості);</li> <li>• цивільно-правова відповідальність – (приклад: пеня, штраф, відшкодування збитків потерпілому);</li> <li>• матеріальна (приклад: кратна грошова компенсація за ненавмисне пошкодження або втрату державного майна);</li> <li>• дисциплінарна (приклад: догана за запізнення на роботу).</li> </ul>

	<p>- тренери пояснюють учням відповідальність неповнолітніх та їх законних представників за скоєні порушення (кримінальна – з 14 років, інші види відповідальності – з 16 років; батьки можуть нести адміністративну та матеріальну відповідальність за порушення, скоєні їх неповнолітніми дітьми).</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### Активність 4. Особистий вибір – 12 хв.

##### Завдання:

- розуміння учнями тиску з боку однолітків;
- формування в учнів навиків особистого вибору.

<b>Що робити</b>	
<b>Пояснити учням:</b>	<p>- тренери розповідають учням про те, що їм може здаватись, що більшість людей вживають наркотичні речовини, а отже учні можуть помилково сприймати це за норму. Інколи однолітки можуть тиснути на них заради спільної групової поведінки, в тому числі - вживання наркотиків. Факт полягає в тому, що більшість їх однолітків не вживає наркотичні речовини;</p> <p>- тренери пояснюють учням, що коли вони приймають рішення, то важливо зважати на те, що вони вважають правильним та, що про це подумують люди, про яких вони турбуються (близькі). Учні мають приймати рішення в інтересах власного майбутнього та бути готовими відстоювати власний вибір.</p>
<b>Підготувати завдання:</b>	<p>- роздати учням заздалегідь підготовлені аркуші з індивідуальними завданнями-сценаріями (додаток 7/1); бажано, щоб сценарії сусідів були різними;</p> <p>- тренери записують на дошці чотири запитання.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Що ви робили б в цій ситуації?</li> <li>• Що в даній ситуації робила б більшість з ваших однолітків?</li> <li>• Що від вас хотіли б ваші батьки в даній ситуації?</li> <li>• Наскільки співпадають чи різняться відповіді на перших три питання?</li> </ul>
<b>Виконання завдання:</b>	<p>- тренери об'єднують учнів у групи (до шести груп) відповідно до номерів сценаріїв;</p> <p>- тренери пропонують учням протягом 2-х хвилин порівняти в групах їх відповіді на однакове завдання.</p>

<b>Презентація результатів:</b>	- тренери пропонують групам визначити їх представників для доповіді результатів завдання за схемою: <ul style="list-style-type: none"> <li>• сценарій;</li> <li>• думка групи;</li> <li>• особиста думка.</li> </ul>
<b>Запитати:</b>	- тренери запитують доповідачів. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Які варіанти відповідей в групі та наскільки вони співпадають або різняться?</li> <li>• Що доцільно взяти до уваги перед тим, як приймати рішення?</li> <li>• Як це може вплинути на наслідки?</li> </ul>
<b>Подякувати учням:</b>	- тренери дякують учням за активну роботу та роблять наголос: «Норми інших людей, насамперед однолітків, впливають на нас. Разом з тим, нам слід пам'ятати про власні норми, аби прийняти зважене рішення в інтересах власного майбутнього».

**Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.**

**Завдання:**

- залучення потенціалу старших людей;
- забезпечення більшої ефективності програми.

<b>Що робити</b>	
<b>Запропонувати завдання:</b>	- обговорити результати вправ з друзями; - поділитись відгуками щодо сценаріїв.
<b>Подякувати учням:</b>	- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір-10»; - оголошують тему та дату наступного уроку програми.

### **Особистий вибір**

(відповідно до матеріалів книги «Вирішувати нам – відповідати нам»)

Будь ласка, прочитайте наведені сценарії та дайте письмові відповіді на нижче вказані запитання.

#### **Сценарій 1**

Ти разом зі своєю подругою (другом) – на дні народження приятеля. Усі розмовляють, веселяться. Один із товаришів каже, що настрій не дуже веселий, дістає пляшку з горілкою і пропонує всім випити. Тобі налили також. Твоя подруга (друг) просить тебе не пити, а всі інші наполягають: «Тобі що, слабо?».

#### **Сценарій 2**

Ти збираєшся на дискотеку. Раніше на дискотеках ти почувався (почувалась) ніяково, коли запрошував дівчину (або тебе запрошували) потанцювати. Цього разу твої друзі пропонують тобі «найкращий рецепт» – випити 100 грамів для хоробрості. Ти не знаєш, що буде після цих 100 грамів.

#### **Сценарій 3**

Старший за віком юнак пропонує тобі цигарку. Ти відмовляєшся. Тоді він починає насміхатись над тобою, мовляв ти ще малеча, тощо. Ти сердишся ще й тому, що все це чують важливі для тебе люди, однолітки.

