



MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



With funding from

 Austrian
Development
Cooperation

**РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

РЕШЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

КИШИНЭУ 2024

Руководство для педагогических кадров по дисциплине «Решения для здорового образа жизни» было разработано в рамках проекта «Формирование жизненных навыков и здорового поведения среди учащихся профессионально-технического образования для лучшей подготовки к трудоустройству», осуществляемого Фондом ООН в области народонаселения и финансируемого Австрийским агентством развития из средств программы Austrian Development Cooperation в партнерстве с Министерством образования и Исследований. Издание 2024 года было напечатано в рамках программы «Соединяем молодёжь с рынком труда через развитие жизненных навыков».

Руководство разработано на основе нового Куррикулума по дисциплине «Решения для здорового образа жизни», утвержденного Приказом министра образования и исследований № 872/2022.

Авторы:

Наталья ГРЫУ, эксперт в области образования, магистр филологии, высшая дидактическая категория, соавтор Куррикулума по дисциплине «Решения для здорового образа жизни», издание 2022 года.

Лия СКЛИФОС, доктор хабилитат педагогических наук, доктор педагогических наук, высшая дидактическая категория, соавтор Куррикулума по дисциплине «Решения для здорового образа жизни», издания 2012 и 2022 гг.

Светлана МОРОЗ, специалист по вопросам здоровья и развития подростков, врач-гинеколог, директор Центра здоровья, дружественного к молодежи, г. Чимишлия, соавтор Куррикулума по дисциплине «Решения для здорового образа жизни», издание 2022 года.

Сержиу ТОМА, доктор психологии (социальная психология), лицензиат в области педагогических наук; специалист по психологическому консультированию и психотерапии семей, в том числе детей и женщин, ставших жертвами домашнего насилия, соавтор Куррикулума по дисциплине «Решения для здорового образа жизни», издание 2022 г.

Сергей ЛЫСЕНКО, лицензиат в области истории и социальных наук, национальный тренер/консультант по гражданскому образованию, организационному развитию и управлению, образованию взрослых, развитию сообществ, соавтор Куррикулума по дисциплине «Решения для здорового образа жизни», издания 2012 и 2022 гг.

В работе над Руководством принимали участие:

Сильвиу ГЫНКУ, начальник управления профессионально-технического образования, Министерство образования и исследований

Людмила СЫРБУ, аналитик молодежных программ, UNFPA

Виорика ИВАНЧЕНКО, программный менеджер по развитию жизненных навыков в профессионально-техническом образовании, UNFPA

СОДЕРЖАНИЕ

СОКРАЩЕННЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
АРГУМЕНТ В ПОЛЬЗУ ДИСЦИПЛИНЫ «Решения для здорового образа жизни»	10
ПРИНЦИПЫ И СТАНДАРТЫ КОМПЛЕКСНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ, ВКЛЮЧАЯ СЕКСУАЛЬНОЕ И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ	12
СИСТЕМА НАПРАВЛЕНИЙ	14
ПРОФИЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КАДРА, ВЕДУЩЕГО ДИСЦИПЛИНУ «Решения для здорового образа жизни»	16
МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ	20
МОДУЛЬНЫЙ ПОДХОД В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ	21
РАМКИ ОБУЧЕНИЯ И МЫШЕНИЯ ЭВОКАЦИЯ–ОСОЗНАНИЕ СМЫСЛА–РАЗМЫШЛЕНИЕ–РАСШИРЕНИЕ (обновления)	22
РАЗРАБОТКА ЕДИНИЦЫ ОБУЧЕНИЯ/МОДУЛЯ	24
ПРОДУКТ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Решения для здорового образа жизни»	26
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ	27
РОЛЕВАЯ ИГРА	29
АНАЛИЗ УЧЕБНОГО ФИЛЬМА	32
ПЛАКАТ – ПРОДУКТ ОБУЧЕНИЯ	35
КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ КАРТА	35
ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОВЕДЕНИЕ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ	36
ОЦЕНКА	37
СУММИРУЮЩАЯ ОЦЕНКА	38
САМООЦЕНКА	40
ФОРМИРУЮЩАЯ ОЦЕНКА	40
ПРОЕКТ – МЕТОД ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКИ	43
ПРИКЛАДНЫЕ МОДЕЛИ ПРЕПОДАВАНИЯ-ОБУЧЕНИЯ-ОЦЕНКИ	46
МОДУЛЬ I. Я ВЫБИРАЮ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ/ЗДОРОВОЙ: НАВЫКИ И ПРИВЫЧКИ	47
Тема 1. ПЕРВИЧНАЯ ОЦЕНКА. САМООЦЕНКА	48
Тема 2-3. РОЛЬ ЦЕННОСТЕЙ В ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ. АЛГОРИТМ ПРОЦЕССА ПРИНЯТИЯ ИНФОРМИРОВАННЫХ РЕШЕНИЙ	50
Тема 4. ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» И «РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ»	53
Тема 5. СИСТЕМА НАПРАВЛЕНИЙ ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ	56

МОДУЛЬ II. Я – ПОДРОСТОК И ПЕРЕЖИВАЮ ВОЗРАСТ ИЗМЕНЕНИЙ	58
ТЕМА 1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ	60
Тема 2. ЖЕНСКАЯ И МУЖСКАЯ РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА. ИНТИМНАЯ И МЕНСТРУАЛЬНАЯ ГИГИЕНА	63
Тема 3. СЕКСУАЛЬНОСТЬ: СЕКС, ГЕНДЕРНЫЕ РОЛИ, ЛЮБОВЬ/СТРАСТЬ, ЛИБИДО	64
Тема 4. СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ХАРАКТЕРНОЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ. ВОЗРАСТ СОГЛАСИЯ	65
Тема 5. СПОСОБЫ КОНТРАЦЕПЦИИ	66
МОДУЛЬ III. ЗДОРОВЬЕ ОТНОШЕНИЙ И ПРОФИЛАКТИКА НАСИЛИЯ	68
Тема 1. ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ: МУЖЕСТВЕННОСТЬ VERSUS ЖЕНСТВЕННОСТЬ	70
Тема 2. ЛЮБОВЬ И ДРУЖБА	73
Тема 3. БУЛЛИНГ И КИБЕРБУЛЛИНГ – ВЛАСТЬ И КОНТРОЛЬ	76
Тема 4. СЕКСУАЛЬНЫЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ И ДОМОГАТЕЛЬСТВА	80
Тема 5. АССЕРТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ И ПЕРЕГОВОРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАСИЛИЯ	85
МОДУЛЬ IV. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ	89
Тема 1. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ. ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ СТРЕССА	91
ТЕМА 2. ТРЕВОЖНОСТЬ: ЗАСТЕНЧИВОСТЬ, СТРАХ НЕУДАЧИ, СТЫД, ФОБИИ	94
ТЕМА 3. ДЕПРЕССИЯ: ЕЕ ПРИЗНАКИ, ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЕ	99
ТЕМА 4. ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ И ПОПЫТОК СУИЦИДА	103
ТЕМА 5. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ: ТАБАК, АЛКОГОЛЬ. АДДИКЦИИ	107
Тема 6. ПЛАНИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	111
БИБЛИОГРАФИЯ	114

СОКРАЩЕННЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

ЦЗДМ	Центры здоровья, дружественные к молодежи
РЗОЖ	Решения для здорового образа жизни
КСО	Комплексное сексуальное образование
ВИЧ	Вирус иммунодефицита человека
ОУПТО	Образовательные учреждения профессионально-технического образования
МСКО	Международная стандартная классификация образования
ИППП	Инфекции, передающиеся половым путем
МОИ	Министерство образования и исследований
ВОЗ	Всемирная организация здравоохранения
ШСУЗ	Школа, содействующая укреплению здоровья
ЮНФПА	Фонд ООН в области народонаселения
ЮНЕСКО	Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры
МК	Молодежная клиника

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемые педагогические кадры,

Настоящий куррикулумный продукт является ценным подспорьем в сложном процессе воспитания подрастающего поколения. Все мы знаем, что самый главный ресурс любой страны – это ее люди. Дети, подростки и молодежь представляют собой золотой капитал, надежду и инвестиции в настоящее и будущее любой страны. Показатели здоровья и уровень образования граждан являются двумя координатами, бесспорно определяющими качество жизни в государстве, благополучие и степень зрелости демократии соответствующей страны.

Доступ к образованию в вопросах здоровья в самом широком смысле этого слова и к комплексному сексуальному образованию¹ (КСО) становится все более необходимым инструментом для обеспечения демографической устойчивости государства. Вопреки существующим предубеждениям и консервативным взглядам на просвещение подростков и молодежи в вопросах сексуального и репродуктивного здоровья, ООН и положительная практика ряда стран подтверждают важность обеспечения системой образования доступа учащихся к образованию по вопросам здоровья с учетом возрастных особенностей, к дружественному и инклюзивному процессу обучения. Эта задача является приоритетной для Республики Молдова, что подтверждается законодательной базой и рядом отраслевых политик, включая Стратегию развития «Европейская Молдова 2030», Национальную стратегию «Образование 2030», Национальную программу в сфере сексуального и репродуктивного здоровья и прав и др.

Образование в сфере сексуального и репродуктивного здоровья является инструментом борьбы с насилием, жестоким обращением и дискриминацией, формирования навыков здорового и ответственного образа жизни, обеспечения равенства и возможностей развития как для девочек, так и для мальчиков, а также предотвращения пропусков занятий и школьного отсева. КСО стремится к тому, чтобы все подростки и молодежь обладали прочными навыками, которые помогут им:

- обеспечить собственное здоровье, благополучие и достоинство;
- развивать социальные и личные отношения, основанные на ответственности и уважении;
- учитывать, каким образом их выбор влияет на их собственное благополучие и благополучие других людей;
- понимать и обеспечивать защиту своих прав на протяжении всей жизни.

В профессионально-техническом образовании девушки и юноши развивают эти навыки через изучение курса «Решения для здорового образа жизни». По словам учащихся, изучение этого курса оказывает значительное влияние, так как:

¹ <https://csetoolkit.unesco.org/ru/toolkit/vstuplenie/chto-takoe-kompleksnoe-seksualnoe-obrazovanie>

- они смогли лучше узнать себя и научиться принимать информированные решения;



Для меня изучение дисциплины "Решения для здорового образа жизни" ознаменовало большую мотивацию в мире здоровья, я узнала, как правильно питаться, как принимать важные решения, как общаться и реагировать в экстренных ситуациях, как управлять своими эмоциями и, наконец, как быть примером среди современной молодежи.

Симона, 19 лет
Учащаяся, Колледж «Юлия Хашдеу», г. Кахул

- свободно обсуждать запретные темы, которые они не обсуждают в семье;



На мой взгляд, эта дисциплина дала мне возможность свободно обсуждать то, что меня интересует, и свободно высказываться даже на темы, которые раньше считались ТАБУ. Молодежи необходимы такие программы, потому что информация – это ключ к собственной безопасности и контролю над окружающей ситуацией. Когда вы понимаете, что происходит, и знаете примерный сценарий, которому вы должны следовать, стресс и дискомфорт исчезают легче, позволяя вам принять меры и защитить свои интересы.

Екатерина, 19 лет
Учащаяся, Центр передового опыта в области информатики и информационных технологий, мун. Кишинэу

- воспринимать образование «по-другому»;



Изучение дисциплины «Решения для здорового образа жизни» позволило мне по-другому взглянуть на образование. Я поняла, что образование может быть дружественным к молодежи, что оно может быть доступным источником информации для всех и что оно может давать актуальное и непосредственно применимое содержание. Изучение данной дисциплины стало для меня доказательством того, что образование может быть оружием самообороны в прямом смысле этого слова.

Мария-Магдалена, 20 лет
Учащаяся, Колледж «Алексей Матеевич», мун. Кишинэу

- справляться с эмоциональными проблемами, информационным бумом и дезинформацией;



Молодежь недостаточно информирована или даже дезинформирована по таким вопросам, как сексуальность, контрацепция и ВИЧ. Сегодня депрессия считается болезнью века, а лавина информации, распространяемая в Интернете, может быть ошибочной, иногда ее слишком много, избыточно много, и она не способствует развитию нашей способности фильтровать и выбирать то, что правильно и полезно для нас. Из-за эмоциональных проблем молодежь совершает поступки по неведению, легко поддается влиянию, манипулированию.

Юлия, 19 лет
Учащаяся, Колледж «Василе Лупу», г. Орхей

- чувствовать себя полноправной личностью;



Этот курс я изучала на первом курсе – в то время, когда я больше всего нуждалась в поддержке. Этот опыт заложил основу моих знаний в проекте «волонтеров-равных наставников» в области развития жизненных навыков. У меня сформировались навыки здорового, сбалансированного и правильного образа жизни. Я получила знания не только для себя, я передала важную информацию не только другим юношам и девушкам, но и близким мне людям.

Мария, 17 лет

Учащаяся, Сельскохозяйственный колледж, г. Рышкань

Приятно осознавать, что «Решения для здорового образа жизни» способствовали формированию новых навыков и у педагогических кадров, давая им новую парадигму построения отношений с учащимися и другими педагогическими кадрами. «Преподаватель по «Решениям для здорового образа жизни» – это преподаватель, ориентированный на развитие жизненных навыков учащихся, это их друг, это преподаватель, который знает, как донести информацию до учащихся так, чтобы она была не только услышана, но и понята, это хороший коммуникатор, умеющий донести сложную информацию в доступной и интересной для учащихся форме, это тот, кто умеет слушать, умеет слышать и умеет действовать в нужное время и в нужный момент. Это не тот, кто выступает с мнениями и дает советы, а преподаватель, способный вдохновить и мотивировать учащихся принимать на себя ответственность за собственное здоровье, преподаватель, который учит учащихся принимать осознанные, ответственные и устойчивые решения, эффективно общаться, управлять своими эмоциями и предпринимать шаги для поддержания своего здоровья», – рассказала нам национальный тренер Диана Цапкевич, преподавательница дисциплины «Решения для здорового образа жизни», Центр передового опыта в легкой промышленности, мун. Кишинэу.



На мой взгляд, преподаватель «Решений для здорового образа жизни» – это родитель, врач, психолог, подруга/друг, который может дать ответ на любой вопрос, помочь найти решение в сложной ситуации. Это человек, который умеет проникнуть в душу каждого учащегося.

Татьяна Килару, преподавательница курса «Решения для здорового образа жизни», менторка команды «волонтеров-равных наставников», Политехнический колледж мун. Бэлць

«Доверительные отношения между преподавателем и учащимся – один из залогов успеха данного курса, поэтому преподавателям настоятельно рекомендуется обеспечить конфиденциальность обсуждений и мнений, которыми они обмениваются на этих занятиях. Важнейшим методом обучения является личный пример. Таким образом, преподаватель должен, прежде всего, уважать ценности, продвигаемые данным курсом, и проявлять образцовое поведение в этом плане, иначе он не будет пользоваться доверием со стороны учащихся. Но наиболее важной способностью, которую осваивают учащиеся, на мой взгляд, является развитие способности принимать решения в пользу здорового образа жизни», – считает Анна Ускату, преподавательница курса «Решения для здорового образа жизни», менторка команды «волонтеров-равных наставников» Центра передового опыта в области услуг и переработки продуктов питания, мун. Бэлць.

Эти голоса, помимо доказательств, подтверждающих влияние изучения вопросов сексуального воспитания в школах, способны убедить в важности курса *«Решения для здорового образа жизни»*. Таким образом, через обеспечение доступа девочек и мальчиков к обязательным программам образования по вопросам здоровья в школе и их направление в медицинские учреждения, дружественные к молодежи, мы создаем важную благоприятную основу для здорового, гармоничного и ответственного развития подрастающего поколения.

АРГУМЕНТ В ПОЛЬЗУ ДИСЦИПЛИНЫ «РЕШЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Настоящее Руководство разработано на основе нового Куррикулума по дисциплине «Решения для здорового образа жизни», утвержденного приказом министра образования и исследований № 872/2022. Документ был пересмотрен с целью создания соответствующих условий для обучения подростков и молодежи для развития у них навыков принятия обоснованных и ответственных решений о здоровом образе жизни и является обновленной версией Куррикулума по дисциплине «Решения для здорового образа жизни», издание 2012 года.

Бенефициары

Руководство предназначено для педагогических и управленческих кадров в сфере профессионального технического образования, заинтересованных в эффективном преподавании курса, поставщиков услуг непрерывного обучения, а также представителей служб поддержки подростков и молодежи и других важных участников данной сферы деятельности. Мы убеждены, что задействие в преподавание дисциплины потребует значительных усилий и профессионального переосмысления через «иной» дидактический диалог с учащимися, при этом преподавателю/преподавательнице предстоит:

- создавать мотивирующее, безопасное и надежное учебное пространство для учащихся;
- проходить процесс собственного становления в качестве преподавателя-наставника/преподавательницы-наставницы, проявляя доверие и уважение по отношению к учащимся;
- совершенствовать собственные профессиональные навыки путем преподавания нового, актуального, релевантного и самобытного содержания и применения интерактивных методов обучения. Опыт, полученный в рамках данного курса, может быть использован при изучении других дисциплин;
- отбирать полезную информацию и развивать навыки, необходимые для формирования здорового образа жизни и создания здоровой среды в своем образовательном учреждении;
- стать частью национальной сети преподавателей/преподавательниц и тренеров-послов здорового образа жизни;
- строить партнерские отношения, общаясь со специалистами из сферы здравоохранения, тем самым давая учащимся возможность задавать вопросы и получать ответы о своем здоровье и здоровье своих близких.

Таким образом, дидактическая философия настоящего Руководства предполагает гибкость и повышенную педагогическую эмпатию, поскольку дисциплина направлена на удовлетворение потребностей и ожиданий подростков и молодежи в отношении навыков, не-

обходимых для ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей, а также на поиск решений многочисленных внешних вызовов, порожденных такими факторами, как миграция, пандемия, бедность, социальное неравенство, насилие, возрастающая удельная доля жизни в виртуальной среде, – факторами, которые заставляют переосмыслить преподавание, выйти из зоны комфорта и направить процесс обучения на аутентичные контексты, с которыми подростки и молодежь сталкиваются в реальной жизни.

Сведения, основанные на данных, свидетельствуют о росте уровня насилия среди девочек и мальчиков, проявляющегося в различных формах буллинга (физического, вербального, психологического, социального, экономического, кибербуллинга), заболеваемости ВИЧ-инфекцией и другими инфекциями, передающимися половым путем, количества беременностей среди девочек-подростков (в 2022 г. в Республике Молдова коэффициент рождаемости среди девочек-подростков составлял 22,9 на 1000 женщин в возрасте 15-19 лет и продолжает оставаться в три раза выше по сравнению с Европейским союзом), тревожных данных относительно эмоционального здоровья молодежи.

Данные реалии требуют принятия своевременных мер, особенно на этапе профилактики, по формированию здорового поведения, а это возможно только при условии дружественного, инклюзивного и актуального образования для каждого подростка и юноши/девушки. Включение в систему формального образования с самого раннего возраста программ образования по вопросам здоровья позволяет снизить количество подростковых аборт и беременностей, число юношей/девушек, инфицированных ВИЧ и другими инфекциями, передающимися половым путем, уменьшить насилие и сексуальные злоупотребления, а значит, воспитать более здоровое молодое поколение, т. е. более сильное общество, способное к развитию.

Структура

Настоящее Руководство представляет собой набор материалов, необходимых для успешной реализации дисциплины *«Решения для здорового образа жизни»*:

- Принципы и стандарты комплексного образования по вопросам здоровья, включая сексуальное и репродуктивное здоровье;
- Методологические предложения по преподаванию и обучению: методы обучения;
- Подробности относительно стратегии оценки;
- Описание каждого модуля, включая ключевые идеи и дидактические рекомендации: упражнения, методы работы, игры, рекомендуемые учебные фильмы и т. д.;
- Библиография и дополнительные образовательные ресурсы.

ПРИНЦИПЫ И СТАНДАРТЫ КОМПЛЕКСНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ, ВКЛЮЧАЯ СЕКСУАЛЬНОЕ И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Принимая на себя роль проводника здоровья в качестве ценности, каждое образовательное учреждение должно стать **«школой, содействующей здоровью»** (*Health Promoting School – PS*). Это концепция, выдвинутая Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и ЮНЕСКО, которая «постоянно укрепляет свой потенциал, чтобы стать безопасным и здоровым местом для жизни, учебы и работы, в соответствии с 8 Глобальными стандартами² для школ, содействующими укреплению здоровья».



Подобный подход предполагает действия на глобальном, национальном и местном уровнях в виде принятия обязательств с учетом тревожной статистики, свидетельствующей о ряде проблем, с которыми сталкиваются подростки и молодежь в области сексуального и репродуктивного здоровья, психического здоровья и здоровья взаимоотношений.

В то время как образование по вопросам здоровья, осуществляемое на основе целостного подхода, с большей готовностью принимается многими странами и обществами, образование в области сексуального развития представляет собой вызов для большинства образовательных систем. Сексуальность является неотъемлемой частью человеческой личности. Вопреки некоторым предубеждениям, укоренившимся в менталитете нашей страны, отметим, что сексуальное образование не побуждает подростков к сексу, не ставит своей целью сексуализацию детей с раннего возраста. Комплексное сексуальное образование дает подросткам и молодежи возможность принимать ответственные решения, управлять и предотвращать злоупотребления, подростковую беременность, инфекции, передающиеся половым путем, и ВИЧ, развиваться здоровым образом и строить отношения на основе уважения, достоинства и гармонии.

² World Health Organization and the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. Making every school a health-promoting school. Global standards and indicators, 2021.

Согласно *Международному техническому руководству по сексуальному образованию (2018 г.)*, «**комплексное сексуальное образование** – это процесс преподавания и изучения когнитивных, эмоциональных, физических и социальных аспектов сексуальности, основанный на специально разработанной учебной программе. Оно призвано сформировать у детей и молодежи подтвержденные фактами и наукой знания, умения и ценностные установки, которые помогут им ответственно относиться к своему здоровью, благополучию и личному достоинству; строить уважительные межличностные и сексуальные взаимоотношения; понимать, как их решения влияют на благополучие их самих и окружающих; а также осознавать и защищать свои права на протяжении всей жизни.³»

Таким образом, ряд стран-членов Совета Европы за последние десятилетия добились значительного прогресса, перейдя от узкого взгляда на преподавание биологии и репродукции к более комплексному подходу, при котором дети и молодежь получают информацию о собственной сексуальности, сексуальной ориентации, гендерной идентичности, гендерном равенстве, уверенности в себе и самоуважении, здоровых межличностных отношениях. Подобный подход называется **холистическим/всесторонним сексуальным образованием** или **комплексным сексуальным образованием**. В его основе лежат перечисленные ниже принципы «Стандартов сексуального образования в Европе»:

- Сексуальное образование осуществляется с учетом возрастных особенностей, соответствует уровню развития и понимания человека, учитывает его культурные, социальные и гендерные особенности. Это соответствует реалиям жизни юношей/девушек.
- В основе сексуального образования лежит подход, основанный на правах человека (на секс и репродукцию).
- Сексуальное образование ориентировано на целостную концепцию благополучия, включающую в себя здоровье.
- Сексуальное образование, безусловно, основывается на гендерном равенстве, самоопределении и принятии разнообразия.
- Следует рассматривать сексуальное образование в качестве вклада в создание справедливого и сострадательного общества путем расширения прав и возможностей отдельных людей и сообществ.

Следовательно, целостное сексуальное образование предлагает комплексное видение концепции сексуальности, включающее не только физические и когнитивные, но и эмоциональные и социальные аспекты. Руководствуясь этой концепцией, авторы Куррикула по дисциплине «Решения для здорового образа жизни» и настоящего Руководства направляют усилия педагогических кадров на достижение инклюзивного образовательного процесса, ориентированного на удовлетворение потребностей молодежи и формирование жизненно важных навыков. Их необходимо ориентировать на осознание здоровья как ценности, а сексуальности – как части собственной личности, на развитие здоровых социальных и сексуальных отношений, на обеспечение собственного благополучия и безопасности профессионального пути, на осознание собственного человеческого достоинства, на постоянное проявление/требование уважения в отношениях с окружающими.

³ Международное техническое руководство по комплексному образованию, опубликованное ЮНЕСКО совместно с партнерскими агентствами ЮНЭЙДС, ЮНФПА, ЮНИСЕФ, ООН Женщины и ВОЗ, стр. 16. Доступно на: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>

Важным аспектом концепции целостного сексуального образования является взвешенное внимание к работе как с мальчиками, так и с девочками. Таким образом, в процессе преподавания дисциплины педагогические кадры будут применять соответствующие средства обучения и соответствующую информационную поддержку для профилактики рискованного поведения подростков и молодежи в области сексуального и репродуктивного здоровья. Они будут использовать приемы и методы активного участия, чтобы мотивировать искоренение предрассудков, отталкивающих и стигматизирующих мальчиков, формировать положительное отношение к мужской контрацепции, механизмы поощрения девочек и мальчиков к доступу к услугам в области психического здоровья и здоровья, дружественного к молодежи, на многосторонней основе.

СИСТЕМА НАПРАВЛЕНИЙ

Создание сети из 41 Центра здоровья, дружественного к молодежи/молодежной клиники (ЦЗДМ/МК) во всех районах и муниципиях страны является ответом Правительства Республики Молдова на анализ ситуации в области здоровья и развития подростков и молодежи страны, практики и фактических данных, накопленных на международном и национальном уровне, соблюдения прав человека, с целью действий в интересах ребенка в сфере медицинских услуг.



Основная цель деятельности ЦЗДМ/МК заключается в улучшении состояния здоровья подростков и молодежи, создании благоприятных условий для их развития и социальной интеграции в обществе путем расширения доступа к медицинским услугам, ориентированным на молодежь. Одной из основных целей работы ЦЗДМ/МК является снижение числа ранних и незапланированных беременностей среди девушек.

Чтобы добиться этой цели, в рамках МК организуются массовые, групповые и индивидуальные информационно-просветительские мероприятия, как с физическим присутствием, так и дистанционно. Мероприятия предусматривают поддержку по вопросам методов предупреждения ранней беременности, планирования семьи, доступности услуг по планированию семьи, консультирования по вопросам контрацепции и обеспечения контрацептивами в рамках МК, услуг по проведению безопасных аборт, консультирования и психосоциальной поддержки девушек-подростков во время беременности и после родов.

Система направлений по проблемам здоровья подростков

Анализ ситуации в области здоровья и развития подростков и молодежи свидетельствует о наличии ряда проблем со здоровьем и развитием подростков и молодежи в Республике Молдова. Оценивая значимость участия служб здравоохранения в решении перечисленных проблем, было установлено, что службы здравоохранения, дружественные к молодежи, могут внести существенный вклад в решение следующих 7 приоритетных проблем здоровья и развития молодежи:

- 1 Инфекции, передающиеся половым путем (включая ВИЧ);
- 2 Нежелательная беременность и другие вопросы сексуальной жизни;
- 3 Проблемы, связанные с взрослением в подростковом возрасте (акне, развитие тела и т. д.);

- ④ Нарушения психического здоровья в результате злоупотребления психоактивными веществами (табак, алкоголь, наркотики);
- ⑤ Психоэмоциональные и личностные проблемы (стресс, тоска, разочарование в любви и т. д.);
- ⑥ Проблемы со здоровьем, связанные с насилием (конфликты с родителями и взрослыми);
- ⑦ Нарушения питания (недостаточность питания (I, Fe), ожирение, диеты и т. д.).

Что представляет собой система направлений?

Система направлений предоставляет услуги, которые не предусмотрены на уровне школы. В контексте данного курса **направление** представляет собой *действие по направлению учащихся в соответствии с их индивидуальными потребностями, в соответствующую социальную или медицинскую службу/учреждение.*

Данная система включает в себя общественные службы, оказывающие информационную, консультационную, медицинскую, психологическую и социальную поддержку.

Кто должен использовать эту систему?

Данная система представляет собой инструмент для поставщиков услуг в области охраны здоровья подростков:

- Преподаватели/преподавательницы;
- Психологи;
- Воспитатели/воспитательницы;
- Мастера;
- Социальные ассистенты/ассистентки.

Как осуществляется направление?

Принимая во внимание возраст подростков и их неосведомленность о структурах, предоставляющих услуги, направление подростков осуществляется на индивидуальной основе, т. е. преподаватель/преподавательница определяет учреждение, где можно решить проблему со здоровьем, проводит запись на прием, после чего подросток направляется именно к тому (той) специалисту/специалистке, который/которая ему/ей необходим/необходима, в оговоренные дату и время.

Алгоритм записи

Почему? Определите потребность.

Когда? Направляйте как можно скорее по мере необходимости.

Где? Укажите название учреждения, адрес, номер телефона, дату и время.

К кому? Укажите имя и фамилию специалиста/специалистки или контактного лица, номер кабинета.

Посещение Центра здоровья, дружественного к молодежи/Молодежных клиник (ЦЗДМ/МК).

С целью ознакомления с услугами, предлагаемыми ЦЗДМ, учащиеся посетят центр в рамках изучения курса «Решения для здорового образа жизни». За неделю или две до занятия о системе направления преподаватель/преподавательница связывается с заведующим/заведующей Центра здоровья, дружественного к молодежи в рамках общины и

уточняет цели и график визита. Преподаватель/преподавательница обсудит следующие вопросы:

- дата и время визита;
- продолжительность визита;
- лицо, ответственное за сопровождение учащихся в рамках учреждения. Данное лицо будет представлять всю информацию о порядке записи к врачу, предоставляемых услугах и местонахождении всех кабинетов;
- лицо, ответственное за информирование юношей/девушек о правах пациентов на конфиденциальность, бесплатное обслуживание, право на выбор врача, право на добровольное обращение к врачу;
- лицо, ответственное за предоставление ответов на вопросы, накопившиеся у учащихся в ходе занятий. Преподаватель/преподавательница заранее подготовит вопросы и передаст их соответствующему лицу.

ПРОФИЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КАДРА, ВЕДУЩЕГО ДИСЦИПЛИНУ

Решения для здорового образа жизни

Педагогический кадр, преподающий дисциплину «Решения для здорового образа жизни», должен разделять ценности и стандарты «школы, содействующей здоровому образу жизни». Специфика дисциплины, затрагивающей деликатные темы, требует от педагогического кадра особых умений и навыков, которые можно структурировать по основным направлениям:



Чтобы описать профиль педагогического кадра, преподающего данную дисциплину, необходимо описать все формы поведения, обеспечивающие успешное достижение целей, предусмотренных Куррикулумом.

■ **Область А. Обучающая атмосфера**

Стандарт А. В рамках дисциплины учащиеся чувствуют себя в центре внимания, их воспринимают как личностей.

Преподаватель/преподавательница:

- A1.** Стимулирует учащихся к выражению и поддержке собственных идей, мнений и точек зрения.
- A2.** Способствует налаживанию взаимодействия между учащимися на основе доверия, толерантности и взаимного уважения.
- A3.** Создает атмосферу обучения, предполагающую участие в дискуссии всех обучающихся.
- A4.** Обеспечивает наглядное представление продуктов, отражающих работу учащихся, и использует их в процессе обучения.
- A5.** Организует физическое пространство класса/аудитории в соответствии с потребностями обучения.

■ **Область В. Изучение потребностей в подготовке**

Стандарт В. Преподаватель/преподавательница выясняет потребности учащихся в обучении на основе куррикулумных положений по дисциплине.

Преподаватель/преподавательница:

- B1.** Применяет вопросник для первичной оценки, обеспечивая конфиденциальность.
- B2.** Внимательно наблюдает за поведением учащихся во время учебных занятий с целью выявления специфических потребностей.
- B3.** Взаимодействует с другими специалистами (социальный работник общежития, врач ЦЗДМ/МК) для выявления специфических потребностей учащихся.

■ **Область С. Разработка учебной деятельности**

Стандарт С. Преподаватель/преподавательница планирует процесс обучения с учетом потребностей учащихся в формировании навыков принятия решений, обеспечивающих здоровый образ жизни.

