



ПОСОБИЕ

ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ВИДЕОРОЛИКОВ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ
КЛАССНЫХ ЧАСОВ
ПО ЗДОРОВОМУ
ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**Пособие по использованию видеороликов
при проведении классных часов
по здоровому образу жизни**

(дополнительные материалы к Методическому руководству для
учителя «Разработки классных часов по здоровому образу жизни
для учащихся 6-11 классов»)

Пособие по использованию видеороликов при проведении классных часов по здоровому образу жизни (дополнительные материалы к Методическому руководству для учителя «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов»)

Под редакцией Г. Абдылдаевой.

Составители Р. А. Кутанова, В. А. Горкина – Бишкек, 2017.

Рецензенты пособия:

Калдыбаев Салидин Кадыркулович - Заместитель министра образования и науки Кыргызской Республики, доктор педагогических наук, профессор

Дуйшеева Назира Кубанычбековна - директор Республиканского института повышения квалификации и переподготовки педагогических работников при Министерстве образования и науки Кыргызской Республики доктор педагогических наук, профессор

Данное пособие разработано в сотрудничестве с ИИТО ЮНЕСКО в рамках Региональной программы технической помощи ЮНЭЙДС при финансовой поддержке Правительства Российской Федерации

Сведения и мнения, представленные в пособии, являются авторскими и не обязательно отражают точку зрения ЮНЕСКО и ЮНЭЙДС.

Содержание

Введение

Рекомендации по проведению классных часов с использованием видеороликов

Тема 1	Особенности подросткового возраста	
Видеоролик	<i>Почему быть подростком трудно?</i>	
Классный час	Подростковый возраст	7 класс
Тема 2	Понятия «пол», «гендер» и «гендерное равенство»	
Видеоролик	<i>Чем мужчины отличаются от женщин?</i>	
Классные часы	(А) Половое развитие и гендер (Б) Это странное слово «гендер»	8 класс
Тема 3	Профилактика потребления психоактивных веществ	
Видеоролики	<i>Почему хочется курить, когда пьешь?</i> <i>Как работают наркотики?</i>	
Классные часы	Обман для курильщиков	7 класс
	Кого же нам обвинить и как нам быть?	
	«Что имеем – не храним, потерявши – плачем»	8 класс
	«Внимание! Опасная компания»	
	Пивной плен	9 класс
	Употребление ПАВ	10 класс
	Риски формирования зависимости	
Тема 4	Принятие решения и противостояние давлению	
Видеоролик	<i>Почему мы делаем то, чего на самом деле не хотим?</i>	
Классные часы	Поведение и риски	9 класс
	«Король вечеринок»	11 класс
Тема 5	Любовь и сексуальные отношения	
Видеоролики	<i>Можно ли найти свою вторую половинку?</i> <i>Когда должен быть первый раз?</i>	
Классные часы	Поговорим о любви	8 класс
	Взаимоотношение полов	
	Ответственное поведение	
	Ранние браки. Кража невест	9 класс

**Подростковая беременность, ответственность и выбор
Сексуальность. Что это такое? 10 класс**

Тема 6	Репродуктивное здоровье и контрацепция	
Видеоролик	<i>Как подобрать контрацептивы?</i>	
Классные часы	Планирование семьи Подростковая беременность, ответственность и выбор	9 класс
Тема 7	ВИЧ-инфекция	
Видеоролик	<i>Загадочная история Вани Пуговкина</i>	
Классные часы	Профилактика ВИЧ-инфекции Репродуктивное здоровье подростка Репродуктивное здоровье и права Употребление ПАВ ВИЧ, СПИД и общество	8 класс 9 класс 10 класс 11 класс
Тема 8	Межличностные отношения и разрешение конфликтов	
Видеоролик	<i>Полезно ли вымещать злость?</i>	
Классные часы	Как защитить себя от насилия Учимся жить без конфликтов В мире чувств Толерантные отношения «Король вечеринок»	7 класс 8 класс 9 класс 11 класс
Тема 9	Кибербуллинг	
Видеоролик	<i>Как противостоять троллям?</i>	
Классные часы	Как защитить себя от насилия Учимся жить без конфликтов В мире чувств Толерантные отношения	7 класс 8 класс 9 класс

Словарь терминов к видеороликам

Введение

Данное пособие разработано в помощь педагогическим работникам общеобразовательных организаций (классным руководителям, учителям-предметникам) для проведения классных часов по здоровому образу жизни с использованием **образовательных видеороликов** по следующим базовым темам: (1) особенности подросткового возраста, (2) понятия «пол», «гендер» и «гендерное равенство», (3) профилактика потребления психоактивных веществ, (4) принятие решения и противостояние давлению со стороны сверстников, (5) любовь и сексуальные отношения, (6) репродуктивное здоровье и контрацепция, (7) профилактика ВИЧ-инфекции, (8) межличностные отношения и разрешение конфликтов, (9) троллинг и кибербуллинг.

Эти темы соответствуют пяти стержневым модулям и двум сквозным темам экспериментальной программы классных часов «Здоровый образ жизни», которая утверждена Ученым Советом Кыргызской академии образования и рекомендована Министерством образования и науки Кыргызской Республики для реализации во всех общеобразовательных учреждениях страны:

- Твое здоровье и права
- Самопознание и ответственное поведение
- ПАВ. Аддиктивное поведение
- Профилактика ВИЧ, ИППП
- Сексуальное и репродуктивное здоровье и права
- Профилактика насилия
- Гендерное равенство.

Экспериментальная программа «Здоровый образ жизни» предусматривает проведение нескольких классных часов с 6 по 11 класс по этим модулям и сквозным темам. Соответственно, каждый **образовательный видеоролик** можно использовать при проведении нескольких классных часов по различным темам в разных классах.

Данные видеоролики созданы по заказу Института ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании (ИИТО ЮНЕСКО) для использования в странах Восточной Европы и Центральной Азии во время информационно-просветительских мероприятий для подростков по профилактике ВИЧ и формированию здорового образа жизни. В этих роликах в интересной и увлекательной форме рассказывается о сложных вещах. В них нет назидательности, морализаторства, прямых и настоятельных советов, как поступать в той или иной ситуации, и запретов, которые, как правило, вызывают у подростков обратную реакцию. По каждой рассматриваемой теме ролики представляют факты и данные науки и незаметно подводят зрителя к выводам в пользу здорового образа жизни. Оптимальные по продолжительности (4-5 минут) для удержания внимания зрителей и передачи ключевых посланий, эти ролики сделаны в простом и современном стиле и используют понятный подросткам язык, что делает их чрезвычайно популярными среди молодежи. Об этом свидетельствует более трех миллионов просмотров базовой русскоязычной версии роликов на канале их производителя – студии "Научпок" в YouTube.

В своей базовой русскоязычной версии эти ролики были показаны учащимся 7-11 классов и преподавателям общеобразовательных школ городов Бишкек, Ош, Каракол, Балыкчи, Кара-Суу, а также национальным и региональным специалистам по вопросам формирования здорового образа жизни среди молодежи, авторам-составителям методического руководства для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов». Ролики получили положительную оценку со стороны как учащихся, так и работников образования, были адаптированы применительно к социально-культурному контексту Республики Кыргызстан и переведены на кыргызский язык.