#### **Сценарій 4**

Твій знайомий пропонує провести час у «класній компанії» в іншому районі міста. Тебе ця пропозиція насторожує: ти не знаєш там нікого, та й район тобі не подобається.

#### **Сценарій 5**

Однокласник наполягає залишити в тебе якісь речі, а тобі це не подобається: речі підозрілі і можуть виявитись краденими.

#### **Сценарій 6**

Однокласник наполегливо просить збрехати його батькам щодо чужих речей, що лежать у нього вдома: просить сказати, що речі – твої.

**Урок восьмий****6.8. Твоє майбутнє. Лідерство****Мета**

- Учні сформулюють життєві цілі та мету.
- Учні розумітимуть потенційні перешкоди на шляху до мети, роль лідерства.
- Учні розумітимуть зв'язок між сьогоднішнім вибором та власним майбутнім.

**Структура уроку**

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа-рухавка	7
2.	Визначення мети та цілей	10
3.	Досягнення мети	10
4.	Якості лідера	10
5.	Бос та лідер	5
6.	Домашнє завдання	3

**Особливості уроку**

В ході даного уроку тренери повинні допомогти учням усвідомити життєві пріоритети, при цьому слід уникати нав'язування орієнтирів. Важливо розкрити роль лідерства в суспільстві.

**Матеріальне забезпечення**

- дошка та крейда,
- *додаток 8/1* (роздрукований відповідно до кількості учнів),
- *додаток 8/2* (роздрукований відповідно до кількості учнів),
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів.

**Підготовка до уроку**

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа-рухавка – 7 хв.**

**Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання;
- психологічне розвантаження та налаштування до участі в програмі «Вибір-10».

<b>Структура уроку</b>	
<b>Провести опитування:</b>	- тренери опитують учнів.  1) Що таке рецепт дружби? ( <i>набір якостей, якими має володіти справжній друг</i> ) 2) Що таке норми поведінки? ( <i>це певна поведінка, яка схвалена суспільством або певною соціальною групою</i> ) 3) Які є норми поведінки? ( <i>юридичні, релігійні, моральні, соціальні</i> )
<b>Виконати вправу:</b>	- учні та тренери виконують вправу-рухавку з додатку 10/1 програми «Вибір-8».
<b>Подякувати:</b>	- подякувати учням та оголосити тему уроку.

**Активність 2. Визначення – мети та цілей 10 хв.**

**Завдання:**

- усвідомлення учнями бажаного власного майбутнього;
- розуміння учнями власних цілей та мети.

<b>Що робити</b>	
<b>Зробити вступне слово: я</b>	- тренери роблять вступне слово щодо майбутнього, яке очікує всіх нас, розповідають про те, що майбутнє може бути бажаним, а може бути й іншим;  - на власному прикладі тренери демонструють зв'язок між мріями, які вони мали в шкільні роки та сьогоднішнім, а також діляться мріями щодо власного майбутнього.
<b>Пояснити значення:</b>	- тренери пояснюють, що: <ul style="list-style-type: none"><li>• «мета» - це те до чого прагнуть, чого намагаються досягти;</li><li>• «ціль» - це предмет, істота або місце, куди спрямовують постріл, удар, енергію, тощо.;</li></ul> - як правило, ціль це тактичне завдання, яке має сприяти реалізації стратегічного завдання – мети.



<p><b>Пропонують учням:</b> (індивідуальне завдання)</p>	<p>- тренери пропонують учням індивідуально протягом п'яти хвилин, використовуючи таблицю із схеми додатку 8/1, записати на розданих аркушах паперу:</p> <p>1) одну мету (досягнення), яку вони реалізували в минулому; 2) мету (досягнення), яку б вони хотіли реалізувати до 20-річного віку; 3) мету (досягнення), яку б вони хотіли реалізувати до 30-річного віку;</p> <p>- тренери пропонують учням поділитись з класом відповідями та коментарями.</p>
<p><b>Зробити підсумок:</b></p>	<p>- тренери підкреслюють значення визначення мети та цілей, адже це, як планування курсу для корабля, який має оминати всі рифи та прийти до пункту призначення;</p> <p>- тренери пропонують розібратись, як учні будуть досягати найбільш амбітної мети;</p> <p>- оголошують наступну активність.</p>

\* **Примітка:** за бажання учнів завдання по визначенню цілей можливо виконувати в парах.

### Активність 3. Досягнення мети – 10 хв.

#### Завдання:

- усвідомлення учнями поведінки, яка наблизить їх до мети ;
- розуміння учнями перешкод у вигляді наркотичних речовин.

