Міністерство освіти і науки України
Академія педагогічних наук України
Програма розвитку ООН в Україні / ЮНЕЙДС

Програма факультативного курсу

для учнів 7-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів

Міністерство освіти і науки України
Академія педагогічних наук України
Програма розвитку ООН в Україні/ЮНЕЙДС
Проект «Створення безпечного середовища для молоді України»

Україна

ПРОГРАМА
факультативного курсу (тренінг-курсу)

Сприяння просвітницькій роботі «рівний - рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя

для учнів 7-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів

Схвалено Міністерством освіти і науки України

Видання друге, доповнене та перероблене

UNAIDS

к ИІВ
2007

УДК 371.311.4-053.6:613.8](477)
ББК 74.200 (4УКР)
Л 54

Схвалено Міністерством освіти і науки України
(Лист№ 1.4/18-1490 від 30.11.2006 р.)

Друге видання, доповнене та перероблене, підготовлено в рамках проекту **ПРООН «Створення безпечного середовища** для **молоді України»** за фінансової підтримки Канадської агенції з міжнародного розвитку (CIDA)

Продаж заборонено

Рецензенти:

Віталій Григорович Панок — кандидат психологічних наук, директор УНМЦ практичної психології та соціальної роботи АПН України

Галина Анатоліївна Назаренко — заступник директора з наукової та видавничої діяльності Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників

Програму розроблено на основі

Концепції освіти «рівний — рівному» щодо здорового способу життя серед молоді України (автори: В. М. Оржеховська, О. І. Пилипенко, Л. І. Андрущак) і модулів:

«Спілкуємося й діємо» (автори: Ж. В. Савич, О. В. Безпалько)

«Твоє життя — твій вибір» (автори: З. А. Сивогракова, Н. О. Лещук, Н. В. Зимівець, Т. П. Авельцева, І. Г. Сомова)

«Прояви турботу і обачливість» (автори: О. А. Голоцван, Б. М. Ворник)

«Знаємо та реалізуємо свої права» (автори: Ж. В. Савич, Я. М. Квітка, С. Ф. Константінов, Н. О. Лещук)

«Моє майбутнє» (Ж. В. Савич, З. А. Сивогракова, Н. О. Лещук)

Лещук Н. О.

Л 54 Програма факультативного курсу «Сприяння просвітницькій роботі „рівний — рівному" серед молоді України щодо здорового способу життя»: Навч.-метод, посіб. / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич. — К.: Наш час, 2007. - 52 с.

ISBN 978-966-8174-46-1

Програма розрахована для позакласної (факультативної) та позашкільної роботи педагогічних працівників (педагогів-тренерів, підготовлених за програмою «Сприяння просвітницькій роботі „рівний — рівному" серед молоді України щодо здорового життя») з учнями 7— 11 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

ББК 74.200 (4УКР)

ISBN 978-966-8174-46-1 © ПРООН, 2007

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ІДЕЇ ПРОГРАМИ

З серпня 2000 року Уряд України за підтримки Програми розвитку Організації Об'єднаних Націй в Україні, ЮНЕЙДС (Об'єднаної Програми ООН з ВІЛ/СНІД) впроваджує програму «Сприяння просвітницькій роботі «рівний — рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя».

Концепція освіти «рівний — рівному» щодо здорового способу життя серед молоді України* представляє основні принципи та положення цієї Програми.

Стан проблеми

В Україні спостерігається тенденція до збільшення проявів негативної поведінки серед дітей та молоді. За ряду несприятливих соціокультурних умов дитяче та підліткове середовище спрямоване на прилучення до нікотину, алкоголю, різних наркотиків, на ранні сексуальні зв'язки, що різко погіршує стан фізичного і психічного здоров'я підлітків. Гостро стоїть проблема репродуктивного здоров'я молоді.

Сьогодні українське суспільство проходить через тяжке випробування абсолютною свободою щодо вибору поведінки і способу життя. Багато соціальних, ідеологічних, політичних та економічних чинників, які так чи інакше впливають на кожну молоду людину під час такого вибору, кардинально змінили силу та вектори впливу за останні роки.

Людина завжди опинялася перед вибором поведінки і способу життя, але сьогодні, в умовах вільної пропаганди тютюну, алкоголю, лібералізації сексуальних стосунків, поширення ВІЛ/СНІД та наркоманії, цей вибір часто робиться не на користь здоров'ю.

Статистика свідчить про загострення в Україні негативних явищ і збільшення проявів небезпечної поведінки серед школярів і молоді. А стан фізичного і психічного здоров'я молодого покоління визначає перспективи розвитку самої держави**. Втрата здоров'я серед молоді створює проблему національної безпеки, самого існування держави.

* *Оржеховська В. М., Пилипвнко О. І., Андрущак Л. І.* Концепція освіти «рівний — рівному» щодо здорового способу життя серед молоді України // Методика освіти «рівний — рівному»: Навч.-метод, посібник. — К: Наш час, 2007.

** Я — моє здоров'я — моє життя: Навч.-метод, посіб. / О. А. Голоцван, Н. О. Лещук, Т. І. Мирошниченко та ін. — К: Навч. книга, 2004. — 256 с.

Ряд прорахунків у реалізації Національних програм протидії наркоманії та боротьби із захворюванням на СНІД, а також боротьби зі злочинністю призвели до втрати довіри щодо державної політики в розв'язанні цих проблем, а це, в свою чергу, негативно вплинуло на загальну соціально-психологічну атмосферу в суспільстві. Відомчий підхід, спрямований переважно на боротьбу з наслідками негативних явищ, виявився не просто безперспективним, а викликав розчарування, роздратованість, соціальну апатію серед молоді. На жаль, тактика залякування та моралізаторства ще існує в українському інформаційному й освітньому просторі.

Сьогодні національна освітня система перебуває в процесі пошуку адекватних до вимог сучасного життя орієнтирів і форм організації навчання. Саме тому Концепція освіти «рівний — рівному» (далі Концепція) виходить з ідей реформування національної системи освіти на утвердження здорового способу життя, розвиток духовно, психічно, фізично і соціально здорової особистості, розширення демократичної взаємодії дорослих з молоддю.

Мета

Досвід із запобігання проявам негативної поведінки неповнолітніх, нагромаджений громадськими організаціями за технічної підтримки міжнародних донорів, свідчить, що оптимальним методом профілактичної роботи є навчання однолітків однолітками (молодь оволодіває знаннями та набуває соціального досвіду, спілкуючись з ровесниками).

На основі узагальнення такого підходу, орієнтуючись на завдання реформування освіти в Україні на утвердження здорового способу життя, визначено мету Концепції. Це — підвищення рівня поінформованості, розширення знань підлітків і молоді про здоров'я, здоровий спосіб життя; формування в них цінностей і життєво важливих переконань; напрацювання необхідних практичних навичок відповідальної поведінки щодо свого життя і здоров'я, а також здоров'я і життя оточення.

Метод «рівний — рівному» та його основні поняття

Основним методом Концепції є метод «рівний — рівному». Під ним розуміємо надання та поширення достовірної, соціально значимої інформації через довірче спілкування як рівний з рівним у межах організованої (тренінги, акції тощо) та неформальної

роботи (спонтанне спілкування з однолітками), яку проводять спеціально підготовлені підлітки-інструктори.

Офіційно навчання ровесників ровесниками як метод задокументовано в Англії у 1840 р. (дорослих викладачів не вистачало, тому навчання на фабриці серед підлітків і дітей проводили підготовлені ровесники). Як самостійний навчальний метод «рівний — рівному» (англ. *peer education)* почали впроваджувати в середині XIX ст. в країнах Західної Європи та в Північній Америці. Особливо ефективним цей метод виявився у просвітницькій роботі із запобігання негативним явищам.

Відомими варіантами використання методу «рівний — рівному» для формування здорового способу життя є такі: індивідуальне консультування або інформування молоддю своїх однолітків стосовно проблем, пов'язаних зі здоров'ям; проведення у групах навчальних заходів щодо здорового способу життя з використанням різних інтерактивних методів; проведення акцій серед однолітків; безпосереднє спонтанне спілкування між однолітками, під час якого розповсюджуються певні знання, переконання, цінності, зразки відповідальної безпечної поведінки.

Переваги передавання знань від однолітка до однолітка полягали в тому, що:

- підлітки більше часу спілкуються один з одним;
- глибше розуміють потреби свого оточення;
- на відміну від дорослих розуміють субкультурну мову;
- більше довіряють один одному, краще налаштовані на розуміння й наслідування поведінки.

До переваг методу можна віднести також неперервність спілкування підлітків-інструкторів з ровесниками, що забезпечує постійний вплив.

Набутий досвід дозволяє стверджувати, що метод «рівний — рівному» вже має певні надбання в системі освіти і специфіку впровадження його в нашій країні. Він сприятиме подальшій розбудові як національної освіти, так і демократичних і гуманістичних засад суспільства в цілому. Активна участь молоді в просвітницькому процесі ознаменує новий етап у реформуванні всієї системи національної освіти й превентивної діяльності.

