



Проект № В1911

«Общешкольный подход к сохранению здоровья детей на Севере» 2020
(при финансовой поддержке Министерства здравоохранения Норвегии)

Автономная некоммерческая организация по оказанию услуг
по развитию деятельности в рамках проектов
в социальной и экономической сферах «Содействие»

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Программа
«Здоровый образ жизни для школьников»
для учащихся 5–8 классов

Методические рекомендации

г. Петрозаводск
АНО «Содействие»
2020

Авторский коллектив:

Дементьева Е.В. — заведующая отделом развития общего образования
ГАУ ДПО РК «Карельский институт развития образования», к.б.н.,

Забродина И.Ю. — руководитель Центра модернизации образования
ГАУ ДПО РК «Карельский институт развития образования», к.п.н.,

Климович В.Ю. — н.с. лаборатории профилактики ХНИЗ среди детей и подростков,

Котова М.Б. — в.н.с. лаборатории профилактики ХНИЗ среди детей и подростков
к.психол.н.,

Кошелева И.А. — директор АНО «Содействие», руководитель проекта
№ В1911 «Общешкольный подход к сохранению здоровья детей на Севере», психолог

Редактор — *Кошелева И.А.*

СОДЕРЖАНИЕ

● ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
● ЗАНЯТИЕ 1. «НАШ КЛАСС — ЛУЧШАЯ СТРАНА»	9
● ЗАНЯТИЕ 2. «ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»	11
● ЗАНЯТИЕ 3. РЕГУЛЯЦИЯ СЛОЖНЫХ ЭМОЦИЙ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	17
● ЗАНЯТИЕ 4. НАВЫКИ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ И ЗДОРОВЬЕ	22
● ЗАНЯТИЕ 5. «ПРИВЫЧКИ И ЗДОРОВЬЕ»	25
● ЗАНЯТИЕ 6. «РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА»	30
● ЗАНЯТИЕ 7. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ (ЧАСТЬ 1)	35
● ЗАНЯТИЕ 8. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ (ЧАСТЬ 2)	38
● ЗАНЯТИЕ 9. ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ И КАК ОНА ВЛИЯЕТ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?	54
● ЗАНЯТИЕ 10. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	59
● ЗАНЯТИЕ 11. ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ (ЧАСТЬ 1)	64
● ЗАНЯТИЕ 12. ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ (ЧАСТЬ 2)	66
● ЗАНЯТИЕ 13. ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ (ЧАСТЬ 1)	71
● ЗАНЯТИЕ 14. ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ (ЧАСТЬ 2)	76
● ЗАНЯТИЕ 15. ОН-ЛАЙН БЕЗОПАСНОСТЬ	81
● ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ-АКТИВАТОРЫ	94
● ПРИЛОЖЕНИЕ 2. МИФЫ О КУРЕНИИ	99
● СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	103

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общепризнанным является сегодня тот факт, что будущее здоровье нации определяется состоянием здоровья подрастающего поколения. Однако в силу разных причин ситуация с состоянием здоровья сегодняшних детей и подростков остается крайне тревожной. Уровень детской и подростковой заболеваемости превышает порой доселе известные показатели, при этом отклонения в состоянии здоровья молодежи и родители, и воспитатели, и педагоги замечают уже с самого раннего возраста.

Известно, что большинство болезней взрослых корнями уходят в семью и детство. Существуют доказательства того, что выявленные факторы риска развития многих заболеваний у детей и подростков, такие как: ожирение, курение, повышенное артериальное давление, повышенный холестерин в крови, низкая физическая активность относятся не только к этому возрастному периоду, а часто сохраняются во взрослом возрасте, закладывая основу для развития многих патологий в жизнедеятельности человеческого организма.

Однако на практике основное внимание уделяется болезням, свойственным детскому возрасту — острым респираторным и другим инфекционным заболеваниям, плоскостопию, близорукости, сколиозу и т. д. Перечисленным же выше так называемым **поведенческим** факторам риска, как правило, не уделяется достаточно внимания. Тем не менее, раннее выявление и коррекция этих поведенческих факторов риска могли бы привести к заметному снижению распространения различного рода заболеваний (например, сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний) во взрослом возрасте, когда для борьбы с ними требуется уже медикаментозное лечение, которого можно было бы избежать в случае ранней профилактики и коррекции.

Кроме того, профилактические аспекты этой проблемы также крайне важны. Ведь составной частью процесса воспитания является формирование у маленького человека основ ведения здорового образа жизни, позволяющего предотвращать многие проблемы со здоровьем в будущем. Правильно относясь к своему здоровью, ребенок в определенной мере может влиять на социально-экономические факторы его окружения, в частности, на ситуацию в своей семье. Эффективное воспитание в духе здорового образа жизни может привести к изменению образа мыслей, переоценке жизненных ценностей, появлению необходимых навыков и в результате изменению поведения и стиля жизни и тем самым могут приостановить и замедлить развитие многие хронические заболевания в более зрелом возрасте.

Именно поэтому раннее начало профилактики и формирование здоровьесберегающего мировоззрения в тот возрастной период развития ребенка, когда еще отсутствуют факторы риска или речь только идет об их возникновении, а проявление носит нестойкий, непостоянный характер, когда еще не сложились стереотипы поведения и можно повлиять на установки и убеждения молодого человека, представляется наиболее перспективным. И происходить это должно на этапе обучения ребенка в школе.

Школа — важнейший этап в жизни человека, когда закладываются его привычки, его внутренние «нормы и правила», формируется свойственный ему жизненный уклад. Эффективное образование в области здорового образа жизни может привести к изменению образа мыслей, переоценке жизненных ценностей, появлению необходимых навыков и, в результате, изменению поведения и стиля жизни. Поэтому одной из основных задач сегодняшней общеобразовательной школы является целенаправленная, систематическая и регулярная профилактическая работа по формированию у учащихся привычек здорового образа жизни.

Определяющая роль школы в процессе формирования знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни у детей и подростков обуславливается несколькими причинами. Во-первых, именно в школе подрастающее поколение проводит большую часть своего времени, а значит, предоставляет возможность ежедневного общения с молодежью, возможность воздействовать на убеждения и формировать жизненную позицию учащихся.

Во-вторых, в школе имеются уже организованные детско-подростковые коллективы, сформированные по возрастному признаку, что существенно облегчает осуществление любого превентивного вмешательства на популяцию детей и подростков. В-третьих, школьные педагоги в силу специфики своей профессиональной деятельности, способны не только обучать детей, повышать их образовательный уровень, прививать им любовь к труду и умение работать с информацией, но и воспитывать их. А значит, способны развивать кругозор, склонности и интересы детского коллектива и учить противостоять отрицательному влиянию среды, способствующей распространению вредных привычек и как следствие — болезней. И именно педагоги могут и должны стать основными проводниками профилактической работы в школе.

Таким образом, сегодняшняя общеобразовательная школа является одним из немногих воспитательных пространств, где сохраняется возможность широкой массовой работы по формированию основ здорового образа жизни наших детей и подростков.

Цель данной Программы — содействовать формированию основ здорового образа жизни среди детей и подростков, способствуя минимизации поведенческих факторов риска развития заболеваний.

Задачи Программы:

1. Повышение уровня информированности учащихся о здоровье, здоровом образе жизни и основных его составляющих
2. Выработка и развитие навыков ведения здорового образа жизни
3. Способствование изменению представления о собственном здоровье как о высшей человеческой ценности и выработка ответственного отношения к нему
4. Повышение уровня социально-психологической адаптации за счет отработки навыков эффективной внутригрупповой и межличностной коммуникации

Целевая группа, для работы с которой предназначена данная Программа — учащиеся 5—8 классов общеобразовательных школ.

Программа предназначена для реализации в условиях общеобразовательных школ специалистами — учителями, классными руководителями, социальными педагогами, школьными психологами, ведущими работу в области пропаганды здорового образа жизни несовершеннолетних, легко может быть разбита на модули и встроена в структуру классных часов, уроков физической культуры, ОБЖ, биологии, литературы, обществознания.

Программа рассчитана на 12 занятий продолжительностью 45—90 минут (один или два школьных урока соответственно).

Структура занятия рассчитана таким образом, что каждое состоит из информационного компонента и интерактивных тренинговых видов работы (групповая дискуссия, мозговой штурм, работа по подгруппам, и т. п.)

Темы занятий:

- Занятие 1. Наш класс — лучшая страна
- Занятие 2. Здоровье и здоровый образ жизни
- Занятие 3. Привычки и здоровье
- Занятие 4. Режим дня школьника
- Занятие 5. Правильное питание школьников (часть 1)
- Занятие 6. Правильное питание школьников (часть 2)
- Занятие 7. Что такое любовь?
- Занятие 8. Физическая активность как важная составляющая здорового образа жизни
- Занятие 9. Профилактика курения (часть 1)
- Занятие 10. Профилактика курения (часть 2)

- Занятие 11. Профилактика употребления алкоголя (часть 1)
Занятие 12. Профилактика употребления алкоголя (часть 2)
Занятие 13. Он-лайн безопасность

После каждого занятия дети получают домашнее задание, которое, с одной стороны, не требует больших усилий и времени на его выполнение, с другой стороны, имеет цель совершенствовать детско-родительское взаимодействие, укрепить связи между родителями и детьми и таким образом способствовать повышению уровня внутрисемейного благополучия каждого ребенка. Важность выполнения этих заданий состоит в том, что включение родителей в процесс формирования основ здорового жизни ребенка может существенно повысить его результативность. А совместная детско-родительская деятельность в этом направлении способна привести к эмоциональному сближению поколений, повышению уровня воспитательной компетентности взрослых и уровня социально-психологической адаптации детей и тем самым улучшить качество семейной жизни и семейное здоровье в целом.

Условия для проведения занятий по Программе

Местом проведения занятий является наличие специальной аудитории, пригодной для размещения участников по кругу и для проведения определенного количества подвижных игр-активаторов. Может подойти просторная классная аудитория, свободная от стоящих в центре столов и стульев, спортзал, актовый зал, столовая. Основное условие — отсутствие посторонних в помещении для занятий на время их проведения, что позволяет сохранить работоспособность группы.

Материалы, необходимые для проведения занятия, приводятся в подробном перечне в разработке каждого занятия. На каждом занятии обязательны средства для рисования (письма) на доске или ватмане, запас листов бумаги для работы подгрупп, а также средства для письма и/или наборы цветных карандашей или фломастеров для рисования для учащихся.

Форма проведения занятий традиционна для профилактического тренинга, поэтому не случайно одним из требований к форме проведения занятий является соблюдение формы круга в расположении и учащихся, и ведущего.

Во-первых, эта форма подчеркивает демократичность — важнейшее условие создания безопасной и доверительной обстановки в группе.

Во-вторых, эта форма позволяет каждому участнику группы в любое время видеть невербальные сигналы любого другого участника. Последнее исключительно важно как для полноценного использования времени урока, так и для практического обучения навыкам эффективной коммуникации.

Включение игр и упражнений-«активаторов» является наиболее эффективным способом решения методических задач и необходимым условием качественного и полноценного проведения занятия. Данные занятия, где ведущим элементом является познавательная и эмоциональная активность самих учащихся, требуют использования не вполне традиционных для школьного обучения форм активизации внимания учащихся, приемов, позволяющих участникам группы расслабиться и отдохнуть или переключиться на иной вид деятельности. Использовать эти игры необходимо несколько раз во время каждого занятия, что позволит повысить работоспособность группы и будет способствовать лучшей проработке материала. В Приложении к пособию приводится перечень игр и упражнений, которые ведущий может использовать по своему усмотрению, когда он считает необходимым.

Требования к ведущим — заинтересованность в активной форме работы с учащимися. Главное условие — умение ведущего завоевывать доверие, дружбу и уважение группы. Это получается в том случае, если ведущий разбирается в особенностях детской аудитории, представляет их идеалы и ценности, увлечения и стремления, знает специфику данной группы.

Идеальной является ситуация, когда ведущий получает удовольствие от общения с группой и участники чувствуют это.

Крайне желательно, чтобы ведущий был хорошо осведомлен о разбираемых на занятиях проблемах, касающихся тех или иных аспектов формирования основ ЗОЖ у школьников. Для повышения уровня информированности педагогов по этим проблемам в Программе после каждого занятия содержатся информационно-методические материалы к определенной теме занятия.

Существенными факторами воздействия на группу в ходе занятий являются:

- твердое и ясное личное отношение ведущего к важности здорового и безопасного образа жизни;
- владение ведущим теми практическими навыками ведения здорового образа жизни, которые он намерен привить ученикам;
- личное физическое и психологическое состояние здоровья ведущего.

Ведущему нельзя оставлять без внимания вопросы участников группы, потому что это является признаком отсутствия интереса ведущего к их личностям. Если вопрос задан в неподходящий момент, ведущему лучше попросить повторить его позднее, чем просто отказаться отвечать. Если вопрос явно провоцирующий или служит подготовкой к манипуляции, необходимо прямо заявить о своем отношении к происходящему. Если ведущий не знает, как ответить на вопрос немедленно, будет лучше признать свою некомпетентность, извиниться и назвать точное время, когда ответ будет готов. На некоторые вопросы, связанные с сильными и глубокими эмоциональными переживаниями учеников, обязательно нужно отвечать немедленно, даже жертвуя другими темами занятия.

Установление правил работы группы целесообразно провести в начале цикла занятий. Это требование является необходимым для предотвращения спонтанной выработки неформальных правил, неминуемо складывающихся в любой группе.

Возможен следующий вариант работы над установлением правил: группа разбивается на отдельные подгруппы, которые предлагают по 3–4 правила, обязательные для всех остальных членов группы. Правила принимаются, если все участники проголосовали «за». Правила, не удовлетворяющие всех членов группы, или корректируются, или не принимаются вовсе. Принятые правила записываются на доске или ватмане и остаются для демонстрации на все время работы группы.

Основные моменты, которые следует учитывать:

1. Принятые правила не есть навсегда данные — они могут меняться или дополняться, когда в этом возникает необходимость. Главное, что в изменении правил участвует также вся группа!
2. Правила могут касаться характера проведения занятий, внутренних взаимоотношений между членами группы, традиций и ритуалов в период проведения группы, словом, неформальных моментов. Однако они не распространяются на те правила, которые объективно предусмотрены внутренним распорядком данного учебного заведения (например, время начала и окончания занятий, место их проведения, наличие перерывов в занятиях и т. п.).
3. Принятые правила обязательно должны быть «рабочими», то есть сформулированными таким образом, чтобы они могли реально выполняться участниками группы. Зачем принимать заведомо невыполнимые (или невыполняемые) правила?
4. Следует стараться принимать правила в позитивной формулировке, без отрицательной частицы «не», что является психологически более грамотным.
5. Примерами принятых правил могут служить следующие:
 - уважение друг к другу,
 - отсутствие драк и крика,

- конфиденциальность высказанной и услышанной на занятиях информации,
- ритуал взаимного приветствия в начале работы группы и взаимного прощания в конце ее работы и т. п.

Еще примером принятых правил, сформулированных в достаточно свободной форме, могут служить следующие:

Нужно:	Нельзя:
Смотреть на того, к кому ты обращаешься.	Угрожать, драться, обзывать, передразнивать и гримасничать.
Выражать свое мнение, начинать речь словом «я»: я считаю, я чувствую, я думаю.	Начинать свою речь словами «ты, вы, он, она, они, мы».
Внимательно слушать, когда говорят другие.	Сплетничать (рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами группы).
Уважать чужое мнение.	Шуметь, когда кто-то говорит.
Говорить искренне.	Врать.
Спорить, если не согласен.	«Ставить» другим оценки, давать определения и критиковать.
Шутить и улыбаться.	Объяснять действия, мысли или поступки другого члена группы.
Говорить по одному.	Перебивать.
Начинать и заканчивать занятия вовремя.	Опаздывать.

Размещение учеников на занятиях должно происходить в более или менее случайном порядке. Предоставление возможности садиться там, где хочется, наверняка приведет к образованию стихийных подгрупп, поскольку ученики постараются разместиться в круге так, чтобы оказаться ближе к своим друзьям. Такие подгруппы существенно затрудняют работу, так как их участники начинают перешептываться, отвлекать друг друга, не могут полноценно работать и т. д. Поэтому возникает необходимость использования каких-либо приемов для размещения учеников в круге. Это могут быть считалочки, размещение по внешним или латентным признакам (дата рождения, рост, величина ладоней и т. п.), распределение по расчету на первый-второй-третий и любые другие.

Работа в подгруппах. Кроме фронтальных занятий крайне важно использовать прием работы учащихся в малых подгруппах. Работа в них показывает уровень подготовки всех членов, позволяет ведущему оптимизировать участие каждого в решении поставленной задачи, дает возможность более внимательного наблюдения за происходящими в подгруппе процессами, способствует созданию ситуации проблемного обучения, помогает созданию атмосферы заинтересованности учащихся всем происходящим на занятиях. Здесь также необходимо применять метод случайного распределения.

В процессе работы над полученным заданием ведущему следует хотя бы один раз подойти к каждой подгруппе и поинтересоваться ходом работы. Это необходимо, поскольку

у ее членов могут быть неразрешимые вопросы, требующие вмешательства, либо работа может идти совсем не в том направлении, в каком предполагал ведущий. Следует детально продумать способы разбивки на подгруппы, ясно изложить задание, ответить на возможные вопросы, активизировать внимание на том, каков должен быть конечный продукт работы, оказать практическую помощь в ходе выполнения задания или при организации позитивной межличностной коммуникации в подгруппах.

Домашнее задание. Знакомым элементом занятий для учащихся общеобразовательной школы будет являться обязательное домашнее задание и непременно его проверка. Несмотря на эту традиционность, содержание заданий может быть довольно разнообразно и содержать как устные, так и письменные формы его выполнения. Возможна также организация так называемых повторительно-обобщающих уроков с целью закрепления пройденного на занятиях материала.

Продолжительность занятий. Стандартная продолжительность каждого занятия — 45 минут, однако имеется в Программе темы, которые требуют большего времени для изучения. В этом случае на рассмотрение этих тем отводится два урока, и каждая часть представляет собой отдельное завершённое занятие.

Количество занятий обусловлено необходимостью рассмотрения основных компонентов здорового образа жизни в том объеме, который сможет гарантировать возможность усвоения учащимися основных положений каждой темы.

ЗАНЯТИЕ 1. «НАШ КЛАСС – ЛУЧШАЯ СТРАНА»

Цели

- Познакомить учащихся с правилами, позволяющими каждому ученику чувствовать себя в классе хорошо.
- Способствовать формированию в классе доброжелательного социально-психологического климата в коллективе, что является важной составляющей профилактической работы.
- Способствовать формированию психического здоровья каждого ученика через его активное участие в жизни класса и школы, возможность влиять на принимаемые решения.

План занятия

1. Вступительное слово ведущего.
2. Упражнение «Две правды, одна ложь...»
3. Дискуссия «Что в нашем классе неправильно».
4. Работа по подгруппам «Составление законов для нашего класса».
5. Групповая дискуссия и принятие законов для класса.
6. Коллективное рисование «Оформление названия, девиза, законов, паспортов для нашего класса».
7. Итоги занятия.
8. Домашнее задание.

Материалы для занятия

1. Плотная бумага формата А5 по количеству участников.
2. Листы ватмана.
3. Простые карандаши, фломастеры, кисточки, гуашь.

Ход занятия

1. Вступительное слово ведущего

Ведущий: Хотелось бы вам жить в идеальной стране? Давайте придумаем вместе, какой должна быть идеальная страна и сделаем наш класс этой идеальной страной со своими законами, с которыми согласны будут все в нашем классе.

2. Упражнение-активатор «Две правды – одна ложь»

Ведущий: представьте себя по кругу, сообщая один ложный и два истинных факта о себе (увлечения, семья, домашние животные, путешествия, др.), а группа должна определить, где правда, а где ложь.

3. Дискуссия «Что в нашем классе неправильно»

Ведущий: Можно ли сравнить наш класс с идеальной страной, где каждый чувствует себя комфортно, каждый день с радостью идет в школу? Если вы считаете, что в нашем

классе что-то неправильно, не так, как должно быть, давайте это обсудим. Что вы хотели бы изменить в вашем классе?

4. Работа по подгруппам «Составление законов для нашего класса»

Чтобы отныне в нашем классе происходило все так, как вы хотите, давайте составим законы для своего класса. Тогда каждый будет чувствовать себя важным, нужным, каждому будет хорошо в классе. Для начала давайте придумаем название нашей страны и ее девиз. Например, «свобода, равенство и братство» (девиз Франции), «Один за всех и все за одного» (девиз Швейцарии). В течение 15 минут подгруппы из 5–6 человек разрабатывают название страны, законы и девиз, оформляя все на листе ватмана.

5. Групповая дискуссия и принятие законов для класса

Затем каждая подгруппа представляет свой вариант, объясняя его необходимость и важность. Ведущий закрепляет листы ватмана на доске и предлагает по очереди голосовать за каждое название, каждый девиз, каждый пункт закона. Законодательным собранием (всеми учениками класса) принимаются те позиции, которые получили одобрение всего класса.

6. Коллективное рисование «Оформление названия, девиза, законов, паспортов для нашего класса»

Затем группой из 5–6 человек оформляется итоговый вариант: название, девиз, законы. Остальные в это время на листах плотной бумаги формата А5 оформляют свои паспорта, где также записывают название страны, девиз, основные законы, свои фамилию, имя, дату рождения, пол, цвет глаз и ставят подпись. Можно также оставить место для фото или автопортрета.

7. Итоги занятия

Затем в классе выбираются ответственные за вопросы: образования, культуры, спорта, здоровья, справедливости, окружающей среды. Они назначаются министрами на 1 месяц. По истечении месяца происходит смена (новые выборы). Министры отвечают за активность класса в своих областях и делают предложения для всего класса (пойти на новую выставку, организовать спортивные соревнования, собрать макулатуру, помочь приюту для животных, организовать «день здоровья», выступить с предложениями к администрации школы по рациону школьного питания, министр по вопросам справедливости разбирает обращения одноклассников по поводу несправедливой критики, ущемления в правах на дружбу, собственное мнение, пр. В конце месяца министры отчитываются перед законодательным собранием о результатах своей деятельности, выбираются следующие.

8. Домашнее задание

Всем обсудить дома с родителями и подготовить письменные предложения для мероприятий класса в областях: культура, образование, спорт, здоровье, справедливость, окружающая среда и представить их соответствующим министрам.

Примечание классному руководителю: предложения можно складывать в специально подготовленный «Ящик предложений» (склеенная коробка из-под обуви с отверстием для опускания предложений на бумаге, размещается в классном уголке). Название страны, девиз, законы вывешиваются в классном уголке.

ЗАНЯТИЕ 2. «ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Цели

- Познакомить учащихся с понятиями «здоровье» и «здоровый образ жизни».
- Раскрыть содержание понятия «вредные привычки» и показать их роль в разрушении психического и физического здоровья человека.
- Способствовать формированию у учащихся установки на здоровый образ жизни.



План занятия

1. Вступительное слово ведущего.
2. Упражнение «Быстрый круг».
3. Рассказ ведущего о понятии «здоровье».
4. Работа по подгруппам «От чего зависит здоровье человека?»
5. Групповая дискуссия на тему «Предложения министрам здоровья и спорта нашего класса».
6. Итоги занятия.
7. Домашнее задание.

Материалы для занятия

1. Бумага формата А4 и средства для письма.
2. Доска или лист ватмана.
3. Средства для письма на доске или листе ватмана.

Ход занятия

1. Вступительное слово ведущего.

Ведущий знакомит учащихся с обсуждаемой темой.

Ведущий: «Здоровье, здоровый, здравствуйте» — эти очень важные для человека слова мы слышим, пожалуй, чаще всего в нашей жизни. Произнося их, мы практически не задумываемся над тем, что означает само слово «здоровье»: каждому из нас без всяких объяснений становится понятно, о чем идет речь.

Может создаться впечатление, что данный термин характеризует очень простое, однозначное понятие, однако, на самом деле все обстоит совсем иначе. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это такой образ жизни человека, когда он заботится о предотвращении болезней и укреплении здоровья.

Сегодня мы с вами попробуем разобраться в этой очень важной для каждого из нас проблеме — проблеме здоровья и здорового образа жизни.»

2. Упражнение «Быстрый круг»

Ведущий: «А что же такое здоровье? — давайте выясним, как мы себе это представляем». Ведущий предлагает участникам занятия по очереди назвать то понятие, которое у них ассоциируется со словом «здоровье».

3. Рассказ ведущего о понятии «здоровье»

Ведущий: «Какие разные суждения! Все это свидетельствует о том, что понятие «здоровье» — сложное, многогранное, часто неоднозначное и двойственное. Объясню, почему. Между здоровьем и болезнью как противоположными состояниями может быть так называемая предболезнь, когда заболевания еще нет, но защитные и приспособительные силы организма перенапряжены или резко ослаблены, и вредный фактор, который в обычных условиях не вызвал бы заболевания, может начать действовать. Кроме того, здоровье не исключает колебаний в самочувствии человека или даже некоторых отклонений от того, что рассматривается как норма. Поэтому и возникло понятие «практически здоровый человек»: это значит, что имеющиеся в организме некоторые отклонения от нормы, не сказывающиеся существенно на самочувствии и работоспособности человека, не могут еще рассцениваться как болезнь. Вместе с тем, отсутствие видимых признаков заболевания еще не свидетельствует о полном здоровье, так как болезнь в скрытом периоде может и не иметь внешних проявлений».

4. Работа по подгруппам «От чего зависит здоровье человека?»

Группа разбивается на подгруппы, и ведущий просит участников составить перечень тех факторов, существенных обстоятельств, от которых, по их мнению, зависит здоровье человека. На выполнение задания отводится 7 минут. Например, учащиеся могут назвать «курение», «употребление алкоголя», «малоподвижный образ жизни», «чистоплотность», «физическая активность», «соблюдение режима дня», др.

По окончании работы проводится ее обсуждение. Представители каждой из подгрупп по очереди называют один из факторов, который выписывается ведущим на доске так, чтобы не было повторений.

В конце ведущий зачитывает получившийся список, обращая внимание на то, что большинство из указанных факторов, влияющих на здоровье человека, зависит от самого человека. В настоящее время считается доказанным, что образ жизни на 50% определяет состояние здоровья человека (остальные 50% — наследственность (20%), экология (20%) и медицина (10%)), что свидетельствует о важности формирования здорового образа жизни.

5. Групповая дискуссия на тему «Предложения министрам здоровья и спорта нашего класса»

Ведущий: «Давайте обсудим Ваши предложения по организации мероприятий нашего класса в области здоровья и спорта! (домашние задания)»

Выслушав мнения участников группы, ведущий предлагает министрам здоровья и спорта утвердить предложения и вместе с классом составить график и план их проведения. Законодательное собрание (весь класс) утверждает график мероприятий класса в области здоровья и спорта. Все ставят подписи в знак согласия, план-график мероприятий по спорту и здоровью оформляется и вывешивается в классном уголке.

6. Итоги занятия

Ведущий: «Таким образом, мы с вами выяснили, что основными параметрами здорового образа жизни являются: здоровое питание; достаточная физическая нагрузка, т. е. не сидеть постоянно перед телевизором, а заниматься спортом и участвовать в активных играх; отсутствие вредных привычек. Помощниками нам с вами в этом будут придуманные вами виды активности для класса».

7. Домашнее задание

В качестве домашнего задания можно предложить учащимся, когда они вернутся домой, составить вместе с родителями план-график активности в области здоровья и спорта для всей семьи (например, каждый вечер прогулка перед сном всей семьей, в выходные прогулка на лыжах, катание на коньках или поход в бассейн всей семьей, ежевечерняя влажная уборка в квартире перед сном, др.)

Дополнительный информационный материал для педагогов по теме

Общие представления о здоровье

Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.**

12 советов как оставаться здоровым

<https://www.facebook.com/watch/?v=2158899600822078>

Современное определение здоровья

Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие — физическую, психологическую и поведенческую.

Физическая составляющая включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

Психологическая составляющая — это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно-эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами. Основой его является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удовлетворения этих потребностей.

Поведенческая составляющая — это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью молодежи. Поэтому главное для молодых людей — быть здоровыми.

Индивидуальное здоровье — здоровье отдельного человека. Его оценивают по персональному самочувствию, наличию или отсутствию заболеваний, физическому состоянию и т. д.

Групповое здоровье — здоровье отдельных сообществ людей: возрастных, профессиональных и т. д.

Здоровье населения — здоровье людей, живущих на определенной территории.

Потенциал общественного здоровья — мера количества и качества здоровья людей и его резервов, накопленных обществом.

Индекс общественного здоровья — соотношение здорового и нездорового образа жизни населения.

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний.

(ВОЗ, 1946)

Как регулировать эмоции в школе



Психическое здоровье определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.
(ВОЗ, 2013)

Критерии здоровья человека

Сейчас, чтобы сделать вывод о состоянии людей, обращаются к пяти основным критериям:

1. Наличие или отсутствие недугов, болезней.
2. Нормальная работа в системе «окружающий мир — индивид».
3. Благополучие в социальной жизни, умственном труде, духовной деятельности, физические способности человека.
4. Умение приспособиться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды.
5. Возможность качественно выполнять отведенные индивиду функции в социальной жизни.

Многочисленные исследования показали, что факторами, обуславливающими здоровье, являются:

- биологические (наследственность, тип высшей нервной деятельности, конституция, темперамент и т. п.);
- природные (климат, ландшафт, флора, фауна и т. д.);
- состояние окружающей среды;
- социально-экономические;
- уровень развития здравоохранения.