<p><b>Що робити</b></p>	
<p><b>Представити нову вправу:</b></p>	<p>- тренер, звертаючись до учнів, каже: «Не дивлячись на те, що ви маєте великий потенціал, раціональне планування є критично-важливим для досягнення поставленої мети та цілей»;</p> <p>- тренери прохають знову подивитись на їх часові таблиці та визначити найбільш важливу мету (ціль) або ту, яку найважче реалізувати;</p> <p>- тренери роздають учням додаток 8/2 та прохають їх на протязі 3-5 хв. записати обрану мету та визначити кроки по її досягненню.</p>
<p><b>Представити результати:</b></p>	<p>- тренери прохають декількох учнів поділитись їх планами з реалізації мети.</p>

<b>Запитати учнів:</b>	- тренери запитують учнів, як вживання алкоголю чи інших наркотичних речовин може вплинути на реалізацію їх цілей; чи позначиться це на часі, на відносинах з тими, кого вони люблять?
<b>Зробити підсумок:</b>	- тренери звертаються до учнів: «Це ваш висновок, що алкоголь та інші наркотичні речовини можуть лише створити проблеми та значно ускладнять ваш шлях до мети. А переваги, на зразок тимчасової релаксації чи втечі від проблем, є такими дрібними в порівнянні з вашою метою. Отже, беріть відповідальність за те, що з вами відбувається, на себе. Будьте лідерами»; - тренери оголошують наступну активність.

#### Активність 4. Якості лідера – 10 хв.

##### Завдання:

- усвідомлення учнями суті лідерства ;
- розуміння учнями якостей лідера.

<b>Що робити</b>	
<b>Запитати учнів:</b>	- тренери запитують учнів, що таке лідерство; <i>(це мистецтво спонукати людей робити те, що потрібно, при чому робити це з задоволенням; це процес коли одна особа надає допомогу та підтримку іншим у вирішенні спільних завдань; мобілізація групи людей на виконання спільного завдання);</i> - хто такий лідер? <i>(особа, яка володіє мистецтвом надихати та запалювати інших, проявляючи свої кращі якості; той, хто йде попереду і веде за собою інших)</i> - якими якостями має володіти лідер?
<b>Узагальнити відповіді учнів:</b>	- тренер фіксує відповіді учнів на дошці; <i>(за необхідності тренери можуть давати учням підказки на зразок: «А що ви скажете про таку якість як надійність»)</i> - через голосування учнів тренери складають орієнтовний список якостей лідера, наприклад: <ul style="list-style-type: none"> <li>• високий рівень довіри;</li> <li>• надійність;</li> <li>• почуття гумору;</li> <li>• турбота про інших;</li> <li>• комунікабельність;</li> <li>• толерантність;</li> <li>• витривалість.</li> </ul>

<b>Запитати учнів:</b>	<p>- тренер запитує учнів, чому саме ці якості є важливими для лідера;</p> <p>- тренер прохає назвати лідерів, яких вони знають;</p> <p>- тренер робить акцент на тому, що лідери можуть бути як позитивними так і негативними і запитує про якості, які асоціюються з негативними лідерами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• не чує інших представників групи;</li> <li>• мстивий;</li> <li>• крикливий; негативно висловлюється про інших;</li> <li>• бере всі справи на себе;</li> <li>• насміхається над іншими;</li> <li>• говорить за спиною інших...</li> </ul>
<b>Зробити підсумок:</b>	<p>- тренери акцентують увагу учнів: «Бути лідером - не означає бути керівником, а означає брати відповідальність за себе та допомагати іншим. В цьому суть лідерства. Це дуже прагматично, бо допомагаючи іншим ви інвестуєте у власне майбутнє».</p>

### Активність 5. Бос та лідер – 5 хв.

#### Завдання:

- усвідомлення учнями суті лідерства ;
- розуміння учнями місця лідера.

<b>Що робити</b>	
<b>Надати інформацію</b>	<p>- тренер звертається до учнів: «Лідерство – це ініціатива, особистий приклад та відповідальність. Пропонуємо розглянути чим бос (стиль керівника) відрізняється від лідера».</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Бос та лідер:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бос керує учасниками групи. Лідер навчає їх.</li> <li>• Бос залежить від влади; лідер – від доброї волі.</li> <li>• Бос вселяє страх; лідер – ентузіазм.</li> <li>• Бос каже «я»; лідер каже «ми».</li> <li>• Бос ставить завдання; лідер визначає місце та роль.</li> <li>• Бос каже: «Будьте там вчасно»; лідер прибуває заздалегідь.</li> <li>• Бос знає, як потрібно робити; лідер – показує, як потрібно робити.</li> <li>• Бос перетворює роботу на жах; лідер – на гру.</li> <li>• Бос каже: «Вперед, до виконання»; лідер: «Давайте зробимо разом».</li> </ul>

<b>Підвести підсумок:</b>	- тренер хвалить учнів за активну роботу і висловлює віру в те, що учні будуть саме лідерами, незалежно від посад, оскільки ми відповідальні за свою долю, а лідерські якості сприяють в досягненні мети.
---------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

\* **Примітка:** доцільно надати інформацію щодо боса та лідера у вигляді вікторини з використанням червоної та зеленої крток, де учні мають відгадати та обґрунтувати, яка якість властива лідеру, а яка – босу.

### Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.

#### Завдання:

- залучення потенціалу старших людей;
- забезпечення більшої ефективності програми.

<b>Що робити</b>	
<b>Запропонувати завдання:</b>	- обговорити результати вправ з друзями та знайомими; - поділитись відгуками щодо сценаріїв.
<b>Подякувати учням:</b>	- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»; - оголошують тему та дату наступного уроку програми.

### Додаток 8/1

<b>Реалізована мета</b>	
<b>Мета яку я маю досягти до 20-річчя</b>	
<b>Мета яку я маю досягти до 30-річчя</b>	

**Шлях до мети**

Моя мета: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата досягнення (реалізації) мети: \_\_\_\_\_

Кроки, які я маю зробити для досягнення мети:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Чи вірним курсом я йду до мети сьогодні?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Урок дев'ятий

### 6.9. Мої наміри та зобов'язання

#### Мета

- Учні зрозуміють суть зобов'язань.
- Учні сформулюють особисті зобов'язання.
- Учні проголосять особисті зобов'язання.

#### Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвиликах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри.	3
2.	Бажання, наміри та зобов'язання	5
3.	Підготовка сценарію	10
4.	Оголошення намірів та зобов'язань	15
5.	Лист до близької людини	10
6.	Домашнє завдання	2

#### Особливості уроку

Публічне проголошення інформації підсилює віру людини в те, що вона каже. Зобов'язання, які взяті перед людьми, підсилюють відповідальність тих, хто їх проголосив. Наміри та зобов'язання, що задокументовані (зафіксовані на відео чи іншим чином), ще більше підсилюють потенційний позитивний ефект зобов'язань на майбутнє учнів та допомагають пам'ятати про важливі для них речі та цінності.

При проведенні сесії доцільно опиратись на матеріал уроку «Твоє майбутнє. Лідерство».

#### Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда,
- роздруковані (відповідно до кількості учнів) анкети сценарію зобов'язань (додаток 9/1),
- дрібні призи для учнів.

#### Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для проведення уроку та його складових;
- запросити до участі в уроці класного керівника;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

**Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 3 хв.**

**Завдання:**

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.

<b>Що робити</b>	
<b>Провести опитування:</b>	- тренери опитують учнів: 1) Що таке мета? 2) Хто такий лідер? 3) Яка різниця між босом та лідером?
<b>Подякувати:</b>	- подякувати учням та оголосити тему уроку.

**Активність 2. Бажання, наміри та зобов'язання – 5 хв.**

**Завдання:**

- розуміння учнями суті намірів та зобов'язань;
- усвідомлення учнями значення власних намірів та зобов'язань.

<b>Що робити</b>	
<b>Опитати учнів:</b>	- тренери опитують учнів. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Що таке бажання?</li> <li>• Що таке наміри?</li> <li>• Що таке зобов'язання?</li> <li>• Як співвідносяться між собою наміри та зобов'язання?</li> </ul>
<b>Пояснити учням:</b>	- тренери надають учням визначення та пояснення до вищенаведених питань: <ul style="list-style-type: none"> <li>• бажання – прагнення отримати матеріальні чи нематеріальні речі;</li> <li>• намір – усвідомлена мета, суть бажання або дії; замисел;</li> <li>• зобов'язання – це публічно задекларований намір;</li> <li>• намір є складовою зобов'язання; як правило, зобов'язання передбачають юридичну або ж моральну відповідальність.</li> </ul>
<b>Надати приклади:</b>	- тренери надають учням приклади намірів та зобов'язань, на зразок: «Я хочу мати гарну роботу (бажання), тому буду добре вчитись (намір) і беру на себе зобов'язання вступити до коледжу та успішно його закінчити»; або ж: «Я хочу мати добре здоров'я та гарну сім'ю (бажання), тому буду займатись спортом (намір) і беру на себе зобов'язання ніколи не вживати алкоголь і тютюн».

**Примітка:** приклади намірів та зобов'язань мають бути щирими!

### Активність 3. Підготовка сценарію – 10 хв.

#### Завдання:

- розуміння учнями значення сценарію;
- підготовка учнями сценаріїв їх виступів.

