

### ***Пояснительная записка***

Наиболее уязвимыми категориями населения являются дети, подростки и молодежь, которым еще предстоит сформировать свое отношение к миру, к себе, к сообществу. Особенно опасно, если становление личности у подрастающего поколения происходит при деформации структуры семьи, высокого риска безработицы, неэффективности функционирования государственных структур общества, избытка информации, ухудшения состояния окружающей среды, разобщенности людей, разрушения культурных ценностей.

Отсутствие у молодых людей знаний в области репродуктивного здоровья приводит к ранним беспорядочным половым связям, венерическим заболеваниям. Известно, что около 60% российских подростков начинают сексуальные отношения в возрасте до 17 лет. За последние 5 лет в России возросло количество заболеваний сифилисом более чем в 30 раз. Анализ анкет, индивидуальные и групповые беседы с молодежью, проводимые Саратовским ОЦПСиР, показывают низкую осведомленность молодых людей по основным вопросам пола, что еще больше обостряет указанные проблемы.

Актуальным остается вопрос прерывания беременности. Ежегодно в России около 300 тысяч девочек-подростков прибегает к абортam. Это, а также последствия перенесенных заболеваний половой сферы, нередко являются причиной того, что каждая 10-я супружеская пара в России страдает от бесплодия.

Впервые за всю историю России смертность в стране превысила рождаемость. В настоящее время эта проблема обострилась до такой степени, что можно говорить о реальной угрозе существования нации.

В этих условиях системе образования отводится особая роль по подготовке молодежи к взрослой жизни.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать новое отношение к здоровью на уровне установок, навыков и умений.

Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий определенным мировоззрением, уровнем развития личности, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни.

Феномен здоровья можно рассматривать на телесном, психологическом, духовном и социальном уровнях. Из здоровья отдельных людей складывается духовное, нравственное и физическое здоровье поколения, нации, человеческого общества в целом, что, в конечном счете, является воплощением законов существования Земли и Вселенной. Поэтому проблема здоровья не может рассматриваться как личное дело одного человека.

Современный уровень знаний и человеческого мышления позволяет осознать гармоническую связь всех событий и явлений окружающего мира, ощутить себя частью Вселенной.

Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков. Такая личность обладает способностью приводить в полное равновесие свои мысли, чувства и действия.

Цели регионального курса «Основы здорового образа жизни»: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Содержание программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, семействования, сексологии, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.) проведение индивидуальных и групповых консультаций.

В программу включены совместные занятия родителей и детей. В образовательном учреждении необходимо организовать родительский всеобуч по ключевым вопросам воспитания подрастающего поколения.

Программа каждого года обучения состоит из пяти блоков.

Содержание этического блока включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной. Формирует такие понятия как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

Содержание психологического блока развивает понятия о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, асоциального поведения и умения быть здоровым.

Содержание правового блока обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье, формирует навыки правового поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

Содержание семейведческого блока дает комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи. Формирует ценность и потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье; способствует развитию полоролевого поведения, мужественности и женственности.

Содержание медико-гигиенического блока дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Особое внимание уделяется репродуктивному здоровью, формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

Каждый год обучения имеет девиз, который определяет общую направленность занятий.

**8 класс**  
(1 час в неделю, всего-34 часа).  
**«Все начинается с любви»**  
**Этический блок**

**Занятие 1-3. Понятие любви (3 ч)**

**Цель:** Актуализация знаний по теме, формирование у школьников представлений о трактовке понятия «любовь» в различных философских течениях, формирование личностного восприятия любви.

**Основные понятия:** любовь, как этическое понятие.

**Методические рекомендации**

В начале занятия педагог знакомит школьников с пониманием любви в различных философских течениях. Знакомство проводится в форме лекции с элементами беседы (для лучшего восприятия материала желателен исторический подход в его изложении). Далее рекомендуется провести обсуждение перечисленных подходов к пониманию любви (среди способов обсуждения можно рекомендовать следующие: «неоконченное предложение», «телефон доверия», «обращение с вопросом к самому себе»).

Педагог в ходе обсуждения подводит школьников к осознанию необходимости в собственном понимании любви.

Для дальнейшего проведения занятия рекомендуется организация игровой ситуации. Одним из вариантов может быть игра-упражнение «стихи о любви». Для его проведения выбираются двое молодых людей и две девушки. Они, как лидеры, выбирают себе команду: девушка-лирик набирает себе лиричных девушек. Страстный юноша выбирает страстных ребят. Сформированные команды садятся в круг, впереди – лидеры.

Комната затемняется, ее центр освещает свеча. Задача: все команды по кругу должны читать по одному стихотворению о любви. Это должны быть непременно стихи, и каждый участник не может читать более двух раз. Не обязательно читать до конца, но обязательно выражая личностное отношение к описываемой ситуации.

После этого возможен ролевой розыгрыш житейских ситуаций.

Возможна следующая схема игры:

- педагог предлагает ситуацию, понятную всем;
- ситуация разыгрывается в парах; играют все;
- ситуация обсуждается в микрогруппах в форме доклада;
- доклады перерастают в живую игру, идет показ для общей группы;
- обсуждение разных выходов из этой ситуации, их плюсов и минусов.

Возможные темы: «опоздал и забыл билеты...», «прости меня, пожалуйста!», «а ты опять сегодня не пришла» и т. д.

В качестве заключительного этапа занятия проводится рефлексия.

**Занятие 4-6. Религиозные учения о сущности любви (3 ч)**

**Основные понятия:** мировые религии; христианство как основа русской философии; божественная сущность любви.

**Цель:** Сформировать представления школьников о понимании сущности любви в различных религиозных учениях, показать христианское понимание любви, христианскую философию понимания человека, мира и Бога.

**Основные понятия:** Мировые религии, христианство, как основа русской культуры, любовь.

**Методические рекомендации**

Занятие проводится в форме лекции с элементами беседы. Аудиторию необходимо оформить репродукциями картин на религиозную и библейскую тематику. Занятие начинается с вступительного слова педагога раскрывающего основные понятия темы (предварительно педагог сам обязан наиболее полным образом ознакомиться с рекомендуемой литературой). Далее педагог организует обсуждение различных подходов к пониманию сущности любви. Домашнее задание может заключаться в написании сочинения-рассуждения по изучаемой теме.

Второй час занятия посвящается восприятию философии христианства, т.к. именно эта философия легла в основу европейской и русской культуры, а значит, и в основу нашего понимания любви.