Основні поняття

Освіта «рівний — рівному» базується на тому, що головну участь у поширенні знань бере сама молодь. В Україні освіта «рівний — рівному» оцінюється як соціально-педагогічне явище і розглядається в таких аспектах:

- **соціальний підхід** (політика) до формування в молодої людини системних знань щодо здоров'я і здорового способу життя через набуття превентивних навичок, умінь, психологічних якостей та установок на соціально значиму поведінку;
- **технологія,** що передбачає систему послідовних активних дій підлітків-інструкторів і педагогів-тренерів, спрямовану на спростування міфів, уявлень, моделей поведінки, що ведуть до втрати здоров'я, та заміну їх на позитивні орієнтири життєвого вибору через поширення достовірної інформації, а також через особисту життєву позицію підлітків-інструкторів;
- **освітній метод,** завдяки якому під час комунікативної діяльності здійснюється обмін знаннями та вміннями, що сприяє формуванню навичок і ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя.

Отже, навчання здоровому способу життя за методом «рівний — рівному» — це суспільно-корисна діяльність молоді, що полягає в передаванні знань, умінь і навичок здорового способу життя, що сприяє запобіганню тютюнопалінню, алкоголізму, наркоманії, ВІЛ/СНІДу, ІПСШ та іншим негативним явищам.

Реалізація методу базується на технології ступеневого навчання: підготовка педагогів-тренерів, навчання ними підлітків, підготовка та супровід діяльності підлітків-інструкторів, проведення підлітками просвітницької роботи серед однолітків.

Завдання Концепції

У межах реалізації програми виконуються такі завдання:

- створення соціально-педагогічних умов, сприятливих для позитивних змін у знаннях, уміннях, навичках і вчинках, у ставленні дітей і молоді до здорового способу життя;
- створення організаційних умов для активної просвітницької діяльності щодо здорового способу життя серед дітей і молоді через надання повноважень самим підліткам;

- виявлення в молодіжному середовищі позитивних лідерів, а також спонукання осіб з «груп ризику» до переорієнтації лідерських якостей з негативних на позитивні;
- підготовка підлітків-інструкторів до просвітницької діяльності серед ровесників;
- підвищення соціальної компетентності молоді в питаннях здорового способу життя;
- сприяння розумінню проблем молоді суспільством, розширенню нормативно-правової бази захисту здоров'я;
- розвиток теорії і практики методики освіти «рівний — рівному»;
- впровадження освіти «рівний — рівному» в навчальні заклади (школи, ПТНЗ, вищі навчальні заклади), позашкільні заклади, у діяльність соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, служб у справах неповнолітніх, кримінальної міліції у справах неповнолітніх, спеціальні установи соціальної реабілітації неповнолітніх, у діяльність недержавних громадських організацій тощо.

Технології освіти «рівний — рівному»

Технологія освіти «рівний — рівному» поділяється на технологію навчання й технологію впровадження.

Технологія навчання спрямована на підвищення рівня знань, умінь і навичок щодо формування здорового способу життя і грунтується на модульному навчанні.

Модульне навчання — інноваційний підхід до організації навчального процесу, який забезпечує гнучкість навчання, його адаптацію до індивідуальних потреб і рівня підготовки учня.

Навчальний модуль — це логічно завершений змістовий фрагмент освіти; характеризується відносною самостійністю і завершеністю змістового матеріалу.

Серед модулів визначено такі:

/. Модуль «Методика освіти „рівний — рівному"»

Базовий модуль, присвячений основним концептуальним положенням освіти «рівний — рівному», а саме ступеневій передачі знань: підготовці педагогів-тренерів, підготовці та залученню до просвітницької роботи підлітків-інструкторів, діяльності підлітків-інструкторів серед своїх однолітків.

Мета: надати знання та сформувати у педагогів-тренерів практичні навички з організації просвітницької роботи «рівний — рівному» щодо здорового способу життя.

2. Модуль «Спілкуємося й діємо»

Спрямований на формування у підлітків навичок ефективної комунікації, що має стати підґрунтям активної позиції та здорового способу життя.

Мета: ознайомити підлітків із основними положеннями теорії спілкування, і на основі цієї інформації допомогти сформувати навички ефективної взаємодії.

3. Модуль «Твоє життя — твій вибір» (профілактика тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків)

Містить комплекс матеріалів для занять, спрямованих на набуття підлітками та молоддю знань, умінь і навичок реалізації здорового способу життя та запобігання вживанню наркотичних речовин.

Мета: надати знання та сформувати усвідомлення цінності здоров'я, відповідального до нього ставлення; напрацювати уміння та навички реалізації здорового способу життя, протистояння спокусі та соціальному тиску.

4. Модуль «Прояви турботу і обачливість» (профілактика ВІЛ/СНІДу, ІПСШ, незапланованої вагітності серед молоді)

Сприяє формуванню у підлітків мотивації до збереження репродуктивного здоров'я, до індивідуального захисту від ВІЛ, ІПСШ, безпечної статевої поведінки.

Мета: підвести підлітків до розуміння того, що ВІЛ/СНІД, ІПСШ, непланова вагітність — це поведінкові ускладнення, запобігти яким можна через формування навичок відповідальної поведінки.

5. Модуль «Знаємо та реалізуємо свої права»

Спрямований на розвиток у підлітків власної гідності, відчуття необхідності для суспільства; на усвідомлення своїх прав, обов'язків, відповідальності за свої дії; на стимулювання у підлітків бажання реалізувати свої права.

Мета: формувати правовий світогляд підлітків, який охоплював би систему теоретичних знань про права, і на цій основі формувати відповідну активну позицію підлітків з реалізації своїх прав у житті.

6. Модуль «Моє майбутнє»

Спрямований на формування у підлітків бачення життєвих перспектив, відповідальності за своє майбутнє, розвиток навичок критичного мислення, вміння оцінювати свої дії, підсилення впевненості в собі та здатності брати на себе відповідальність, визначати власні цілі.

Мета: сформувати в учасників бачення власних можливостей та конкретних дій щодо успішної життєвої самореалізації, а також мотивацію до активних дій з реалізації просвітницької діяльності серед однолітків.

Технологія впровадження освіти «рівний — рівному» — це сукупність впливів, що використовуються для досягнення мети через педагогічну та просвітницьку роботу, спонтанне спілкування та мобілізацію ресурсів. Технологія впровадження складається з таких елементів: оцінка необхідності й можливості використання певної технології в конкретному регіоні або для розв'язання певної проблеми; розробка, адаптація методичних і навчальних матеріалів для занять з підлітками, відбір і навчання спеціалістів (педагогів-тренерів) для роботи за методикою освіти «рівний — рівному»; навчання підлітків (тренінги); відбір підлітків для підготовки їх до роботи з однолітками; організація діяльності підлітків серед однолітків; мотивація та підтримка підлітків-інструкторів; моніторинг діяльності підлітків-інструкторів.

Напрямки впровадження методу

Факультативна, позакласна **й** позашкільна виховна робота, робота з батьками.

У загальноосвітніх навчальних і позашкільних закладах, центрах соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

Організація профілактичної роботи в ЗНЗ, позашкільних закладах, вищих навчальних закладах, передусім педагогічного профілю, центрах соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

Діяльність учнівського самоврядування.

Законодавча політика в галузі освіти, охорони здоров'я, соціальної діяльності щодо превентивної роботи з молоддю.

До критеріїв оцінки ефективності реалізації Концепції належать:

- якість розроблених навчально-методичних матеріалів і рівень забезпечення ними учасників Програми;
- кількість підлітків, залучених до розробки інформаційно-освітніх матеріалів (буклетів, листівок тощо);
- введення методики освіти «рівний — рівному» до системи профілактичної роботи й навчально-виховного процесу в школах, позашкільних закладах, центрах соціальних служб для дітей, сім'ї та молоді;
- організація просвітницької роботи «рівний — рівному» через діяльність органів учнівського самоврядування, молодіжних громадських об'єднань;
- підвищення рівня знань, умінь і навичок щодо здорового способу життя й запобігання негативній поведінці в молодіжному середовищі;
- стабільна динаміка зміцнення здоров'я залученої до Програми молоді.

Умови реалізації Концепції

- Психолого-педагогічні: забезпечення високого рівня підготовки навчально-методичних матеріалів, навчання педагогів-тренерів, навчання підлітків, підготовка підлітків-інструкторів, мотивація їх до реалізації Програми.
- Соціально-організаційні: забезпечення організації підбору й навчання педагогів-тренерів і підлітків-інструкторів; реалізація Програми на місцевому, регіональному й національному рівнях.
- Управлінсько-ресурсні: залучення до реалізації програми висококваліфікованих спеціалістів, ефективний розподіл матеріальних і фінансових ресурсів.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

У Законі України «Про загальну середню освіту» зазначено, що одним із завдань загальної середньої освіти є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців).

Програму «Сприяння просвітницькій роботі „рівний — рівному" серед молоді України щодо здорового способу життя» спрямовано на формування здорового способу життя у молоді й рекомендовано до впровадження в шкільні та позашкільні заклади освіти як факультативну та гурткову роботу.

Працювати за цією Програмою можуть тільки спеціалісти — педагоги-тренери, які пройшли спеціальну підготовку на семінарах-тренінгах, що проводилися в рамках Програми, та слухачі інститутів післядипломної педагогічної освіти, які пройшли 72-годинний спецкурс. Такі спеціалісти мають відповідне свідоцтво.

Тренінговий курс Програми, як зазначалося вище, складається з шести частин (модулів). Підготовка спеціалістів передбачає навчання (семінар-тренінг), під час якого опрацьовуються всі модулі тренінг-курсу, принципи й засади Концепції, методичні рекомендації щодо проведення тренінгового курсу з підлітками.