Эти факторы влияют на образ жизни людей. Установлено также, что образ жизни примерно на 50 %, состояние окружающей среды на 15–20 %, наследственность на 15–20 % и здравоохранение (деятельность его органов и учреждений) на 10 % обуславливают здоровье (индивидуальное и общественное) (Таблица 1).

Таблица 1. Факторы, влияющие на здоровье человека

Сфера влияния факторов	ФАКТОРЫ	
	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровье
Генетические (15–20%)	Здоровая наследственность. Отсутствие морфо- функциональных предпосылок возникновения заболеваний	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям
Состояние окружающей среды (20–25%)	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки
Медицинское обеспечение (10–15%)	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание

Условия и образ жизни (50—55%)	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт. полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия, социальный и психологический дискомфорт. неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний
--------------------------------	---	---

Рассмотрим подробнее каждый из основополагающих факторов обеспечения здоровья.

Здоровый образ жизни

В последнее время, когда стало понятно, что медицина не может не только предотвратить, но и справиться с обрушившимся на нее обвалом патологии, интерес к здоровому образу жизни привлекает все большее внимание и специалистов, и широкого круга населения.

Сейчас понятнее становится тезис, что болезни современного человека обусловлены прежде всего его образом жизни и повседневным поведением. Вот почему здоровый образ жизни является основой профилактики заболеваний. Подтверждается это, в частности, тем, что в США снижение показателей детской смертности на 80% и смертности всего населения на 94%, увеличение ожидаемой средней продолжительности жизни на 85% связывают не с успехами медицины, а с улучшением условий жизни, труда и рационализацией образа жизни населения. Вместе с тем в нашей стране, как указывает Е.А. Овчаров (2002), 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни.

Можно привести несколько определений здорового образа жизни (ЗОЖ):

ЗОЖ — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни (Ю.Л. Лисицын, 1982);

ЗОЖ — поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья (Р.Г. Оганов с сотр., 1994).

В определении ЗОЖ акцент делается на индивидуализацию самого понятия, т. е. вариантов ЗОЖ должно быть столько, сколько существует людей. В установлении ЗОЖ для каждого человека необходимо учитывать его типологические особенности (тип высшей нервной деятельности, морфофункциональный тип, преобладающий механизм вегетативной нервной регуляции и т. д.), возрастно-половую принадлежность и социальную обстановку, в которой он живет (семейное положение, профессию, традиции, условия труда, быта, материальное обеспечение и т. д.).

Важное место в исходных посылках должны занимать личностно-мотивационные особенности данного человека, его жизненные ориентиры, которые сами по себе могут быть серьезным стимулом к ЗОЖ и к формированию его содержания и особенностей.

Структура ЗОЖ должна включать следующие факторы:

- оптимальный двигательный режим;
- тренировка иммунитета и закаливание;
- рациональное питание;
- психофизиологическая регуляция;
- рациональный режим жизни;
- отсутствие вредных привычек;

ЗАНЯТИЕ 3. РЕГУЛЯЦИЯ СЛОЖНЫХ ЭМОЦИЙ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Цели

- Познакомить учащихся с понятием «сложные эмоции»
- Раскрыть важность умения контролировать сложные эмоции
- Способствовать формированию у учащихся навыков контроля над сложными эмоциями (например, гневом) как основы здорового образа жизни

План занятия

1. Вступительное слово ведущего
2. Упражнение «Сигналы гнева»
3. Рассказ ведущего о понятии «контролирование гнева»
4. Работа по подгруппам «Как нам успокоиться (глушители гнева)»
5. Итоги занятия
6. Домашнее задание

Материалы для занятия

1. Бумага формата А4 и средства для письма.
2. Доска и листы ватмана.
3. Средства для письма на доске и листе ватмана.

Ход занятия

1. Вступительное слово ведущего

Ведущий знакомит учащихся с обсуждаемой темой.

Любой человек может переживать самые разные эмоции. Обида, гнев, смущение, разочарование, зависть, вина, отвращение, страх, злость — нормальные человеческие эмоции, которые испытывают все люди. От эмоционального состояния зависит многое в нашей жизни: принятие эффективных решений, реагирование на поступки и поведение других людей, продуктивность работы. Но от наших эмоций еще и во многом зависит наше самочувствие!

Наш современник, узбекский и российский писатель Мирзакарим Санакулович Норбеков так написал в одной из своих книг, посвященных здоровью человека: «Сейчас научно доказана прямая связь между отрицательными эмоциями и мыслями и многими грозными заболеваниями. В организме человека происходят неблагоприятные изменения, на фоне которых и возникают заболевания».

Несмотря на то, что все наши эмоции крайне важны для нас, являются реакцией на окружающий мир и связывают нас с этим миром, тем не менее, воспринимаются они нами по-разному. Одни переживаются нами как очень приятные, положительные эмоции, способные улучшить наше внутреннее состояние — это такие эмоции, как радость, восторг, любовь, удовольствие, симпатия, восхищение, энтузиазм и прочие. Другие — как, например,

безразличие, — не имеют эмоционального окраса, не влияют на настроение человека. А есть целый ряд эмоций, которые отличаются негативным фоном, переживаются как нечто неприятное — например, горе, страх, зависть, тревога, отчаянье, тоска, грусть и прочие. И среди них довольно сильной является гнев.

Многие молодые люди вовлекаются в конфликты, а также в драки и споры, в целом, потому что они не контролируют свой гнев или им трудно это сделать. Иногда это означает, что молодой человек может попасть в неприятности и в школе. Конечно, все иногда сердятся. Но проблемы начинаются, когда мы злимся на одного, а вымещаем свой гнев на другом человеке. Иногда люди сердятся на то, что произошло дома (скажем, их родители ссорятся) или в школе (на учителя, который, по их мнению, относился к ним несправедливо). Происходит следующее: весь гнев, который они копили внутри себя на протяжении какого-то времени, выплескивается на другого человека. Есть, конечно, те, кто не вымещает свой гнев на других, но скрывает его внутри себя. Это может привести к сильному чувству разочарования и ненависти, может привести к тому, что человек захочет причинить боль самому себе. Из-за этого важно делиться своими чувствами и причинами своих сильных эмоций с другими. Из-за этого важно, чтобы молодые люди немного узнали о гнев и о том, как с ним можно справиться.

2. Упражнение «Сигналы гнева»

Ведущий: «Как мы можем понять, что начинаем гневаться, что наше душевное равновесие нарушено?».

Ведущий предлагает участникам занятия по очереди называть те сигналы тела, по которым они могут узнать о своем гнев или гнев другого человека.

В то время, когда дети называют «сигналы», ведущий на листе ватмана или доске составляет перечень признаков гнева, ориентируясь на то, что говорят участники группы.

Например, вот, что может получиться.

- сердцебиение учащается;
- дыхание становится все тяжелее и быстрее;
- наши мышцы напрягаются;
- мы чувствуем «бабочек» в животе;
- наша кровь качается внутри нашего тела быстрее (вот почему наше лицо краснеет);
- мы чувствуем себя горячими и обеспокоенными, а иногда (если мы действительно сердиты) готовы «взорваться», руки сжимаются в кулаки и т. д.

Также на этом этапе занятия можно использовать шкалу гнева (смотрите в дополнительном информационном материале).

3. Рассказ ведущего о понятии «контролирование гнева»

Ведущий: «Гнев жизненно необходим психике и телу, чтобы встряхнуть их и побудить к действию. Однако, если этой мощной энергии не позволять спокойно протекать и выполнять свои естественные функции, личность человека и его жизнь неизбежно разрушаются.

Посмотрите, как неприятно со стороны смотрится разгневанный человек — это человек напряжённый в прямом смысле этого слова: гнев таится в напряжённости плеч и верхней части спины, — так называемых мышечных зажимах, — что отражается на осанке и походке.

Но не это самое главное. Гневающийся человек не в состоянии адекватно оценивать окружающую ситуацию и правильно вести себя в ней. Люди ведут себя по-разному, когда гnevаются. Один человек может кричать и драться; другой может плакать (слезы ярости и разочарования, а не слезы печали); кто-то может полностью замолчать. В любом случае, отношения с окружающими людьми и ситуация вокруг человека ухудшается!

Недаром у очень многих народов бытуют поговорки, отражающие мысль о негативном влиянии гнева на поведение и самочувствие человека.

Например:

- Гнев — враг человеку, а разум друг его (татарская).
- Гнев всегда является плохим советчиком (французская).
- Гнев человеку сушит кости и рушит сердце (русская).
- У огня не бывает прохлады, а у гнева рассудка (таджикская).

Для того, чтобы не попасть в такую ситуацию, необходимо научиться не пытаться подавлять гнев, когда он овладевает человеком, а с ним совладать, то есть успокаиваться. Умение заставить себя успокоиться и справиться с гневом называется контролем гнева.

Гнев должен рано или поздно выйти на поверхность. Это похоже на напор воды в шланге: если шланг зажат (на него наступили те, кто не позволял выражать свой гнев), то давление воды в нём настолько велико, что выпустить её по капельке положительно невозможно. Попытка проделать маленькую дырочку в стенке приводит к тотальному разрыву шланга. Если просто бездействовать, шланг рано или поздно тоже будет испорчен. Но достаточно шланг развязать — и нормальное течение воды в нём постепенно восстанавливается.

4. Работа по подгруппам «Как нам успокоиться (глушители гнева)»

Вначале познакомьте учащихся с **Правилом четырёх секунд**.

Это время, за которое можно сделать вдох и выдох. Каждый раз, когда закипает возмущение, гнев или даже тревога, важно сделать глубокий вдох и выдох. Это первый шаг к управлению эмоциями. Когда такая практика станет привычной, контролировать автоматические реакции станет намного легче. Попробуйте освоить упражнение сами, а потом покажите или расскажите о нём подростку.

Затем предложите разбиться на подгруппы и составить перечень тех способов, которые помогают справиться с гневом.

На выполнение задания отводится 7 минут.

Например, учащиеся могут назвать следующие способы:

- считать до десяти в своей голове;
- думать о чем-то другом, о чем-то счастливом, мирном;
- уйти от раздражающего фактора (человека);
- поговорить о своих гневных чувствах, чтобы выразить эти чувства безопасным способом, не причиняя никому вреда;
- делать дыхательные упражнения;
- заниматься спортом;
- совершать физические упражнения (например, быстро сделать несколько прыжков или приседаний) как способ разрядки сложных эмоций и т. д.

По окончании работы проводится ее обсуждение. Представители каждой из подгрупп по очереди называют один из способов, который выписывается ведущим на листе ватмана так, чтобы не было повторений.

В конце занятия ведущий приводит высказывания Юрия Сенкевича, подтверждающие необходимость контролировать человеку свой гнев: «Эмоции, загоняемые вглубь, вредны».

5. Итоги занятия

На этом занятии итоги подводятся сообща. Ведущий спрашивает, почему умение контролировать гнев является условием здорового и безопасного образа жизни? Дети отвечают на вопрос, демонстрируя понимание важности этого умения для жизни и здоровья человека.

6. Домашнее задание

В качестве домашнего задания можно предложить учащимся, когда они вернутся домой, поговорить с родителями о разных способах контроля гнева и других отрицательных эмоций, а потом выбрать лучшие способы для каждого члена семьи.

Также можно предложить детям (особенно тем, у кого есть агрессивные проявления) заполнить лист контроля гнева («Мой выигрыш, когда я тренирую контроль над гневом»). Он представлен в дополнительном информационном материале.

* При разработке данного занятия были использованы материалы пособий:

1. Реан А. А., Новикова М. А., Коновалов И. А., Молчанова Д. В. Руководство для подростков про буллинг: как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других — Москва, 2019.
2. Гюндерсен К., Митчел Ульсен Т., Финне Ю. ART: метод тренировки социальной компетенции — Петрозаводск, 2012.

Дополнительный информационный материал для педагогов по теме

Шкала гнева

Шкала гнева

Вопросы, которые можно задать каждому:

- В каких ситуациях насколько ты злишься?
- Ты более сердит, когда на шкале "обжигающий", чем когда "холодный"?
- Ты одинаково хорошо контролируешь себя, когда ты "обжигающий" и когда "холодный"?
- (можно нарисовать шкалу гнева на доске или раздать каждому рисунок, см. приложение)

Обжигающе сердит
В этой ситуации рассвирепел

Кипяще сердит
Эта ситуация меня провоцирует.

Горячий
Я довольно сильно раздражен.

Теплый
Эта ситуация меня раздражает.

Холодный
Эта ситуация на меня никак не действует.

Глушители гнева



Лист контролирования гнева

Мой выигрыш, когда я тренирую контроль над гневом

Что может стать лучше, когда мне еще лучше удастся контролировать гнев?

Что будет хорошего для меня?

Что будет хорошего для других?

Важно для осознания собственной потребности в тренировке контроля над гневом и для самомотивации!











ЗАНЯТИЕ 4. НАВЫКИ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ И ЗДОРОВЬЕ

Цели

- Познакомить учащихся с понятием конфликта
- Раскрыть важность умения конструктивно выходить из конфликтных ситуаций
- Способствовать формированию у учащихся представлений о правилах поведения в конфликтной ситуации.

План занятия

1. Упражнение «Дорогой..., улыбнись мне!»
2. Вступительное слово ведущего.
3. Упражнение «да — нет» и обсуждение того, что такое конфликт
4. Мозговой штурм на тему «Что мы можем делать, чтобы избежать конфликта?»
5. Групповая дискуссия «Навыки решения конфликта»
6. Мозговой штурм на тему «Что мы можем делать, чтобы избежать конфликта?»
7. Итоги занятия
8. Домашнее задание

Материалы для занятия

1. Бумага формата А4 и средства для письма.
2. Доска и листы ватмана.
3. Средства для письма на доске и листе ватмана.

Ход занятия

1. Упражнение «Дорогой..., улыбнись мне!»

Участники встают в круг. Выбирается один человек стоять в центре. Он говорит кому-то из круга: «Дорогой ... (имя человека), я хочу, чтобы ты мне улыбнулся!» Если тот, кому адресовано обращение, улыбается, он становится в центр круга. Если же он остается серьезным, человек в центре обращается к новому игроку из круга. Остановите игру, пока она еще забавляет. Для создания настроения упражнение желательно выполнять на фоне тихой музыки.

2. Вступительное слово ведущего

Ведущий знакомит учащихся с обсуждаемой темой.

Мы с вами говорили о том, что важной составляющей здоровья является психологическая составляющая. А это, прежде всего, эмоциональное здоровье, позитивный настрой и бесконфликтное общение. Все сказанное делает нашу жизнь счастливой и безопасной. Но, к сожалению, так бывает не всегда. И очень часто жизнь нашу омрачают конфликты, в которых мы не всегда знаем, как себя вести.

3. Упражнение «да — нет» и обсуждение того, что такое конфликт

Два добровольца показывают упражнение «да — нет». Они встают друг напротив друга и решают, кто в паре хочет говорить «да», а кто — «нет». Один из них начинает игру, произнеся слово «да». Второй сразу же отвечает ему: «нет». Тогда первый снова говорит «да», а второй опять ему отвечает «нет». Каждый может произносить только то слово, которое выбрал с самого начала: или «да», или «нет». Но может произносить его по-разному, как ему захочется: тихо или громко, нежно или грубо, кратко или длинно. Через некоторое время ведущий дает сигнал о том, что пора закончить спор.

Вопросы к группе:

Конфликт ли это? Почему?

Что необходимо, чтобы считать данную ситуацию конфликтом?

Выводы ведущего:

- Конфликт — это наиболее острое столкновение противоположно направленных взглядов, мыслей, целей, интересов.
- Для наличия конфликта как минимум необходимо присутствие двух (или более) человек или двух точек зрения и предмета спора.

4. Мозговой штурм на тему «Что мы можем делать, чтобы избежать конфликта?»

Ведущий на листе ватмана заранее готовит таблицу, но до этого времени занятия участники ее не видят.

Кто на меня сердится	За что он на меня сердится	Как этого можно избежать

Начинает заполнять таблицу сам ведущий, приведя пример из своей жизни. Потом участники говорят по очереди (только желающие), ведущий продолжает заполнять таблицу. Третью колонку группа заполняет сообща, обсуждаются и фиксируются все возможные конструктивные варианты выхода из предложенной конфликтной ситуации. Может быть разобрано 5–7 ситуаций в зависимости от оставшегося времени занятия.

5. Групповая дискуссия «Навыки решения конфликта»

Задание группе: опираясь на предыдущее упражнение, сформулируйте навыки, которые стоит применять в конфликтной ситуации.

В результате обсуждения ведущий производит на доске или ватмане следующую запись:

Навыки, которые необходимо использовать при решении конфликта:

- умение слушать,
- умение справляться со стрессом, владеть своими эмоциями,
- умение вести себя уверенно, постоять за себя,
- умение правильно критиковать и с достоинством реагировать на критику,
- умение принимать решения.

6. Упражнение «Воздушный шарик» и обсуждение вариантов решения конфликта

Двум добровольцам ведущий дает один воздушный шарик и просит каждого поиграть с ним. В результате действий с шариком добровольцы приходят к выводу, что бесконфликтно выполнить задание ведущего можно лишь тогда, когда они будут вместе играть этим шариком.

На этом примере проводится обсуждение возможных способов решения конфликта

Варианты решения конфликта:

- оба проиграли («ни тебе, ни мне»);
- один выиграл, второй проиграл (но часто при этом испорченные отношения или плохое настроение проигравшего могут испортить победителю радость победы);
- оба выиграли.

Цель решения конфликта — нахождение решения, при котором выигрывают обе стороны или, по крайней мере, которое обе стороны могут принять.

Участникам конфликта необходимо выслушать друг друга, понять, как выглядит ситуация с точки зрения другого, понять интересы друг друга, найти общие интересы. Попытаться отказаться от борьбы друг с другом, постараться заняться совместным поиском решения стоящей перед ними проблемы.

Во всем занятии делается акцент на решение конфликта путем совместного принятия решения.

7. Итоги занятия

На этом занятии итоги подводятся сообща. Основная мысль, к которой необходимо подвести учащихся, следующая: наиболее правильным путем решения конфликта будет являться путь совместного принятия решения.

8. Домашнее задание

Проанализировать один из известных вам конфликтов в классе с точки зрения возможности нахождения совместного решения.

*** При разработке данного занятия были использованы материалы пособий:**

1. Реан А. А., Новикова М. А., Коновалов И. А., Молчанова Д. В. Руководство для подростков про буллинг: как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других — Москва, 2019.
2. Гюндерсен К., Митчел Ульсен Т., Финне Ю. ART: метод тренировки социальной компетенции — Петрозаводск, 2012.

ЗАНЯТИЕ 5. «ПРИВЫЧКИ И ЗДОРОВЬЕ»

Занятие проводится на свежем воздухе (в парке, на набережной, во дворе школы, др.)

Цели занятия

- Познакомить учащихся с понятием «вредные привычки» и дать представление о неблагоприятных для человека их последствиях
- Способствовать формированию у учащихся стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных.

План занятия

1. Информация ведущего «Что такое привычки».
2. Игра «Привычка».
3. Работа по подгруппам «Полезные и вредные привычки».
4. Игра «Мне нравится».
5. Интерактивное упражнение «Цветик-семицветик».
6. Итоги занятия.
7. Домашнее задание.

Материалы для занятия

Нет. Занятие проводится на свежем воздухе.

Ход занятия

1. Информация ведущего «Что такое привычки?»

Ведущий: «В одном из своих произведений известный русский поэт А.С.Пушкин так говорит о привычках, которых так много в нашей с вами жизни: «Привычка свыше нам дана, Замена счастию она». А что такое привычка?

Привычка — это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка одеваться или чистить зубы, или заправлять постель. Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое-то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнет его выполнять не задумываясь».

2. Игра «Привычка»

Учащиеся встают в несколько кругов. Команда ведущего начинается со слова «Прошу», и участников просят выполнить различные действия («Прошу присесть», «Прошу повернуться» и т. д.). Таких команд должно быть достаточно много, чтобы участники группы привыкли выполнять их. В определенный момент ведущий перед командой не произносит слово «Прошу», и тогда группа не должна выполнять его указание. Но, как правило, в группе обязательно находятся несколько человек, которые, несмотря на отсутствие команды, все-таки продолжают ее выполнять.

После проведения игры необходимо обсудить ее и сказать о том, что, привыкнув выполнять команды, многие не сразу смогли переключиться и выполнили команду тогда, когда



не должны были ее выполнять. По такому же принципу формируются у нас привычки: стоит только начать многократно повторять то или иное действие, как оно закрепится в сознании в виде привычки. Считается, что для формирования привычки необходимо совершать активность в течение 21 дня подряд (например, бегать по вечерам).

3. Работа по подгруппам «Полезные и вредные привычки»

Учащиеся разбиваются на подгруппы. Каждой подгруппе дается задание представить (показать жестами) то, что, по мнению каждого, полезно или вредно для здоровья

человека. Другие подгруппы должны угадать.

Если ученики будут затрудняться, можно дать карточки с информацией или прошептать подсказку, что можно представить :

Полезно для человека: соблюдать режим дня; соблюдать гигиену; правильно и регулярно питаться; заниматься спортом или любимым делом; читать книги и т. п.

Вредно для человека: прогуливать занятия в школе; много сидеть у телевизора или за компьютером и т. п.

Каждая группа по очереди представляет жестами, а другие угадывают.

Затем следующим образом проводится обсуждение полученного материала: ведущий последовательно называет привычку, а учащиеся по кругу должны назвать те последствия, к которым приведет сформировавшаяся у человека данная привычка. Например, привыкнув чистить зубы по утрам, человек всегда будет иметь их здоровыми: привычка проводить много времени за компьютером может привести к проблемам со здоровьем (нарушение осанки, избыточный вес, др.) и способствовать возникновению компьютерной зависимости.

По окончании работы ведущий делает вывод: кроме множества полезных, укрепляющих здоровье человека и помогающих ему жить привычек, есть те, которые мы считаем вредными, т. к. они приносят человеку и его здоровью вред и нарушают правильный ритм жизни.

4. Игра «Мне нравится»

Участники группы встают в круг. Они по очереди бросают мяч друг другу. Тот, кто поймал мяч, должен сказать, что ему нравится делать в жизни, какие занятия являются его любимыми, и затем бросить мяч следующему игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все не назовут свои любимые занятия.

5. Интерактивное упражнение «Цветик-семицветик»

Ведущий: «Каждый из вас рассказал о своих любимых занятиях. Многие согласятся со мной, что, когда какое-то занятие доставляет удовольствие и приносит радость, им хочется заниматься часто, оно входит в привычку и начинает приносить пользу человеку. Но есть те занятия, те вещи, которые, войдя в привычку каждого человека, непременно сохраняют и укрепят его здоровье. Давайте попробуем сформулировать эти полезные для здоровья человека привычки!»

Ведущий встает в центр круга, другие дети выстраиваются группами таким образом, чтобы получились лепестки. Затем каждый «лепесток»-группа называет те полезные привычки, которые помогают укреплять и сохранять здоровье человека. За каждую названную полезную привычку раздаются аплодисменты от всех участников.

Привычек может быть названо каждым «лепестком»-группой несколько и касаться они могут любых сфер жизнедеятельности человека.

В конце игры ведущий называет еще одну, самую универсальную полезную для человека привычку — привычка сохранять здоровье. Именно эта привычка всегда поможет человеку регулярно и правильно заботиться о своем здоровье.

6. Итоги занятия

Ведущий: «Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок — здоровье. Здоровье помогает воплощать наши желания, мечты, достигать цели. Здоровому человеку по плечу любая работа. Здоровый человек имеет возможность радоваться настоящей, реальной, а не искусственной жизни. Здоровый человек часто улыбается, даря окружающим хорошее настроение, и общаться с таким человеком всегда приятно.

Привычка сохранять здоровье — это залог нормальной жизни человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит пользу ему и его здоровью».

7. Домашнее задание

В качестве домашнего задания необходимо попросить учащихся составить вместе с родителями перечень полезных привычек, которые, по их мнению, есть у их родных и близких, разместить в классном уголке (можно анонимно, а можно вместе с фотографией семьи, например, во время лыжной прогулки или во время бега трусцой или другое — по желанию детей).







ЗАНЯТИЕ 6. «РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА»

Цель занятия

Научить участников группы правильно выстроить режим дня и соблюдать его.

План занятия

1. Групповая дискуссия «Значение режима дня для школьника»
2. Рассказ ведущего «Основные элементы режима дня»
3. Интерактивное упражнение «Составление режима дня»
4. Итоги занятия
5. Домашнее задание

Материалы для занятия

1. Доска или лист ватмана.
2. Средства для письма на доске или листе ватмана.

Ход занятия

1. Групповая дискуссия «Значение режима дня для школьника»

Ведущий: «Вы наверняка слышали такое выражение — режим дня. Эти словом называют рациональное, удобное распределение времени суток на фазы деятельности, отдыха и сна с учетом биологических ритмов растущего организма. Необходимо правильное распределение времени на сон, уроки, игры, занятия спортом, посещение кружков, прогулки. А как вы думаете, почему необходимо соблюдать режим дня, особенно детям и подросткам?»

Выслушиваются мнения учащихся. Ведущий, обобщая все услышанное, продолжает рассказ о важности соблюдения человеком режима дня. Он говорит, что режим дня строится на основе строгого чередования его элементов (утренний подъем, прием пищи, приготовление домашнего задания и т. д.). При их выполнении в определенном порядке, ежедневно в один и тот же период времени, центральная нервная система образует связи, которые облегчают переход от одного вида деятельности к другому, затрачивая на их выполнение минимум энергии.

Правильно организованный режим школьника создает наилучшие условия как для учебы, так и для отдыха. От этого напрямую зависит его здоровье, физическое развитие, школьная успеваемость. Соблюдение режима дня имеет значение для воспитания воли, организованности, аккуратности.

2. Рассказ ведущего «Основные элементы режима дня»

Ведущий подробно рассказывает о том, каковы основные элементы режима дня учащихся. Его объяснения сводятся к изложенной ниже информации.

При составлении режима дня, учитываются возрастные особенности школьников. Ведь простая нагрузка для учащихся старшего возраста окажется непосильной для школьников младших классов. Поэтому составлять режим и строго ему следовать необходимо в зависимости от своего возраста.

Режим дня состоит из обязательных элементов:

- Подъем
- Утренняя гимнастика, умывание, одевание, уборка постели
- Завтрак
- Дорога в школу
- Учебные занятия в школе
- Дорога из школы
- Обед
- Отдых
- Прогулка на воздухе
- Приготовление уроков
- Ужин
- Свободное время
- Вечерний туалет
- Сон



Ведущий: «Что еще можно сказать об этих обязательных компонентах режима дня?»

1. Каждый день школьника должен включать физические упражнения, это могут быть *утренняя гимнастика или вечерняя* (лучше всего прогулка перед сном или вечерняя пробежка). Ведущий уточняет, кто из детей ее делает и как. Ведь зарядка прогоняет остатки сонливости, дает заряд бодрости на день. Гимнастические упражнения помогают насыщению организма кислородом, усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную, сердечно-сосудистую, костно-мышечную системы.
2. Ведущий рассказывает также о пользе *водных процедур*. Водные процедуры — обтирания или обливания проводятся после гимнастики. Первые обтирания следует проводить водой температуры 30–28°, а через каждые 2–3 дня снижать температуру воды на 1° (не ниже 12–13°), при этом температура в комнате должна быть не ниже 20°. Постепенно от обтираний можно перейти к обливанию. Водные процедуры с постепенным снижением температуры воды повышают сопротивляемость организма к резким температурным колебаниям внешней среды.
3. *Регулярный прием пищи* в строго установленное время — через 3–4 часа (4–5 раз в сутки).
4. На приготовление *домашних заданий* в режиме дня учащихся отводится определенное время:
 - Обучение в 1 классах проводят без домашних заданий.
 - в 2–3 классах — 1 час 30 минут
 - в 4–5 классах — 2 часа
 - в 6–8 классах — 2,5 часа
 - в 9–11 классах — до 3,5 часов

При такой длительности выполнения домашних заданий, как показали специальные исследования, дети все время работают внимательно, сосредоточенно и к концу занятий остаются бодрыми, жизнерадостными; сколько-нибудь заметных признаков утомления не отмечается.

Школьникам, которые учатся в первую смену, начинать готовить уроки желательно не раньше чем с 16–17 часов.

Для учащихся второй смены на подготовку домашних заданий следует отвести время, начиная с 8—8,5 часов утра;

При выполнении домашних заданий, так же, как и в школе, через каждые 45 минут следует делать перерыв на 10 минут, во время которого нужно проветрить комнату, встать, пройтись, хорошо сделать несколько дыхательных гимнастических упражнений.

5. *Подвижные игры, прогулки на свежем воздухе* имеют большое значение для поддержания хорошего самочувствия и здоровья. Для подвижных игр на открытом воздухе учащимся первой смены нужно отводить время — после обеда до начала приготовления домашних уроков, а учащимся второй смены — после приготовления домашних уроков до ухода в школу.

Общая продолжительность пребывания на открытом воздухе, включая дорогу в школу и обратно, должна составлять для младших школьников не менее 3 — 3,5 часов, для старших — не менее 2 — 2,5 часов.

6. *Ночной сон.* День школьника должен завершаться вечерним туалетом и последующим сном. На вечерний туалет отводится не более 30 минут. За это время школьник должен:

- привести в порядок школьную форму и обувь;
- затем нужно умыться,
- почистить зубы,
- вымыть ноги водой комнатной температуры или принять душ.