Що робити	
<b>Звернутись до учнів:</b>	<p>- тренери звертаються до учнів з пропозицією написати сценарій вистави про майбутнє учнів класу, де йтиме мова про них та їх зобов'язання на майбутнє (<i>пояснити, що потрібно для того, щоб учні пам'ятали про власні зобов'язання та могли побачити свої справжні історії та однокласників через багато років</i>);</p> <p>- тренери запитують учнів: «Що потрібно, щоб зробити гарну виставу?»;</p> <p>- тренери занотовують на дошці варіанти відповіді і коли учні назвуть «сценарій», пропонують учням підготувати його.</p>
<b>Підготувати сценарій:</b>	<p>- тренери роздають учням роздруковані анкети-сценарії (додаток 9/1) і пояснюють, що всі бажаючі будуть грати в п'єсі, а для цього потрібно підготувати особисті сценарії;</p> <p>- протягом 10 хвилин учні готують сценарії особистих зобов'язань, в той час як тренери їм допомагають;</p> <p>- як варіант, тренери можуть попередньо підготувати власні сценарії та зачитати їх учням в якості прикладу.</p>

### Активність 4. Оголошення намірів та зобов'язань – 15 хв.

#### Завдання:

- публічне оголошення намірів та зобов'язань;
- створення матеріалу для підготовки історії про зобов'язання класу.

Що робити	
<b>Звернутись до учнів:</b>	<p>- тренери пропонують учням зачитати їх сценарії;</p> <p>- тренери висловлюють готовність розпочати оголошення сценаріїв з себе.</p>
<b>Оголосити сценарії:</b>	<p>- тренери особисто розпочинають зачитувати власні сценарії;</p> <p>- учні по одному зачитують їх сценарії-зобов'язання, в той час як тренери мають забезпечити тишу та не допустити глузувань.</p>



<b>Подякувати:</b>	- тренери дякують учням за активну роботу і роблять акцент на тому, що зобов'язання завжди легше декларувати ніж реалізовувати, але вони не мають сумнівів, що взяті сьогодні зобов'язання є реалістичними та можливими, отже, все в руках самих учнів.
--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Активність 5. Лист до близької людини – 10 хв.**

**Завдання:**

- підкріплення взятих зобов'язань;
- створення передумов для підтримки учнів батьками.

<b>Що робити</b>	
<b>Звернутись до учнів:</b>	- тренери звертаються до учнів: «Кожна людина має потребу в тому щоб бути запитаною та бути любимою. В житті не так багато людей яким ми не байдужі. Звичайно, насамперед це наші сім'ї, хоч далеко не завжди стосунки в самих сім'ях є наповненими любов'ю та турботою. В будь-якій ситуації ми маємо право, а зачасти і обов'язок, зробити крок назустріч. Саме з цією метою ми пропонуємо всім написати листа вашим близьким».
<b>Організувати написання листів:</b>	- тренери демонструють шаблон листа (через проектор або записавши його на дошці).  <i>Шановні батьки!</i> <i>Мені випала чудова можливість прийняти участь в профілактичній програмі «Вибір-10». В межах програми я взяв на себе наступні зобов'язання:</i> <i>1. Стосовно алкоголю: _____</i> <i>2. Стосовно тютюну _____</i> <i>3. Стосовно сім'ї _____</i> <i>Я хочу щоб ви про це знали, оскільки я вас люблю і чекаю на вашу підтримку.</i> <i>З любов'ю,</i> _____  - тренери пропонують учням написати подібні листи тим, кого вони люблять; - учні пишуть листи; як варіант, вони можуть дописати листи пізніше.
<b>Підвести підсумок:</b>	- тренери дякують учням за роботу: «Сьогодні ви зробили важливий крок до реалізації вашої мрії та мети. Ми вас з цим вітаємо!».

**Активність 6. Домашнє завдання – 2 хв.**

**Завдання:**

- залучення учнів до активної участі в завершальному уроці програми;
- забезпечення більшої ефективності програми.

<b>Що робити</b>	
<b>Запропонувати завдання:</b>	- до наступного уроку програми підготувати відгуки про програму «Вибір-10» (чому навчились і чи сподобалась програма).
<b>Зробити оголошення:</b>	- оголосити час та місце завершального уроку програми «Вибір-10» – «Святкування».