Робота з підлітками передбачає проведення педагогом-тренером лише п'яти модулів Програми: «Спілкуємося й діємо», «Твоє життя — твій вибір», «Прояви турботу і обачливість», «Знаємо та реалізуємо свої права», «Моє майбутнє». їх можна проводити як тренінгові заняття в позаурочний час або під час факультативної та гурткової роботи, дотримуючись певних рекомендацій:

- роботу розраховано на 72 академічні години (36 занять по 2 академічні години);
- навчання пропонується проводити протягом півріччя або навчального року;
- курс проводиться з групою учнів певного віку. Це можуть бути учні 7—9 або 10—11 класів;
- Програма логічна та послідовна, тому працюючи за нею необхідно дотримуватися запропонованого розкладу тренінгових занять у такій послідовності:

1) «Спілкуємося й діємо»;
2) «Твоє життя — твій вибір»;
3) «Прояви турботу і обачливість»;
4) «Знаємо та реалізуємо свої права»;
5) «Моє майбутнє».

- робота за цією Програмою передбачає використання інтерактивних методів навчання і проводиться у формі соціально-просвітницького тренінгу, що в свою чергу потребує дотримання певних умов:

а) **кількість учасників тренінгу** має бути постійною і становити не менше 10 осіб, але не більше 20;

б) **заняття проводяться** у спеціально організованому просторому приміщенні (учасники сидять на стільцях по колу);

в) **заняття триває** 2 академічні години;

г) **кожне заняття включає** в себе всі структурні елементи соціально-просвітницького тренінгу:

- **вступна частина:** привітання, повідомлення теми заняття, знайомство учасників, прийняття (повторення) правил роботи групи, вступне слово ведучого, визначення очікувань учасників від тренінгового заняття;
- **основна частина:** визначення рівня поінформованості, актуалізація проблеми, інформаційний блок, відпрацювання практичних навичок;
- **заключна частина:** підведення підсумків заняття, визначення того, чи справдилися очікування, оцінка зміни рівня поінформованості учасників.

Програма факультативного курсу

для учнів 7 - 9 класів (1 2 - 1 4 *ршшіш)*

№	Назва модуля, теми	Орієнтовна тривалість
1	**Модуль «Спілкуємося й діємо»** **Тема 1**. «Я + Інші» **Тема 2.** «Спілкуватися - це здорово!» **Тема 3.** «Вчимося розуміти й поважати інших» **Тема 4.** «Як спілкуватися продуктивно»	**16 годин** 2год бгод 4год 4год
2	**Модуль «Твоє життя — твій вибір»** **Тема 1**. «Здоров'я та здоровий спосіб життя» **Тема** 2. «Наркотичні речовини - фактор загрози для здоров'я» **Тема 3.** «Визнач свою позицію» **Тема 4.** «Як діяти в ситуації ризику»	**20 годин** 4год бгод бгод 4год
3	**Модуль «Прояви турботу і обачливість»** **Тема 1**. «Стать і міжстатеві відносини» **Тема** 2. «Небезпечні інфекції» **Тема** 3. «Ризикована поведінка» **Тема 4.** «Запобігання насильству» **Тема 5.** «Формування відповідальної безпечної поведінки»	**20 годин** 4год 4год 4год 4год 4год
4	**Модуль «Знаємо та реалізуємо свої права»** **Тема 1**. «Вивчаємо свої права» **Тема 2.** «Власна відповідальність» **Тема 3.** «Ми можемо діяти!»	**10 годин** 4год 4год 2год
5	**Модуль «Моє майбутнє»** **Тема 1**. «Моє майбутнє життя» **Тема** 2. «Вирішувати нам - відповідати нам» **Тема 3.** «Я буду діяти!»	**6 годин** 2год 2год 2год

МОДУЛЬ «СПІЛКУЄМОСЯ Й ДІЄМО»

Тема 1. «Я + Інші»

Вступ. Знайомство, представлення себе. Визначення та прийняття правил роботи групи. Очікування учасників. Формування навичок представлення себе. Розвиток позитивної самооцінки. Усвідомлення унікальності кожної особистості. Визначення кола інтересів учасників. Розвиток навичок групової взаємодії. Активізація творчого мислення.

Тема 2. «Спілкуватися — це здорово!»

Спілкування. Ефективне спілкування. Якості й уміння, важливі для ефективного спілкування. Бар'єри в спілкуванні. Подолання бар'єрів у спілкуванні. Визначення механізмів створення неефективної комунікації. Фактори, що впливають на процес передачі інформації та на її спотворення. Активне слухання. Навички активного слухання. Прийоми ефективної взаємодії. Слова та жести в спілкуванні. Значення безсловесного (невербального) спілкування. Формула ефективного спілкування. Безоцінювальне спілкування. Власний позитивний образ приємного співрозмовника.

Тема 3. «Вчимося розуміти й поважати інших»

Стереотипи в спілкуванні. Вплив стереотипів на формування та поведінку людини. Поняття толерантності. Толерантність як необхідність для ефективного спілкування. Асоціації з поняттям «толерантність». Уміння висловлювати згоду, незгоду та оцінювати дії інших у толерантному спілкуванні. «Я-повідомлення» — прийом толерантного спілкування. Орієнтовна схема побудови «Я-повідомлень». Відпрацювання навичок спілкування з використанням «Я-повідомлень».

Тема 4. «Як спілкуватися продуктивно»

Основні моделі поведінки. Характеристики, прояви та результати агресивної, пасивної та асертивної поведінки. Відповідальна поведінка. Негативні й позитивні прояви різних моделей поведінки. Як поводитися асертивно. Десять заповідей асертивності. Ситуативні вправи з визначення різновидів поведінки. Відпрацювання навичок ефективного, продуктивного спілкування. Рольова гра «Цивілізація». Підсумки.

Під час роботи за модулем учні отримують знання про:

- тренінг, його особливості;
- представлення себе, його особливості; особистісне самовираження;
- правила роботи в групі;
- коло інтересів людини, унікальність кожної людини та подібність з іншими;
- визначення поняття «спілкування», основи спілкування, ефективне спілкування, якості й уміння, необхідні для ефективного спілкування;
- бар'єри в спілкуванні, їх подолання;
- фактори, що впливають на передачу інформації;
- активне слухання, прийоми активного слухання та ефективної взаємодії;
- безоцінювальне спілкування;
- вербальне та невербальне спілкування;
- стереотипи в спілкуванні;
- толерантність, «Я-повідомлення» — прийом толерантного спілкування;
- типи поведінки: пасивну, агресивну, асертивну; сильні та слабкі сторони різних типів поведінки.

Під час роботи за модулем учні оволодівають уміннями та практичними навичками:

- роботи в тренінговій групі, розробки правил групи;
- представлення себе;
- визначення кола власних інтересів, уміння знаходити подібне і відмінне в людях;
- ефективного спілкування;
- подолання бар'єрів спілкування;
- визначення й впливу на фактори передачі та спотворення інформації;
- використання техніки активного слухання та ефективної взаємодії;
- безоцінювального спілкування;
- використання засобів невербального спілкування;
- формування власного позитивного образу співрозмовника;

- толерантного спілкування та взаємодії, використання «Я-повідомлень» у толерантному спілкуванні;
- використання сильних сторін різних типів поведінки: агресивної, пасивної, асертивної;
- застосування основних принципів і прийомів асертивної поведінки;
- використання прийомів асертивної відмови в ситуаціях ризику для власного здоров'я.

Програма проведення занять з модуля «Спілкуємося й діємо»

Заняття 1 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина. Вправа на знайомство «Мій образ». Прийняття правил роботи групи — вправа «Сонечко». Визначення очікувань.

2. Основна частина:

Вправа «Намисто унікальності».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 2 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:

Розповідь «Про рай і пекло».

Мозковий штурм «Спілкування — це ...».

Інформаційне повідомлення «Спілкування».

Вправа «Якості й уміння, необхідні для ефективного спілкування».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 3 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:

Вправа «Плітка».

Інформаційне повідомлення «Слухати — розуміти — взаємодіяти».

Вправа «Вислухай — поверни».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 4 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:
Інформаційне повідомлення «Слова та жести в спілкуванні».
Вправа «Невербальні етюди».
Вправа «Спілкуватися — це здорово!».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 5 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
Вправа «Ярлики».
Інформаційне повідомлення «Толерантна людина».
Вправа «Асоціативний ряд на слово *толерантність*».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 6 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
Вправа «Згода, незгода, оцінка».
Вправа «Я-повідомлення».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 7 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
Вправа «Коло знань».
Інформаційне повідомлення «Як поводитися асертивно».
Ситуативні вправи.
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 8 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
Вправа «Цивілізація».
Прикінцеве слово «Все залежить від тебе».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

МОДУЛЬ «ТВОЄ ЖИТТЯ - ТВІЙ ВИБІР»

Тема 1. «Здоров'я та здоровий спосіб життя»

Вступ. Визначення поняття «здоров'я». Створення моделі здоров'я. Фактори, що впливають на формування здоров'я. Складові здоров'я. Здоровий спосіб життя. Шлях здорового способу життя. Поведінка та спосіб життя — найважливіші фактори, що впливають на здоров'я.

Тема 2. «Наркотичні речовини — фактор загрози для здоров'я»

Наркотичні речовини та причини, що призводять до початку їх вживання. Реклама як засіб впливу на людину. Критичне ставлення до реклами. Антиреклама. Особиста життєва позиція і власне «Я» в проблемі початку вживання наркотичних речовин. Вплив наркотичних речовин на організм людини. Кола соціальних відносин і зв'язків в суспільстві. Вплив окремої особистості на суспільні взаємовідносини.