Преподаватель/преподавательница:

- С1.** Соотносит цели и отбирает содержание и виды учебной деятельности на основе исследования потребностей в обучении и Куррикулума.
- С2.** Планирует занятия на основе концепции ERRE.
- С3.** Соотносит методы и процессы активного обучения, отвечающие соответствующему этапу концепции ERRE.
- С4.** Разрабатывает задания, требующие принятия решений относительно собственного здоровья и здоровья других людей.
- С5.** Разрабатывает вопросы таким образом, чтобы способствовать рефлексивному обсуждению относительно качества принятых решений.
- С6.** В процессе разработки взаимодействует с другими специалистами (врач, социальный ассистент/социальная ассистентка и т. д.).

■ **Область D. Проведение учебных мероприятий**

Стандарт D. Преподаватель/преподавательница организует учебный процесс таким образом, чтобы стимулировать активное обучение учащихся с целью выработки навыков принятия здоровых решений.

Преподаватель/преподавательница:

- D1.** Проводит занятия на основе концепции ERRE.
- D2.** Использует активные методы и приемы обучения, подходящие для соответствующего этапа концепции ERRE.
- D3.** Предлагает задания, развивающие навыки принятия решений относительно собственного здоровья и здоровья окружающих.
- D4.** Корректирует процесс обучения с учетом опыта и потребностей учащихся.
- D5.** Использует различные методы и стратегии для поддержания интереса, поощрения разнообразия мнений и достижения намеченных целей.
- D6.** Привлекает к процессу обучения ресурсных сотрудников (врачей, психологов и т. д.).
- D7.** Предоставляет учащимся достаточно времени для формулирования полных ответов, не вмешиваясь.
- D8.** Способствует проведению рефлексивных обсуждений с целью выявления преимуществ и ограничений принятых решений.

■ Область Е. Оценка

Стандарт Е. Преподаватель/преподавательница разрабатывает критерии и методы оценки, стимулирующие процесс обучения.

Преподаватель/преподавательница:

- Е1.** Использует различные инструменты для оценки понимания, отношения, навыков и знаний учащихся.
- Е2.** Заранее разрабатывает и представляет учащимся четкие критерии оценки/самооценки.
- Е3.** Проводит обучение учащихся анализу и разработке критериев оценки продуктов, созданных в ходе учебной деятельности.
- Е4.** Предоставляет возможности для самооценки и взаимной оценки.
- Е5.** Постоянно требует от учащихся обратной связи.

■ Область F. Личностные и профессиональные качества

Стандарт F. Преподаватель/преподавательница проявляет ответственность за собственное здоровье и здоровье окружающих, размышляет и постоянно самосовершенствуется.

Преподаватель/преподавательница:

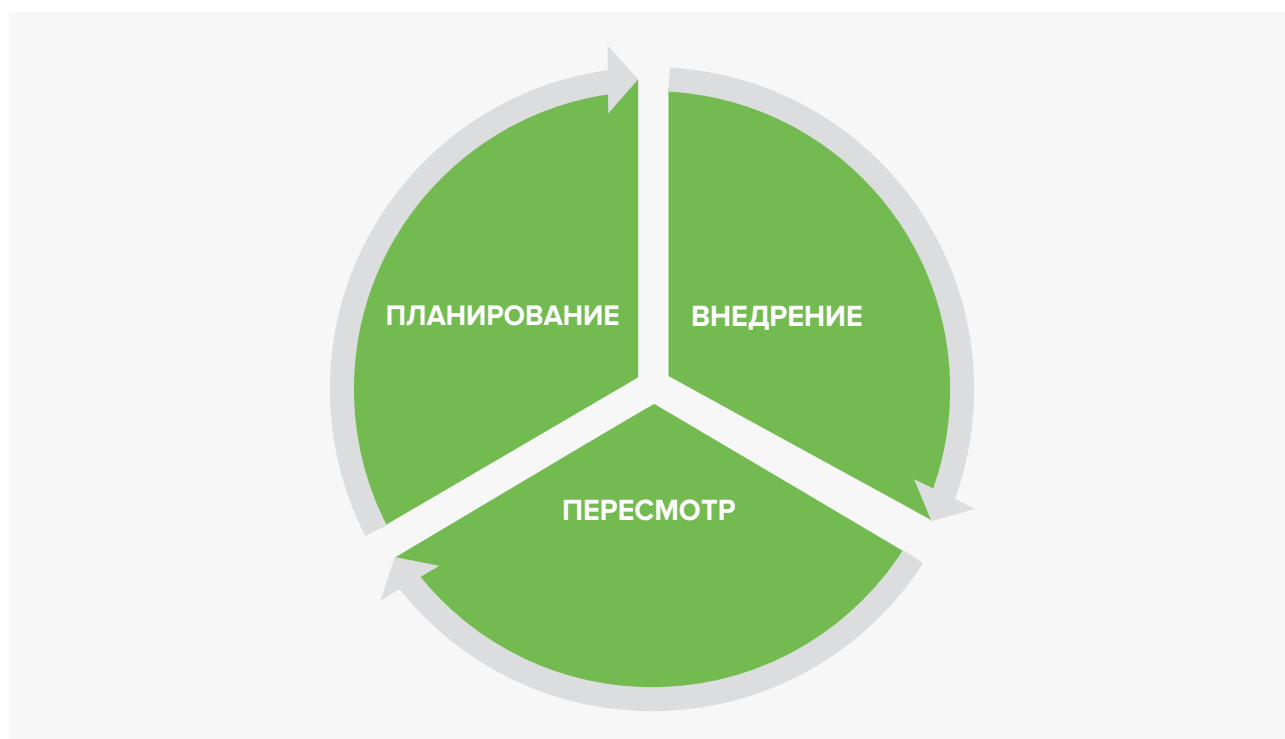
- F1.** Проявляет сочувствие и терпимость по отношению к учащимся.
- F2.** Контролируют собственную работу, проводя самооценку в виде письменных размышлений относительно собственного опыта, знаний и отношения к делу.
- F3.** Использует обратную связь с учащимися для корректировки собственных навыков в соответствии с их потребностями.
- F4.** Представляет коллегам собственный опыт преподавания дисциплины и на основе получаемой обратной связи определяет направления для совершенствования.
- F5.** Обеспечивает обратную связь с коллегами, отмечая сильные стороны наблюдаемой деятельности и внося предложения по ее совершенствованию.
- G6.** Сотрудничает с другими преподавателями/преподавательницами, преподающими данную дисциплину, обмениваясь идеями и учебными материалами.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Каждое мероприятие планируется с целью придания образовательной деятельности формирующего значения и, в соответствии с положениями Куррикулума, сосредоточено на следующих принципах:

- ориентированность на учащегося/учащуюся;
- инклюзивное образование;
- соответствие принципам обучения за демократию и права человека;
- продвижение гендерного равенства и справедливости при рассмотрении деликатных вопросов как с мальчиками, так и с девочками;
- соответствие рекомендациям ЮНФПА, ЮНЕСКО и ВОЗ в области образования по вопросам здоровья, включая сексуальное и репродуктивное здоровье (...).⁴

Поскольку цель дисциплины – помочь девочкам и мальчикам развить навыки, необходимые для принятия рациональных решений на основе анализа множества вариантов, в каждом методе будет соблюдаться триада:



Следовательно, преподаватель/преподавательница будет уделять пристальное внимание этапу пересмотра, чтобы понять, как его/ее индивидуальный подход к обучению влияет на учащихся, и создать механизмы постоянной адаптации к группе учащихся путем индивидуализации своего метода и эффективного сосредоточения на их потребностях в обучении.

Согласно *Международному техническому руководству по сексуальному образованию*, при преподавании тем по сексуальному образованию рекомендуется:

⁴ Куррикулум по дисциплине «Решения для здорового образа жизни», утвержденный приказом министра образования и исследований N° 872/2022, стр. 10.

- **использовать различные, преимущественно партисипативные и персонализированные методы** – поощряется подход, ориентированный на обсуждениях, применяются отдельные методы анализа, размышлений, такие как *ролевые игры*, или методы, стимулирующие физическое движение, поскольку они стимулируют изменения в восприятии и формировании поведения;
- **обеспечивать инклюзивную среду** – необходимо устанавливать правила групповой деятельности, обеспечивающие участие каждого учащегося/каждой учащейся, развивающие чувство групповой солидарности, а также правила, обеспечивающие безопасность деятельности, включая соблюдение конфиденциальности и физических границ учащихся;
- **применять методы расширения возможностей учащихся** – процесс обучения строится на сотрудничестве и взаимосвязях, используются методы задействования всех групп, в том числе маргинализированных, при этом преподаватель/преподавательница осознает силу взаимообучения: чему учащиеся учатся друг у друга и чему учитель может научиться у учащихся;
- **использовать подходы, учитывающие возможные травмы** – создавать открытую и безопасную групповую культуру, в которой обсуждение вопросов сексуальности не травмирует учащихся, вызывая воспоминания, связанные с травмирующим опытом;
- **поощрять участников/участниц к принятию собственных решений** – предпочтение будет отдаваться экспериментальному подходу, а не излишнему теоретизированию содержания, решения будут исходить от учащихся, а не от преподавателя/преподавательницы, а учащиеся смогут стать образцами друг для друга.

МОДУЛЬНЫЙ ПОДХОД В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ

Рамочный план дает возможность администрации образовательных учреждений определить количество занятий, необходимых для преподавания дисциплины в соответствии с потребностями учащихся. Для изучения содержаний/предметов и формирования здорового поведения можно использовать различные подходы:

- **инфузионный** – изучается интегрировано в рамках других учебных дисциплин: педагогические кадры планируют совместно изучение различных аспектов, касающихся здоровья и формирования здорового поведения;
- **модульный** – предлагаемые в Куррикулуме модули отбираются и изучаются отдельно;
- **дисциплинарно** – дисциплина преподается в полном объеме, на основе разработанного Куррикулума.

ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ! ♦ Учитывая актуальность данной дисциплины для подростков и молодежи, рекомендуем преподавать ее учащимся первого курса в качестве факультативного предмета, отводя на нее 32/34 занятия в соответствии с Рамочным планом. Преподавание дисциплины на первом курсе способствует формированию у учащихся навыков профилактики рискованного поведения и, как следствие, позволяет избежать прогулов или даже отсева по причине ранней беременности. Помимо этого, происходит развитие навыков работы в команде, преодоление страха публичных высказываний и, соответственно, более активное участие в различных дисциплинах, развитие критического мышления и эффективных навыков взаимодействия с другими людьми и т. д. Все это положительно сказывается на школьной успеваемости в целом.

Модульный подход способствует:

- ❶ гибкости в обращении: рассредоточение модулей в течение года в соответствии с конкретными условиями учебного процесса;
- ❷ охвату значительных сегментов сферы здоровья учащихся;
- ❸ конфигурации модуля (действия в рамках модуля) в зависимости от интересов учащихся, их потребностей в обучении и т. д.;
- ❹ мониторингу относительно завершенного образовательного пути с представлением продуктов, свидетельствующих о сформированности компетенций. Такой подход можно только приветствовать, особенно если основное внимание уделяется прогрессу учащихся, ставится акцент на самооценке, без выставления отметок.

Модуль – концептуальная единица учебного процесса, задающая/определяющая действия обучаемого (Дж. Рассел); или

Модуль – относительно самостоятельная единица учебного процесса, направленная на достижение обучающимися четко определенных целей. (М. Гольдшмидт)

Система компетенций по дисциплине обеспечивающая реализацию положений образовательной политики и определяющая модульную систему.

Акцент делается на соблюдении принципа полноты, преемственности и взаимодополняемости в учебном процессе.

ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ! ♦ В каждом модуле дисциплины планируется выделить 4 важных аспекта:

- 1) концептуальные ориентиры модуля: *конкретные компетенции*;
- 2) концептуальные ориентиры модуля: *понятия, концепции, на которых строится модуль*;
- 3) образовательный посыл: *опорные идеи, используемые в процессе обучения*;
- 4) результаты, продукты обучения: *показатели успеха: что будет знать, уметь и каким/какой будет учащийся/учащаяся*.

РАМКИ ОБУЧЕНИЯ И МЫШЛЕНИЯ ЭВОКАЦИЯ–ОСОЗНАНИЕ СМЫСЛА–РАЗМЫШЛЕНИЕ–РАСШИРЕНИЕ (обновления)

Известно, что «хорошо выполненная работа – это результат тщательно продуманного проекта». Концепция обучения и мышления ERRE, воплощенная в заданиях, контролирующих ее применение, представляет собой эффективную методологическую основу в процессе формирования компетенций.

На этапе *эвокации* создается контекст, в котором учащиеся вспоминают, что они знают по данной теме, начинают размышлять над ней. Следовательно, педагогические кадры должны давать учащимся задания для привлечения к работе. В ходе парных и/или групповых обсуждений, взаимодействия и общения, учащиеся поддерживают и дополняют друг друга, формируя общие когнитивные схемы и опыт, а также экстернализируя необходимые предпосылки для обсуждения важности собственного здоровья и ответственности за него.

Устойчивость понимания зависит от процесса установления связи между новой информацией и предыдущими приобретениями, поэтому еще одним аспектом эвокации является мотивация учащихся к изучению темы и определению собственной цели в ходе исследования. Исходя из предпосылки, что одним из условий формирования компетенций является готовность к действию, эвокация является значимым ресурсом для создания такого условия.

В процессе *осознания смысла* обучающийся вступает в контакт с новой информацией. Основная задача состоит в поддержке вовлеченности и интереса, установленных при эвокации, в охвате новых областей знаний, поощрении критического анализа, сравнительного анализа и синтеза – очень полезных аспектов в формировании компетенций. Таким образом, на этом этапе перед учащимися ставятся задачи, связанные с информацией (через чтение, активное слушание и т. д.), а также задачи, связанные с воспроизведением, переводом, интерпретацией, применением, анализом нового материала, что ставит их в положение, позволяющее обрабатывать информацию.

Для создания устойчивых связей необходимо создать необходимый контекст для метапознания. Эта задача может быть продолжена в процессе *размышления*, когда учащиеся закрепляют новые знания и активно перестраивают свою первоначальную когнитивную схему для включения в нее новых понятий. На этом этапе учащимся предлагаются задания, создающие соответствующую атмосферу для общения и принятия решений (в некоторых случаях, в зависимости от учебной задачи, этот этап относится и к этапу осознания смысла), а также задания, направленные на выражение отношения и вовлеченности.

ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ! ♦ В случае завершения процесса обучения на этом этапе существует риск того, что не отработанная в других ситуациях, смоделированных и/или подлинных, модель поведения будет забыта и не станет естественным поведением в других контекстах.

Для минимизации этого риска используется этап *расширения*. Если в процессе размышления была обозначена система знаний, навыков и установок для завершения естественного цикла формирования умений, то на данном этапе необходимо их применение в различных интеграционных ситуациях. Таким образом, становится очевидной взаимосвязь теории и практики. Учащиеся применяют знания, полученные на занятиях, в смоделированных и/или подлинных интеграционных ситуациях. Таким образом, создается контекст для моделирования и отработки умений. Задания такого типа ставят учащихся в ситуацию, когда они начинают действовать, выходя за пределы класса, за пределы занятия, за пределы школы в общество, на предприятие, в мастерскую на практику и т. д., что требует от них вовлечения. Например, учащиеся могут провести небольшое исследование, побеседовав с родителями, родственниками, соседями (4-5 человек) об их занятиях, работе, которую они выполняют, об их удовлетворенности и роли спорта в этом процессе. На основе собранной информации учащиеся представляют краткое изложение и обсуждают результаты исследования со своими коллегами.

РАЗРАБОТКА ЕДИНИЦЫ ОБУЧЕНИЯ/МОДУЛЯ

В процессе преподавания дисциплины основное внимание уделяется единице обучения. **Единица обучения** представляет собой *последовательность уроков/мероприятий, научно и функционально сочетающих куррикулумные компоненты, порядок дидактических подходов в технологическом контексте, ориентированных на формирование одной или нескольких куррикулумных компетенций, специфических для данной дисциплины.*

По данной дисциплине нами рекомендуются два важных элемента для организации качественного процесса обучения: включение методологических предложений по проведению занятий, основанных на концепции ERRE, а также предложений по разработке и представлению образовательного продукта.

Педагогическая технология, ориентированная на развитие умений, оперирует не утопическими действиями, такими как «подготовка к жизни», а непосредственно нацелена на вклад каждого учащегося/каждой учащейся, который достигается через выполнение различных реальных ролей в школьном коллективе, сообществе, семье. В этом контексте чрезвычайно важны отношение и совместное участие родителей и других членов школьного и местного сообщества в процессе формирования важнейших компетенций, необходимых для сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих.

Особую роль в процессе формирования компетенций играет *обучение действием/обучение через действие.*

При проектировании и осуществлении педагогического процесса преподаватель/преподавательница учитывает специфику этих занятий, представляющих собой форму образовательной/дидактической деятельности, для которой, в отличие от других занятий, не характерен академизм и поучающий тип педагогического взаимодействия, а ориентирован на гибкие режимы деятельности в соответствии с составом и структурой образовательного взаимодействия. После каждой единицы обучения педагогический кадр предоставляет конструктивную обратную связь по самооценке учащегося/учащейся, а также предоставляет контексты для практики и развития здорового поведения. Таким образом, преподаватели/преподавательницы и учащиеся будут участвовать не только в непрерывном процессе обучения и подготовки, но и в деятельности по оценке и самооценке, способствующей развитию обоих участников процесса обучения. Действия по формирующей оценке дают педагогическому кадру возможность наблюдать, обсуждать с учащимся/учащейся и оценивать достижения каждого/каждой. Учащийся/учащаяся находится в непрерывном обучающем и оценочном действии (компетенция сама по себе является действием) и обретает уверенность в себе, в своих возможностях, накапливает непосредственный социальный опыт, который оценивается и самооценивается им/ею самим/самой, коллегами, членами семьи, преподавателями/преподавательницами и т. д.

Созданные учащимся/учащейся продукты в ходе и по окончании единиц обучения/модуля являются свидетельством его/ее прогресса и успеха по отношению к самому/самой себе. Данная констатация имеет особое значение для учащихся. В связи с этим мы рекомендуем в конце каждой единицы обучения/модуля проводить обобщающее/самооценочное занятие, на котором учащиеся представляют разработанные продукты и получают обратную связь от коллег и преподавателя/преподавательницы. Задания, выполненные во время и в конце единицы обучения, помогают учащемуся/учащейся заполнить лист самооценки.

В конце года учащиеся могут поразмышлять о том, чему они научились и каковы их перспективы на следующий год обучения. В идеале учащиеся должны проанализировать то,

что они сделали до настоящего времени, и поразмышлять относительно перспектив на ближайшие годы.

Единица обучения представляет собой составную часть долгосрочного проекта, единицу занятий, предназначенных для развития конкретных компетенций и единиц компетенций посредством рассматриваемых тематических вопросов и используемых технологий обучения. В рамках данной дисциплины единицей обучения является модуль. Учитывая, что формирование той или иной компетенции невозможно за короткий промежуток времени, например, за одно занятие, логично, что распределение учебного материала осуществляется педагогическим кадром по единицам обучения. Единица обучения подчиняет себе занятие. Каждая единица обучения, включенная в макропроектирование, должна сопровождаться собственным проектом, включающим все входящие в нее занятия и обозначающим все этапы формирования конкретных компетенций.

Далее приводится образец проектирования единицы обучения в рамках модуля «Я выбираю быть здоровым/здоровой: навыки и привычки».

РАЗВИТЫЕ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ				
Групповые проекты и продукты обучения:				
Единицы компетенций	Предложения по содержанию и проектированию обучения	Кол-во занятий	Хронологические, временные ограничения	Методы, приемы и формы организации процесса
	<i>Первоначальная оценка. Самооценка</i> • Эвокация: • Осознание смысла: • Размышление: • Расширение:			
	<i>Роль ценностей в процессе принятия решений</i> • Эвокация: • Осознание смысла: • Размышление: • Расширение:			
	<i>Алгоритм процесса принятия информированных решений</i> • Эвокация: • Осознание смысла: • Размышление: • Расширение:			
	<i>Понятия «здоровый образ жизни» и «рискованное поведение»</i> • Эвокация: • Осознание смысла: • Размышление: • Расширение:			
	<i>* Система направлений по проблемам здоровья подростков</i> • Эвокация: • Осознание смысла: • Размышление: • Расширение:			

Единица обучения является образующим элементом календарного планирования, которое каждый/каждая преподаватель/преподавательница должен/должна составить до начала учебного года. Детальное проектирование единицы обучения обычно выполняется после составления календарного планирования. В отличие от календарного планирования, осуществляемого перед началом учебного года, планирование единицы обучения осуществляется в течение всего учебного года, до того, как преподаватель/преподавательница начнет преподавать соответствующую единицу обучения.

ПРОДУКТ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Решения для здорового образа жизни»

Принимая во внимание специфику дисциплины, рекомендуем в течение каждого модуля проводить формирующие оценки, оказывающие мотивационное воздействие на здоровье и вовлеченность. В то же время рекомендуем в конце каждой единицы обучения/модуля проводить оценку степени овладения единицами компетенций, относящимися к конкретному модулю, при помощи *комплексных школьных продуктов*. На протяжении всего модуля педагогический кадр будет оказывать поддержку и консультации учащимся при выполнении заданий, завершающихся созданием продукта, а также собирать необходимые данные, проводя формирующие оценивания.

ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ! ♦ Школьный продукт по дисциплине представляет собой *школьный результат, рассчитанный на достижение учащимся/учащейся или группой учащихся, измеряемый и оцениваемый самим/самой учащимся/учащейся, а также педагогическим кадром, коллегами и, возможно, родителями.*

Таким образом, **школьный продукт** представляет собой многоцелевой школьный результат, объединяющий полученные учащимися результаты в рамках единицы обучения и требующий применения знаний, навыков и установок.

Каждый школьный продукт сопровождается системой критериев успеваемости, позволяющей учащемуся/учащейся проводить самооценку единиц умений, изучаемых в рамках каждого модуля. Учащиеся проводят самооценку своей подготовки по конкретным компетенциям, выполняя единицы компетенций, демонстрируя продукт, на основе которого они будут оценивать собственный прогресс и самостоятельно оценивать качество своего усвоения. Продукты могут разрабатываться индивидуально, попарно или в малых группах, в зависимости от их специфики, с привлечением самого/самой учащегося/учащейся, коллег или с привлечением других представителей сообщества.

Сроки разработки продуктов, способы разработки и формы представления будут различаться. В некоторых случаях, в зависимости от конечной цели, процесс приобретает приоритет над результатом, в других случаях процесс является лишь средством достижения результата. Продукт может состоять из нескольких составляющих, его можно разрабатывать в течение модуля или в конце, но важно предусмотреть время и место для его представления и оценки.

Помимо продуктов, предусмотренных Куррикулумом, педагогический кадр волен предлагать и другие варианты продуктов, в зависимости от имеющихся возможностей, условий

и ресурсов, которые обязательно должны быть увязаны с конкретной компетенцией или единицей компетенции. Список школьных продуктов носит открытый характер и может постоянно пополняться, однако рекомендуется определить подходящий продукт, наиболее достоверную проекцию для конкретной компетенции.

Это позволит преподавателям/преподавательницам и учащимся разрабатывать и оценивать целый ряд продуктов обучения: *Набор правил по предотвращению насилия в отношениях; Плакат с решениями по преодолению насилия; Плакат с показателями любви и жестокости в отношениях; Результаты исследования стереотипов в обществе и предложения по снижению негативных последствий; Тематический флешмоб; Сценарий спектакля социального театра.* На основе данного модуля юноши/девушки смогут легче распознавать признаки любовных отношений, основанных на доверии или злоупотреблении, выражать свое решительное несогласие с явлением насилия, а также будут знать, как юридически защитить себя от неправомерных действий других людей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ



Тематическое исследование представляет собой современный метод обучения, позволяющий непосредственно сталкивать участников/участниц с **конкретным случаем** – реальной, подлинной ситуацией, принятой в качестве типичного и показательного примера для набора проблемных ситуаций и событий.

Являясь активным методом обучения, по словам О. Николеску, «основанным на интенсивном задействовании участников в процесс обучения, в подходе и, как правило, в решении задачи с целью творческого применения полученных знаний, формирования и развития эффективных управленческих навыков и моделей поведения⁵», оно может успешно применяться в преподавании содержаний данной дисциплины.

Тематическое исследование нацелено на предоставление учащимся различных вариантов решения, порождающих сомнения, неуверенность, любопытство и стремление к поиску решений, а также направляющих их мышление на самостоятельное решение проблем. Метод предполагает активное вовлечение учащихся, их мотивацию к конструктивным дискуссиям, отстаиванию собственной точки зрения и поиску решений.

Дидактическая роль метода заключается в том, чтобы **способствовать**:

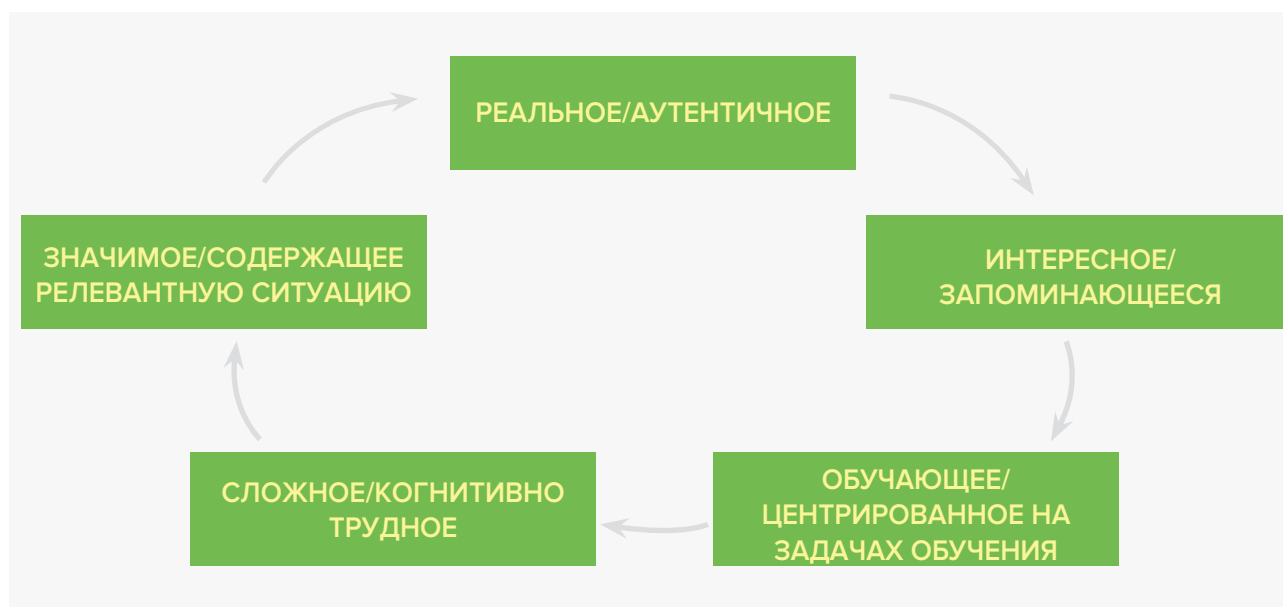
- **многостороннему** пониманию **проблемы**;
- углубленному анализу **обстоятельств проблемы**;
- формированию навыков **распознавания проблемных ситуаций**;
- развитию **здорового поведения**;
- осознанию **потенциальных рисков**;
- пониманию/предвидению **возможных последствий**;
- формированию умения **аргументировать и работать в команде**;
- развитию у учащихся **критического мышления**;
- обучению **компетенциям по принятию решений**;
- распознаванию и отрицанию **стереотипов и предрассудков** через процесс глобального осмысления фактов;

⁵ PRISĂCARU, Veronica, CORMAN, Iulia. *Metoda studiului de caz ca abordare inovativă în predare-învățare-evaluare: probleme și oportunități*. In: Cadastru și Drept, 30 septembrie - 1 octombrie 2021, Maximovca. Chișinău Republica Moldova: Universitatea Agrară de Stat din Moldova, 2022, Vol.55, pp. 40-43. ISBN 978-9975-64-271-2; 978-9975-64-328-3

- развитию **метакогнитивных компетенций** путем переноса знаний из изучаемой проблемной ситуации в жизненные контексты обучающегося/обучающейся.

1. Тематическое исследование:

- 1 представляет когнитивную трудность для учащегося/учащейся, а ее решение требует реальных мыслительных усилий. Иными словами, учащийся/учащаяся ставится в положение сопереживания героям/героиням предложенного случая;
- 2 должно вызывать интерес учащегося/учащейся, удивлять его/ее, поражать, бросать вызов, побуждать к действию, поиску решений, преодолению препятствий, придумыванию, установлению связей с тем, что он/она знает, открытиям и решениям;
- 3 способствует усилиям педагогического кадра по направлению деятельности учащегося/учащейся на поиск решения задачи. Решение проблемы невозможно без активизации ранее приобретенных знаний и опыта;
- 4 направлено на внимательный анализ случаев разных людей, столкнувшихся с негативным опытом и/или необходимостью решать чувствительные/деликатные вопросы.



ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ! ♦ Преподаватель/преподавательница направляет процесс рассмотрения тематического исследования и не навязывает свою точку зрения: учащиеся должны чувствовать себя свободно. Преподаватель/преподавательница не допускает оценочных суждений по отношению к идеям, высказываемым учащимся/учащейся. В то же время целесообразно предлагать учащимся самим приводить различные случаи для изучения, в том числе из собственного опыта. Специализированная литература также рекомендует формат **собственного случая** – особую форму тематического исследования, в которой автор рассказывает о своем собственном опыте. В данном формате необходимо учитывать повышенную чувствительность и потенциальные риски на уровне группы.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ ПОДХОДА К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ИССЛЕДОВАНИЮ

1. АНАЛИЗ СЛУЧАЯ/СИТУАЦИИ

- 1.1. Выявление причин и обстоятельств
- 1.2. Четкое формулирование проблем



2. ВЫЯВЛЕНИЕ РЕШЕНИЙ

- 2.1. Аргументы «за»/«против» по каждому из решений



3. ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ И ОЦЕНКА ПОСЛЕДСТВИЙ

- 3.1. Формулировка выводов

ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ! ♦ Тематическое исследование представляет для учащегося/учащейся познавательную трудность, решение которой требует настоящих мыслительных усилий. Иными словами, учащийся/учащаяся даже ставится в положение сопереживания героям предлагаемого для анализа случая.

РОЛЕВАЯ ИГРА



Ролевая игра используется для развития понимания, так как помогает учащимся осознать определенные условия/ситуации/контексты, с тем чтобы они могли предотвращать их в будущем. Включаясь в определенные роли, учащимся помогают увидеть жизнь с точки зрения других людей, сопереживать им, осознавая проблемы, с которыми люди сталкиваются каждый день. Иными словами, метод помогает учащимся научиться оценивать те или иные условия, в том числе и ситуации риска, с целью их предотвращения в будущем.

При частом использовании, при соблюдении этапа самооценки, метод может способствовать развитию таких установок, как *уважение, сочувствие, ответственность*, мотивируя молодежь к пересмотру своего поведения, к отказу от определенных предрассудков, сложившихся в ее социальном окружении. Преподаватель/преподавательница должен/должна последовательно применять этот метод, рекомендованный Куррикулумом, с целью формирования специфических компетенций по дисциплине. *Ролевая игра* способствует формированию **эмоциональной грамотности** ребенка с самого раннего возраста. В первую очередь рекомендуем более внимательно относиться к модулям III и IV.

Метод *ролевой игры* также является в равной мере:

- терапевтической техникой;
- формой досуга;
- техникой тренировки.

Педагогическая роль заключается в том, чтобы **способствовать**:

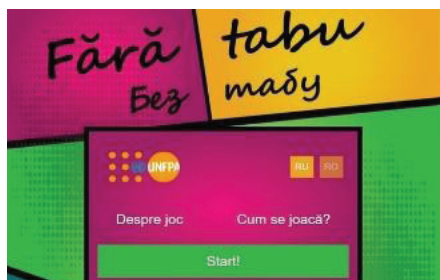
- самопознанию;
- содействию межличностному общению;
- формированию навыков распознавания проблемных ситуаций;
- осознанию потенциальных рисков;
- пониманию/предвидению возможных последствий;
- эффективному обмену идеями и мнениями;
- свободному выражению эмоций и настроений;
- укреплению командного духа в классе;
- развитию креативности, спонтанности и уверенности учащихся.