Настоящее пособие составлено на основе методического руководства для учителей «Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов» и дополняет его по части практических рекомендаций по использованию во время проведения классных часов вышеназванных видеороликов.

Использование этих видеороликов при проведении занятий по здоровому образу жизни позволит наглядно представить учащимся различные жизненные ситуации и через сильное эмоциональное воздействие активизировать их познавательный интерес к теме занятия. Активное участие учащихся в обсуждении видеороликов и занятия в целом повысит его эффективность.

Ссылки на видеоролики и методические рекомендации по их использованию доступны для просмотра и скачивания на сайте Министерства образования и науки Кыргызской Республики (<http://edu.gov.kg>) в разделе «Учителю» (подраздел «Содействие формированию здорового образа жизни»).

Рекомендации по проведению классных часов с использованием видеороликов

Тема 1. Особенности подросткового возраста

Данная тема раскрывается в видеоролике «*Почему быть подростком трудно?*»

Видеоролик можно использовать при проведении классного часа по теме «Подростковый возраст» в 7 классе.

Рекомендации по использованию видеоролика

Классный час	Подростковый возраст. 7 класс
Этап проведения классного часа	Введение. В ходе мозгового штурма «Что такое подростковый возраст».
Формирование мотивации для просмотра	Учитель просит учащихся назвать несколько причин, из-за которых подростковый возраст считается трудным, а также основные проблемы, с которыми сталкиваются подростки. Просит высказать предположения о причинах этих проблем. Предлагает посмотреть видеоролик.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение. <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании. <ul style="list-style-type: none">• Что из сказанного и увиденного в видеоролике показалось вам самым важным?• В чем причина частных конфликтов подростка со взрослыми и недовольства самим собой?• Чем вызваны сомнения в собственных силах, умениях, привлекательности?• Почему подростки легко поддаются влиянию других?• Почему подросткам трудно контролировать свои эмоции и желания?• Почему подростки склонны к импульсивным поступкам и часто действуют, не задумываясь о последствиях?
Подведение итогов обсуждения	Учитель просит учеников резюмировать, насколько понимание причин конфликтных отношений и импульсивного поведения поможет им справляться с «трудностями подросткового возраста».

Тема 2. Понятия «пол», «гендер» и «гендерное равенство»

Данная тема раскрывается в видеоролике «*Чем мужчины отличаются от женщин?*»

Видеоролик можно использовать при проведении следующих классных часов:

(А) «Половое развитие и гендер» и (Б) «Это странное слово «гендер» в 8 классе.

Рекомендации по использованию видеоролика

Классный час	(А) Половое развитие и гендер. 8 класс
Этап проведения классного часа	Основная часть. После Шага 5 – оценочного упражнения «Гендерные стереотипы».
Формирование мотивации для просмотра	После выполнения упражнения учитель просит учеников назвать несколько причин, из-за которых некоторые люди считают, что у женщин особая логика, непонятная мужчинам, или что женщины более эмоциональны, а мужчины – рациональны. Есть ли у подобных утверждений объективные причины, например, различия в размере, строении и функционировании мозга? Предлагает посмотреть видеоролик.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение. <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании. <ul style="list-style-type: none">• Что из сказанного и увиденного в видеоролике показалось вам самым важным?• Можно ли утверждать, что некоторые отличия в размере и особенностях функционирования мозга мужчин и женщин определяют специфически мужские и женские модели поведения и интеллектуальные возможности?• О чем свидетельствует открытие ученых о том, что мужчин и женщин, у которых мозг имеет типичное для их пола «мужское» или «женское» строение, всего восемь процентов?
Подведение итогов обсуждения	Учитель просит учеников резюмировать, чем вызваны гендерные стереотипы и почему недопустима гендерная дискриминация. Переходит к следующему этапу – Шагу 6 – мини-лекции. При подведении итогов ученики делают выводы в пользу гендерного равенства.

Рекомендации по использованию видеоролика

Классный час	(Б) Это странное слово «гендер». 8 класс
Этап проведения классного часа	Основная часть. После Шага 3 – «Дискуссия».
Формирование мотивации для просмотра	После обсуждения вопроса о социальных ролях и возможности их смены учитель просит учеников назвать несколько причин, из-за которых некоторые люди считают, что женщины и мужчины от рождения призваны выполнять разные социальные роли. Есть ли у подобных утверждений объективные причины, например, различия в размере, строении и функционировании мозга? Предлагает посмотреть видеоролик.
Вопросы для обсуждения видеоролика	<p>Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение.</p> <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? <p>Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании.</p> <ul style="list-style-type: none">• Что из сказанного и увиденного в видеоролике показалось вам самым важным?• Можно ли утверждать, что некоторые отличия в размере и особенностях функционирования мозга мужчин и женщин определяют специфически мужские и женские модели поведения, интеллектуальные возможности и, соответственно, различные социальные роли?• О чем свидетельствует открытие ученых о том, что мужчин и женщин, у которых мозг имеет типичное для их пола «мужское» или «женское» строение, всего восемь процентов?
Подведение итогов обсуждения	Учитель просит учеников резюмировать, чем вызваны гендерные стереотипы и расхожие представления о типично «мужских» и «женских» социальных ролях. Ученики делают выводы в пользу гендерного равенства и недопустимости гендерной дискриминации и переходят к следующему этапу – Шагу 4 – упражнениям.

Тема 3. Профилактика потребления психоактивных веществ

Данная тема раскрывается в видеороликах *«Почему хочется курить, когда пьешь?»* и *«Как работают наркотики?»*

Видеоролики можно использовать при проведении следующих классных часов:

- «Обман для курильщиков» и «Кого же нам обвинить и как нам быть?» в 7 классе;
- «Что имеем – не храним, потерявши – плачем» и «Внимание! Опасная компания» в 8 классе;
- «Пивной плен» в 9 классе;
- «Употребление ПАВ» и «Риски формирования зависимости» в 10 классе.

Рекомендации по использованию видеоролика *«Как работают наркотики?»*

Классный час	«Обман для курильщиков». 7 класс
Этап проведения занятия	Основная часть. После Шага 4 – упражнения-размышления «Учусь определять причину».
Формирование мотивации для просмотра	После обсуждения причин употребления насвая учитель объясняет, что насвай – это наркотик, и просит учеников подумать о том, почему люди употребляют наркотики: <ul style="list-style-type: none">• Что такое наркотики?• Как наркотики действуют на организм человека? Предлагает посмотреть видеоролик.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение. <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании. <ul style="list-style-type: none">• Что из сказанного и увиденного в видеоролике показалось вам самым важным?• Что делает наркотики такими опасными для здоровья человека?• Почему наркотики продавались под видом лекарств от всех болезней?• Каковы последствия употребления наркотических веществ?
Подведение итогов обсуждения	Учитель просит учеников резюмировать, чем вызваны причины употребления наркотиков (в том числе насвая), и подводит итоги занятия.