Школьнику следует всегда в одно и то же время ложиться спать и в одно и то же время вставать. Продолжительность ночного сна зависит от возраста:

- общая продолжительность сна для 7-летних школьников должна составлять 12 часов в сутки, из которых один час отводится на послеобеденный сон (не менее 1 часа)
- продолжительность сна для детей 8—9 лет составляет 10,5—11 часов
- для 10—11 лет — 10 часов
- для 12—15 лет — 9 часов
- для учащихся старших классов — 8,5—9 часов

Учащиеся I и II смены должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20 часов 30 минут — 21 час, а старшие — в 22 часа, самое позднее — в 22 часа 30 минут.

3. Интерактивное упражнение «Составление режима дня»

Ведущий, разделив детей на подгруппы, предлагаем им разработать и представить свои варианты режима дня. Подгруппы записывают свои варианты на листах ватмана и затем спикер от каждой группы представляет вариант своей группы. Другие подгруппы могут в качестве экспертов задавать вопросы, делать предложения, аргументируя их. Группы дорабатывают свои варианты в соответствии с аргументированным экспертным мнением.

Предложения ребят на листах ватмана вывешиваются в классном уголке.

4. Итоги занятия

Ведущий: «Таким образом, мы с вами сегодня выяснили, что для школьников в период роста организма крайне важно правильно соблюдать все составляющие режима дня. Это поможет вам и в учебе, и в быту, и во время отдыха больше всего успевать, получать лучшие результаты и сохранять свое здоровье! Давайте постараемся, чтобы все граждане нашей страны «_____» (смотри название страны из первого занятия) соблюдали режим дня. Через месяц мы с Вами обсудим, как соблюдение режима дня помогло вам в учебе и в других делах, стали ли вы успевать больше благодаря своему режиму дня.

5. Домашнее задание

Ведущий дает задание составить каждому школьнику свой режим дня, с учетом полученных знаний на уроке.

Дополнительный информационный материал для педагогов по теме «Примерный режим дня школьника»

Режим дня школьника

Режимные моменты	Возраст (класс)			
	7–9 лет (1–4 класс)	10–12 лет (5–7 класс)	13–14 лет (8–9 класс)	15–16 лет (10–11 класс)
Подъем	7:00			
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7:00–7:30			
Завтрак	7:30–7:50			
Дорога в школу	7:50–8:20			
Учебные занятия в школе	8:30–12:30	8:30–13:30	8:30–14:00	8:30–14:30
Дорога из школы	12:30–13:00	13:30–14:00	14:00–14:30	14:30–15:00
Обед	13:00–13:30	14:00–14:30	14:30–15:00	15:00–15:30
Отдых	13:30–14:30	—	—	—
Прогулка на воздухе	14:30–16:30	14:30–16:30	15:00–17:00	15:30–17:00
Приготовление уроков	16:30–17:30	16:30–18:30	17:00–19:30	17:00–20:00
Прогулка на воздухе	17:30–19:00	18:30–19:30	19:30–20:30	20:00–21:00
Ужин, свободное время	19:00–20:00	19:30–20:30	20:30–21:00	21:00–21:30
Вечерний туалет	20:00–20:30	20:30–21:00	21:00–22:00	21:30–22:00
Сон	20:30–7:00	21:00–7:00	22:00–7:00	22:00–7:00

Утренняя гимнастические упражнения следует проводить в хорошо проветренной комнате, в теплое время года — при открытом окне или на свежем воздухе.

Заниматься надо в трусиках и тапочках, чтобы организм одновременно получал воздушную ванну. Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.



Водные процедуры — обтирания или обливания проводятся после гимнастики.

Начинать водные процедуры следует только после беседы со школьным врачом о состоянии здоровья школьника. Первые обтирания следует проводить водой температуры 30–28°, а через каждые 2–3 дня снижать температуру воды на 1° (не ниже 12–13°), при этом температура в комнате должна быть не ниже 18°. Постепенно от обтираний можно перейти к обливанию.

Водные процедуры с постепенным снижением температуры воды *повышают сопротивляемость организма к резким температурным колебаниям внешней среды.*

Весь утренний туалет должен занимать не более 30 минут

На приготовление домашних уроков в режиме дня учащихся отводится:

- обучение в 1 классах проводят без домашних заданий
- в 2–3 классах — 1 час 30 минут
- в 4–5 классах — 2 часа
- в 6–8 классах — 2,5 часа
- в 9–11 классах — до 3,5 часов

При такой длительности выполнения домашних заданий, как показали специальные исследования, дети все время работают внимательно, сосредоточенно и к концу занятий остаются бодрыми, жизнерадостными; сколько-нибудь заметных признаков утомления не отмечается.

Пребывание на открытом воздухе

Общая продолжительность пребывания на открытом воздухе, включая дорогу в школу и обратно, должна составлять для младших школьников не менее 3 — 3,5 часов, для старших — не менее 2 — 2,5 часов.

Продолжительность сна

Общая продолжительность сна для 7-летних школьников должна составлять 12 часов в сутки, из которых один час отводится на послеобеденный сон (не менее 1 часа)

Продолжительность сна для детей 8–9 лет составляет 10,5–11 часов, для 10–11 лет — 10 часов, для 12–15 лет — 9 часов, для учащихся старшего возраста 9–8,5 часов.

Учащиеся I и II смены должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20 часов 30 минут — 21 час, а старшие — в 22 часа, самое позднее — в 22 часа 30 минут.

ЗАНЯТИЕ 7. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ (ЧАСТЬ 1)

Цели занятия

- развитие представлений детей о роли правильного питания в жизни человека, влиянии питания на здоровье и повседневную активность,
- развитие навыков грамотного планирования своего питания.

План занятия

1. Упражнение «Быстрый круг»
2. Групповая дискуссия: «Правила перекуса».
3. Интерактивное упражнение «Собери ланчбокс»
4. Итоги занятия.
5. Домашнее задание.

Материалы для занятия

1. Доска или лист ватмана.
2. Средства для письма на доске или листе ватмана.
3. Наборы карточек с изображениями различных продуктов и блюд (в произвольном подборе) по количеству подгрупп.

Ход занятия

1. Упражнение «Быстрый круг»

Ведущий: «Как вы думаете, что такое ПРАВИЛЬНОЕ питание? Кто может сказать, что это и для чего оно нужно?»

Учащиеся по кругу в произвольной форме высказываются. Затем ведущий объясняет, что правильным называется питание, которое дает нам все необходимые вещества для здоровья и силы. Фраза «Мы — это то, что мы едим», имеет практический смысл: пища является строительным материалом для организма человека. Если человек любит мясо, рыбу, творог, молоко — у него хорошо развитые сильные мышцы и кости, он вынослив и может долго бегать или заниматься спортом. Если предпочитает колбасу, чипсы, сладости — у него есть или скоро появится избыточный вес за счет накопления лишнего жира, бегать и заниматься спортом становится труднее. Если есть привычка солить пищу, даже не попробовав ее, увлечение консервами, сладкими напитками, то у такого человека накапливается избыточная жидкость, которая затрудняет работу сердца, вызывает повышение давления и головные боли. Так что взаимосвязь между тем, что мы едим, и из чего состоит наше тело — самая прямая.

Кроме того, правильное питание:

- защищает от инфекций и позволяет реже болеть,
- помогает хорошо учиться и лучше понимать задания,
- помогает легко просыпаться по утрам и засыпать вечером,
- поддерживает хорошее настроение и бодрость

– и, в результате, помогает добиться успеха в жизни, создавая для этого прочную основу: здоровье, силу, знания.

Ведуший предлагает детям снова по очереди по кругу сказать, сколько раз в день, по их мнению, нужно есть, сколько раз в день у них фактически получается, кратко объяснить, почему.

Затем ведущий объясняет важность режима питания. Если каждые 3–4 часа понемногу есть, энергия и силы будут возобновляться все время, если же промежутки между едой будут больше, человек будет чувствовать себя слабым, уставшим, и постарается скорее утолить голод первым попавшимся продуктом, чаще всего не полезным. Также если между приемами пищи будут большие перерывы по времени, то из-за острого чувства голода, притупляющего чувство меры, человек будет съедать слишком большое количество пищи, что приведет к сбоям в работе пищеварительной системы, а поступившие избыточные питательные вещества в ходе обмена веществ в организме будут превращаться в жир и откладываться в различных органах и под кожей. Если такой режим приема пищи будет постоянным, это приведет к тому, что со временем у человека ухудшится общее состояние здоровья, увеличится вес и появится ожирение.

По правилам, каждый день должно быть 3 основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и 2–3 дополнительных (перекусы). Обсуждается, какие блюда лучше подходят для конкретных приемов пищи, предложения детей записываются на доске.

2. Групповая дискуссия «Правила перекуса»

Ведуший: «Когда мы стремимся правильно питаться, то в первую очередь мы тщательно следим за качеством и режимом приема пищи на завтрак, обед и ужин. Это основные приемы пищи и они требуют особого внимания. Планированию здоровых завтраков, обедов и ужинов мы посвятим следующее занятие. Но, как вы знаете, между основными приемами пищи есть ещё и перекусы, и они в вашей жизни возникают и в школе, и дома. Сейчас мы будем учиться планировать правильные перекусы для вас».

Ведуший обсуждает с детьми, какую еду можно использовать для перекусов, правильно ли каждый день покупать пирожки и сок в школьном буфете, приносить из дома бутерброды или фрукты. Выслушиваются мнения учащихся.

Ведуший: «Во многих странах мира дети и взрослые берут с собой специальную коробку для еды (ланчбокс), наполненную вкусной и полезной едой для перекуса. Вот что можно в него положить:

- Ломтики хлеба (лучше брать хлеб с отрубями или «5 злаков»)
- Ломтики нежирного отварного мяса
- Нежирный сыр
- Нарезанные овощи (огурцы, сладкий перец, небольшие помидоры), листья салата
- Фрукты (кусочки яблока, груши, маленькие кисти винограда, мандарины)
- Немного сладостей (20 г шоколада, или 1 зефир, или 2–3 мармеладки, или 2–3 печенья типа «Юбилейного»)
- Бутылка питьевой воды (чай в термосе).

Все это можно съесть, не испачкав рук и одежды, а из хлеба, мяса или сыра и овощей можно сделать бутерброд.

3. Интерактивное упражнение «Собери ланчбокс»

Ведуший: «Собирать еду в ланчбокс можно утром, но лучше сделать это накануне вечером, чтобы не торопиться и ничего не забыть. Сначала быть может, кому-то понадобится помощь родителей, а потом они смогут справиться с этим самостоятельно».

Ведуший предлагает группе разделиться на подгруппы и собрать «правильный» ланчбокс для перекуса в школе, нарисовав ингредиенты своего ланчбокса на листах ватмана. Затем каждая из подгрупп с помощью спикера представляет свой вариант выполнения

задания, все остальные в это время выступают экспертами. В ходе представления важно обосновать набор продуктов, их количество, упаковку, а также сопутствующие гигиенические и сервировочные предметы (салфетки, столовые приборы).

Другой вариант формы упражнения: участникам раздаются одинаковые наборы с изображениями продуктов (рисунки, фотографии, муляжи, игрушки) и коробочки для ланчбоксов. При этом в данных наборах желательно представить лишние, не подходящие для перекусов продукты (пирожные, мороженое, сосиски, кетчуп, майонез, селедка и др.).

4. Итоги занятия

Ведущий: «Таким образом, мы с вами сегодня научились правильно и рационально подбирать для себя ту еду, которую мы употребляем в течение дня. Я надеюсь, что эти знания помогут вам и дальше питаться правильно, сохраняя свое здоровье!»

5. Домашнее задание.

В качестве домашнего задания предлагается на выбор:

- 1) собрать реальный ланчбокс, положив в него настоящие продукты, и сфотографировать его;
- 2) составить вместе с родителями предложения для школьной столовой, что включить в меню школьной столовой (на один день, на неделю — на выбор).

ЗАНЯТИЕ 8. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ (ЧАСТЬ 2)

Цели занятия

- Обучение правилам сознательного выбора продуктов.
- Формирование стремления к сбалансированному ежедневному питанию.
- Формирование представления об энергетической ценности различных продуктов.
- Развитие навыка составления индивидуального ежедневного меню.

План занятия

1. Упражнение «Три стола».
2. Практическая работа «Моё меню здорового питания».
3. Беседа о способах контроля и снижения веса.
4. Итоги занятия.
5. Домашнее задание

Материалы для занятия

1. Бумага формата А4 и средства для письма, раздаточный материал для упражнения «Три стола» и практической работы.
2. Доска или лист ватмана.
3. Средства для письма на доске или листе ватмана.
4. 3 ноутбука (при необходимости).

Ход занятия

1. Упражнение «Три стола». Время выполнения — 15 мин.

Ведущий предлагает учащимся произвольно разделиться на три группы с условными названиями: «Зелёный стол», «Жёлтый стол», «Красный стол» (группы можно рассадить за столы с соответствующей по цвету поверхностью). В каждую группу выдаются одинаковые наборы продуктов (форма представления: изображения или названия на ноутбуке, на распечатках, рисунках, муляжи, игрушки) по 10 штук из трёх ниже рассматриваемых групп, всего 30 штук.

Ведущий предлагает группе «Зелёный стол» выбрать из набора те продукты, которые можно есть каждый день — «продукты зелёного стола». Примеры таких продуктов: свежие овощи (капуста белокочанная, салат листовой, огурец, томат, лук, чеснок, морковь, сладкий перец), листовая зелень (укроп, петрушка, кинза и др.), непереспелые фрукты и ягоды (яблоки, груши, цитрусовые, черника, брусника, смородина и др.), белое мясо (индейки, курицы), рыба, яйца, каши из цельного зерна (гречневая, овсяная, перловая, рисовая), молоко и молочные продукты (кефир, натуральный йогурт, творог, сыр, нежирная сметана), бобовые (горох, чечевица, нут, фасоль), орехи (грецкие орехи, фундук, миндаль), сухофрукты (изюм, курага, чернослив), хлеб, чай, морс, питьевая вода.

Группе «Жёлтый стол» ведущий предлагает выбрать из набора те продукты, которые можно есть не часто, иногда, не каждый день — «продукты жёлтого стола». Примеры таких продуктов: отварной или жареный картофель, красное мясо (свинина, говядина),

сливочное масло, сливки, сдоба и выпечка из муки высшего сорта (булочки, пирожки, пироги и др.), сметана, мармелад, зефир, пастила, мёд, сладкие переспелые фрукты (бананы, виноград), колбаса вареная, сосиски, солёные и маринованные овощи, солёная рыба, макароны, растительное масло.

Группе «Красный стол» ведущий предлагает выбрать из набора те продукты, которые можно есть, но очень редко, по какому-то особому случаю — «продукты красного стола». Примеры таких продуктов: чипсы, сладости (пирожные, торты, мороженое, конфеты и пр.), копчености, картофель фри, кетчуп, майонез, газировка.

Для некоторых людей любой продукт может стать «продуктом красного стола», если он вызывает аллергию, провоцирует развитие какого-либо заболевания. Это особые случаи.

Затем ведущий вместе с детьми обсуждает наборы продуктов на каждом столе, в ходе которого мнения могут измениться, могут возникнуть затруднения, и нужно постараться разобраться в том, какие же продукты можно есть и участники едят их каждый день, какие — не каждый день, а какие едят очень редко, хотя они могут быть очень вкусными, и почему.

«Продукты красного стола» часто называют вредными, но правильнее говорить «условно вредные», так как употребление их в пищу не запрещено, но нужно соблюдать определенные правила, чтобы они не нанесли вред здоровью. В таких продуктах содержится избыточное количество сахара, соли, жира и другие вещества, поступление которых в организм нужно строго дозировать и контролировать.

2. Практическая работа «Моё меню здорового питания». Время выполнения — 15 мин.

Ведущий: «Итак, мы выяснили, какие продукты и как часто нужно употреблять, но возникает другой вопрос: «Сколько нужно съедать пищи в день?». Почему этот вопрос так важен? (дети высказывают свои мнения, ведущий модерирует обсуждение).

Каждый день с пищей мы получаем питательные вещества для строительства нашего организма и энергию для процессов жизнедеятельности в нем. Чтобы организм развивался правильно и чтобы мы хорошо себя чувствовали, есть определенные нормы потребления пищи. Ученые давно их рассчитали. Если вы хотите узнать рецепты красоты, силы и здоровья, приглашаю вас в исследовательскую лабораторию, которая занимается разработкой индивидуальных меню, с помощью которых можно каждый день создавать и поддерживать своё здоровье, красоту и силу. Предлагаю научиться управлять своим рационом питания».

Требуемые понятия:

Калория – единица, равная количеству тепла, необходимого для нагревания 1 грамма воды на 1 градус.

Калорийность (энергетическая ценность) – количество энергии, которое получает организм из пищи при полном её усвоении. Калорийность измеряется в килокалориях (ккал).

Работа проводится каждым участником индивидуально, но для обсуждений можно объединиться в микрогруппы, в пары.

Детям выдается справочный материал и инструкция по выполнению практической работы «Моё меню здорового питания» для 5–6 класса и для 7–8 класса (в приложении к занятию).

По окончании работы ведущий предлагает детям кратко сообщить о своих результатах. Если участникам захотелось создать меню на другой день из продуктов, которых в предложенном списке не оказалось, ведущий может предложить им после занятия самим найти сведения о калорийности других продуктов и составить новые меню для себя.

3. Беседа о способах контроля и снижения веса. Ведущий: «Многие девочки и мальчики недовольны своим весом и хотят изменить его: снизить или увеличить. Популярными журналы и социальные сети предлагают множество способов похудеть или поправиться,

но большинство этих способов бесполезны, а многие и вообще опасны. Если беспокоит проблема веса, нужно начать с обсуждения этого вопроса с родителями и визита к врачу. Врач сможет правильно оценить вес по сравнению с возрастной нормой («взрослые» критерии нормального веса действуют только с 18-летнего возраста) и поможет составить план питания.

Один из самых эффективных методов контроля веса — это ведение пищевого дневника. Необходимо записывать все продукты и блюда, которые человек съедает в течение дня, с указанием их количества. После того, как в дневнике появятся записи за несколько будних и несколько выходных дней, можно проанализировать питание самостоятельно и попытаться найти ошибки. При визите к врачу, чтобы получить совет по вопросам питания и контроля веса, полезно взять пищевой дневник с собой.

Избыточный вес является важной современной проблемой у детей и взрослых во всем мире. Ожирение — это заболевание, которое обусловлено множеством разных причин, включая, малоподвижный образ жизни, нарушения пищевого поведения. Многие считают, что ожирение развивается у ленивых людей при постоянном переедании, и для того, чтобы снизить вес, нужно просто «взять себя в руки». Это неправильная и вредная точка зрения, которая оправдывает насмешки над людьми с лишним весом, буллинг в отношении таких детей в школе. Избыточный вес требует длительного лечения с активным участием всей семьи под контролем команды врачей разных специальностей. Для профилактики ожирения необходимо правильно питаться и много двигаться, в том числе заниматься спортом.

Существует метод профилактики ожирения и борьбы с небольшим избытком веса, под названием «5–2–1–0». Это простой способ запомнить, что каждый день человеку нужно:

- употреблять 5 овощей и фруктов;
- не более 2 часов проводить перед компьютером и телевизором;
- не менее 1 часа физической активности (ходьба, бег, фитнес, тренировки);
- 0 сладких напитков.

Для выполнения первого пункта нужно иметь в виду, что за одну порцию овощей и фруктов считаются 1 среднее яблоко, груша или апельсин, 1 средний огурец или помидор, полстакана ягод, горсть кураги или чернослива, полстакана нарезанных овощей или тертой моркови. Картофель, бананы, виноград нежелательно употреблять каждый день.

Обсуждение вопросов: Кому из вас удастся выполнять все эти правила для контроля веса? Какие правила не удастся выполнять? Что вы можете изменить в ваших пищевых привычках и постараетесь это сделать?».

4. Итоги занятия.

Ведущий: «Я очень надеюсь, что теперь, зная основы правильного питания, вы можете помочь себе или своим друзьям быть здоровыми, всегда сможете правильно выбрать продукты питания с пользой для своего здоровья».

5. Домашнее задание.

В качестве домашнего задания школьникам предлагают на выбор: 1) вести дневник питания в течение 2–3 дней, отмечая в нем, названия и количество съеденных блюд, и затем обсудить его в классе; 2) составить меню на 2–3 дня по предложенному на занятии алгоритму; 3) дополнительное творческое задание по желанию: запустить и/или принять участие в челлендже «Как я питаюсь, чтобы быть стройной (-ым)?», «Как я питаюсь для поддержания спортивной формы?» и др.

Приложение к занятию 8 (часть 2)

Для 5–6 классов

Инструкция по выполнению практической работы «Моё меню здорового питания»

ШАГ 1: Прочитай предложенную текстовую информацию о питании подростков и проанализируй рисунок «Здоровая тарелка».

Каким должен быть завтрак

Желательно приучить подростка обязательно есть по утрам. На завтрак ему можно предложить следующие блюда: тушёное мясо либо рыбу, салат из овощей или фруктов, запеканку, молочное, бутерброд с маслом и сыром. Из напитков — чай либо какао. Кофе тинейджеру противопоказан.

Чем кормить ребёнка в обед

На обед тинейджеру желательно предлагать первое горячее блюдо, как правило, это суп или борщ, второе горячее — мясное либо рыбное блюдо с гарниром в виде овощей или каш, а также свежие фрукты по сезону. Самые полезные крупы для этого возраста — пшеничная, гречневая и овсяная. Кашу следует давать ребёнку не более одного раза в день. Однако единожды в день он всё-таки должен кушать кашу в обязательном порядке, поскольку крупы и злаки являются сложными углеводами, приносящими организму львиную долю энергии.

Что у нас на полдник?

Этот приём пищи весьма значителен в питании подростка. Именно благодаря полднику подросток не будет нуждаться в быстрых перекусах вредной для организма пищи. Полдник может состоять из молока и хлеба (булочки), однако от быстрых углеводов, к примеру, сладкого или мучного следует воздержаться, поскольку при регулярном их употреблении появляется лишний вес.

Ужин нам нужен?

На ужин лучше приготовить что-нибудь лёгкое, к примеру, омлет, запеканку, кашу, из напитков — молоко с добавлением мёда. В таком случае желудок подростка не будет перегружен.

Стадии подросткового возраста

Подростковым считается возрастной период с 10 до 18 лет. Этот довольно приличный временной отрезок можно поделить на несколько стадий взросления. Все они требуют определённого питания.

Возраст 10–13 лет — это время ускоренного роста костей и мышц. Желательно на этой стадии ежедневно включать в детский рацион питания мясо и молочные продукты.

Возраст 14–16 лет. На этом этапе активно формируются железы внутренней секреции, вот почему подростки этого возраста часто страдают угревой сыпью. Им необходимо знать, почему сейчас особенно важно не увлекаться продуктами с высоким содержанием жира. Нужно отказаться от жареного, варить, тушить, запекать либо готовить пищу на пару. Растительные жиры, в отличие от животных, не следует исключать из рациона ребёнка. Нужно предлагать подросткам орехи, заправлять их блюда растительными маслами, и тогда у них не будет проблем с ногтями и волосами.

Возраст 16–18 лет — на этой стадии взросления подросток может увлекаться диетами, сыроедением либо вегетарианством, поскольку он считает себя уже вполне взрослым и способным самостоятельно принимать важные решения, в частности, по поводу своего питания. Важно убедить подростка в том, что все эти эксперименты могут только

навредить его здоровью. Даже сейчас его организм продолжает формироваться, поэтому питаться нужно полноценно.

Кроме всего вышеперечисленного, здоровое питание тинейджера предполагает ежедневное употребление растительной клетчатки, а именно овощей, фруктов, корнеплодов. В их состав входят антиоксиданты, с помощью которых очищается организм и правильно работает система пищеварения. Чтобы ребёнок нормально развивался, его нужно снабжать витаминами. В сезон источниками этих полезных веществ могут стать овощи и фрукты, в холодный период — магазинные поливитамины, в состав которых входят железо и витамин D, отвечающие за нормальное развитие.

Как видите, организовать полноценное питание для подростка не так уж и сложно. По большому счёту, оно почти не отличается от здорового рациона взрослых, сформировавшихся людей. Однако, если научить тинейджера правильно и вовремя питаться, в будущем у него не будет проблем со здоровьем. Согласитесь, что игра стоит свеч: все потраченные усилия и время на приучение подростка к правильной системе питания не пропадут зря и в будущем окупятся с лихвой (источник: www.poedim.ru).

ЗДОРОВАЯ ТАРЕЛКА



ШАГ 2: Составьте своё меню здорового питания на 1 день, заполнив таблицу:

«МОЁ МЕНЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Пием пищи	Названия блюд
Завтрак	
Второй завтрак (или перекус)	
Обед	
Полдник (или перекус)	
Ужин	

Для 7–8 классов

Инструкция по выполнению практической работы «Моё меню здорового питания»

ШАГ 1: Определи свой суточный расход энергии, белков, жиров и углеводов по таблице:

Таблица 1.

**Физиологические нормы суточной потребности детей от 1 года до 17 лет
в пищевых веществах и энергии**

Показатели	Возраст					
	1–3 года	4–6 лет	6 лет школьники	7–10 лет	11–13 лет	14–17 лет
Энергия, ккал	1540	1970	2000	2350	2750/2500	3000/2600
Белок, г	53	68	69	77	90/82	98/90
* в. т.ч. животный, %	37	44	45	46	54/49	59/54
Жиры, г	53	68	67	79	92/84	100/90
Углеводы, г	212	272	285	335	390/355	425/360

Примечание: Через дробь указана потребность в пищевых веществах мальчиков (числитель), девочек (знаменатель).

При повышенных энерготратах во время ежедневных физических нагрузок (занятия спортом и др.), нормы питания (в г на одного подростка) должны быть увеличены на 10–15 % по сравнению с нормами, приведенными в таблице.

ШАГ 2: Выбери удобный для тебя режим питания (подчеркни, отметь значком) и распредели калорийность суточного рациона (энергия, ккал в таблице 1). Данные внеси в таблицу:

Таблица 2.

Прием пищи	4-кратное питание	5-кратное питание	Калорийность моих блюд за прием пищи (ккал)
Первый завтрак	25 %	20 %	
Второй завтрак	15 %	10 %	
Обед	35 %	30 %	
Полдник		10 %	
Ужин	25 %	20 %	

ШАГ 3: Рассмотрим таблицу с примерами наиболее распространенных блюд — источниками разного количества калорий (таблица 3) и таблицу о рекомендуемых массах порций блюд (таблица 4), а также рисунок «Здоровая тарелка».

Таблица 3.

Блюдо	Калорийность (ккал на 100 г веса)	Блюдо	Калорийность (ккал на 100 г веса)
Борш со сметаной	54	Рис отварной	143
Щи со свежей капустой	37	Макароны отварные	140
Суп рисовый с мясом	44	Каша геркулесовая	257
Суп с фрикадельками	52	Каша манная	248
Суп молочный	59	Каша рисовая	293
Котлеты говяжьи	220	Хлеб ржано-пшеничный	222
Мясо тушеное	344	Макароны вареные с маслом	135
Треска жарена	122	Чай черный с лимоном и сахаром	28
Треска отварная	78	Кисель	56
Сосиски	200	Компот	66
Салат из белокочанной капусты	99	Яблочный сок	42
Салат из моркови	132	Пирожное	320–540
Винегрет	130	Пряники	355
Капуста тушеная	75	Яблоко	45
Пюре картофельное	106	Апельсин	36
Картофель жареный	192	Банан	95
Яйцо вареное	126	Булочка к чаю	317
Омлет натуральный	219	Шоколад	544
Вареники ленивые с творогом	225	Кефир 2,5 %	50
Сырники из творога	288	Кабачок жареный	88
Каша гречневая	158	Сыр пошехонский	350

Таблица 4.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ МАССА ПОРЦИЙ БЛЮД (В ГРАММАХ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
СТАРШЕ 11 ЛЕТ** (источник — Приложение 3 к СанПиН 2.4.5.2409–08)

Названия блюд	Масса порций в граммах для обучающихся
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	200–250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200
Салат	100–150
Суп	250–300
Мясо, котлета	100–120
Гарнир	180–230
Фрукты	100

Примечание: Данная модель здоровой тарелки подходит для людей, ведущих обычный здоровый образ жизни. Для активных, спортивных школьников подходит модель тарелки спортсмена, в которой количество потребления мяса и зерновых продуктов в целом увеличено примерно на 20 %, а количество овощей и фруктов сокращено примерно на 20 %.

ШАГ 4: Составь свое меню на 1 сутки, заполнив таблицу 5.

Таблица 5.

МОЁ МЕНЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА 1 ДЕНЬ

Название блюда	Масса или объем порции (г или мл)	Количество калорий (ккал)
Первый завтрак		
Калорийность первого завтрака:		
Второй завтрак (перекус)		
Калорийность второго завтрака (перекуса):		
Обед		
Калорийность обеда:		
Полдник		
Калорийность полдника (перекуса):		
Ужин		
Калорийность ужина:		
Всего калорий за день:		

Проанализируй полученное меню. Есть ли в нём отклонения от рекомендуемых норм по калорийности? Что можно изменить, чтобы приблизить меню к норме?

1. ПРОФИЛАКТИКА ИЗЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Ожирение – это группа заболеваний, связанных с избыточным накоплением жировой массы в организме.

Избыточная масса тела (ИМТ) – состояние, при котором масса тела человека больше нормальной массы тела для этого возраста и пола за счет избыточного накопления жировой ткани в организме, однако не достигает степени ожирения.

Распространенность ИМТ и ожирения у детей и подростков во многих развитых странах увеличивается быстрыми темпами и в настоящее время достигла значительных размеров.