Как правило, **игра в принятие решений** моделирует столкновение с ситуацией принятия решения исключительной важности. Учащимся предстоит «перевоплотиться» в назначенного героя/назначенную героиню и принять соответствующие решения. В данном случае учащимся приходится применять знания и переживать события. Классически для *игры в принятие решений* учащимся отводятся или они распределяют между собой роли, предназначенные для имитации столкновения со *значимой ситуацией по принятию решения*. В этом типе ролевой игры цели расставляются по приоритетности в зависимости от ситуации. Формулируются основные возможные решения и прогнозируются положительные или отрицательные последствия применения каждого из них. Данные решения переносятся в разработанный сценарий, после чего ситуация подвергается многоаспектному анализу, обсуждению и принятию решений.

Другой формой дидактической игры, рекомендуемой Куррикулумом по дисциплине, является **социальный театр** («Юбилей», «Встреча выпускников»). Все более ценимый в качестве метода экспериментального обучения, театр может помочь юношам/девушкам в безопасной и обучающей среде противостоять социальным трудностям, расширяя их возможности. Данный метод может обладать сильной катарсической функцией, т. е. способствовать освобождению эмоций и чувств. С педагогической точки зрения к данному типу игры следует подходить с когнитивной (мысли, опасения, убеждения) и аффективной (эмоции, состояния) точек зрения.

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ РОЛЕВОЙ ИГРЫ

- 1.** Представьте учащимся задание, при необходимости предоставив им возможность выбора.
- 2.** Направляйте их на этапе разработки сценария (не влияя на них), поощряя плюрализм мнений.
- 3.** Контролируйте этап распределения ролей, поощряя асертивное общение и выражение мнений/выборов.
- 4.** Помогайте учащимся на этапе интериоризации ролей, следите за тем, чтобы они могли сопереживать и вживаться в образ.
- 5.** Предоставьте им свободу самовыражения на этапе ролевой игры.
- 6.** Анализируйте поведение каждого учащегося/каждой учащейся, делая записи в индивидуальном порядке.
- 7.** Поощряйте самооценку, а также взаимную оценку, предоставляя учащимся положительную обратную связь.
- 8.** Определите, какое влияние оказала ролевая игра на учащихся, какие педагогические преимущества или недостатки она имела, с целью совершенствования последующих мероприятий подобного рода.



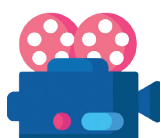
Продвижение интерактивных, игровых видов деятельности оказывает положительное влияние на создание дружественной среды обучения. В связи с этим авторы рекомендуют использовать на занятиях, а также во внеклассной работе образовательный ресурс **«Без табу»** – образовательную и интерактивную игру, разработанную UNFPA Moldova для подростков и молодежи старше 15 лет.

Она включает в себя наборы вопросов в форме викторин по темам насилия, сексуального и репродуктивного здоровья, психического здоровья, здорового питания, стимулируя мо-



лодежь к принятию ответственных и осознанных решений. Игра была разработана при поддержке ЮНФПА и доступна бесплатно в печатном виде, а также онлайн по адресу <http://faratabu.joc.md>

АНАЛИЗ УЧЕБНОГО ФИЛЬМА



Учебный фильм является ценным образовательным ресурсом в рамках дисциплины. В зависимости от поставленных образовательных задач могут использоваться любые виды фильмов: анимационные, документальные, художественные или различные короткометражные фильмы. Безусловно, их использование оказывает существенное влияние, выполняя:

- **информационную функцию** – облегчает доступ к информации;
- **функцию интерпретации и связи** – способствует общению и открытости;
- **функцию повышения уровня культуры** – продвигает культурные ценности среди молодежи;
- **развлекательную функцию** – способствует общению и уходу от повседневных забот.

К счастью, данная дисциплина предоставляет широкие возможности за счет использования учебных фильмов, прежде всего, по деликатным темам. Фильм способствует повышению мотивации учащихся, стимулируя их воображение, показывая за короткое время различные реалистичные ситуации, что побуждает их к размышлению и развитию способности принимать решения.

Фильм носит воспитательный характер, так как обычно вызывает у учащихся чувство сопереживания героям/героиням.

При использовании учебного фильма необходимо соблюдать важные методологические аспекты, разделенные на 4 этапа:



1. **Предпросмотр** – включает в себя подготовку условий для просмотра, обеспечение технических параметров, уменьшение солнечной освещенности, проверку качества звука и изображения.

ВНИМАНИЕ! ♦ Убедитесь, что вы лично внимательно посмотрели фильм и что он соответствует возрасту ваших учащихся. Не предлагайте классу просмотр неизвестных фильмов.

Перед началом просмотра рекомендуется:

- 1) создание дружелюбной, безопасной и расслабляющей атмосферы;
- 2) выполнение упражнения по типу эвокации для мотивации учащихся и активизации их оптимальных когнитивных и эмоциональных ресурсов. С этой целью используются такие методы и приемы, как: *Предположения через термины, основанные на названии учебного фильма, Комментарии к соответствующей цитате, Направляемое обсуждение через вопросы, Группирование по теме фильма и т.д.*;
- 3) постановка конкретных задач: устно или письменно (с ведением записей). Для большей степени ответственности задачи представлены на индивидуальной основе. Например, предлагается проанализировать действия конкретного героя/конкретной героини в фильме, вспомнить этапы какого-либо явления, пронаблюдать за игрой цвета или проанализировать звуковую дорожку фильма.

2. **Просмотр** будет проходить с максимальным комфортом и в тишине. В случае необходимости преподаватель может использовать функцию «Пауза» для инициирования дискуссии.

3. **Постпросмотр** – включает в себя этап свободной или управляемой дискуссии с целью проведения соответствующего анализа учебного фильма.

Данный этап начинается с обсуждения эмоций, возникающих при просмотре видеопродукции, так как многие из них отражают тяжелые темы, оказывающие сильное эмоциональное воздействие. На данном этапе мысли и эмоции учащихся не подвергаются цензуре, напротив, они должны выражать себя спонтанно, без вмешательства окружающих.

4. **Размышление и перенос** – подразумевает:

- 1) постановку анализирующих вопросов, начиная с задачи, предложенной на этапе предпросмотра;
- 2) предложение упражнений на размышление, выводы, желательно в письменном виде и в индивидуальном порядке.

ВАЖНО! ♦ В случае сложных или деликатных тем рекомендуется, при необходимости, пригласить эксперта (врача, психолога, социального работника/социальную работницу, сотрудника/сотрудницу полиции и т. д.)

ОБРАЗЕЦ ПРИМЕНЕНИЯ УЧЕБНОГО ФИЛЬМА

Тема: Буллинг и кибербуллинг – власть и контроль

➔ Задание на этапе предпросмотра

- Вспомните, кому и с какой целью вы в последний раз отправляли личную фотографию. В каком контексте вы совершили это действие? Насколько широк круг людей, которым вы обычно отправляете фотографии в Интернете? Прокомментируйте.
- Обратите внимание на то, кто является главными героями и как действует каждый из них.
- С какой ситуацией они сталкиваются?

➔ Внимательно посмотрите короткометражный фильм «Кибербуллинг, кибер-преследование» по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=knO_XoToxI4, до 8 минуты и 49 секунд. Сделайте записи для последующего обсуждения и анализа темы на основе вопросов по алгоритмам/опорным вопросам.



➔ Вопросы по итогам просмотра

- *Какие эмоции вы испытываете после просмотра ролика?*
 - *Какой момент стал для вас знаменательным? Почему?*
- ➔ Анализирующие вопросы подхватывают вопросы этапа предпросмотра и развивают их в естественной форме. Анализирующие вопросы формулируются последовательно, обеспечивая переход от вопросов понимания (содержания) к вопросам размышления (сообщения):
- *Что заставило этих двух молодых пользователей так интенсивно общаться и поверить в человека, обратившегося к ним по Интернету?*
 - *Выяснили ли молодые интернет-пользователи, кем на самом деле является тот/та, с кем они общались?*
 - *Почему они так быстро соглашались раздеться, прислать фотографии в обнаженном виде?*
 - *Как ведут себя парень и девушка, когда понимают, что это была «игра», за которой последовали угрозы и шантаж?*
 - *Почему они оказались в этой «ловушке»?*
 - *К кому они обратились, чтобы выбраться из нее?*
- ➔ Досмотрите видео до конца. О каком интернет-явлении идет речь и что вы знаете о нем?
- ➔ Сформулируйте цель создания видеопrodukта и 3-4 вывода на ее основе.

ПЛАКАТ – ПРОДУКТ ОБУЧЕНИЯ

Плакат, как всегда, позволяет распечатать работу учащихся и представить ее их коллегам. Для разработки плаката учащимся необходимо пройти следующие этапы:

- продумайте, где вы будете размещать заголовки, символы, маркеры, рамки, фотографии и изображения;
- перед началом работы сделайте набросок плаката;
- организуйте содержание таким образом, чтобы заставить аудиторию обратить на него внимание;
- представляйте информацию так, чтобы наблюдателям стало интересно узнать больше.

Критерии оценки плаката

- **Заголовок** должен быть кратким и интересным, заметным издалека.
- **Надписи** должны быть достаточно крупными и разборчивыми. Если вы пользуетесь компьютером, не используйте слишком много шрифтов. Пишите короткие предложения, видимые на расстоянии.
- **Изображения, фотографии, графика** должны поддерживать сказанное и придавать плакату интересный вид. Ограничьтесь несколькими изображениями, которые производят впечатление.
- Выбранный **формат** должен позволять представить информацию так, чтобы она не выглядела нагроможденной.

КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ КАРТА

Концептуальная карта помогает упорядочить мысли/идеи. Она может быть полезна при необходимости рассмотрения конкретной темы: сбор идей, подготовка к презентации, планирование проекта и т. д.

Инструкция по созданию концептуальной карты

1. Напишите тему в центре страницы и обведите ее кружком. Убедитесь, что вы используете достаточно большой лист.
 2. Проведите несколько толстых линий по окружности. На каждой строке напишите название подтемы, которая связана с основной темой в середине.
 3. Начиная с толстых линий, можно провести дополнительные, более тонкие линии, которые представляют подкатегории или вопросы, связанные с подтемами, указанными на толстых линиях.
 4. Постарайтесь найти как можно больше различных терминов и поместить их в подходящие категории. Можно использовать различные шрифты, символы и цвета.
- Сравните свою концептуальную карту с картами ваших коллег.
 - ✓ На что вы обратили внимание?
 - ✓ В чем заключается сходство карт?
 - ✓ Чем они отличаются?
 - ✓ Какой термин является наиболее важным?
 - ✓ Имеет ли смысл организация по подкатегориям?
 - ✓ Было ли упущено что-то важное?
 - ✓ Что бы вы сделали по-другому в следующий раз?

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОВЕДЕНИЕ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

В качестве продукта может быть выбрана презентация выступления. Учащиеся проходят обучение по написанию выступления для своих коллег или учащихся школы. Успех выступления зависит от двух аспектов: его подготовки и презентации.

- ✓ Для кого вы выступаете?
- ✓ Где необходимо провести выступление?
- ✓ Вы разрабатываете выступление самостоятельно или совместно с группой коллег?
- ✓ Что должна делать группа?
- ✓ В чем заключается цель выступления?
- ✓ Чему должны научиться слушатели и слушательницы?
- ✓ Каким количеством времени вы располагаете?
- ✓ Следует ли предоставить аудитории время для того, чтобы задать вопросы или предоставить обратную связь?
- ✓ Какие ресурсы имеются в вашем распоряжении: доска, диапроектор, компьютер и видеопроектор для презентации в PowerPoint, флипчарт и т. д.?
- ✓ Как задействовать аудиторию: давать время для вопросов, раздавать предметы и т. д.?
- ✓ Что вы хотите сказать (придумайте 6 заголовков, важных для темы выступления, и запишите их на одном листе бумаги, затем на каждом листе напишите по несколько ключевых слов для каждого заголовка)?

Приведенный ниже перечень вопросов поможет учащемуся/учащейся хорошо подготовиться к выступлению.

1. Вступление:

- начинайте с соответствующей цитаты или продемонстрируйте соответствующее изображение или предмет;
- представьте основную тему;
- объясните, как будет построено выступление.

2. Основная часть:

- сообщите аудитории о предмете выступления;
- приведите в порядок подготовленные листы с заголовками и информацией;
- организуйте выступление в соответствии с этими заголовками;
- каждый раз, когда вы начинаете новый заголовок, разъясняйте это, показывая изображение, пояснение и т. д.;
- под каждым названием представьте соответствующее изображение, предмет или музыкальную композицию;
- продумайте, как вы будете демонстрировать изображения – будете ли вы их распространять, рисовать на прозрачном листе, показывать на флипчарте и т. д.

3. Вывод:

- расскажите, что было для вас новым, чему вы научились;
- представьте последнее изображение;
- задайте слушателям и слушательницам вопросы и соберите ответы;
- оставьте время для вопросов и ответов.

ОЦЕНКА

Оценка по дисциплине «Решения для здорового образа жизни» осуществляется в соответствии с положениями нормативной базы. Пересмотренный Куррикулум содержит также предложения по проведению оценочных мероприятий. Каждая единица обучения/модуль из 4 представленных завершается созданием как минимум одного продукта, который будет оцениваться с целью определения степени развития конкретной компетенции. Основное внимание уделяется оценке компетенций, а не только теоретических знаний.

ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ! ♦ Применительно к оценке важными являются следующие два аспекта:

- 1) **учащийся/учащаяся будет оцениваться в баллах** – исходя из специфики оценки в рамках программ послесреднего профессионально-технического образования (уровень МСКО IV), где важно количественное измерение кредитов;
- 2) **учащийся/учащаяся может оцениваться по квалификационным характеристикам** – для программ среднего технического профессионального образования (уровень МСКО III), после предварительного согласования с центральным государственным органом.

В рамках каждого модуля/каждой единицы обучения учащийся/учащаяся получает минимум 3 оценки или квалификационные характеристики:

- ✓ за комплексный продукт;
- ✓ за участие в индивидуальных и групповых проектах;
- ✓ за презентацию портфолио.

В этой связи рекомендуется как можно больше внимания уделять эффективности процесса оценки и сложности оценки компетенции в области принятия решений. Таким образом, необходимо учитывать, что переход от знаний к компетенциям приводит к изменению акцентов: от изложения, воспроизведения к обучению через действие, опыт, практику, от передачи и запоминания информации к формированию компетенций. Роль преподавателя/преподавательницы заключается в создании таких обучающих ситуаций, в которых учащийся/учащаяся осознает свои учебные действия, результаты, пробелы и постоянно совершенствует свою деятельность. При таком планировании обучение приобретает смысл, повышается мотивация учащегося/учащейся к учебе и предмету, формируются компетенции, позволяющие принимать обоснованные решения в различных обстоятельствах и на протяжении всей жизни.

Направление учащегося/учащейся на реализацию продуктов направлена на обеспечение определенной свободы в выражении собственного «я» и собственных потребностей в обучении, обеспечивает творческий контекст для участия в решении сложных задач, с акцентом на развитие навыков и установок. Участие в разработке продуктов стимулирует выбор и работу в собственном темпе, развивает навыки самоуправления и позволяет продемонстрировать приобретенные компетенции.

ВАЖНО! ♦ Эта дисциплина требует от педагогического кадра ответственного отношения и высокой наблюдательности. Следовательно, оценка осуществляется не только через баллы, но, прежде всего, через постоянное наблюдение за поведением учащихся: во время их участия в деятельности, взаимодействия с коллегами в аудитории и за ее пределами. Иными словами, отслеживаются изменения в поведении учащихся путем систематического наблюдения за их вербальной, невербальной, паравербальной коммуникацией, действиями и сложившимися повседневными порядками. Это должно осуществляться в соответствии с принципом уважения достоинства учащегося и учащейся и его/ее права на частную жизнь и конфиденциальность.

СУММИРУЮЩАЯ ОЦЕНКА

Суммирующая оценка применяется в конце первого семестра и в конце учебного года. *Итоговая оценка* (экзамен) завершается выставлением оценки. Важно, чтобы предлагаемый экзамен был не просто тестом, ориентированным на проверку знаний.

Решение относительно конкретного механизма оценки и выбранных методик, инструментов остается за образовательным учреждением в рамках нормативной базы.

Для оценки в конце учебного года рекомендуется использовать смешанный инструмент в следующем порядке:

1. выставление оценок учащимся за участие в групповых и индивидуальных проектах (проекты завершаются созданием учебного продукта, который становится частью портфолио учащегося/учащейся);
2. вычисление средних оценок за разработанные продукты;
3. вычисление среднего значения оценок, полученных по каждому модулю/единице обучения;
4. представление портфолио, включая приобретения учащегося/учащейся.

Подпункты 1)-3) отражают оценку в течение года, а подпункт 4) является частью итогового экзамена. Следовательно, чтобы исключить схематизм и субъективизм в оценке и сохранить мотивацию учащегося/учащейся к изучению дисциплины, в течение семестра (для образовательных учреждений, проводящих все занятия в одном семестре) или в течение всего учебного года преподаватель/преподавательница будет направлять учащихся в процессе работы над портфолио.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО РАЗРАБОТКЕ И ОЦЕНКЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ПОРТФОЛИО

I. Общее представление портфолио (не более одной страницы) – 2 балла

- ❶ Фамилия и имя учащегося/учащейся и цель ведения портфолио.
- ❷ Количество продуктов, подлежащих включению в портфолио.
- ❸ Общий обзор продуктов, входящих в портфолио.
- ❹ Оценка общей эстетики и соблюдение хронологического порядка расположения материалов в портфолио.

II. Презентация размышлений учащегося/учащейся (не более 3 страниц) – 8 баллов

- ❶ Обобщение результатов оценки, самооценки индивидуальных продуктов, размышления по поводу собственной работы – 1,5 балла.
- ❷ Обобщение результатов оценки, самооценки продуктов, созданных в группе, размышления о распределении заданий, их выполнении и вкладе членов группы, включая собственный вклад – 1,5 балла.
- ❸ Обобщение успехов на основе обратной связи от коллег и преподавателей/преподавательниц – 1,5 балла.
- ❹ Обобщение материалов, разработанных по собственному усмотрению учащегося/учащейся, их соответствие изучаемым темам и значимость для улучшения собственных результатов – 1,5 балла.
- ❺ Обобщение полученных учащимся/учащейся знаний, его/ее приобретений в соотношении с целью – 2 балла.

Публичная презентация может быть выполнена в формате PPT, в виде устного выступления, в смешанной форме и т. д. Количество набранных баллов пересчитывается в отметку или квалификационную характеристику.

ПОРТФОЛИО – ПОЛЕЗНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Портфолио представляет собой методику, предполагающую систематическое, функциональное, прогрессивное и конструктивное накопление и хранение тематического ряда разработанных материалов, их анализ и оценку с целью развития рефлексивных навыков.

Преподаватель/преподавательница с самого начала определяет сроки и порядок оценки портфолио. В данном случае могут применяться три различных типа взаимодействия:

- индивидуальная беседа учащегося/учащейся с преподавателем/преподавательницей;
- обсуждение в группе;
- пленарное обсуждение.

Портфолио должно состоять из следующих разделов:

- 1) сраздел «Портрет» – содержит вступительную статью, представляющую информацию об авторе, цели ведения, аргументы по поводу включенного материала, комментарии автора и т. д.;
- 2) раздел «Коллекция» – объединяет материалы, не принадлежащие учащемуся/учащейся, но рекомендованные преподавателями/преподавательницами, коллегами; материалы, разработанные коллегами, которые способствуют достижению цели;
- 3) раздел «Рабочие материалы» – содержит продукты обучения, материалы, разработанные и систематизированные учащимся/учащейся: эссе, рефераты, письменные размышления, индивидуальные рабочие листы, листы чтения, листы наблюдений, выявленные проблемы и решения, тематические исследования, проанализированные видеоматериалы и т. д.;
- 4) раздел «Успехи» – включает материалы, отражающие наилучшие результаты, в том числе оценки коллег, преподавателей/преподавательниц, самооценки, дипломы различных конкурсов, относящихся к специфике дисциплины. Каждый материал должен быть датирован и сопровождаться рефлексивными комментариями по поводу достигнутых результатов.

ВАЖНО! ♦ В портфолио включаются все школьные продукты, выполненные каждым учащимся/каждой учащейся. Принимая во внимание наличие 4 модулей/единиц обучения, учащийся/учащаяся должен/должна выполнить минимум один сложный продукт по каждому модулю. В то же время он/она собирает в свое портфолио все листы непрерывной оценки и самооценки, выполненные упражнения, обработанные им/ею информационные материалы, ресурсы, использованные на определенных этапах обучения, включая доказательства участия в различных проектах. В конце года/семестра учащиеся составляют презентацию личного портфолио.

САМООЦЕНКА

Преподаватель/преподавательница поощряет самооценку, так как она стимулирует самопознание. Например, в портфолио помещаются результаты выполнения упражнения по самооценке уровня уверенности в себе, потенциала и личностных ресурсов «Круг жизни». Данное упражнение по самооценке предлагается в самом начале курса и повторяется в конце, прослеживая в рамках спирального подхода эволюцию отношения учащегося/учащейся. Рекомендуется вернуться к этому упражнению в конце курса, предоставив учащемуся/учащейся необходимое пространство для размышлений и самоанализа. Кроме того, в портфолио учащегося/учащейся предполагается включить такие продукты, как саморефлексивный текст (свободная форма) или алгоритмический текст (например, аргументированный текст, публичное выступление).

В портфолио учащегося/учащейся хранятся также свидетельства различных форм непрерывной оценки, продукты других учащихся, рисунки, графики, личные тексты и т. д.

ФОРМИРУЮЩАЯ ОЦЕНКА

Формирующая оценка проводится постоянно, предоставляя учащимся обратную связь, положительные комментарии, поощрения и предложения. Например, для оценки по окончании занятия рекомендуется использовать следующие приемы.

● Техника "Пригоршня идей"

1. Учащиеся рисуют ладонь, далее их приглашают написать на каждом пальце по 5 новых и полезных вещей, о которых они узнали на занятии (включая новые слова, новых людей, ресурсы и т. д.).
2. В середине ладони им предлагается написать в виде заявления, что они чувствуют. Также принимается вариант рисунка/иллюстрации этого состояния.

● Техника "3-2-1"

1. Эту технику можно использовать на разных этапах деятельности, но рекомендуется применять в конце.
2. Учащиеся закрепляют информацию, подкрепляя ее и проводя самооценку:
3 – ключевые слова/понятия;
2 – идеи;
1 – личное впечатление/мнение.
3. Используемая в качестве техники оценки, она дополняется комментариями, ключевыми словами, которые записываются на флипчарте. Выслушиваются все идеи и мнения. Для формулирования идей требуются законченные предложения: с подлежащим и сказуемым, изложенные/подготовленные на основе предлагаемого продукта.

ВАЖНО! ♦ Для направления учащихся рекомендуем использовать сетки оценки и самооценки. Ниже приведены несколько образцов сеток оценки/самооценки для продуктов, характерных для данной дисциплины.

АЛГОРИТМ САМООЦЕНКИ ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ РОЛЕВОЙ ИГРЫ

Какие замечания у вас возникли по поводу исполнения роли/ролей?	
Какие эмоции, настроения и мысли вызвала у вас ролевая игра?	
Что вы лучше всего поняли о _____ (конкретной проблеме) в результате этой игры?	
Каким образом эта симуляция может способствовать формированию компетенций, специфичных для данной дисциплины?	
Каким образом вы будете интегрировать этот опыт ролевой игры в свою практику/жизнь/преподавание/обучение?	

Критерии оценки презентации выступления

При оценке презентации выступления особое внимание уделяется уровню коммуникации учащегося/учащейся. При этом внимание уделяется следующим вопросам:

- 1) выбор места для его презентации;
- 2) соотнесение времени презентации и времени для формулировки вопросов;
- 3) формулировка ответов на вопросы присутствующих;
- 4) соблюдение требований к вступлению;
- 5) соблюдение требований, предъявляемых к основной части;
- 6) соблюдение требований к констатирующей части, обеспечивающей постепенное нарастание (кульминацию) выступления;
- 7) ясность, достоверность и краткость, а также последовательность и аргументированность изложения мыслей в ходе презентации выступления;
- 8) изложение ценностных суждений и оценок в обоснование выводов;
- 9) выработка общего вывода из центральной идеи;
- 10) использование элементов для мотивации слушателей: образов, предметов, музыкальных композиций и т. д.;
- 11) соблюдение времени, объявленного изначально для проведения выступления.

Для формирования навыков публичных выступлений учащихся особую ценность представляет этап самооценки. Учащиеся могут использовать приведенный ниже лист для самооценки и изложения некоторых выводов.

ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ! ♦ Все листы оценки и самооценки подлежат включению в портфолио учащегося/учащейся.

Упражнение на самооценку: публичное выступление

Параметр	Знаю/ соблюдаю всегда	Частично соблюдаю	Не соблюдаю/ не знал/не знала
Я знаю, что выступление состоит из трех частей: вступление, содержание, заключение.			
Во <i>вступительной части</i> я приветствую собравшихся.			
Вежливо представляюсь: как меня зовут (фамилия, имя), кто я, каков мой профессиональный профиль (где я работаю). Не утомляю людей личными/биографическими подробностями. Отбираю минимум информации, соответствующей замыслу моего выступления и этикету самопрезентации.			
Привлекаю внимание аудитории чем-то остроумным, чем-то вдохновляющим: хорошей шуткой, интересным изображением и т. д.			
Сообщаю присутствующим, о чем будет мое выступление. Присутствующие должны иметь общее представление о том, что предстоит.			
Объявляю присутствующим центральную идею своего выступления, т. е. ту красную нить, ключевую мысль, на которой я основываюсь и в которой постараюсь убедить слушателей и слушательниц (аудиторию).			
Мне удастся вызвать любопытство публики.			
В <i>содержании</i> я объясняю каждую идею четко, логично, последовательно.			
Слежу за тем, чтобы: • каждая идея была подкреплена аргументами/обоснованием; • каждый аргумент поддерживался соответствующими примерами/данными.			
Прежде чем перейти к другой идее, кратко излагаю суть предыдущей – я знаю, что так я помогаю слушателям и слушательницам запомнить главное.			
Мне известно и мною соблюдается правило, согласно которому каждая идея естественным образом связана с другой по содержанию и форме. Использую правильные логические соединения, т. е. связующие слова, выражающие связь между идеями (напр.: <i>во-первых...</i> , <i>во-вторых...</i>).			
Важно: строю сообщение по нарастающей, подводя слушателей и слушательниц к кульминации.			
Соблюдаю принципы при структурировании информации: *ясность; *краткость; *достоверность.			
Мне удастся поддерживать интерес слушателей и слушательниц. Я не допускаю ляпов и какофонии.			

В заключительной части я возвращаюсь к теме и центральной идее выступления.			
Выполняю общий вывод, поддерживающий центральную идею. Устанавливаю соединение между заключением и вступлением.			
Вновь акцентирую внимание на сильных сторонах выступления. Предлагаю параллели/сопоставления, указывающие на реальность/опыт слушателей и слушательниц.			
В случае необходимости предоставляю время для вопросов аудитории.			
Благодарю слушателей и слушательниц за проявленный интерес.			
В итоге получаю: признание / признательность / уважение слушателей и слушательниц.			

Сделайте вывод:

Сформулируйте личную цель:

ПРОЕКТ – МЕТОД ОБУЧЕНИЯ И ОЦЕНКИ

Проект используется как метод оценки и как стратегия обучения для углубленного рассмотрения тем, и является видом деятельности, с наибольшей степенью направленности на учащегося/учащуюся. Цель проекта заключается в том, чтобы интегрировать новую информацию в собственные когнитивные структуры и перевести ее в новые, практически применимые содержания.

Проектно-ориентированное обучение принадлежит Уильяму Х. Килпатрику. Проект является интерактивным методом преподавания-обучения-оценки, предполагающим микро-исследование или систематическое изучение какой-либо темы. Проект ориентирован на принцип обучения через действие.

Применительно к дисциплине «*Решения для здорового образа жизни*» использование данного метода способствует развитию компетенции в области принятия решений, так как учащиеся ставятся в условия исследования, выявления различных решений и совместного принятия решения о том, какое из них является наиболее подходящим для определенной ситуации. Метод предлагает возможности для дополнительного изучения в каждом модуле. Учащиеся знакомятся с различными тематическими материалами, связанными с их здоровьем, имеют возможность участвовать в тематических проектах, таких как «*История здорового ЧЕЛОВЕКА*», «*Мое сообщество без стереотипов и предрассудков*», «*Жизнь из глубин души*» и др. Кульминационными продуктами/мероприятиями проектов могут быть: материалы для публичных дискуссий, конференции, фильмы собственного производства, социальные театральные постановки и др.

Будучи ориентированным на обучающихся, проект дает им возможность выработать новые модели поведения и отношения на основе полученных знаний, стимулирует целостный подход к обучению и дает ответы на один из самых важных вопросов: «Что я могу сделать с тем, что я изучил?». В ходе проекта учащиеся часто берут на себя реальные роли и выпол-

няют значимые для них задачи. Обучение на основе проектов стимулирует воображение учащихся и способствует переносу результатов обучения в повседневную жизнь.

В процессе выполнения проекта у учащихся есть возможность использовать и применять полученные в ходе занятий знания, навыки и установки в более актуальном контексте, обращаясь к различным книгам, журналам, Интернету, исследуя реальный опыт и принимая на себя различные роли, такие как репортер, фотожурналист, редактор, копирайтер, графический дизайнер и т. д. Таким образом, учащиеся наблюдают за тем, что они знают и как они могут использовать эти знания, вырабатывая и закрепляя новые модели поведения. Проект всегда привязан к темам, изучаемым на занятиях. Готовый продукт проектной деятельности создает у учащегося/учащейся ощущение полезности того, что он/она делает: плакаты, макеты, памятки, тематические карты, презентации PPT, видеоролики и т. д.

Для эффективного применения этого метода необходимо обучить учащихся работе на двух основных этапах реализации проекта – этапе разработки и этапе действий, или реализации проекта.

Особенностью проекта является сочетание теоретических знаний с практической работой, что является важной целью на этапах размышления и расширения. Проект может выполняться индивидуально, в малых группах и в больших группах учащихся. Он может использоваться в качестве дополнительного или альтернативного метода оценки, поскольку учащиеся имеют возможность продемонстрировать, что они знают, но, что более важно, что они могут сделать со всеми полученными знаниями. Метод предполагает прохождение определенных этапов от его подготовки до оценки:

1. Этап подготовки проекта

На данном этапе преподаватели/преподавательницы вместе с учащимися определяют:

- a. тему проекта;
- b. деятельность/мероприятия в рамках проекта;
- c. ресурсы, необходимые для реализации проекта;
- d. график выполнения заданий;
- e. конечный продукт проекта;
- f. метод оценки, в том числе критерии, инструменты оценки.

2. Этап реализации проекта

На данном этапе:

- a. учащиеся выполняют задания в соответствии с возложенными на них обязанностями;
- b. педагогический кадр следит за работой проектных групп, за вовлеченностью каждого учащегося/учащейся, особенно учащихся с особыми образовательными потребностями (если таковые имеются), при необходимости оказывает поддержку, чтобы все группы могли завершить проект;
- c. педагогический кадр может вмешаться при возникновении коммуникативных трудностей в отношениях между учащимися.