**Додаток 9/1**

**Сценарій особистих зобов'язань**

**Прізвище та ім'я:** \_\_\_\_\_

**Школа та клас:** \_\_\_\_\_

**Особисті зобов'язання**

**1. Освіта:** \_\_\_\_\_

**2. Сім'я:** \_\_\_\_\_

**3. Друзі:** \_\_\_\_\_

**4. Школа:** \_\_\_\_\_

**5. Здоров'я:** \_\_\_\_\_

**6. Алкоголь:** \_\_\_\_\_

**7. Тютюн:** \_\_\_\_\_

**Коментарі:** \_\_\_\_\_

**Зобов'язання прийняв:** \_\_\_\_\_

**Свідок:** \_\_\_\_\_

**В присутності (вчитель, тренер або представник адміністрації):** \_\_\_\_\_

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Урок десятий****6.10. Святкування****Мета**

- Учні отримують позитивні враження та спогади від програми «Вибір-10».
- Учні використовуватимуть отримані знання та навички на життєвому шляху.

**Структура уроку**

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилиnach
1.	Відкриття. Повторення матеріалу попередніх уроків	10
2.	Проголошення зобов'язань	20
3.	Вручення сертифікатів	10
4.	Привітання	3
5.	Щасливої дороги!	2

**Особливості уроку**

Суть святкування полягає в тому, щоб участь в програмі «Вибір-10» була пам'ятною та значимою, а також в тому, щоб підсилити ефект взятих зобов'язань та збільшити вірогідність успішного майбутнього учнів в їх дорослому житті.

Під час уроку вбачається можливим та бажаним накриття столів солодкими напоями та кондитерськими виробами.

**Матеріальне забезпечення**

- роздруковані та підписані сертифікати,
- проектор, екран та комп'ютер,
- чай та кава.

**Підготовка до уроку**

- підготувати аудиторію для проведення святкування, з урахуванням урочистості події та технічних особливостей (вручення сертифікатів);
- запросити до участі в уроці директора школи, класного керівника та представників батьківського комітету;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

**Активність 1. Відкриття. Повторення матеріалу попередніх уроків – 15 хв.**

**Завдання:**

- урочисте відкриття святкування;
- представлення гостей;
- проголошення вступної промови.

<b>Що робити</b>	
<b>Звернутись до учнів:</b>	- тренери звертаються до учнів з вітальними словами, на зразок: <i>«Дорогі друзі! Ми раді привітати вас з успішною участю в програмі «Вибір-10». Всі ми отримали знання та навички, які є важливими та корисними на життєвій дорозі. Разом з тим, основні випробування чекають нас попереду і ми віримо в те, що в будь-якій кризовій ситуації ви зробите вибір заради вашого власного майбутнього. Нехай щастить всім нам!».</i>
<b>Представити гостей:</b>	- тренери представляють гостей (директора школи та інших гостей);  - тренери звертаються до всіх присутніх: <i>«Ми пропонуємо назвати теми всіх уроків (сесій, які ми проходили в межах «Вибору-10» і зробити це через запитання-відповіді по кожній з дев'яти попередніх тем».</i>
<b>Задати питання:</b>	- тренери задають учням запитання (по одному-два з кожної теми) і пропонують бажаючим дати відповіді.  <b>Тема 1</b> «Відповідальний вибір»: що таке відповідальний вибір? <i>(Це рішення, яке приймається з урахуванням наслідків для себе та інших людей).</i>  <b>Тема 2</b> «Ризики»: що таке ризики і як вони пов'язані з вибором? <i>(Ризик – це розрахунок на шанс, це – небезпека, невпевненість, азартна гра. Ризик приховує в собі можливість невдачі, програшу, виходу ситуації з-під контролю. Вибір може містити в собі ризики).</i>  <b>Тема 3</b> «Що ми знаємо про наркотики»: що таке наркотичні речовини? <i>(Нехарчові речовини, які змінюють роботу головного мозку та викликають залежність).</i>  <b>Тема 4</b> «ВІЛ/СНІД та толерантність»: як запобігти передачі вірусу ВІЛ? <i>(не вживати наркотики, використовувати стерильні інструменти для маніпуляцій з кров'ю, вступати лише в безпечні статеві стосунки).</i>  <b>Тема 5</b> «Конфлікти та їх вирішення»: які ви знаєте методи мирного вирішення конфліктів? <i>(перемовини та посередництво).</i>

	<p><b>Тема 6</b> «Поведінка в ситуації вибору»: яка поведінка в кризовій ситуації є оптимальною та назвіть щонайменше три ознаки такої поведінки? (впевнена: - говорити ясно; - висловлюватись впевнено та спокійно; - поважати права оточуючих).</p> <p><b>Тема 7</b> «Друзі та норми поведінки»: що таке норми поведінки та які норми ви знаєте? (норми це правила поведінки, встановлені державою чи групою людей: юридичні, релігійні, моральні).</p> <p><b>Тема 8</b> «Твоє майбутнє. Лідерство»: хто такий лідер? (особа, яка володіє мистецтвом надихати та запалювати інших, проявляючи свої кращі якості; той, хто йде попереду і веде за собою інших).</p> <p><b>Тема 9</b> «Мої наміри та зобов'язання»: що таке зобов'язання? (це публічно задекларований намір).</p>
<b>Урочиста промова:</b>	- тренери надають слово директору школи для вступної урочистої промови.