Рекомендации по использованию видеоролика «Почему хочется курить, когда пьешь?»

Классный час	«Кого же нам обвинить и как нам быть?» 7 класс
Этап проведения занятия	Основная часть. После Шага 4 – выполнения упражнения «Чувства».
Формирование мотивации для просмотра	После выполнения упражнения учитель просит учеников назвать причины, побуждающие людей употреблять алкогольные напитки. Предлагает посмотреть видеоролик.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение. <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании. <ul style="list-style-type: none">• Что из сказанного и увиденного в видеоролике показалось вам самым важным?• Как действует алкоголь на организм человека?• Как действует никотин на организм человека?• Почему людям нравится курить, когда они выпили?• К чему может привести курение и чрезмерное потребление алкоголя?
Подведение итогов обсуждения	Учитель просит учеников резюмировать, почему «курить и пить – здоровью вредить», и переходит к Шагу 5 – работе в группах.

Рекомендации по использованию видеоролика «Как работают наркотики?»

Классный час	«Что имеем – не храним, потерявши – плачем». 8 класс
Этап проведения занятия	Основная часть. После Шага 4 – обсуждения психологической и физической зависимости от наркотиков.
Формирование мотивации для просмотра	После разъяснения происхождения термина «наркотики» и зависимости, которую вызывает их употребление, учитель предлагает ученикам подумать о том, почему люди употребляют наркотики. Предлагает посмотреть видеоролик.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение. <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании. <ul style="list-style-type: none">• Что из сказанного и увиденного в видеоролике показалось вам самым важным?• Почему наркотики продавались под видом лекарств от всех болезней?• Как действуют наркотики на организм человека?• Что делает наркотики такими опасными для здоровья человека?• К чему приводит употребление наркотических веществ?
Подведение итогов обсуждения	Учитель просит учеников резюмировать, почему люди потребляют наркотики и к чему это приводит. Переходит к Шагу 5 – упражнениям.

Рекомендации по использованию видеоролика «Как работают наркотики?»

Классный час	«Внимание! Опасная компания». 8 класс
Этап проведения занятия	Основная часть. После Шага 1 – рассказа о конопле (каннабисе).
Формирование мотивации для просмотра	После разъяснения, что такое конопля (каннабис) и к каким последствиям может привести ее употребление, учитель предлагает ученикам подумать о том, почему люди употребляют различные наркотики. Предлагает посмотреть видеоролик.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение. <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании. <ul style="list-style-type: none">• Что из сказанного и увиденного в видеоролике показалось вам самым важным?• Почему наркотики продавались под видом лекарств от всех болезней?• Как действуют наркотики на организм человека?• Что делает наркотики такими опасными для здоровья человека?• Как наркотики «дрессируют» организм и мозг человека, вызывая стойкую зависимость?• К чему приводит употребление наркотических веществ?
Подведение итогов обсуждения	Учитель просит учеников резюмировать, почему люди потребляют наркотики, к чему это приводит, и переходит к Шагу 2 – упражнению «Незаконченное предложение».

Рекомендации по использованию видеоролика «Почему хочется курить, когда пьешь?»

Классный час	«Пивной плен». 9 класс
Этап проведения занятия	Основная часть. После Шага 3 – мини-лекции «Обычная арифметика».
Формирование мотивации для просмотра	После выполнения упражнения по подсчету объемов алкоголя, поступающего в организм с алкогольными напитками, учитель просит учеников ответить на вопрос о том, что побуждает людей употреблять алкоголь. Предлагает посмотреть видеоролик.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение. <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании. <ul style="list-style-type: none">• Что из сказанного и увиденного в видеоролике показалось вам самым важным?• Как действует алкоголь на организм человека?• Как действует никотин на организм человека?• Почему людям нравится курить, когда они выпили?• К чему может привести курение и чрезмерное потребление алкоголя?
Подведение итогов обсуждения	Учитель просит учеников резюмировать, почему «курить и пить – здоровью вредить», и переходит к обсуждению правил отказа от спиртного.

Рекомендации по использованию видеоролика «Как работают наркотики?»

Классный час	Употребление ПАВ. 10 класс
Этап проведения занятия	Основная часть. После Шага 1 – работы в парах.
Формирование мотивации для просмотра	После заполнения таблицы «Последствия употребления ПАВ» учитель предлагает ученикам подумать о том, почему люди, зная о последствиях, все же употребляют различные наркотики. Предлагает посмотреть видеоролик.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение. <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании. <ul style="list-style-type: none">• Что из сказанного и увиденного в видеоролике показалось вам самым важным?• Почему наркотики продавались под видом лекарств от всех болезней?• Как действуют наркотики на организм человека?• Что делает наркотики такими опасными для здоровья человека?• Почему так трудно отказаться от наркотиков даже после однократного употребления?• Как меняется человек, употребляющий наркотики? Какие возникают проблемы у него и его близких?
Подведение итогов обсуждения	Учитель просит учеников резюмировать, почему люди потребляют наркотики, к чему это приводит, и переходит к Шагу 2 – мини-лекции «Употребление ПАВ и ВИЧ».

Рекомендации по использованию видеоролика «Как работают наркотики?»

Классный час	Риски формирования зависимости. 10 класс
Этап проведения занятия	Основная часть. После Шага 2 – работы в парах.
Формирование мотивации для просмотра	После мини-лекции о наркотической зависимости и работы в парах «Ощущение зависимости» учитель предлагает ученикам подумать о том, почему люди, зная о последствиях, все же употребляют различные наркотики. Предлагает посмотреть видеоролик.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение. <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании. <ul style="list-style-type: none">• Что из сказанного и увиденного в видеоролике показалось вам самым важным?• Как действуют наркотики на организм человека?• Что делает наркотики такими опасными для здоровья человека?• Как наркотики «дрессируют» организм и мозг человека, вызывая стойкую зависимость? Почему так трудно отказаться от наркотиков даже после однократного употребления?• Как меняется человек, употребляющий наркотики? Какие возникают проблемы у него и его близких?
Подведение итогов обсуждения	Учитель просит учеников резюмировать, почему люди потребляют наркотики, к чему это приводит, и переходит к Шагу 3 – дискуссионному обсуждению «Иллюзия восприятия».

Тема 4. Принятие решения и противостояние давлению со стороны сверстников

Данная тема раскрывается в видеоролике «*Почему мы делаем то, чего на самом деле не хотим?*»

Видеоролик можно использовать при проведении следующих классных часов:

- «Поведение и риски» в 9 классе,
- «Король вечеринок» в 11 классе.