Классная комната оформляется репродукциями картин, фотографиями храмов и святых мест, звучит духовная музыка. Педагог знакомит школьников с традициями христианства, обрядами, философией понимания человека, мира и Бога. Затем организует дискуссию, в ходе которой показывает понимание любви в христианстве.

Третий час занятия рекомендуется посвятить практическому ознакомлению с обрядами христианства. Следует познакомить школьников со свадебным обрядом на основе краеведческого материала (через посещение музея или приглашение фольклорной группы).

### ***Психологический блок***

#### ***Занятие 7-8***

**Цель:** Создание предпосылок для более свободного выражения своих чувств.

**Основные понятия:** расслабление; правила поведения в тренинговой группе.

#### **Методические рекомендации**

Проводится тренировка различных способов расслабления, установление зрительного контакта.

Занятие следует начать с того, что каждый назовет свое имя и скажет несколько слов о себе. Перед этим предлагается написать свое имя на табличке. Не обязательно это будет настоящее имя, можно назвать себя по-другому. Если решили взять другое имя, то, представляясь, следует сказать и настоящее, а потом попытаться объяснить почему вы решили его сменить.

#### **Упражнение «Учимся расслабляться»**

Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда испытываешь напряжение, «зжатость», тревогу, можно помочь себе расслабляясь с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не наносящего ущерб интересам общения.

#### **Прием № 1.**

Сесть поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделать по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитать про себя до семи, а выдыхая – до девяти. Можно и без счета.

По окончании открыть глаза и рассказать, что чувствовали, выполняя это упражнение.

#### **Прием № 2.**

Этот способ расслабления называется «Волшебное слово». Когда мы волнуемся, можем произнести про себя это «волшебное слово», и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада» и любые другие. Главное, чтобы они помогали вам.

По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

#### **Прием № 3.**

Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, не «я не волнуюсь», а «я спокоен» и т.д. Начнем.

Данное упражнение способствует не только усвоению подростками простых навыков саморегуляции и созданию комфортной и доверительной атмосферы в группе, но и тому, что участники группы начинают более открыто и полно выражать свои чувства.

#### ***Занятие 9-10***

**Цель:** Развитие умения вести разговор.

**Основные понятия:** субличности, общение, наблюдательность.

#### **Методические рекомендации**

Проводится тренировка анализа собственных реакций в ситуации взаимодействия с другими людьми.

**Упражнение.** Ведущий говорит о том, что в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактными друг с другом, не пытаюсь увидеть, что чувствует, переживает другой. Затем ведущий предлагает участникам занятия в течение 3-5 минут смотреть в глаза друг другу, стараясь установить контакт с каждым членом группы. По окончании ведущий спрашивает о чувствах.

Обсуждаются правила поведения в группе. Вывешивается плакат.

Форма проведения: Игровые занятия.

## **Занятие 11-12.**

**Цель:** Отработка умения слушать собеседника.

**Основные понятия:** анализ субличности, наблюдательность.

**Упражнения:**

### **«Части моего Я»**

Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено.

Подростки обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили.

### **Игра-тренинг «Таможня».**

Ведущий: «Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности. Итак, наша группа – пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них контрабандист. Он пытается вывести из страны уникальное ювелирное изделие» (в качестве «предмета контрабанды» используется реальный маленький предмет: ключ, монета). Кто хочет быть таможенником?»

Взявший на себя роль таможенника, выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя ключ, после чего впускают «таможенника». Мимо него по одному проходят «пассажиры», он пытается определить, кто из них «проносит контрабанду». Чтобы облегчить задачу, «таможеннику» предоставляют 2-3 попытки. После того, как в роли «таможенника» побывали два подростка, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя «контрабандиста». Желательно, чтобы сам ведущий тоже побывал в роли и «таможенника», и «контрабандиста».

Помимо повышения интереса к занятию, создания атмосферы непринужденности и веселья, игра способствует формированию навыков тонкого анализа невербальных проявлений в поведении другого человека.

### **«Умение вести разговор»**

Ведущий говорит о том, что за неумением вести разговор, поддерживать беседу часто скрывается отсутствие интереса к другому человеку, недостаток сопереживания, живого участия по отношению к нему, боязнь тесных контактов с людьми. Преодолевать эти черты начинают с развития навыков ведения и поддержания разговора.

Группа делится на пары, Темы для беседы выбираются самостоятельно, но несколько примеров подсказывает ведущий. Например: что беспокоит в школе; что трудно в отношениях с родителями; какие качества хотелось бы развить в себе, участвуя в групповых занятиях.

На первом этапе разрешается задавать только «открытые» (т.е. такие, на которые нельзя ответить просто «да» или «нет») вопросы, например, не «Ты любишь поболтать с Олегом?», а «Почему тебе нравится болтать с Олегом?»

Ответы рекомендуется давать также подробные, развернутые. После 3-5 минут диалога партнеры меняются ролями.

### **«Слушали молча»**

Ведущий, напомнив окончание предыдущего упражнения говорит, что в жизни важно уметь не только поддерживать разговор, проявляя собственную активность, но и молча выслушивать собеседника, что является подчас не менее важным проявлением участия, сопереживания другому.

Группа делится на пары. В паре сначала один из участников рассказывает о себе то, что его волнует, беспокоит, на что он не находит ответа. Партнеру разрешается только невербальное выражение чувств по отношению к словам собеседника. Потом партнеры меняются ролями и, выступавший в роли слушателя, говорит о себе. Обмен чувствами, возникшими во время упражнения, можно провести и при работе в парах, но лучше сделать это в конце упражнения, когда группа собирается в полном составе.

### **«Значимые люди»**

Ведущий просит подростков нарисовать трех самых значимых для них людей. Это могут быть не обязательно те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он знал, кто для него дороже всех. Ведущий также выполняет рисунок.

После выполнения задания, ведущий просит участников группы по очереди показать рисунки и рассказать об изображенных людях: кто они; чем значимы для подростка, чем дороги; так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом; хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность прямо сейчас.

Если кому-то из участников группы действительно хотелось бы поговорить с дорогим ему человеком, можно использовать практикуемую в гештальт-терапии технику «пустого стула».

#### **«Список чувств»**

Ведущий говорит о том, что в жизни все мы испытываем различные чувства – положительные, отрицательные. Просит вспомнить их названия и запишите в два столбика: слева – положительные, справа – отрицательные.

На выполнение задания дается примерно 5 минут.

После этого ведущий просит подчеркнуть названия самого приятного чувства среди первых и самого неприятного среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительного, и сколько отрицательного.