Тема 3. «Визнач свою позицію»

Визначення рівня поінформованості щодо впливу наркотичних речовин. Визначення власних життєвих цінностей та особистої позиції щодо проблеми вживання наркотичних речовин. Важливість власної позиції та особистих переконань. Послання у світ — звернення до однолітків. Визначення власної позиції в ситуаціях ризику. Взаємозв'язок особистісних рис і проявів характеру з причинами початку вживання наркотичних речовин. Схема прийняття рішень. Аналіз ситуацій за схемою прийняття рішень та обґрунтування власного вибору.

Тема 4. «Як діяти в ситуації ризику»

Визначення ситуацій, в яких виникає загроза для здоров'я. Усвідомлене ставлення до ситуацій соціального тиску. Формування навичок відмови в ситуаціях провокування. Напрацювання навичок впевненої аргументованої відмови в ситуаціях провокування та соціального тиску. Закріплення навичок відмови. Діапазон можливих відмов у ситуаціях тиску.

Під час роботи за модулем учні отримують знання про:

- поняття «здоров'я», складові здоров'я, фактори, що впливають на здоров'я людини;
- поняття «здоровий спосіб життя», його складові;

- поняття «наркотичні речовини», причини та наслідки вживання наркотичних речовин;
- вплив наркотичних речовин на організм людини;
- кола соціальних зв'язків у суспільстві, їх взаємовплив;
- взаємозв'язок особистісних рис і проявів характеру з причинами початку вживання наркотичних речовин;
- схема прийняття рішень;

В ситуації, в яких виникає загроза для здоров'я;

- поняття «власний вибір», «особиста позиція», «впевнена аргументована відмова», «впевнена поведінка»;

Під час роботи за модулем учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

Н усвідомлення цінності власного здоров'я, факторів, що впливають на здоров'я людини;

И усвідомлення власної поведінки як основного фактору впливу на здоров'я;

- формування здорового способу життя, усвідомлення важливості ведення здорового способу життя;
- уміння визначати шкідливість впливу наркотичних речовин на організм людини;
- усвідомлення й критичного сприймання засобів реклами;
- визначення власної життєвої позиції щодо вживання наркотичних речовин;
- усвідомлення й визначення соціальних зв'язків у суспільстві, "їхнього взаємовпливу;
- визначення ситуацій ризику для здоров'я людини та власних форм поведінки в таких ситуаціях;
- робити власний вибір;
- свідомої, впевненої відмови, протистояння соціальному тиску.

Програма проведення занять з модуля «Твоє життя — твій вибір»

Заняття 1 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина. Вправа на знайомство «Привітання зі Здоровчиком». Повторення правил роботи групи. Визначення очікувань — вправа «Береги».

2. Основна частина:

Мозковий штурм «Що таке здоров'я?».

Вправа «Модель здоров'я».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 2 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Що формує здоров'я?».
   Вправа «Шлях здорового способу життя».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 3 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Що ми знаємо про наркотичні речовини?».
   Групове обговорення «Що спонукає до вживання наркотичних речовин?».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 4 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Як діє реклама?».
   Вправа «Шкала 1 — 10».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 5 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Вплив наркотичних речовин на організм людини».
   Мозковий штурм «Кола соціальних зв'язків».
   Вправа-демонстрація «Наш суспільний дім».
   Вправа «Правильно чи неправильно?».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 6 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Куля наркотичних речовин».
   Вправа «Мій острів».
   Вправа «Послання в світ».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 7 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Дискусія «Яка моя особиста позиція?».
   Вправа «Будь впевненим у собі!».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 8 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Схема прийняття рішень».
   Вправа «Зроби вибір!».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 9 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Мозковий штурм «Ситуації, в яких є ризик зашкодити своєму здоров'ю».
   Вправа «Хто сильніший?».
   Вправа «Як показати свою незгоду?».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 10 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Відмова».
   Вправа «Торбинка на пам'ять».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

МОДУЛЬ «ПРОЯВИ ТУРБОТУ І ОБАЧЛИВІСТЬ»

Тема 1. Стать і міжстатеві відносини

Визначення понять «симпатія» і «дружба». Дружба і кохання в житті людини. Особливості статі, підліткового віку і статевого дозрівання. Сексуальність і ставлення до неї. Сильні та слабкі сторони чоловічої і жіночої статей. Стереотипність суспільних уявлень щодо чоловіків і жінок. Рівна відповідальність за своє здоров'я. Формування навичок партнерського спілкування між дівчатами та хлопцями.

Тема 2. Небезпечні інфекції

Визначення понять «ВІЛ», «СНІД». Надання інформації щодо вірусу імунодефіциту людини (ВІЛ) і синдрому набутого імунодефіциту (СНІД). Основні шляхи передачі ВІЛ та обставини, за яких **ВІЛ** не передається. Міфи і факти про ВІЛ/СНІД.

Формування толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих. Оцінка ступеню ризику ВІЛ-інфікування. Запобігання ВІЛ-інфікуванню. Визначення та розкриття поняття ІПСШ. Характерні прояви та наслідки ІПСШ. Важливість медичного обстеження та лікування. Причини, що призводять до інфікування ВІЛ та ІПСШ.

Тема 3. Ризикована поведінка

Ситуації, в яких виникає загроза здоров'ю та життю людини. Вживання алкоголю, тютюну, наркотиків, початок статевого життя у підлітковому віці — ризикована поведінка. Поведінка, яка унебезпечує від ВІЛ, ІПСШ. Пам'ятка для підлітка «Як уберегтися від інфікування ВІЛ/ШСШ». Усвідомлений вибір власної поведінки. Етапи набуття навичок упевненості. Впевнена відмова в ситуаціях ризику та соціального тиску.

Тема 4. Запобігання насильству

Надання інформації про насильство, в тому числі й сексуальне, як про фактор ризику ВІЛ-інфікування і незапланованої вагітності. Види насильства, дії, що можуть призвести до нього. Визначення понять «віктимна поведінка», «провокуюча поведінка», «необережна поведінка». Формування належного, відповідального ставлення до своєї особистості, поведінки. Відпрацювання навичок протистояння примусу, насильству як фактору загрози здоров'ю.

Тема 5. Формування відповідальної безпечної поведінки

Види поведінки, пов'язані з ризиком. Відпрацювання навичок усвідомленого вибору власної поведінки в ситуаціях соціального тиску. Етапи набуття навичок упевненості. Впевнена відмова в ситуації примусу до статевих відносин. Переваги утримання від статевого життя в підлітковому віці. Способи прояву почуттів без статевого акту. Визначення меж дозволеного. Визначення варіантів небезпечної поведінки. Визначення власної моделі поведінки.

Під час роботи за модулем учні отримують знання про:

- дружбу і любов та значення їх у житті людини;
- стать і міжстатеві відносини;
- особливості статі, сильні та слабкі сторони статей;

- сексуальність і ставлення до неї;
- суспільні стереотипи щодо чоловічої та жіночої статі;
- ВІЛ та СНІД, основні характеристики;
- основні шляхи передачі ВІЛ та обставини, за яких ВІЛ не передається;
- міфи і факти про ВІЛ/СНІД;
- толерантність до ВІЛ-інфікованих людей;
- ступені ризику ВІЛ-інфікування;
- шляхи запобігання ВІЛ-інфікуванню;
- ІПСШ та основні їх прояви і характеристики, наслідки;
- причини, які призводять до інфікування ВІЛ та ІПСШ;
- ситуації та обставини, за яких виникає ризик здоров'ю і життю людини;
- можливість збереження здоров'я завдяки власній відповідальності й усвідомленому вибору;
- види поведінки, пов'язані з ризиком;
- насильство, види насильства;
- уникнення насильства;
- важливість усвідомленого відповідального ставлення до власного здоров'я;
- значення відповідальної поведінки;
- етапи набуття навичок упевненості;
- значення впевненої відмови в ситуаціях ризику та примусу до статевих стосунків.

Під час роботи за модулем учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- усвідомлення значення статевих стосунків у житті людини;
- адекватного сприйняття особливостей статі, уникнення упередженого ставлення до різних статей;
- позитивного ставлення та партнерської взаємодії у стосунках протилежних статей;
- визначення шляхів передачі ВІЛ;
- визначення обставин, за яких ВІЛ не передається;
- орієнтування в достовірності інформації щодо ВІЛ/СНІДу;
- толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих;
- визначення та використання можливих дій для запобігання поширенню ВІЛ;
- правильного визначення й усвідомлення ступеню ризику ВІЛ-інфікування;
- використання шляхів запобігання ВІЛ-інфікуванню;

- визначення основних характеристик і проявів ІПСШ;
- усвідомлення причин, що призводять до інфікування ВІЛ та **ІПСШ;**
- визначення ситуацій ризику для здоров'я і життя людини;
- визначення різних видів поведінки, пов'язаних з ризиком;
- усвідомлення власної поведінки та рівня її ризикованості;
- робити усвідомлений вибір на користь здорового способу життя;
- впевненої відмови в ситуаціях ризику та соціального тиску;
- відповідальної (безпечної) поведінки в ризикованих ситуаціях.

Програма проведення занять з модуля «Прояви турботу і обачливість»

Заняття 1 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:

Вправа «Вчимося дружити».

Вправа «Я хочу тобі сказати, що...».

Вправа «Прояви симпатію».

Інформаційне повідомлення «Дружба й кохання в нашому житті».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 2 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:

Вправа «Ми різні».