Рекомендации по использованию видеоролика

Классный час	Поведение и риски. 9 класс
Этап проведения классного часа	Основная часть. После Шага 2 – мозгового штурма «Причины рискованного поведения».
Формирование мотивации для просмотра	<p>В ходе мозгового штурма о причинах рискованного поведения ученики называют такие причины, как неумение отказать, сказать «нет», желание быть принятым группой сверстников, зависимость от мнения знакомых, подражание другим.</p> <p>Учитель предлагает разобраться в причинах такого поведения, когда человек делает то, чего на самом деле делать не хочет, поддаваясь влиянию большинства. Предлагает посмотреть видеоролик.</p>
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	<p>Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение.</p> <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? <p>Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании.</p> <ul style="list-style-type: none">• Что из сказанного и увиденного в видеоролике показалось вам самым важным?• Насколько люди зависят от мнения друг друга?• Почему зачастую очень сложно отделить свой голос от мнения большинства?• Почему в некоторых ситуациях лучше доверять себе, а не ориентироваться на мнение других?• Что делать, чтобы перехитрить инстинкт и научиться принимать взвешенные решения, не сомневаясь в себе?
Подведение итогов обсуждения	Учитель просит учеников резюмировать, чем вызваны причины давления группы (влияния знакомых, друзей) на человека. Ученики делают вывод о важности умения принимать самостоятельные взвешенные решения и переходят следующему этапу – Шагу 3.

Рекомендации по использованию видеоролика

Классный час	«Король вечеринок». 11 класс
Этап проведения классного часа	Основная часть. После Шага 3 – ролевой игры «Шаг за шагом».
Формирование мотивации для просмотра	После упражнения на знакомство, направленного на развитие навыков уверенного поведения, учитель предлагает подумать о других ситуациях, когда требуется уверенное поведение, а именно умение уверенно сказать «нет», отстаивать собственную позицию, принять решение и следовать ему, не поддаваясь давлению сверстников. Предлагает посмотреть видеоролик.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	<p>Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение.</p> <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? <p>Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании.</p> <ul style="list-style-type: none">• Что из сказанного и увиденного в видеоролике показалось вам самым важным?• Насколько люди зависят от мнения друг друга?• Почему зачастую очень сложно отделить свой голос от мнения большинства?• Почему в некоторых ситуациях лучше доверять себе, а не ориентироваться на мнение других?• Что делать, чтобы научиться принимать взвешенные решения, не сомневаясь в себе?
Подведение итогов обсуждения	Учитель просит учеников резюмировать, почему важно не поддаваться негативному давлению со стороны сверстников и как отстаивать собственную позицию. Переходит к Шагу 4 – игровому упражнению «Делать и получать комплименты».

Тема 5. Любовь и сексуальные отношения

Данная тема раскрывается в видеороликах *«Можно ли найти свою вторую половинку?»* и *«Когда должен быть первый раз?»*

Видеоролики можно использовать при проведении следующих классных часов:

- «Поговорим о любви», «Взаимоотношение полов» и «Ответственное поведение» в 8 классе;
- «Ранние браки. Кража невест» и «Подростковая беременность, ответственность и выбор» в 9 классе;
- «Сексуальность. Что это такое» в 10 классе.

Рекомендации по использованию видеоролика *«Можно ли найти свою вторую половинку?»*

Обучающее занятие (классный час)	«Поговорим о любви». 8 класс
Этап проведения занятия	Основная часть. После Шага 3 – работы в парах по моделированию межличностных отношений.
Формирование мотивации для просмотра	После того, как ученики обсудят в группах «Мальчики» и «Девочки» черты характера, которые им нравятся у представителей противоположного пола, и различные знаки внимания, которые они могут оказывать друг другу, учитель задает вопрос: <ul style="list-style-type: none">• Как вы думаете, настоящая любовь бывает одна на всю жизнь?• Как можно найти свою «вторую половинку»? Предлагает посмотреть видеоролик.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение. <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании. <ul style="list-style-type: none">• Как вы думаете, существуют ли родственные души?• Считаете ли вы правильным тезис: «у каждого из нас есть уникальная родственная душа, которую можно узнать, посмотрев ей в глаза»?• Как вы понимаете фразу «можно стать двумя половинками одного целого в процессе»?• Что значит выбрать человека «не только сердцем, но и умом»?• Почему именно любовь и забота делают людей родными?
Подведение итогов обсуждения	Учитель просит учеников резюмировать, почему любовь и забота лежат в основе семейного счастья и благополучия, и переходит к следующему этапу – Шагу 4 – изучению «памятки о любви».

Рекомендации по использованию видеоролика «Можно ли найти свою вторую половинку?»

Обучающее занятие (классный час)	Ранние браки. Кража невест. 9 класс
Этап проведения занятия	Основная часть. После Шага 3 – обмена мнениями в формате «свободный микрофон» о ранних браках.
Формирование мотивации для просмотра	После того, как ученики обсудят причины ранних браков и выскажут свое отношение к ним, учитель обобщает результаты дискуссии и резюмирует: вступление в брак должно быть добровольным, осознанным и взвешенным решением, в основе брака должна быть взаимная любовь. Задает вопрос: <ul style="list-style-type: none">• Как можно найти свою «вторую половинку» – человека, которого любишь и с которым готов связать свою жизнь? Предлагает посмотреть видеоролик.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение. <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании. <ul style="list-style-type: none">• Как вы думаете, существуют ли родственные души?• Считаете ли вы правильным тезис: «у каждого из нас есть уникальная родственная душа, которую можно узнать, посмотрев ей в глаза»?• Как вы понимаете фразу «можно стать двумя половинками одного целого в процессе»?• Что значит выбрать человека «не только сердцем, но и умом»?• Почему именно любовь и забота делают людей родными?
Подведение итогов обсуждения	Учитель просит учеников резюмировать, почему любовь и забота лежат в основе семейного счастья и благополучия, и переходит к следующему этапу – Шагу 4 – работе в группах по обсуждению практики похищения невесты.

Рекомендации по использованию видеоролика «Можно ли найти свою вторую половинку?»

Обучающее занятие (классный час)	Сексуальность. Что это такое? 10 класс
Этап проведения занятия	Основная часть. После Шага 4 – игрового упражнения «Я влюблен (а)».
Формирование мотивации для просмотра	<p>После того, как ученики инсценируют и обсудят ситуацию встречи двух людей, которые сразу понимают, что влюблены и не могут друг без друга, учитель обобщает результаты дискуссии и задает вопрос:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как узнать, что человек встретил именно свою «вторую половинку» – другого человека, с которым готов связать свою жизнь? <p>Предлагает посмотреть видеоролик.</p>
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	<p>Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каково впечатление от видеоролика? • Что нового вы узнали? • Что было не понятно? <p>Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как вы думаете, существуют ли родственные души? • Считаете ли вы правильным тезис: «у каждого из нас есть уникальная родственная душа, которую можно узнать, посмотрев ей в глаза»? • Как вы понимаете фразу «можно стать двумя половинками одного целого в процессе»? • Что значит выбрать человека «не только сердцем, но и умом»? • Почему именно любовь и забота делают людей родными?
Подведение итогов обсуждения	Учитель просит учеников резюмировать, почему любовь и забота лежат в основе семейного счастья и благополучия, и переходит к следующему этапу – Шагу 5 – мозговому штурму о необходимости своевременного получения подростками информации о волнующих их вопросах

Рекомендации по использованию видеоролика «Когда должен быть первый раз?»