Задание, помимо своего развивающегося значения и, прежде всего, обогащения системы понятий, связанных с переживаниями, имеет диагностическое значение. Благополучной считается ситуация, когда у подростка количество названных положительных эмоций больше, чем отрицательных. Если преобладают отрицательные эмоции, то подростку требуется больше внимания и поддержки, ибо у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений. В таких случаях можно спросить, когда возникает то чувство, которое выделено как самое приятное.

### **Занятие 13-14**

**Цель:** Формирование представлений об идеалах.

**Основные понятия:** идеалы, достоинства личности, недостатки личности, проблемы в общении.

#### **Методические рекомендации**

Анализ представлений об идеалах. Анализ и разблокирование представлений о недостатках. Осознание проблем в отношениях с людьми;

#### **Упражнения**

##### **«Мои проблемы»**

Ведущий рассказывает о том, что в жизни все мы испытываем различные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. Но в то же время, можно вспомнить примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, наше свойство откладывать на потом, когда мы дотягиваем с делами, которые нужно выполнить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть уже почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда заблаговременно запланировав, сделали что-то вовремя. Стало быть, все в наших руках. Участникам группы предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

После обсуждения ведущий предлагает таким же образом вспомнить о других ситуациях: боязни или раздражения, вызванных критикой в свой адрес; стремления обвинить в своих проблемах других; и др.

Данное упражнение создает у каждого члена группы ощущение близости и общности с другими членами группы, а также ощущение возможности совладания с трудностями.

##### **«Мои идеалы»**

Ведущий предлагает участникам группы выделить разные, достаточно большие периоды в своей жизни и попытаться вспомнить, кто из ныне живущих или живших в прошлом людей был для них примером, на кого они хотели быть похожими чем-то или во всем. Это могут быть не только родные и близкие, друзья и т.д., но и персонажи книг, фильмов, пьес, исторические личности (писатели, художники, политики), ныне живущие знаменитости. Чем они привлекательны? Помогли они в жизни или, может, помешали в чем-то?

### **Правовой блок**

#### **Занятие 15-16**

**Тема:** Правила поведения в опасных для жизни ситуациях (драка, разбойное нападение, изнасилование и т.д.).

**Цель:** Выработка правил поведения в опасных для жизни ситуациях Формирование ответственного поведения за собственную жизнь

**Основные понятия:** Опасные для жизни ситуации, связанные с преступлениями драка, разбойное нападение, изнасилование Способы защиты, приемы самообороны Телефоны служб срочной помощи милиция, скорая помощь, городской телефон спасения.

**Методические рекомендации**

В начале 1 занятия педагог раскрывает содержание ключевых понятий темы Затем вырабатывается алгоритм правильного поведения в подобных ситуациях по каждому типу случаев (метод Брейнотминга)

**Занятие 17**

**Тема:** Ответственность за заражение заболеваниями (сифилис, СПИД и т.д.)

**Цель:** Информирование и профилактика заражения наиболее опасными инфекционными заболеваниями Формирование саногенного мышления, ответственности за жизнь и здоровье.

**Основные понятия:** ответственное и безответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих Наиболее опасные инфекционные заболевания, их эпидемиология (симптоматика, пути заражения, инкубационный период, течение болезни, ее последствия) Носитель инфекции Правила безопасности в общении с больными (дезинфекция, безопасный секс) Проституция, беспорядочные сексуальные связи Уголовная ответственность (соответствующие статьи УК РФ)

**Методические рекомендации**

Лекция с элементами беседы (Желательна опора на видеоматериал) 2-3 часа. Для формирования личностной позиции школьников по изучаемой проблеме рекомендуется провести игру «Черное и белое».

Занятие № 1 (3 часа)

**Тема:** Конфликты в семье. Причины. Пути разрешения.

**Цель:** дать понятие возникновения причин супружеских конфликтов Научить способам профилактики и разрешения семейных конфликтов **Основные понятия:** понятие конфликта, особенности семейных конфликтов Объективные и субъективные предпосылки конфликтов в семье изменение общественных процессов и их влияние на характер семейно-брачных отношений, проблемы соотношения домашнего и общественного труда, изменение положения женщин в обществе, жилищные и материальные трудности, уровень притязаний супругов и их реализация в браке Причины возникновения конфликтных ситуаций недостаток культуры общения, эмоциональная отчужденность, интимная дисгармония, вредные привычки, различие установок супругов на разделение домашних обязанностей, бытовые неурядицы, различие взглядов и убеждений супругов, борьба за лидерство.

Пути разрешения конфликтов взаимопонимание, компромисс, сопереживание, обоюдная забота, единство целей и средств в воспитании детей, эмоциональное переключение, тактичность, принципиальность, уступчивость.

Помощь семье факультеты семейно-бытовой культуры, консультации «Брак и семья», телефоны доверия, центры планирования семьи

**Методические рекомендации**

Разыгрывание и анализ конфликтных ситуаций Игра «Посиди с ребенком» (обоим супругам нужно задержаться на работе и некому посидеть с ребенком При чем каждый считает, что его дела важнее Как разрешить данный конфликт?) Игра «Выходной день» (вы с супругом решили выходной день провести вместе дома Но неожиданно позвонили родители и позвали вас к себе Вы сразу же начали собираться Муж недоволен) Решить данную конфликтную ситуацию Игра «День рождения» (вас с женой пригласили на день рождения друга Но денег на подарок недостаточно Вам кажется, что именно жена потратила в этом месяце слишком много денег Вы говорите ей об этом) Воспроизвести разговор и попробовать конструктивно решить конфликт.

**Занятие 18-20 (3 часа)**

**Тема:** Семейный договор и другие пути согласия.

**Цель:** помочь в освоении проблемных сфер семейной жизни Научить способам заключения различных форм согласия Дать понимание и ощущение того, что любые семейные проблемы могут быть разрешены обоюдными усилиями супругов

**Основные понятия:** понятие семейного договора; формы обсуждения договора.

**Методические рекомендации**

Разыгрывание ситуаций в рамках семейного договора (обсуждение пунктов договора в парах) Установление согласия через изменение установок в отношении конфликтной ситуации Анализ ложных установок, мешающих прийти к согласию Установление согласия

через проявление мудрости и доброжелательности одного из супругов. Установление согласия через сотрудничество, проявление безусловной любви, понимания и принятия чувств партнера и т.д. Установки, мешающие прийти к согласию «Если мы не согласны друг с другом, то один из нас должен быть не прав».

«Я должен доказать, что не прав ты, чтобы не чувствовать себя несостоятельным».

«Если бы ты любила меня, то ты согласилась бы со мной». «Если бы ты меня любил, твои желания совпадали бы с моими», и др.