## Активність 2. Проголошення зобов'язань – 15 хв.

### Завдання:

- проголошення учнями взятих зобов'язань ;
- підсилення ефекту взятих зобов'язань.

<b>Що робити</b>	
<b>Запросити учнів до проголошення зобов'язань:</b>	<p>- тренери пропонують всім присутнім прослухати історію «Мої зобов'язання»;</p> <p>- учні, за бажанням, зачитують їх зобов'язання;</p> <p>- під час прослуховування тренери мають забезпечити доброзичливу атмосферу в аудиторії.</p>
<b>Звернутись до учнів:</b>	- після завершення прослуховування зобов'язань тренери звертаються до учнів зі словами: «Взяті зобов'язання – це лише перша сходинка до успіху, але вона вказує на ваш потенціал та можливості щодо подальшого сходження. Ми переконані в вашій спроможності реалізувати наміри та зійти на власний «Еверест».

**Активність 3. Вручення сертифікатів – 10 хв.**

**Завдання:**

- урочисте вручення сертифікатів;
- підсилення пам'яті про подію.

<b>Що робити</b>	
<b>Вручити сертифікатів:</b>	- тренери пропонують директору школи вручити сертифікати про успішне завершення програми «Вибір-10»; - тренери допомагають вручати сертифікати.

**Активність 4. Привітання – 3 хв.**

**Завдання:**

- урочисте привітання за результатами участі в програмі;
- підсилення значення події в житті учнів.

<b>Що робити</b>	
<b>Надати слово:</b>	- тренери пропонують присутнім гостям висловити привітання на адресу учнів;

**Активність 5. Щасливої дороги – 2 хв.**

**Завдання:**

- урочисте завершення святкування;
- перекинення віртуального містка в майбутнє.

<b>Що робити</b>	
<b>Вітальне слово:</b>	- тренери вітають учнів, і роблять акцент на тому, що учні не знають відповідей на всі питання, але знають в чий інтерес потрібно робити вибір – В ІНТЕРЕСАХ ЇХ ВЛАСНОГО МАЙБУТНЬОГО;  - тренери бажають учням щасливої дороги.