3. Этап оценки

На данном этапе:

- a. оценивается на основе заранее согласованных с учащимися критериев представленный ими конечный продукт (продукты), применяя, при необходимости, листы взаимной оценки;

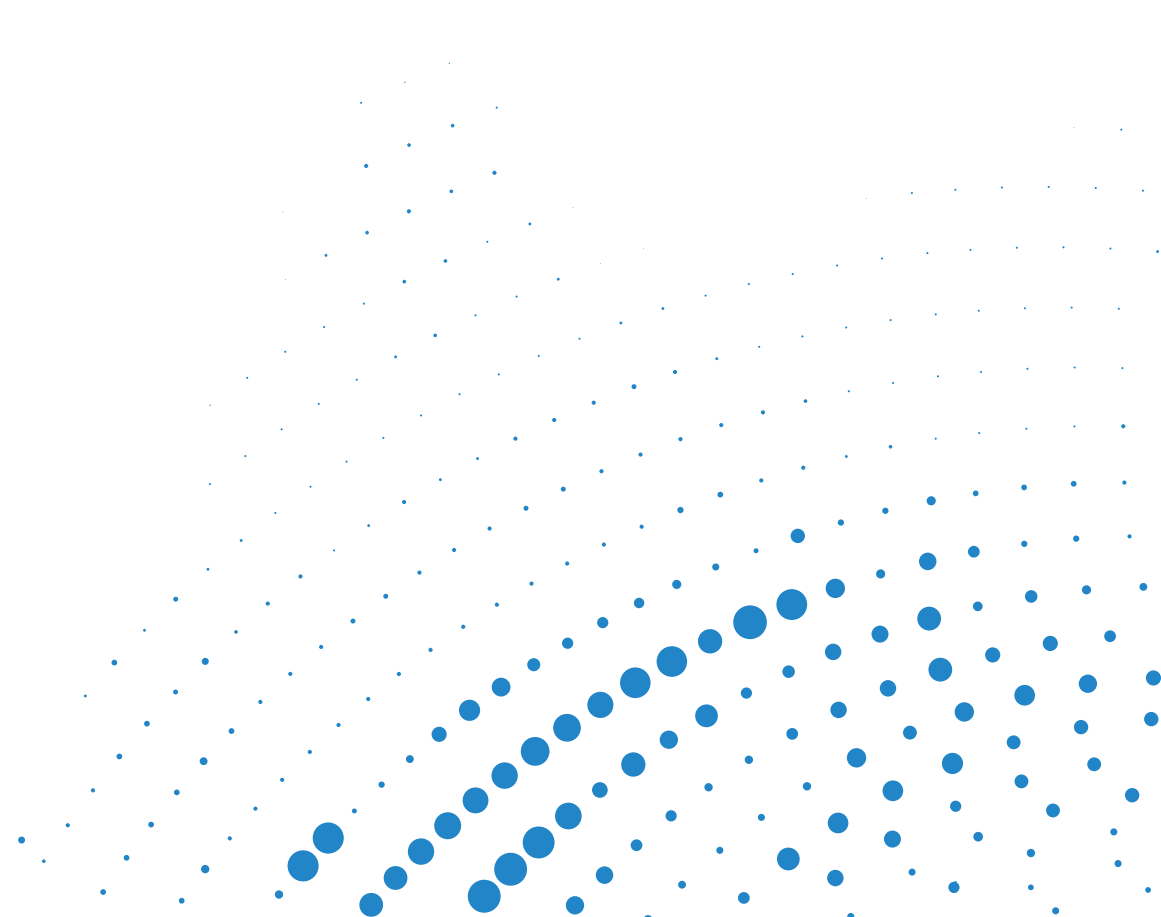
в. используются инструменты индивидуальной самооценки и групповой самооценки учащихся, а также оценка, выполненная педагогическим кадром.

В процессе оценки могут быть использованы критерии, разработанные совместно с учащимися в период планирования. Таким образом, учащиеся будут знать условия оценки, а сам процесс не будет таким стрессовым.

Приведем некоторые примеры критериев оценки проектов:

- установленные групповые правила для реализации продукта;
- согласованные с коллегами цель, объем и формат проекта;
- соблюдение темы и условий, сформулированных в процессе работы учащимися;
- соблюдение времени презентации продукта;
- высказывание собственных впечатлений;
- проявление уважения к мнению коллег и положительного отношения к ним;
- формулирование выводов.

Тематический проект в рамках дисциплины позволяет индивидуализировать учебную деятельность, предоставляя учащимся разнообразные возможности для раскрытия своего потенциала, так как учащиеся учатся действовать после того, как они заранее продумали и четко спланировали все действия. Следовательно, обучение через применение тематических проектов позволяет подойти к предложенным темам с различных ракурсов, многосторонне развивая личность учащихся и их умения выбирать, анализировать, обосновывать и принимать решения, соотносить полученные знания с реальностью в обществе, предлагать пути решения различных проблем общества, связанных с образованием в области здоровья, принимать решения относительно собственного здоровья и здоровья других людей и т. д.



ПРИКЛАДНЫЕ МОДЕЛИ ПРЕПОДАВАНИЯ-ОБУЧЕНИЯ-ОЦЕНКИ

МОДУЛЬ I. Я ВЫБИРАЮ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ/ЗДОРОВОЙ: НАВЫКИ И ПРИВЫЧКИ

В рамках модуля формируются следующие единицы компетенций, которые будут способствовать развитию перечисленных конкретных компетенций.

№	Единицы компетенций	Специфические компетенции
1.	Критический анализ информации о сексуальном и репродуктивном здоровье с обозначением преимуществ и недостатков принимаемых решений.	Специфическая компетенция 1. Непрерывное информирование о физическом, психическом/отношенческом и сексуально-репродуктивном здоровье, проявление ответственности и критического отношения.
2.	Доступ к услугам поддержки в соответствии с индивидуальными потребностями в отношении психического здоровья, физического здоровья, сексуального и репродуктивного здоровья, предотвращения и борьбы с насилием и т. д.	
3.	Общение в ассертивной и недискриминационной манере, проявление уважения к собеседнику.	Специфическая компетенция 2. Оценка собственного поведения и поведения других людей с точки зрения ближайших и долгосрочных последствий для здоровья как ценности и социальной самореализации.
4.	Распознавание рискованного поведения в области сексуального и репродуктивного здоровья у себя и у других людей.	
5.	Выражение согласия/несогласия в ассертивной манере, решительно аргументируя принятое решение относительно сексуального поведения.	Специфическая компетенция 3. Принятие решений на основе собственной системы установок и ценностей, освоение моделей поведения, характерных для здорового образа жизни.
	Определение решений по предотвращению рисков и повышению личной безопасности.	

Примечание. Принимая во внимание, что количество часов, предусмотренных Учебным планом на преподавание дисциплины, может варьироваться от 24 до 34, а темы, связанные с репродуктивным и эмоциональным здоровьем, являются приоритетными, педагогическому кадру необходимо проявить большую гибкость, особенно при разработке занятий по модулю I. В зависимости от имеющихся в распоряжении часов и потребностей молодежи можно провести 3 или 4 занятия.



Ключевые тезисы

- Я планирую цели для своего гармоничного развития.
- Качество моей жизни зависит от моих решений, и я учусь принимать решения осознанно.
- В моем окружении есть люди и институты, способные поддержать меня в принятии ответственных и осознанных решений.
- У меня есть уверенность и смелость обратиться за профессиональной помощью, когда меня беспокоит мое здоровье или здоровье моих близких.

Тема 1. ПЕРВИЧНАЯ ОЦЕНКА. САМООЦЕНКА



Ключевые тезисы

- Для меня важно мое здоровье, и я стремлюсь узнать как можно больше о том, как ответственно относиться к нему.
- Я планирую цели своего гармоничного развития через анализ и осознание того, как это повлияет на мое будущее.



Идеи, предложения по дидактическому проектированию

Как правило, первое занятие включает в себя как деятельность, связанную с организацией процесса обучения (определение ожиданий, представление курса и методов работы, установление правил и т. д.), так и обучающую деятельность, направленную на стимулирование мотивации учащихся, пробуждение любопытства и подведение к формулированию важных вопросов о собственной жизни. Однако важность процесса в рамках данного занятия выше, чем важность содержательной части. Таким образом, в процессе отбора содержаний это должно учитываться.



Для первичной оценки (самооценки) учащиеся будут использовать онлайн-вопросник на сайте <https://quiz.ceiu.md>. Преподавателю/преподавательнице необходимо осознавать возможности и ограничения данного опросника, который в большинстве своем оценивает в основном знания учащихся, в некоторых случаях – убеждения и совсем немного компетенции/навыки/поведенческие шаблоны. Еще одним ограничением вопросника является то, что он не дает учащимся возможности ответить «не знаю». Данные вопросника могут быть использованы для различных целей:

- для выявления тех или иных тем, по которым учащимся требуется дополнительная информация;
- для составления выводов о динамике изменения знаний учащихся (путем сопоставления данных вопросника, заполненного в начале и в конце курса);
- для инициирования дискуссии между учащимися (путем представления статистических данных на этапе эвокации, например, по оценке ситуаций/путей передачи ВИЧ-инфекции).

ВАЖНО! ♦ Преподаватель/преподавательница обязан/обязана соблюдать принцип конфиденциальности и не разглашать индивидуальные ответы учащихся.

Поскольку заполнение всего вопросника занимает не менее 20 минут, его можно проводить после первого занятия.

Рекомендуется с самого же первого занятия начать собирать вопросы юношей и девушек о здоровье. Они будут обсуждаться на занятиях и, в частности, на встречах со специалистами ЦЗДМ.



Приемы, методы обучения

Разработка/корректировка правил

Преподаватель/преподавательница представляет ожидания от процесса обучения, описывает наблюдаемое поведение учащихся, их эмоции. Описание осуществляется не только устно, но и с помощью РРТ или набора картинок, представляющих деятельность учащихся в классе.

Если в группе уже есть набор рабочих правил, то они анализируются и выявляются те из них, которые способствуют реализации процесса, описанного преподавателем/преподавательницей. При необходимости учащиеся могут добавлять дополнительные правила.

При отсутствии свода правил класса начинается процесс его разработки. Этот процесс может быть продолжен на последующих уроках. С помощью метода *"Подумай-Обсудите-Презентуйте"* (ПОП) преподаватель/преподавательница собирает идеи учащихся о правилах работы, которые обеспечат успех интерактивной деятельности по данной дисциплине. Идеи учащихся записываются на доске или на листе бумаги. Установленные правила записываются на листе бумаги, который вывешивается в классе для использования в возможных напряженных или конфликтных ситуациях.

Примеры правил, которые могут быть представлены учащимся

- **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ:** все, что мы обсуждаем в рамках курса, остается между нами.
- **ОТКРЫТОСТЬ:** важно быть открытым и честным, прежде всего, с самим собой. В рамках курса мы будем обсуждать различные ситуации, возникающие в подростковом возрасте. Например, будут представлены конкретные примеры, и важно быть открытым для участия в них.
- **УВАЖЕНИЕ К МНЕНИЮ:** критикуйте идею, но не человека. Принимаются любые идеи и мнения.
- **ИЗБЕГАНИЕ СУЖДЕНИЙ/ОЦЕНИВАНИЯ:** мы говорим сами за себя и используем местоимение «я». Избегаем использования местоимений «ты» и «мы».
- **ПРИВЕТСТВУЕТСЯ ЛЮБОЙ ВОПРОС:** некорректных вопросов не существует. Все анонимные вопросы можно разместить в специальном ящике.
- **УВАЖЕНИЕ К ЛИЧНОСТИ:** никто не имеет права критиковать ценности, убеждения, чувства и личный опыт коллег.



Проекты (индивидуальные или групповые)

Учащимся разъясняется процедура оценки в рамках курса, в ходе которой важно разработать и представить продукты (индивидуальные или групповые работы), которые можно набирать в портфолио. Одним из возможных продуктов после первого занятия является упражнение на самооценку «Круг жизни». После описания компонентов жизни учащиеся могут заполнить таблицу, подобную приведенной ниже.

Область, заслуживающая повышенного внимания	Конкретные действия по улучшению ситуации	Показатели успеха

Тема 2-3. РОЛЬ ЦЕННОСТЕЙ В ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ. АЛГОРИТМ ПРОЦЕССА ПРИНЯТИЯ ИНФОРМИРОВАННЫХ РЕШЕНИЙ



Ключевые тезисы

- На качество жизни влияют все мои решения, поэтому я учусь принимать решения осознанно и в соответствии со своими ценностями.
- Я понимаю, что я первый человек, ответственный за принятые решения, и что есть ресурсные специалисты, способные помочь мне в случае необходимости.



Идеи, предложения по дидактическому проектированию

На этом занятии преподаватель/преподавательница создает ситуации, которые помогают учащимся понять влияние решений, принимаемых ими самими или другими людьми, на их личное здоровье и благополучие.

В начале занятия можно предложить учащимся выполнить упражнение «Круг жизни» (личный круг или круг героя/героини тематического исследования). Перед ними ставится задача выявить различные решения/выборы, сделанные в прошлом как учащимися, так и другими людьми (родителями, учителями, друзьями, политиками), и проанализировать их влияние на развитие каждого компонента жизни.

На следующем этапе занятия учащимся представляется алгоритм принятия решений. Чтобы вызвать любопытство, необходимо поставить учащихся в положение, когда им необходимо объяснить, *как были приняты те или иные решения*.

Представление алгоритма принятия решений основано на примере. Будет разумно использование преподавателем/преподавательницей примеров из личной жизни, что может способствовать развитию доверительных отношений между учащимися и преподавателем/преподавательницей, а пример преподавателя/преподавательницы может побудить учащихся к более открытому разговору о своей жизни. В процессе представления алгоритма необходимо подчеркивать важность *ценностей*. Будет полезнее, если *Список ценностей* будет вывешен на видном месте, помогая учащимся определить, что закреплено или упущено. Преподаватель/преподавательница может использовать на этом этапе ответы учащихся из вопросника для самооценки: *О какой ценности свидетельствует решение Думитрицы?*

Для того чтобы обеспечить понимание алгоритма, необходимо выполнить 2-3 задания на применение алгоритма. Задания могут выполняться сначала в малых группах (3-4 учащихся), затем в парах и индивидуально. Таким образом, учащиеся будут взаимно обучать друг друга и лучше понимать алгоритм.

После отработки алгоритма преподаватель/преподавательница предлагает учащимся вернуться к своему личному «Кругу жизни», разработанному после первого занятия, и определить задачи и варианты выбора, изложенные в каждом компоненте. После выявления вызовов учащиеся применяют алгоритм и представляют свои решения, объясняя последствия для благополучия конкретного человека.

Действие завершается рефлексивным анализом действия на основе следующих ориентиров:

- 1) на жизнь и здоровье влияют не только решения, принимаемые другими людьми (родителями, друзьями, производителями и продавцами, политиками и т. д.), но и нами самими;

- 2) результат одних решений можно увидеть сразу или через короткое время, других – спустя более длительный период;
- 3) решение, принятое в отношении одного компонента жизни, оказывает влияние и на другие компоненты;
- 4) восприятие ценности/важности решения является гибким и может быть пересмотрено в зависимости от опыта и контекста;
- 5) количество решений, принимаемых человеком, увеличивается с возрастом, равно как и их влияние на здоровье и благополучие (делается связь с понятиями «здоровье» и «здоровый образ жизни», представленными на предыдущем занятии).



Приемы, методы обучения

В процессе занятия могут быть применены следующие приемы: *техника ПОП, Тематическое исследование, Интерактивная презентация, Рефлексивная дискуссия*. Рекомендуется несколько форм обучения: индивидуальная, парная, малая группа, пленарная.



Проекты (индивидуальные или групповые)

Предлагается анализ конкретных примеров/дилеммных ситуаций и применение алгоритма принятия решений. Ситуации могут быть предложены преподавателем/преподавательницей или определены учащимися. Выявление учащимися возникающих вызовов должно поощряться, например, путем объяснения сетки оценки заданий.

Сетка оценки анализа тематического исследования:

Критерий	Приемлемо (5-6)	Хорошо (7-8)	Отлично (9-10)
Вызов	Предлагается преподавателем/преподавательницей	Выявляется учащимся/учащейся, относится к ситуации другого человека	Выявляется учащимся/учащейся, относится к собственной ситуации
Выявленные варианты	2 варианта	2 варианта	2 варианта
Анализ последствий	Определяются преимущества одного варианта и недостатки другого	Определяются преимущества одного варианта и недостатки другого	Определяются немедленные и долгосрочные преимущества и ограничения
Определение ценностей	Определяется ценность по одному из вариантов	Определяются ценности, продвигаемые каждым вариантом	Определяются ценности, продвигаемые каждым из вариантов
Выбор варианта	Вариант выбирается без объяснения причин	Предоставляется объяснение выбора варианта	Объяснение представляет аргумент «за» для выбранного варианта и аргумент «против» для отклоненного варианта.
Предложение действий по реализации решения	Предлагается только одно действие	Предлагаются 2-3 действия	Предлагается более 3 действий



Видео, фильмы

На данном занятии можно использовать видеоматериал, разработанный ЮНФПА в сотрудничестве с МОИ, в рамках кампании «Я выбираю хорошее самочувствие».

Доступно в Цифровой библиотеке:

<https://educatieonline.md/details?1d84366a32804288a97395797ec484ca>.



Советы психолога для преподавателей

educatieonline.md/Class?16

Sfatul psihologului pentru profesori

Cum se iau deciziile bune?

02.12.2020
Pentru toti

Sfatul psihologului
Cum se iau deciziile bune?

Тема 4. ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» И «РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ»



Ключевые тезисы

- Мне знакомы принципы здорового питания, и я планирую действия по их применению в моей жизни.
- Я планирую и осуществляю физическую активность для собственного гармоничного развития.
- Я питаюсь здоровой пищей и регулярно занимаюсь спортом, так как это полезно для моего тела и ума.



Идеи, предложения по дидактическому проектированию

Понятие «здоровый образ жизни»

Для облегчения вовлечения учащихся в анализ данного понятия преподаватель/преподавательница может применить технику «Свободных ассоциаций»: сначала учащиеся составляют список ассоциаций со словом «здоровье», затем со словами «образ жизни», после чего сами составляют ассоциации. На их основе формулируется пояснение к понятию «здоровый образ жизни». Упражнение можно упростить: учащимся предлагается определить ассоциации со всем предложением. При представлении ассоциаций преподаватель/преподавательница способствует генерированию идей, повторяя вопрос «Достаточно ли этого для здорового образа жизни?». Преподаватель/преподавательница направляет мышление учащихся вопросами о роли карьеры, семьи, круга друзей и других компонентов жизни.

В ходе обсуждения, для усиления смысла, преподаватель/преподавательница может представить определение «здоровья», предложенное ВОЗ.

Оценка образа жизни

Для оценки/самооценки образа жизни учащиеся будут использовать онлайн-вопросник, доступный на сайте: <https://quiz.ceiu.md>. В ходе занятий полезно проанализировать тематическое исследование, представленное в Руководстве за 2010 год.



Другой вариант. Тематическое исследование может быть разработано учащимися по принципу «цепного рассказа»: каждый предлагает 1-2 предложения о жизни героя в течение месяца. Преподаватель/преподавательница может способствовать построению тематического исследования, направляя воображение учащихся для описания различных аспектов жизни (*Как питается герой? Кто его друзья? Как он проводит свободное время? Чем он интересуется? Какие у него ожидания на будущее (после окончания учебы)? и т. д.*)

Представленный в исследовании случай следует анализировать с помощью вопросов, относящихся к разным компонентам жизни (используйте упражнение «Круг жизни»). После анализа случая будут сделаны некоторые выводы/оценки, исходя из вопроса «Насколько здоровым является образ жизни, который ведет герой случая?». Эта дискуссия откроет перспективы для рассмотрения другого важного понятия – *рискованного поведения*.

Приветствуются действия, в ходе которых учащиеся описывают свои собственные привычки в питании или привычки своих сверстников. На этом этапе учащихся следует подтолкнуть к демонстрации собственных знаний и представлений о питательной ценности различных продуктов.

ВАЖНО! ♦ На данном этапе преподаватель/преподавательница должен/должна удержаться от соблазна вступить в возможные противоречивые дискуссии с учащимися (если учащиеся не видят/отрицают возможные риски). Идеи/оценки учащихся необходимо записывать для использования на последующих занятиях на этапе эвокации или размышления.



Приемы, методы обучения

Тематическое исследование. Учащиеся, работая в группах по 3-5 человек, описывают недельное меню подростка, который/которая может позволить себе покупать продукты питания без финансовых ограничений (около 5-7 минут). После разработки меню команды обмениваются листами, и учащиеся анализируют полученное меню, оценивая, является ли оно здоровым или представляет определенный риск для здоровья. Анализ продуктов открывает перспективы для анализа не только составляющих меню, но и связи между финансовыми возможностями и предпочтениями в питании.

Разорванные цепи. Напишите на отдельных листах названия продуктов, входящих в 4 продовольственные группы. На других листах напишите различные количества, например, чайную ложку, столовую ложку, чашку, 100 г и т. д. – желательно иметь несколько листов с одинаковыми количествами/объемами. Попросите учащихся составить «Меню дня», используя рабочие листы, составляя «пары» из названия продукта и его количества, например, «мед» – «столовая ложка». Проанализируйте правильность сочетаний, а также составляющие меню с помощью информации о здоровом питании.



Проекты (индивидуальные или групповые)

Анализ собственных предпочтений в питании (*Руководство по выполнению*):

- 1) записывайте в течение 3 дней употребленные блюда;
- 2) преобразуйте пищу в продукты питания и оцените их количество;
- 3) распределите продукты по 4 группам (углеводы, белки, жиры и масла, кальций);
- 4) постройте свою собственную *Пирамиду питания*;
- 5) сравните свою собственную *Пирамиду питания* с рекомендуемой и определите различия;
- 6) сформулируйте выводы: *Что необходимо сохранить? Что полезно изменить? Каким образом возможны изменения?*

Критерии оценки: выполнение всех этапов; правильность определения вида продукции; формулировка выводов.

Парный мониторинг соблюдения режима питания и графика физической активности (*Руководство по выполнению*)

Цель проекта заключается во взаимной поддержке в формировании здорового поведения. Рекомендуется проводить эту работу в течение недели.

1. Разделитесь на пары: выберите партнера/партнершу, с которым/которой вы можете быть открыты и искренни.
2. Совместно выработайте рекомендации по физической активности и режиму питания. Эти рекомендации будут использоваться в качестве ориентира для мониторинга поведения.
3. Определите время (примерно 15 минут каждое утро или вечер в течение периода мониторинга), подходящее для обсуждения контролируемых форм поведения.
4. Во время обсуждения расскажите партнеру о том, какие физические нагрузки вы выполняли и какого режима питания придерживались накануне. На основе полученных данных партнер/партнерша выявляет различия между реальной жизнью и разработанными рекомендациями. Выводы записываются.

В конце периода мониторинга обсуждаются:

- Насколько велика разница между рекомендациями и реальной жизнью?
- Насколько легко было следовать рекомендациям?
- Были ли какие-либо новые модели поведения по сравнению с предыдущим периодом?
- Что можно сделать в будущем для поддержания здорового поведения в области питания и физической активности?

Предложения по оценке: учащиеся, выбравшие это задание, представляют преподавателю/преподавательнице или другим учащимся доказательства проделанной работы: перечень рекомендаций; выводы об их соблюдении и окончательные выводы.

Тема 5. СИСТЕМА НАПРАВЛЕНИЙ ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ



Ключевой тезис

- У меня есть уверенность и смелость обратиться за профессиональной помощью, когда меня беспокоит мое здоровье или здоровье моих близких.



Информационная поддержка для педагогических кадров

Как уже подчеркивалось выше, система направлений предоставляет возможности доступа к услугам, которые не предоставляются на школьном уровне. Педагогическому кадру по дисциплине отводится ответственность за выявление потребностей учащихся. Выявленные потребности классифицируются по темам, затем определяются все профильные учреждения в сообществе. Вопросы/потребности могут сообщаться учащимися анонимно, путем их помещения в ящик после каждого занятия.



Идеи, предложения по дидактическому проектированию

В зависимости от интересов учащихся, обозначенных в программе обучения, и общинных учреждений, преподаватель/преподавательница может организовать дополнительное посещение Национального агентства занятости, Молодежного центра, неправительственной организации и т. д.

Если организация визита представляется затруднительной, преподаватель/преподавательница может разработать занятие с приглашением специалистов из указанных учреждений.

Для этапа эвокации организуются дискуссии об опыте юношей/девушек: *Кто слышал о Центре здоровья, дружелюбного к молодежи? Что именно вы слышали? Какие услуги, по вашему мнению, предлагает центр?*

Этап осознания смысла планируется в формате собеседования с приглашенными специалистами/специалистками. На данном этапе преподаватель/преподавательница выполняет роль помощника/помощницы – обеспечивает взаимодействие учащихся и специалистов/специалисток, не допуская превращения действия в монолог. Предварительно сформулированные учащимися вопросы помогут облегчить обсуждение.

На этапе размышления учащимся будут предложены задания, в которых можно использовать информацию о системе направлений.



Приемы, методы обучения

Задай вопрос специалисту. Преподаватель/преподавательница готовит ящик для вопросов учащихся о здоровье или других аспектах жизни. Ящик гарантирует конфиденциальность вопросов.

Ролевая игра «Не знаю, но могу порекомендовать...». В ходе игры учащиеся будут применять знания о системе направлений. Действия выполняются в парах: один/одна из учащихся формулирует вопрос или представляет проблему, с которой может столкнуться юноша/девушка, а партнер/партнерша рекомендует специалиста, который может дать ответ или оказать поддержку в описанной ситуации.



Проекты (индивидуальные или групповые)

Таблица данных, необходимых после анализа системы направлений

№	Ситуация	Учреждение, оказывающее помощь	Контактные данные
1.	Вы не уверены, готовы ли вы начать свою половую жизнь.		
2.	Вы или кто-то из ваших друзей/подруг занимались незащищенным сексом.		
3.	Вы или кто-то из ваших друзей/подруг стали жертвой эмоционального/физического насилия со стороны семьи или партнера/партнерши.		
4.	Вы подозреваете, что инфицированы инфекцией, передающейся половым путем.		
5.	Вы употребляли или употребляете запрещенные вещества (наркотики).		
6.	Вас беспокоит собственное здоровье и физическое развитие.		
7.	Вы чувствуете усталость, нервозность и вас ничего не интересует.		

МОДУЛЬ II. Я – ПОДРОСТОК И ПЕРЕЖИВАЮ ВОЗРАСТ ИЗМЕНЕНИЙ

В рамках модуля формируются следующие единицы компетенций, которые будут способствовать развитию перечисленных конкретных компетенций.

№	Единицы компетенций	Специфические компетенции:
1.	Критический анализ информации о сексуальном и репродуктивном здоровье с обозначением преимуществ/недостатков принимаемых решений.	<i>Специфическая компетенция 1.</i> Непрерывное информирование о физическом, психическом/отношенческом и сексуально-репродуктивном здоровье, проявление ответственности и критического отношения.
2.	Распознавание рискованного поведения в отношении собственного и чужого сексуально-репродуктивного здоровья.	
3.	Определение решений, минимизирующих риски для сексуально-репродуктивного здоровья.	<i>Специфическая компетенция 2.</i> Оценка личного поведения и поведения других людей с точки зрения ближайших и долгосрочных последствий, а также здоровья как ценности и в целях социальной самореализации.
4.	Проявление нерискованного поведения с точки зрения сексуально-репродуктивного здоровья.	
5.	Доступ к услугам поддержки по вопросам сексуально-репродуктивного здоровья.	
6.	Уверенное общение со специалистами/ресурсными сотрудниками о проблемах сексуально-репродуктивного созревания.	
7.	Выражение согласия/несогласия в асертивной манере, решительно аргументируя принятое решение относительно сексуального поведения.	<i>Специфическая компетенция 3.</i> Принятие решений на основе собственной системы установок и ценностей, с принятием поведенческих моделей, характерных для здорового образа жизни.

Во втором модуле исследуются следующие понятия и концепции: *возрастные анатомические, физиологические и психологические изменения, пол, гендер, сексуальность, мужская и женская репродуктивная система, сексуальное поведение в подростковом возрасте, возраст согласия, беременность, безопасный аборт, контрацепция, интимная гигиена, ИППП/ВИЧ/СПИД, система направлений и др.*

Модуль начинается с самооценки физиологических, психологических и поведенческих изменений, произошедших в подростковом возрасте, а также их способности повлиять на здоровье. Учащиеся научатся воспринимать подростковый возраст как период адаптации/перехода во взрослую жизнь, соответственно будут принимать себя «такими, какие они есть». Подростки смогут понять разницу между рискованным и безопасным поведением, отработать умение говорить «Нет», договариваться с партнерами, принимать взвешенные решения; определять кризисные ситуации (рискованное поведение, болезнь, незапланированная беременность, изнасилование и т. д.) и знать, куда можно обратиться за помощью

(система направления к специалистам по охране здоровья подростков). Юноши/девушки должны принять идею о том, что профилактические мероприятия – это мероприятия, сохраняющие здоровье на протяжении всей жизни.

Способность принимать информированные решения на основе алгоритма, приобретенная учащимися в рамках модуля I, будет применяться в ситуациях сексуального поведения, в профилактике ИППП/ВИЧ, что является важным навыком на каждом занятии в рамках дисциплины «Решения для здорового образа жизни».

В течение курса и по его окончании учащиеся выполняют следующие индивидуальные и/или групповые проекты, предусмотренные Куррикулумом:

- *Анализ статистических данных о частоте незапланированных беременностей и уровне ИППП в районе среди подростков (15-19 лет).* Групповое обсуждение причин, последствий и профилактики этого явления;
- *Настольная игра «Без табу».* В ходе игры подростки проводят самооценку своих знаний, а также знаний своих коллег в области сексуально-репродуктивного здоровья;
- *Фильм «Дети, рождающие детей».* Юноши/девушки анализируют и делают выводы о препятствиях, возникающих в жизни рожавших девушек, и о том, как избежать такой ситуации;
- *Разработка и проведение опроса среди юношей и девушек о санитарно-гигиенических условиях в учреждении.* Учащиеся представляют результаты опроса и предложения по улучшению ситуации (что мы можем изменить своими силами и при участии администрации учреждения).
- *Система направлений в вопросах охраны здоровья подростков.* Юноши и девушки посещают районный ЦЗДМ/МК, готовят плакаты, буклеты с информацией о доступных для подростков медицинских услугах.

Таким образом, педагогические кадры и учащиеся получают возможность разрабатывать и оценивать продукты обучения:

- 1) «Личный журнал развития»: учащиеся могут самостоятельно оценивать свои физиологические и психологические изменения;
- 2) Статистический отчет о ситуации с ИППП и нежелательной беременностью среди девочек-подростков;
- 3) «Мой собственный круг»: учащиеся могут определить людей для отношений и поддержки по вопросам сексуально-репродуктивного здоровья;
- 4) «Я делаю здоровый выбор»: подростки выполняют плакаты в области сексуально-репродуктивного здоровья (ИППП, ВИЧ, нежелательная беременность и др.);
- 5) плакаты с информацией о системе направлений по вопросам здоровья подростков и т. д.

После изучения данного модуля учащиеся смогут принимать информированные решения на основе системы ценностей, правильной информации и умения вести переговоры. Юноши/девушки будут отдавать предпочтение безопасному и нерискованному поведению. Они будут понимать разницу между здоровым поведением и рискованным поведением. Также они будут знать, в каких медицинских и немедицинских структурах можно получить поддержку и помощь.

ТЕМА 1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ



Ключевые тезисы

- Я понимаю и принимаю себя таким/такой, какой/какая я есть, чтобы стать хорошим другом/хорошей подругой самому себе/самой себе.
- Я учусь понимать себя и замечать изменения в своем организме.

Мероприятия/упражнения

• фильмы:

- ✓ Что происходит, когда вы проходите через период полового созревания? Доступно на:

<https://www.youtube.com/watch?v=NjOmbErBNbk>

- ✓ Почему быть подростком трудно?

Доступно на: <https://www.youtube.com/watch?v=o06tjasgRmE>



• Мероприятия

А. «Календарь изменений в подростковом возрасте»

Задача: участники и участницы проверяют/пополняют знания о развитии подростков в разные периоды подросткового возраста.

Время: 30 минут.

Материалы: таблица, нарисованная на листах флипчарта (количество листов соответствует количеству сформированных команд)

Проведение: участники и участницы делятся на команды по 4 человека, у каждой команды имеется в распоряжении таблица, которую они заполняют после групповых обсуждений. Каждая команда представляет свою таблицу, проводит обсуждения в большой группе и вносит дополнения.