#### *Семьеведческий блок*

#### **Занятие 21-23. Конфликты в семье. Причины. Пути разрешения. (3 ч)**

**Цель:** Дать представление о причинах супружеских конфликтов. Научить способам профилактики и разрешения семейных конфликтов.

**Основные понятия:** конфликт; семейный конфликт; профилактика конфликта разрешение конфликтов.

**Содержание.** Понятие конфликта, особенности семейных конфликтов. Объективные и субъективные предпосылки конфликтов в семье: изменение общественных процессов и их влияние на характер семейно-брачных отношений; проблемы соотношения домашнего и общественного труда; изменение положения женщин в обществе; жилищные и материальные трудности; уровень притязаний супругов и их реализация в браке. Причины возникновения конфликтных ситуаций: недостаток культуры общения, эмоциональная отчужденность, интимная дисгармония, вредные привычки, различие установок супругов на разделение домашних обязанностей; бытовые неурядицы; различие взглядов и убеждений супругов; борьба за лидерство.

**Пути разрешения конфликтов:** взаимопонимание; компромисс; сопереживание; обоюдная забота; единство целей и средств в воспитании детей; эмоциональное переключение, тактичность, принципиальность, уступчивость.

**Помощь семье:** факультеты семейно-бытовой культуры, консультации «Брак и семья», телефоны доверия, центры планирования семьи.

#### **Методические рекомендации**

Разыгрывание и анализ конфликтных ситуаций.

**Игра «Посиди с ребенком»** (обоим супругам нужно задержаться на работе и некому посидеть с ребенком. Причем каждый считает, что его дела важнее. Как разрешить данный конфликт□).

**Игра «Выходной день»** (вы с супругом решили выходной день провести вместе дома. Но неожиданно позвонили родители и позвали вас к себе. Вы сразу же начали собираться. Муж недоволен...). Решить данную конфликтную ситуацию.

**Игра «День рождения»** (вас с женой пригласили на день рождения друга. Но денег на подарок недостаточно. Вам кажется, что именно жена потратила в этом месяце слишком много денег. Вы говорите ей об этом). Воспроизвести разговор и попробовать конструктивно решить конфликт.

#### **Занятие 24-26. Семейный договор и другие пути согласия. (3 ч)**

**Цель:** Помочь в освоении проблемных сфер семейной жизни. Научить способам заключения различных форм согласия. Дать понимание и ощущение того, что любые семейные проблемы могут быть разрешены обоюдными усилиями супругов.

**Содержание и формы занятий:** понятие семейного договора. Формы обсуждения договора. Разыгрывание ситуаций в рамках семейного договора (обсуждение пунктов договора в парах). Установление согласия через изменение установок в отношении конфликтной ситуации. Анализ ложных установок, мешающих прийти к согласию. Установление согласия через проявление мудрости и доброжелательности одного из супругов. Установление согласия через сотрудничество, проявление безусловной любви, понимания и принятия чувств партнера и т.д.

Установки, мешающие прийти к согласию:

«Если мы не согласны друг с другом, то один из нас должен быть не прав».

«Я должен доказать, что не прав ты, чтобы не чувствовать себя несостоятельным».

«Если бы ты любила меня, то ты согласилась бы со мной».

«Если бы ты меня любил, твои желания совпадали бы с моими» и др.

#### *Медико-гигиенический блок*

#### **Занятие 27-29. Гигиена физического развития подростков. Проблема акселерации. (3 ч)**



**Цель:** углубить знания учащихся о физическом развитии детей и подростков, о возрастных особенностях физического развития, связи умственной работоспособности и физического развития, акселерации роста и развития.

**Основные понятия:** закономерности роста и развития; возрастная периодизация; акселерация.

**Методические рекомендации**

Учитель в начале первого занятия проводит опрос и выясняет знания учеников об органах и системах органов человеческого организма. Затем дает определение физического развития, его связи с умственной работоспособностью, возрастной периодизации, изменениях органов и их систем в процессе физического развития, акселерации.

На второе занятие целесообразно организовать посещение анатомического музея. Далее педагог знакомит школьников с правилами гигиены, подробно характеризуя их значение.

**Занятие 30-31. Половые отношения и стиль жизни. Последствия ранних половых связей. (2 ч)**

**Цель:** Сформировать восприятие половой жизни, как части взрослых человеческих отношений, помочь осознать и усвоить противопоказания ранних половых связей; убедить в ненужности и нецелесообразности раннего начала половой жизни.

**Основные понятия:** понятие физического, социального, психологического, духовного созревания; отношение к возрастным границам вступления в половые отношения у разных народов; неравномерность физического, социального и духовного созревания и проблемы, связанные с этим; близкие отношения и их природная цель – деторождение; близкие отношения и другие способы выражения любви и нежности; понятие готовности к половым отношениям; ответственность во взаимоотношениях полов как готовность нести последствия этих отношений; данные исследований о влиянии ранних половых связей на развитие интеллекта, личности, на восприятие взаимоотношений полов и семейную жизнь; стрессы, неврозы и разочарования как последствия ранних половых связей.

**Методические рекомендации**

Оба занятия рекомендуется проводить в форме дружеской беседы педагога с учащимися. Задача педагога не только сформулировать проблему, но и вызвать размышления школьников по ней. Для организации беседы необходимо детально продумать вопросы, которые должны быть жизненно важными именно для данной аудитории, примеры характерные для данной возрастной группы, важные факты, характеризующие ситуацию в вашей местности.

**Занятие 32-34. Гигиена учебного процесса восьмиклассника. Утомление и переутомление. Гигиена труда подростков. (3 ч.)**

**Цель:** Сформировать у школьника понятие о правильной организации учебного процесса, профилактике переутомления, ознакомить учащихся с гигиеническими требованиями к содержанию трудового воспитания, обучения и профессионального образования с учетом возрастных особенностей.

**Основные понятия:** гигиена учебного процесса; утомление; профилактика переутомления, цели трудового обучения школьника; гигиенические требования

**Методические рекомендации**

Учитель рассказывает об особенностях центральной нервной системы у детей и подростков, о процессах утомления, симптомах переутомления, гигиенических требованиях к учебным занятиям, профилактике переутомления.

На практической части урока рекомендуется провести динамические исследования работоспособности школьников различными доступными методами. Затем необходимо предложить упражнения по снятию переутомления. Рекомендуется использовать на уроках таблицы, видеофильмы.

Второе занятие рекомендуется проводить совместно с учителем технологии. На уроке он рассказывает детям о значении трудового воспитания, о формах организации производительного труда, гигиенических требованиях, технике безопасности. Рекомендуется проводить занятие в школьных мастерских и т.п.