Обучающее занятие (классный час)	Взаимоотношение полов. 8 класс
Этап проведения занятия	Основная часть. После Шага 3 – дискуссионного обсуждения о том, что влияет на формирование у молодых людей понимания и отношения к сексуальности.
Формирование мотивации для просмотра	Учитель обобщает результаты дискуссии, напоминает о существующих в обществе нормах и правилах относительно сексуальных отношений и предлагает посмотреть видеоролик.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	<p>Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каково впечатление от видеоролика? • Что нового вы узнали? • Что было не понятно? <p>Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что из сказанного и увиденного в видеоролике показалось вам самым важным? • Почему некоторые молодые люди считают, что чем раньше они приобретут опыт сексуальных отношений, тем они «круче»? Согласны ли вы с этим мнением? • Какие последствия могут быть у «ранних» сексуальных отношений? • Что означает «возраст согласия»? • Как вы думаете, почему во многих странах, в том числе в Кыргызстане, действует закон, по которому сексуальные отношения между совершеннолетним и лицом, не достигшим шестнадцатилетнего возраста, уголовно наказуемы*? • Почему недопустимы ранние браки – браки до достижения совершеннолетия? • Что значит «осознавать свою ответственность» в сексуальных отношениях?
Подведение итогов обсуждения	Учитель просит учеников резюмировать, почему для начала сексуальных отношений девушки и юноши должны достичь не только физиологической, но и психологической и социальной зрелости, что в сексуальных отношениях недопустимо насилие и принуждение, что в основе близких отношений – любовь, доверие, забота друг о друге и желание создать семью.

* Статья 132 Уголовного кодекса Кыргызской Республики предусматривает за половое сношение и иные действия сексуального характера, совершенное лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, с лицом, заведомо не достигшим шестнадцатилетнего возраста, наказание в виде лишения свободы сроком до трех лет.

Рекомендации по использованию видеоролика «Когда должен быть первый раз?»

Обучающее занятие (классный час)	Ответственное поведение. 8 класс
Этап проведения занятия	Основная часть. После Шага 1 – работы в группах по обсуждению причин раннего вступления в сексуальные отношения и их последствий.
Формирование мотивации для просмотра	Учитель обобщает результаты презентаций работы групп и предлагает посмотреть видеоролик.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	<p>Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение.</p> <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? <p>Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании.</p> <ul style="list-style-type: none">• Что из сказанного и увиденного в видеоролике показалось вам самым важным?• Почему некоторые молодые люди считают, что чем раньше они приобретут опыт сексуальных отношений, тем они «круче»? Согласны ли вы с этим мнением?• Какие последствия могут быть у «ранних» сексуальных отношений?• Что означает «возраст согласия»? Почему во многих странах, в том числе в Кыргызстане, действует закон, по которому сексуальные отношения между совершеннолетним и лицом, не достигшим шестнадцатилетнего возраста, уголовно наказуемы (Статья 132 Уголовного кодекса предусматривает наказание в виде лишения свободы сроком до трех лет)?• Почему недопустимы ранние браки – браки до достижения совершеннолетия?• Что значит «осознавать свою ответственность» в сексуальных отношениях?
Подведение итогов обсуждения	Учитель просит учеников резюмировать, почему для начала сексуальных отношений девушки и юноши должны достичь не только физиологической, но и психологической и социальной зрелости, что в сексуальных отношениях недопустимо насилие и принуждение, что в основе близких отношений – любовь, доверие, забота друг о друге и желание создать семью. Переходит к Шагу 2 – работе в группах по отработке умения сказать «нет».

Рекомендации по использованию видеоролика «Когда должен быть первый раз?»

Обучающее занятие (классный час)	Подростковая беременность, ответственность и выбор. 9 класс
Этап проведения занятия	Введение. После мозгового штурма «Природа сексуальных отношений» о том, что подталкивает девушек и юношей вступать в сексуальные отношения.
Формирование мотивации для просмотра	Учитель обобщает результаты обсуждения, напоминает об существующих в обществе нормах и правилах относительно сексуальных отношений и предлагает посмотреть видеоролик.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	<p>Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Каково впечатление от видеоролика? • Что нового вы узнали? • Что было не понятно? <p>Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что из сказанного и увиденного в видеоролике показалось вам самым важным? • Почему некоторые молодые люди считают, что чем раньше они приобретут опыт сексуальных отношений, тем они «круче»? Согласны ли вы с этим мнением? • Что означает «возраст согласия»? Почему во многих странах, в том числе в Кыргызстане, действует закон, по которому сексуальные отношения между совершеннолетним и лицом, не достигшим шестнадцатилетнего возраста, уголовно наказуемы (Статья 132 Уголовного кодекса предусматривает наказание в виде лишения свободы сроком до трех лет)? • Почему недопустимы ранние браки – браки до достижения совершеннолетия? • Какие последствия могут быть у «ранних» сексуальных отношений? • Что значит «осознавать свою ответственность» в сексуальных отношениях?
Подведение итогов обсуждения	<p>Учитель просит учеников резюмировать, почему для начала сексуальных отношений девушки и юноши должны достичь не только физиологической, но и психологической и социальной зрелости, что в сексуальных отношениях недопустимо насилие и принуждение, что в основе близких отношений – любовь, доверие, забота друг о друге и желание создать семью.</p> <p>Переходит к основной части – Шагу 1– работе в группах по обсуждению причин и последствий подростковой беременности.</p>

Тема 6. Репродуктивное здоровье и контрацепция

Данная тема раскрывается в видеоролике «*Как подобрать контрацептивы?*»

Видеоролик можно использовать при проведении следующих классных часов:

«Планирование семьи» и «Подростковая беременность, ответственность и выбор» в 9 классе.

Рекомендации по использованию видеоролика «Как подобрать контрацептивы?»

Обучающее занятие (классный час)	Планирование семьи. 9 класс
Этап проведения занятия	Введение. После Шага 2 – дискуссии о планировании семьи.
Формирование мотивации для просмотра	Учитель просит учеников резюмировать, что означает планирование семьи, и предлагает посмотреть видеоролик о методах контрацепции.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	<p>Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение.</p> <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? <p>Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании.</p> <ul style="list-style-type: none">• Что из сказанного и увиденного в видеоролике показалось вам самым важным?• Какой самый надежный способ предотвращения незапланированной беременности и заражения ИППП?• Какие существуют методы контрацепции? Как они действуют?• Что такое индекс Перля?• Какие контрацептивы самые надежные (самый низкий индекс Перля)?• Какие методы предотвращения беременности не подходят для молодых девушек?• Почему при выборе средств и методов контрацепции следует посоветоваться с врачом?
Подведение итогов обсуждения	<p>Учитель просит учеников резюмировать, почему важно ответственно подойти к выбору контрацептивов и почему об этом должны позаботиться оба – и парень, и девушка.</p> <p>Переходит в основной части – Шагу 3– практическому упражнению о методах контрацепции.</p>

Тема 7. ВИЧ-инфекция

Данная тема раскрывается в видеоролике «*Загадочная история Вани Пуговкина*».