Вправа «Пізнаємо себе».

Вправа «Правила гігієни».

Інформаційне повідомлення «Сексуальність і ставлення до неї».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 3 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:

Вправа «Знайдемо і запам'ятаємо».

Інформаційне повідомлення «Як передається ВІЛ».
Вправа «Анкета».
Інформаційне повідомлення «Способи захисту».
Вправа «Наша абетка безпеки».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 4 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:
Інформаційне повідомлення «Жити поруч».
Вправа «Оцінка ступеню ризику».
Інформаційне повідомлення «Що таке ІПСШ?».
Мозковий штурм «Які основні прояви, характерні для ІПСШ?»,
Вправа «Можливі наслідки».
Вправа «Найпоширеніші ІПСШ».
Вправа «Причини інфікування».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 5 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:
Групове обговорення «Коли ви ризикуєте?».
Вправа «Допоможи прийняти рішення».
Вправа «Початок статевого життя: за і проти».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 6 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:
Обговорення ситуації.
Вправа «Ризикована поведінка».
Вправа «Як запобігти?».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 7 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:

Інформаційне повідомлення «Види насильства».
Мозковий штурм «Хто може здійснювати насильство?».
Вправа «Твої дії».
Вправа «Дай відповідь».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 8 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
Вправа «Хибна таємниця».
Вправа «Я вчуся протистояти».
Вправа «Ситуація».
Вправа «Пам'ятка».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 9 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
Вправа «Як сказати: „Ні!"».
Вправа «Що сказати?».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків)

Заняття 10 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
Інформаційне повідомлення «Утримання від статевого життя».
Обговорення ситуації.
Вправа «Як проявляти свої почуття?».
Вправа «Межі дозволеного».
Вправа «Терези».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

МОДУЛЬ «ЗНАЄМО ТА РЕАЛІЗУЄМО СВОЇ ПРАВА»

Тема 1. «Вивчаємо свої права»

Вступ. Визначення кола правових проблем підлітків. Ознайомлення з основною міжнародною і вітчизняною правовою базою захисту прав людини і прав дитини. Формування розуміння важливості й необхідності дотримання прав людини і прав дитини. Декларація прав людини. Права дитини в малюнках. Конвенція ООН про права дитини — головний міжнародний документ щодо захисту прав дітей. Законодавче забезпечення прав дітей в Україні.

Тема 2. «Власна відповідальність»

Ознайомлення з можливостями щодо захисту своїх прав. Створення інформаційного буклету «Хто може допомогти в захисті твоїх прав». Визначення позитивних та негативних сторін «комендантської години». Усвідомлення того, які дії людини несуть потенційну небезпеку для її життя, усвідомлення небезпечних ситуацій в житті. Ознайомлення з поняттями відповідальності і обов'язку. Види відповідальності неповнолітніх. Розподіл проступків залежно від ступеня тяжкості, відповідальність за них.

Тема 3. «Ми можемо діяти!»

Участь молоді в житті суспільства. Формування активної життєвої позиції щодо реалізації свої прав. Активізація пошуку шляхів реалізації та самостійного захисту своїх прав. Формування розуміння можливостей і переваг прийняття нестандартних рішень. Формування громадянської активності і розуміння можливості впливу на розвиток суспільства. Напрацювання навичок вирішення правових проблем. Підсумки.

Під час роботи за модулем учні отримують знання про:

- Декларацію про права людини;
- основний міжнародний документ щодо захисту прав дітей — Конвенцію ООН про права дитини;
- права дитини, що закріплено в Конвенції;
- законодавче забезпечення прав дітей в Україні;
- державні та громадські організації, які допомагають молоді захищати свої права;
- дії людини, що несуть потенційну небезпеку для її життя;
- небезпечні ситуації в житті та уникнення таких ситуацій;

- відповідальність неповнолітніх за порушення законів України;
- можливості дітей у захисті своїх прав.

Під час роботи за модулем учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- визначення й усвідомлення своїх прав у повсякденному житті;
- визначення порушень прав людини у повсякденному житті;
- орієнтуватися в законах України щодо забезпечення прав дитини;
- діяти відповідно до норм права;
- користуватися інформацією щодо отримання, якщо необхідно, допомоги від державних і громадських організацій;
- розуміння, що обмеження з боку дорослих — це піклування про безпеку і здоров'я дітей;
- здатність передбачати небезпечні ситуації й уникати їх;
- прийняття рішень у складних життєвих ситуаціях, вирішення правових проблем;
- відповідального правового ставлення до наслідків своєї поведінки;
- відстоювання своїх прав.

Програма проведення занять з модуля «Знаємо та реалізуємо свої права»

Заняття 1 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Скринька порушень».
   Інформаційне повідомлення «Права людини».
   Вправа «Декларація прав людини».
   Вправа «Права дитини в малюнках».
   Інформаційне повідомлення «Конвенція ООН про права дитини».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 2 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:
   Вправа «Порушення прав казкових героїв».
   Гра «Ливарпамен».

Інформаційне повідомлення «Законодавче забезпечення прав дітей в Україні».

Вправа «Права в новинах».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 3 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:

Вправа «Комендантська година».

Вправа «Хто може допомогти у захисті твоїх прав».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 4 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:

Вправа «Не зашкодь собі».

Інформаційне повідомлення «Відповідальність неповнолітніх»

Вправа «Твоя відповідальність».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 5 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:

Інформаційне повідомлення «Участь молоді в житті суспільства».

Вправа «Ми можемо діяти».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

МОДУЛЬ «МОЄ МАЙБУТНЄ»

Тема 1. «Моє майбутнє життя»

Вступ. Основні цінності людини, без яких вона не може бути щасливою. Що необхідно робити, щоб бути щасливим і успішним? Формування бачення власних можливостей та конкретних дій щодо успішної самореалізації, навичок прогнозування та планування майбутнього. Усвідомлення власних життєвих можливостей, їх взаємозв'язок зі здібностями. Створення образу власного майбутнього.

Тема 2. «Вирішувати нам — відповідати нам»

Можливості щодо проведення просвітницької роботи серед молоді, своїх ровесників, а також вплив на оточення для зміни ситуації на краще. Усвідомлення важливості й необхідності проведення

просвітницької роботи серед однолітків. Напрацювання форм її реалізації, мотивація до активних дій.

Тема 3. «Я буду діяти!»

Якості й функції підлітка-інструктора як ключової фігури просвітницької діяльності у молодіжному середовищі. Схема взаємодії педагога-тренера, підлітка-інструктора і підлітків у просвітницькій роботі «рівний — рівному». Закріплення знань про якості підлітка-інструктора. Створення «Кодексу підлітка-інструктора», власного бачення підлітками-інструкторами реалізації просвітницької діяльності. Планування реальних кроків для реалізації цієї мети. Відпрацювання навичок публічного виступу. Розвиток уміння впливати на інших вербальними та невербальними засобами. Аналіз й осмислення тренінг-курсу.

Під час роботи за модулем учні отримують знання про:

- цінності життя;
- складові успішного життя;
- процес прогнозування;
- життєві перспективи, мету;
- просвітницьку діяльність;
- метод «рівний — рівному»;
- функції підлітка-інструктора;
- організовану форму і неформальну просвітницьку діяльність;
- кодекс підлітка-інструктора.

Під час роботи за модулем учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- прогнозування та планування майбутнього;
- усвідомлення важливості й необхідності проведення просвітницької роботи серед однолітків;
- визначення основних якостей, функцій та принципів діяльності підлітка-інструктора;
- формування власного бачення впровадження просвітницької діяльності серед однолітків, планування реальних кроків для реалізації цієї мети;
- напрацювання різних форм реалізації просвітницької діяль-

Програма проведення занять з модуля «Моє майбутнє»

Заняття 1 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Складові щасливого життя».
   Вправа «Дерево мого життя».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 2 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Вирішувати нам — відповідати нам».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 3 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Дійові особи».
   Вправа «Кодекс підлітка-інструктора».
   Вправа «Будинок моєї мети».
   Вправа «Я хочу сказати ровеснику...».
3. Заключна частина. Підсумки. Вправа «Есе про тренінг».

Програма факультативного курсу

для учнів 10-11 класів (IS-IS pott»

№	Назва модуля, теми	Орієнтовна тривалість
1	Модуль «Спілкуємося й діємо»»	16 годин
	Тема 1. «Я + Інші»	2год
	Тема 2. «Спілкуватися - це здорово!»	бгод
	Тема 3. «Вчимося розуміти й поважати інших»	4год
	Тема 4. «Як спілкуватися продуктивно»	4год
2	Модуль «Твоє життя — твій вибір»	20 годин
	Тема 1. «Здоров'я та здоровий спосіб життя»	4год
	Тема 2. «Наркотичні речовини - фактор загрози для здоров'я»	бгод
	Тема 3. «Визнач свою позицію»	бгод
	Тема 4. «Як діяти в ситуації ризику»	4год
3	Модуль «Прояви турботу і обачливість»	20 годин
	Тема 1. «Стать і міжстатеві відносини»	2год
	Тема 2. «Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) і синдром набутого імунодефіциту (СНІД)»	4год 2год
	Тема 3. «Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)»	4год
	Тема 4. «Ризикована поведінка»	4год
	Тема 5. «Запобігання насильству»	4 год
	Тема 5. «Формування відповідальної безпечної поведінки»	
4	Модуль «Знаємо та реалізуємо свої права»	10 годин
	Тема 1. «Вивчаємо свої права»	4 год
	Тема 2. «Власна відповідальність»	4 год
	Тема 3. «Ми можемо діяти»	2 год
5	Модуль «Моє майбутнє»	6 годин
	Тема 1. «Моє майбутнє життя»	2 год
	Тема 2. «Вирішувати нам - відповідати нам»	2 год
	Тема 3. «Я можу діяти!»	2 год

МОДУЛЬ «СПІЛКУЄМОСЯ Й ДІЄМО»

Тема 1. «Я + Інші»

Вступ. Знайомство, представлення себе. Визначення та прийняття правил роботи групи. Очікування учасників. Формування навичок представлення себе. Розвиток позитивної самооцінки. Усвідомлення унікальності кожної особистості. Визначення кола інтересів учасників. Розвиток навичок групової взаємодії. Активізація творчого мислення.