**9 класс**

*(1 час в неделю, всего-34 часа).*

**«И каждый миг - неповторим!»**

### *Этический блок*

#### **Занятие 1-2. Человек. Семья. Общество. (2 ч)**

**Цель:** Определить содержание основных понятий; сформировать у школьников представление о взаимообусловленности понятий человек – семья-общество.

**Основные понятия:** человек, семья, общество.

#### **Методические рекомендации**

Занятие рекомендуется проводить в форме лекции с элементами беседы. В начале занятия педагог раскрывает содержание основных понятий темы, поясняет их понимание философами различных исторических эпох, затем переходит к современной трактовке этих понятий. Далее организуется беседа для выяснения степени усвоения материала школьниками и формирования представления о взаимообусловленности понятий человек – семья - общество.

Второе занятие рекомендуется проводить в игровой форме (игры на формирование представлений «Я - Другие»).

#### **Занятие 3-4. Семья и государство. Я - семьянин. Я - гражданин. (2 ч)**

**Цель:** Формирование у школьников сознательного отношения к семейным и гражданским обязанностям; формирование личностной позиции по данным вопросам.

**Основные понятия:** Я - семьянин, Я - гражданин, семья и общество и их взаимоотношение.

#### **Методические рекомендации**

В начале занятия педагог освещает вопросы, связанные с основными понятиями темы. Далее предлагает школьникам, подумав, сформулировать определения основных понятий (возможные варианты записываются с левой и правой стороны доски). Опираясь на выписанные формулировки, школьники на выбор пишут миниатюру (возможные темы: «Я - семьянин!», «Я - гражданин!», «Гражданин - это звучит...», «Когда я вырасту, я буду...»). В конце занятия проводится обсуждение творческих работ (по желанию ребят).

Второе занятие проводится в форме ролевой игры. Для обыгрывания школьникам предлагаются житейские ситуации, в которых необходимо проявить себя как гражданин или как семьянин. В конце занятия проводится рефлексия с целью определения личностной позиции школьников по основным понятиям темы.

#### **Занятие 5. Карьера и семья. (1 ч)**

**Цель:** Формирование осознанного отношения к проблемам карьеры и семьи; акцентирование внимания на проблемах профориентации.

**Основные понятия:** карьера, семья, образование, работа.

#### **Методические рекомендации**

Занятие проводится в форме игры «Живая шляпа». Передавая по кругу из рук в руки шляпу, школьники обсуждают свои планы на будущее, характеризуют, что для них первично – карьера или семья, подробно аргументируют свое мнение. Педагог не критикует высказывания ребят, так как каждое мнение имеет право на существование, однако постоянно акцентирует внимание ребят на важности семьи в жизни человека.

### *Психологический блок*

#### **Занятие 6-7**

##### **Лекция. (2 ч)**

**Основные понятия:** индивид, личность, индивидуальность. Особенности высшей нервной деятельности, понятие темперамента, свойства темперамента, типы темперамента. Определение характера. Акцентуации характера и темперамента. Общение и индивидуальные особенности. Далее проводится тренинг общения.

#### **Занятие 8**

**Цель:** Осознание проблем в отношениях с людьми.

**Содержание:** Анализ неэффективных способов общения и актуализация эффективных.

**Упражнение:** «Мои проблемы». Анализ, обсуждение и способы решения проблем.

«Своё пространство». Анализ дистанции в межличностных отношениях.

«Крокодил». Тренинг креативности поведения. Развитие мимики и пантомимы.

**Формы проведения:** Групповая дискуссия, игровые занятия.

**Материалы:** Бумага, ручка.

#### **Занятие 9**

**Цель:** Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств.

**Содержание:** Анализ мотивов поступков.  
**Упражнение:** Мотивы наших поступков.  
Чувства без слов. Развитие невербальных средств общения.  
**Формы проведения:** Групповая дискуссия, игровые занятия.  
**Материалы:** Бумага, ручки.

### **Занятие 10**

**Цель:** Актуализация чувства благодарности.

**Содержание:** Анализ межличностных отношений с точки зрения возможности испытывать благодарность и формы выражения этой благодарности.

**Упражнения:** «Особые дары». Невербальные способы выражения благодарности и их анализ.

«Благодарность без слов». Анализ ценности различных личностных качеств.

« Волшебный магазин».

**Формы проведения:** Групповая дискуссия, игровые занятия.

**Материалы:** Бумага, ручка.

### **Занятие 11**

**Цель:** Анализ мотивов собственного поведения.

**Основные понятия:** мотивы поведения, осознание мотивов поведения, саморегуляция, расслабление.

**Методические рекомендации**

Анализ осознанных и неосознанных мотивов. Формы проведения: Групповая дискуссия, тренинговые упражнения.

**Упражнения:**

**«Горячее место»**

Ведущий предлагает подросткам узнать мнение о них остальных участников группы. Высказываясь друг о друге он рекомендует приблизительно в такой форме: «Когда ты делаешь или говоришь то-то или то-то» Используется только тот опыт, который был получен во время занятий. Следует избегать определений «хорошо», «плохо».

Один из участников по желанию садится в центр круга. После того, как все высказались, подросток коротко рассказывает, что он испытывал, когда говорили о нем. Участники высказываются по очереди, но на «горячее место» садятся только по желанию.

В обсуждении участники делятся впечатлениями, как изменились их чувства по отношению друг к другу после этого упражнения.

**«Медитация»**

Ведущий просит участников сесть поудобнее и расслабиться, возможно, используя при этом приемы релаксации.

Говоря негромко и неторопливо, ведущий просит участников представить себе, что они идут по лесу. По обе стороны лесной дороги тихо шелестят деревья. Они выходят на поляну, под которой растет старое кряжистое дерево, под которым сидит мудрец. Ему можно задать вопрос и потом, терпеливо подождяв, получить ответ. Участникам рекомендуется спросить его о какой-либо проблеме в отношениях с другими людьми. После этого нужно мысленно обойти вокруг дерева. На обратной стороне ствола висит отрывной календарь. «Какое на нем число?» Как оно связано с окружающими людьми и с тобой?» После упражнения участники делятся друг с другом: какой вопрос они задали мудрецу и какой получили ответ.

**«Мотивы наших поступков».**

Отрабатываются способы саморегуляции.

### **Занятие 12**

**Цель:** Выработка терпеливого отношения к людям.

**Основные понятия:** Терпение, актуализация положительных качеств, межличностные проблемы.

**Методические рекомендации**

Анализ возможных средств решения межличностных проблем. Ведущие формы деятельности на занятиях групповая дискуссия, упражнения.