Видеоролик можно использовать при проведении следующих классных часов:

- «Профилактика ВИЧ-инфекции» в 8 классе;
- «Поведение и риски» в 9 классе;
- «Употребление ПАВ» в 10 классе;
- «ВИЧ, СПИД и общество» в 11 классе.

Рекомендации по использованию видеоролика «Загадочная история Вани Пуговкина»

Обучающее занятие (классный час)	Профилактика ВИЧ-инфекции. 8 класс
Этап проведения занятия	Введение. После индивидуальной работы – выполнения теста «Гермины».
Формирование мотивации для просмотра	После выполнения теста «Гермины» учитель предлагает посмотреть видеоролик.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение. <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании. <ul style="list-style-type: none">• Как вы думаете, в чем заключается основная идея (замысел, секрет) истории Вани Пуговкина?• Чем необычен Ваня и семнадцать миллионов других совершенно обычных на вид людей?• Какие клетки организма поражает ВИЧ, и что происходит после проникновения вируса в организм?• Какие существуют анализы, тесты на ВИЧ?• В каких ситуациях и после каких действий необходимо пройти тест на ВИЧ?• Как ВИЧ передается и как не передается?• Существуют ли эффективные способы профилактики (предотвращения инфицирования) и лечения ВИЧ?• Могут ли люди, живущие с ВИЧ, иметь здоровых детей?
Подведение итогов обсуждения	Учитель подводит итоги обсуждению и переходит к Шагу 1 – мини-лекции о ВИЧ.

Рекомендации по использованию видеоролика «Загадочная история Вани Пуговкина»

Обучающее занятие (классный час)	Поведение и риски. 9 класс
Этап проведения занятия	Введение.
Формирование мотивации для просмотра	Учитель объявляет тему классного часа «Поведение и риски» и предлагает ученикам посмотреть видеоролик для того, чтобы вспомнить, что они знают о ВИЧ и СПИДе.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	<p>Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение.</p> <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что вы вспомнили из того, что знали, и что нового вы узнали?• Что было не понятно? <p>Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании.</p> <ul style="list-style-type: none">• Как вы думаете, в чем заключается основная идея (замысел, секрет) истории Вани Пуговкина?• Чем необычен Ваня и семнадцать миллионов других совершенно обычных на вид людей?• Какие клетки организма поражает ВИЧ, и что происходит после проникновения вируса в организм?• Какие существуют анализы, тесты на ВИЧ?• В каких ситуациях и после каких действий необходимо пройти тест на ВИЧ?• Как ВИЧ передается и как не передается?• Существуют ли эффективные способы профилактики (предотвращения инфицирования) и лечения ВИЧ?• Как действуют антиретровирусные препараты?• Могут ли люди, живущие с ВИЧ, иметь здоровых детей?
Подведение итогов обсуждения	Учитель просит учеников резюмировать, в каких ситуациях есть риск заразиться ВИЧ, и переходит к Шагу 1 – работе в группах.

Рекомендации по использованию видеоролика «Загадочная история Вани Пуговкина»

Обучающее занятие (классный час)	Употребление ПАВ. 10 класс
Этап проведения занятия	Основная часть. После Шага 2 – мини-лекции «Употребление ПАВ и ВИЧ».
Формирование мотивации для просмотра	После мини-лекции учитель предлагает ученикам посмотреть видеоролик для того, чтобы вспомнить, что они знают о ВИЧ и СПИДе прежде чем выполнить упражнение «Знания по ВИЧ».
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение. <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что вы вспомнили из того, что знали, и что нового вы узнали?• Что было не понятно? Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании. <ul style="list-style-type: none">• Чем необычен Ваня и семнадцать миллионов других совершенно обычных на вид людей?• Какие клетки организма поражает ВИЧ, и что происходит после проникновения вируса в организм?• Как можно узнать, инфицирован человек ВИЧ или нет?• Какие существуют анализы, тесты на ВИЧ?• В каких ситуациях и после каких действий необходимо пройти тест на ВИЧ?• Как ВИЧ передается и как не передается?• Существуют ли эффективные способы профилактики (предотвращения инфицирования) и лечения ВИЧ?• Как действуют антиретровирусные препараты?• Могут ли люди, живущие с ВИЧ, иметь здоровых детей?
Подведение итогов обсуждения	Учитель подводит итоги обсуждения и переходит к Шагу 3 – выполнению оценочного упражнения «Знания по ВИЧ».

Рекомендации по использованию видеоролика «Загадочная история Вани Пуговкина»

Обучающее занятие (классный час)	ВИЧ, СПИД и общество. 11 класс
Этап проведения занятия	Основная часть. После Шага 2 – игрового упражнения «Потеря права».
Формирование мотивации для просмотра	После игрового упражнения «Потеря права» учитель предлагает посмотреть видеоролик об обыкновенном парне Ване Пуговкине, живущем с ВИЧ.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение. <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что вы вспомнили из того, что знали, и что нового вы узнали?• Что было не понятно? Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании. <ul style="list-style-type: none">• Чем необычен Ваня и семнадцать миллионов других совершенно обычных на вид людей?• Что делает Ваня для поддержания своего здоровья?• Как Ваня заботится о здоровье своей девушки?• Почему коллегам и друзьям Вани не опасно с ним общаться, вместе работать, отдыхать, ходить в кафе и бассейн?• Нужно ли ввести какие-то ограничения для людей, живущих с ВИЧ, чтобы не допустить инфицирования их коллег, друзей, знакомых, одноклассников, членов семьи?• Как вы бы отнеслись к своему другу или подруге, если бы узнали, что у него или у нее ВИЧ?• Как можно поддержать товарища или подругу, живущих с ВИЧ?
Подведение итогов обсуждения	Учитель подводит итоги обсуждению и переходит к Шагу 4 – оценочному упражнению «Спорные утверждения».

Тема 8. Межличностные отношения и разрешение конфликтов

Данная тема раскрывается в видеоролике «*Полезно ли вымещать злость?*»

Видеоролик можно использовать при проведении следующих классных часов: «Учимся жить без конфликтов» в 7 классе и «В мире чувств» в 8 классе.

Рекомендации по использованию видеоролика

Обучающее занятие (классный час)	Учимся жить без конфликтов. 7 класс
Этап проведения занятия	Основная часть. После Шага 4 – упражнения.
Формирование мотивации для просмотра	После выполнения упражнения, во время которого ученики вспоминали ситуации, в которых они чувствовали себя обиженными, учитель задает вопрос: <ul style="list-style-type: none">• Как вы считаете, полезно ли в таких ситуациях вымещать злость на человеке, который вас обидел, или на ком-то другом? Предлагает посмотреть видеоролик.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение. Каково впечатление от видеоролика? <ul style="list-style-type: none">• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании. <ul style="list-style-type: none">• Как вы прокомментируете утверждение, что «в большинстве ситуаций именно тело принимает решения и формирует наше поведение, а сознание плетётся вслед за ним и подбирает для эмоций рациональное объяснение»?• В каких ситуациях и почему мы испытываем злость, страх или растерянность?• Почему нам кажется, что, если направить злость в правильное русло, можно решить проблему?• Почему люди связывают вместе агрессию и удовольствие?• Вы согласны с тем, что злость и раздражение нужно обязательно выплеснуть наружу? Помогает ли это расслабиться?• Как же бороться со злостью?• Может ли готовность поставить себя на место другого человека и посмотреть на ситуацию с его точки зрения помочь разрешить конфликт?
Подведение итогов обсуждения	Учитель подводит итоги обсуждению и переходит к следующему этапу – Шагу 5 – работе в группах «Правила выхода из конфликтных ситуаций».