Происходящие изменения	Ранний подростковый возраст 10 – 13 лет	Средний подростковый возраст 14 – 16 лет	Поздний подростковый возраст 17 – 19 лет
Физические			
Соматические			
Психологические			
Эмоциональные			
Когнитивные			
Социальные			
Поведенческие			

Вопросы для обсуждений:

- Что характерно для вашего возраста?
- Что вам нравится в самих себе?
- Что бы вы хотели изменить в самих себе?
- Кто может помочь вам в этом процессе?

В. «Календарь человеческой сексуальности»

Задача: участники и участницы осознают множество изменений, происходящих в подростковом возрасте.

Время: 30 минут.

Материалы: листы с текстом (событием из жизни); листы с указанием возраста.

Проведение: на стене/полу вывешиваются/раскладываются карточки, иллюстрирующие возраст. Участникам/участницам выдаются листы с событием из подросткового возраста. Каждый участник/каждая участница должен/должна поставить лист рядом с возрастом, которому соответствует это событие, и прокомментировать свой выбор.

Приложения:

Часть I. Событие из жизни

Сексуальная идентичность _____

Гендерные роли _____

Как я появился/появилась? _____

Первые вторичные половые признаки у девочек _____

Первые вторичные половые признаки у мальчиков _____

Стимуляция половых органов (*мастурбация*) _____

Первые сексуальные реакции (*эрекция, возбуждение клитора*) _____

Первая менструация (*менархе*) _____

Первая самопроизвольная эякуляция (*поллюция*) _____

Первая платоническая любовь _____

Первый опыт флирта _____

Первые эротические фантазии _____

Интимная дружба с противоположным полом _____

Первые прикосновения, объятия эротического свойства _____

Первый половой контакт _____

Брак _____

Первый ребенок в семье _____

Часть II. Возрастные периоды

Внутриутробный период

1 год

2 года

3 – 5 лет

8 – 9 лет

10 – 15 лет

16 – 17 лет

22 – 23 лет

24 – 25 лет

Часть III. Легенда для ведущего

(объяснение событий в календаре человеческой сексуальности)

Событие	Возраст
Сексуальная идентичность	Человек идентифицирует себя как девочка или мальчик с двухлетнего возраста, в 4-6 лет дети должны понять, что пол не меняется.
Гендерные роли – гендерная идентичность	Начинаются с 4-5 лет и формируются в препубертатном периоде (при игре в куклы, с машинками, "Дочки-матери", "В семью").
Как я появился/появилась?	В 3-5 лет в нем отсутствует сексуальный контекст, но есть составляющая процесса познания мира.
Первые вторичные половые признаки у девочек	В 9-11 лет (наливающаяся грудь) – характерно для раннего подросткового возраста.
Первые вторичные половые признаки у мальчиков	В 10-12 лет (увеличение яичек) – характерно для раннего подросткового возраста.
Стимуляция половых органов – мастурбация	До года – когда ребенок достает руками до половых органов. В подростковом возрасте – форма самопознания и альтернатива сексуальным отношениям.
Первые сексуальные реакции (эрекция, возбуждение клитора)	Во внутриутробном периоде – их можно обнаружить при ультразвуковом исследовании.
Первая менструация	В 10-15 лет – характерно для среднего подросткового возраста.
Первая самопроизвольная эякуляция (поллюция)	В 12-15 лет – характерно для среднего подросткового возраста.
Первая платоническая любовь	В 5-12 лет – характерна для раннего подросткового возраста, I фаза платонического либидо.
Первый опыт флирта	В 5-12 лет – характерна для раннего подросткового возраста, II фаза платонического либидо.
Первые эротические фантазии	В 10-14 лет – характерны для среднего подросткового возраста, I фаза эротического либидо.
Интимная дружба с противоположным полом	В 8-12 лет – характерна для раннего подросткового возраста, II фаза платонического либидо.
Первые прикосновения, объятия эротического свойства	В 13-16 лет – характерны для среднего подросткового возраста, II фаза эротического либидо.
Первый половой контакт	В 16-18 лет, при индивидуальных отклонениях – характерен для позднего подросткового возраста, II фаза полового либидо.
Брак	Для девушек 22-23 года, для молодых людей 24-25 лет.
Первый ребенок в семье	Для девушек 23-24 года, для молодых людей 25-26 лет.

Тема 2. ЖЕНСКАЯ И МУЖСКАЯ РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА. ИНТИМНАЯ И МЕНСТРУАЛЬНАЯ ГИГИЕНА



Ключевые тезисы

- Я забочусь о своем теле, чтобы оставаться здоровым/здоровой и выглядеть так, как я хочу.
- Я понимаю, что забота о здоровье в подростковом возрасте обеспечивает мою способность к деторождению в будущем.

Мероприятия /приемы

• Фильмы

- ✓ «Когда девочка взрослеет» (мультфильм).
- ✓ «Зачатие и развитие плода». Доступно на румынском языке:
<https://www.youtube.com/watch?v=5DB7Lx2XZvU>

- ✓ «10 правил личной гигиены девочки», доступно по ссылке:

https://drive.google.com/file/d/1QQoMJ9WqfjNejtsZCjDQa-sO9TQccu5G/view?usp=drive_link

- ✓ «10 правил личной гигиены мальчика», доступно по ссылке:

https://drive.google.com/file/d/1OjsOfd0hqH8WDR_JkxJP9h_yxppRnZ2S/view?usp=drive_link



• Мероприятия

А. «Что вы знаете о зачатии?»

Задача: оценить знания участников об анатомии и физиологии репродуктивной системы и процессе зачатия.

Время: 20 минут.

Материалы: рабочие листы для каждого участника/каждой участницы

Проведение: объясните участникам/участницам, что полученный ими рабочий лист разделен на 2 колонки: в первой колонке содержатся термины, а во второй представлены определения.

Участники/участницы внимательно читают, затем сопоставляют понятия с соответствующими определениями.

Оценка: по окончании действия ведущий/ведущая проверяет правильность ответов.

Рабочий лист «Нарисуйте линии для соединения совпадающих элементов»

I колонка:

1. Зачатие
2. Яйцеклетка
3. Фаллопиевы трубы
4. Сперма
5. Дифференциальный сосуд
6. Сперматозоиды
7. Эякуляция
8. Простата
9. Матка
10. Семенники

II колонка:

- A. Место, где живет оплодотворенная яйцеклетка в организме женщины.
- B. Место, где вырабатываются сперматозоиды.
- C. _____ выделяется из яичника.
- D. Трубка, по которой сперматозоиды выходят из семенника.
- E. Выделение сперматозоидов из полового члена.
- F. _____ выделяются из семенников.
- G. Момент, когда яйцеклетка соединяется со сперматозоидом.
- H. Место, где встречаются яйцеклетка и сперматозоид.
- I. Жидкость, содержащая сперму и другие жидкости.
- J. _____ вырабатывают жидкость, входящую в состав сперматозоидов.

Тема 3. СЕКСУАЛЬНОСТЬ: СЕКС, ГЕНДЕРНЫЕ РОЛИ, ЛЮБОВЬ/СТРАСТЬ, ЛИБИДО



Ключевые тезисы

- Я знаю, что любовь является естественной и важной частью жизни и основана на гармоничных отношениях.
- Я учусь дарить любовь, выражать свои чувства, желания, потребности и общаться асертивно.

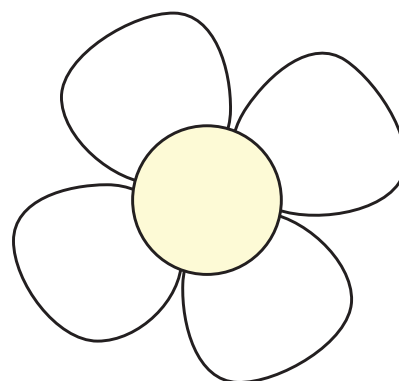


Задание: Подростки узнают о: проявлении сексуальности, родительских инстинктах, создании семьи.

• Мероприятия/методы

А. «Цветок сексуальности».

Учащиеся делятся на 3-4 группы (в зависимости от количества учащихся). Каждая группа получает лист флипчарта, на котором нарисован цветок с 4 лепестками. На лепестках цветка написаны слова: «Самоопределение, Близость, Удовольствие, Продолжение рода». В центре цветка помещена надпись «Сексуальность». Учащимся даются различные изображения (журналы, газеты, иллюстрации т. д.) для выбора изображений, соответствующих определенному лепестку. Необходимо заполнить все лепестки цветка. Каждая команда представляет работу и приводит обоснования в пользу каждого изображения.

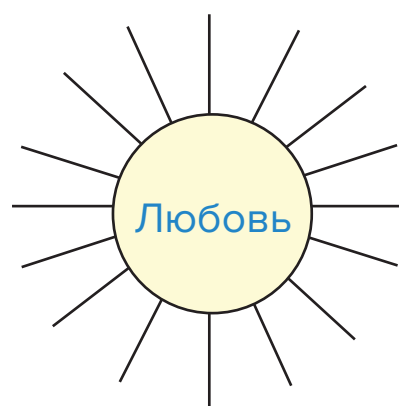


В. «Лучи любви»

На доске или флипчарте преподаватель/преподавательница рисует солнце с множеством лучей. Внутри солнца написано слово «Любовь». Посредством *мозгового штурма* учащимся предлагается назвать слова/фразы, описывающие проявления любви. Слова наносятся на солнечные лучи.

В конце действия:

- 1) учащиеся анализируют все проявления и группируют их по 5 типам: «слова», «уделенное время», «подарки», «внимание», «прикосновения»; или
- 2) учащиеся делятся на 5 групп, каждой команде выдается лист формата А5, на котором написано одно из лексических выражений: «слова», «уделенное время», «подарки», «внимание», «прикосновения». Из всех слов/словосочетаний, написанных на лучах, учащиеся выбирают слова, соответствующие заданному заданию, и записывают их на своих листах. Каждая группа должна обосновать выбор соответствующих слов/фраз.



Тема 4. СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ХАРАКТЕРНОЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ. ВОЗРАСТ СОГЛАСИЯ



Ключевые тезисы

- Я знаю, что счастье — это гармония между тем, что ты думаешь, что говоришь и что делаешь!
- Я несу полную ответственность за свое поведение.



Задание: Подростки узнают о: понятии «согласие», половом поведении, ответственности.

Мероприятия/методы

- **Рекомендуемые фильмы**

- ✓ 1. Из серии amaze.org.
- ✓ 2. Vlog12plus «Сексуальное согласие»
(доступно на румынском языке) – <https://www.youtube.com/watch?v=b3LkRI2y7Xk>
- ✓ Vlog12plus «Взросление подростков»
(доступно на румынском языке) – <https://www.youtube.com/watch?v=BoVXHBHSpTk>



- **Мероприятие**

А. Тематические исследования

1. Виктории 15 лет, и она всю неделю ждет встречи с 18-летним Михаем. Они сходили в кино, а теперь они на вечеринке у старших друзей, которые старше них. Михай берет бутылку вина и приглашает ее в отдельную комнату.

Вопросы для обсуждений:

- ✓ Что может произойти?
- ✓ Каковы последствия возможного согласия или отказа Виктории?
- ✓ Как она может сказать «нет»?
- ✓ Как будут развиваться отношения в случае отказа?
- ✓ Какие решения могут принять эти подростки?

2. Андрее и Мариусу по 16 лет, и они вместе уже год. Оба – девственны. Они одни в доме Андреи, а ее родители вернутся после полуночи. Они сидят на диване и страстно целуются.

Вопросы для обсуждений:

- ✓ Что бы вы сделали на месте Андреи?
- ✓ Что бы вы сделали на месте Мариуса?
- ✓ Какие варианты поведения возможны?
- ✓ Как можно обеспечить безопасность?

Тема 5. СПОСОБЫ КОНТРАЦЕПЦИИ



Ключевые тезисы:

- Я осознаю, что любая незащищенная сексуальная активность опасна для моего здоровья и здоровья моего партнера/моей партнерши.
- Я выбираю всегда использовать презерватив или другие методы защиты.

Мероприятия/методы

- **Рекомендуемые фильмы из сериала Научпок**

✓ Как правильно подобрать контрацептивы?

Доступно на: <https://www.youtube.com/watch?v=ETeegALr8NU>

✓ Как бывает в первый раз?

Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=9qziRX5_XNw.



- **Мероприятия**

- А. «Без табу» – обучающая игра, разработанная ЮНФПА.**

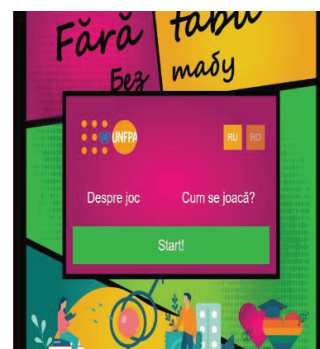
Цель настольной игры состоит в том, чтобы учащиеся, участвующие в игре, выбрали правильные варианты ответов на вопросы, чтобы набрать как можно больше очков.

В игру можно играть в составе от 2 до 6 человек или в компании.

Игра «Без табу» – это полезный инструмент для обучения и самооценки, в которую можно играть в электронном формате и



которая доступна на румынском и русском языках на сайте <http://faratabu.joc.md/>



- В. Миф/правда о контрацепции**

Задача: устранение дезинформации о контрацепции, повышение уверенности в том, что они уже знают, развитие умения вести дискуссию о зачатии и контрацепции.

Время: 30 минут.

Материалы: карточки с высказыванием (они будут пронумерованы), относящимся к мифам о контрацепции; лист с правильными ответами.

Проведение: разделите группу на команды по 4 человека и поровну раздайте карточки с высказываниями каждой команде. Каждое высказывание читается в группе, обсуждается и принимается решение относительно его истинности или ложности, на листе бумаги делаются записи: номер высказывания и ответ. Затем карточки передаются следующей команде и снова обсуждаются. Действие повторяется, пока команды не обсудят все высказывания. В конце ведущий/ведущая зачитывает номер высказывания, кто-то из участников/участниц отвечает, после чего ведущий/ведущая объявляет правильный ответ. Проходится весь список. Если остались высказывания, на которые ни одна команда не дала правильный ответ, ведущий разъясняет более подробно верный ответ.

● **Высказывания**

1. Девочки, у которых еще не было менструаций, не могут забеременеть.
2. Девушки не беременеют при первом половом контакте.
3. Девушки не могут забеременеть, если половой член не входит во влагалище.
4. Девушки не могут забеременеть во время менструации.
5. Девушки не беременеют, если половой акт происходит стоя.
6. Вагинальные спринцевания после контакта удалят сперму, предохраняя от риска беременности.
7. Мочеиспускание сразу после контакта приведет к удалению спермы.
8. Большинство сексуально активных подростков используют методы контрацепции.
9. Воздержание означает половой контакт, при котором сперма не попадает во влагалище.
10. Выведение полового члена перед эякуляцией является методом предотвращения беременности.
11. Пять дней до менструации – «безопасные дни» для полового контакта.
12. Если женщина соглашается на хирургическую стерилизацию, у нее больше не будет менструаций.

Ключ ответов

1. Иногда у девочек может наступить овуляция до начала первой менструации.
2. Беременность может наступить в любой момент, если у девушки будет половой контакт в фертильный период, даже если это будет первый половой акт.
3. Сперматозоиды, эякулированные вне влагалища, могут попасть во влагалище и продвигаться к шейке матки.
4. Вы можете забеременеть, если у вас будет половой акт во время менструации, особенно если у вас короткий менструальный цикл (21 день).
5. Забеременеть можно в любом положении. Сперматозоиды не подвержены влиянию силы тяжести.
6. Спринцевание не всегда будет достаточно быстрым, чтобы удалить всю сперму, тем более, что скорость сперматозоидов составляет 1 см/мин., и поэтому большая их часть будет в шейном канале.
7. Моча не может попасть во влагалище, она выводится через мочеиспускательный канал, расположенный параллельно влагалищу.
8. Среди сексуально активных подростков (15-19 лет) только 47% всегда используют методы контрацепции при половых контактах.
9. Воздержание означает воздержание от любых половых контактов.
10. С момента эрекции полового члена жидкость в куперовых железах может доставить достаточное количество сперматозоидов в уретру, чтобы сперма могла быть извергнута во влагалище перед эякуляцией. Мужчины никак не контролируют процесс выведения этой жидкости.
11. Безопасный или нефертильный период естественного метода (ритма) является индивидуальной характеристикой, меняющейся от одной женщины к другой в зависимости от продолжительности менструального цикла. В цикле есть несколько относительно безопасных дней, но безопасность невелика.
12. При перевязке труб обеспечивается их постоянная непроходимость, в результате чего встреча яйцеклетки и сперматозоида становится невозможной. Процедура не влияет на выведение гормонов, менструацию, половое влечение или половой акт.

МОДУЛЬ III. ЗДОРОВЬЕ ОТНОШЕНИЙ И ПРОФИЛАКТИКА НАСИЛИЯ

Модуль развивает следующие единицы компетенций, которые будут способствовать развитию конкретных перечисленных компетенций.

№	Единицы компетенций	Специфические компетенции:
1.	Доступ к услугам поддержки по вопросам профилактики и пресечения насилия.	<i>Специфическая компетенция 1.</i> Непрерывное информирование о физическом, психическом/отношенческом и сексуально-репродуктивном здоровье, проявление ответственности и критического отношения.
2.	Уверенное общение со специалистами/ресурсными сотрудниками о проблемах злоупотреблений и насилия.	
3.	Критический анализ социокультурного контекста с точки зрения уважения человеческого достоинства/разнообразия как ценности/нетерпимости к дискриминации и злоупотреблениям.	
4.	Распознавание рискованного поведения и ситуаций злоупотреблений и дискриминации в любой форме.	<i>Специфическая компетенция 2.</i> Оценка личного поведения и поведения других людей с точки зрения ближайших и долгосрочных последствий, а также здоровья как ценности и в целях социальной самореализации.
5.	Проявление защитного поведения по отношению к людям, пострадавшим от насилия и дискриминации.	
6.	Выражение несогласия с любой формой злоупотреблений.	<i>Специфическая компетенция 3.</i> Принятие решений на основе собственной системы установок и ценностей, с принятием поведенческих моделей, характерных для здорового образа жизни.
7.	Поиск решений для минимизации рисков и повышения личной безопасности.	
8.	Выбор подходящих коммуникативных стратегий для разрешения конфликтов.	

Понятия, представления

Любовь, флирт, дружба, доверие, взаимное уважение, стереотипы, травля, кибербуллинг, власть и контроль в отношениях, дискриминация, стигматизация, насилие/злоупотребления, сексуальное насилие, управление конфликтами, ассертивное общение, просьба о поддержке и т. д.

Методологические ориентиры

Модуль начинается с критического анализа понятий мужественности и женственности, влияния социокультурного контекста на становление, выбора и трудностей, с которыми мальчики и девочки могут столкнуться на протяжении своей жизни. Размышления о социальных нормах помогут расширить представление о гендерных ролях, дискриминации и насилии в отношениях. В то же время этот модуль позволяет рассмотреть и повысить осведомленность о наиболее важных явлениях, влияющих на отношения со сверстниками

и интимные отношения/привязанности. Каждое явление будет исследовано с точки зрения его распространенности в жизни юношей и девушек и официальной статистики. Особое внимание будет уделено расширению коммуникативных навыков и асертивному управлению конфликтами – как основному подходу к предотвращению насилия в отношениях. Данный модуль отличается сложностью, но его полезность обусловлена тем, что вероятность того, что юноши/девушки уже пережили или переживут описанные явления, чрезвычайно высока. Методологический акцент этого модуля будет сделан на критическое и чуткое отражение явлений (посредством кинопоказов, ролевых игр).

Проекты

В течение курса и по его окончании учащиеся будут выполнять следующие индивидуальные и/или групповые проекты, предусмотренные Куррикулумом:

- «Мы не приемлем насилие». Учащиеся смотрят фильм «Цвета» или другие соответствующие фильмы, затем определяют и записывают на плакате решения и поведенческие реакции для каждого цвета.
- «Гендерные роли». Учащиеся смотрят мультфильм «Кошка» или другие соответствующие фильмы. Начинаются дискуссии о гендерных ролях и социальных нормах, а также выявляются стереотипы поведения и их последствия.
- «Мы говорим НЕТ буллингу в школе». Организуются дебаты, круглые столы, флешмобы и другие мероприятия, запланированные совместно с Ученическим советом, волонтерами-равными преподавателями и координатором ANET (злоупотребление, пренебрежение, эксплуатация, торговля людьми).
- «Мое сообщество – свободное от стереотипов и предрассудков». Проект исследования в местном сообществе или школе.

Продукты

Преподавателям/преподавательницам и учащимся предоставляется возможность разработать и оценить ряд продуктов обучения – плакатов/буклетов/списков:

- Набор правил по предотвращению насилия в отношениях;
- Решения по преодолению насилия;
- Показатели любви и насилия в отношениях;
- Результаты исследования стереотипов в обществе и предложения по снижению негативных последствий;
- Тематический флешмоб;
- Сценарий спектакля для социального театра.

На основе этого модуля юношам и девушкам станет легче определять признаки любовных отношений, основанных на доверии или злоупотреблении, выражать решительное несогласие с явлением насилия и знать, как юридически защитить себя от неправомерных действий других людей.

Тема 1. ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ: МУЖЕСТВЕННОСТЬ VERSUS ЖЕНСТВЕННОСТЬ



Ключевые тезисы

- Я – девушка/юноша, и у меня есть право выбирать, каким/какой быть, что делать, но я понимаю, что мои решения должны приниматься с большой ответственностью за себя и других.
- Я допускаю существование стереотипов о мальчиках и девочках, и я готов/готова применять методы для их развенчания и собственного развития.



Идеи, предложения по дидактическому проектированию

Далее приведены некоторые идеи, которые вы можете включить в план занятия в зависимости от наличия времени, учащихся, участвующих в обсуждении, имеющихся у вас материалов, вашей личной подготовки в этой области и т. д.



Бодрящие игры

На занятии можно использовать упражнение-энерджайзер специального тематического и дидактического содержания.

Например, учащиеся выстраиваются в ряд. Педагогический кадр подготовит список высказываний, включающих в себя гендерные стереотипы.

- И женщины, и мужчины должны учиться на протяжении всей своей жизни.
- Женщины должны быть сексуальными.
- Мужчины должны быть сильными.
- Женщины несут ответственность за воспитание детей.
- Девочки должны быть одеты в розовую одежду, а мальчики в одежду синего цвета.
- В воспитании детей участвуют и женщины, и мужчины.
- Мужчины несут ответственность за материальное обеспечение семьи.
- И женщины, и мужчины строят карьеру.

Педагогические кадры могут дополнить этот список новыми высказываниями.

Высказывания зачитываются по очереди. Учащийся/учащаяся, согласный/согласная с любым из них, делает шаг вперед. После зачитывания всех утверждений и принятия учащимися решений после каждого из них проводится обсуждение результатов, различных установок, влияющих на принятие решений. Тем самым будут выделены некоторые гендерные стереотипы, а также предложения по снижению их негативного влияния в обществе.

Смысл данного мероприятия заключается в том, что женщины и мужчины имеют одинаковые права, но в обществе существуют стереотипы, способные оказывать влияние на отношения между ними. Чтобы избежать этого риска, людям необходимо критически мыслить и рассматривать любую ситуацию с разных точек зрения, проявлять эмпатию и открытость к изменениям. Таким образом, можно жить в гармонии и понимании.



Приемы, методы обучения

Методологическая направленность данной темы направлена на критическое и эмпатическое осмысление понятий: «женственность», «мужественность», «токсичная маскулинность», «гендерные стереотипы», «гендерные роли» и др. При размышлении над понятиями женственности и мужественности могут использоваться такие методики, как *диаграмма Венна*, *T-диаграмма*, *тетрадь с параллельными заметками* и т. д.



Тематические исследования

Во время занятия учащиеся имеют возможность представить различные случаи, наблюдаемые ими в обществе или известные из исследований, в которых проявляются гендерные стереотипы, а также предложить решения по их развенчанию. Для этого можно использовать лист по развенчанию мифов, на основе которого выполняется упражнение.

Лист «Пять этапов по развенчанию стереотипа, мифа»

1. Формулировка стереотипа, мифа: *Правда ли, что...?, или Я слышал(а), что..., или Знаете ли вы, что...?*
2. Выяснение степени информированности об элементах, составляющих стереотип, миф: *Что вы знаете о ...?* (назовите элемент стереотипа, мифа). Обсуждение продолжается до выявления пробелов в знаниях учащихся и появления желания развить тему.
3. Презентация информации, необходимой для дополнения первоначальных знаний.
4. Задавание вопросов, помогающих собеседнику/собеседнице интегрировать новую информацию в собственный набор знаний. На данном этапе могут обнаружиться другие стереотипы, мифы.
5. Формулировка выводов: *Что я сейчас думаю о ...? Что бы я сказал/сказала своим сверстникам/сверстницам и друзьям/подругам, если бы услышал/услышала от них этот стереотип, миф? Что бы я еще хотел/хотела узнать о ...?*



Проекты (индивидуальные или групповые)

На этом этапе представляется целесообразным проведение исследовательского проекта в местном сообществе или школе на тему «Мое сообщество – свободное от стереотипов и предрассудков». Для реализации данного проекта учащиеся делятся на группы, в случайном порядке или по желанию. В классе совместно разрабатывается набор вопросов, которые используются в процессе исследования. Вопросы могут быть частью вопросника или интервью.

Преподаватель/преподавательница проводит инструктаж учащихся по применению инструментария и использованию полученных данных, а также по формулированию выводов и предложений. Срок выполнения проекта – 1-2 недели.

Результаты могут быть представлены в рамках мини-конференций. Продуктом обучения в этом групповом проекте является интервью. Результаты и выводы исследования стереотипов в обществе и предложения по смягчению негативных последствий помещаются в портфолио и могут быть оценены по показателям, разработанным преподавателями/преподавательницами совместно с учащимися.

Для обеспечения большей индивидуализации оценки составляется лист самооценки личного вклада в выполнение проекта.

Образец листа самооценки

Задание, над которым я работал(а):

Этапы, пройденные в ходе выполнения задания:

Выполняя это задание, я научился/научилась:

Сложности, с которыми я столкнулся/столкнулась во время выполнения задания:

Я думаю, что улучшил/улучшила бы свои результаты, если бы:

Считаю, что мою работу можно оценить как _____

_____, поскольку _____

Фамилия, имя, группа _____



Видео, фильмы

На этом занятии можно использовать кадры из фильма «Цвета».

Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=f3HDJMo_KO8

Во время занятий можно работать с 1-2 цветами. С учащимися инициируется обсуждение типичных ошибок и того, что они хотели бы изменить, чтобы не нарушать чьи-то права.



Тема 2. ЛЮБОВЬ И ДРУЖБА



Ключевые тезисы

- Любовь и дружба являются сторонами одной медали, и каждая из них играет важную роль в развитии отношений.
- В любви, как и в дружбе, необходимо взаимное уважение и доверие.



Идеи, предложения по дидактическому проектированию

Далее приведены некоторые идеи, которые вы можете включить в план занятия в зависимости от наличия времени, учащихся, участвующих в обсуждении, имеющихся у вас материалов, вашей личной подготовки в этой области и т. д.



Бодрящие игры

В начале занятия или на перемене учащиеся выстраиваются в два concentрических круга и показывают большой палец вверх на слова «друг» или «коллега». По команде преподавателя/преподавательницы одновременно выбирают 1 или 2 пальца. Таким образом, в созданных парах они будут показывать 1 палец, когда воспринимают стоящего напротив как коллегу и 2 пальца, когда воспринимают его как друга. После каждого раунда пары меняются. В конце проводится обсуждение результатов, наблюдений, эмоций, мыслей, формулируются выводы и т. д. В этом процессе могут быть использованы следующие вопросы:

- Как вы себя чувствовали во время упражнения? Почему?
- Какое из слов присваивалось вам чаще?
- Какое из этих слов чаще всего использовалось в парах, образованных в вашей группе?
- Какие выводы вы могли бы сделать?
- Какие уроки можно извлечь из этого мероприятия?
- Какие действия требуются с вашей стороны в связи с этими открытиями?

В зависимости от конкретного контекста в классе, некоторые вопросы будут добавляться или исключаться.

Посыл, которым следует завершить данное упражнение, заключается в том, что иногда собственные представления не совпадают с представлениями коллег, и это вполне естественно.



Приемы, методы обучения

Методологический акцент в данной теме делается на критическом и эмпатическом осмыслении понятий «дружба», «любовь», «доверие» и т. д. При размышлении о понятиях любви и дружбы можно использовать следующие приемы: *Учебное пособие, Графическая презентация, Тематическое исследование* и т. д. В начале урока учащиеся делятся своими мыслями по поводу высказывания «В жизни, если повезет, найдешь только одного настоящего друга/одну настоящую подругу».

На этапах размышления и/или расширения предлагается групповое упражнение «Что такое дружба?». Это упражнение будет выполняться для развития эмоциональных и социальных навыков, а также для более глубокого понимания понятия «дружба». Юношей/

девушек просят написать в группах по 3-5 человек совет, который они бы дали инопланетянину-подростку/инопланетянке-подростку, который/которая только начинает завязывать и поддерживать дружеские отношения на Земле. Чтобы сфокусировать обсуждение, учащимся предлагается *Учебное пособие*, состоящее из различных вопросов.

Учебное пособие

- Что значит дружить с кем-то? Как мы выбираем себе друзей/подруг?
- Как мы можем завязать дружеские отношения?
- Как мы поддерживаем дружеские отношения?
- Можно ли иметь друзей противоположного пола?
- Как мы себя ведем в таких отношениях?
- Чего мы ждем от друга?
- Чего мы ждем от подруги?
- Какую помощь может оказать нам друг в сложной ситуации?

Учащиеся размещают полученную информацию на плакате, презентуют ее и на основе идей, собранных всеми группами на этапе размышления, составляют руководство по теме «дружба». Преподаватель может завершить проделанную учащимися работу, используя отрывок «Полезные советы для дружбы», представленный в вышеприведенном тексте.

На этапе расширения учащиеся проводят ознакомление с руководством с кем-то за пределами класса и пересматривают его, дополняют новыми, интересными идеями или выявляют идеи, которые пользуются большей популярностью, и идеи, которые заслуживают включения в эту совместную работу.



Тематические исследования

Девушка и парень вместе уже несколько недель, но он начал вести себя так, будто она его собственность. Об этом девушка часто рассказывает в его отсутствие. Он настаивает, чтобы она проводила с ним свои перерывы, обедала вместе с ним, уходила с ним домой и проводила с ним каждые выходные. Боясь его потерять, она удаляется ото всех.

Учащимся предлагается применить метод «Квадрат Декарта» с двойной точки зрения: жертвы и агрессора. Проводится представление и обсуждение результатов. Идея, до которой необходимо прийти, заключается в том, что «собственнические отношения представляют собой форму насилия, в то время как настоящие отношения основаны на взаимном уважении и доверии».

С точки зрения жертвы

Что может произойти в случае продолжения подобного поведения?	Что может произойти, если она откажется от этих отношений?
Что не произойдет, если такое поведение будет продолжаться?	Что не произойдет, если она откажется от этих отношений?
Выводы:	

С точки зрения агрессора

Что может произойти в случае продолжения подобного поведения?	Что может произойти, если она откажется от этих отношений?
Что не произойдет, если такое поведение будет продолжаться?	Что не произойдет, если она откажется от этих отношений?
Выводы:	



Проекты (индивидуальные или групповые)

По этой теме можно предложить задание, которое впоследствии станет частью проекта по исследованию местного сообщества или школы «Мое сообщество – свободное от стереотипов и предрассудков».

Для выполнения задания учащиеся будут разделены на группы, затем проведут обсуждение в группе, в семье, с друзьями и соберут идеи о понимании любви и дружбы. На ее реализацию отводится недельный срок. Результаты будут представлены на ближайшем занятии.

Продуктом обучения в рамках этого группового проекта является *Плакат «Показатели любви и дружбы в отношениях»*. Этот продукт собирается в портфолио и может быть оценен на основе показателей, разработанных преподавателем/преподавательницей совместно с учащимися.