**Упражнения:** на актуализацию положительного в каждом участнике.

**«Молитва об умиротворении»**

Ведущий читает участникам группы молитву об умиротворении: «Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество принять то, что могу и мудрость, чтобы отличать одно от другого. Аминь». Затем участники вслед за ведущим повторяют молитву.

Ведущий просит подумать, какую проблему из собственной жизни можно было бы проанализировать при помощи молитвы, т.е. вычленить в ней то, что изменить нельзя, то, что можно изменить и попытаться отделить одно от другого.

В обсуждении участникам предлагается подумать о том, легко ли дается решение оставить попытки изменить что-то в других людях, и прежде всего их личностные качества, и найти, что для этого нужно.

#### **«Телеграммы»**

Материалы: «Волшебная папка», бланки «телеграмм», ручки.

Ведущий раздает участникам группы по набору «бланков телеграмм» – листков именами всех участников группы, а просит написать самое хорошее, что каждый участник узнал о других подростках и о себе самом.

Ведущий собирает «телеграммы» в «волшебную папку». Возможность просмотра телеграмм оговаривается заранее.

#### **«Телеграммы».**

### **Занятие 13**

**Цель:** Формирование перспективы развития.

**Основные понятия:** Я – реальный, Я – идеальный, Я глазами других.

#### **Методические рекомендации**

Анализ представлений о себе реальном, о себе идеальном, о себе глазами других. Занятия проводятся в форме групповой дискуссии и игровых упражнений.

#### **.Упражнение: «Я - реальный, идеальный, глазами других»**

Ведущий просит участников группы нарисовать себя, как есть, таким каким хотел бы быть, и таким, каким тебя видят люди.

В обсуждении участники пытаются ответить на вопросы, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле.

Заключительное слово ведущего. Раздача «телеграмм».

Завершение группы. Обсуждение результатов

### **Занятие 14**

**Тема:** Возможности и пути проявления индивидуальности Факторы индивидуальности Психологическая совместимость.

**Цель:** Сформировать представление о разнообразии личностных и индивидуальных качеств, связь биологического, психического и социального в человеке, сформировать понятия выраженности и интегрированности личностных характеристик.

**Основные понятия:** индивид, личность, индивидуальность темперамент, характер, тип высшей нервной деятельности, акцентуация характера акцентуация темперамента; особенности высшей нервной деятельности, понятие темперамента, свойства темперамента, типы темперамента Определение характера; акцентуации характера и темперамента; общение и индивидуальные особенности.

#### **Методические рекомендации**

При проведении беседы необходимо дать представление об индивидуальности в контексте понятий индивид, личность, общение Анализ механизмов формирования проявлений индивидуальности таких как темперамент и характер, желательно разнообразить примерами Необходимо показать, что различия индивидуальностей обогащают общение.

#### **Правовой блок.**

### **Занятие 15**

**Тема:** Права человека

**Цель:** Познакомить школьников с Всеобщей Декларацией прав человека. Способствовать воспитанию активной гражданской позиции и формированию личностного смысла определяемых понятий

**Основные понятия:** права человека; свобода и равенство в достоинстве и правах; право на жизнь, на свободу и личную неприкосновенность; Правосубъектность; равенство перед законом; право на защиту моральных и материальных интересов.

#### **Методические рекомендации**

Занятие проходит в форме лекции с элементами беседы. Учащимся предлагаются для ознакомления перечисленные нормативные документы Педагог знакомит школьников с их содержанием, особое внимание уделяя ключевым понятиям темы.

### **Занятие 16**

**Тема:** Права Гражданина России.

**Цель:** Сформировать знание по правам Гражданина России. Воспитать активного гражданина. Сформулировать активную жизненную позицию. Сформулировать личностный смысл понятий.

**Основные понятия:** Я – гражданин, гражданин России, права и обязанности гражданина России; Нормативные документы, регламентирующие права и обязанности гражданина России.

#### **Методические рекомендации**

Занятие рекомендуется проводить в форме игры «Новая цивилизация». В начале игры школьники изучают нормативные документы, знакомятся с основными понятиями темы. Затем, следуя фабуле игры, на практике применяют эти знания построив собственное государство с действующим правительством, законами и т.д. В ходе игры формируется активная гражданская позиция, происходит личностное развитие школьников в процессе игрового взаимодействия, активизируются знания законов.

### **Занятие 17**

**Тема:** «Право на жизнь Международное общество защиты прав нерожденного ребенка».

**Цель:** Осознание школьниками значения «права на жизнь» с позиции личностного смысла.

**Основные понятия темы:** право на жизнь, защита права на жизнь, защита прав нерожденного ребенка.

#### **Методические рекомендации**

Педагог организует обсуждение понятия «право на жизнь», активизируя понимание личностной значимости этого понятия. Затем организуется диспут или «мозговой штурм» по ключевым понятиям темы. Важно, чтобы обсуждая вопросы, школьники вкладывали личностный смысл, опирались на субъектный опыт в решении различных жизненных ситуации.

### **Занятие 18**

**Тема:** Уголовная ответственность за детоубийство и жестокое обращение с детьми.

**Цель:** Познакомить со статьями УК, предусматривающими уголовную ответственность за детоубийство и жестокое обращение с детьми Сформировать личностное отношение школьников к ситуациям детоубийства и жестокого обращения с детьми.

**Основные понятия:** Детоубийство, жестокое обращение с детьми, преступления против жизни и здоровья (гл. 16 УК РФ, гл. 29 УК РФ, гл. 20 УК РФ)

#### **Методические рекомендации**

Занятие проводится в форме лекции. Педагог разъясняет основные понятия темы, дает пояснение к статьям УК РФ, предусматривающим наказание за детоубийство и жестокое обращение с детьми. В конце занятия школьникам предлагаются газетные статьи описывающие факты детоубийства и жестокого обращения с детьми. Важно, чтобы в ходе их обсуждения формировалось личностное отношение школьников к описываемым ситуациям и поступкам.

#### **Семьеведческий блок**

### **Занятие 19-21. Проблемы семьи и одиночества.**

#### **Личные интересы супругов и общие интересы семьи. (3 ч)**

**Цель:** Познакомить с кругом проблем современной молодой семьи, помочь осмыслить факторы преодоления данных проблем. Найти способы оптимального сочетания личных и семейных интересов.