Детское и подростковое ожирение вызывает тревогу из-за риска развития взрослого ожирения и связанных с ним заболеваний. Высокая частота ожирения у детей – серьезная проблема современного общества, которая ухудшает состояние здоровья всего населения. Около половины детей и подростков, имеющих избыточный вес, остаются полными и во взрослом состоянии. Ожирение сопровождается развитием множества тяжелых заболеваний. Практически во всем мире количество больных ожирением детей удваивается каждые три десятилетия. За последние 20 лет распространенность ожирения среди детей в возрасте от 6 до 11 лет увеличилась вдвое (с 7 до 13%), а среди подростков от 12 до 19 лет – почти в 3 раза (с 5 до 14%). В настоящее время до 25% подростков имеют избыточную массу тела, а ожирением страдают 15%. В Российской Федерации по данным исследования, проведенного в 2012 г., избыточная масса тела встречается у 19,9% детей, а ожирение – у 5,7%. Несмотря на опасность избыточного веса для здоровья, сохраняется низкая информированность и настороженность родителей по этой проблеме.

Причины ожирения у детей и подростков

Главный механизм развития ожирения – избыточное поступление энергии (калорий) с пищей и недостаточный расход энергии в связи с низкой физической активностью. Другие причины лишнего веса (наследственные, эндокринные, действие некоторых лекарств) встречаются крайне редко.

К основным факторам риска развития избыточной массы тела и ожирения относятся: несбалансированное питание, гиподинамия, влияние семейных факторов (наличие ожирения у родственников, нездоровые пищевые привычки в семье), нарушения пищевого поведения.

Критерии выявления ожирения и избыточной массы тела

На основании внешнего вида или массы тела без учета других показателей диагностировать ожирение нельзя. Диагностика ожирения осуществляется врачом на основании определения индекса массы тела (ИМТ) с учетом возраста и пола ребенка.

Профилактика ожирения у школьников

Основными методами профилактики ожирения у детей являются организация рационального питания и обеспечение оптимальной физической нагрузки.

Профилактика избыточной массы тела и ожирения является одним из важных направлений работы школьных учреждений. Система профилактики ожирения в школах должна включать два основных направления:

1. Оптимизация питания детей в школе и в домашних условиях. Помимо обеспечения рационального питания необходимо обучать школьников правильным пищевым привычкам, формировать правильные пищевые стереотипы, проводить активное обучение правилам здорового питания.

2. Повышение физической активности путем увеличения обязательных и факультативных уроков физкультуры, увеличения охвата числа детей, занимающихся массовыми видами спорта, расширения спортивных секций и привлечения в них учащихся, на бесплатной или льготной основе, обеспечения доступа детей к спортивным сооружениям.

Для успешной профилактики ожирения необходимо создавать у школьников стойкую мотивацию к здоровому образу жизни с учетом психологических особенностей детского возраста. Предлагаемые мероприятия по профилактике ожирения у детей в РФ согласуются с рекомендациями ВОЗ.

Рациональное питание школьников как профилактика ожирения

Принципы рационального питания школьников включают:

- соблюдение адекватной калорийности,
- сбалансированность рациона по всем пищевым факторам,
- максимальное разнообразие рациона питания,
- соблюдение оптимального режима питания,
- правильную технологическую и кулинарную обработку продуктов и блюд,
- учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных блюд),
- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.

Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда и удовлетворять 25% и 35% суточной потребности в энергии соответственно. По содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей завтрак и обед должны удовлетворять 55-60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности. Рационы должны различаться по составу в зависимости от возраста (для детей 7-10 и 11-17 лет).

Реализация этих принципов может быть обеспечена с использованием среднесуточных наборов питания для детей школьного возраста, регламентируемые следующими документами: методические рекомендации №0100/8604-07-34 «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 24.08.2007), СанПиН 2.4.5. 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Эти наборы предусматривают ограничение потребления насыщенных жиров, соли, сахара и ежедневное потребление достаточного количества фруктов и овощей.

Нарушения пищевого поведения у подростков

Около 75% современных девочек-подростков пытаются активно контролировать или снижать массу тела, а у 10% встречаются те или иные расстройства пищевого поведения. До 40% мальчиков также пытаются управлять своим весом, стараясь повысить или понизить его.

По современным данным, нервной анорексией страдает 1-2% всего населения, при этом у большинства пациентов эта болезнь возникает в подростковом возрасте. Анорексия – тяжелое заболевание, которое трудно поддается лечению и сопровождается высокой частотой смертельных исходов. При подозрении на то, что снижение веса становится чрезмерным и сопровождается нарушением поведения, необходима срочная консультация психотерапевта. Вылечить анорексию без помощи психотерапевта невозможно.

Повышение двигательной активности

Обеспечение достаточного уровня физической активности – обязательный компонент мероприятий, направленных на профилактику ожирения у детей и подростков. Повышения двигательной активности можно добиться путем увеличения обязательных и факультативных уроков физкультуры, увеличения числа детей, занимающихся массовыми видами спорта, расширения спортивных секций и привлечения в них учащихся, в том числе на бесплатной или льготной основе, обеспечения свободного доступа учащихся к спортивным сооружениям, организации спортивно-оздоровительных мероприятий.

ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



- ★ Следите за общей калорийностью рациона и соотношением белков, жиров и углеводов. Калорийность рациона не должна превышать суточные энергозатраты (уровень основного обмена+физическая активность в течение дня)
- ★ Уделяйте внимание режиму питания. Оптимальным является употребление 3 основных и 2 дополнительных приемов пищи, при этом последний должен быть не позднее, чем за два часа до сна.
- ★ Уменьшайте привычный размер порций вдвое — лучше при желании дать «добавку», чем заранее перекормить.
- ★ Используйте любую возможность для увеличения количества овощей в рационе ребенка (отдавайте предпочтение свежим салатам, тушеным и печеным овощам, ограничивайте употребление макаронных изделий, картофельного пюре и жареной картошки в качестве гарнира).
- ★ Используйте фрукты (свежие, сушеные) в качестве перекусов вместо сладостей и выпечки. Ограничьте потребление легкоусваиваемых углеводов (молочный шоколад, мучные изделия, кукурузные хлопья, сладкие напитки и тд)
- ★ Избегайте избыточного потребления жиров животного происхождения — выбирайте продукты с пониженным содержанием жира: молоко, творог, йогурты, сыр с низким процентом жирности, маложирные сорта мяса и рыбы, растительные жиры
- ★ Отдавайте предпочтение таким способам термической обработки как варка, тушение, приготовление на пару, запекание — избегайте жареных и приготовленных во фритюре продуктов.
- ★ Научите ребенка считать количество калорий в продуктах при помощи этикеток, различных мобильных приложений и сайтов — это может помочь ему осознанно отказаться от употребления лишних жиров и углеводов. Постарайтесь сделать ребенка соучастником процесса, позвольте ему самому выбирать продукты, используя данные принципы. Для облегчения этой задачи воспользуйтесь красочной схемой «опасных» и «безопасных» блюд, которая поможет ребенку сориентироваться самостоятельно.
- ★ Избегайте сладких напитков, соков, газировки — вместо этого постарайтесь привить ребенку привычку пить воду и напитки без сахара. Следите за питьевым режимом ребенка и не допускайте дефицита жидкости в рационе.
- ★ Постарайтесь перейти на «здоровые» перекусы: замените сладости — фруктами, чипсы — воздушным попкорном без подсластителей, сладкие кукурузные хлопья — гранолой (мюсли), мороженое — замороженным йогуртом.
- ★ Десерты оставьте для специальных случаев, избегайте привычки любой прием пищи заканчивать «сладким». При желании ребенка полакомиться любимым десертом — старайтесь отвести для этого утреннее или дневное время, ограничивайте в эти дни употребление других калорийных продуктов, увеличивайте режим двигательной активности.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБ ОСНОВНОМ ПРАВИЛЕ — КОЛИЧЕСТВО СЪЕДЕННЫХ КАЛОРИЙ НЕ ДОЛЖНО ПРЕВЫШАТЬ КОЛИЧЕСТВО ПОТРАЧЕННЫХ!

Информационные материалы кафедры педиатрии МГМСУ им. А.И. Евдокимова

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

ИЗЫТОЧНАЯ
КАЛОРИЙНОСТЬ
РАЦИОНА + МАЛОПОДВИЖНЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ =
ЛИШНИЙ ВЕС



ВОЗ рекомендует ежедневно уделять не менее 60 МИНУТ физической активности от умеренной до высокой интенсивности.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Любая физическая нагрузка приводит к увеличению частоты сердечных сокращений и учащению дыхания — таким образом организм обеспечивает возросшие потребности работающих мышц в кислороде. Чем выше темп и частота пульса — тем выше интенсивность нагрузки. Примером нагрузки умеренной интенсивности служит быстрая ходьба, высокой — быстрый бег, активные подвижные игры.

НАИБОЛЬШИМ ЖИРОСЖИГАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ ОБЛАДАЮТ АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ. КРИТЕРИИ АЭРОБНОЙ НАГРУЗКИ:

- 1** Продолжительность не менее 30-40 минут (не слишком тяжелые физические нагрузки)
- 2** Задействована большая часть мышечной массы и связана с перемещением тела в пространстве

Название отражает особенности биохимических реакций «жироокисления», протекающих в организме во время такого рода нагрузок. Ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, катание на коньках и роликах — примеры аэробных нагрузок, во время которых организм начинает использовать жировые запасы в качестве источника энергии.

!!! Выполнение нескольких упражнений на определенные группы мышц («на пресс», отжимания, подъем гантелей и т.д.) — приводят в тонус указанные мышцы, но сами по себе не решают проблему избыточного веса.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА?

Наличие нагрузочного бронхоспазма — не повод отказаться от активного образа жизни! При наличии у ребенка бронхиальной обструкции на фоне физической нагрузки следует подбирать индивидуальный режим двигательной активности под контролем специалиста.

Основные принципы:

- Постепенное увеличение продолжительности ежедневных физических нагрузок, к которым ребенок толерантен (ходьба, плавание и др.)
- Последующее расширение спектра физической активности, начиная с коротких (3-5 минут) и нетяжелых нагрузок.
- Наличие письменного плана действий при развитии приступа бронхиальной астмы
- Помните, что постоянное выполнение непродолжительных нетяжелых физических нагрузок с последующим увеличением их продолжительности и интенсивности — единственный способ сформировать толерантность к ним.

Обращайте внимание на:

- Постепенное начало тренировки с обязательным «разогревом» — в этом случае отсутствует резкое увеличение частоты дыхания (гипервентиляция)
- Оптимальный температурный режим и влажность в помещении, где планируются занятия ребенка.

КОНТРОЛИРУЕМАЯ БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА ЯВЛЯЕТСЯ ПОКАЗАНИЕМ, А НЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ!

Информационные материалы кафедры педиатрии ИГМСУ им. А.И. Евдокимова

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Организм ребенка школьного возраста испытывают особенно высокую нагрузку в связи интенсивным учебным процессом. В школьном возрасте увеличивается скорость роста и увеличения массы тела, завершается формирование скелета и мышц, происходит гормональная перестройка.

Школьники имеют повышенную потребность в белке для обеспечения анаболических процессов, часто испытывают дефицит витаминов и микроэлементов. К проблемам питания у детей этого возраста относятся ослабление родительского контроля и высокая частота алиментарно-зависимой патологии (гиповитаминозы, избыточная масса тела и ожирение, гастродуодениты, желчнокаменная болезнь, язвенная болезнь желудка, акне).

По сравнению с питанием дошкольников, в школьном возрасте питание характеризуется более низким качеством и формированием нездоровых пищевых привычек (частое употребление сладких напитков, блюд фастфуда, еда всухомятку). Для того чтобы школьник получал все необходимые пищевые вещества, его питание требует особого внимания со стороны взрослых.

Главное правило в питании школьника – соблюдение режима питания. В течение дня нужно предусмотреть возможность для 3 основных приемов пищи и 2-3 дополнительных (перекусов). Отсутствие длительных промежутков между приемами пищи предупреждает развитие гипогликемии, вызывающей усталость, снижение концентрации внимания и познавательной деятельности.

Завтрак – важнейший прием пищи для школьника. Правильно организованный завтрак обеспечивает чувство сытости и высокую работоспособность на 3-4 часа. Привычка обходиться без завтрака или употреблять утром сладкие продукты и блюда не только делает ребенка вялым и сонливым, но и замедляет его обмен веществ, повышая риск появления избыточной массы тела. Полноценный завтрак должен содержать белок, «медленные» углеводы и небольшое количество жиров.

Обедать школьникам часто приходится вне дома. В школе предусматривается организация двухразового горячего питания. Ребенку нужно обязательно объяснять, какие продукты из школьного буфета полезны для здоровья. Горячий обед школьника должен содержать белок, углеводы в виде овощей или зернового гарнира, и иметь достаточную энергетическую ценность. Использование жареных и консервированных блюд, продуктов высокой калорийности повышает риск хронических заболеваний у школьников.

С первого класса нужно приучать ребенка к пользованию коробкой для завтрака (ланч-боксом), в которой могут быть собраны полезные и безопасные продукты для перекуса вне дома: ломтики цельнозернового хлеба, нежирного отварного мяса или птицы, нежирного сыра, нарезанные овощи (огурцы, сладкий перец, небольшие помидоры), листья салата, кусочки фруктов, немного сладостей (шоколад, зефир). Кроме того, необходимо обеспечить ребенка питьевой водой хорошего качества.

Особого внимания в питании школьников требует организация полноценного домашнего ужина. В будние дни это единственное время для семейного общения. Легкий ужин, включающий рыбу, овощные салаты, фрукты или творожные блюда, поддерживает активный обмен веществ и не является помехой для сна. Ужинать рекомендуется не позднее, чем за 2 часа до отхода ко сну, при этом телевизор должен быть обязательно выключен.

В школьном возрасте окончательно формируются пищевые привычки и стереотипы пищевого поведения, которые в дальнейшей жизни будут определять состояние здоровья взрослого человека и факторы риска заболеваний, связанных с неправильным питанием. В подростковом возрасте авторитет взрослых снижается, и образцом для подражания служат сверстники, а решение о покупке продуктов подросток может принимать сам. Поэтому к началу подросткового периода школьник должен четко знать, какое питание является правильным, а какое приносит вред здоровью.

К условно «вредным» продуктам, которые должны появляться в питании как можно реже, относятся сладкие газированные напитки (приводят к лишнему весу, снижают прочность костей, являются причиной гастрита), чипсы и сухарики (способны стать причиной

аллергии, лишнего веса, повышенного давления). Шоколадные батончики, которые часто продаются в школьных буфетах, – это неподходящий вариант перекуса в связи с высоким содержанием сахара. Также вредны продукты из обработанного мяса (колбаса, сосиски), которые, по современным научным данным, повышают риск развития рака во взрослом возрасте. Все эти продукты школьникам разрешено употреблять не чаще 1-2 раз в неделю, в небольшом количестве.

Стереотип здорового питания – разнообразный рацион, который включает свежие овощи и фрукты, мясо, птицу, рыбу и морепродукты, молочные продукты, продукты и блюда из цельного зерна (хлеб, каши, зерновые гарниры). Правильное питание подразумевает ограничение сахара и сладостей, а также соли и соленых продуктов. Школьники должны соблюдать режим питания, включающий 3 основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два дополнительных перекуса (2-й завтрак, полдник).

Отдельно следует формировать отношение школьников к фастфуду. Полностью исключить этот вид питания из жизни детей и особенно подростков не представляется реальным. Не стоит также демонстрировать абсолютно негативное отношение к заведениям фастфуда. Нужно научить школьников правилам безопасного посещения кафе быстрого питания. К ним относятся выбор маленькой порции жареного картофеля или маленького сэндвича, контроль объема сладкого газированного напитка, и, по возможности, замена его водой. Не нужно сочетать покупку картофеля, сэндвича и десерта в одно посещение кафе. При наличии в меню овощных салатов, легких супов, десерта из фруктов нужно отдать предпочтение им. Эти меры позволяют значительно снизить вред от посещения заведений фастфуда.

Главная роль в обеспечении правильного питания школьников принадлежит родителям: они могут повлиять на питание своих детей, приобретая для дома здоровые продукты питания и напитки. Родителям рекомендуется вести и укреплять здоровый образ жизни, так как дети часто копируют поведение родителей и других старших членов семьи.

3. УВЕЛИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Регулярные занятия физической культурой помогут контролировать массу тела, снизить артериальное давление (АД). Для поддержания хорошего состояния здоровья взрослым и детям (старше 5 лет) необходимо ежедневно уделять как минимум по 30 минут умеренным динамическим (аэробным) нагрузкам и по 30 минут 3-4 дня в неделю – интенсивным физическим нагрузкам.

Всем без исключения пациентам окажутся полезными умеренные физические нагрузки: плавание, ходьба, лечебная физкультура. Если у ребенка повышено АД, то ему следует отдавать предпочтение динамическим видам спорта (плавание, легкая атлетика, езда на велосипеде, теннис и т.д.). Таким детям противопоказана только тяжелая атлетика.

Занятия спортом разрешены детям и подросткам с АД после тщательного обследования, направленного на исключение патологии сердца, и при условии адекватного контроля АД. Результаты исследований показали, что физическая активность способствует небольшому, статистически недостоверному снижению АД.

4. КОРРЕКЦИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

Необходимо по возможности избегать конфликтных ситуаций в семье и школе, поскольку у многих детей повышение артериального давления связано со стрессами.

Необходимо уменьшать пассивное времяпрепровождение, что является важнейшим компонентом профилактики и лечения избыточного веса и ожирения у детей и подростков. Следовательно, особое внимание необходимо уделить проведению ребенком досуга. Время, отведенное для просмотра телепередач или компьютерных игр, необходимо сократить до 2 часов в день, а регулярные аэробные физические нагрузки должны длиться не менее 30 мин, желательно 60 мин, ежедневно.

Необходима профилактика курения, поскольку курение является серьезным фактором риска многих хронических неинфекционных заболеваний в зрелом возрасте.

КАК И ЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ?

1

Прогулки, ходьба в быстром темпе минимум в течение часа каждый день. Для наглядности и повышения мотивации рекомендуется использовать шагомеры, мобильные приложения и любые устройства, фиксирующие уровень двигательной активности за день.



2

Начните с увеличения бытовой активности ребенка — привлекайте ребенка к помощи по хозяйству, уборке, работе в саду в летнее время и тд.



3

Постепенно откажитесь от использования лифта — подъем по лестнице является прекрасным примером доступной высокоинтенсивной физической нагрузки.



4

Разнообразьте двигательный режим ребенка. Постепенно добавляйте физические нагрузки высокой интенсивности: занятия в спортивных секциях, плавание и аквааэробика, подвижные игры, езда на велосипеде, на роликах и на коньках, танцы, прыжки через скакалку, занятия на кардиотренажерах (велотренажер, эллипс, беговая дорожка), аэробные тренировки в домашних условиях. Основным правилом является постепенное увеличение продолжительности и только затем — интенсивности нагрузки. Рекомендуемая частота — не менее 3-х раз в неделю.



5

Не забывайте про силовые упражнения, направленные на укрепление отдельных мышечных групп — отжимания, приседания, упражнения на пресс, упражнения с гантелями и тд. — рекомендуется включать их в ежедневную 60-минутную двигательную активность не менее 3-х раз в неделю.



В рамках борьбы с малоподвижным образом жизни старайтесь ограничивать в вечернее время просмотр телевизора, игры с планшетом и мобильным телефоном — идеальным решением могла бы стать семейная прогулка перед сном.

Информационные материалы кафедры педиатрии МГМСУ им. А.И. Евдокимова

Необходима профилактика употребления алкоголя и наркотически действующих веществ. Необходимо помнить, что прием анаболических стероидов для наращивания мышечной массы могут привести к повышению АД. Кроме того, применение препаратов для снижения массы тела и оральных контрацептивов также может способствовать повышению АД.

Регулярно проводить осмотры у врача, особенно, если у ребенка есть лишний вес. Снизить количество абдоминального жира и уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний - основная цель профилактики ССЗ. Ранняя диагностика метаболического синдрома (МС) у детей является одним из методов первичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, нарушения репродуктивной функции и других инвалидизирующих заболеваний в будущем.

Необходимо учитывать, что наличие ожирения у родственников и нездоровые пищевые привычки в семье дополнительные факторы риска для здоровья детей.

ЗАНЯТИЕ 9. ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ И КАК ОНА ВЛИЯЕТ НА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Цели занятия:

- Сформировать представление о подростковой влюбленности, об отношениях между подростками, о том, какие черты характера привлекательны для противоположного пола
- Формирование навыков саморегуляции
- Профилактика рискованного поведения

План занятия:

1. Упражнение-активатор «Известные пары»
2. Дискуссия о том, что такое любовь
3. Игра «Любовь моей мечты»
4. Что происходит в моем организме, когда я влюблен/а?
5. Групповая дискуссия «Что бы я сделал/а, если бы влюбился/-лась?»
6. Итоги занятия
7. Домашнее задание

Материалы для занятия:

1. Бумага формата А4 и средства для письма.
2. Доска или лист ватмана.
3. Средства для письма на доске или листе ватмана.
4. Карточки с именами известных пар по количеству детей в классе (Ромео и Джульетта, Гамлет и Офелия, Бонни и Клайд, Руслан и Людмила, А.Пушкин и Н.Гончарова, др.)

Ход занятия

1. Упражнение «Известные пары»

Ведущий в произвольном порядке прикрепляет (на липкую ленту) карточки с именами известных пар на спины участников так, чтобы они не могли их прочесть. Каждый должен найти своего «партнера», задавая ему вопросы. Участники могут отвечать только «да» или «нет». Когда все пары нашли друг друга, рассказываются по кругу своими парами.

2. Дискуссия о том, что такое любовь

Ведущий: «На предыдущих занятиях мы с вами говорили о правильном питании, коррекции веса, распорядке дня... Но бывает так, что человек вдруг теряет аппетит, забывает о режиме дня, ночь напролет сочиняет стихи... Когда это бывает?» (Выслушивает ответы детей о влюбленности).

Ведущий задает вопросы для обсуждения в классе:

— А как вы думаете, в каком возрасте можно влюбиться? (Есть выражение «Любви все возрасты покорны», и в подростковом возрасте девочки и мальчики испытывают очень сильное желание влюбиться...)

– Можно ли влюбиться одновременно больше, чем в одного человека? (Когда люди молоды, у них может быть одновременно несколько предметов любви и восхищения, и по-немногу наши чувства меняются: мы понимаем, что можем любить только одного человека, хотим находиться рядом с ним все время, хотим создать с ним семью, иметь детей... Иллюстрацией к этому могут быть скульптуры знаменитого норвежского скульптора Густава Вигеланда:



– Можем ли мы любить самих себя? (Есть большая разница между самолюбием и самолюбленностью. Человеку всегда хочется, чтобы его любили. Но если он сам себя не любит, то вряд ли его полюбит кто-то другой. Очень важно любить себя, заботиться о себе. Это повышает нашу самооценку и уверенность в себе. Но если мы любим только себя, то вряд ли кому-то найдется место рядом с нами. Подробнее об этом смотрите у философа Андрея Максимова по ссылке: <http://amaximov.ru/stati/vse-stati/229-samovlyublennostyu-samolyubie>

– Каждый ли человек способен любить? (Человеку, возможно, было бы спокойнее без любви, ведь она не всегда бывает счастливая и взаимная. Кто-то предпочтет дружбу, создание семьи, кем-то овладевает страсть, а кто-то бесконечно долго ждет своего Принца или Принцессу.)

– Может ли взрослый влюбиться в ребенка? (Взрослые любят детей только как детей, нормальный взрослый человек НИКОГДА не может влюбиться в ребенка!)



3. Игра «Любовь моей мечты»

Ведуший делит класс на две группы (девочки и мальчики) и раздает им одинаковый набор характеристик «предмета влюбленности», из которых каждая группа должна составить портрет «Идеальной девушки» и «Идеального парня», в которых можно было бы влюбиться. Каждая группа представляет портрет в виде образов-символов, выбрав четыре из нижеперечисленных характеристик, при этом три должны быть положительными, а одна — отрицательная (ведь 100 % идеальных людей не бывает). Характеристики на выбор групп:

1) красивые глаза, 2) восхитительная белозубая улыбка, 3) красивые волосы (стильная стрижка), 4) умение стильно одеваться, 5) хорошо развитое чувство юмора (возможно вместе веселиться и никогда не скучать), 6) блестящий ум (умение красиво и интересно излагать свои мысли, рассуждать на разнообразные темы), 7) смелость (никого и ничего не боится), 8) доброта (с ней/ним всегда легко и он/она почти всегда улыбается), 9) артистизм (умение весело рассказать историю, умение играть на музыкальных инструментах, быть душой компании), 10) любовь к природе (бережное отношение к природе, умение обращаться с животными), 11) всезнайка (знает все обо всем, всегда выскажет свое мнение по любому поводу), 12) все время в движении (всегда куда-то торопится, даже если сидит на месте, то трясет коленями парту, не может устоять на одном месте: подпрыгивает, раскачивается, ковыряет землю носком туфли), 13) рассеянный/-ая (почти всегда что-нибудь забывает, может даже надеть разные носки), 14) лицо в прыщах (постоянные угри и прыщи на лице), 15) разговорчивый/-ая (постоянно что-то рассказывает, но потом практически невозможно вспомнить о чем), 16) грубиян/ка (никогда не скажет «спасибо» или «пожалуйста», все просьбы выражает в форме приказов, требований, использует грубые словечки, и порой даже мат).

4. Что происходит в моем организме, когда я влюблен/а?

Ведуший предлагает одному ученику (по желанию) лечь на пол посреди класса. Его силуэт обрисовывают мелом, затем он встает и садится на место, получив благодарность от ведущего за смелость. Затем ведущий объясняет, что сейчас мы будем обсуждать, что происходит с нами, когда мы влюблены, какие сигналы об этом дает нам наш организм. Дети предлагают, если затрудняются, то педагог подсказывает (я часто смеюсь без причины, я смущаюсь и краснею без повода, у меня появляется особенный блеск в глазах, у меня учащается сердцебиение и пульс без причины, я совершаю неловкие движения, что-то роняю, у меня трясутся ноги, у меня потеют ладони, мне постоянно хочется на чем угодно писать его/ее имя...)

5. Групповая дискуссия «Что бы я сделал/а, если бы влюбился/-лась?»

Ведуший: «Если вы влюбились, то существует множество разных способов сообщить о своей любви и попробовать сделать так, чтобы ваше чувство было взаимным. Что бы вы сделали, какие у вас есть варианты? (Ничего (слишком страшно открыть свои чувства, ведь они могут остаться без ответа или я стану предметом насмешек); написал/а бы письмо о своих чувствах; стал/а бы по особенному относиться (вежливо, предупредительно, заботливо); старался/лась бы ее/его рассмешить; старался/лась бы быть постоянно в поле ее/его зрения, привлекая к себе внимание; рассказал/а бы кому-то из наших общих друзей и позволил/а поделиться с ней/ним по секрету; просто подошел/подошла бы и сказала об этом; старался/лась бы проводить с ней/ним как можно больше времени (на кружках, секциях. В общей компании); вложил/а бы записку ей/ему в пенал; поиграл/а бы с ней/ним в словесную игру (например, в воображаемую ситуацию), пытаюсь намекнуть на свои чувства и понять взаимны ли они)

6. Итоги занятия

Ведуший подводит итог, что любовь — это прекрасное чувство, которое позволяет нам увидеть себя по-новому: нежным, заботливым, любящим человеком. О том, что мы влюблены, нам помогают догадаться сигналы нашего организма. Влюбленный человек может найти способ дать другому понять свои чувства, не докучая ему/ей, сохраняя его/ее право на собственные (не всегда ответные) чувства. Если попытаться проводить больше времени вместе, то у вас будет больше совместных интересов, и ваше чувство укрепитя. Но бывает и так, что любовь уходит, и мы переживаем, страдаем, тоскуем, чувствуем себя одинокими, нам кажется, что мы больше никогда в жизни не сможем никого полюбить... Но приходит весна, и все начинается вновь, и в следующие отношения мы вступаем более мудрыми, умея ценить их. Давайте вместе придумаем историю: я начинаю, а вы продолжаете: Прекрасный принц спас Прекрасную принцессу от злого чудовища, державшего ее в заточении в каменном неприступном замке, и они поженились. Они любили друг друга и жили долго и счастливо в своем королевстве и 1) никогда не ссорились ни по какому поводу (ведь если ты любишь кого-то, то ты во всем с ним согласен) или 2) несмотря на некоторые разногласия (вы не можете во всем придерживаться одинакового мнения, но можете не соглашаться, не споря об этом). Они открывали друг в друге все новые и новые стороны, словно читая увлекательную книгу и замечая порой, 1) что им хотелось бы кое-что друг в друге изменить или 2) что несмотря на то, что вторая половинка неидеальна, это лишь дает возможность их союзу сиять все новыми гранями благодаря тому, что они порой по-разному смотрят на некоторые проблемы и придумывают разные пути их решения. Дни шли своим чередом, а они все крепче любили друг друга и 1) они часто говорили друг другу о своей любви или 2) у них не было необходимости говорить об этом. В своем прекрасном замке они 1) были неразлучны и все делали вместе или 2) порой встречались порознь со своими друзьями и затем были рады вновь увидеть друг друга. Они любили друг друга просто так, 1) не замечая недостатков друг друга или 2) во имя своей любви помогая друг другу увидеть и исправить свои недостатки. И они поклялись любить друг друга вечно. И 1) обещание, данное однажды, должно быть выполнено, чего бы это ни стоило или 2) если так случится, что кто-то из них разлюбит, то они не смогут оставаться вместе или 3) любовь их длилась вечно, потому что каждый понимал, что это не только подарок судьбы, но и ежедневный труд, чтобы сделать другого счастливым.