Чтобы сделать оценку более индивидуализированной, будет использоваться лист самооценки, групповая оценка и т. д. Лист для самооценки, составленный по образцу, предложенному в Теме 1 III Модуля, содержит данные о вкладе каждого участника в проект.



Видео, фильмы

Во время этого занятия также можно использовать отрывки из фильма «Цвета». Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=f3HDJMo_KO8.



Тема 3. БУЛЛИНГ И КИБЕРБУЛЛИНГ – ВЛАСТЬ И КОНТРОЛЬ



Ключевые тезисы

- Буллинг – это недопустимое поведение, и если вы стали его жертвой, молчание неприемлемо: обратитесь за помощью к людям, которым вы доверяете.
- Мы не будем агрессивно реагировать на любую ситуацию преследования, поскольку насилие порождает насилие, а агрессор/агрессорша зачастую тоже является уязвимым человеком.
- В ситуации буллинга/кибербуллинга власть находится в руках свидетелей/свидетельниц, которые морально обязаны отреагировать, а не просто безучастно наблюдать за происходящим.



Идеи, предложения по дидактическому проектированию

Тема о различных формах буллинга требует осторожного подхода, учитывая, что учащиеся могут оказаться в разных ролях: *жертвы, агрессора/агрессорши или свидетеля/свидетельницы*. В связи с этим на обсуждение будет отведено достаточно времени, чтобы создать открытую и безопасную атмосферу в группе, в которой обсуждение темы буллинга не ретравмирует учащихся, вызывая воспоминания, связанные с травматическим опытом.

Для самостоятельного размышления рекомендуется применять письменные приемы: *Свободное изложение, Предположение по картинкам, Тетрадь для параллельных записей*.

Фрирайтинг является техникой письменного изложения, позволяющей развивать творческие способности и накапливать идеи, которые затем могут послужить опорой для создания, обработки, совершенствования, завершения последовательного и цельного текста.

1. Педагогический кадр формулирует письменное задание: тему, идею, цитату и т. д., на основании чего участники/участницы пишут не менее 3 минут.
2. Участники/участницы пишут, не отрываясь, тихо, без обсуждения.
3. Участники/участницы не разговаривают во время письменной работы.
4. Данная методика рекомендует, чтобы обучающий/обучающая также писал/писала вместе с участниками/участницами.
5. Готовые тексты зачитываются на пленуме, но не редактируются и не подвергаются цензуре.
6. Если участникам/участницам нечего сказать, они вправе написать: «Мне ничего не приходит на ум».



Бодрящие игры

Педагогический кадр применяет «энергетические» средства, стимулирующие групповое взаимодействие и создающие хорошее настроение. В то же время с помощью игр можно помочь учащимся осознать важность этикета и специфику опосредованного общения, понять, как агрессор/агрессорша запугивает свою жертву, и сопереживать жертве. В связи с этим предлагаем игру «Чат».

● Игра «ЧАТ»

Чат – это ролевая игра, которая позволяет участникам/участницам проанализировать проблему с различных точек зрения, поставив себя в определенные роли.

1. Преподаватель/преподавательница распределяет роли и раздает каждому участнику/участнице разноцветные стикеры – каждой роли соответствует определенный цвет.
2. Учащиеся распределяют роли в соответствии с надписями:

А – 15-летняя ученица, которая считается авторитетом, она популярна, богата, красива, но к другим относится неуважительно; считает себя выше других.

Цель: навесить ярлыки на других коллег и, в частности, обвинить девочку С!

В – 19-летний юноша, популярный; выражается нецензурно, задирает девочек, но нравится им; хвастается большим количеством завоеваний; просит у девочек фотографии в обнаженном виде, а затем хвастается ими, рассылая их другим; разослал пляжную фотографию С без ее согласия.

Цель: произвести впечатление, унизив девочку С!

С – 14-летняя девочка, считает себя немного полноватой и не очень красивой, но любит юношу В; прислала ему пляжную фотографию, чтобы доставить ему удовольствие; дружит с девочкой D.

Цель: быть принятой другими!

D – обычная 14-летняя школьница, подруга С, учится с ней в одном классе. Пыталась убедить С в том, что ее влюбленность в В нездоровая, считает, что лучше обратиться за помощью.

Цель: пытается помочь девочке С!

Е – мальчик из одного класса с девочкой А, которого забавляет происходящее. Любит ставить смайлики. Использует жаргон и сленг. Всегда поддерживает А.

Цель: отпускать плохие шутки!

F – мальчик из одного класса с С, хорошо воспитанный, но у которого не хватает смелости что-то сделать.

Цель: сделать так, чтобы его услышали другие!

Н – уверенная в себе одноклассница А, С, D и Е, умеющая постоять за себя. Не приемлет глупостей, настаивает на соблюдении этикета.

Цель: заставить других уважать этикет!

ЗАДАНИЕ! ♦ А написала в чате: «С, тебе не мешало бы скинуть килограмм 10! (L:»

Все участники должны включиться в обсуждение и суметь представить свою роль, исходя из реплики А.

1. Учащиеся наклеивают на свои стикеры инициалы А, В, С, D, Е, F и Н и начинают дописывать остальную часть фразы А.
2. Никто не разговаривает. По мере написания стикеры наклеиваются вертикально, имитируя общение в чате.
3. По истечении первоначально объявленного времени (не менее 7 минут) подается сигнал "Стоп!".

4. Зачитываются все сообщения в чате.
5. Каждый персонаж по очереди описывает эмоции, которые он испытал, а также свои ощущения.
6. Делаются выводы относительно специфики виртуального общения, ситуации вербальной агрессии в Интернете, навешивания ярлыков и запугивания жертвы. Обсуждаются роли агрессора, жертвы и свидетелей.



Тематическое исследование

Лия учится в 6-м классе одного из столичных лицеев. Она увлекается музыкой, искусством и относится к экстравертам. В своем классе она чувствует себя хорошо, это дружный коллектив.

Лие нравится Леонард, харизматичный девятиклассник. Они начали общаться, подружиться и по Интернету. Утром Леонард отправляет ей романтические приветы, а вечером – пожелания спокойной ночи. Он говорит ей, что она красивая, что она кажется взрослее своих сверстниц, что она красивая и особенная. Лия словно летает от счастья. Она ждет перемен, чтобы увидеть его. Она знает наизусть расписание его уроков.

В один из вечеров Леонард попросил Лию сделать особенную фотографию: с обнаженной грудью. Только для него! Лия колебалась, но не захотела расстраивать Леонарда. Она зашла в ванную и сделала снимок. Затем отправила его ему...

На следующий день Леонард попросил прислать еще фотографий. На этот раз полностью обнаженной. Лия отказалась, она не могла этого сделать. Тогда Леонард сказал ей, что если она не согласится, то о ее фотографии узнают все, даже ее родители. Лия почувствовала себя преданной и униженной. Она попыталась объяснить, что не готова, но Леонард ничего не ответил и проигнорировал ее, когда снова увидел в школьном коридоре.

На третий день Лия вошла в школу и поймала насмешливую улыбку ученика из параллельного класса. Другой сказал ей:

– Классные буфера!

Маринела сообщила ей, что в чатах гуляет ее полуобнаженная фотография, и показала ей эти публикации. Нашлись и насмешливые комментаторы. Лия почувствовала, что земля уходит у нее из-под ног... Все знают... Что ей делать?

Она ушла с последних уроков. Идя по улице, ей казалось, что все знают и смеются над ней. Вечером она получила личное сообщение от восьмиклассника, который попросил ее снять и для него видео – попикантнее! Она не знала, что ему ответить. На следующий день она не пошла в школу. Родителям сказала, что плохо себя чувствует. То же самое произошло и на третий день. Ее жизнь казалась ей потерянной! Что ей делать?

Ей позвонила классная руководительница, но она постеснялась ей все рассказать. Учительница очень хорошего мнения о ней. Что она сейчас подумает? Родителям она также не может рассказать. Это их расстроит... Она поговорила с Маринелой, и они встретились в парке. Пришел и ее одноклассник Мариус, с которым она очень дружна с детского сада. Они убедили ее, что все будет хорошо.

После выходных Лия решила пойти в школу, но как только она вошла в школу, к ней пристали два ученика из параллельного класса. Они непристойно обращались к ней и начали ее ощупывать. Она сказала им, чтобы они оставили ее в покое, но они продолжали. В этот момент появился Мариус и с ходу залепил им кулаком в нос. Мариус – спортсмен. У одного из мальчиков разбит нос... кровь... паника!

Заместитель директора вызвал к себе классных руководителей, родителей и троих мальчиков. Драчун Мариус «пригвожден» к «позорному столбу»!

Учащиеся используют следующий рабочий алгоритм:

1. Проанализируйте эту ситуацию: определите обстоятельства, в которых происходит действие, и причины поведения персонажей. Что, по-вашему, чувствует девочка? Сформулируйте проблемы/причины, которые привели Лию в тупик.
2. Определите пути решения проблем и выхода из сложившейся ситуации. Проанализируйте каждое решение с разных точек зрения, используя аргументы «за» и «против». Не забывайте о чувствах, которые испытывают все, в том числе и те, кто оказался свидетелем ситуации. Как они должны себя вести? Как вы оцениваете поведение Мариуса? А как насчет взрослых участников?
3. Сформулируйте выводы.



Проекты (индивидуальные или групповые)

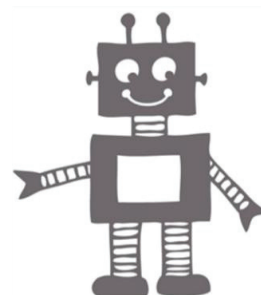
Предлагаем учащимся выполнение:

- Фоторобот преследователя.
- Фоторобот жертвы кибербуллинга.

Параметры описания:

- a. специфика данных, представляющих его онлайн-идентичность;
- b. специфические действия в онлайн-среде;
- c. другие черты: <https://biblioemi.abrm.md/>.

Это упражнение поможет учащимся стать более предусмотрительными и внимательными к поведению своих коллег, которым они могли бы помочь.



Ресурсы: Видео, фильмы, информации

Фильмы

Внимательно просмотрите короткометражный фильм «Кибербуллинг, кибернетическое преследование», пройдя по ссылке https://youtu.be/knO_XoToxI4?feature=shared в соответствии с инструкцией по использованию учебного фильма.

Онлайн-ресурсы:

- Как защититься от домогательств онлайн (доступно на румынском языке): <https://siguronline.md/rom/copii/informatii-si-sfaturi/cum-sa-te-protejezi-de-hartuirea-online>;
- «Будьте в безопасности и в Интернете. Учитите наши советы» (доступно на румынском языке): https://www.youtube.com/watch?v=6aBTiDkhDw8&ab_channel=SigurOnline;
- Онлайн-учебник по Медиаобразованию и информационной культуре. Доступно на: <https://biblioemi.abrm.md/>.



Тема 4. СЕКСУАЛЬНЫЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ И ДОМОГАТЕЛЬСТВА



Ключевые тезисы

- Отговорки не решают проблемы сексуальных злоупотреблений и домогательств. Мы должны нести ответственность за свое поведение и вспышки гнева.
- Быть в роли унижаемого/унижаемой нелегко. Не поступайте так по отношению к кому бы то ни было!
- Агрессия в любом ее проявлении — вещь опасная, иногда ее можно почувствовать сразу, иногда позже.



Идеи, предложения по дидактическому проектированию

На всех занятиях, в том числе и на этом, преподаватель/преподавательница не «учит», а создает благоприятную для обучения обстановку, без грубого обращения, насилия, что подразумевает, что каждый учащийся/каждая учащаяся чувствует себя свободным/свободной в выражении собственных мнений и ценностей. Учащимся предоставляются учебные ресурсы для работы в группе, каждый имеет возможность брать на себя ответственность, экспериментировать с различными заданиями и ролями. Каждый учащийся/каждая учащаяся по отдельности располагает временем и возможностями для развития групповой сплоченности и коммуникативных навыков; в группе уважают и ценят различия между учащимися и признают качества группы. Преподаватель/преподавательница поощряет активное выслушивание, искреннее и открытое общение, использует конфликты как обучающие ситуации, поощряя отношения сотрудничества, вместе с учащимися постоянно оценивает компетенции группы и намечает общие цели.



Бодрящие игры

Педагогический кадр готовит ряд вопросов. Можно использовать предложенные ниже, либо в них можно вносить изменения и дополнения. Во время перемены или в начале занятия попросите учащихся ответить «ДА» или «НЕТ» на вопросы, которые вы зачитаете. Каждый учащийся/каждая учащаяся получит карточку. На ее лицевой стороне будет написано «ДА», а на оборотной – «НЕТ». Затем медленно зачитайте приведенный ниже список и дайте учащимся возможность принять решение. Вы можете подвести итоги на доске по каждому вопросу.

1. Вас когда-либо обзывали или оскорбляли ваши коллеги?
2. Случалось ли вам когда-нибудь получать угрозы от одноклассников или одноклассниц или угрожали ли вы сами другим?
3. Получали ли вы неприятные для вас комплименты?
4. Чувствовали ли вы оскорбительные взгляды, излишне сосредоточенные на вашем теле?
5. Случалось ли вам умышленно шлепать, щипать или ударять кого-то из вашей школы?
6. Вас когда-нибудь лишали личных вещей?
7. Случалось ли коллегам из вашей группы ломать или повреждать школьное имущество?
8. Вам когда-нибудь угрожал кто-то, если вы не делали то, что от вас требовали?
9. Прикасался/прикасалась ли к вам кто-то, отчего вы чувствовали неловкость?
10. Рассказали бы вы кому-нибудь о неловкой ситуации, в которой оказались?

В заключение обсуждаются результаты, отмеченные на доске по каждому вопросу. Затем преподаватель/преподавательница просит поднять руку учащихся, ответивших хотя бы один раз «ДА» на указанные вопросы. Вполне возможно, что количество учащихся окажется большим, что является поводом для введения темы «Сексуальные злоупотребления и домогательства».



Приемы, методы обучения

Методологический акцент в данной теме делается на критическом и эмпатическом осмыслении понятий «злоупотребление», «сексуальное домогательство», «ответная реакция», «сообщение» и т. д. Могут использоваться следующие методы и приемы: Тематическое исследование, Графическая презентация, Алгоритмическое обучение, Групповой проект и т. д. В ходе урока, в зависимости от потребностей учащихся, обсуждаются стереотипы, существующие относительно сексуальной агрессии.

Примечание: педагогические кадры предлагают учащимся заполнить лист «Пять этапов развенчания стереотипа, мифа», представленный в теме 1 данного модуля, при этом учащиеся в точности выполняют все описанные в нем шаги.



Тематические исследования

Учащиеся делятся на 4 группы. Каждой группе предлагается определенная ситуация. Задача учащихся состоит в обсуждении и определении конструктивных решений, поведенческих альтернатив для случаев возникновения проблем, используя различные инструменты.

Группа 1. Учащийся прогуливался с друзьями по школьному коридору и заметил, что навстречу ему идет его девушка со своими подругами. Когда они поравнялись, девушка бросила на него леденящий взгляд и громко сказала: «Даже не знаю, с какой стати я постоянно заставляю себя встречаться с тобой, неудачник! Думаю, что до сих пор я делала это из жалости». Учащийся не понимает, что могло так сильно ее раздосадовать, и ему стыдно, потому что свидетелями этой сцены были его друзья и ее подруги.

Учащиеся используют следующий **рабочий алгоритм**:

1. Проанализируйте эту ситуацию: определите обстоятельства, в которых происходит действие, и причины поведения персонажей. Как вы думаете, что чувствует каждый из них? На основе выполненной работы сформулируйте проблемы.
2. Определите пути решения проблем и выхода из сложившейся ситуации. Проанализируйте каждое решение с разных точек зрения, используя аргументы «за» и «против». Не забывайте о чувствах, которые испытывают все, в том числе и те, кто оказался свидетелем ситуации. Как они должны себя вести?
3. Определите решение, касающееся отношений между этими двумя людьми, как они будут действовать, как это решение может повлиять на их отношения. Сформулируйте выводы.

Группа 2. Двое друзей, девочка и мальчик, обедают со своими друзьями в кафе. Эти двое начинают поддразнивать друг друга. Вскоре все переходит в оскорбления и упреки. Девочку это начинает беспокоить, но она не останавливается. Она встает из-за стола и говорит ему уйти, потому что ненавидит его. В ответ друг приказывает ей заткнуться и дает пощечину. Друзья замерли от происходящего, не отреагировав никак. Девушка начинает плакать и выходит из кафе.

Используя лист «Как распознать насилие», форму насилия в столбце «Наблюдаемое насилие». При наличии времени можно включить другие ситуации насилия, наблюдаемые дома, в школе, по телевидению, в общественных местах или в любом другом месте.

В колонке «Люди/обстоятельства» объясните причины, которые привели к насилию, и напишите, что, по вашему мнению, чувствуют вовлеченные люди.

В колонке «Как разрешилась ситуация» напишите свое мнение о том, как разрешилась ситуация или как она завершилась.

В колонке «Другие способы разрешения ситуации» напишите способы, которыми можно было бы разрешить ситуацию, не прибегая к насилию.

Наблюдаемое (замеченное) насилие	Люди/обстоятельства	Как разрешилась ситуация	Другие способы преодоления ситуации

Группа 3. Две коллеги спорят в присутствии учащихся. Последние наблюдают за происходящим. Некоторые даже проявляют признаки поощрения поведения девочек, развлекаясь таким образом. Конфликт нарастает, одна из спорящих становится все более злой, хватая другую за волосы и швыряет об стену. Позже она приносит свои извинения: «Я не горжусь тем, что вышла из себя, но я действительно была не в своем уме. Если ты хорошая коллега, то должна знать, что, когда увидишь меня такой, не подливай масла в огонь, потому что я теряю контроль над собой».

В этой группе предлагаем рабочий лист «Наш подход к случаям насилия», представленный ниже.

Наш подход к случаям насилия

Группа № _____

Члены группы (фамилия, имя и роль, принятая в группе, при необходимости)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Выявленные решения: _____

Решения, принятые группой для разрешения соответствующей проблемной ситуации:

Профилактические стратегии: _____

Группа 4. Парень и девушка встречаются уже несколько недель. Она очень ясно дала понять, что готова только к поцелуям и ничему больше. Парень становится все более и более агрессивным, не принимая во внимание ее желание. В какой-то момент он попытался склонить ее к чему-то большему (случайные, на первый взгляд, прикосновения частей своего тела к телу жертвы, ласкающие движения в интимных местах и т. д.), мотивируя это тем, что, по его мнению, она тоже этого хочет, поскольку пришла на встречу в короткой юбке и с декольте.

Развенчайте стереотипы, выполнив следующие действия:

1. Выявите стереотип в данном случае.
2. Определите, нужна ли вам информация для развенчания данного стереотипа (при необходимости преподаватель заранее подготовит краткую информацию об этом стереотипе).
3. Проанализируйте необходимую информацию для внесения ясности в ситуацию.
4. Подготовьте вопросы, которые помогут вам привлечь коллег к презентации результатов групповой работы. *Что вы знаете о ...? Как вы думаете, это стереотип или нет?*
5. Формулировка выводов: *Что вы сейчас думаете о ...? Что бы вы сказали своим сверстникам/сверстницам и друзьям/подругам, если бы услышали от них этот стереотип?*

Учащиеся проведут презентацию случая, применяемые инструменты и результаты проведенного обсуждения. В ходе обсуждения они получают обратную связь от коллег, учась друг у друга.

Чтобы избежать непредвиденных ситуаций, педагогические кадры, пока учащиеся работают в группах, должны обходить каждую группу и вмешиваться, если что-то пойдет не так. Это делается для того, чтобы избежать публичных искажений в большой группе учащихся.



Проекты (индивидуальные или групповые)

По этой теме можно предложить групповой проект «Мы не приемлем насилия». Поскольку на предыдущих занятиях учащиеся просмотрели фильм «Цвета» и выявили специфические показатели, не наблюдаемые в любовных отношениях, на данном этапе учащиеся продолжают анализ фильма с целью разработки в группах плакатов с решениями и поведенческими реакциями. Каждая группа будет отвечать за один определенный цвет.

На реализацию проекта отводится одна неделя, до следующего занятия. Результаты представляются в начале следующего занятия. Продуктами обучения в рамках данного группового проекта могут быть плакаты, содержащие:

- Правила предотвращения насилия в отношениях;
- Поведенческие реакции и решения для преодоления насилия.

Продукты включаются в портфолио и могут быть оценены на основе показателей, разработанных преподавателем/преподавательницей совместно с учащимися и вывешенных перед выполнением проекта. Чтобы сделать оценку более индивидуализированной, будут использоваться лист самооценки, групповая оценка и т. д. Лист взаимной оценки сочетает в себе процесс самооценки с взаимной оценкой и размышлениями о результатах, с соответствующими выводами по поводу реагирования.

Лист взаимной оценки

Фамилия _____

Дата _____

Самооценка

Мой вклад в совместную работу выражается в:

1. _____

2. _____

3. _____

Оценка участниками/участницами группы

Впишите фамилию в клеточку, соответствующую вашему собственному мнению относительно самооценки коллеги.

Вклад учащегося/учащейся	Согласен/согласна	Частично согласен/частично согласна	Не согласен/не согласна

Для улучшения работы в будущем я выполню следующее: _____



Видео, фильмы

- На этом занятии можно использовать кадры из фильма «Цвета». Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=f3HDJMo_KO8. Даже если учащиеся выполнят групповой проект на основании этого фильма, на занятии они смогут работать с одним цветом, чтобы потренироваться и понять процесс работы над ситуациями, характерными для каждого цвета.
- Исследование о сексуальных домогательствах в учебных заведениях Республики Молдова (доступно на румынском языке): <https://progen.md/calea-dificila-spre-un-loc-de-studii-sigur>



Тема 5. АССЕРТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ И ПЕРЕГОВОРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАСИЛИЯ



Ключевые тезисы

Я буду использовать асертивное общение, потому что это помогает уменьшить количество конфликтов и установить атмосферу доверия и понимания с окружающими.



Идеи, предложения по дидактическому проектированию

Далее приведены некоторые идеи, которые вы можете включить в план урока, в зависимости от имеющегося времени, учащихся, участвующих в обсуждении, имеющихся у вас материалов, личной подготовки в данной области и т. д. Одна из целей этого урока – создать соответствующий контекст для развития навыков асертивного общения.



Бодрящие игры

Учащиеся делятся на 2 группы. Каждая группа проходит отдельный инструктаж. Задача для участников 1-й группы – нарисовать дом, задача участников 2-й группы – нарисовать цветок. Затем учащиеся из 1-й группы образуют пары с учащимися из 2-й группы. При этом они не должны общаться каким бы то ни было образом.

Задача для пар – обоим/обеим взять ручку, и по команде преподавателя/преподавательницы начать рисовать, не общаясь. Педагогический кадр следит за тем, что происходит в группе, и, когда посчитает нужным, останавливает действие. По его завершении, обсуждается произошедшее, используя различные типы вопросов. Например:

- *Какой результат вы получили?*
- *Как вы воспринимаете этот результат?*
- *Как вы справились с заданием?*
- *Что вы чувствовали во время выполнения задания?*
- *Определили ли вы различные этапы рабочего процесса или нет? Назовите их.*
- *Какие выводы можно сделать после выполнения задания?*
- *Чему вы научились в результате этой работы?*

В случае необходимости формулируются и другие вопросы. Затем парам учащихся предлагается обнять друг друга, чтобы снизить интенсивность различных эмоций, испытываемых в ходе обсуждения. Педагогический кадр называет стили общения, которые часто используются при выполнении данного упражнения, а также те, что используются реже.



Приемы, методы обучения

Методологический акцент в данной теме делается на критическом и эмпатическом осмыслении понятий «асертивность», «агрессивность», «пассивность», «коммуникация» и т. д.

При размышлении над ними могут использоваться такие методы и приемы, как: Оценка реакции, Рефлексивные обсуждения, Ролевое приветствие и т. д. Для развития навыков асертивного общения учащимся раздается или проецируется на доску следующий материал.

Используйте утверждение «Я».

Используйте предложения, начинающиеся с лексической единицы «Я», чтобы выразить свое мнение, желание и права. Кроме того, вы позволите другим узнать, что вы думаете, при этом ваши слова не будут звучать как обвинение.

Компоненты/шаги	Образец	Пример
1. Действие	1. Когда...	1. Когда мне делают замечания по поводу моей внешности. 1. Когда я получаю замечания в присутствии коллег.
2. Влияние на меня	2. Я чувствую...	2. Я чувствую себя очень глупо. 2. Я чувствую, что мой авторитет подрывается.
3. Желаемый результат	3. Мне бы хотелось, чтобы Я... (никогда не используйте местоимение «Ты»)	3. И мне бы хотелось больше не попадать в такие неприятные ситуации. 3. И мне бы хотелось, чтобы никто не видел во мне человека, которому высказали претензии.

Примеры неправильных асертивных утверждений, в которых чувствуется обращение к «Вы»:

- Когда вы делаете мне замечания в присутствии моих коллег, вы меня выводите из себя. *Мне бы хотелось обсудить вопросы отдельно.*
- Когда вы перебиваете меня, я чувствую, что начинаю злиться и не могу уследить за ходом своих мыслей, поэтому мне бы хотелось, чтобы вы позволили мне договорить.

Учащиеся будут практиковать асертивное утверждение «Я» для различных случаев, с которыми они сталкиваются. Каждый учащийся/каждая учащаяся вспомнит случай и сформулирует асертивное утверждение.

Чтобы сделать это правильно, преподаватель/преподавательница особо обратит внимание всех на то, что учащиеся должны работать по следующему алгоритму:

- взять на себя решение проблемы;
- описать поведение, которое вы хотите изменить;
- показать последствия изменения поведения;
- выразить свое отношение к проблеме;
- закончить описанием желаемого поведения.

Пример: Ана, табачный дым раздражает, мне от него плохо, и я не могу нормально дышать. Не могла бы ты курить на улице?

Занятие может закончиться обсуждением таких вопросов, как:

- Как вы думаете, сложно ли проявлять асертивность, твердость, особенно с друзьями?
- Рискованно или не рискованно выражать негативные чувства?
- Почему вы ответили положительно?
- Почему вы ответили отрицательно?

Приведите примеры из своей личной жизни (если вам есть чем поделиться), когда твердая, ассертивная позиция доказала свою эффективность.

Задача состоит в том, чтобы донести до учащихся следующую мысль: *«Я буду использовать модель ассертивного общения, потому что она помогает уменьшить количество конфликтов и создать атмосферу доверия и взаимопонимания с окружающими».*

Подчеркните идею о негативных и дисфункциональных эмоциональных последствиях агрессивных (прямых или косвенных) и пассивных (особенно чувства неполноценности) установок, резко контрастирующих с преимуществами ассертивной установки.

В конце урока учащимся предлагается провести самооценку, заполнив лист оценки деятельности.

Дополните следующие предложения:

В ходе сегодняшнего занятия мы узнали: _____

Подходящий цвет для сегодняшнего урока – _____, потому что _____

* Адаптировано по https://www.academia.edu/28524125/Activitati_violenta.



Тематические исследования

Учащимся предлагается ситуация. На этот раз они будут комбинировать приемы из *Тематического исследования* и *Ролевого приветствия*.

Ученик успешно завершил учебный день и теперь идет в парк, чтобы встретиться со своими друзьями. На свои карманные деньги он покупает пачку вафель и сок. Придя в парк, он садится рядом с друзьями и открывает свой пакет. Тут же сзади появляется один из друзей и без приглашения угощается его покупками: «Ммммм, классные! Я еще хочу». Прежде чем ученик успевает ответить, появляется другой друг: «Я тоже хочу, и сока хочу». И он угощается. Третий тоже берет без спроса. Пакетик с вафельками опустошается! Таким образом, ученик даже не попробовал и считает, что так дальше продолжаться не может.

Четверо учащихся получают задание представить различные возможные реакции ученика в данной ситуации, используя технику *Ролевого приветствия* (в соответствии с описанием). Для этого им дается краткое описание роли.

Учащимся объясняют, в чем заключаются четыре способа ответа. Преподаватель/преподавательница объясняет представленные реакции и стиль общения. Это можно делать после каждого ролевого приветствия, чтобы впечатления были как можно более «свежими».

Учащийся 1. Он смущенно извиняется перед друзьями за то, что не догадался сам их угостить, и оставляет им весь пакет с вафлями и соком.

Пассивный. Действуя как жертва, считая, что другим всегда достается лучшее, испытывая неудовлетворенность и заставляя других чувствовать себя виноватыми.

Учащийся 2. Заметно злится, кричит на друзей, чтобы они оставили его в покое, бросает пакет на землю, ругается, пинает пакет и т. д.

Напрямую агрессивный. Забывая проявлять уважение к желаниям и чувствам других людей, они ведут себя враждебно, нападая, чтобы скрыть свою эмоциональную неуверенность, заставляя других чувствовать себя рассерженными и даже контратаковать.

Учащийся 3. Ничего не говоря, он оставляет друзьям сок и вафли, а затем игнорирует их, давая им понять, что он очень обиделся.

Косвенно агрессивный. Своеобразная «змеиная атака», втихую, когда ты не выражаешь напрямую свою досаду, недовольство и т. д., но замораживаешь друзей своим враждебным отношением, заставляя их в свою очередь испытывать досаду и злость, не понимая причины твоего поведения.

Учащийся 4. Он встает перед своими друзьями, искренне и открыто выражает свое недовольство их поведением: «Вы мои друзья, но знайте, что я обиделся». Он объясняет им, что после тяжелого дня в школе ему хочется небольшого вознаграждения, поэтому он купил сладости, которыми с удовольствием делится с ними, но лучше бы он сделал это сам.

Ассертивный. Вы прямо выражаете свои чувства, внимательно относитесь к чувствам других и стараетесь найти способы угодить и другим, и себе: это позволит вам чувствовать себя комфортно и иметь позитивную самооценку, а ваши друзья оценят вашу искренность и справедливость.



Проекты (индивидуальные или групповые)

По этой теме может быть предложен индивидуальный проект для расширения. Учащиеся получают задание провести мини-исследование, применяя модель ассертивного общения в семье, школьном коллективе, местном сообществе и отмечая реакцию и размышления по поводу полученных результатов. Проект необходимо выполнить к следующему занятию в качестве домашнего задания. Продукт обучения в рамках этого индивидуального проекта представляет собой мини-отчет с собранными результатами, реакциями и впечатлениями. Этот продукт размещается в портфолио и может быть частью проекта по исследованию сообщества. Чтобы сделать оценку более индивидуализированной, будет использоваться лист самооценки, в соответствии с приложенным ранее образцом.



Видео, фильмы, информации

- Приемы ассертивного общения. Доступно на румынском языке: <https://www.youtube.com/watch?v=NWwdmVy3au0>
- Что такое ассертивное общение?

Доступно на английском языке (с субтитрами на румынском языке): <https://www.youtube.com/watch?v=WwH7xDtNZR8>



МОДУЛЬ IV. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Модуль развивает следующие единицы компетенций, которые, в свою очередь, способствуют развитию следующих специфических компетенций:

№	Единицы компетенций	Специфические компетенции:
1.	Обращение к услугам по поддержке психического здоровья.	<i>Специфическая компетенция 1.</i> Непрерывное информирование о физическом, психическом/отношенческом и сексуально-репродуктивном здоровье, проявление ответственности и критического отношения.
2.	Обращение к специалистам/ресурсным сотрудникам по вопросам эмоционального состояния и употребления вредных веществ.	
3.	Критический анализ информации об эмоциональном здоровье и употреблении веществ.	
4.	Управление собственными эмоциональными состояниями для поддержания благополучия.	<i>Специфическая компетенция 2.</i> Оценка личного поведения и поведения других людей с точки зрения ближайших и долгосрочных последствий, а также здоровья как ценности и в целях социальной самореализации.
5.	Выражение несогласия по поводу употребления вредных веществ.	
6.	Распознавание признаков эмоционального и психического расстройства.	<i>Специфическая компетенция 3.</i> Принятие решений на основе собственной системы установок и ценностей, с принятием поведенческих моделей, характерных для здорового образа жизни.
7.	Поиск решений для минимизации рисков и повышения личной безопасности.	
8.	Проявление защитного поведения по отношению к людям с эмоциональными и психическими расстройствами.	