**Основные понятия:** личность – семья; одиночество.

#### **Методические рекомендации**

На первом занятии педагог раскрывает содержание темы. Семья в настоящее время. Современное состояние российской семьи: статистика рождаемости, разводов, количества конфликтных и кризисных семей. Проблема одиночества и статистика. Причины одиночества и пути решения проблем одиноких людей.

Помощь в поиске спутника жизни и создании семьи: клубы общения, службы знакомства, вечера знакомств, тренинги общения и уверенности.

Причины трудностей семейной жизни: проблема совмещения семейных обязанностей с учебной или трудовой деятельностью, недостаточная подготовка к семейной жизни, отсутствие хозяйственных навыков, недостаток знаний в области педагогики, психологии, медицины.

На последующих занятиях организуются диспуты на темы «Возможно ли одиночество вдвоем□», «Семейная жизнь: за и против□», «Одиночество: вина или беда□», «Нужно ли учиться умению жить в семье□»

### **Занятие 22-23. Этика общения в семье (2 ч)**

**Цель:** Показать значение общения в жизни семьи. Познакомить с техникой супружеского общения, помочь в овладении конкретных приемов общения.

**Основные понятия:** психологический климат семьи; семейное общение; законы семейного общения.

#### **Методические рекомендации**

На первом занятии педагог раскрывает содержание темы. Психологический климат семьи - основа семейных отношений. Эмоциональная общность супругов: сопереживание, сочувствие, взаимопонимание, культура речи.

Комплимент и его значение. Виды комплиментов: акцент на внешних данных, характере, общении. Похвала. Одобрение. Поддержка. Критика. Правила конструктивной критики: доброжелательность, выделение позитивных мотивов поведения, индивидуальный подход к личности критикуемого, положительная оценка личности в целом, эмоциональная поддержка, помощь в исправлении недостатков. Спор. Определение и значение споров для развития семейных отношений. Ссора как проявление неконструктивного спора. Признаки ссоры. Способы профилактики и разрешения семейных ссор.

На втором занятии происходит разыгрывание и анализ конкретных ситуаций. Школьники обучаются выбору оптимального стиля поведения.

Проводятся упражнения «Комплимент□, □Критика по кругу,□ □Горячий стул□.

Задание на дом - «Овладение словарем разрешенных и запрещенных выражений в семейной жизни».

### **Занятие 24-25. Семейный бюджет (2 ч)**

**Цель:** Показать значение семейного бюджета, научить составлять бюджет.

**Основные понятия:** семейный бюджет; планирование, контроль и учет семейного бюджета.

#### **Методические рекомендации**

На первом занятии педагог раскрывает теорию вопроса: необходимость ведения бюджета с психологической, экономической и воспитательной точки зрения.

Влияние налаженного денежного хозяйства на психологический климат семьи.

Основы научного ведения бюджета. Учет динамики зарплаты, реальных доходов. Составление семейного бюджета. Определение суммы годового дохода. Статьи расходов: текущие, одноразовые, фонды на приобретение вещей длительного пользования. Планирование расходной части.

Режим экономии в семье. Бережность и умеренность желаний, целесообразность расходования средств. Рациональное удовлетворение потребностей членов семьи. Распределение семейного бюджета. Формы возможного контроля за бюджетом. Участие всех членов семьи в составлении, ведении и контроле семейного бюджета.

Практическое задание: анализ бюджета собственной семьи: сколько человек в семье, сумма ежемесячных доходов, кто ведет финансовые дела, сколько тратится на питание и одежду; деньги на мелкие расходы, как решается вопрос о покупке крупной вещи и т.д.

Упражнение: составление примерного бюджета семьи.

На втором занятии проводится ролевая игра □Планирование бюджета молодой семьи□.

#### **Медико-гигиенический блок**

### **Занятие 26. Анатомия и физиология пола. Мужская репродуктивная система (1 час, отдельно)**

**Цель:** Дать четкую информацию об отделах мужской репродуктивной системы и функциях каждого отдела. Научить правильно и свободно пользоваться терминологией.

**Основные понятия:** знакомство с греческим, латинским, древнеславянским обозначением фаллоса. Длина фаллосов. Отношение древних к половым органам мужчины. Обычай Египтян. Краткое повторение анатомического строения. Обряд обрезания. Зависимость сперматогенеза от температурного режима. Сперматозоид. Наследственная информация. Половые гормоны. Система желез. Система протоков.

### **Методические рекомендации**

Чтобы занятие не выглядело как урок анатомии необходимо заинтересовать учащихся историческими сведениями и обычаями разных народов по отношению к мужским половым органам. Использование медицинских примеров поможет приблизить обсуждаемую тему к каждому из учащихся. После лекции преподавателя с помощью карточек или схем для программированного контроля закрепить полученные знания.

Оборудование: схемы и плакаты, иллюстрирующие строение мужской репродуктивной системы, карточки с названием органов, схемы для контроля знаний.

### ***Занятие 26. Анатомия и физиология пола. Женская репродуктивная система (1 час, отдельно).***

**Цель:** дать четкую информацию об отделах женской репродуктивной системы и функциях каждого отдела. Научить правильно и свободно пользоваться терминологией.

**Основные понятия:** отделы женской репродуктивной системы; девственность; бог Гименей; строение внешних и внутренних половых органов; половая клетка; овуляция; маточная и внематочная беременность; менструальный цикл; зависимость психо-эмоционального состояния от фазы менструального цикла; женские половые гормоны.

### **Методические рекомендации**

Для того чтобы занятие не выглядело как урок анатомии необходимо заинтересовать учащихся историческими сведениями и обычаями разных народов по отношению к женским половым органам. Использование медицинских примеров поможет приблизить обсуждаемую тему к каждому из учащихся. После лекции преподавателя с помощью карточек или схем для программированного контроля закрепить полученные знания.

Оборудование: схемы и плакаты, иллюстрирующие строение женской репродуктивной системы, карточки с названием органов, схемы для контроля знаний.

### ***Занятие 27-28. Заболевания иммунной системы СПИД. (2 ч.)***

**Цель:** Углубить знания учащихся об иммунитете, иммунной системе, иммунных заболеваниях, их профилактике. Сформировать представления о СПИДе, как о болезни, с которой может столкнуться каждый человек. Выработать ощущение реальной угрозы для себя. Сформировать понимание необходимости милосердия по отношению к больному СПИДом.

**Основные понятия:** иммунная защита; иммунная система; ход иммунной реакции; иммунная память; аллергия; понятия СПИД и ВИЧ; теории возникновения ВИЧ; пути распространения; особенности проявлений болезни; способы профилактики; больной СПИДом – социальные и психологические проблемы.