**Примітка: вправи-рухавки (енерджайзери) до «Вибору-10» знаходяться в додатку 10/1 програми «Вибір-8» ст. 130-131.**

## ЛІТЕРАТУРА

1. Активні методи просвітницької діяльності у профілактиці ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки : посібн. для спец. приймальників-розподільників, притулків для неповнолітніх та виховних колоній / [за заг. ред. Р. Х. Вайноли, Т. Л. Лях; авт-упор. : Безпалько О. В., Зимівець Н. В., Захарченко І. В., Журавель Т. В., Лютий В. П., Лях Т. Л., Петрович В. С., Закусило О. Ю., Цюман Т. П.]. – К. : ТОВ «ДКБ «РОТЕКС», 2007. – 190 с.
2. Бітянова М. Дитина у школі: технології розвитку / М. Бітянова. – К. : Главник, 2007. – 144 с. – (Серія : «Психологічний інструментарій»).
3. ВІЛ/СНІД: політика, профілактика, догляд // [за заг. ред. Т. Семигіної]. – К. Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2006. – 140 с.
4. Гусак П. М. Відповідальне ставлення до здоров'я : теорія та техно-логії : монографія / [П. М. Гусак, Н. В. Зимівець, В. С. Петрович]; за ред. П. М. Гусака. – Луцьк : ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2009. – 219 с.
5. Гусак П. Профілактика вживання психоактивних речовин підлітками : [монографія] / П. Гусак, Т. Мартинюк, І. Сидорук. – Луцьк : Вежа-Друк, 2013. – 484 с.
6. Деякі аспекти оцінки ефективності надання соціальних послуг різним категоріям клієнтів / [Вакуленко О. В., Комарова Н. М., Пеша І. В., Романова Н. Ф.]. – К. : Держсоцслужба, 2005. – 124 с.
7. Закон України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2558-14>
8. Лях Т. Л. Настільні ігри як інтерактивний метод просвітницько-профілактичної роботи / Т. Л. Лях // Соціальна робота в Україні : теорія і практика. – 2009. – №4. – С. 37-45.
9. Методи та технології роботи соціального педагога : навчальний посібник / [авт.-укл. С. П. Архипова, Г. Я. Майборода, О. В. Тютюнник]. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2011. – 496 с.
10. Молодєжна инициатива ЮНОДК. Руководство для дискуссии [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [https://www.unodc.org/documents/prevention/youth\\_initiative\\_discussion\\_guide\\_R.pdf](https://www.unodc.org/documents/prevention/youth_initiative_discussion_guide_R.pdf)
11. Овчарова Р. В. Справочная книга социального педагога / Р. В. Овчарова. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 480 с.
12. Організація та діяльність груп взаємодопомоги при консультативних пунктах «Довіра» / [за ред. Лазоренка Б. П.]. – К. : Державна соціальна служба для сім'ї, дітей та молоді, 2004. – 88 с.
13. Пихтіна Н. П. Профілактика та соціально-педагогічна робота з дітьми девіантної поведінки : [навчально-методичний посібник] / Н. П. Пихтіна, Р. Г. Новгородський. – Ніжин : Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя, 2011. – 239 с.
14. Подход жизненных ситуаций в профилактике табачных проблем / [под. ред. Т. И. Андреевой, К. С. Красовского]. – К. : [б.и., при содействии ЮНИСЕФ], 2000. – Ч. 1 : Руководство ведущего. – 140 с.
15. Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук.-метод. посібн. / О. І. Пометун, Л. В. Пироженко; [за ред. О. І. Пометун]. – К. : Видавництво А.С.К., 2004. – 192 с.
16. Профілактика вживання наркотиків серед учнівської та студентської молоді : методичний посібник / Т. В. Журавель, В. В. Самусь, К. В. Сергєєва та ін.; [за ред. Т. В. Журавель]. – К. : ФО-П Буря О.Д., 2014. – 96 с.
17. Профілактика ВІЛ та ризикованої поведінки серед неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом : навч.-метод. посібник / Т. В. Журавель, С. Ю. Замула, Т. Л. Лях та ін.; [за ред. Т. В. Журавель]. – К. : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНИ», 2015. – 184 с.
18. Соціальна педагогіка : навч. посіб. / [О. В. Безпалько, І. Д. Зверєва, Т. Г. Веретенко та ін.]; за ред. О. В. Безпалько. – К. : Академвидав, 2013. – 312 с. – (Серія «Альма-матер»).
19. Соціальна педагогіка : теорії і технології : підручник / [за ред. І. Д. Зверєвої]. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 316 с.
20. Соціальна педагогіка : підручник / [за ред. А. Й. Капської]. – [4-те вид.]. – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 488 с.
21. Сходинки : просвітницько-профілактичні тренінгові заняття з підлітками : навч.-метод. посібник для соціальних педагогів, соціальних працівників, аутріч-працівників, практичних психологів / [авт. кол. : Журавель Т. В., Лях В. В., Лях Т. Л., Скіпальська Г. Б.; за наук. ред. І. Д. Зверєвої]. – К. : Вид. дім «Калита», 2010. – 164 с.
22. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г. М. Бєвз, О. П. Главник. – К. : Держ. ін.-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 172 с.
22. Фіцула М. М. Відхилення у поведінці неповнолітніх : шляхи їх попередження та подолання : навчально-методичний посібник / М. М. Фіцула, І. І. Парфанович. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 432 с.
31. Atkinson Anne J. Planning for Results / Anne J. Atkinson. – Richmond, Virginia: Greystone Publisher, INC., 2003. – 175 p.
23. Dusenbury L. Prevention ABC : best practices for high quality educators [Electronic resource] / L. Dusenbury and W.B. Hansen. – Regime of access : <http://www.allstarsprevention.com/>
24. Focus on Prevention [Electronic resource] / Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Department of Health and Human Services, Rockville, Maryland, USA, 2010. – 55 p. – Regime of access : <http://store.samhsa.gov/shin/content/SMA10-4120/SMA10-4120.pdf>

*Інформаційне видання*

**Валерій Рябуха, Людмила Завацька, Дмитро Шевченко**

# **Дієва профілактика: програма «ВИБІР»**

**Посібник для тренерів з профілактики  
ризикованої поведінки серед дітей**

Редактор **Л.М. Завацька**  
Технічний редактор **О.М. Єрмоленко**  
Комп'ютерна верстка **О.П. Журко**

Підписано до друку 14.02.2022 р.  
Формат 60x84/8. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman Суг.  
Ум. друк. арк. 22,32+1,16 іл. Ум. фарб.-відб. 22,32+1,16 іл. Обл.-вид. арк 24,00+1,25 іл.  
Зам. \_\_\_\_\_. Наклад 50 прим.

ТОВ «Видавництво «Десна Поліграф»  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру  
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції.  
Серія ДК № 4079 від 1 червня 2011 року  
Тел. +38-097-385-28-13

Віддруковано ТОВ «Видавництво «Десна Поліграф»  
14035, м. Чернігів, вул. Станіславського, 40