Понятия и концепции, рассматриваемые в данном модуле

Эмоции, благополучие, эмоциональное равновесие, депрессия, тревога, эмоциональные нарушения, эмоциональный дисбаланс, кризис, употребление вредных веществ, кризисное сопровождение, забота о себе, регулирование благополучия, самоконтроль, взаимная поддержка, личная безопасность и др.

Общие методологические аспекты

Модуль начинается с рефлексивного и критического анализа концепции эмоционального равновесия, роли эмоций в регулировании поведения и места эмоциональных реакций в приспособлении к обстоятельствам и событиям в семье, школе и других жизненных контекстах. Размышление над этими понятиями поможет нормализовать негативные эмоциональные реакции и риски, связанные с положительными эмоциями. Модуль отличается сложной структурой, включает в себя широкие темы, раскрываемые в конкретных терминах, и направлен на повышение самопознания и любознательности учащихся в отношении самих себя и рискованного поведения других людей. В рамках данного модуля юноши и девушки получают представление о распространенности и рисках наиболее типичных психических

расстройств (тревога, депрессия, употребление вредных веществ), а также информируют о факторах, способных предотвратить их возникновение. Крайне важно показать связь между употреблением вредных веществ (табак, алкоголь и т. д.) и негативными эмоциональными состояниями (тревоги – с употреблением алкоголя, стресса и стыда – с употреблением сигарет и т. д.). Необходимо поощрять проявление сочувствия к людям с признаками эмоциональных расстройств и предотвращать саморазрушающее поведение, что будет рассмотрено с помощью таких приемов, как *тематические исследования, ролевые игры, просмотр фильма* и т. д.

Индивидуальные и групповые проекты

В процессе обучения учащиеся будут выполнять (во время и в конце) следующие индивидуальные и/или групповые проекты, предусмотренные Куррикулумом:

- *Дискуссии о роли социальных сетей и их влиянии на эмоциональное здоровье молодежи.*
- *Просмотр ролика «Как ты себя чувствуешь сегодня?» и проведение дискуссий на его основе.*
- *Просмотр фильма «Черный пес» (доступно по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=5JKrPpP_QrM) и проведение дискуссий на его основе.* Состоится обсуждение роли и важности выражения негативных эмоций, стратегий поиска поддержки в трудные моменты. 
- *Письма храбрости.* Будут разработаны послания от юношей и девушек для юношей и девушек, в которых они напишут тексты для ободрения и поддержки в трудную минуту (разочарование, тяжелая утрата, потеря, увольнение и т. д.).
- *Эмоции и зависимости.* Исследовательский проект (представляются истории людей, испытавших на себе действие зависимостей, и то, как они преодолевали эту ситуацию, а также события, внутренние состояния, которые они пытались заглушить этими вредными веществами).

Продукты обучения

Продукты, разработанные в рамках этих индивидуальных и групповых проектов, собираются в портфолио. Таким образом, педагогические кадры и учащиеся получают возможность разработать и оценить серию продуктов обучения – плакатов/листовок/списков: *Симптомы депрессии; Ободряющие сообщения для преодоления разочарований; Показатели грусти/депрессии/страха/тревоги; Десять возможностей в трудные моменты/десять "сладких" лживых мыслей о токсичных веществах.*

В ходе прохождения этого модуля юноши и девушки смогут легко определять особенности эмоциональных состояний (мыслей, проявляемых телесных и поведенческих реакций) и негативных эмоциональных расстройств, смогут выражать поддержку людям, переживающим трудные периоды, и принимать профессиональную помощь специалистов/специалисток в области психического здоровья (психолога, психиатра и т. д.).

Тема 1. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ. ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ СТРЕССА



Ключевые тезисы

- Я понимаю и допускаю, что быть уравновешенным означает быть грустным в печалих и радостным в радостях, и что каждый момент жизни подталкивает нас к эмоциональной реакции. Зачастую сложно не реагировать эмоционально, но постепенно, с помощью упражнений и специалиста, можно научиться самоконтролю.
- Я осознаю, что, лучше понимая себя и свои реакции, я могу легче приспосабливаться к различным стрессовым жизненным ситуациям.
- Я выбираю планирование собственного отдыха и досуга, чтобы предотвратить стресс и поддерживать важный эмоциональный баланс в повседневной жизни.



Идеи, предложения по дидактическому проектированию

Далее приведены некоторые идеи, которые вы можете включить в план занятия в зависимости от наличия времени, учащихся, участвующих в обсуждении, имеющихся у вас материалов, вашей личной подготовки в этой области и т. д. Одной из важных задач данного урока является создание соответствующего контекста для развития навыков размышления о собственном эмоциональном состоянии и определения факторов, приводящих к негативным последствиям стресса, а также изучения понятия эмоционального равновесия.



Бодрящие игры

Стань поводырем для незрячего. Из помещения убираются лишние предметы так, чтобы освободить место для проведения действия. Двум желающим будет предложено преодолеть несколько неопасных препятствий (брошенные на пол бумажки) по принципу «того, у кого завязаны глаза, ведет группа, помогая добраться из точки А в точку Б». Когда ведомый/ведомая достигает места назначения, все аплодируют. В случае со вторым ведомым/второй ведомой никто не аплодирует, хранится молчание. Обсуждаются пережитые эмоции. В зависимости от ситуации каждый учащийся/каждая учащаяся сможет выбрать из палитры эмоций.

Предложения относительно вопросов для обсуждений

- Какие эмоции вы испытывали в начале, во время и после прохождения маршрута?
- Какие эмоции вы испытываете при рассказе о ситуации?
- Что оказалось полезным для вас?
- Что оказалось сложным?
- Как вам удалось не отказаться от выполнения задания?
- Хотелось бы вам повторить этот опыт?
- Что бы вы сделали по-другому?

Преподаватель/преподавательница обращает внимание на то, что каждая ситуация, в которую попадает человек, вызывает определенную эмоциональную реакцию, но не вызывает определенное поведение. Кроме того, стресс неизбежен.



Приемы, методы обучения

Методологический акцент в данной теме делается на критическом и эмпатическом осмыслении понятий «стресс», «отрицательные и положительные эмоции», «поддержка», «забота о себе» и т. д. При размышлении о данных понятиях можно использовать такие методы и приемы, как *рефлексивные обсуждения, ролевые игры* и т. д. С целью развития навыков размышления относительно эмоций учащимся предлагаются смайлики или другие наглядные материалы, позволяющие идентифицировать разные эмоции.



Тематические исследования

- Выступление Даны Налбару на Ted Talks о нахождении внутреннего баланса, уверенности и любви к себе (доступно на румынском языке): <https://www.youtube.com/watch?v=fp6jPgEIFtI>



Видео, фильм

- Материал психолога Ралуки Антон «Эмоциональное равновесие» (доступно на румынском языке): <https://www.youtube.com/watch?v=h-oJbCSk0JM>



Ролевые игры

Раздаются листы с лексическими выражениями, обозначающими определенные эмоции. Каждый учащийся/каждая учащаяся заполняет и затем представляет описание группе. Задача группы – распознать эмоцию, но только поднимая руки.

Я... Когда люди меня ощущают, обычно в их теле может случиться... А их мысли становятся такими...

Ритуал может быть выполнен без описания, только путем невербальной мимической передачи состояния по образцу скульптуры. Учащиеся смогут задавать вопросы скульптуре, не спрашивая ее напрямую о том, какую эмоцию она выражает. Используются только уточняющие вопросы типа: *Какие мысли ты пробуждаешь в людях? Как другие люди понимают, что ты...?*

Другим вариантом является метод Интервью с эмоцией, который можно использовать во время занятий.

- Учащиеся разбиваются на пары, один/одна играет роль эмоции и отвечает на вопросы, другой/другая записывает ответы на листе «Интервью с эмоцией», который затем представляется группе. В конце рассказывают, с какими трудностями столкнулись и что узнали во время этого интервью.
- Вопросы могут быть адаптированы в соответствии с уровнем понимания учащихся.

Лист «Интервью с эмоцией»

Вопрос	Ответ
Как твоё имя? В чём твои отличительные черты?	
Сколько тебе лет? Как долго ты знакома с ...? Когда ты впервые пришла к нему/к ней?	
Когда вы познакомились со своим хозяином/своей хозяйкой?	
Кто ещё в его/ее семье тебя видит? И какой ты предстаешь перед другими людьми?	

Как ты думаешь, чего он/она хочет от своего хозяина/хозяйки, когда приходит? Что ты ей/ему на самом деле говоришь?	
Сколько времени вы проводите вместе? В какое время ты приходишь к нему/ней? Можешь ли ты описать свой последний визит с нему/ней?	
Где он/она ощущает тебя в своем теле? Какие ощущения ты ему/ей даришь? То есть, как он/она может сказать, что это пришла/пришел именно ты, а не кто-то другой?	
Что может отдалить тебя от хозяина/хозяйки? Ему/ей нужно сделать что-то конкретное?	
Какие эмоции дружат с тобой? Как именно?	
Как выглядит жизнь хозяина/хозяйки без тебя?	
Что, если бы ты появлялся/появлялась только ночью?	



Проекты (индивидуальные или групповые)

По этой теме можно предложить групповой исследовательский проект. Учащимся будет предложено провести небольшое исследование. Рекомендуемая тема: «Что мне помогает и в какое время». Учащиеся разработают 10 вопросов для 10 человек, из которых они соберут стратегии для поддержания эмоционального равновесия. Затем последует анализ этих стратегий.

Например: *Какие эмоции тебе труднее всего выразить? Какими методами ты пользуешься? Кто помогает тебе в трудную минуту?* Полученные в ходе исследования размышления и выводы о стратегиях интервьюируемых будут включены в портфолио вместе с приведенным ниже листом самооценки.

Лист самооценки

Задание, над которым я работал(а):

Этапы, пройденные в ходе выполнения задания:

Решив эту задачу, я научился/научилась:

Сложности, с которыми я столкнулся/столкнулась во время выполнения задания:

ТЕМА 2. ТРЕВОЖНОСТЬ: ЗАСТЕНЧИВОСТЬ, СТРАХ НЕУДАЧИ, СТЫД, ФОБИИ



Ключевые тезисы:

- Я понимаю и принимаю, что беспокойство и тревога – естественные состояния. Каждая ситуация может вызвать у меня эмоциональную реакцию, и в моих силах справиться с ними постепенно.
- Я понимаю, что тревога – это сложное состояние, которое с профессиональной помощью можно преодолеть или контролировать, чтобы наслаждаться жизнью.
- Я выбираю делиться своими проблемами, потому что это один из самых эффективных способов разрядки, независимо от того, делаю ли я это с другом/подругой, коллегой или специалистом/специалисткой службы по охране здоровья молодежи.
- Я знаю, что и у мальчиков, и у девочек могут быть проблемы, и вполне естественно поддерживать друг друга в их решении.



Бодрящие игры

Педагогический кадр готовит вопросы из перечня признаков, указывающих на наличие тревоги, или, при необходимости, других примеров, характеризующих тревожность. Он/она просит учащихся закрыть глаза и внимательно слушать высказывания. Позже, после прочтения, можно образовать пары для обсуждения ощущений, возникших при прослушивании предложений, а также картин, возникших перед их глазами. Спустя 3-4 минуты после обмена мнениями учащимся предлагается описать один день из жизни человека, имеющего подобные мысли, его потребности и способы взаимодействия с окружающими. После этого преподаватель/преподавательница медленно зачитывает приведенный ниже список и дает учащимся возможность принять решение. Итоги можно подвести на доске по каждому вопросу.

- Я должен/должна быть совершенным/совершенной, чтобы иметь ценность как личность.
- Если эта ситуация меня пугает, мне лучше ее избегать. Ужасно, когда не можешь контролировать.
- Я знаю, что шансы на то, что случится что-то плохое, невелики, но все же это может произойти.
- Неудобно ввязываться в незнакомые или непривычные ситуации.
- Наверняка другие люди считают меня глупым/глупой или менее хорошим/хорошей, нежели они.



Приемы, методы обучения

Методический акцент в данной теме делается на критическом и эмпатическом осмыслении состояний, возникающих у людей, испытывающих *тревожные состояния*, причин их возникновения, на объяснении того, что в подростковом возрасте тревога по поводу мнения окружающих возрастает по причине взросления и что ее можно преодолеть при поддержке и постепенном тренинге и т. д. Для развития навыков сочувствия необходимо избегать поверхностного обсуждения этих понятий, проводить *тематические исследования и анализировать* истории людей, испытывающих тревожные состояния.



Тематическое исследование: История Кэти.

- Ещё лет пять назад, если бы вы меня искали, то нашли бы в психиатрической больнице, где я пыталась – на полном серьёзе – госпитализироваться. Примерно в это время мои глаза не высыхали от слез, которые не переставая текли, в присутствии дежурного врача, которому я объясняла позывы и страхи, которые испытывала уже несколько дней. Я боялась, что могу причинить вред себе или, что еще хуже, кому-то другому, и поэтому отчаянно хотела, чтобы меня госпитализировали и держали подальше от других. Я считала, что меня следует держать под наблюдением, добровольно или принудительно, ради всеобщего блага. Я была готова принять любой диагноз, лишь бы меня держали в заточении.
- Я не могу точно объяснить эмоциональное состояние. Я – некто, покинувшая родной дом в 18 лет, чтобы поступить на учебу в Северной Германии. Кто позднее получила работу на юге страны и снова переехала. Кто в 19 лет в одиночку побывала в Южной Америке, а затем в 21 – в Южной Азии. Я пребывала в состоянии тотального ужаса. Мой разум был заполнен ужасами. Я не могла понять, как единственная вещь, которая до этого момента была для меня несомненной – мой собственный разум – могла так далеко отклониться от своей привычной функциональности.
- Не то чтобы он был когда-либо полностью функциональным. Если бы вы спросили моих друзей или родственников, то они бы сказали, что я была самым эмоционально чувствительным существом, которое они когда-либо встречали. Меня беспокоили любые сильные эмоции окружающих, я сочувствовала любому огорчению. У меня было **социально-тревожное расстройство (социофобия)**. Я не переносила ни малейших негативных отзывов и принимала близко к сердцу практически все, что обо мне говорили.
- **Я часто сильно и подолгу плакала.** Мне пришлось пройти через издевательства и долгий и тяжелый развод родителей. В течение многих лет я страдала хронической бессонницей и приступами булимии. Я знала, что у меня неустойчивая психика, но никогда не предполагала, что мне придется обращаться за специализированной медицинской помощью. Видите ли, как и у большинства людей в развивающихся странах, у меня было искаженное представление о психических заболеваниях. Я вообразила, что это затрагивает только определенных людей и проявляется ужасным образом. Как-то раз, во время одной из первых панических атак, когда я впервые испытала на себе деперсонализацию – ощущение отстраненности от собственного тела, – я вызвала «скорую помощь».
- Фельдшер дал мне успокоительное из трав и «посоветовал» не обращаться в приемный покой психиатрической больницы, потому что «это ад, там вы увидите людей, которые напугают вас еще больше». Я уверена, что он желал мне добра, но все же...
- Сейчас я могу сказать, что у меня есть опыт, который абсолютно полностью противоречит этому совету. Мне «удалось» госпитализироваться примерно на 2 недели, в течение которых врачи проверяли мою реакцию на несколько видов лекарств и нашли средство, на которое я реагировала хорошо. Здесь я познакомилась с несколькими замечательными людьми и, к сожалению, с несколькими очень несчастными. Никто не напал на меня и не причинил мне никакого вреда. У меня была свобода писать, заниматься йогой, петь.

- После выписки из больницы, я вернулась в корпоративный мир и преуспела больше, чем раньше. Я с удовольствием и с отличными результатами занималась волонтерской деятельностью, вышла замуж и теперь у меня есть собственный бизнес в области цифрового маркетинга и копирайтинга. Я говорю о психическом здоровье так часто, как могу, и со всеми, у кого есть уши, чтобы слышать. Стереотипы о людях с психическими расстройствами, подобными моим, включают в себя то, что они жестоки, лишены нравственности, непредсказуемы, безответственны и ничего не могут предложить обществу.

Обсудите этот случай или другие, основываясь на следующих указаниях/вопросах:

- Как себя чувствовала Кэти?
- Какие у нее были мысли о себе и об окружающем мире?
- Какие причины привели к ее тревожному состоянию?
- Почему она дошла до такого состояния?
- Какие решения она использовала? Почему?
- Что она могла сделать по-другому и в какой конкретный момент?

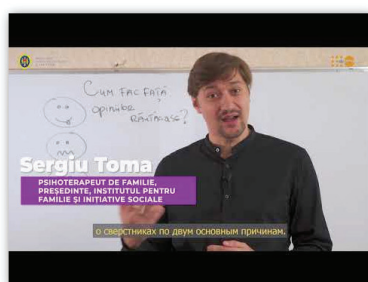


Видео, фильмы

На данном занятии можно провести просмотр видеоматериала, разработанного ЮНФПА совместно с Министерством образования и исследований в рамках кампании «Я выбираю хорошее самочувствие». Доступно в электронной библиотеке: <https://educatieonline.md/Class?16>



Sfatul psihologului pentru profesori



Nu lăsa opiniile răutăcioase ale altora să te conducă: cum îți poți dezvolta încrederea în forțele proprii?

02.12.2020
Pentru toti

Sfatul psihologului

Nu lăsa opiniile răutăcioase ale altora să te conducă: cum îți poți dezvolta încrederea în forțele proprii?



Проекты (индивидуальные или групповые)

На основании текста «10 рекомендаций по поддержанию ментального здоровья для подростков» или аналогичных материалов разработайте 10 агитационных сообщений, направленных на поддержку и просвещение молодежи по вопросам тревожного состояния.

Организуите процесс разработки проекта по принципу работы в группах по 3-5 человек. Используйте индивидуальный лист для размышлений, чтобы облегчить самооценку на основе групповой работы.

Также можно организовать в школе Неделью психоэмоционального здоровья и каждый день приглашать одного человека из сообщества, который будет рассказывать о своих переживаниях в подростковом возрасте и том, как он их преодолевал или справлялся с

ними в свое время. Учащиеся должны задавать открытые вопросы и собирать информацию, аналогичную той, что содержится в истории Кэти.

- Материал «10 рекомендаций по поддержанию ментального здоровья для подростков».

- Материал о тревоге (доступно на румынском языке):

<https://deprehub.ro/psihoeducatie/anxietatea/#1552469502670-95c8425d-7546>.



10 рекомендаций по поддержанию ментального здоровья для подростков⁶

Ментальное здоровье предполагает сохранение баланса между разными сторонами жизни и относится к тому, как человек думает, что чувствует и как поступает в различных ситуациях, с которыми сталкивается. Ментальное здоровье характеризует то, как человек относится к себе и другим, как выстраивает отношения с другими людьми, а также как оценивает проблемы, совершает выборы и принимает решения.

Ниже ты найдешь 10 рекомендаций относительно того, как поддерживать свое ментальное здоровье и сохранять баланс.

1. Выстраивай здоровую самооценку. Здоровая самооценка – это больше, чем умение видеть свои положительные качества. Это способность видеть одновременно и свои способности, и свои слабые места, принимать их и продолжать делать все возможное с тем, что имеешь. Например, то, что ты можешь не уметь играть в спортивную игру достаточно хорошо, чтобы стать чемпионом/чемпионкой, не должно мешать тебе наслаждаться этой игрой.

Упражнение «Развивай уверенность»: внимательно проанализируй и запиши свои хорошие сильные стороны. Что ты делаешь лучше всего? В какой области находятся твои навыки и интересы? Как бы тебя описал друг? Теперь посмотри на свои слабые стороны и запиши их. Что тебе трудно делать? Что заставляет тебя чувствовать себя разочарованным/разочарованной? Взгляни на этот список. Помни, что у всех нас есть свои положительные и отрицательные стороны. Позволь своим сильным сторонам сиять и развивай свои слабые стороны, чтобы помочь себе взрослеть и расти.

2. Получай так же, как и отдавай. Иногда мы можем путать реалистичный взгляд на свои сильные стороны с самомнением. Нам бывает трудно принимать доброту и комплименты, мы можем отмахиваться от них и принижать себя.

Упражнение «Принимай комплименты»: в следующий раз, когда кто-то сделает тебе комплимент, ответь «Спасибо! Я рад(а), что ты так думаешь!». Вспомни и другие комплименты, которые ты получал(а) и которые заставляли тебя чувствовать себя хорошо.

3. Развивай позитивные семейные отношения. Работай над созданием и развитием хороших семейных отношений. Научись ценить способности и навыки каждого члена семьи. Узнай, как можно оказывать и принимать поддержку в семье.

Упражнение «Найди время»: найди время, чтобы побыть со своей семьей. Запланируй время как для серьезных совместных событий, так и для развлечений. Слушай внимательно, не перебивая, что говорит каждый человек в семье. Делай это почаще.

4. Заводи друзей, которые будут иметь для тебя значение. Друзья помогают нам понять, что мы не одиноки. Они помогают нам, разделяя наши взлеты и падения, а мы, в свою очередь, помогаем им. Мы вместе разделяем жизненные трудности и празднуем радостные события.

⁶ Источник: Mental health information for teens: health tips about mental wellness and mental illness including facts about mental and emotional health, depression and other mood disorders, anxiety disorders, behavior disorders, self-injury, psychosis, schizophrenia, and more / edited by Karen Bellenir. -- 3rd ed. ISBN 978-0-7808-1087-7

Упражнение «Построй дерево дружбы»: поддерживай дружеские связи, например, пригласив друга на обед. Ищи новые дружеские связи: попробуй попросить друга привести с собой кого-то, кого ты еще не встречал(а).

5. Определи свои приоритеты. Реклама убеждает нас, что нам необходимы очень многие продукты и услуги. Наша задача состоит в том, чтобы выяснить, что нам на самом деле нужно, а что скорее является нашим пожеланием. Это важно, чтобы найти баланс в расходах, избежать чрезмерных трат и предотвратить финансовые проблемы, которые обычно вызывают сильный стресс.

Упражнение «Запланируй разумный бюджет»: письменно запланируй свой бюджет. Подумай, насколько он реалистичный. Хватает ли средств на обеспечение основных потребностей? Как ты запланировал(а) траты на свои желания? Какие из этих желаний важнее всего?

6. Вовлекайся. Вовлекаться в вещи, которые действительно важны для нас, помогает нам сохранять ощущение цели и чувство удовлетворения. Ты можешь вносить свой вклад в совершение позитивных изменений в мире, который будет значимым независимо от того, насколько это будут большие или небольшие действия/усилия.

Упражнение «Будь волонтером»: найди волонтерское занятие, которое будет для тебя важным, например, навещай тяжелобольных детей, прими участие в экологической акции, помоги соседу.

7. Научись эффективно справляться со стрессом. Стресс – нормальная часть нашей жизни. То, как ты с ним справляешься, во многом зависит от твоего к нему отношения и твоего умения сохранять баланс между учебой, отдыхом, работой, семьей, друзьями, хобби. Сохранить такой баланс поможет планирование своего времени.

Упражнение «Уйди на пятиминутные каникулы»: каждый день выделяй себе 5 минут на перерыв для своего ментального здоровья. Выйди в другую комнату, закрой дверь и в течение 5 минут помечтай о чем-то приятном или вообще ни о чем не думай. После этого ты почувствуешь себя так, как будто побывал(а) на мини-каникулах.

8. Найди способы справляться с изменениями, которые влияют на тебя. Реальная жизнь полна разных событий и изменений, к которым приходится приспосабливаться, что иногда бывает достаточно трудно. Важно научиться быть гибким/гибкой и находить поддержку.

Упражнение «Найди силу в числе»: найди группу поддержки – людей, которые сталкиваются с теми же сложностями, что и ты. В такой группе можно поддерживать друг друга и находить новые решения.

9. Научись регулировать свои эмоции. Мы все сталкиваемся с необходимостью находить безопасные и конструктивные способы выражать и обмениваться чувствами гнева, грусти, радости и страха. Твои способы переживания и выражения эмоций уникальны, потому что ты уникален/уникальна.

Упражнение «Регулируй свое настроение»: выясни, что делает тебя счастливым(ой), грустным(ой), радостным(ой) или злым(ой). Что тебя успокаивает? Узнай, как справляться со своим настроением. Поделись радостными новостями с другом, «поплачь на плече друга», когда тебе грустно. Физические упражнения могут помочь тебе справиться со своим гневом. Сохрани свои любимые забавные фильмы на случай, когда тебе захочется посмеяться.

10. Развивай духовность, которая тебе подходит. Научись жить в мире с собой. Узнай, кто ты: что делает тебя по-настоящему счастливым(ой), что тебя действительно увлекает. Научись находить баланс между тем, что ты можешь изменить в себе, и тем, что ты не можешь изменить. Узнай и доверяй своему внутреннему «я».

Упражнение «Развивай свое внутреннее «я»»: выдели тихое, качественное время, чтобы побыть в полном одиночестве. Сделай дыхательное упражнение — попробуй посчитать вдохи от одного до четырех, затем снова начните с одного. Или займись тем, что тебе нравится, например, танцами, походом на футбол, постройкой скворечника, чем угодно, что тебе подходит.

ТЕМА 3. ДЕПРЕССИЯ: ЕЕ ПРИЗНАКИ, ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЕ



Ключевые тезисы

- Я понимаю и признаю, что грустить – это естественно. Каждая потеря или разочарование могут вызвать у меня грусть. Тем не менее, быть грустным и страдать депрессией – разные вещи.
- Я осознаю, что депрессию можно преодолеть, и важно как можно скорее обратиться за помощью. Это не повод критиковать людей, страдающих депрессией, или обвинять их в своем состоянии.
- Я выбираю выслушивать грустных или замкнутых людей или, по крайней мере, подсказывать им, что можно преодолеть их состояние, если обратиться за профессиональной помощью.



Идеи, предложения по дидактическому проектированию

Педагогическому кадру предстоит подготовить ряд вопросов. Можно использовать предложенные ниже, либо изменить или дополнить их. На перемене или в начале занятия попросите учащихся ответить «ДА» (поднятая рука) или «НЕТ» на зачитываемые вопросы. Попросите учащихся закрыть глаза одной рукой и отвечать только при помощи другой руки. Затем медленно зачитайте приведенный ниже список и дайте учащимся возможность принять решение. Вы можете подвести итоги на доске по каждому вопросу.

В течение последних 2 недель – постоянно:

- 1) ... я чувствую себя неуютно, грустно и безвыходно.
- 2) ... я с трудом засыпаю, не могу заснуть или сплю слишком много.
- 3) ... я чувствую себя уставшим/уставшей или испытываю недостаток энергии.
- 4) ... у меня пониженный или повышенный аппетит.
- 5) ... у меня постоянно возникают плохие мысли о себе, я считаю себя неудачником/неудачницей или человеком, допустившим собственное падение или падение своей семьи.

В заключение обсудите опыт ответов на эти вопросы. Преподаватель/преподавательница отмечает, что это некоторые примеры вопросов, на которые человек, страдающий депрессией, ответит «ДА».



Приемы, методы обучения

Методологический акцент в данной теме делается на критическом и эмпатическом осмыслении понятий «депрессия», «грусть», «поддержка», «психическое здоровье» и т. д. Могут использоваться следующие методы и приемы: *тематическое исследование, графическая презентация, алгоритмическое обучение, групповой проект* и т. д. В ходе занятия, в зависимости от потребностей учащихся, может быть сделан акцент на стереотипах, существующих по отношению к другим людям. Рекомендуется проведение беседы с психологом или психиатром для обсуждения способов профилактики и, в частности, обращения к специалисту по психическому здоровью.



Тематическое исследование

Учащиеся делятся на 4 группы. Каждой группе дается ситуация (например, ситуация Иона). Задача учащихся: на основе описанных ситуаций обсудить и определить решения, которые Ион мог бы использовать для выхода из сложившейся ситуации, а также записать не менее 5 причин, которые привели к возникновению данной ситуации.

Иону 15 лет (через несколько месяцев исполнится 16). Он учится в 9-м классе и является учеником со средними показателями успеваемости. Его любимыми предметами являются информатика и физкультура. Ему нравится сидеть за компьютером и играть с друзьями.

Когда он не сидит перед компьютером, у него с собой телефон, и он отвечает на сообщения в чате или просматривает TikTok.

Утром, когда должны начаться занятия, его часто будит мама или старшая сестра. Он говорит, что у него есть часы и будильник, и это не проблема, если он не встает сразу, когда его об этом просят.

Последние несколько дней он не хочет выходить к столу кушать, говорит, что уже поел. Несколько раз его заставляли за просмотром телефона после полуночи. Он не отвечает на вопросы и быстрее начинает злиться.

Ион говорит, что он не может собраться, чтобы делать домашние задания. Он устал, ему не хватает энергии, особенно после того занятия стали проводиться по Интернету. У него есть расписание, есть список действий, но он их не придерживается.

В последний раз он пришел к родителям и попросил записать его на занятия спортом. Они согласились, но, получив сообщение от преподавателя о том, что он не сдал вовремя свою работу, отложили занятия спортом.

Родители описывают его следующим образом:

«Ион неорганизован, ругается с нами, ничего не хочет, и у нас сложилось впечатление, что он бросит школу. Мы спрашивали его, что с ним происходит. Он утверждает, что все в порядке, но мы видим, что это не так. Он спорит со своей сестрой, упрекая ее в том, что она трогает его вещи без разрешения. Мы объясняем ему, что он живет не один в доме. Однажды мы застали его плачущим в комнате, но когда я подошла к нему и спросила, что случилось, он ответил, что все в порядке. Недавно он заявил нам, что больше ничего не хочет и что ему все надоело. Отец ругает его, но это не помогает».

Учащиеся используют следующий **рабочий алгоритм**:

1. Проанализируйте эту ситуацию: определите обстоятельства, в которых происходит действие, и причины поведения персонажей. Как вы думаете, что чувствует каждый из них? Сформулируйте проблемы.
2. Определите пути решения проблем и выхода из сложившейся ситуации. Проанализируйте каждое решение с разных точек зрения, используя аргументы «за» и «против». Не пренебрегайте чувствами, которые испытывают все, в том числе и те, кто были свидетелями ситуации. Как им следует вести себя?
3. Определите характер взаимоотношений между этими людьми. Как вы думаете, как они будут действовать дальше? Как принятое решение может повлиять на их отношения? Сформулируйте выводы.



Видео, фильм

- Депрессия по имени Черный пес, доступно по ссылкам:
https://www.youtube.com/watch?v=M94Z_OKglh8 (на русском языке)
<https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc> (на английском языке)
- Свидетельства людей, перенесших депрессию, доступно по ссылке:
https://www.youtube.com/watch?v=y_cIViTwmkM



Руководство по обсуждению:

- В чем были причины?
- Какие были решения?
- В чем заключалась сложность жизни с депрессией?
- Что может помочь людям в подобных ситуациях?



Ролевые игры

Используя лист «Как поддержать человека, страдающего депрессией», учащиеся проводят обсуждение на основе конкретного случая (например, случая Иона или других случаев, подготовленных педагогическим кадром, которые включают эмоции и поведение, характерные для депрессии). Будут смоделированы две ситуации в соответствии со следующим сценарием:

1. Заполните таблицу, указав не менее 5 возможных эмоций и мыслей при депрессии.
2. Выберите 2 человек, которые будут вести обсуждение.
3. Расположите за спиной каждого из участников ролевой игры еще по 2 учащихся, которые будут изображать мысли и эмоции стоящих впереди.
4. Начните обсуждение, а через 10-20 секунд остановите его и попросите учащихся, выступающих в роли мыслей и эмоций, угадать, какие эмоции и мысли испытывает герой. Продолжите обсуждение и повторите действие.
5. Попросите остальных учащихся внимательно следить за ходом беседы и записывать фразы или реакции, которые, с их точки зрения, были полезны или построили дружескую беседу.