### **Методические рекомендации**

Рекомендуется проводить занятие учителю биологии или школьному врачу. Используя таблицы, учебные видеофильмы об иммунитете и аллергии, преподаватель рассказывает об основных профилактических мероприятиях иммунных заболеваний. Возможно пригласить на занятие специалистов аллергоцентра или центра борьбы со СПИДом.

Второе занятие состоит из 2 этапов:

Лекция преподавателя, в ходе которой даются исторические сведения о СПИДе, теории возникновения ВИЧ, проявления болезни.

Игровая форма, когда с помощью карточек разбираются, каким образом передается или не передается ВИЧ и предлагается письменная творческая мини-работа «Что я скажу людям, если узнаю, что болен СПИДом». По окончании работы по желанию учащихся зачитываются вслух.

### ***Занятие 29. Заболевания передающиеся половым путем (1ч.)***

**Цель:** Дать представление о ЗППП, объяснить первые признаки болезни и необходимость обращения за специализированной медицинской помощью. Обучить средствам профилактики.

**Основные понятия:** понятие ЗППП, возбудители заболеваний, повреждение органов и систем, возможности диагностики, первые проявления болезни и последствия, способы профилактики, экстренная профилактика, учреждения, которые обеспечивают лечебную помощь при ЗППП.

### **Методические рекомендации**

Занятие проводится в форме рассказа педагога по основным проблемам темы. По ходу рассказа учащиеся заполняют таблицу. Такое же задание учащиеся могут выполнить по ходу просмотра видеофильма.

Заболевание	Возбудитель	Инкубационный период	Что поражается	Симптомы	Диагностика	Возможности лечебных мероприятий	Средства защиты	Куда обратиться
Сифилис								

Имеет смысл рассмотреть самые распространенные на сегодняшний день половые инфекции: сифилис, гонорею, трихомоноз, хламидиоз, вирус простого герпеса, грибковые инфекции, обязательно упоминая возможность поражения ребенка во время вынашивания беременности при том или ином заболевании.

Оборудование: видеофильм о ЗППП.

### **Занятие 30. Профилактика венерических заболеваний и ВИЧ-инфекции (1 ч)**

**Цель:** В доступной форме объяснить учащимся о вреде, наносимом здоровью венерическими заболеваниями, их профилактике.

**Основные понятия:** венерические болезни; СПИД; профилактика.

#### **Методические рекомендации**

Рекомендуется провести занятие школьному врачу. Целесообразно разбить класс на 2 группы (мальчиков и девочек) и адресно объяснить материал. Рекомендуется использовать наглядные пособия.

### **Занятие 31. Контрацепция. (1 ч)**

**Цель:** Дать достоверную информацию о современных методах контрацепции и показать, что легче не допустить нежелательной беременности, чем решать проблему аборта.

**Основные понятия:** противозачатие; контрацепция, как альтернатива аборту; ответственность мужчины и женщины за нежелательную беременность.

#### **Методические рекомендации**

Занятие представляет собой лекцию преподавателя или медицинского работника, в ходе которой используются отрывки из видеофильмов и демонстрация средств контрацепции. С целью закрепления полученных знаний можно предложить учащимся деловую игру: «Реклама контрацептивных средств».

Оборудование: схемы строения мужской и женской репродуктивной систем. Образцы противозачаточных средств. Видеофильмы «Антианна», «Что ты знаешь о себе», «Не надо бояться», «Клипы о контрацепции» и другие.

### **Занятие 32. Аборт. (1 ч)**

**Цель:** Сформировать представление об аборте, как о сложной медицинской операции, проводимой в слепую, которая может привести к тяжелому нарушению не только репродуктивного здоровья, но и здоровья в целом. Показать влияние аборта на всю дальнейшую судьбу.

**Основные понятия:** аборт, история аборта в России, виды абортов, цель аборта, техника проведения; медицинские осложнения (ранние, поздние, отсроченные); аборт – как уничтожение жизни; психологические проблемы.

#### **Методические рекомендации**

В ходе занятия необходимо с максимальной убедительностью показать разрушительное действие аборта на организм женщины. На примере конкретных ситуаций подвести учащихся к пониманию возможности принятия решения об аборте только по медицинским показаниям. Акцентировать внимание школьников на том, что аборт – это не прожитая человеческая жизнь.

Оборудование: Схемы строения женской репродуктивной системы, плакаты, демонстрирующие этапы внутриутробного развития ребенка, медицинские инструменты, используемые при проведении аборта. Видеофильм «От этого можно свихнуться».



### ***Занятие 33. Интимность как нравственное понятие.***

#### ***Особенности полового влечения юноши и девушки. (1 ч)***

**Цель:** Сформировать ответственное отношение к интимности. Дать понятие об особенностях и различии полового влечения юношей и девушек. Развить навыки культуры взаимоотношений полов.

**Основные понятия:** интимность, половое влечение.

#### **Методические рекомендации**

В ходе доверительной беседы с подростками педагог раскрывает основные понятия темы. Понятие интимности как сокровенности и доверительности отношений. Интимность и ее связь с бережностью и заботой о другом человеке. Интимность и любовь. Тайнство интимной жизни. Пробуждение полового влечения у юношей и девушек: возрастные границы.

Особенности полового влечения юноши: гиперсексуальность, быстрое возбуждение, роль физической привлекательности партнерши.

Особенности полового влечения девушки: более позднее пробуждение влечения; гиперэротика, романтизация отношений; акцент на внутренние (личностные) качества юноши; потребность в ухаживании, знаках внимания.

Совместно со школьниками формулирует проблемы, связанные с различиями полового развития юношей и девушек. Показывает, что уважение, понимание, принятие особенностей другого могут являться факторами решения указанных проблем.

### ***Занятие 34. Возрастные особенности режима дня, питания, личной гигиены.***

#### ***Профилактика заболеваний, связанных с питанием. Профилактика утомления в период экзаменов (1 ч.)***

**Цель:** Расширить знания учащихся в области личной гигиены, гигиены питания, режима дня и гигиены учебно-воспитательного процесса, учитывая возрастные особенности.

**Основные понятия:** рациональный режим дня; рациональное питание; личная гигиена.

#### **Методические рекомендации**

В начале занятия учитель предлагает школьникам вспомнить основные понятия темы занятия из ранее пройденного материала. И, основываясь на ответах, расширяет знания учеников, выделяет возрастные особенности личной гигиены, режима дня, экзаменационного периода, гигиены питания и т.д. Особое внимание уделяется формированию режима дня в экзаменационный период, как наиболее стрессоопасный. На занятиях рекомендуется использовать наглядные пособия.