7. Домашнее задание

Дома спросить у мамы и папы об их первой любви в школе. В кого они были влюблены? В каком возрасте? Как долго? Почему расстались? Когда впервые познакомились? Что особенно запомнилось (Какая была погода в тот день? Как были одеты? Что-то особенное, что привлекло внимание?)? Были ли у вас общие знакомые (ваши родители дружили семьями или вы были в одной компании?)? Как вы поняли, что влюбились (не сразу, понимание пришло со временем или это была любовь с первого взгляда, постоянно ревновали, видя его/ее с кем-то другим; чувствовали себя особенно хорошо рядом с ней/с ним, все время думал/а о нем/ней, др.)? Почему именно он/она (веселый/ая, красивый/ая, др.)? Кто сделал первый шаг и как?

Дополнительный информационный материал для педагогов по теме

Первые важные достижения, победы и поражения дети переживают в школе. И именно в школе они узнают, что такое любовь. Принято считать, что детская влюбленность — это какое-то особенное чувство, ничем не похожее на «настоящую и взрослую» любовь. Отсюда и берутся ошибочные мысли в духе: «В школе учиться нужно и об оценках думать, а не с ума по кому-то сходить». Оставим такие умозаключения на совести отдельных учителей и родителей и попробуем разобраться, что такое школьная любовь. Нужно ли реагировать на поведение влюбленных школьников, и если нужно, то как?

За годы обучения в школе психика и эмоциональный мир школьника меняется кардинально. Ребята по-разному реагируют на то, что происходит с ними и вокруг них. Поэтому мы условно разделим школьников на две категории и рассмотрим особенности влюбленности в разном возрасте. Первая сильная симпатия проявляется в 1–6 классе, тогда как вторая, более сложная и серьезная, школьная любовь случается в 7–11 классе. Такое разделение весьма условно, в силу различий в условиях и среде воспитания, а также физиологических особенностей каждого ребенка.

Любовь в начальной и средней школе, по мнению взрослых — наивная и несерьезная, может отразиться на эмоциональном состоянии ребенка. Несмотря на то, что объектом такой любви может стать вовсе не одноклассник или ученик параллельного класса, а известный актер, музыкант или вымышленный персонаж популярного сериала. Родителям и учителям нужно быть предельно осторожными в выборе выражений и комментариев. Разумеется, ребенок перерастет первую влюбленность, но прямо говорить ему об этом не стоит. Сейчас для него все по-настоящему и серьезно. Учителю стоит обратить внимание на поведение в классе: возможно в вашем классе слишком часто и навязчиво звучат дразнилки в духе «жених и невеста». Такие ситуации нужно сдерживать, а в идеале — превращать в воспитательные беседы.

Часто дети выбирают не самые приемлемые способы, чтобы сказать о своей любви: задевают, обзывают, прячут рюкзаки... Но почему же они выбирают столь странный метод? Может ли причина крыться в том, что в нашем обществе не принято (или не совсем удобно) открыто говорить о своих чувствах, выражать симпатию? Мы зачастую скрываем положительные переживания, не стесняясь открыто злиться, ругаться.

Любовные увлечения ребят 13 лет и старше нередко становятся причиной тревоги родителей и классного руководителя. Настороженность взрослых в таких случаях небезосновательна. Симпатия к представителям противоположного пола в подростковом и юношеском возрасте — это уже нечто большее, нежели просто желание сидеть вместе за партой, дернуть подружку за косичку или носить ее рюкзак. Переходной возраст — это тот период, который нужно прожить вместе с ребенком. Разумеется, такой довод крайне расстраивает многих родителей и учителей. Ведь они привыкли контролировать своего воспитанника, а он, как назло, начинает вести себя в полном несоответствии с их представлениями. В этом и есть главная уловка подросткового возраста. Взрослые пытаются остановить, переломить подростка, навязать удобную им модель поведения. Одна из самых страшных ошибок воспитания — попытка объяснить влюбленному, окрыленному или чрезмерно озабоченному своими чувствами, что его любовь — это мимолетное увлечение, которое разведется раньше, чем он/она окончит школу. Вероятнее всего, так и будет. Но проблема в том, что говорить об этом в таком ключе нельзя.

Давайте выясним, почему школьная любовь длится недолго:

- Чрезмерная эмоциональность, ввиду юношеского максимализма.
- Замкнутость и стеснение — «верные» спутники многих подростков.
- Вера в сказочный сценарий любви: все должно быть, как в книге, фильме, сериале.
- Отсутствие опыта.
- Незрелое понимание чувства любви и влюбленности.
- Раннее начало половой жизни.

По статистике, половой дебют у российских подростков происходит в 15 лет. Этот вопрос беспокоит всех. Причем родителей и учителей он волнует порой куда больше, чем самих подростков. С подростками нужно говорить о сексе и контрацепции. Большая ошибка — прятаться за оправданиями вроде «Нам никто никогда не рассказывал, и ничего — выросли нормальными полноценными людьми и создали семью». Мы росли в другое время, когда не было ВИЧ-инфекции и вирусных гепатитов.

ЗАНЯТИЕ 10. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Примечание: занятие проводится на свежем воздухе (на школьном стадионе, в парке, др.)

Цель занятия

Формирование мотивации к ведению физически активного образа жизни.

План занятия

1. Рассказ ведущего о значении физической активности (ФА)
2. Групповая дискуссия «Что способствует снижению ФА?»
3. Рассказ ведущего об уровнях физической активности
4. Работа по подгруппам «Надо ли бороться за повышение физической активности?»
5. Итоги занятия
6. Домашнее задание

Материалы для занятия

1. Бумага формата А4 и средства для письма.
2. Доска или лист ватмана.
3. Средства для письма на доске или листе ватмана.

Ход занятия

1. Рассказ ведущего о значении физической активности (ФА)

Ведущий: «Когда мы говорим о составляющих здорового образа жизни, мы упоминаем такой компонент его, как физическая активность. Давайте сегодня и поговорим о физической активности и ее значении для сохранения здоровья человека. Ведущий также предлагает ученикам, имеющим мобильные приложения «Здоровье» заметить количество шагов, которые будут сделаны в течение занятия. Беседа продолжается во время ходьбы.

Физическая активность — это любое движение тела, производимое мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня состояния покоя, включая активность во время ходьбы, бега, работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и т. п.

Выделяют несколько уровней ФА по интенсивности:

- низкая (например, лежание);
- умеренная — соответствует усилиям, которые затрачивает здоровый человек, например, при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности,
- интенсивная -соответствует усилиям, которые затрачивает здоровый человек, например, при беге, занятии аэробикой, езде на велосипеде в гору, при подвижных (спортивных) играх.

Ученые отмечают, что во всем мире один из пяти взрослых недостаточно активен и слишком многие ведут сидячий образ жизни.

Это приводит к появлению избыточного веса, заболеваний сердца, сахарного диабета, рака, и укорачивает нашу жизнь, приводя к преждевременной смерти.

В нашей стране, к сожалению, эта проблема тоже становится актуальной: среди юношей в возрасте 17 лет ожирением страдают около 14%, а среди девушек того же возраста — каждая десятая. Это сказывается в дальнейшем на состоянии здоровья в целом.

В то же время занятие ФА снижает в 2 раза риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака, способствует поддержанию оптимальной массы тела, предотвращению диабета II типа.

2. Групповая дискуссия «Что способствует снижению ФА?»

Ведущий: «А как вы думаете, какие причины ведут к снижению физической активности человека?»

Выслушав мнения, ведущий делает вывод, что снижение уровней физической активности отчасти связано с пассивностью во время досуга и сидячим образом жизни в школе, на работе, дома; преобладанием сидячих видов развлечений, в том числе связанных с телевизором и компьютером; а также все более широкое использование «пассивных» видов транспорта также способствует повышению распространенности недостаточной физической активности.

3. Рассказ ведущего об уровнях физической активности

Ведущий говорит о том, что для разных возрастов определены свои критерии ФА. Так, людям в возрасте 5–17 лет нужно заниматься физической активностью *умеренной и высокой интенсивности*, в общей сложности, 60 минут в день и не меньше 3–4 раз в неделю.

- Для детей и подростков *умеренная ФА* включает помощь в работе по дому, ходьба пешком в школу и домой (или езда на велосипеде). В выходные дни — пешие или велосипедные прогулки, плавание, др. спортивные занятия. Она должна быть в среднем 60 мин. в день, т. е. 6 часов в неделю.
- *ФА высокой интенсивности*, включая упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей, должна быть, как минимум, 3–4 раза в неделю, т. е. 3–4 часа в неделю). Физическая активность по укреплению костной ткани может выполняться, как часть игр, связанных с бегом, поворотами, прыжками.

Для повышения уровня физической активности среди подростков можно использовать широкий спектр мест и занятий, включая спортивные и физкультурные клубы/спортзалы, молодежные центры, а также бег, пешеходный туризм и другие виды активности на свежем воздухе.

Чем старше мы становимся, тем больше времени мы должны уделять ФА.

Для достижения умеренного уровня ФА, что соответствует сжиганию энергии 3,5–7 ккал/мин., рекомендована продолжительность занятий 30 минут в день, что приводит к расходу энергии приблизительно в 150 ккал/день

Как можно достичь расхода в 150 ккал в расчете на реальные физические нагрузки? Например:

- 45 минут мыть окна или пол или играть в волейбол;
- 30 минут ездить на велосипеде (проехать 8 км); танцевать (быстрые танцы); ходить пешком (пройти 3 км);
- 20 минут плавать; играть в баскетбол;
- 15 минут бежать (1,5–2 км); подниматься по лестнице

Ведущий предлагает детям разбиться на подгруппы и по очереди продемонстрировать задуманный ими вид физической активности. Другие подгруппы должны отгадать. (Скандинавская ходьба, плавание. Футбол. Баскетбол, волейбол, тренажеры, бег трусцой и т. д.)

4. Итоги занятия

Ведущий: «Таким образом, мы с вами узнали, какую роль в нашей жизни и в поддержании здоровья играет физическая активность. И я надеюсь, что теперь вы сознательно будете достаточно много двигаться, заниматься спортом, различными активными увлечениями, просто активно отдыхать и существовать!» давайте заодно проверим, сколько шагов мы с вами прошли.

5. Домашнее задание

Пример комплекса физических упражнений в домашних условиях (рекомендован Всемирной организацией здравоохранения). Примеры физических упражнений в домашних условиях (скопировать по ссылке):

<http://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine?fbclid=IwAR0P1ugOPrGVdNnUbb8qi0P2ts28G0eDIO2rETBUW6t1o6VQVRzyzSeRIXk>

Дополнительный информационный материал для педагогов по теме «Двигательная активность школьника»

Регулярная физическая активность (ФА) является важным компонентом здорового образа жизни. В детском и подростковом возрасте формируются модели поведения, имеющие большое значение для их настоящего и долговременного здоровья и благополучия. Проведенные научные исследования показали, что ФА оказывает значимое положительное влияние на здоровье детей и подростков и, в частности, на профилактику избыточной массы тела, ожирения, СД 2 типа и состояние костно-мышечной системы. Следует отметить тот факт, что в последние десятилетия ФА детей и подростков сокращается, а участие в малоподвижных занятиях увеличивается. Низкие уровни физической активности могут сохраняться до взрослого возраста. Недостаточная физическая активность в детском и подростковом возрасте повышает риск развития избыточной массы тела и ожирения, которые могут привести к сердечно-сосудистым, онкологическим заболеваниям и остеопорозу в более старшем возрасте. Напротив, хорошее физическое развитие и высокий уровень ФА детей и подростков ассоциируются с более низким уровнем указанных факторов риска.

Хотя термины «физическая активность» и «физические упражнения» используются как синонимы, между ними есть различия. Термин «физическая активность» подразумевает любую работу, совершаемую скелетной мускулатурой, приводящую к затрате энергии сверх уровня, характерного для состояния покоя. Физические упражнения (физическая культура) относятся к подкатегории физической активности и определяются, как запланированные, структурированные и повторяющиеся движения тела, которые выполняются для улучшения или поддержания физической подготовленности (физической формы) и здоровья. Эти различия важны потому, что лишь небольшой процент детей и подростков занимается физической культурой с единственной целью — улучшить свою физическую форму.

Детей и подростков, в зависимости от их местоположения на кривой популяционного распределения уровней физической активности, можно распределить на физически неактивных, умеренно активных или активных.

Низкая физическая активность (гиподинамия) — физическая активность, не соответствующая принятым рекомендациям по физической активности, которая устанавливается на основании распределения уровней физической активности в соответствующей половозрастной популяционной выборке.



Физическая активность включает в себя организованную (структурированную) физическую активность (например, занятия спортом или физическими упражнениями в школе) и неорганизованную или привычную двигательную актив-

ность, которая является частью повседневной жизни (например, ходьба в школу и из школы, или игра с собакой во дворе).

Величина физической активности (объем физической нагрузки) количественно описывается понятиями «тип», «интенсивность», «длительность» и «частота».

Физическая активность детей и подростков подразделяется на три типа: аэробная, укрепляющая мышцы и костную систему. Каждый тип имеет важные преимущества для здоровья:



- Аэробная физическая активность — вид физической активности, при которой отмечается ритмическое сокращение мышц в течение длительного времени, сопровождается усилением обмена веществ и значительным учащением пульса. Бег, танцы, прыжки через скакалку, плавание, езда на велосипеде — все это примеры аэробной физической активности. Регулярная аэробная физическая активность оказывает тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
- Физическая активность, развивающая и укрепляющая мышечную силу, способствует улучшению общей физической подготовки, успешному развитию других физических качеств. Укрепление мышечной системы у детей школьного возраста рекомендуется начинать еще до наступления переходного возраста (после 10 лет). Применяются упражнения с повышенным сопротивлением, направленные на преодоление тяжести различных предметов, противодействия партнера, веса собственного тела, а также тренажерных устройств.
- Физическая активность, укрепляющая костную систему, особенно важна для детей и подростков, потому что наибольший прирост костной массы происходит за год до начала и в период полового созревания. Пик накопления костной массы приходится на окончание пубертатного периода. Бег, прыжки через скакалку, баскетбол, теннис и классики — все это примеры физической активности для укрепления костной ткани.

Интенсивность — это величина усилий, необходимых для осуществления какого-либо вида активности или физических упражнений. Физическая активность может иметь различную интенсивность, в зависимости от прилагаемых усилий (легкая, умеренная, высокоинтенсивная):

- Физическая активность умеренной интенсивности приводит к учащению пульса, ощущению тепла и небольшой отдышке. Примером такой активности являются быстрая ходьба, езда на велосипеде или танцы и т. д.
- Физическая активность высокой интенсивности приводит к усиленному потоотделению и резкому учащению дыхания. Речь обычно идет о занятиях спортом или о целенаправленных физических упражнениях, таких, например, как бег, прыжки со скакалкой, баскетбол, плавание на дистанцию или аэробные танцы (аэробика) и др.

Продолжительность — промежуток времени, в течение которого выполняется физическая нагрузка. Продолжительность, как правило, выражается в минутах. Продолжительность нагрузки находится в обратной зависимости от её интенсивности.

Частота, или кратность физических нагрузок — число занятий физической активностью или физическими упражнениями. Частота, как правило, выражается в сеансах, сериях или



количестве занятий в неделю. Минимально эффективной кратностью являются занятия, проводимые 3 раза в неделю.

Физическая активность должна носить рациональный характер: она не должна быть ни слишком низкой, ни слишком высокой, поскольку и то, и другое отрицательно отражается на здоровье ребенка.

Для подростков 11–12 лет необходима ежедневная или почти ежедневная физическая активность, включающая игры, занятия спортом, работу, передвижение, развлечения, а также занятия физ-

культурой в школе или дома; для подростков необходимы занятия спортом не реже трех раз в неделю не менее чем по 20 мин каждое, требующие физических усилий от умеренных до значительных.

Оптимизация физической активности благотворно влияет на уровень артериального давления у детей и подростков.

Регулярные занятия физической культурой помогают контролировать МТ, снизить АД, повысить уровень холестерина ЛВП.

Для поддержания хорошего состояния здоровья взрослым и детям (старше 5 лет) необходимо ежедневно уделять как минимум по 30 минут умеренным динамическим (аэробным) нагрузкам и по 30 минут 3–4 дня в неделю — интенсивным физическим нагрузкам.

ЗАНЯТИЕ 11. ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ (ЧАСТЬ 1)

Примечание: занятие проводится, если известно, что в этом классе есть дети, которые курят. Если курящих детей нет, то проводить такое занятие нецелесообразно.

Цели занятия

- Знакомство с воздействием табака на организм, критика «мифов» о курении
- Выработка осознанного негативного отношения к курению

План занятия

1. Групповая дискуссия «Почему люди курят?»
2. Обсуждение причин курения («мифы» о курении)
3. Групповая дискуссия «Почему люди не курят?»
4. Интерактивное упражнение «Курение и здоровье»
5. Итоги занятия
6. Домашнее задание.

Материалы для занятия

1. Доска или лист ватмана.
2. Средства для письма на доске или листе ватмана.
3. Распечатанные схемы влияния табака на органы и системы человека (по количеству участников группы)

Ход занятия

1. Групповая дискуссия «Почему люди курят?»

Ведущий просит назвать и выписывает на доске причины, почему люди курят. При этом, если учащиеся затрудняются в краткой формулировке причин курения, ведущему стоит помочь им в этом.

Примерно список таких причин может выглядеть следующим образом:

- Из любопытства
- Подростки — чтобы казаться взрослее
- За компанию
- Чтобы похудеть или оставаться стройным
- Потому что это модно
- Из-за влияния рекламы
- Курение помогает сосредоточиться
- Чтобы выглядеть независимо
- Курение успокаивает нервы

2. Обсуждение причин курения («мифы» о курении)

Ведущий предлагает участникам группы обсудить каждую из причин, по которым люди курят. По сути, это обсуждение представляет собой критику существующих так называемых «мифов о курении». Информация о тех аргументах, которые необходимо приводить учащимся по каждому из мифов, содержится в Приложении.

3. Групповая дискуссия «Почему люди не курят?»

Ведущий: «А как вы думаете, если люди не курят, что их заставляет так поступать?» И далее варианты ответов на этот вопрос записываются на доске. Среди них наверняка будут те причины, которые в той или иной степени могут быть сведены к негативному влиянию на человека в целом (на здоровье, внешность, отношения с другими людьми). Ведущему следует дать возможность учащимся как можно более полно раскрыть суть своих ответов и высказать собственное мнение.

4. Интерактивное упражнение «Курение и здоровье»

Ведущий отмечает, что, в большинстве случаев, от курения человека удерживают знания о вреде табака для организма, забота о собственном здоровье, и далее предлагает участникам группы внимательно рассмотреть распечатанные из Приложения 2 схемы влияния табака на органы и системы человека. Учащиеся должны называть каждую систему человеческого организма, а затем зачитывать те нарушения в ее функционировании или заболевания, к которым приводит курение.

5. Итоги занятия

Ведущий: «Таким образом, обобщая все, что мы сегодня узнали на занятии, следует сказать, что при подробном рассмотрении вопроса о причинах курения и причинах употребления табака, оказывается, что практически все причины того, почему человек курит, оказываются просто «мифами» и не выдерживают конструктивной критики. А вот основным мотивом, удерживающими человека от употребления табака, являются забота о собственном здоровье. Общеизвестно, что в табачном дыме содержится до 4000 химических веществ, часть из которых являются канцерогенными, т. е. способствующими возникновению злокачественных опухолей. Одной из вреднейших составляющих табачного дыма является никотин, в табачном дыме содержатся также синильная кислота, мышьяк, аммиак, радиоактивный полоний и т. д.

Смертность курящих на 30–80 % выше смертности некурящих. Курение является одной из причин рака легких. Курение вызывает склероз сосудов, повышает риск инфаркта миокарда, инсульта. Хронический бронхит, эмфизема легких, гангрена ног, облитерирующий эндартериит — эти и другие болезни связаны с курением. Курение ведет к разрушению зубной эмали. Зубы курящего желтеют, разрушаются. Часто желтеют пальцы. Из рта курящего исходит неприятный запах. «Поцеловать курящего — то же самое, что вылизать пепельницу».

6. Домашнее задание

Ведущий говорит, что еще одним мотивом, удерживающим человека от курения, является мотив траты денег на сигареты. Поэтому учащимся предлагается дома решить задачу. Условие задачи: пачка сигарет стоит в среднем 170 рублей. В месяц курильщик выкуривает 15 пачек. Сколько это стоит? Сколько на эти деньги можно было бы купить модных солнечных очков по 600 рублей? А сладких марокканских мандаринов стоимостью 90 рублей за килограмм?

ЗАНЯТИЕ 12. ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ (ЧАСТЬ 2)

Примечание: занятие проводится со всеми.

Цель занятия

Отработка навыков отказа от предложения закурить

План занятия

1. Проверка домашнего задания
2. Работа по подгруппам «Отработка навыков сопротивления манипуляциям и групповому давлению»
3. Рассказ ведущего о групповом давлении.
4. Отработка навыка отказа от нежелательного действия.
5. Итоги занятия
6. Домашнее задание

Материалы для занятия

1. Бумага формата А4 и средства для письма.
2. Доска или лист ватмана.
3. Средства для письма на доске или листе ватмана.

Ход занятия

1. Проверка домашнего задания.

Ведущий по кругу просит рассказать участников группы о выполненном ими домашнем задании.

2. Работа по подгруппам «Отработка навыков сопротивления манипуляциям и групповому давлению»

Ведущий: «Несмотря на знания о вреде курения, многие начинают курить, причем часто потому, что не могут отказаться. Поэтому на сегодняшнем занятии необходимо будет потренироваться в навыках отказа от нежелательных предложений»

Упражнение-активатор «Разожми кулак»

Упражнение-активатор «разожми кулак» выполняется в парах. Один сжал кулак, а второй пытается разными способами заставить (уговорить) его разжать кулак. Время выполнения — 10 минут.

Выводы о способах заставить человека сделать что-либо:

Представитель каждой пары зачитывает свои варианты выполненного задания, а ведущий записывает их на доске, помогая сформулировать более точно и кратко. Если имеется одинаковый вариант в разных подгруппах, он записывается только один раз. Запись может выглядеть следующим образом:

- лесть
- шантаж
- подкуп
- уговоры
- угрозы
- насмешки
- похвала
- подчеркнутое внимание
- призыв «делай, как я» («за компанию»)

3. Рассказ ведущего о групповом давлении.

Ведущий объясняет, что манипулирование, групповое давление — попытки заставить другого человека что-либо сделать без объяснения истинных причин и убеждения его, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т. п.

Манипулирование — действия, направленные на то, чтобы с помощью фальшивых трюков добиваться для себя каких-то благ, управлять другим человеком, контролировать других людей.

Особенно трудно сопротивляться групповому давлению, т. к. человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы.

Однако уверенный в себе человек способен не бездумно подчиняться групповому давлению, а сопоставлять его со своими желаниями, мнением, ценностями и поступать в соответствии с ними.

Виды группового давления: лесть, шантаж, уговоры, запугивания, подчеркнутое внимание, похвала и т. д.

Конформизм — склонность человека уступать психологическому давлению вопреки своему мнению, менять свое мнение под давлением группы.

Одна из разновидностей давления — подражание окружающим, психическое заражение («стадное чувство»). В толпе человек может делать то, что никогда не стал бы делать сам по себе. Человек при этом как бы «заражается» эмоциями толпы (например, ситуация паники).

Ведущий выписывает на доске возможные приемы отказа (в том числе и те, которые были продемонстрированы участниками во время выполнения упражнения «Разожми кулак»):

Запись может выглядеть следующим образом:

- просто сказать «нет», не споря и не объясняя причин, на все уговоры продолжая спокойно говорить «нет»
- отказаться и объяснить причины отказа
- предложить сделать что-то другое взамен предлагаемого
- отказаться и уйти, чтобы не участвовать в предлагаемом действии
- убежать
- «заезженная пластинка» (на все уговоры повторять «Нет!»)
- проигнорировать предложение
- постараться объединиться с кем-то, придерживающегося иного мнения

Прежде чем отвечать «нет», надо:

- оценить, соответствует ли предлагаемое действие вашим желаниям, интересам, убеждениям;
- оценить последствия действия;
- оценить последствия отказа;
- выбрать в соответствии с этим свое решение и отстаивать его.

4. Отработка навыка отказа от нежелательного действия.

Упражнение на закрепление навыков отказа: «Умей сказать "нет"».

Важно, чтобы каждый участник побывал в центре круга, тренируя навыки отказа (по желанию).

Вся группа пытается заставить участника, сидящего на стуле в центре круга, что-либо сделать (например, встать с места, достать телефон из рюкзака и т. д.). Он старается с уверенностью в себе отказаться, используя один из навыков отказа. При этом сам учащийся или вся группа оценивает, какой из видов группового давления использовался группой и какой из навыков отказа использовался добровольцем. Затем его сменяет следующий доброволец.

Ведущий после выполнения упражнения задает вопросы:

- Легко ли было отказаться?
- Какие способы отказа были применены?
- Какой способ, по вашему мнению, оказался самым действенным и почему?

5. Подведение итогов занятия

Ведущий делает вывод необходимости овладения всеми приемами отказа и умением применять их в различных ситуациях, в том числе, когда речь идет о свершении действий, способных нанести урон здоровью. Одним из самых лучших способов отказа является не только категорический отказ, но и уход из той компании, от которой поступило предложение закурить. Взрослый, уверенный в себе человек способен не бездумно подчиняться давлению, а распознавать его, сопоставлять со своими убеждениями, намерениями и поступать так, как сам считает нужным. При этом нужно осознавать, что:

1. Каждый человек имеет право сам оценивать собственное поведение, мысли и чувства и отвечать за них.
2. Каждый имеет право не оправдываться и не объяснять другим свои поступки и их причины.
3. Каждый имеет право быть один.
4. Каждый имеет право отказывать в ответ на просьбу, не испытывая чувства вины, и сам решать, хочет ли он брать на себя ответственность за решение чужих проблем.
5. Каждый имеет право просить то, чего хочет.
6. Каждый имеет право делать ошибки и отвечать за них.
7. Каждый имеет право менять свое мнение.
8. Каждый имеет право что-то не знать, принимать нелогичные решения, не быть совершенством.

Человек не обязан (и не может):

- быть во всем совершенным,
- никогда не ошибаться,
- все знать,
- верно толковать мысли других.

6. Домашнее задание

Учащимся необходимо дома с родителями придумать и составить список фраз, с помощью которых они могли бы отказаться от нежелательного предложения (попробовать закурить, пойти в гости к малознакомому человеку, другое).

Дополнительный информационный материал для педагогов по теме «Профилактика табакокурения среди школьников»

Актуальность профилактики табакокурения среди детей и подростков.

Курение — основная причина предотвратимой заболеваемости и смертности в развитых странах (рак, сердечно-сосудистые заболевания, поражение органов дыхания).

Если бы можно было уменьшить распространенность курения вдвое, то в последующие 50 лет это позволило бы сохранить 180 миллионов жизней.

Около 80% мужчин и 50% женщин начинают курить до 18 лет. Более двух третей приобщившихся к курению подростков продолжают курить и во взрослом состоянии. Ранние эксперименты с курением, и раннее начало регулярного курения расцениваются как поведение с риском для здоровья, способное негативно повлиять на состояние здоровья не только в школьном возрасте, но и во взрослой жизни.

В подростковом возрасте резко возрастает число курящих. Раннее начало курения приводит к формированию табачной зависимости со всеми вытекающими для здоровья негативными последствиями в зрелом возрасте.

Специфика подросткового курения

- курение еще не оказало на здоровье своего необратимого пагубного воздействия и именно это создает трудности для преодоления привычки курения в подростковом возрасте;
- юный курильщик не замечает опасного воздействия курения на свой организм;
- отдаленные последствия курения не являются существенным аргументом;
- чаще всего подросток считает, что сможет отказаться от сигареты, когда пожелает, что курит «просто так», «от нечего делать», «за компанию»;
- нередко курение является групповой нормой и на индивидуальное поведение подростка трудно повлиять родителям, врачам или учителям;
- в подростковом возрасте еще не сформирован волевой компонент поведения, поведение не носит целевой характер;
- поиски себя, своего жизненного стиля приводят к частой смене мотивов поведения — то, что привлекало вчера, кажется незначительным и неважным сегодня;
- образ «правильного», благополучного и благонадежного человека кажется продиктованным волей взрослых и поэтому непривлекательным;
- неумение решить свои психологические проблемы зачастую приводят подростка к употреблению табака и других психоактивных веществ.

Факторы, связанные с курением в подростковом возрасте.

- Социальные факторы, способствующие началу курения у детей и подростков
- Индивидуально-психологические факторы способствующие началу курения
- Поведенческие факторы, способствующие началу курения

Основные положения школьной профилактической программы

- Антикурительные мероприятия в школе должны длиться не менее двух лет по 5 занятий в каждом классе в VI — VIII классах.
- Программа должна привлекать внимание к социальному воздействию, обучать методам отказа и давать сведения о ближайших последствиях курения.
- Профилактика курения должна быть составленной частью школьного обучения
- Программа должна осуществляться в переходный период от младшего школьного возраста к среднему.