Наблюдаемое поведение (слова или поступки/действия)	Возможные эмоции и мысли	Полезные слова/вопросы/подсказки для замкнутого/грустного человека
Сидит в комнате и отказывается идти есть	Грустит. «Боюсь выходить, никого не хочу видеть».	Как прошел день? Я вижу, ты все молчишь, хочешь поговорить после занятий?



Проекты (индивидуальные или групповые)

По этой теме можно предложить проведение проекта исследования в местном сообществе или школе на тему «Как я могу поддерживать свое благополучие». Для выполнения данного проекта учащиеся делятся на группы, произвольно или по желанию. В аудитории совместно разрабатывается набор вопросов, которые будут использоваться в процессе исследования. Вопросы могут стать частью вопросника или интервью. Например: *Как часто я испытываю чувство грусти? Что меня больше всего печалит? Что помогает мне справиться*

с грустью? Что я делаю, когда у меня длительное время возникают плохие мысли? Могу ли я поговорить с психологом о своей грусти?

Под руководством преподавателя/преподавательницы учащиеся проходят обучение по применению инструментов и использованию полученных данных, включая формулирование выводов и предложений по действиям. Время, отведенное на проект, составляет 1-2 недели.

Результаты могут быть представлены в рамках мини-конференций. Продуктом обучения в данном групповом проекте является плакат/карточка «Результаты исследования относительно благополучия и профилактики депрессии». Этот продукт заносится в портфолио и может быть оценен на основе показателей, разработанных преподавателем/преподавательницей совместно с учащимися.

Для обеспечения большей индивидуализации оценки будет использован лист самооценки личного вклада в реализацию данного проекта в соответствии с образцом, предложенным в теме 1 модуля III.

ТЕМА 4. ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ И ПОПЫТОК СУИЦИДА



Ключевые тезисы

- Я знаю, что кризисные ситуации могут возникнуть в жизни любого человека, все зависит от того, как вы их преодолеваете и какую поддержку вы получаете при их преодолении.
- Я решаю признать, что мне нужна помощь, потому что никто не обладает всезнанием и у каждой ситуации есть выход, даже если кажется, что выхода нет.



Информационная поддержка для педагогических кадров

Психическое здоровье подразумевает здоровье мозга. Психическое здоровье влияет на все аспекты жизни, такие как производительность на работе/успеваемость в школе, физическое здоровье, эмоции, самовосприятие и отношения с окружающими.

Здоровая психика помогает человеку справляться со стрессом и жить так, как он хочет. В этой связи важно уделять внимание психическому здоровью. У некоторых людей проблемы с психическим здоровьем возникают уже в подростковом возрасте. Они возникают, когда мозг уже не может функционировать в том объеме, который необходим ему ежедневно.

Иногда это происходит из-за сложных жизненных ситуаций, таких как смерть близкого человека или другие трагические события. При прохождении через подобные ситуации человеку может понадобиться помощь близкого человека (члена семьи, учителя или соседа) или даже психолога. Однако иногда мозг без видимых на то причин начинает работать неправильно, что вызывает определенные состояния. Например, он может заставить человека чувствовать себя грустным весь день или испытывать **тревогу** (т. е. сильный страх), в то время как реальной опасности вокруг нет. Все это может привести к тому, что человек не сможет продолжать заниматься прежней деятельностью, и этот период называется кризисом. **Кризисная ситуация** – это ситуация повышенного напряжения, оказывающая негативное воздействие на способность человека мыслить и действовать эффективно.⁷

Каждый раз, когда мы думаем, что можем предотвратить кризисы, это не является реальной и достижимой целью. Наиболее эффективный способ восприятия заключается в том, как мы можем снизить вероятности возникновения кризисов и какая поддержка нам необходима для их преодоления.

За последние 45 лет уровень самоубийств в мире увеличился примерно на 60%, в результате чего они стали одной из трех основных причин смертности среди людей в возрасте 15-44 лет. При этом число попыток самоубийства более чем в 20 раз превышает число совершаемых самоубийств. Согласно статистике, ежегодно от 8 до 30 миллионов человек пытаются покончить с жизнью, но только четверть таких событий попадает в сферу медицинского обслуживания. На основании результатов ряда проведенных исследований было установлено, что суицид становится все более распространенным явлением в Республике Молдова. Соотношение мужчин и женщин составляет 6:1. Более 90% всех самоубийств связаны с психическими расстройствами (в частности, с депрессией и последствиями употребления алкоголя, наркотических/психоактивных веществ). В течение 2015 года в Республике Молдова около

⁷ Ion, Al., Dumitru, Consiliere psihopedagogică. Baze teoretice și sugestii practice. Iași: Editura Polirom, 2008, p. 88.

697 человек (в том числе 103 несовершеннолетних) совершили попытки самоубийства, из которых 343 случая, в том числе 10 несовершеннолетних, закончились смертью людей. В 2016 году этот показатель вырос до 815 случаев попыток самоубийства, в том числе 132 совершенных несовершеннолетними. По возрастному признаку среди жертв самоубийств и попыток самоубийства большинство составляют подростки в возрасте 13-16 лет.

Следует отметить, что суицид является следствием комплекса социокультурных факторов и чаще всего происходит в периоды социально-экономических, семейных или индивидуальных кризисов (например, потеря близкого человека, безработица, проблемы с репутацией, развод, отказы, распад семьи). Как показали исследования, около 2/3 людей, совершивших самоубийство, ранее уже предпринимали хотя бы одну попытку.

Хотя множественность решений о самоубийстве может свидетельствовать о стрессе или депрессии, многие люди, прежде чем совершить самоубийство, выглядят менее угнетенными. Семья является мощной защитной средой от самоубийств, и чем крепче в ней узы, тем лучше она защищает. Согласно статистическим данным:

- вдовцы совершают самоубийства чаще, чем состоящие в браке и одинокие люди;
- слишком ранние браки оказывают усугубляющее влияние с точки зрения суицида, особенно для мужчин;
- люди, состоящие в браке в течение 20 лет, совершают самоубийства реже, чем одинокие люди;
- доля суицидального поведения увеличилась среди молодых людей и подростков;
- самоубийства чрезвычайно распространены среди пожилых людей;
- мужчины совершают самоубийства чаще, чем женщины.

Что может защитить людей от риска самоубийства?

Опасность суицидального поведения возрастает, когда люди переживают конфликт в отношениях или потерю отношений. Ближайшее социальное окружение человека – партнеры, члены семьи, коллеги, друзья и близкие люди – оказывают наибольшее влияние и могут оказать поддержку в кризисной ситуации. Отношения представляют особую важность и защиту для подростков и пожилых людей, для которых характерен высокий уровень зависимости.

Благополучие человека отчасти формируется его характером, который определяет уровень уязвимости и устойчивости перед лицом стресса и травмы. Эмоциональная устойчивость и оптимистичный взгляд на вещи развивают личность, способствующую преодолению жизненных трудностей. Высокое самоуважение, самооэффективность и навыки эффективного решения проблем, включая умение обращаться за помощью в случае необходимости, могут снизить влияние детских стрессовых факторов и предотвратить самоубийство.



Тематическое исследование

Рекомендуется использовать случаи и ситуации с положительным исходом и заострять внимание на ресурсах, которые человек проявил для преодоления кризиса, – семья, специализированные службы, друзья и т. д.

Елене 16 лет. Она решила обратиться в один из центров здоровья, дружественных к молодежи, после двух попыток самоубийства. Здесь она рассказывает о том, как ее родители развелись и оба уехали на заработки за границу, когда ей было всего 9 лет. Она живет только со своей 82-летней бабушкой. «Иногда я чувствую необходимость поговорить с кем-то из близких. По своей природе я достаточно застенчива, и у меня не так много друзей. Парни меня не замечают, потому что у меня много прыщей и я немного пухленькая. Я чувствовала себя некрасивой, более того, я не могла хорошо учиться, а учителя постоянно делали мне замечания: «Если мамы нет дома, это не значит, что ты не должна учиться!». Я хотела учиться, но у меня не получалось. Я ждала телефонного звонка от мамы или папы, которые порой выглядели так, словно у них и детей-то нет. Но мне не нужна красивая одежда и современная мебель. Мне нужна мама. Чтобы научить меня делать макияж, выбирать наряд для прогулки, научить меня готовить. Чтобы и у меня дома пахло приготовленным мамой супом!!!»

Елена попыталась свести счеты с жизнью, приняв таблетки. Ее спасли. Несмотря на это, родители не вернулись, чтобы быть рядом. Местный социальный работник посоветовал ей обратиться в местную Службу здоровья, дружественную к молодежи. «В центре я могу поговорить с психологом, когда у меня есть проблемы, когда я чувствую себя одинокой. Я узнала о рисках и о том, как их избежать, о влиянии алкоголя, курения и наркотиков. Теперь я как будто стала сильнее».

Обсудите этот или похожие случаи, используя следующее *Руководство по обсуждению*:

- Как себя чувствовала Елена?
- Какие у нее были мысли о себе и об окружающем мире?
- Что послужило причиной возникновения тревожного состояния?
- Почему она испытывала такие состояния?
- Какие решения она использовала? Почему?
- Что она могла сделать по-другому и в какой конкретный момент?



Видео, фильм

Видео Есть ли жизнь после попытки самоубийства?

Как мы можем понять, что нам нужна помощь? (доступно на румынском языке) (https://www.youtube.com/watch?v=VE_WlvOm7cQ)



На основе данного материала обсудите:

- Каким рискам подвергаются современные подростки?
- Какие опасности могут возникнуть в Интернете?
- Как вы можете объяснить поведение Андрея (из видеоматериала)?

Мифы о самоубийстве

После просмотра видеоматериала составьте вместе с учащимися список услышанных ими сведений о самоубийстве, о том, что это такое и почему люди идут на такие отчаянные поступки. Развенчание мифов может быть проведено в соответствии с образцом, представленным в модуле по профилактике насилия.



Проекты (индивидуальные или групповые)

Статьи для чтения и разбора

1. Когда жизнь тебя испытывает (или как из лимонов сделать лимонад)
(доступно на румынском языке). <https://adolescenti.deprehub.ro/2021/01/17/cand-viata-te-incearca-sau-cum-sa-faci-din-lamai-limonada>
2. Когда ты ищешь свой смысл в жизни (доступно на румынском языке).
<https://adolescenti.deprehub.ro/2021/01/17/atunci-cand-iti-cauti-sensul-in-viata/>



Попросите учащихся прочитать статьи и заполнить индивидуальный лист. Последний включается в портфолио.

- Статья заставила меня понять, что:

- Выполняя это задание, я научился/научилась:

- Сложности, с которыми я столкнулся/столкнулась во время выполнения задания:

- Думаю, в трудные моменты жизни важно _____

_____, потому что _____

Фамилия, имя, группа _____

ТЕМА 5. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ: ТАБАК, АЛКОГОЛЬ. АДДИКЦИИ



Ключевые тезисы

- Употребление вредных веществ – это поведение, которое человек выбирает сознательно или неосознанно, но, тем не менее, это выбор.
- Я признаю, что есть плюсы и минусы употребления вредных веществ, и я предпочитаю поддерживать свое благополучие, не прибегая к ним.
- Я выбираю обращение к психологу, потому что знаю, что помощь профессионала помогает позаботиться о себе, особенно в трудные моменты жизни. Легче идти по жизни, если рядом есть надежные люди, готовые помочь.



Информационная поддержка для педагогических кадров

У каждого человека в жизни есть определенные зависимости (повторяющиеся действия, выполняемые для удовлетворения потребности). Некоторые из них могут оказывать положительное влияние и даже необходимы для жизни (вода, воздух, пища и т. д.), другие по своей природе могут оказывать негативное влияние на качество жизни. В определенных жизненных ситуациях каждый человек может испытывать состояния и эмоции, которые в большей или меньшей степени побуждают его к употреблению вредных веществ определенными способами. Подростковый возраст – это период жизни, характеризующийся потребностью в самостоятельности и стремлением к риску, что часто приводит к рискованному поведению (употребление алкоголя, табака или наркотиков). Таким образом, можно воздействовать на любой вид поведения, связанный с употреблением вредных веществ и способный перерасти в **аддикцию** – явление, характеризующееся *настоятельной потребностью продолжать употребление вещества, не обращая внимания на физические, психологические и социальные последствия, чтобы достичь состояния комфорта и избежать плохого самочувствия, вызванного прекращением употребления.*

Аддикция – это медицинский термин, обозначающий зависимость. Таким образом, аддикция (зависимость) – это проблема здоровья, а не проблема силы воли или личной несостоятельности. Она может затронуть любого человека, независимо от социального статуса, образования, вероисповедания, культуры, дохода и т. д.

Таким образом, существует непосредственная связь между эмоциональным состоянием человека и действием/положительным воздействием вредных веществ. В этом смысле важно рассматривать употребление вредных веществ как континуум намерений человека поддерживать состояние комфорта или избегать негативных эмоциональных состояний.

Например, существует большая вероятность, чтобы застенчивые люди чаще употребляли алкоголь, так как он снижает их тревожность, и они могут легче вступать в социальные ситуации, не испытывая сильного беспокойства или тревоги. В то же время в ситуациях грусти и разочарования или эмоционального шока алкоголь способствует расслаблению и отстранению от негативных воспоминаний, вызывая состояние кратковременной расслабленности. Таким образом, токсичные вещества и наркотики, если их не контролировать, могут привести к многочисленным негативным последствиям, как в среднесрочной, так и в долгосрочной перспективе, вплоть до летального исхода.

Употребление вредных веществ может носить экспериментальный, случайный, неуместный и злоупотребляющий характер.

Злоупотребление характеризуется регулярным употреблением вредных веществ, что приводит к: невыполнению основных обязанностей на работе, в школе или дома, проблемам с законом, социальным или межличностным проблемам. Наркотики представляют собой вещества, которые при употреблении человеком вызывают изменения в функционировании организма, в поведении, в мышлении.

Некоторые из этих веществ используются только под наблюдением врача для лечения определенных заболеваний, другие – нелегальные наркотики – представляют собой вещества, продажа, покупка или потребление которых запрещены и преследуются по закону.

Легальные наркотики	Нелегальные наркотики
Лекарственные препараты – легальные вещества/продукты, рекомендуемые врачами, продающиеся в аптеках, которые вы принимаете для собственного лечения в случае болезни. <i>Они прошли испытания и одобрены Министерством здравоохранения.</i>	Вещества, продажа, покупка и потребление которых запрещены и преследуются по закону. Например: <i>марихуана, экстази, кокаин, героин или ЛСД.</i>

Нелегальные наркотики опасны для всех, кто их употребляет, но еще **большую опасность они представляют для подростков и молодежи. Они вызывают проблемы:** желудочно-кишечные, респираторные инфекции, серьезные заболевания, вплоть до смертельных. При употреблении инъекционных наркотиков может произойти инфицирование вирусами (ВИЧ, гепатит С), если для потребления использовались нестерильные инструменты.

Регулярное употребление наркотиков, даже в течение короткого периода времени, может вызвать физиологическую зависимость, которая заключается в том, что при прекращении употребления наркотиков человек испытывает крайне болезненные физические симптомы и горит желанием их употреблять.

Существует множество причин употребления наркотиков: недостаток информации, любопытство, влияние группы друзей, школьные проблемы, семейные проблемы, развод родителей, развлечение, депрессия, желание сбежать, скука, пренебрежение со стороны родителей, примеры для подражания со стороны родителей, проверка границ, поиск моментов расслабления, уход от реальности, утверждение в группе, давление окружения.



Идеи, предложения по дидактическому проектированию

Данная тема предназначена для развития критического мышления при принятии решений об употреблении вредных веществ, а также умения отказываться от них в условиях давления со стороны сверстников. Будут использованы упражнения и игры, поощряющие высказывания по вопросу поддержания комфорта и любопытство к запретному.



Бодрящие игры

Викторины: Верно или неверно?

Учащимся предлагается ответить, поднимая руки, на следующие высказывания.

- Около 10% подростков выкуривают до 15 сигарет в день, 20 дней в месяц (этот процент постоянно растет).
- Около 75% учащихся старших классов периодически употребляли алкоголь.

- Одной из основных причин смертности среди подростков являются несчастные случаи, вызванные чрезмерным употреблением алкоголя.
- Примерно 40% подростков хотя бы раз пробовали марихуану, а 22% употребляют этот наркотик часто.
- Около 9% подростков пробовали кокаин, а 4% употребляют этот наркотик часто (не реже одного раза в месяц).

В заключение преподаватель/преподавательница отмечает, что все утверждения верны, и инициирует беседу о причинах, которые, по мнению учащихся, могут подтолкнуть юношей и девушек к употреблению психоактивных веществ/наркотиков. Они записываются на доске.



Тематические исследования

Ознакомьтесь: Размышления людей, злоупотреблявших алкоголем и отказавшихся от пагубного пристрастия, доступно по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=apN9nGnSnLA&list=PLkwQt16SGCOHjBgKDIP8s_Nz7tRVRBs1a



Видео используется для поощрения размышлений над 3 категориями тем:

- 1) причины употребления вредных веществ и цикл зависимости;
- 2) немедленные и долгосрочные последствия употребления вредных веществ;
- 3) возможные альтернативы.



Видео, фильм

Зайдите по ссылке на анимационный фильм "Зависимость", доступный на: <https://www.youtube.com/watch?v=pDDIWWMid0A>



Видеофильм используется для поощрения размышлений по указанным выше трем категориям тем.

Другие полезные видеоматериалы, которые можно обсудить в рамках данной темы.

Руководство «Продвижение здоровья и развития подростков»

(доступно на румынском языке): <https://www.neovita.md/ghidul-parintilor/ghidul-promovarea-sanatatii-si-dezvoltarii-adolescentilor/>





Ролевые игры

Приглашаются три человека, которым предлагаются определенные роли. Остальных просят соблюдать тишину и наблюдать за реакцией и поведением персонажей. Молодой человек сидит во время перерыва, к нему подходят его друзья и предлагают вместе выпить сегодня вечером спиртного перед походом на дискотеку.

Методы отказа

Вербальные методы отказа	Невербальные методы отказа
Скажите «нет» и уходите. Повторно скажите «нет». Скажите «нет», объясняя причины. Скажите «нет» и приведите извинения. Скажите «нет» и предложите альтернативу. Скажите «нет» и отшутитесь.	Используйте язык тела, чтобы сказать «нет»: - сделайте шаг назад; - покачайте головой и изобразите отрицание (состройте гримасу, показывая, что эта идея вам противна); - уйдите, давая понять, что вы не согласны с этим предложением.

По окончании беседы зрители проанализируют ответную реакцию как тех, кто был инициатором предложений, так и тех, кто их отверг.

Возможные вопросы:

- *Насколько убедительным был ответ?*
- *Как вы думаете, что чувствовал каждый герой во время разговора?*
- *О чем он думал, когда ему отказали в первый раз? А во второй раз?*
- *Насколько легко было бы повторить этот метод ответа в других ситуациях?*

Дается время на индивидуальные или письменные ответы на те же вопросы без каких-либо комментариев или дополнений по ним со стороны педагогического кадра.



Проекты (индивидуальные или групповые)

Изучение в группе истории человека, преодолевшего зависимость от токсических веществ, с проведением анализа причин употребления и использованных решений.

Тема 6. ПЛАНИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Ключевые тезисы

- Я осознаю и допускаю, что здоровый образ жизни означает дисциплину и готовность смотреть в будущее, где я буду здоров, и делать то, что зависит от меня.
- Я осознаю, что планировать здоровый образ жизни – это мой собственный выбор, независимо от того, девочка я или мальчик.
- Я предпочитаю стараться придерживаться режима дня/недели, который включает в себя все, что помогает мне оставаться здоровым.



Идеи, предложения по дидактическому проектированию

Методологический акцент занятия может быть сделан не только на долгосрочных последствиях здорового и нездорового образа жизни, но и на полезности навыков поддержания здорового образа жизни.



Бодрящие игры

Педагогический кадр готовит подборку вопросов. Можно использовать предложенные ниже, либо изменить или дополнить их. Во время перемены или в начале занятия попросите учеников ответить «ДА» или «НЕТ» на зачитываемые вопросы. Каждый учащийся/каждая учащаяся получает карточку с надписью «ДА» на лицевой стороне и «НЕТ» – на обратной. Затем медленно зачитывает приведенный ниже список и дает учащимся возможность принять решение. Приветствуется подведение на доске итогов по каждому вопросу.

1. Здоровье – это предмет заботы взрослых и больных, молодежи нечего об этом беспокоиться.
2. Некоторые люди ведут нездоровый образ жизни и в итоге живут много лет, поэтому не стоит стремиться к определенному образу жизни. Важно жить настоящим моментом.
3. Медицина шагнула далеко вперед, и если у вас есть деньги, вы доживете до 100 лет.



Видео, фильм

Ознакомьтесь: Питайся разборчиво, Zebra show
(доступно на румынском языке):

<https://www.youtube.com/watch?v=6-R1OSOztQY&t=27s>



Видеоматериал должен сопровождаться направляемой беседой о преимуществах и рисках здорового образа жизни. Беседа может происходить в соответствии с нижеследующим образцом.

Каковы преимущества нездорового питания в настоящий момент?	Какие последствия могут возникнуть, если я буду питаться нездоровой пищей:
Наслаждение, чувство удовлетворения.	- Я заболеваю. - У меня нет сил вставать и идти на работу.
Какие преимущества дает здоровое питание?	Что может произойти, если я буду питаться нездоровой пищей?
- У меня много энергии. - Я могу работать.	Я трачу больше денег на ...

Этот материал может быть заполнен индивидуально или в группе, а продукты будут представлены в большой группе. Задача состоит в максимально подробной проработке каждого блока.



Ролевые игры

Пригласите двух учащихся провести беседу о здоровом образе жизни по приведенному ниже сценарию. Перед началом беседы каждый учащийся/каждая учащаяся составляет список из 10 рекомендаций по здоровому образу жизни, убедительно сформулированных для подростка.

Задание. Подросток (10-19 лет) говорит о своем желании вести здоровый образ жизни и просит вас помочь ему/ей конкретным советом. Оба персонажа будут стоять перед классом.

За спиной персонажа, обращающегося за советом, стоят двое других коллег/две другие коллеги – одному/одной предстоит высказать свои положительные мысли (в пользу рекомендаций), а другому/другой – свои отрицательные мысли (против рекомендаций).

После каждого аргумента следует короткий диалог между «за» и «против», и на основании этих аргументов учащийся/учащаяся принимает решение о принятии или непринятии рекомендации, комментируя аргументы, которые показались ему/ей наиболее убедительными.

Ролевая игра продолжается до тех пор, пока не будут выполнены рекомендации или не будет исчерпано время, отведенное на выполнение задания.

По окончании игры каждый может заполнить индивидуальный или групповой лист.

Образец листа оценки

- Срежиссированная ситуация помогла мне понять следующие аспекты о здоровом образе жизни:

- Я считаю, что людям, ведущим здоровый образ жизни, присущи такие качества, как:

- Самый большой плюс от здорового образа жизни заключается в следующем:

- Решение о выборе здорового образа жизни легче принять, когда _____

_____,
потому что _____.



Проекты (индивидуальные или групповые)

Письмо из будущего. Каждый учащийся/каждая учащаяся, при необходимости, сможет составить письмо, в котором он/она виртуально поместит себя в будущее (например, через 5 лет). Таким образом, из будущего обратится к самому/самой себе нынешнему/нынешней и опишет в мельчайших подробностях:

- 1) как выглядит день в будущем (где и с кем живет, какую работу выполняет, почему именно этим занимается, какую зарплату получает);
- 2) какие привычные действия использует для поддержания здоровья и почему (где отдыхает и почему именно там);
- 3) какие виды досуга он/она открыл/открыла для себя;
- 4) как ему/ей удалось добиться того, что он/она имеет (качества, которые ему/ей помогли; качества, которые еще нужно развивать);
- 5) сложности, с которыми приходится сталкиваться; навыки планирования здорового образа жизни, приобретенные за прошедшие 5 лет;
- 6) советы, которые он/она хотел/хотела бы дать себе нынешнему/нынешней (что делать, чего избегать и почему).

Письмо должно быть написано от руки и помещено в портфолио.

Также можно предложить следующие задания:

- Составьте список из 10 действий, совершаемых в течение дня, которые позволяют сохранить здоровье. Подберите 10 пословиц, афоризмов или определений, связанных со здоровьем.
- На основе рекомендованного материала для чтения напишите резюме, в котором изложите 5 идей о здоровье персонажа или 5 обобщенных идей, аргументируя свой выбор.

БИБЛИОГРАФИЯ

Национальные и международные нормативные документы

1. Кодекс об образовании Республики Молдова № 152/2014. В: Официальном мониторе Республики Молдова, 2014 г., № 319-324, ст. 634.
2. Закон № 138/2012 о репродуктивном здоровье В: Официальном мониторе Республики Молдова, 2012 г., № 205-207, ст. 673.
3. Закон № 45/2007 о предупреждении и борьбе с насилием в семье. В: Официальном мониторе Республики Молдова, 2008, № 55-56, ст. 178.
4. Всеобщая декларация прав человека № 12/1948. В Международных договорах от 30 декабря 1998 г., № 1, ст. 12.
5. Конвенция о защите прав человека и основных свобод, ратифицированная Постановлением Парламента № 1298/1997В: Официальном мониторе Республики Молдова, 1997 г., № 54-55 ст. 502.
6. Комитет ООН по правам человека, Замечание общего порядка № 34 CCPR/C/GC/34 от 2011 г.
7. Стандарты защиты и безопасности детей/учащихся в онлайн-среде («Стандарты безопасных онлайн-школ», приказ Министерства образования и исследований № 872/2021).
8. Куррикулум по дисциплине «Решения для здорового образа жизни в профессионально-техническом образовании» (Приказ № 871/2022)

Методическая и специализированная литература

1. Cartaleanu T. *Predarea interactivă centrată pe elev*, Chișinău: Editura „Știința”, 2007.
2. Решения для здорового образа жизни. Руководство для преподавателей. Кишинэу, 2023 г.
3. Решения для здорового образа жизни. Руководство для учащихся. Chișinău 2011.
4. Методологическое руководство по принятию коллегиальных решений на местном уровне. Chișinău, 2010.
5. Leșco G., Chirev L., Bordeianu N., Gandrabur N., Cuciuc V. *Promovarea sănătății și dezvoltării adolescenților. Ghid pentru persoanele de resursă din comunitate*. Chișinău, 2020.
6. Leșco G., Luchian A., Chirev L. *Studiul de evaluare a cunoștințelor, atitudinilor și practicilor privind sănătatea și deprinderile de viață ale elevilor din învățământul profesional tehnic*, UNFPA, Moldova, Chișinău, 2021.
7. Scîlîfos, L. *Formarea/dezvoltarea competenței de a învăța să înveți*. În: Revista „Didactica pro...”, nr. 3, 2010.

Онлайн-ресурсы:

1. Covrig N., Buzu A., Cantarji V. *Studiu Covid-19 și tinerii: efectele pandemiei asupra bunăstării emoționale*.
2. Gollob R. *Dezvoltare personală. Ghidul profesorului. Clasa a XII-a*. Доступно на: https://mecc.gov.md/sites/default/files/dezvoltare_personala_-_ghidul_profesorului_-_clasa_12_web_sep2021.pdf
3. Gollob R., Keller M. *Dezvoltare personală. Ghidul profesorului. Clasa a IX-a*, Chișinău, Editura „Lyceum”.
4. Grîu N. *Manual de educație mediatică și informațională*. Доступно на: <https://biblioemi.abrm.md/>. Доступно на: https://mecc.gov.md/sites/default/files/dezvoltare_personala_clasa_9_corr_print.pdf
5. Keller M., Borer C., Holzwarth P. *Dezvoltare personală. Ghidul profesorului. Clasa a X-a*. Доступно на: https://mecc.gov.md/sites/default/files/dezvoltare_personala_-_ghidul_profesorului_-_clasa_10_web_sep2021_0.pdf
6. Keller M., Borer C., Holzwarth P. *Dezvoltare personală. Ghidul profesorului. Clasa a XI-a*. Доступно на: https://mecc.gov.md/sites/default/files/dezvoltare_personala_-_ghidul_profesorului_-_clasa_11_web_sep2021.pdf

7. *Promovarea sănătății și dezvoltării adolescenților. Ghid.* Доступно на: <https://www.neovita.md/ghidul-parintilor/ghidul-promovarea-sanatatii-si-dezvoltarii-adolescentilor/>
8. UNESCO. (2018). *International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach.* Доступно на: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770>:
9. WHO, UNESCO (2021) *Making every school a health promoting school: implementation guidance.* Доступно на: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025073>

Фильмы

1. *Женская анатомия.* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=zVBMM3kOzQo&ab_channel=CIDSR.
2. *Мужская анатомия.* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=fqsofCFQGJ8&ab_channel=CIDSR.
3. *Этапы беременности.* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=mTQ-uvnWe0E&ab_channel=CIDSR.
4. *Черный пес – депрессия.* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=M94Z_OKgh8
5. *Что такое воздержание?* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=-j97Ei5HuuY&t=12s&ab_channel=CIDSR.
6. *Что такое ВИЧ-инфекция?* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=AkcO6isSvaY&ab_channel=CIDSR
7. *Что такое ВПЧ?* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=aEhJS-8tihA&ab_channel=CIDSR
8. *Что такое аборт?* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=OlnbTA_oGfo&ab_channel=CIDSR
9. *Что нужно делать после незащищенного секса?* Доступно на: <https://youtu.be/T5XMT8QceZE?feature=shared>.
10. *Что такое заболевания, передающиеся половым путем?* Доступно на: <https://youtu.be/fOFajsajTGk?feature=shared>.
11. *Каминг-аут LGBTQ+.* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=VxbaQsXM_I&ab_channel=CIDSR
12. *Контрацепция длительного действия.* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=1lhdOwCjB7U&ab_channel=CIDSR.
13. *Различные типы семей.* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=UsP8BmOFrzQ&ab_channel=CIDSR
14. *Инвалидность и сексуальность.* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=AKVzYhxTWgE&ab_channel=CIDSR.
15. *Готова ли ты к занятиям сексом?* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=4Mq04aOahBo&ab_channel=CIDSR.
16. *Мастурбация: абсолютно нормально.* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=m6WMKVG01aQ&ab_channel=CIDSR.
17. *Свидетельства людей, переживших депрессию.* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=y_c1ViTwmkM
18. *Менструация: чего следует ожидать.* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=ZhVwQfCz-PQ&ab_channel=CIDSR
19. *Пояснения по сексуальным ориентациям.* Доступно на: https://youtu.be/i_XgjwtpAaA?feature=shared.
20. *Порно: правда или вымысел?* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=HL1cp2Tkmyk&ab_channel=CIDSR.
21. *Презервативы: как правильно их использовать.* Доступно на: <https://youtu.be/Rw1p4wazz78?feature=shared>
22. *Средства для менструальной гигиены.* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=Rzaq8HCwZEc&ab_channel=CIDSR.
23. *Гендерные роли и стереотипы.* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=qRRMor3gTbg&ab_channel=CIDSR.

24. *Забота о своем теле в период пубертата.* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=H6LvRYa66Ec&ab_channel=CIDSR.
25. *Беременность и репродуктивная функция.* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=Q6NeilJgtyA-&ab_channel=CIDSR.
26. *Разнообразие гендерных идентичностей.* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=2Vi7iQOpvQM-&ab_channel=CIDSR.
27. *Насилие в отношении интимного партнера.* Доступно на: https://www.youtube.com/watch?v=89J7BxQ8LsU-&ab_channel=CIDSR.
28. *Что происходит в подростковом периоде?* Доступно на: <https://www.youtube.com/watch?v=NjOmbErBNbk>.
29. *Почему трудно быть подростком?* Доступно на: <https://www.youtube.com/watch?v=o06tjasgRmE>.

Платформы/игры

1. Безопасный интернет-портал. Доступно на: <https://siguronline.md>
2. Онлайн-игра «Без табу». Доступно на: <https://faratabu.joc.md/>
3. Сайт 12 plus.md. Доступно на: <https://12plus.md/vlog/>
4. Amaze. Доступно на: <https://amaze.org/>
5. Онлайн-ресурсы из серии Научпок, доступные на You Tube