Тема 2. «Спілкуватися — це здорово!»

Спілкування. Ефективне спілкування. Якості й уміння, важливі для ефективного спілкування. Бар'єри в спілкуванні. Подолання бар'єрів у спілкуванні. Визначення механізмів створення неефективної комунікації. Фактори, що впливають на процес передачі інформації та на її спотворення. Активне слухання. Навички активного слухання. Прийоми ефективної взаємодії. Слова та жести в спілкуванні. Значення безсловесного (невербального) спілкування. Формула ефективного спілкування. Безоцінювальне спілкування. Власний позитивний образ приємного співрозмовника.

Тема 3. «Вчимося розуміти й поважати інших»

Стереотипи в спілкуванні. Вплив стереотипів на формування та поведінку людини. Поняття толерантності. Толерантність як необхідність для ефективного спілкування. Асоціації з поняттям «толерантність». Уміння висловлювати згоду, незгоду та оцінювати дії інших у толерантному спілкуванні. «Я-повідомлення» -— прийом толерантного спілкування. Орієнтовна схема побудови «Я-повідомлень». Відпрацювання навичок спілкування з використанням «Я-повідомлень».

Тема 4. «Як спілкуватися продуктивно»

Основні моделі поведінки. Характеристики, прояви та результати агресивної, пасивної та асертивної поведінки. Відповідальна поведінка. Негативні й позитивні прояви різних моделей поведінки. Як поводитися асертивно. Десять заповідей асертивності. Ситуативні вправи з визначення різновидів поведінки. Відпрацювання навичок ефективного, продуктивного спілкування. Рольова гра «Цивілізація». Підсумки.

Під час роботи за модулем учні отримують знання про:

- тренінг, його особливості;
- представлення себе, його особливості; особистісне самовираження;
- правила роботи в групі;
- коло інтересів людини, унікальність кожної людини та подібність з іншими;
- визначення поняття «спілкування», основи спілкування, ефективне спілкування, якості й уміння, необхідні для ефективного спілкування;
- бар'єри в спілкуванні, їх подолання;
- фактори, що впливають на передачу інформації;
- активне слухання, прийоми активного слухання та ефективної взаємодії;
- безоцінювальне спілкування;
- вербальне та невербальне спілкування;
- стереотипи в спілкуванні;
- толерантність, «Я-повідомлення» — прийом толерантного спілкування;
- типи поведінки: пасивну, агресивну, асертивну; сильні та слабкі сторони різних типів поведінки.

Під час роботи за модулем учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- роботи в тренінговій групі, розробки правил групи;
- представлення себе;

В визначення кола власних інтересів, уміння знаходити подібне і відмінне в людях;

- ефективного спілкування;
- подолання бар'єрів спілкування;
- визначення й впливу на фактори передачі та спотворення інформації;
- використання техніки активного слухання та ефективної взаємодії;
- безоцінювального спілкування;
- використання засобів невербального спілкування;
- формування власного позитивного образу співрозмовника;
- толерантного спілкування та взаємодії, використання «Я-по-

- використання сильних сторін різних типів поведінки: агресивної, пасивної, асертивної;
- застосування основних принципів і прийомів асертивної поведінки;
- використання прийомів асертивної відмови в ситуаціях ризику для власного здоров'я.

Програма проведення занять з модуля «Спілкуємося й діємо»

Заняття 1 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина. Вправа на знайомство «Метафора». Прийняття правил роботи групи — вправа «Сонечко». Визначення очікувань.
2. Основна частина:
   Вправа «Бінго».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 2 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Розповідь «Про рай і пекло».
   Мозковий штурм «Спілкування — це ...».
   Інформаційне повідомлення «Спілкування».
   Вправа «Якості й уміння, необхідні для ефективного спілкування».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 3 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Плітка».
   Інформаційне повідомлення «Слухати — розуміти — взаємодіяти».
   Вправа «Вислухай — поверни».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 4 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Інформаційне повідомлення «Слова та жести в спілкуванні».
   Вправа «Невербальні етюди».

Вправа «Спілкуватися — це здорово!».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 5 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:

Вправа «Ярлики».

Інформаційне повідомлення «Толерантна людина».

Вправа «Плакат толерантності».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 6 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:

Вправа «Згода, незгода, оцінка».

Вправа «Я-повідомлення».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 7 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:

Вправа «Коло знань».

Інформаційне повідомлення «Як поводитися асертивно».

Ситуативні вправи.

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 8 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:

Вправа «Цивілізація».

Прикінцеве слово «Все залежить від тебе».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

МОДУЛЬ «ТВОЄ ЖИТТЯ - ТВІЙ ВИБІР»

Тема 1. «Здоров'я та здоровий спосіб життя»

/Вступ. Визначення основних складових життя .-фоняття «здоров'я», фактори, які на нвого впливають. *М од ель здоров'я/Спосіб життя — основний фактор впливу на здоров'я людини'^ Визначення ^здорового способу життя. Шлях здорового способу життя. ч? Поведінка та спосіб життя — найважливіші фактори, що впливають на здоров'я.

Тема 2. «Наркотичні речовини — фактор загрози для здоров'я»

Наркотичні речовини. Системний негативний вплив наркотичних речовин на організм людини. Залежність, яку спричиняє вживання наркотичних речовин. Кола соціальних відносин та взаємозв'язків у суспільстві.^іЗизначення причин, що спонукають підлітків до вживання наркотичних речовини Шляхи усунення причин, зниження впливу факторів ризику початку вживання наркотичних речовин.

Тема 3. «Визнач свою позицію»

Реклама та її основні прийоми як засіб впливу на людину. Власне критичне аналітичне ставлення до реклами. Важливість власної позиції та особистих переконань стосовно вживання наркотичних речовин. Визначення життєвих цінностей. Визначення переваг здорового способу життя й переваг свідомої відмови від вживання наркотичних речовин. Схема прийняття рішення. Аналіз ситуацій за схемою прийняття ріїпень.

Тема 4. «Як діяти в ситуації ризику»

Власна життєва позиція, особисте «Я» — вирішальні у впливі на поведінку людини. Визначення ситуацій, в яких виникає загроза для здоров'я. Аналіз ситуацій. Усвідомлене ставлення до ситуацій соціального тиску. Формування навичок відмови в ситуаціях провокування. Напрацювання навичок упевненої аргументованої відмови в ситуаціях провокування та соціального тиску. Формування навичок прогностичного мислення. Закріплення навичок прийняття рішення.

Під час роботи за модулем учні отримують знання про:

- поняття «здоров'я», основні складові життя і здоров'я людини, фактори, які впливають на здоров'я, їх взаємозв'язок;
- поняття «здоровий спосіб життя», його складові;

- поняття «наркотичні речовини», причини та наслідки вживання наркотичних речовин;
- вплив наркотичних речовин на організм людини;
- причини, що спонукають підлітків до вживання наркотичних речовин;
- шляхи усунення причин, зниженення впливу факторів ризику початку вживання наркотичних речовин;
- залежність, яку спричиняє вживання наркотичних речовин, її види;
- основні прийоми реклами;
- соціальні відносини та зв'язки в суспільстві, їх взаємовплив;
- переваги здорового способу життя й переваги відмови від вживання наркотичних речовин;
- технологію прийняття рішень;
- ситуації, в яких виникає загроза для здоров'я, прийоми відмови;
- поняття «життєві цінності», «власний вибір», «особиста позиція», «впевнена аргументована відмова».

Під час роботи за модулем учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- усвідомлення цінності власного здоров'я, факторів, що впливають на здоров'я людини;
- усвідомлення власної поведінки як основного фактора впливу на здоров'я;
- формування здорового способу життя, усвідомлення важливості ведення здорового способу життя;
- уміння визначати шкідливість впливу наркотичних речовин на організм людини;
- уміння визначати причини, що спонукають молодь до вживання наркотичних речовин, і шляхи усунення причин;
- аналіз і критичне сприйняття засобів реклами;
- визначення власної позиції щодо вживання наркотичних речовин;
- усвідомлення загрози виникнення залежності, яку спричиняє вживання наркотичних речовин;
- визначення та аналіз соціальних зв'язків у суспільстві, їх взаємовплив;
- визначення переваг здорового способу життя;
- визначення ситуацій ризику для здоров'я та власні форми поведінки в таких ситуаціях;

- робити власний вибір;
- вираження незгоди в ситуаціях провокування, аргументованої впевненої відмови, протистояння соціальному тиску.