- Необходимо активно привлекать школьников к антитабачным мероприятиям.
- Поощряется вовлечение в них родителей.
- Учителя должны быть адекватно подготовлены
- Программа должна учитывать культурные особенности популяции.
- Антикурительные мероприятия в школе должны длиться не менее двух лет минимум по 2 занятия в каждом классе в VI – VIII классах.
- Программа должна привлекать внимание к социальному воздействию, обучать методам отказа и давать сведения о ближайших последствиях курения.
- Профилактика курения должна быть составленной частью школьного обучения
- Программа должна осуществляться в переходный период от младшего школьного возраста к среднему.
- Необходимо активно привлекать школьников к антитабачным мероприятиям.
- Поощряется вовлечение в них родителей.
- Учителя должны быть адекватно подготовлены
- Программа должна учитывать культурные особенности популяции.

Роль семьи в приобщении ребенка к курению

Курение родителей имеет тесную взаимосвязь с попытками сына или дочери начать курить:

- многие из курильщиков выросли в семьях, где оба или один из родителей курили,
- в семьях с курящими родителями и даже в семьях бывших курильщиков две трети подростков хоть раз в жизни пробовали курить, в некурящих семьях таких намного меньше,
- в курящих семьях первая попытка курения подростка также происходит в среднем на год раньше, чем в некурящих,
- курение родителей оказывает влияние не только на приобщении к курению, но и на закрепление привычки курения у подростков,
- в курящих семьях подростки не только чаще пробуют курить, но и чаще продолжают делать это регулярно, чем это случается в некурящих семьях или в семьях бывших курильщиков.

Место педагога в профилактической работе с родителями

Без вовлечения родителей в работу по профилактике вредных привычек среди детей и подростков и воспитанию у них потребности ведения здорового образа жизни школьному педагогу не обойтись. Эффективность профилактики осуществляемой на базе школы с учащимися, будет тем выше, чем полнее окажется степень включение в нее и родителей учеников.

Работа с семьей направлена на формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию у детей и подростков «законопослушного, успешного и ответственного поведения».

Работа с курящими подростками

Основная задача работы с курящими подростками- разработка правильных психологических подходов и целенаправленных мероприятий помогающих подросткам не только снизить интенсивность курения и отказаться от этой вредной привычки, но и помочь формированию личностного «иммунитета» или устойчивости к стрессовым ситуациям, провоцирующим начало курения и формирование табачной зависимости в дальнейшем, а также повысить уровень самооценки, статуса в группе, найти внутренние резервы личностной устойчивости в сложных, неоднозначных ситуациях выбора и принятия решения.

ЗАНЯТИЕ 13. ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ (ЧАСТЬ 1)

Примечание: занятие проводится только в том случае, если известно, что в классе есть дети, употреблявшие алкоголь.

Цель занятия

Дать представление участникам группы о том, каково влияние алкоголя на здоровье и жизнь человека

План занятия

1. Интерактивное упражнение «Какие напитки принято называть алкогольными?»
2. Мозговой штурм «По каким признакам можно сделать вывод о том, что человека находится в состоянии алкогольного опьянения?»
3. Работа по подгруппам «Влияние алкоголя на организм человека»
4. Злоупотребление алкоголем (демонстрация модели действия алкоголя на организм человека).
5. Алкогольная зависимость (демонстрация модели возникновения алкогольной зависимости)
6. Заключительное упражнение и итоги занятия
7. Домашнее задание.

Материалы для занятия

1. Карточки с изображением различных напитков (молоко; простокваша или кефир или ряженка; фруктовая газированная вода, кока-кола, минеральная вода; квас; сок; пиво; водка; вино; шампанское; алкогольный коктейль)
2. Два стакана с водой и акварельные краски (желтая, синяя) для проведения опыта.
3. Модель — нанизанные на нитку кольца одинакового цвета и одно кольцо другого цвета.
4. Доска или лист ватмана.
5. Средства для письма на доске или листе ватмана.
6. Листы формата А4 для работы подгрупп и средства для письма

Ход занятия

1. Интерактивное упражнение «Какие напитки принято называть алкогольными?»

Ведущий демонстрирует 12 картинок с изображениями различных напитков:

- молоко;
- простокваша;
- газированная вода (лимонад);
- газированная вода (кола);

- минеральная вода;
- квас;
- сок;
- пиво;
- водка;
- вино;
- шампанское;
- алкогольный коктейль.

Далее ведущий опрашивает участников группы, задавая им следующие вопросы:

1. Какие из изображенных на рисунке напитков являются алкогольными, а какие нет.
2. На основании какого признака можно сделать заключение о том, алкогольный это напиток или нет?

Выслушав мнения учащихся, ведущий делает вывод: «Алкогольные напитки — это те, в состав которых входит алкоголь (этиловый спирт). О его количестве в данном напитке свидетельствует цифра на этикетке. Даже незначительное количество алкоголя делает напиток алкогольным».

2. Мозговой штурм «По каким признакам можно сделать вывод о том, что человека находится в состоянии алкогольного опьянения?»

Участники группы высказывают свои варианты ответа на данный вопрос, а ведущий записывает их на доске. Приблизительно это может выглядеть так:

Перечень особенностей, которые характеризуют человека в состоянии алкогольного опьянения:

- изменение внешнего вида человека (неопрятность, небрежность в одежде, покраснение лица, повышенная потливость и т. п.)
- часто проявляет агрессивное или развязное поведение по отношению к окружающим;
- настроение или неоправданно повышенное или необоснованно угрюмое;
- речь становится более громкой и часто невнятной, при этом человек проявляет повышенную «болтливость»;
- отсутствие правильной координации движений;
- суетливость (или, наоборот, заторможенность) движений.

Вывод ведущего о том, что признаками того, что человек находится под действием алкоголя, являются изменения в его внешности и поведении.

Ведущий: «Но алкоголь изменяет не только внешний вид и его поведение, но и его сознание, которое перестает соответствовать реальности. Такое состояние называют неадекватным — то есть не соответствующим ситуации. Человек начинает поступать часто непредсказуемо, проявляет порой чрезмерные и негативные эмоции. Именно поэтому пьяный человек часто представляет угрозу не только для самого себя, но и для окружающих его людей!»

3. Работа по подгруппам «Влияние алкоголя на организм человека»

Ведущий предлагает участникам разбиться на подгруппы и дает следующее задание: используя свои знания и представления, схематично нарисовать на листочке бумаги формата А4, на какие органы и системы человека влияет алкоголь. После выполнения группами задания проводится его обсуждение, в ходе которого ведущий проводит уточнение и пополнение представленной группами информации.

Если кроме простого перечисления органов и систем, на которые алкоголь оказывает влияние, участники группы смогут объяснить, в чем состоит это влияние, подобные высказывания следует приветствовать. Определенные знания по данному вопросу у учащихся наверняка имеются, однако они могут носить недостоверный и хаотичный характер. Ведущий должен быть готов к структурированию, исправлению и дополнению получаемой от каждого учащегося информации.

Для этого в качестве материала он может использовать следующие факты:

- **Мозг.** Является «главнокомандующим» всего организма. Именно по его командам функционируют все органы и системы человека. Для нормальной работы мозг нуждается в полноценном потреблении энергии. Когда в организм поступает алкоголь, мозгу необходимо гораздо большее количество энергии, чтобы управлять работой органов. Но это как раз невозможно, поскольку именно алкоголь перекрывает каналы поступления кислорода в мозг. В результате наступает кислородное голодание, которое приводит к гибели множества мозговых клеток, не способных уже восстановиться снова. Головные боли, чувство повышенной тревоги, мнительность, ухудшение процессов мышления, ослабление памяти — вот далеко не полный перечень тех симптомов, которые сопровождают этот процесс. В научной литературе это носит название «алкогольное слабоумие», хотя медики между собой называют его «социальной смертью».
- **Сердечно-сосудистая система.** Главный орган данной системы — сердце. Прокачивая кровь по кровеносным сосудам к органам и системам, оно обеспечивает поступление в них энергии и питательных веществ, а следовательно, поддерживает в них жизнь. Алкоголь нарушает бесперебойную работу сердца, человек начинает часто ощущать слабость, повышенную утомляемость, внезапное обильное потоотделение, головокружение, появляются боли в области сердца, и как следствие, может наступить инфаркт — гибель сердечной мышцы.
- **Дыхательная система** — одна из самых важных систем организма. Дыхание — синоним жизни. Когда мы произносим слово «бездыханное тело», это значит, что речь идет об умершем человеке. При частом и неумеренном употреблении алкоголя процесс дыхания нарушается, а это, в свою очередь, приводит к снижению общей сопротивляемости организма. Вот почему страдающие алкоголизмом люди гораздо чаще имеют такие заболевания, как хронический бронхит, пневмония, трахеобронхит, эмфизема легких, пневмосклероз, туберкулез легких. А уж одышка у таких людей — это обычное явление!
- **Пищеварительная система.** О нарушениях этой системы вследствие злоупотребления спиртными напитками знает едва ли не каждый. Ведь главными специфическими («алкогольными») негативными последствиями для пищеварительного тракта являются: гастрит желудка, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, поражения печени, желчного пузыря, желчных протоков и поджелудочной железы. Перечислить на данном занятии все способы «приведения в негодность» отдельных элементов пищеварительной системы, которые имеет в своем арсенале алкоголь, просто невозможно. Но одно очевидно: гастрит, холецистит, панкреатит, а также гепатит и цирроз, — названия этих диагнозов страдающие алкоголизмом произносят как специалисты!

В конце обсуждения ведущий делает вывод о том, что при регулярном употреблении алкоголя страдают практически все органы и системы человека, и наносится непоправимый вред его здоровью.

4. Злоупотребление алкоголем

Ведущий: «Мы с вами говорили о том, что даже если алкоголь попадает в организм однократно, органы и системы испытывают на себе его негативное воздействие. Но когда действие алкоголя проходит, здоровый организм человека собирает все свои силы и через

какое-то время способен восстановиться.

А что произойдет, если алкоголь будет попадать в организм не один раз, а часто и регулярно, как это бывает, когда у человека сформировалась привычка употреблять алкогольные напитки? Давайте посмотрим»

Демонстрация модели действия алкоголя на организм человека: необходимо взять два неполных стакана с подкрашенной акварельной краской водой — синей и желтой. стакан с желтой краской символизирует здоровый организм человека — недаром он такого яркого и светлого цвета. Как солнце — источник жизни! Начнем постепенно в стакан с желтой жидкостью подливать синюю. Что будет происходить? Сначала изменение цвета желтой жидкости незаметно, потом, по мере вливания, она будет все больше принимать зеленый оттенок, и наконец, наступит такой момент, когда вся жидкость в стакане окрасится в зеленый цвет. Так происходит и с организмом человека: по мере попадания в него алкоголя тот не будет успевать восстанавливаться и произойдет все большее болезненное перерождение органов и систем.

Ведущий: «Такое частое и регулярное употребление алкоголя человеком с причинением вреда всему организму носит название «злоупотребление алкоголем».

В результате этого у человека развивается болезнь — «хронический алкоголизм». Слово «хронический» означает, что полного выздоровления быть не может: болезнь изменила работу органов и систем. А эта болезнь в свою очередь изменяет весь образ жизни человека, лишая его привычных занятий, увлечений и возможности общаться с близкими людьми».

5. Алкогольная зависимость

Ведущий: «Мы с вами выяснили, что привычка злоупотреблять алкоголем приводит к очень тяжелым последствиям в жизни человека. Как же происходит, что человек начинает принимать алкоголь часто и регулярно, почему у него возникает необходимость в нем?»

Демонстрация модели возникновения алкогольной зависимости: кольца одинакового цвета, нанизанные на нитку, концы которой связаны вместе.

Ведущий: «Эта модель представляет ваш организм, где все вырабатываемые им полезные вещества взаимодействуют между собой и составляют стройную систему. При попадании алкоголя в организм к этим внутренним веществам добавляется еще одно (ведущий развязывает нитку и надевает на нее еще одно кольцо другого цвета). Это вещество чужеродное. Но оно как бы вплетается в организм и становится его частью. Если теперь попробовать убрать его, то нитка порвется, вещества перестанут быть связаны и организм перестанет существовать. Для того чтобы выжить, такой организм будет теперь уже постоянно нуждаться в новом веществе — алкоголе. Это и будет означать, что у него возникла алкогольная зависимость — постоянная потребность в алкоголе».

6. Заключительное упражнение и итоги занятия

Ведущий: «На тот факт, что под действием алкоголя изменяется жизнь человека, обращали внимание многие художники, писатели, поэты.

Вспомните известные «Вредные советы» замечательного детского поэта Григория Остера:

*Если друг-приятель Толя
Предложил тебе немного «очень вкусного» вина,
Без сомненья соглашайся —
Что тут думать, размышлять?
Лишь представь, что очень скоро
Ты совсем похожим станешь на любителей вина.
И тогда ты сможешь так же, как они, подобно свинкам
В лужах грязных и глубоких днями целыми лежать.
Хочешь быть на них похожим?
Ну, тогда не сомневайся, — и, конечно, пей вино.*

А известный поэт Роберт Бернс так высказал свое мнение об употреблении алкоголя человеком:

*Для пьянства есть такие поводы:
Поминки, праздник, встреча, проводы,
Крестины, свадьба и развод,
Мороз, охота, Новый год,
Выздоровленье, новоселье,
Печаль, раскаянье, веселье,
Успех, награда, новый чин,
И просто пьянство — без причин.*

Как вы относитесь к этому «вредному совету» и к словам Р. Бернса? Выскажите свое мнение»

Опросив участников группы, ведущий делает вывод о том, что употребление алкоголя — это, безусловно, сомнительное удовольствие и, несомненно, громадный вред для организма и всей жизни человека.

7. Домашнее задание

Необходимо найти и выписать пословицы и поговорки, порицающие пьянство и говорящие о его вреде для человека.

ЗАНЯТИЕ 14. ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ (ЧАСТЬ 2)

Примечание: занятие 12 проводится для всех.

Цели занятия

- Сформировать у учащихся представление, что употребление алкоголя для несовершеннолетних является противоправным действием и карается по закону.
- Дать понятие физиологической и моральной зрелости человека как необходимого условия для определения правильного выбора относительно употребления или неупотребления алкоголя.

План занятия

1. Групповая дискуссия «Употребление алкоголя как незаконное действие».
2. Интерактивное упражнение «Возрастные достижения человека»
3. Интерактивное упражнения «Физиологическая зрелость человека»
4. Рассказ ведущего о моральной зрелости человека.
5. Итоги занятия
6. Домашнее задание

Материалы для занятия

1. Доска или лист ватмана.
2. Средства для письма на доске или листе ватмана.

Ход занятия

1. Групповая дискуссия « Употребление алкоголя как незаконное действие»

Часто про людей, употребляющих не в меру алкогольные напитки, говорят, что они совершают преступление по отношению к собственному здоровью. А может ли быть такая ситуация, что употребление алкоголя не в переносном, а в прямом смысле будет являться преступлением?

Вопрос к группе: «Как вы думаете, по отношению к кому и в каких случаях употребление алкоголя всегда считается незаконным?»

Учащихся следует подвести к выводу о том, что *для несовершеннолетних любое употребление спиртного является незаконным*. В нашей стране лицам, не достигшим 18 лет, запрещена продажа алкогольных напитков. А продажа таких напитков, как водка и коньяк, содержащих в больших количествах этиловый спирт, разрешена только людям старше 21 года.

2. Интерактивное упражнение «Возрастные достижения человека»

Ведущий: «А давайте попробуем разобраться, почему законом определен именно такой возраст, разрешающий продажу алкогольных напитков — 21 год?»

Следует провести с участниками группы беседу, направленную на выяснение того, какими основными умениями и навыками обладает человек на каждом определенном периоде его возрастного развития. Для этого ведущий на доске чертит вертикальную линию и откладывает на ней основные этапы развития человека, одновременно давая их характери-

стику с помощью фронтального опроса группы. На линии будут обозначены следующие этапы:

- в возрасте 1 года — человек умеет ходить, произносит отдельные слова, играет самыми простыми игрушками;
- в 3 года — уверенно ходит, разговаривает, играет в разнообразные игрушки и игры, рисует, смотрит книжки;
- в 7 лет — идет в школу: читает, пишет, общается со сверстниками, занимается в различных кружках и спортивных секциях.
- в 10 лет — изучает различные предметы, читает много интересных книг, приобретает друзей, имеет определенные достижения в спорте или в иных увлечениях;
- в 14 лет — много общается с разными ребятами, начинает интересоваться определенными науками, путешествует, ездит на экскурсии, отдыхает в лагерях и домах отдыха, активно помогает родителям и взрослым в их делах;
- в 18 лет — заканчивает школу, выбирает себе будущую профессию, поступает в институт или начинает работать (иногда идет служить в армию).

Всеми этими процессами освоения новых возрастных достижений человека управляет его мозг, который с развитием обучается делать то или иное действие, осваивает тот или иной вид работы. И на каждом последующем возрастном этапе человеку нужно научиться делать что-то более сложное, что будет ему необходимо в жизни, освоить какие-то умения и приобрести какие-то навыки.

3. Интерактивное упражнение «Физиологическая зрелость человека»

Ведущий: «Как вы думаете, что произойдет с человеком, если в каком-то возрасте он решит начать пить и будет часто и регулярно употреблять спиртные напитки?»

Продолжается работа с начерченным на доске графиком возрастного развития человека. На нем на каком-то участке, обозначающем определенный возраст, ведущий рисует сверху изображение бутылки. Далее ведущий опрашивает участников группы, что, по их мнению, станет с человеком, если на этом этапе его возрастного развития появится алкоголь. Ведущему необходимо подвести учащихся к следующему ответу: мозг человека не будет дальше развиваться, и он останется с теми умениями и навыками, которые успел приобрести, а новые освоить уже не сможет, а значит, не добьется в жизни многого, чего мог бы добиться, не употребляя алкоголь.

Ведущий: «Таким образом, чтобы приобретать все необходимые по возрасту умения и навыки, человеку необходима физиологическая зрелость — сформированность клеток головного мозга, который управляет всеми процессами в организме. Завершение такого формирования заканчивается к 21 году. Именно поэтому закон и определяет нижнюю границу потребления алкоголя — 21 год, чтобы уберечь мозг человека от пагубного его влияния».

4. Рассказ ведущего о моральной зрелости человека.

Ведущий: «Кроме того, человеку необходима не только физиологическая, но и моральная зрелость, которая заключается в возможности просчитать последствия употребления алкоголя в данной ситуации.

Как сказал поэт:

Пить можно всем,

Необходимо только

Знать, где и с кем,

За что, когда и сколько.

(Р. Гамзатов)

А для этого надо приобрести целый комплекс таких умений, как:

- умение понимать других людей,
- умение начинать, продолжать и прекращать общение,
- умение разбираться в своих чувствах, эмоциях и желаниях,
- умение контролировать себя,
- умение принимать решение и делать выбор в жизни,
- и еще много других «жизненных» умений и навыков.

Согласитесь, чтобы освоить всю эту науку и овладеть такими навыками, также необходимо время. Вот поэтому задача и заключается в том, чтобы не дать алкоголю возможность внедриться в организм и сознание человека и «перекроить» по-своему его жизненный путь, который может и должен приносить радость и удовлетворение своими победами и достижениями.

Закон призван помочь подросткам принять правильное решение относительно употребления алкоголя, и поэтому он содержит нормы, по которым любое употребление алкогольных напитков несовершеннолетним считается правонарушением. Однако до наступления 16-летия ответственность за нарушение закона несет не сам ребенок, а его родители. Поэтому и меры наказания при несоблюдении норм закона будут применяться к родителям.»

5. Итоги занятия

Ведущий: «Таким образом, в нашей стране преследуются по закону любые факты употребления несовершеннолетними алкогольных напитков, и ответственность за нарушение этих норм закона накладывается на их родителей».

6. Домашнее задание

Попробовать придумать текст листовки, разъясняющий несовершеннолетним, что ответственность за употребление ими алкогольных напитков несут их родители.

Дополнительный информационный материал для педагогов по теме «Профилактика употребления алкогольных напитков у школьников»

Понятие подросткового алкоголизма

Понятие «ранний (или подростковый) алкоголизм» характеризует алкоголизм, который формируется в возрасте от 13 до 18 лет и включает формирование хотя бы первой стадии заболевания.

Диагноз раннего алкоголизма ставится на основании следующих критериев:

- появление индивидуальной психической зависимости (алкоголизация становится главным интересом в жизни, начинают пить 2–3 раза в неделю, нередко в одиночку);
- повышение толерантности к спиртному;
- утрата рвотного рефлекса;
- утренная анорексия (отсутствие аппетита);
- палимсесты (частичная утрата памяти) опьянения.

Факторы риска приобщения подростков к алкоголю

Три группы:

1. **Биологические** — различные нарушения пренатального характера и раннего постнатального развития ребенка

2. **социальные** — особенности микро и макро среды, где воспитывается ребенок
3. **психологические** — некоторые особенности личности ребенка и гипертрофированные черты характера — так называемые акцентуации, а также особенности его когнитивной и эмоциональной сферы, восприятия себя, представление о жизненных ценностях, наличие базовых трудностей во взаимоотношениях с окружающими.

Кроме того, большое влияние на формирование склонности к аддиктивному поведению молодежи оказывают характерные особенности подросткового возраста (повышенный эгоцентризм, стремление противостоять воспитательным авторитетам, неконформизм в отношении со взрослыми, стремление к рискованным формам поведения, особенно в сочетании с отсутствием возможности предвидеть последствия своих действий, стремление к независимости и отрыву от семьи; незрелость нравственных убеждений, болезненное реагирование на пубертатные изменения и события, склонность преувеличивать степень сложности возникающих в жизни проблем, гипертрофированные поведенческие реакции: эмансипации и группирования со сверстниками, низкая переносимость трудностей; преобладание неэффективных копинг-стратегий в преодолении стрессовых ситуаций).

Влияние алкоголя на организм подростка

Алкоголизм в подростковом возрасте приносит много вреда незрелому организму.

С употреблением алкоголя подростками связаны такие заболевания, как гепатиты и панкреатиты, нарушения работы сердца, заболевания эндокринной системы, легочные заболевания, проблемы с артериальным давлением. Наблюдаются также снижение устойчивости к инфекционным заболеваниям, появляются нервные и психические расстройства. Общеизвестен тот факт, что при регулярном употреблении спиртного страдает репродуктивная функция человека.

Еще одно серьезное осложнение от приема алкоголя подростками — развитие цирроза печени. Причем нарушения в работе печени и других внутренних органов у подростков могут развиваться даже от чрезмерного увлечения пивом.

Самым заметным для окружающих следствием употребления подростками спиртного является нарушения эмоциональной и волевой сферы. Подростки с такими нарушениями становятся менее активными в общественной деятельности и трудовой деятельности, страдает их честность и нравственность. На первый план выходят грубость, вспыльчивость, безынициативность и внушаемость.

Характерные качества для несовершеннолетних алкоголиков — наигранность, бесцеремонность, бахвальство и развязность, которые порой быстро сменяются подавленностью, беспомощностью и подчинением. Такая молодежь испытывает трудности в прогнозировании событий, плохо реагирует на стимулы прошлого или будущего из-за невозможности отвлечься от сиюминутных побуждений. То есть, такие подростки живут одним днем.

Признаки алкоголизма у подростков

Главным признаком алкоголизма у подростков является устойчивость к большим дозам выпивки. От первой дозы возникает состояние радости и удовольствия, затем наступает долгое опьянение. Сначала подросток часто пьет, начинается веселиться и активно двигаться. После большой порции выпитого наступает стадия депрессии и частичная потеря памяти. На следующий день характерна агрессия и злоба, перепады в настроении, апатия.

Еще одним важным симптомом алкогольной зависимости является повышенное пристрастие к спиртному, частое распитие алкоголя, сопровождающиеся неконтролируемым и развязным поведением. Подросток может забросить учебу, начать заниматься воровством и другими формами преступности. Если родители отмечают подобное поведение, замкнутость или повышенную агрессивность, следует немедленно отвести ребенка к специалисту.

Профилактика подросткового алкоголизма

1. В условиях общеобразовательного учреждения следует исходить из следующих положений, определяющих основные направления профилактики подросткового алкоголизма:
2. Профилактика должна начинаться с первых ступеней общеобразовательной школы и строиться традиционно в трех направлениях: первичная, вторичная, третичная.
3. Акцент в профилактической работе должен делаться не только на предоставлении информации о негативном влиянии алкоголя на здоровье и личность человека, но и на выработку необходимых жизненных навыков, способных повысить уровень социально-психологической компетенции детей и подростков.
4. Формы и методы профилактической работы, содержание предоставляемой информации и формирование необходимых эффективных поведенческих стратегий должны соответствовать уровню возрастного развития школьников.
5. Подходы к осуществлению профилактических мероприятий:
 - предоставление информации,
 - аффективное, эмоциональное обучение,
 - формирования позитивных копинг-стратегий, способствующих реализации принципов здорового образа жизни,
 - развитие деятельности, альтернативной потреблению алкоголя и других психоактивных веществ
6. Регулярность и систематичность проводимой профилактической работы
7. Включение в профилактику родителей школьников и всего педагогического коллектива.
8. Необходимо создание позитивной микросреды с формами деятельности, альтернативными потреблению психоактивных веществ.

ЗАНЯТИЕ 15. ОН-ЛАЙН БЕЗОПАСНОСТЬ

Цель занятия

Дать представление о роли компьютера в жизни человека и безопасном поведении в сети интернет

План занятия

1. Упражнение «Быстрый круг»
2. Групповая дискуссия «Плюсы и минусы использования компьютера»
3. Рассказ ведущего о том, что такое компьютерная зависимость.
4. Работа по подгруппам «Оставайся в безопасности он-лайн!»
5. Вопросы для обсуждения в подгруппах
6. Интерактивное упражнение «Гимнастика для глаз»
7. Итоги занятия

Материалы для занятия

1. Бумага формата А4 и средства для письма.
2. Доска или лист ватмана.
3. Средства для письма на доске или листе ватмана.
4. Листы ватмана по количеству подгрупп (4–5)
5. Гуашь, кисти, фломастеры, пр. для оформления плакатов

Ход занятия

1. Упражнение «Быстрый круг»

Ведущий предлагает учащимся ответить на вопросы:

1. Сколько времени вы проводите в интернет в свой обычный день? (а) меньше одного часа; б) от 1 до 2 часов в) от 3 до 4 часов г) более 4 часов)
2. Какими электронными устройствами вы пользуетесь наиболее часто, когда бываете в он-лайн? (а) смартфон, б) планшет в) ноутбук г) компьютер)
3. Хорошо ли вы знакомы с правилами интернет безопасности? (а) не знаком, б) немного в) достаточно г) очень хорошо)

Учащиеся по кругу (по желанию) в произвольной форме высказываются. В конце упражнения ведущий делает вывод, что сегодняшний уровень развития цивилизации прочно основан на использовании компьютерных технологий во всех сторонах жизни человека и очень важно при их использовании соблюдать правила безопасности.

2. Групповая дискуссия «Плюсы и минусы использования компьютера»

Ведущий: «Сегодня бытует такое мнение, что компьютер принес в жизнь человека в равной степени столько же минусов, сколько и плюсов. Давайте вместе подумаем, а какие это

плюсы и минусы, которые несет нам внедрение компьютерных технологий в нашу жизнь». Ведущий предлагает участникам группы высказать собственное мнение последовательно сначала по поводу того, что положительного дают электронные устройства людям, а потом — что отрицательного. Ответы участников ведущий фиксирует на доске.

Примерно это может выглядеть так:

Плюсы электронных устройств и интернет

- Помощь в работе
- Помощь в поиске нужной информации
- Доступнее становится общение
- Универсальность возможностей (выполнение многих функций иных носителей информации — аудио- и видеопроигрывателей, фотоаппарата и т.п.)
- Развлечение, игры
- Тренировка многих умственных процессов (внимание, скорость реакции, темп чтения)

Минусы использования электронных устройств

- Проблемы с осанкой
- Негативное влияние на зрение
- Негативное влияние излучения
- Потеря времени
- Отсутствие двигательной активности
- Уменьшение времени на реальные контакты со своими близкими, друзьями
- Повышение напряжения и тревожности из-за избытка информации

3. Рассказ ведущего о том, что такое компьютерная и интернет зависимость.

Ведущий: «Как вы видите, электронные устройства и интернет — это то, что может помочь нам сделать нашу жизнь и нашу деятельность легче и интереснее, но в то же время, может принести нам много проблем, в том числе проблемы и со здоровьем. Кроме того, привычка много времени проводить за компьютером и посвящать ему большую часть своей жизни в ущерб реальным интересам и реальным контактам, может привести к возникновению вредной для человека зависимости от него».

Далее следует рассказ ведущего о компьютерной зависимости.

Компьютерная зависимость — это особый вид взаимоотношений между человеком и компьютером, характеризующийся специфической эмоциональной привязанностью человека к компьютеру. Вернее, не к самому компьютеру, а к определенной деятельности, в которой он будет использован как инструмент реализации различных потребностей человека. Чаще всего, это компьютерные игры, социальные сети, интернет и др. Этот термин пришел к нам не так давно, вместе с развитием высоких технологий, но уже успел наделать шума и обеспокоить многих людей. Довольно точно и емко термин «зависимость» описала Американская ассоциация наркомании: хроническое расстройство головного мозга, мотивации, памяти и связанных с ними систем. Расстройство этих центров приводит к характерным биологическим, психологическим, социальным и духовным искажениям.

Основными признаками компьютерной зависимости считаются:

- неспособность последовательно воздерживаться от использования компьютера
- ухудшением контроля над своим поведением
- снижением степени значимости в жизни человека отношений с другими людьми, собственных интересов и потребностей и своих эмоций, развитие социальной дезадаптации пользователя компьютером

- Физические аспекты компьютерной зависимости характеризуются общим истощением организма — хронической усталостью, пренебрежением сном и отдыхом, возникновением различных нарушений психики.