Рекомендации по использованию видеоролика

Обучающее занятие (классный час)	В мире чувств. 8 класс
Этап проведения занятия	Основная часть. После Шага 2 – упражнения «Словарь чувств».
Формирование мотивации для просмотра	После выполнения упражнения «Словарь чувств» учитель рассказывает историю о молодом человеке, который катался на лодке и был готов разразиться гневом, когда с его лодкой столкнулась другая лодка. Учитель задает вопрос: <ul style="list-style-type: none">• Как вы думаете, поможет ли нам успокоиться и обрести равновесие, если излить свой гнев, выместить свою злость на человеке, который нас обидел, или на ком-то другом? Предлагает посмотреть видеоролик.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение. Каково впечатление от видеоролика? <ul style="list-style-type: none">• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании. <ul style="list-style-type: none">• Как вы прокомментируете утверждение, что «в большинстве ситуаций именно тело принимает решения и формирует наше поведение, а сознание плетётся вслед за ним и подбирает для эмоций рациональное объяснение»?• В каких ситуациях и почему мы испытываем злость, страх или растерянность?• Почему нам кажется, что, если направить злость в правильное русло, можно решить проблему?• Почему люди связывают вместе агрессию и удовольствие?• Вы согласны с тем, что злость и раздражение нужно обязательно выплеснуть наружу на того, кто нас злит, или на кого-то другого? Помогает ли это расслабиться?• Как же бороться со злостью?• Может ли готовность поставить себя на место другого человека и посмотреть на ситуацию с его точки зрения помочь разрешить конфликт?
Подведение итогов обсуждения	Учитель подводит итоги обсуждению и переходит к следующему этапу – Шагу 3 – упражнениям.

Тема 9. Кибербуллинг

Данная тема раскрывается в видеоролике «*Как противостоять троллям?*»

Видеоролик можно использовать при проведении следующих классных часов: «Как защитить себя от насилия» в 7 классе.

Рекомендации по использованию видеоролика

Обучающее занятие (классный час)	Как защитить себя от насилия. 7 класс
Этап проведения занятия	Основная часть. После Шага 4 – работы в парах «Насилие или нет?»
Формирование мотивации для просмотра	После работы в парах по разбору и анализу различных ситуаций для выявления того, совершается ли в них насилие или нет, учитель предлагает ученикам вспомнить, сталкивались ли они со случаями насилия в Интернете и при общении в социальных сетях. Предлагает посмотреть видеоролик, чтобы ответить на вопрос о том, как защитить себя от кибербуллинга и троллинга.
Вопросы для обсуждения видеоролика после просмотра	Учитель задает вопросы, приглашает высказать свое мнение. <ul style="list-style-type: none">• Каково впечатление от видеоролика?• Что нового вы узнали?• Что было не понятно? Учитель объясняет значение терминов и поясняет смысл эпизодов, вызвавших затруднение в понимании. <ul style="list-style-type: none">• Что из сказанного и увиденного в видеоролике показалось вам самым важным?• Почему люди занимаются кибербуллингом и троллингом?• В чем главная цель тролля?• К чему стремится киберагрессор?• Почему кибербуллинг и троллинг считаются проявлением насилия?• Чем кибербуллинг отличается от троллинга?• В чем причины ослабления психологических барьеров при общении в Интернете и социальных сетях?• Как противостоять троллям и кибербуллерам?
Подведение итогов обсуждения	Учитель подводит итог обсуждению и переходит к следующему этапу – Шагу 5 – мозговому штурму «Как подростки могут избежать насилия или предотвратить его».

Словарь терминов к видеороликам

Видеоролик «Почему быть подростком трудно?»

Тестостерон – основной мужской половой гормон.

Эстроген – женский половой гормон.

Эстрадиол – основной женский половой гормон.

Магнитно-резонансная томография – это диагностический метод, использующий радиоволны и сильное магнитное поле для получения послойных изображений органов и тканей организма.

Префронтальная кора головного мозга находится прямо за лобной костью, она направляет, управляет и контролирует действия человека. Она отвечает за «исполнительные функции» – способность управлять временем, суждениями, импульсами, планированием, организацией и критическим мышлением. Способность думать, планировать будущее, рационально использовать время и общаться с окружающими в значительной степени зависит от этого отдела мозга.

Прилежащее ядро – это «центр удовольствия», источник импульсивных действий, желания что-то сделать, не задумываясь о последствиях.

Миндалевидное тело – область мозга, имеющая форму миндалина и играющая ключевую роль в формировании как отрицательных (страх), так и положительных эмоций (удовольствие).

Видеоролик «Чем мужчины отличаются от женщин?»

Аутизм – это расстройство психики, возникающее вследствие нарушения развития головного мозга и характеризующееся выраженным и всесторонним дефицитом социального взаимодействия и общения, а также ограниченными интересами и повторяющимися действиями. Эти признаки начинают проявляться в возрасте до трёх лет.

Аутист – человек, страдающий аутизмом.

Гиппокамп – участок мозга, который участвует в процессах запоминания, формирования эмоций и удержания внимания.

Тестостерон – основной мужской половой гормон.

Эмпатия – осознанное понимание внутреннего мира или эмоционального состояния другого человека, сопереживание и сочувствие ему.

Видеоролик «Почему хочется курить, когда пьешь?»

Алкалоид – это органическое соединение углерода, водорода, азота и в некоторых случаях кислорода. Оно оказывает сильное воздействие на организм человека.

Алкоголь – это психоактивное вещество, вызывающие зависимость и оказывающее токсическое действие на организм. В широком смысле словом «алкоголь» обозначают алкогольные напитки, содержащие органическое соединение этанол (этиловый спирт).

Ацетилхолин – это вещество, которое выделяется в организме при любом движении и воздействует на мышечные клетки, запуская их сокращение.

Ацетилхолиновые рецепторы – рецепторы, которые восприимчивы к ацетилхолину и никотину, активируются при их воздействии для передачи нервного импульса.

Гамма-аминомасляная кислота (ГАМК) – важнейший тормозной нейромедиатор центральной нервной системы. Она уменьшает активность нейронов, предотвращает перевозбуждение нервных клеток и оказывает успокаивающее действие.

Дофамин – это нейромедиатор, который осуществляет передачу нервных импульсов в той части мозга, которая отвечает за чувство удовольствия. Это также гормон, который вырабатывается надпочечниками и вызывает чувство радости, веселья и эйфории. Выброс этих гормонов происходит у человека под воздействием сильных эмоций. Самая важная функция дофамина – сигнализировать о приятном опыте и мотивировать человека получать его снова и снова.