Програма проведення занять з модуля «Твоє життя — твій вибір»

Заняття 1 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина. Вправа на знайомство «Інтерв'ю». Повторення правил роботи групи. Вправа «Очікування».
2. Основна частина:
   Вправа «Колесо життя».
   Вправа «Модель здоров'я».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 2 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Що формує здоров'я?».
   Вправа «Шлях здорового способу життя».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 3 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Що нам відомо про наркотичні речовини?».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 4 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Мозковий штурм «Кола соціальних зв'язків».
   Вправа-демонстрація «Наш суспільний дім».
   Вправа «Симпозіум в НДІ».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 5 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:
Вправа «Як ви гадаєте?».
Вправа «Що ви мені порадите?».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 6 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
Вправа «Шкала 1 — 10».
Вправа «Реклама і життєві цінності».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 7 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
Дискусія «Яка моя особиста позиція?».
Вправа «Цінності».
Вправа «Фахівець».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 8 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
Вправа «Я приймаю рішення».
Вправа «Аналіз ситуацій і прийняття рішень».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 9 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
Мозковий штурм «Ситуації, в яких є ризик зашкодити своєму здоров'ю».
Вправа «Хто сильніший?».
Вправа «Як показати свою незгоду?».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків)

Заняття 10 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:
   Вправа «Відмова».
   Вправа «Коло рекомендацій і пропозицій».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

МОДУЛЬ «ПРОЯВИ ТУРБОТУ І ОБАЧЛИВІСТЬ»

Тема 1. Стать і міжстатеві відносини

Визначення понять «дружба» і «кохання». Дружба і кохання в житті людини. Особливості статі, підліткового віку і статевого дозрівання. Сексуальність і ставлення до неї. Сім'я та сімейні відносини. Сильні та слабкі сторони чоловічої і жіночої статей. Стереотипність суспільних уявлень щодо чоловіків і жінок. Рівна відповідальність за своє здоров'я. Формування навичок партнерського спілкування між дівчатами та хлопцями.

Тема 2. Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) і синдром набутого імунодефіциту (СШД)

Визначення понять «ВІЛ», «СШД». Надання інформації щодо вірусу імунодефіциту людини (ВІЛ) і синдрому набутого імунодефіциту (СШД). Основні шляхи передачі ВІЛ та обставини, за яких ВІЛ не передається. Міфи і факти про ВІЛ/СНІД.

Формування толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих. Оцінка ступеню ризику ВІЛ-інфікування. Запобігання ВІЛ-інфікуванню.

Тема 3. Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)

Визначення та розкриття поняття ІПСШ. Характерні прояви та наслідки ІПСШ. Найпоширеніші ІПСШ, наслідки невилікуваних ІПСШ. Важливість медичного обстеження та лікування. Причини, які призводять до інфікування ВІЛ та ІПСШ.

Тема 4. Ризикована поведінка

Визначення ситуацій, в яких виникає загроза здоров'ю та життю людини. Вживання алкоголю, тютюну, наркотиків та початок статевого життя у підлітковому віці — ризикована поведінка. Проблема незапланованої вагітності, аборту та його наслідків. Способи запобігання незапланованої вагітності. Поведінка, яка допомагає уберегтися від ВІЛ, ІПСШ та незапланованої вагітності. Пам'ятка підлітку «Щоб уберегтися від інфікування ВІЛ та ІПСШ». Фактори та ситуації, які збільшують ймовірність незапланованої вагітності.

Тема 5. Запобігання насильству

Надання інформації про насильство, в тому числі й сексуальне, як про фактор ризику ВІЛ-інфікування і незапланованої вагітності. Види насильства, дії, які можуть призвести до нього. Визначення понять «віктимна поведінка», «провокуюча поведінка», «необережна поведінка». Формування на прикладі життєвої ситуації належного, відповідального ставлення щодо уникнення сексуального насильства. Визначення понять «торгівля людьми», «сексуальна експлуатація». Причини та наслідки торгівлі людьми. Що необхідно знати, якщо ви вирішили працювати за кордоном. Формування відповідального ставлення до своєї особистості, поведінки, відпрацювання навичок протистояння примусу, насильству, пропозиціям з використанням недостовірної інформації (щодо найму на роботу в межах України та за кордоном).

Тема 6. Формування відповідальної безпечної поведінки

Види поведінки, пов'язані з ризиком. Відпрацювання навичок усвідомленого вибору власної поведінки в ситуаціях соціального тиску. Етапи набуття навичок упевненості. Впевнена відмова в ризикованих ситуаціях і ситуаціях примусу до статевих відносин. Переваги утримання від статевого життя. Альтернативні форми стосунків. Відпрацювання визначення підлітками меж дозволеного. Визначення варіантів небезпечної поведінки. Засоби контрацепції. Правила користування презервативом. Визначення власної моделі поведінки. Підведення підсумків.

Під час роботи за модулем учні отримують знання про:

- дружбу і любов та значення їх у житті людини;
- стать і міжстатеві відносини;
- сексуальність і ставлення до неї;
- сімейні відносини, усвідомлене батьківство;
- особливості статі, сильні та слабкі сторони статей;
- суспільні стереотипи щодо чоловічої та жіночої статі;
- ВІЛ та СНІД, основні характеристики;
- основні шляхи передачі ВІЛ та обставини, за яких ВІЛ не передається;
- міфи і факти про ВІЛ / СНІД;
- толерантність до ВІЛ-інфікованих людей;
- ступені ризику інфікування ВІЛ;

- шляхи запобігання ВІЛ-інфікуванню;
- ІПСШ та основні їх прояви і характеристики, наслідки;
- найпоширеніші ІПСШ;
- причини, які призводять до інфікування ВІЛ та ІПСШ;
- ситуації та обставини, за яких виникає ризик здоров'ю і життю людини;
- насильство, види насильства, в тому числі й сексуальне;
- торгівлю людьми;
- аргументи за і проти початку статевого життя в підлітковому віці;
- причини незапланованої вагітності, аборт і його наслідки;
- запобігання небажаної вагітності;
- види ризикованої поведінки;
- можливість збереження здоров'я завдяки власній відповідальності й усвідомленому вибору;
- етапи набуття навичок упевненості;
- значення впевненої відмови в ситуаціях ризику та соціального тиску.

Під час роботи за модулем учні отримують практичні вміння та навички:

- усвідомлення значення міжстатевих відносин у житті людини;
- адекватного сприйняття особливостей статі, уникнення упередженого ставлення до протилежної статі;
- позитивне ставлення та партнерська взаємодія у стосунках протилежних статей;
- визначення шляхів передачі ВІЛ;
- визначення обставин, за яких неможливе ВІЛ-інфікування;
- орієнтування в достовірності інформації щодо ВІЛ/СНІДу;
- толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих;
- визначення й використання можливих дій для запобігання поширенню ВІЛ-інфікування;
- правильного визначення та усвідомлення ступеня ризику ВІЛ-інфікування;
- застосування шляхів запобігання ВІЛ-інфікуванню;
- визначення основних характеристик і проявів ІПСШ, найпоширеніші ІПСШ;
- усвідомлення причин, що призводять до інфікування ВІЛ та ІПСШ, незапланованої вагітності;
- визначення аргументів за і проти початку статевого життя в підлітковому віці;

- усвідомлення причин і наслідків виникнення небажаної вагітності;
- засвоєння способів контрацепції;
- визначення ситуацій ризику для здоров'я і життя;
- визначення видів ризикованої поведінки;
- усвідомлення власної поведінки та рівня її ризикованості;
- здатність робити усвідомлений вибір на користь здорового способу життя;
- упевненої відмови в ситуаціях ризику та соціального тиску;
- відмови в ситуаціях примусу до статевих зносин;
- усвідомлення переваг утримання від початку раннього статевого життя;
- встановлення меж дозволеного;
- визначення варіантів небезпечної поведінки;
- відповідальної (безпечної) поведінки в ризикованих ситуаціях;
- користування презервативом.

Програма проведення занять з модуля «Прояви турботу і обачливість»

Заняття 1 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:

Вправа «Закінчи речення».

Інформаційне повідомлення «Дружба й кохання в нашому житті».

Мозковий штурм «Що таке сексуальність?».

Інформаційне повідомлення «Сексуальність і ставлення до неї».

Бесіда-дискусія «Сім'я та сімейні відносини».

Вправа «Які вони — дівчата й хлопці?».

Обговорення ситуації.

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 2 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:

Інформаційне повідомлення «Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) і синдром набутого імунодефіциту (СНІД)».