По любому поводу зависимый от компьютера человек предпочтет компьютер любому занятию. Случилась беда — сбежит в игру, яркое событие — отпразднует там же. Ничего не случилось — отлично — ничего не помешает провести время за компьютером. Финальная стадия компьютерной зависимости — полное погружение в виртуальную реальность. Без лечения или участия в восстановительных мероприятиях зависимость прогрессирует и может привести к инвалидности или преждевременной смерти.

В чем же главная причина компьютерной зависимости? Специалисты считают, что это — отсутствие контроля за временем, проводимым за компьютером. Если вы перестаете следить за временем, проводимым за компьютером, это с большой вероятностью приведет к так называемой компьютерной зависимости. Вначале возникнет интерес, а затем увлечение, которое постепенно трансформируется в потребность или привязанность.

Другая опасность компьютерной зависимости заключается в том, что человеку довольно трудно справиться с ней самостоятельно. Вот именно поэтому в борьбе с компьютерной зависимостью приоритет должен отдаваться не исправлению формирующейся или уже сформированной зависимости, а мера профилактики ее возникновения.

4. Работа по подгруппам «Оставайся в безопасности он-лайн!»

Ведущий: «Необходимо помнить, что у всех нас есть много любимых дел, которые нам нравится делать, которые поднимают наше настроение, выполняются нами с удовольствием и которым стоит посвящать как можно больше нашего с вами времени.»

Группа разбивается на несколько подгрупп, и каждой из них дается задание:

- составить список тех любимых дел, которые приносят удовольствие и о которых не стоит забывать, меняя их на просиживание часами за электронными устройствами;
- разработать правила, позволяющие оставаться в безопасности он-лайн. Вспомогательные вопросы: 1. Какая личная информация должна оставаться втайне от интернет-сообщества? 2. Что следует сделать, если ты хочешь впервые встретиться с человеком, с которым познакомился он-лайн? 3. Что может произойти, если ты выкладываешь в интернет свои смешные фотографии? 4. При каких условиях безопасно принимать запросы на добавление в друзья? 5. Почему не стоит писать негативные комментарии о людях?

(Например: 1. Не называй свое настоящее имя, адрес, номер телефона и дату рождения. Эта информация не для всех. 2) Не принимай в список друзей незнакомцев по их запросу. Твоими контактами он-лайн должны оставаться те, кого ты знаешь в реальной жизни 3) Будь особенно внимателен, используя сайты и программы, которые рассказывают о твоём местонахождении. Нежелательно, чтобы незнакомые люди знали, когда тебя нет дома. 4) Если ты действительно хочешь впервые встретиться в реальной жизни с тем, с кем познакомился он-лайн, сначала расскажи об этом своим родителям. Возможно, они пожелают пойти с тобой и быть неподалеку. 5) Дважды подумай, прежде чем выкладывать в сеть свои личные фото и видео. Остановись и спроси себя: «Я действительно хочу, чтобы весь мир знал об этом?» 6) Никогда не выкладывай в сеть фото и видео других людей без их разрешения. Будь вежлив и уважай право каждого человека на частную жизнь. 7) Держи в секрете свои пароли, чтобы незнакомые люди не могли использовать твою электронную почту и другие аккаунты. Никогда не используй такие легкие пароли как 12345. 8) Никогда не пиши негативные комментарии о людях в сети. Уважай их чувства. Ведь тебе тоже не хотелось бы читать о себе такое. 9) Если ты чувствуешь, что у тебя начались какие-то проблемы он-лайн, всегда обратись за помощью к родителям или другому взрослому, кому ты доверяешь. Не держи угрозы и шантаж в отношении тебя в тайне!)

Затем предложите каждой подгруппе представить результат в виде плаката, используя листы ватмана, гуашь, кисти, фломастеры.

В конце работы плакаты представляются каждой подгруппой. Ведущий делает вывод о том, что реальные дела, приносящие удовольствие человеку в жизни, необходимо обязательно иметь для того, чтобы единственной его радостью в жизни не стало общение с компьютером и подчеркивает важность разработанных учащимися правил поведения он-лайн. Затем плакаты вывешиваются на заранее подготовленное место в коридоре школы, чтобы все могли видеть их. (Чем больше классов участвуют в данной программе и в подготовке плакатов, тем лучше. Можно предусмотреть заранее и вручить награды командам, представившим самые интересные плакаты, от школы и родительского комитета).

5. Вопросы для обсуждения в подгруппах

Ведущий раздает каждой подгруппе карточки и предлагает в течение 5 минут обсудить, безопасно ли используют интернет эти люди?

1. «Я всегда пользуюсь одним и тем же паролем для всех своих аккаунтов, ведь это намного легче, чем запоминать разные пароли для каждого.»
2. «Мне нравится размещать фотографии своих друзей он-лайн. Бывает, что кто-нибудь из них сердится на меня за это, но ведь это так забавно!»
3. «Мне не нравится, когда незнакомые люди отправляют мне запросы на добавление в друзья. Я никогда не отвечаю и сразу блокирую их.»
4. «Я использую настройки смартфона, чтобы было видно, где я сейчас нахожусь. Но эта информация доступна только моим родителям.»
5. «Если кто-то оскорбил меня он-лайн, я обязательно отвечу тем же.»
6. «Если меня кто-то регулярно оскорбляет он-лайн, обсуждает меня он-лайн с моими друзьями, выкладывает в сеть фотографии с моим изображением, на которых я выгляжу глупо или некрасиво или пытается угрозами заставить меня сделать то, что мне не хотелось бы, то я обязательно незамедлительно расскажу об этом своим родителям и (или) классному руководителю.»

Каждая подгруппа зачитывает вслух свою карточку, а затем сообщает результат своего обсуждения. Все остальные в это время выступают в качестве экспертов.

6. Интерактивное упражнение «Гимнастика для глаз»

Ведущий: «А для того, чтобы снять излишнее напряжение с глаз при пользовании компьютером, планшетом или телефоном, я предлагаю вам комплекс упражнений, которые вы можете освоить и самостоятельно проводить дома.»

Ведущий просит учащихся выполнять те упражнения, которые входят в предложенный комплекс.

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 3. Повторить 4–5 раз.
- Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.
- Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.
- Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перенести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
- В среднем темпе проделать 3–4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

7. Итоги занятия

Ведущий: «Компьютер есть почти в каждом доме. Он давно завоевал доверие общества. Я желаю, чтобы компьютер и другие электронные устройства были в вашей жизни не врагами, а помощниками!»

8. Домашнее задание

Ведущий: «Обсудите дома с родителями, что такое кибербуллинг, насколько это может быть опасно и что нужно делать, тому, кто с этим столкнулся.»

Дополнительный информационный материал для педагогов по теме «Нехимические зависимости в детском и подростковом возрасте»

Понятие нехимических зависимостей

Нехимическими называются аддикции, где объектом зависимости становится поведенческий акт, а не психоактивное вещество. Для обозначения этих видов аддиктивного поведения чаще используется термин «поведенческие аддикции».

К настоящему времени создано множество классификаций видов аддикций, в основу которых положены самые разные объекты зависимости. Наиболее известная в среде специалистов классификация, предложенная А.Ю. Егоровым (2006 г.):

1. Патологическое влечение к азартным играм (гемблинг)
2. Эротические аддикции:
 - Любовные аддикция
 - Сексуальные аддикция
 - Любовно-сексуальная аддикция
3. «Социально приемлемые» аддикции:
 - Работоголизм.
 - Аддикция упражнений (спортивная аддикция)
 - Аддикция отношений
 - Аддикция к покупкам (компульсивный шопинг)
 - Аддикция к модификации собственного тела
 - Религиозная аддикция
4. Технологические аддикции:
 - Интернет-аддикции
 - Аддикция к мобильным телефонам
 - Другие технологические аддикции (телевизионная аддикция, тамагочи-аддикция и др.).
5. Пищевые аддикции.
 - Аддикция к перееданию
 - Аддикция к голоданию.

Среди них в детском и подростковом возрасте особенно распространена компьютерная зависимость (и ее разновидность — интернет- зависимость),

Под компьютерной зависимостью понимают непреодолимое влечение к использованию Интернета, вынуждающее проводить за компьютером все свободное время и часть времени, необходимого для работы, семьи, друзей, что приводит к ограничению интересов, материальному ущербу, социальным и семейным проблемам и расстройствам здоровья. Таким образом, компьютерная зависимость — это патологическое пристрастие к времяпрепровождению за компьютером и его аналогами (ноутбуком, планшетом и т. п.).

Проблема патологического использования компьютера и Интернета, возникшая еще в конце 1980-х в связи с возрастающей компьютеризацией и «интернетизацией», в настоящее время стала актуальной и в российском обществе. Первыми с интернет-зависимостью столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, использующие в своей деятельности Интернет и несущие убытки в случае, если у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию в сети он-лайн. Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета могут считаться два американца: клинический психолог К. Янг и психиатр И. Гольдберг.

Особенно опасна компьютерная зависимость для подростков, чья психика в 14–16 лет еще формируется и уязвима. Компьютерная зависимость у подростков — это психическое заболевание, которое нельзя оставлять без внимания. Засиживаясь в компьютерных играх, просиживая в социальных сетях максимум времени, ребенок не успевает подготовить домашнее задание в школу, в результате чего у него снижается успеваемость, он перестает общаться в реальной жизни со сверстниками, становится угрюмым и агрессивным. Если родители заметили, что их ребенок болезненно воспринимает «расставание» с электронными гаджетами, значит настало время заняться профилактикой компьютерной зависимости. Ребенка нужно увлечь другими занятиями, записать в спортивные секции, кружки по интересам, строго регламентировать время на компьютерные игры. Если же с этим возникают проблемы, значит, пора лечить ребенка.

Причины компьютерной зависимости у подростков

Сложно представить жизнь современного школьника без компьютера. Электронные дневники, требования сдавать учебные проекты в печатном виде, необходимость самостоятельно искать материал для докладов и рефератов в интернете — сегодня проводить за компьютером минимум час в день только по учебным вопросам для подростка нормально. Само по себе это неплохо, ведь навыки эффективного использования возможностей интернета пригодятся в дальнейшей учебе и при трудоустройстве.

Подростки «спасаются» в социальных сетях от трудностей реальной жизни, возможно, его обижают в школе, над ним издеваются, возможно у него проблемы с педагогами. Иногда сами родители, занимаясь карьерой, забывают уделять внимание ребенку, не интересуются его жизнью. Да и не загруженность ребенка после школы негативно сказывается на его досуге. Не зная, куда себя деть и чем заняться, ребенок целый день может просидеть за компьютером, и даже пожертвовать сном и едой ради игр.

Но, помимо полезной информации, интернет открывает перед подростком целый мир виртуальных игр и общения в социальных сетях. Мир, особенно привлекательный для детей, которые испытывают трудности в отношениях со сверстниками в реальной жизни. Застенчивый и закомплексованный подросток в компьютерной игре становится супергероем, обладающим сверхспособностями, общаясь с такими же игроками, легко заводит виртуальных друзей.

Еще одна возможная причина зависимости — проблемы в семье, отсутствие взаимопонимания и доверительных отношений с родителями. Когда подростка дома чаще «пилят», и читают ему нотации, чем подбадривают и хвалят, велик соблазн уйти в виртуальный мир, где все хорошо.

Часто решающую роль в постоянном сидении за компьютером играет стремление подростка быть «как все». В этом возрасте не принято выделяться. Если большинство одноклассников и друзей проводят свободное время в интернете, вероятно, ребенку тоже захочется не отставать и быть в курсе новинок видео игр.

Типы компьютерной зависимости у подростков

Выделяют 2 большие группы:

- интернет-зависимость — сетевойголизм;
- зависимость от компьютерных игр — кибераддикция.

СЕТЕОГОЛИЗМ — это неистребимое, постоянное желание находиться в сети интернет. Зависимые от виртуального мира подростки могут проводить большую часть суток в сети, порой по 12—14 часов подряд. Они заводят знакомства в интернете, ищут там друзей, строят любовные отношения. Они общаются в чатах, скачивают фильмы, читают новости. Эти дети забывают о реальной жизни, они с равнодушием относятся к своей семье. Такие школьники становятся неряшливыми и психически неуравновешенными.

Влечение к Интернету развивается благодаря таким трем факторам:

- огромному объему информации интернет-пространства, доступности этой информации;
- анонимности передаваемой информации и возможности одновременного персонального контроля над передаваемой информацией;
- подсознательному доверию общению он-лайн.

Признаки, по которым можно определить сетеголизм:

Психологические симптомы:

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
- Невозможность остановиться.
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
- Пренебрежение семьей и друзьями.
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.
- Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности.
- Проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).
- Сухость в глазах.
- Головные боли по типу мигрени.
- Боли в спине.
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
- Пренебрежение личной гигиеной.
- Расстройства сна, изменение режима сна.

Согласно исследованиям К. Янг, опасными сигналами (предвестниками интернет-зависимости) являются:

- Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту.
- Предвкушение следующего сеанса он-лайн.
- Увеличение времени, проводимого он-лайн.
- Увеличение количества денег, расходуемых на интернет.

Признаками наступившей интернет-аддикции согласно К. Янг являются следующие критерии:

- всепоглощенность Интернетом;
- потребность проводить в сети все больше и больше времени;
- повторные попытки уменьшить использование Интернета;
- при прекращении пользования Интернетом возникают симптомы отмены, причиняющие беспокойство;

- проблемы контроля времени;
- проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья);
- ложь по поводу времени, проведенном в сети;
- изменение настроения посредством использования Интернета.

КИБЕРАДДИКЦИЯ — это зависимость от компьютерной игры. Заболевание можно разделить на 2 группы, в зависимости от характера игры, которая увлекла человека:

Ролевые игры

Основная их особенность — наибольшее влияние на психику играющего, наибольшая глубина «вхождения» в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности. Здесь выделяется три подтипа преимущественно по характеру своего влияния на играющего, силе «затягивания» в игру, и степени «глубины» психологической зависимости.

Игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя. Этот тип игр характеризуется наибольшей силой «затягивания» или «вхождения» в игру. Специфика здесь в том, что вид «из глаз» провоцирует играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем, к полному вхождению в роль. Через несколько минут игры (время варьируется в зависимости от индивидуальных психологических особенностей и игрового опыта играющего) человек начинает терять связь с реальной жизнью, полностью концентрируя внимание на игре, перенося себя в виртуальный мир. Играющий может совершенно серьезно воспринимать виртуальный мир и действия своего героя считает своими. У человека появляется мотивационная включенность в сюжет игры.

Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя. Этот тип игр характеризуется меньшей по сравнению с предыдущим силой вхождения в роль. Играющий видит «себя» со стороны, управляя действиями этого героя. Отождествление себя с компьютерным персонажем носит менее выраженный характер, в следствие чего мотивационная включенность и эмоциональные проявления также менее выражены по сравнению с играми с видом «из глаз». Если в случае с последними человек в критические секунды жизни своего героя может бледнеть и ерзать на стуле, пытаясь увернуться от ударов или выстрелов компьютерных «врагов», то в случае вида извне внешние проявления более умеренны, однако неудачи или гибель «себя» в облике компьютерного героя переживается играющим не менее сильно.

Руководительские игры. Тип назван так потому, что в этих играх играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий может выступать в роли руководителя самой различной спецификации: командир отряда спецназа, главнокомандующий армиями, глава государства, даже «бог», который руководит историческим процессом. При этом человек не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает себе роль. Это единственный класс ролевых игр, где роль не задается конкретно, а воображается играющим. В следствие этого «глубина погружения» в игру и свою роль будет существенной только у людей с хорошим воображением. Однако мотивационная включенность в игровой процесс и механизм формирования психологической зависимости от игры не менее сильны, чем в случае с другими ролевыми играми. Акцентирование предпочтений играющего на играх этого типа можно использовать при диагностике, рассматривая как компенсацию потребности в доминировании и власти.

Неролевые игры

Основанием для выделения этого типа является то, что играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, в следствие чего психологические механизмы формирования зависимости и влияние игр на личность человека имеют свою специфику и в целом

менее сильны. Мотивация игровой деятельности основана на азарте «прохождения» и (или) набирания очков.

Выделяется несколько подтипов:

Аркадные игры. Этот тип совпадает с аналогичным в жанровой классификации. Такие игры еще называют «приставочными», т. к., в связи с невысокой требовательностью к ресурсам компьютера, широко распространены на игровых приставках. Сюжет, как правило, слабый, линейный. Все, что нужно делать игроющему — быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством. Эти игры в большинстве случаев весьма безобидны в смысле влияния на личность играющего, т. к. психологическая зависимость от них чаще всего носит кратковременный характер.

Головоломки. К этому типу игр относятся компьютерные варианты различных настольных игр (шахматы, шашки, нарды и т. д.), а также разного рода головоломки, реализованные в виде компьютерных программ. Мотивация, основанная на азарте, сопряжена здесь с желанием обыграть компьютер, доказать свое превосходство над машиной.

Игры на быстроту реакции. Сюда относятся все игры, в которых игроющему нужно проявлять ловкость и быстроту реакции. Отличие от аркад в том, что они совсем не имеют сюжета и, как правило, совершенно абстрактны, никак не связаны с реальной жизнью. Мотивация, основанная на азарте, потребности «пройти» игру, набрать большее количество очков, может формировать вполне устойчивую психологическую зависимость человека от этого типа игр.

Традиционно азартные игры. Мы употребляем в названии слово «традиционные», поскольку нельзя назвать тип просто «азартными играми», т. к. практически все неролевые компьютерные игры по своей природе являются азартными. Сюда входят компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов, одним словом — компьютерные варианты игрового репертуара казино. Психологические аспекты формирования зависимости от этих компьютерных игр и их реальных аналогов весьма сходны.

Из приведенного выше можно увидеть, что наибольшую опасность развития зависимости несут ролевые игры. Данные игры строятся на полном погружении игрока в виртуальный мир.

Симптомы, по которым можно определить у подростка киберзависимость:

- при работе за компьютером настроение у него поднимается;
- он не желает отрываться от компьютера ни на минуту;
- он становится агрессивным, когда ему приходится прекратить играть, испытывает раздражение по отношению к тому, кто оторвал его от компьютерных игр;
- он не в состоянии представить себе, как будет выглядеть завершение игры и чем он займется далее;
- домашние дела и учеба не вызывают у него никакого интереса;
- он забывает о гигиене тела и о сне;
- он не может говорить ни о чем, кроме компьютерной игры;
- он забывает об общении с живыми людьми, игнорирует близких.

Если такого подростка лишить компьютера хотя бы на несколько часов, у него возникает состояние, напоминающее алкогольный синдром.

Кроме психологических проблем, у ребенка с компьютерной зависимостью могут появиться и нарушения в работе организма:

- резкое ухудшение зрения;
- понижение иммунитета;
- частые головные боли без видимой на то причины;

- быстрая утомляемость;
- плохой сон;
- периодические боли в спине;
- туннельный синдром — боль в запястьях из-за напряжения кистей рук.

Стадии формирования компьютерной зависимости у подростков

1. Стадия легкой увлеченности.

После того как подросток впервые поиграл в компьютерную игру, ему начинает нравиться сюжет этой игры, он соотносит себя с главным героем, ему нравятся графика, картинки и музыка. Подросток начинает сравнивать мир реальный и виртуальный и отдает предпочтение последнему. Компьютерная реальность позволяет детям осуществить свои мечты. Один мечтал быть сильным, чтобы все его боялись, в игре он избивает, грабит или убивает других людей. В реальном мире он давно бы был пойман милицией и посажен в тюрьму. Но нет, здесь, в игре, ему все сошло с рук: он скрылся от преследования полиции и может спокойно продолжать свою грабительскую деятельность.

Другой всегда мечтал поучаствовать в гонках, купить себе иностранную гоночную машину, и игра дает ему такую возможность, теперь все в его руках. Подросток получает удовольствие, играя в компьютерную игру, здесь он находит положительные эмоции. Многими исследованиями доказано, что человек стремится постоянно получать положительные эмоции, он готов постоянно повторять действия, которые доставляют ему удовольствие. Таким образом, стремление к игре за компьютером постепенно начинает приобретать целенаправленный характер, но ребенок и даже подросток, к сожалению, этого не осознает.

Однако эта стадия имеет свою специфику: игра в компьютер носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в игре здесь пока не сформирована, процесс игры не является значимой ценностью для человека.

2. Стадия увлеченности.

Для перехода на эту стадию необходимо появление у подростка новой потребности — потребности играть в компьютерные игры. Стремление к игре на данной стадии есть мотивация, которая опосредована потребностями бегства от реальности и принятия роли. Как раз здесь игра принимает систематический характер. Если подросток не может удовлетворить данную потребность по каким-либо причинам, он прибегает к различным активным действиям, чтобы добиться своего.

3. Стадия зависимости.

Здесь уже происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере подростка. Происходит изменение самосознания и самооценки. Игра полностью вытесняет реальный мир.

Можно выделить две формы, в которых проявляется зависимость: социализированную и индивидуализированную.

При социализированной форме компьютерной зависимости подросток поддерживает социальный контакт с обществом, пусть даже в основном с такими же игроками, как и он сам. Такие подростки очень любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. В данном случае игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости оказывает менее пагубное влияние на психику подростка, чем следующая форма. Различие заключается в том, что подростки не отрываются от социума, не уходят в себя.

При индивидуализированной форме зависимости нарушаются не только нормальные человеческие особенности миропонимания и мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром, социумом. Здесь происходит нарушение основной функции психики, и вместо реального окружающего подростка мира происходит отражение мира нереального и виртуального. Такие дети всегда, часто подолгу, играют без свидетелей, их потребность не изменяется и не исчезает с удовлетворением базовых физиологических потребностей.

Для них компьютерная игра выступает в роли наркотика. Если в течение какого-то временного отрезка их тяга не замещается, то они впадают в состояние, близкое к своего рода ломке, испытывают отрицательные эмоции, становятся раздражительными и агрессивными, впадают в прострацию. Такие явления с клинической точки зрения называются психопатологией, или стилем существования, вызывающим данную патологию.

4. Стадия привязанности.

Это последняя, завершающая стадия в компьютерной зависимости. Она характеризуется угасанием игровой активности человека, смещением психологической составляющей индивида в сторону выздоровления. Здесь ребенок держит дистанцию с компьютером, однако полностью оторваться от уже сформировавшейся и укоренившейся потребности в виртуальной реальности он не в силах. Данный период протекает достаточно долго, иногда даже всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

В силу своих индивидуальных особенностей подросток может остановиться в формировании тяги на одном из предшествующих периодов ее возникновения, таким образом, потребность исчезает быстрее. Но если этого не происходит и ребенок проходит все периоды формирования психологической потребности в виртуальной реальности, то, следовательно, данная стадия будет носить затяжной характер.

Важным в этом процессе будет считаться уровень снижения неконтролируемой тяги от общего ее показателя, и, чем он больше, тем меньше по времени будет угасать зависимость.

Следует отметить, что возможен новый всплеск игровой активности вследствие появления новых игр, которые могут заинтересовать подростка. После того как игра им постигается, происходит возвращение тяги на исходный уровень.

Проблемы, сопряженные с проблемой компьютерной и интернет-зависимостью.

Это серьезные опасности, с которыми дети и подростки могут встретиться, непосредственно находясь в режиме он-лайн:

- эксплуатация доверия к детям: их могут соблазнить на совершение непристойных действий;
- доступ к порнографии: дети могут наткнуться на порнографию ввиду ее широкого распространения в сети. Программное обеспечение, ограничивающее доступ детей в такие сайты, не всегда срабатывает, а часто вообще отсутствует: его может не быть в школе, в библиотеке;
- неподходящие контент-сайты с деструктивным содержанием, например, с инструкциями по изготовлению бомбы или наркотических веществ. Родителям следует интересоваться сайтами, которые посещают дети, и быть внимательными к любым изменениям поведения ребенка;
- увлечение играми типа DOOM, QUAKE, сетевыми играми с насилием, повышает агрессивность детей. Родителям надо знать, в какие игры играет ребенок, быть готовыми предложить конструктивную альтернативу.

Последствия компьютерной зависимости у подростков

Любая пагубная зависимость имеет свои последствия, и компьютерная не исключение. Не даром, все чаще психологи сравнивают ее с наркоманией. Последствия компьютерной зависимости у подростков могут проявляться следующим образом. Подросток перестает контролировать время, которое находится за компьютером, забывает сделать уроки, пропускает занятия в школе, спортивные тренировки. Пристрастие негативно сказывается на успеваемости, начинаются проблемы с учебой. Ребенок замыкается в себе, перестает общаться со сверстниками, родными. Главное общение у него теперь по другую сторону монитора. Чрезмерное пребывание за компьютером отражается на здоровье — ухудшается зрение, нарушается осанка.

У интернет-зависимых подростков часто отсутствует режим сна, они забывают вовремя поесть, довольствуются перекусами. Систематическое недосыпание и недоедание приводит к утомляемости, авитаминозу, нарушению обмена веществ.

Компьютерные игры часто агрессивны, наполнены кровопролитными сражениями, поединками, убийствами. Такое поведение подросток переносит в реальную жизнь. Становится агрессивным по отношению окружающим. Крайний случай, когда в сознании виртуальная игра и реальность смешиваются, и человек перестает видеть грань между ними.

Психика подростков неустойчива и уязвима, и именно такие последствия, когда нарушается самоидентификация личности, самые опасные.

Компьютерные игры и другие интернет развлечения не всегда бесплатны. Часто, чтобы быть успешным игроком, необходимы финансовые вложения. Создатели игр всегда предлагают участникам возможность купить новый вид оружия или «эликсир бессмертия» для персонажа. Зачастую, подростку деньги взять нелегко. Родители обычно дают немного на карманные расходы. А бывает, заметив, на что ребенок тратит средства, вообще лишают финансирования.

Для увлеченного играми подростка желание улучшить своего героя кажется вопросом жизненно важным, что в итоге толкает его даже на воровство. Это приводит к последствиям в виде проблем с правоохранительными органами.

Методы лечения компьютерной зависимости у подростков

Очевидно, что компьютерная зависимость требует лечения. Это длительный процесс, в котором задействованы и ребенок, и родители. Нередко справиться самостоятельно с зависимостью не удастся. Попытки родителей ограничить время, проводимое детьми за компьютером, приводит к еще большему непониманию, конфликту и ответной агрессии. Если воспитательные методы не работают, следует обратиться к психиатру.

Метод психоанализа для лечения компьютерной зависимости. Психоанализ является на сегодня основным методом преодоления интернет-зависимости. Он помогает выявить истинные причины ухода от реальности. В результате работы всплывают психотравмы, комплексы, внутрисемейные проблемы. Если родители подростка принимают активное участие в терапии и следуют советам специалиста, лечение дает результат. На сеансах семейной психотерапии подростку прививается уверенность в себе, своих силах, развиваются волевые качества, повышается самооценка. В результате появляется целеустремленность, отношения в семье становятся прочными.

Медикаментозное лечение компьютерной зависимости. Бывает, что в ходе диагностики врач выявляет у подростка скрытую депрессию, которая стала одной из причин компьютерной зависимости. В этом случае попутно назначается медикаментозное лечение. Это именно дополнительные меры для лечения депрессии как сопутствующего заболевания, одними только лекарствами без психотерапевтической помощи справиться с зависимостью не получится. Медикаменты для лечения, антидепрессанты, препараты, подавляющие тревожность, и продолжительность курса определяет врач.

Метод гипноза. Гипноз — метод лечения, который используется на сеансах индивидуальной психотерапии. Психотерапевт вводит пациента в транс, во время которого внушает безразличие к интернет-играм. По действию метод напоминает кодирование при избавлении от алкоголизма. По статистике результаты лечения гипнозом менее эффективны, так как не все пациенты поддаются гипнозу. Симптомы исчезают, но не устраняются глубинные причины зависимости. Нет гарантий, что, избавившись от компьютерной зависимости, подросток не захочет заполнить образовавшуюся пустоту другим пагубным пристрастием.

Этапы психологической помощи. Помощь психолога при лечении компьютерной зависимости у подростков крайне необходима для успешной терапии. Психологическая помощь проходит в несколько этапов. Рассмотрим их подробнее. Главная задача сделать так, чтобы подросток сам осознал проблему и признал наличие зависимости, возможно, при помощи психолога. Бесполезно давить на ребенка, ругать, читать нотации, использовать эмоциональный шантаж. Это только усугубит проблему. Желание лечиться должно исходить от самого пациента, тогда не будет внутреннего сопротивления, и терапия пройдет успешно. Помощь близких на этапе психотерапевтического лечения, когда определяются глубинные причины зависимости, состоит в эмоциональной поддержке.

Осознать истинную причину проблемы бывает психологически тяжело, и важно знать, что родители и друзья любят и всегда готовы помочь. Врач также направляет и поддерживает пациента. Когда происходят изменения и отказ от компьютерных игр, важно помочь ребенку занять возникшую пустоту, найти новое увлечение в жизни. Пусть это будет спортивная секция, студия современного танца или театральная мастерская. В идеале, чтобы подросток нашел не только хобби, но и новых друзей, общение. На этом этапе врачу необходимо постоянно обращать внимание на успехи, фиксировать их, и подбадривать пациента. При помощи квалифицированного специалиста, который найдет подход к подростку и грамотно построит лечение, а также с поддержкой близких людей, прогноз избавления от компьютерной зависимости благоприятный.

Профилактика компьютерной зависимости у детей и подростков

Подходы к профилактике компьютерной зависимости можно свести к следующему:

- получение информации, необходимой для распознавания злоупотребления компьютером до того, как оно переросло в зависимость.
- наблюдение за состоянием ребенка во время пользования компьютером и особенно в момент лишения такой возможности (особенности настроения, эмоциональные реакции, психическое состояние и др.). Особенно важно наличие такого симптома как «эмоциональная тупость» — ребенок перестает эмоционально реагировать на тех, кого раньше любил.
- коррекция иных нарушения социально-психологической сферы жизни ребенка (конфликтные взаимоотношения в семье, проблемы с учебой, трудности в межличностных отношениях со сверстниками)
- альтернативная профилактика — создание среды, благоприятной для иной, альтернативной увлечению компьютером, деятельности ребенка.

Роль родителей в предотвращении развития компьютерной зависимости у подростка

1. Если ребенок очень увлечен компьютером, необходимо выяснить, что не устраивает его в реальной жизни.
2. Не следует критиковать подростка за времяпровождение за компьютером.
3. При обнаружении первых признаков компьютерной зависимости необходимо сразу же отправиться к психотерапевту.
4. Взрослым нужно придумать какие-то занятия, которыми они могут заниматься вместе с ребенком. Это позволит сблизиться с ним.
5. Необходимо ограничить доступ детей к фильмам, а также к играм, содержащим элементы насилия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ-АКТИВАТОРЫ

Это упражнения и игры, направленные на развитие тех или иных психических функций (например, переключение или концентрация внимания), а также на решение определенных задач, которых требует проведение профилактического тренинга (например, перейти к обсуждению новой проблемы или активизировать познавательную деятельность учащихся для решения проблемной ситуации).

1. **«Игра в мяч».** Ведущий кидает мяч одному из участников группы и задает вопрос (делает критическое замечание, говорит комплимент и т. д.). Тот, поймав мяч, должен ответить, а затем бросает мяч еще кому-нибудь, задавая в свою очередь вопрос (делая замечание и т. д.).
2. **«Встречное движение».** Группа рассчитывается на первый-второй, первые номера образуют внутренний круг и идут против часовой стрелки, вторые номера образуют внешний круг и идут по часовой стрелке. По команде ведущего все останавливаются и 1–2 минуты каждый ведет с оказавшимся напротив него разговор на заданную тему, по следующей команде движение продолжают. И так несколько раз.
3. **«Разговор на тарабарском языке».** По кругу по очереди учащиеся спрашивают о чем-то друг друга на бессмысленном «тарабарском» языке. Тот, кого спросили, отвечает также на «тарабарском» языке, затем задает свой вопрос следующему. Важно, чтобы учащиеся интонационно показывали, что задается вопрос, дается ответ, изображали возмущение, возмущение, радость и т. д.
4. **«Зеркало».** Группа разбивается на пары. В каждой паре один — ведущий, второй — «зеркало». Ведущий начинает медленно выполнять какие-то движения, зеркало старается их повторять. Постепенно можно усложнять движения, увеличивать их скорость, добавить «эхо», когда «Ведущий» начинает произносить какие-то возгласы, слова, а «зеркало-эхо» повторяет их. По команде руководителя участники меняются ролями.
5. **«Танец с зеркалом».** Упражнение аналогично упражнению «зеркало», но выполняется под музыку, в виде танца.
6. **«Разговор глухонемого, глухого паралика и слепого немой».** Группа разбивается на тройки. В каждой тройке один — «глухонемой», второй — «глухой паралик», третий — «слепой немой». Тройкам предлагают договориться с учетом этих ролей о месте и времени встречи. Для облегчения задания можно раздать «слепым» повязки, «параликам» — маленькие палочки, «глухим» — рисунки уха, чтобы участники не ошибались. (Упражнение взято из кн. Н.В.Цзена, Ю.В.Пахомова Психотехнические игры в спорте». — М., 1985.)
7. **«Испорченный телефон».** Все садятся в круг. Ведущий говорит шепотом крайнему на ухо какое-то слово, тот передает услышанное следующему и так далее. Последний произносит то, что слышал, вслух.
8. **«Изменение внешности».** Группа делится на пары. По команде ведущего поворачиваются друг к другу спиной и меняют какие-то три вещи в своей внешности. Затем пары вновь поворачиваются лицом друг к другу и стараются найти изменения. Потом ведущий предлагает участникам изменить 20 деталей в своей внешности.
9. **«Камень — ножницы — бумага».** Сжатый кулак означает камень, вытянутые и разведенные в стороны в виде буквы V указательный и средний пальцы — ножницы, ладонь — бумагу. Игроки хором считают «раз-два-три» и на счет три показывают один из знаков. «Камень» может «затупить» «ножницы», «ножницы» — «разрезать бумагу», а «бумага» — «завернуть камень». Как правило, игра проводится по парам, и, таким образом, в ней оказываются победитель и побежденный. Игра может проводиться всей группой. При этом все пытаются по счету три показать один и тот же знак.

10. **«Перетягивание каната».** Вначале ведущий приглашает добровольца и играет с ним в перетягивание воображаемого каната. Они берут воображаемый канат с земли и по команде ведущего начинают его «перетягивать» до тех пор, пока один не выиграет (проигравший может даже упасть, изображая проигрыш). Затем двум добровольцам предлагают сыграть в эту игру. Ведущий подчеркивает необходимость поднять канат, дает команду начать, напоминает, что канат не резиновый. Если последнее правило оказывается сложным, то ведущий как бы «берет» в разведенные слегка руки канат и помогает играть, двигая руки в сторону «побеждающего» и напоминая второму, что «канат не резиновый». Далее группа делится на тройки и играет в эту игру. В каждой тройке поочередно двое перетягивают воображаемый канат, а третий выступает в роли ведущего. Ведущий напоминает о том, чтобы «перетягивающие» поочередно «выигрывали» и «проигрывали».
11. **«Да – нет».** Упражнение проводится в парах. Один участник говорит «да», другой отвечает «нет». Причем начинают говорить в спокойном тоне, затем постепенно переходят к повышенным тонам, потом снова «успокаиваются». Вместо слов «да – нет» можно использовать любые два слова, например «земля – вода», «соль – сахар» и т. д.
12. **«Разожми кулак».** Упражнение проводится в парах. Один сжимает руку в кулак, Другой старается разжать его (руки и пальцы не ломать). После окончания ведущий выявляет, использовались ли несиловые методы, вроде просьб, уговоров, хитрости.
13. **«Пишущая машинка».** Всем членам группы раздаются карточки с написанными на них буквами, по одной-две буквы каждому. Затем ведущий предлагает какое-нибудь знакомое всем четверостишие (желательно, чтобы в него входило как можно больше разных букв). Группа начинает «печатать» четверостишие по буквам. Тот, у кого нужная буква, быстро встает, показывая карточку остальным, и садится. Конец слова вся группа отмечает хлопком, любой знак препинания отмечается быстрым вставанием всей группы. После выполнения упражнения в такой форме его можно усложнить. Теперь участники просто встают, не показывая букву остальным.
14. **«Третий лишний».** В центре в кружок ставятся стулья спинками внутрь круга. Стульев должно быть меньше, чем участников. По команде ведущего участники начинают ходить по кругу, по хлопку все стараются сесть. Те, кому не досталось места, выбывают. После этого ведущий уменьшает количество стульев и игра продолжается. Игра может продолжаться до тех пор, пока не останется один победитель.
15. **«Колпак».** Ведущий предлагает группе запомнить и хором повторить слова:
*Колпак ты мой, колпак,
колпак мой треугольный,
а если не треугольный,
то это не мой колпак.*
После того, как группа хором повторила, ведущий предлагает повторить еще раз, но заменяя слово «колпак» двукратным прикосновением к голове. В следующий раз жестами изображаются уже два слова – «колпак» – прикосновением к голове, «мой» – прикосновением к себе. Затем поочередно вводятся жесты вместо приставки «тре» – показ трех пальцев, и вместо «угольный» – угол, образованный большим и указательным пальцами. При этом все слова, кроме показываемых жестами, по-прежнему произносятся хором вслух.
16. **«Прорвись в круг».** Группа образует круг, взявшись за руки и плотно сдвинувшись. Один из участников (тот, кто почему-либо оказался в ходе занятий в изоляции или пожаловался на то, что чувствует себя одиноким, отверженным и т. д., а возможно, явный лидер) остается снаружи и пытается прорваться в круг. Если ему это удастся, группа приветствует его аплодисментами, если нет, то после нескольких попыток группа сама пропускает его в круг и приветствует.

17. **«Да и нет не говорите».** Ведущий говорит: «Вам барыня прислала сто рублей. Что хотите, то купите, «да» и «нет» не говорите, черного и белого не покупайте». После этого он задает разным участникам любые вопросы. Они могут отвечать как угодно, но не использовать слова «да», «нет», «черное», «белое». Сказавший одно из этих слов сам становится ведущим.
18. **«Каравай».** Группа становится в кружок, один человек в центре. Все начинают водить хоровод со словами:
*Как на ... именины
испекли мы каравай,
вот такой вышины (все поднимают руки вверх),
вот такой нижины (все пригибаются к полу, опуская руки),
вот такой ширины (все расходятся в стороны, раздвигая руки),
вот такой ужины (все сходятся к центру, сдвигая впереди руки).*
Каравай, каравай, кого хочешь выбирай.
Стоящий в центре отвечает: «Я люблю, конечно, всех, но ... больше всех» (называя имя кого-то из участников) После этого он меняется местами с тем, кого назвал, и все снова повторяется. Это упражнение хорошо использовать, если в этот день у кого-то в группе день рождения.
19. **«Ассоциации».** Один человек — ведущий — выходит. Группа загадывает кого-то из участников. Ведущий должен отгадать. Ведущий всем по-очереди задает вопросы типа: «С каким предметом (животным, песней, настроением, цветом и т. д.) ассоциируется у тебя этот человек?» «Какой предмет (животное, цвет и т. д.) он тебе напоминает?» Когда ведущий отгадывает, ведущим становится этот человек. В качестве варианта могут использоваться «ассоциации по кругу»: по очереди члены группы сообщают своему соседу слева, с каким животным (цветком, растением, песней и т. д.) он у него ассоциируется.
20. **«Колечко, колечко, выйди на крылечко».** Все участники складывают руки ладонями, ведущий, так же сложив руки, держит между ладонями какой-то маленький предмет (например, монетку, скрепку). Ведущий по кругу проводит своими руками между ладонями каждого из участников. Незаметно он опускает предмет кому-то в ладони. Обойдя весь круг, ведущий командует: «Колечко, колечко, выйди на крылечко». Тот, у кого оказался предмет, должен выскочить в центр круга, а его соседи пытаются его задержать. Если участнику удастся выскочить, он становится ведущим.
21. **«Разговор через стекло».** Группа разбивается на пары. Первым номерам дается задание попытаться без помощи слов позвать в кино вторых, вторым — выяснить у первых, что задали по математике. Причем первые номера не знают, что было предложено вторым, и наоборот. Потом участники пытаются договориться между собой так, словно между ними находится толстое стекло, из-за которого они не могут слышать друг друга.
22. **«10 очков».** Упражнение проводится в парах. Участники каждой пары по команде «три-четыре» оказывают с помощью пальцев какое-то количество очков. При этом они стараются в сумме получить 10 очков. Чтобы в игре мог быть победитель, можно изменить игру так, что в случае четной суммы выигрывает первый номер, в случае нечетной — второй. В первый вариант игры могут играть не по два участника, а больше (три, четыре).
23. **«Немые картины».** Группа делится пополам. Одна подгруппа пытается изобразить в виде «немой картины» название какого-либо фильма, книги и т. д. Другая подгруппа отгадывает. Затем наоборот.
24. **«Шарады».** Группа разделяется на 2 части. Первая подгруппа изображает по одному слову какую-то фразу, стихотворные строки и т. д. Вторая подгруппа отгадывает. Затем наоборот. Можно предложить показывать фразу одному человеку, а отгадывают

остальные. Тот, кто первым угадает всю фразу (стихотворную строку, словосочетание), сам становится изображающим.

25. **«Распутывание»**. Группа разбивается на подгруппы по 7–10 человек. В каждой подгруппе каждый участник берет левой рукой левую руку какого-либо участника. Затем правой рукой берут за правую руку кого-то другого. После этого по команде ведущего подгруппы стараются распутаться, не отпуская рук, так, чтобы оказаться стоящими в кружок. (Может оказаться, что некоторые будут стоять спиной. В этом случае все равно задание считается выполненным.)
26. **«Передай дальше»**. Группа встает в кружок. Ведущий слегка прикасается к руке стоящего слева, тот передает прикосновение дальше. Прикосновение должно вернуться назад к ведущему, о чем он громко сообщит. Затем он передает прикосновения и влево, и вправо, причем может через несколько секунд передать следующее. Надо следить, чтобы прикосновение «не потерялось». То же самое упражнение можно делать, держась за руки. При этом передается пожатие рук.
27. **«Передай быстрее»**. Группа по кругу быстро передает какой-то предмет. Упражнение проводится под музыку или ровный счет ведущего. Тот, у кого предмет оказывается во время внезапной остановки музыки (или на счет 10), выбывает из игры.
28. **«Товарищи командиры»**. Ведущий отдает группе разные команды (налево, направо, шаг вперед и т. д.). Группа должна выполнять команду, только если перед командой ведущий обращается «товарищи командиры». Тот, кто выполняет команду, отданную без этого обращения, выходит из игры.
29. **«Игра в города»**. Группа садится в кружок. Ведущий говорит название какого-то города. Соседний участник называет город, начинающийся с последней буквы названного ведущим города, затем следующий участник по кругу называет город, начинающийся на последнюю букву этого и т. д. Причем нельзя дважды называть один город. (например: «Москва — Астрахань — Новосибирск — Киев — ...»)
30. **«Ручеек»**. Группа становится парами друг за другом, подняв сцепленные руки вверх. Ведущий пробегает под сцепленными руками, хватая за руку кого-то из участников и ведет его за собой. Они образуют новую пару и становятся последними. Оставшийся без пары участник становится ведущим и сам бежит вперед, а затем пробегает под сцепленными руками всех пар, забирая с собой кого-то и образуя новую пару. И так далее. Игра проводится в темпе.
31. **«Море волнуется раз...»**. Ведущий говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура ... на месте замри». Вместо многоточия ведущий может назвать любую эмоцию, чувство, предмет, вещь, действие, отношение между людьми и т. д. Участники должны попытаться изобразить названное ведущим. Он выбирает то изображение, которое ему больше всего понравилось, предлагает посмотреть всем, затем либо все повторяется, либо ведущим становится этот участник. Можно предварительно группе разбиться на пары, при этом участники по команде ведущего будут изображать какие-то отношения между людьми («ссору», «обиду», «дружбу» и т. д.).
32. **«Услышь меня»**. Каждый из участников вслух повторяет какое-то слово. Ведущий старается понять, кто что говорит. Услышав слово, он повторяет его, указывая на того, кто это сказал. Если он правильно повторил и указал участника, тот замолкает. Время выполнения упражнения можно засечь. После этого для сравнения упражнение повторяется так, что каждый из участников по-очереди называет слово, а ведущий повторяет. Можно сравнить время выполнения двух заданий.
33. **«Разговор по телефону»**. Упражнение является вариантом упражнения «услышь меня». При этом группа разделяется на пары. Первые номера каждой пары встают в одном конце комнаты, вторые — в другом. Каждый из участников начинает повторять какое-то слово. Члены пары должны услышать и понять друг друга.

34. **«Хоровод».** Группа водит хоровод под какую-то общую песню. Это упражнение можно выполнять накануне праздника, например, Нового года.
35. **«Цепочки».** Ведущий берет первого участника за руку и начинает двигаться по комнате. Остальная группа, держась за руки, идет за ним. Ведущий может ходить зигзагами, проходить под руками остальных участников, группа идет за ним. В заключение ведущий может закрутить всю группу в спираль. (Так называемые «групповые объятия».) Этим упражнением можно завершать занятие.
36. **«Позвольте представиться».** Каждый из участников группы берет на себя роль какого-либо литературного героя. Все участники ходят по комнате, подходя друг к другу и представляясь от лица этого героя. Можно представлять друг друга кому-то третьему. Можно несколько видоизменить задание, и, находясь в роли какого-то персонажа, называть при этом свое настоящее имя.
37. **«Робот».** Участники разбиваются на пары, один – «робот», другой – ведущий, оператор. Робот может изменять направление движения, начинать и заканчивать какие-то действия, движения только по команде ведущего. «Роботы» выполняют какие-то задания ведущих, стараясь как можно точнее следовать командам. Задача ведущего – заставить робота выполнить нужное задание, при этом следя за его безопасностью, за тем, чтобы он не сталкивался с другими и не мешал им. Потом «робот» и «оператор» меняются ролями.
38. **«Слепой и поводырь».** Упражнение во многом похоже на упражнение «робот». Упражнение выполняется в парах. Один изображает «слепого». Он закрывает глаза, стараясь не подсматривать. Глаза можно завязать. «Поводырь» берет «слепого» за руку, водит по комнате, следит за его безопасностью, подводит к разным предметам, предлагая слепому ощупать их и познакомиться с ними. Затем участники меняются ролями. Очень важно после выполнения упражнения дать возможность участникам поделиться своими переживаниями: насколько легко они могли доверять друг другу, насколько принимали на себя ответственность за безопасность другого, каковы их ощущения при тактильной форме знакомства с предметами.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. МИФЫ О КУРЕНИИ

Сколько бы ни говорилось о проблеме курения, сколь много фактов о его вреде не приводили бы, тем не менее, существует большое число так называемых «мифов» о табаке и его воздействии на человека, которым так охотно верят курильщики. Более того, они не просто верят в эти мифы: они, как правило, выбирают из них для себя наиболее подходящие в качестве аргументов, оправдывающих свое увлечение или как объяснение причин, по которым они продолжают употреблять сигареты. Эти искаженные или прямо неверные факты становятся особенно опасными, если они начинают выступать в роли побудительных мотивов к началу курения у детей и подростков. Поэтому представляется очень важным развеять хотя бы некоторые весьма распространенные мифы о курении.

Миф 1. Курение помогает людям расслабиться.

На самом деле доказано, что компоненты табака (смолы, никотин, дым и т. п.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Не сигареты не помогают расслабиться (иначе основное действующее вещество — никотин — наверняка применялся бы в современной медицине как дешевое средство от стресса), а курильщиков в определенной степени успокаивает сам ритуал курения — достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Более того, со временем у курильщика пропадает и своя собственная способность к расслаблению, и способствует этому сформировавшаяся никотиновая зависимость, вынуждающая организм постоянно испытывать потребность в поступлении никотина. Кроме того, вряд ли поможет полноценно расслабиться сопровождающий курение кашель и периодически возникающие головные боли. Исследования показали, что у курящих людей (в частности, у подростков) часто повышен риск развития депрессивных состояний и наблюдаются проявления гиперактивности в сочетании со сниженным вниманием.

Миф 2. Люди, которые курят «легкие» сигареты, подвергаются меньшему риску.

Имеется в виду, что в таких сигаретах меньше смол и никотина. Однако в таких сигаретах сохраняется масса иных вредных веществ; кроме того, для поддержания высокого уровня никотина человек более часто и глубоко затягивается и выкуривает больше сигарет. А это приводит даже к более глубокому проникновению вредных продуктов горения в организм курильщика, что в последствии, может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой легочной «периферии» — альвеол и малых бронхов. Недаром сейчас во многих соответствующих инстанциях обсуждается вопрос о запрете писать на пачках «легкие сигареты».

Миф 3. Прекращение курения требует колоссальных усилий, потому что никотин вызывает почти непреодолимую физическую зависимость.

Это справедливо только для небольшого числа заядлых курильщиков со стажем, которым для отказа от курения необходима специализированная помощь. Никотин как химическое вещество вызывает умеренную зависимость, и реакция на его отмену носит достаточно мягкий характер: дело ограничивается лишь некоторой тревожностью и ухудшением общего состояния человека на протяжении нескольких дней. Будь никотиновая зависимость такой уж выраженной, она развивалась бы и у тех, кто страдает от пассивного курения. Пассивные курильщики вдыхают достаточно никотина, однако не страдают от отсутствия дыма и не испытывают потребность в нем, оказавшись на чистом воздухе. Правда, справедливости ради необходимо сказать, что нередко для прекращения курения требуется больше одной попытки.

Миф 4. Курение способствует похудению и прекращение курения ведет к прибавке в весе.

Иногда люди жалуются, что. Пока они курили, они оставались стройными и начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения. На самом деле часто низкий аппетит курильщика связан с расстройством пищеварительной и эндокринной систем под влиянием вредного воздействия составляющих табака. Именно из-за этого многие бросающие курильщики частенько набирают вес. Но, как правило, набирают они всего 5–7 кг, и с этой прибавкой в весе уже через полгода можно справиться, прибегнув на некоторое время к диете и повысив свою физическую активность. Если бы это было не так, то откуда бы было взялось такому количеству курящих толстяков в нашем обществе. И стоит ли поддерживать форму ценой такой угрозы для здоровья?!

Но в этом вопросе есть еще одна сторона. Дело в том, что увеличивая количество еды и частоту ее приема, бывший курильщик начинает «заедать стресс», возникающий при отказе от курения. Так происходит, когда есть решение об отказе от сигареты, а корни зависимого поведения не устранены и требуется его компенсация чем-то другим, например, едой. Прекращение курения без соответствующей поддержки часто повышает раздражительность, и успокоение и удовольствие бывший курильщик пытается найти в «чем-то вкусненьком». Чувство одиночества, лишение любимой привычки, раздражительность не должны стать причиной избыточного питания.

Миф 5. Выкуривать несколько сигарет в день безопасно.

Уже через 10 секунд после начала курения никотин попадает в головной мозг, вызывает выброс адреналина с учащением пульса и подъемом давления. Как мы уже писали, выкуривание всего 2–3 сигарет в день сокращает среднюю продолжительность жизни на один год, а 2–4 сигареты в два раза повышают риск рака легких и на 50% — риск сердечно-сосудистых заболеваний. Для некоторых людей, особенно для подростков, такой довод, к сожалению, малоубедителен. Однако такое добровольное сокращение жизни выглядит крайне легкомысленно и недальновидно, особенно если учесть, что мало кому удастся удержаться на малом количестве сигарет. С возрастом зависимость от никотина возрастает и требует все большего и более частого его поступления в организм человека.

Миф 6. Курение способствует большей привлекательности, сексапильности.

Сомнительно, поскольку курение связано с образованием морщин на лице (кожа в результате курения обезвоживается, недостаточно снабжается кислородом и питательными веществами), отрицательно влияет на содержание коллагена, снижая эластичность кожи, способствует желтому налету на зубах. В медицине уже появился термин «внешность курильщика»: уже в 25–30 лет у курящих появляются первые морщины. Курильщик в 40 лет имеет часто такую же внешность, как некурящий в 60. Неприятный запах изо рта, являющийся следствием курения, никак не повышает привлекательность. Особенно это касается представительниц женского пола. Некоторые девушки считают, что с сигаретой в руке они выглядят более эффектно и современно. Надо сказать, что некоторая маскулинизация женщин ведет к довольно своеобразной ситуации: действительно, курящие девушки пользуются большой популярностью среди юношей, но... вступать в брак мужчины предпочитают с некурящими девушками. Это неудивительно. Многие женщины с сигаретой выглядят вульгарно, лишены женского очарования. Да и какое может быть очарование, когда изо рта избранницы пахнет табаком, как... из пепельницы, ломкие, тусклые волосы пропитаны дымом, кожа бледная. При длительном курении зубы женщины желтеют и портятся, появляется «кашель курильщика», черты лица заостряются («никотиновое» лицо). Курящим женщинам сложнее забеременеть.

Весьма примечательным является рассказ известного врача К. Оливиа. Она пришла знакомиться с родителями будущего мужа и, посмотрев на его курящую мать, подумала:

«А ведь она выглядит на десять лет старше своего возраста». К. Оливия нравилось курить и она не собиралась отказываться от сигареты, но после этого визита прекратила курение.

А что касается сексапильности курящего человека... Сексологический словарь дает следующее определение сексапильности: «умение выглядеть сексуальным (сексуальной), готовым (готовой) ответить на сексуальный запрос представителя противоположного пола». О какой сексапильности курильщика (или курильщицы) может идти речь, если общеизвестно, что табак крайне отрицательно воздействует и на половую сферу человека, приводя часто к ухудшению качества спермы и импотенции у мужчин и возможному бесплодию у женщин.

Миф 7. Вред курения можно предотвратить, активно занимаясь спортом и правильно питаясь.

К сожалению, табачный дым поражает практически все органы и ткани человека, и высокая физическая активность и рациональное питание не предохраняют от негативного воздействия курения.

Миф 8. Курение помогает избавиться от скуки.

Таков часто приводимый курильщиками довод. Однако он безоснователен: во-первых, скука порождается ситуацией и чаще всего зависит состояния ума: человека ничто не интересует. А во-вторых, понятие «скука» часто путают с чувством тягостного ожидания получения никотина, от которого имеется зависимость. Понятно, что вновь начало поступления его в организм воспринимается человеком как приятное по сравнению с предшествующим состоянием. Когда сигарета докурена, ощущение скуки возвращается: ведь никотин не вызывает выделения эндорфинов — веществ, улучшающих настроение.

Курение может занять время и отвлечь внимание, но той же цели служит и любая другая деятельность. Когда вы заняты интересным делом, вы не испытываете потребности в сигарете и даже можете забыть о потребности в никотине. Если же приходится делать что-то неинтересное, когда работа монотонна, вы отвлекаетесь и невольно начинаете искать какое-то другое занятие; тут-то и приходит на ум привлекательность перекура. Только ведь придется вернуться на рабочее место, а окись углерода, поступившая в кровь от сигареты, еще и сонливость вызывает... Так помогает ли курение бороться со скукой?

Миф 9. Курение помогает бороться со стрессом.

«Мне нужны сигареты, потому что я испытываю стресс, а они помогают с ним бороться», — часто можно услышать от курильщиков. Так думают многие, и вера в этот миф служит оправданием пагубной привычки курильщика. Но что, если курение — всего лишь переоцененное занятие, не имеющее ничего общего с действительным преодолением стресса? Может быть, сигарета и отвлекает, когда вы чем-то возбуждены. Однако решает ли она те проблемы, которые вызвали стресс? Курение при стрессе — классический пример рационализации, психологической защиты, при которой используется только та часть воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение предстает как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. Курение — бездумный, привычный отклик на стресс, который на самом деле мешает приобрести здоровую, гибкую стратегию совладания с неприятностями: вместо действенных мер курильщик прибегает к бесполезному действию.

Миф 10. Многие считают, что хотя опасность пассивного курения существует, ее достаточно легко предотвратить: например, если не курить рядом с ребенком, то вреда ему не будет.

Однако курение на лестнице или на кухне не предотвращает вдыхания дыма окружающими, поскольку воздух в доме составляет единое целое. Другое заблуждение связано с тем, что достаточно открыть окно и проветрить помещение, и все будет в порядке. На

самом деле эти меры не избавляют полностью от вредных веществ; часть из них сохраняется в воздухе, на стенах и потолке комнаты и предметах мебели, даже если запаха дыма не ощущается. Если вы погасили сигарету до того, как ваши дети вернулись из школы, это не значит, что они перестали быть пассивными курильщиками.

Миф 11. Курение способствует развитию лишь некоторых болезней, да и отказываться от сигареты после многих лет курения поздно – здоровье уже не поправишь.

Говоря так, люди забывают, что табак виноват не только в большинстве случаев рака легких, но и в таких заболеваниях, как рак гортани, почек, желудка, лейкемия. Мы уже писали о том множестве патологии, которую вызывает курение. Однако не существует такого понятия, как срок давности для желающих отказаться от пагубного воздействия своей многолетней привычки.

В каком бы возрасте вы ни бросили курить, польза здоровью будет наверняка. Известно, что никотин начинает выводиться из организма уже через два часа после отказа от табака, через 12 часов уровень окиси углерода в крови нормализуется, и человек перестает ощущать нехватку воздуха. Уже через два дня вкус и обоняние станут острее, а через 12 недель человеку будет заметно легче ходить и бегать из-за улучшений в системе кровообращения. До 9 месяцев нужно на то, чтобы исчезли проблемы с дыханием: кашель и одышка. В течение 5 лет риск инфаркта миокарда снизится примерно вдвое. Доказано, что отказ от курения в возрасте до 50 лет вдвое снижает риск многих болезней, связанных с курением.

Не следует забывать и о другой, чисто экономической пользе: сколько денег вы сэкономите и сможете потратить на более приятные и полезные вещи!

Миф 12. Курение – это личный выбор человека

Такой аргумент часто используют представители табачных компаний: представляют курение как свободный выбор взрослых людей.

Однако не стоит забывать, что, согласно статистике, первые пробы табака и приобщение к курению происходят порой в столь юном возрасте, что ни о каком ВЗРОСЛОМ выборе (и о СПОСОБНОСТИ выбора как таковой!) в этот период не может быть и речи! Кроме того, а как же быть с осуществленным ВЗРОСЛЫМ выбором «не курить» у тех, кого привычка к употреблению табака окружающих людей делает «пассивными» курильщиками? Или их право на выбор чистого воздуха заканчивается там, где начинается право курильщика на сигаретный дым?

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ю.М.Поздняков «Физическая активность» https://www.gnicpm.ru/UserFiles/Phys_act_Pozdnykov.pdf
2. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в детском и подростковом возрасте (рекомендации по питанию и физической активности) https://www.gnicpm.ru/UserFiles/Rekomendaci_prof_deti_1RKJ_6_2012.pdf