Мозковий штурм «Шляхи передачі вірусу».
Інформаційне повідомлення «Шляхи передачі ВІЛ».
Вправа «Як передається вірус».
Вправа «Анкета».
Вправа «Міфи і факти про ВІЛ/СНІД».
Інформаційне повідомлення «Жити поруч».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 3 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
Вправа «Лист до редакції».
Вправа «Оцінка ступеню ризику».
Вправа «Вирізки з журналів».
Інформаційне повідомлення «Інфекція, якою можна управляти».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 4 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
Інформаційне повідомлення «Що таке ІПСШ?».
Мозковий штурм «Які основні прояви ІПСШ?».
Вправа «Можливі наслідки».
Вправа «Найпоширеніші ІПСШ».
Вправа «Причини інфікування».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 5 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
Групове обговорення «Коли ви ризикуєте?».
Вправа «Що порадити?».
Вправа «Початок статевого життя: за і проти».
Інформаційне повідомлення «Незапланована вагітність, аборт».
Вправа «Що підвищує ймовірність виникнення незапланованої вагітності?».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 6 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Як розповісти батькам про...».
   Обговорення ситуації.
   Вправа «Ризикована поведінка».
   Вправа «Зроби вибір».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 7 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Інформаційне повідомлення «Види насильства».
   Мозковий штурм «Хто може здійснювати насильство?».
   Інформаційне повідомлення «Сексуальне насильство».
   Вправа «Твої дії».
   Вправа «Як уникнути насильства?».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 8 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Ризиковані пропозиції».
   Інформаційне повідомлення «Торгівля людьми».
   Вправа «Це було не зі мною».
   Інформаційне повідомлення «Важливі деталі».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 9 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Як сказати: „Ні!"».
   Вправа «Що сказати?».
   Інформаційне повідомлення «Утримання від статевого життя».
   Обговорення ситуації.
   Інформаційне повідомлення «Альтернатива».
   Вправа «Як проявляти свої почуття?».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 10 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Безпека — небезпека».
   Вправа «Межі дозволеного».
   Інформаційне повідомлення «Контрацепція».
   Вправа «Як правильно користуватися презервативом?».
   Вправа «Терези».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

МОДУЛЬ «ЗНАЄМО ТА РЕАЛІЗУЄМО СВОЇ ПРАВА»

Тема 1. «Вивчаємо свої права»

Вступ. Визначення кола правових проблем підлітків. Ознайомлення з основною міжнародною і вітчизняною правовою базою захисту прав людини і прав дитини. Формування розуміння важливості й необхідності дотримання прав людини і прав дитини. Декларація прав людини. Права дитини в малюнках. Конвенція ООН про права дитини — головний міжнародний документ щодо захисту прав дітей. Законодавче забезпечення прав дітей в Україні.

Тема 2. «Власна відповідальність»

Ознайомлення з можливостями щодо захисту своїх прав. Створення інформаційного буклету «Хто може допомогти в захисті твоїх прав». Визначення позитивних та негативних сторін «комендантської години». Усвідомлення того, які дії людини несуть потенційну небезпеку для її життя, усвідомлення небезпечних ситуацій в житті. Ознайомлення з поняттями відповідальності та обов'язку. Види відповідальності неповнолітніх. Розподіл проступків залежно від ступеня тяжкості, відповідальність за них.

Тема 3. «Ми можемо діяти!»

Участь молоді в житті суспільства. Формування активної життєвої позиції щодо реалізації свої прав. Активізація пошуку шляхів реалізації та самостійного захисту своїх прав. Формування розуміння можливостей і переваг прийняття нестандартних рішень. Формування громадянської активності і розуміння можливості впливу на розвиток суспільства. Напрацювання навичок вирішення правових проблем. Підсумки.

Під час роботи за модулем учні отримують знання про:

- Декларацію про права людини;
- основний міжнародний документ щодо захисту прав дітей — Конвенцію **ООН** про права дитини;
- права дитини, що закріплено в Конвенції;
- законодавче забезпечення прав дітей в Україні;
- державні та громадські організації, які допомагають молоді захищати свої права;
- дії людини, що несуть потенційну небезпеку для її життя;
- небезпечні ситуації в житті та уникнення таких ситуацій;
- відповідальність неповнолітніх за порушення законів України;
- можливості дітей у захисті своїх прав.

Під час роботи за модулем учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- визначення й усвідомлення своїх прав у повсякденному житті;
- визначення порушень прав людини в повсякденному житті;
- орієнтуватися в законах України щодо забезпечення прав дитини;
- діяти відповідно до норм права;
- користуватися інформацією щодо отримання, якщо необхідно, допомоги від державних і громадських організацій;
- розуміння, що обмеження з боку дорослих — це піклування про безпеку і здоров'я дітей;
- здатність передбачати небезпечні ситуації й уникати їх;
- прийняття рішень у складних життєвих ситуаціях, вирішення правових проблем;
- відповідального правового ставлення до наслідків своєї поведінки;
- відстоювання своїх прав.

Програма проведення занять з модуля
«Знаємо та реалізуємо свої права»

Заняття 1 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).

2. Основна частина:

Вправа «Скринька порушень».

Інформаційне повідомлення «Права людини».

Вправа «Декларація прав людини».
Вправа «Права дитини в малюнках».
Інформаційне повідомлення «Конвенція ООН про права дитини».

3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 2 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
Вправа «Порушення прав казкових героїв».
Гра «Ливарпамен».
Інформаційне повідомлення «Законодавче забезпечення прав дітей в Україні».
Вправа «Трансплантація серця».
Вправа «Права в новинах».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 3 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
Вправа «Комендантська година».
Вправа «Хто може допомогти в захисті твоїх прав?».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 4 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
Вправа «Не зашкодь собі».
Інформаційне повідомлення «Відповідальність неповнолітніх».
Вправа «Твоя відповідальність».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 5 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
Інформаційне повідомлення «Участь молоді у житті суспільства».
Вправа «Ми будемо діяти».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

МОДУЛЬ «МОЄ МАЙБУТНЄ»

Тема 1. «Моє майбутнє життя»

Вступ. Основні цінності людини, без яких вона не може бути щасливою. Що необхідно робити, щоб бути щасливим і успішним? Формування бачення власних можливостей та конкретних дій щодо успішної самореалізації, навичок прогнозування та планування майбутнього. Усвідомлення власних життєвих можливостей, їх взаємозв'язок зі здібностями. Створення образу власного майбутнього.

Тема 2. «Вирішувати нам — відповідати нам»

Можливості щодо проведення просвітницької роботи серед молоді, своїх ровесників, а також вплив на оточення для зміни ситуації на краще. Усвідомлення важливості і необхідності проведення просвітницької роботи серед однолітків. Напрацювання форм її реалізації, мотивація до активних дій.

Тема 3. «Я можу діяти!»

Якості й функції підлітка-інструктора як ключової фігури просвітницької діяльності в молодіжному середовищі. Схема взаємодії педагога-тренера, підлітка-інструктора і підлітків у просвітницькій роботі «рівний — рівному». Закріплення знань про якості підлітка-інструктора. Створення «Кодексу підлітка-інструктора», власного бачення підлітками-інструкторами реалізації просвітницької діяльності. Планування реальних кроків для реалізації цієї мети. Відпрацювання навичок публічного виступу. Розвиток уміння впливати на інших вербальними та невербальними засобами. Аналіз й осмислення тренінг-курсу.

Під час роботи за модулем учні отримують знання про:

- цінності життя;
- складові успішного життя;
- процес прогнозування;
- життєві перспективи, мету;
- просвітницьку діяльність;
- метод «рівний — рівному»;
- функції підлітка-інструктора;
- організовану форму і неформальну просвітницьку діяльність;
- кодекс підлітка-інструктора.

Під час роботи за модулем учні оволодівають вміннями та практичними навичками:

- прогнозування та планування майбутнього;
- усвідомлення важливості й необхідності проведення просвітницької роботи серед однолітків;
- визначення основних якостей, функцій та принципів діяльності підлітка-інструктора;
- формування власного бачення впровадження просвітницької діяльності серед однолітків, планування реальних кроків для реалізації цієї мети;
- напрацювання різних форм реалізації просвітницької діяльності.

Програма проведення занять з модуля «Моє майбутнє»

Заняття 1 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Складові щасливого життя».
   Вправа «Дерево мого життя».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 2 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Вирішувати нам — відповідати нам».
3. Заключна частина (вправи на підведення підсумків).

Заняття 3 *(2 академічні години)*

1. Вступна частина (вправи на знайомство, повторення правил роботи групи, очікування).
2. Основна частина:
   Вправа «Дійові особи».
   Вправа «Кодекс підлітка-інструктора».
   Вправа «Будинок моєї мети».
   Вправа «Я хочу сказати ровеснику...».
3. Заключна частина. Підсумки. Вправа «Есе про тренінг».

ЗМІСТ

Концептуальні ідеї Програми 3
Пояснювальна записка 11

Програма факультативного курсу (тренінг-курсу)
для учнів 7—9 класів (12—14 років) 13

Модуль «Спілкуємося й діємо» 14
Модуль «Твоє життя — твій вибір» 18
Модуль «Прояви турботу і обачливість» 21
Модуль «Знаємо та реалізуємо свої права» 27
Модуль «Моє майбутнє» 29

Програма факультативного курсу (тренінг-курсу)
для учнів 10—11 класів (15—18 років) 32

Модуль «Спілкуємося й діємо» 33
Модуль «Твоє життя — твій вибір» 37
Модуль «Прояви турботу і обачливість» 41
Модуль «Знаємо та реалізуємо свої права» 47
Модуль «Моє майбутнє» 50

Навчальне видання

Лещук Наталя Олексіївна
Савич Жанна Володимирівна

Програма факультативного курсу
«Сприяння просвітницькій роботі „рівний — рівному"
серед молоді України щодо здорового способу життя»

Навчально-методичний посібник

Відповідальна за випуск **Слюсаренко Н.**
Редактор **Федорчук Ю.**
Художнє оформлення обкладинки **Бридня Н.**
Коректор **Тимошенко Ю.**

Здано до набору 18. 05. 06. Підписано до друку 27. 02. 07. Формат 70x100/16.
Гарнітура NewtonC. Друк офсетний. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 4,23. Ум. фарбо-відб. 4,56. Обл.-вид. арк. 2,21.
Тираж 2500 прим. Вид. № 41. Зам. № 35.

«Наш час», 01054, м. Київ, вул. Павлівська, 17, тел (факс): 8 (044) 569 10 74
Електронна адреса: iaa_nash_chas@ukr.net, www.nash-chas.com.ua
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів видавничої справи
ДК № 2086 від 3 лютого 2005 року