Нейромедиаторы – это биологически активные химические вещества, благодаря которым осуществляется передача нервных импульсов в организме. Нейромедиаторов бывает много, и у каждого есть свой набор функций.

Никотин – наркотическое вещество, содержащееся в табаке, при употреблении которого происходит выработка дофамина за счет воздействия на никотиновые ацетилхолиновые рецепторы головного мозга. При этом никотин – сильное токсичное вещество. В больших дозах он может вызвать паралич нервной системы

Рецептор – чувствительное нервное окончание или специализированная клетка, которая реагирует на раздражитель (внешний либо исходящий из внутренней среды организма) и преобразует его в нервные импульсы для передачи в центральную нервную систему.

Спинальная жидкость – специфическая жидкая среда организма, находящаяся в тесном взаимоотношении с головным и спинным мозгом. Играет защитную роль, образуя водяную подушку, предохраняющую головной и спинной мозг от сотрясения, сжатия, изменения давления и других механических воздействий.

Этанол (этиловый спирт или алкоголь, часто в просторечии просто «спирт») – действующий компонент алкогольных напитков, являющийся депрессантом – психоактивным веществом, угнетающим центральную нервную систему человека.

Видеоролик «Как работают наркотики?»

Абстинентное состояние, абстинентный синдром, ломка – комплекс симптомов, которые сопровождают человека при отказе от потребления психоактивных веществ или снижения их дозы. Для этого состояния (синдрома) характерны сильное нервное напряжение, состояние беспокойства, тревоги, нарушения работы внутренних органов, сильные боли, судороги.

Дофамин – это нейромедиатор, который осуществляет передачу нервных импульсов в той части мозга, которая отвечает за чувство удовольствия. Это также гормон, который вырабатывается надпочечниками и вызывает чувство радости, веселья и эйфории. Выброс этих гормонов происходит у человека под воздействием сильных эмоций. Самая важная функция дофамина – сигнализировать о приятном опыте и мотивировать человека получать его снова и снова.

Наркотики – это синтетические или натуральные вещества, которые используются без медицинского назначения и контроля в основном для того, чтобы изменить мышление, восприятие, настроение и поведение человека для получения удовольствия. Систематический приём таких веществ приводит к зависимости и неизбежно влечёт за собой разрушение физического и психического здоровья и, в конечном счете, жизни.

Наркопотребление – это потребление наркотических веществ без медицинского назначения и контроля.

Наркомания – это заболевание, к которому приводит наркопотребление, заболевание, которое отражается на всех аспектах жизнедеятельности человека.

Нейрон – нервная клетка, являющаяся основным строительным блоком для нервной системы. Нейроны специализируются на передаче информации по всему телу с помощью электрических и химических сигналов.

Нейромедиаторы – это биологически активные химические вещества, благодаря которым осуществляется передача нервных импульсов в организме. Нейромедиаторов бывает много, и у каждого есть свой набор функций.

Серотонин – один из основных нейромедиаторов. Серотонин часто называют «гормоном хорошего настроения» и «гормоном счастья».

Синапс – это маленький участок-проводник между двумя нейронами мозга, который отвечает за передачу информации

Видеоролик «Почему мы делаем то, чего на самом деле не хотим?»

Группа – объединение людей, у которых общие интересы или деятельность.

Инстинкт – врожденная способность животных и людей совершать целесообразные действия по непосредственному побуждению.

Мартышки Диана – один из видов мартышек, названный в честь Дианы, древнегреческой богини природы и охоты. Длина тела мартышек дианы колеблется от 40 до 55 см. в длину, хвост имеет длину до 70 см. Мартышки диана живут группами из одного взрослого самца-вожака, нескольких самок и детёнышей. Достигая половой зрелости в 3 года, самцы покидают группу, самки же остаются. Продолжительность жизни мартышек – до 20 лет.

Социум – большая устойчивая группа людей, характеризующийся общностью социальной, экономической и культурной жизни.

Видеоролик «Можно ли найти свою вторую половинку?»

Австралопитеки – род высших человекообразных приматов, которые передвигались с помощью двух ног, обладали признаками прямохождения. Жили на Земле примерно 4,2- 1,8 млн лет назад. Считается, что австралопитеки были промежуточным звеном эволюции от рода обезьян к роду людей.

Ардипитеки – древнейший предок современного человека и дальний родственник австралопитека, живший примерно 5,8—4,4 млн лет назад.

Моногамия – форма отношений, в которой человек имеет только одного партнёра во время своей жизни или в любой момент времени.

Платон – великий древнегреческий философ, ученик Сократа, учитель Аристотеля. Родился в 428 или 427 до н. э. в г. Афины, умер в 348 или 347 до н. э.

Видеоролик «Когда должен быть первый раз?»

Андрогены – мужские половые стероидные гормоны, производимые половыми железами (семенниками у мужчин и яичниками у женщин) и корой надпочечников у обоих полов. Андрогены стимулируют рост волосяного покрова на лице, в подмышечных впадинах и лобковой зоне. Помимо этого, андрогены обеспечивают увеличение роста, развитие мускулатуры, снижение количества жировых отложений, утолщение голосовых связок и понижение тембра голоса.

Плейстейшн (play station) – игровая приставка (консоль), разработанная компанией Sony.

Прогестины – группа стероидных женских половых гормонов, отвечающих за подготовку организма женщины к беременности. Из-за того, что они препятствуют овуляции, часто используются как компоненты противозачаточных средств.

Сексуальность человека – совокупность биологических, психофизиологических, душевных и эмоциональных реакций, переживаний и поступков человека, связанных с проявлением и удовлетворением полового влечения.

Сексуальные отношения – создание и поддержание отношений с супругом (супругой) или другим партнером, целью которых являются сексуальные контакты.

Стероидные гормоны – группа физиологически активных веществ (половые гормоны, кортикостероиды и др.), регулирующих процессы жизнедеятельности (рост, размножение, адаптацию и т.п.) у животных и человека. Стероиды производятся надпочечниками и половыми железами из холестерина. Стероиды определяют физическое развитие организма от половой зрелости до старости, а также циклы размножения. Так, например, стероиды могут ускорять процессы роста и деления клеток в организме.

Эндокринная система – система, которая регулирует деятельность внутренних органов с помощью вырабатываемых ею гормонов. Они выделяются эндокринными клетками непосредственно в железы внутренней секреции (например, надпочечниках) и разносятся по организму с кровью либо через межклеточное вещество проникают в каждый орган и ткани.

Эстрогены – основные женские половые гормоны, которые играют важную роль в нормальном функционировании организма. Они влияют на рост и развитие половых органов, подготавливая женщину к материнству, отвечают за женственность фигуры, регулируют менструальный цикл.

Видеоролик «Загадочная история Вани Пуговкина»

Антитела – это белковые соединения (иммуноглобулины), которые образуются в крови в ответ на внедрение чужеродных бактерий, вирусов, токсических веществ и препятствуют их размножению или нейтрализуют действие токсических веществ.

Антиретровирусная терапия (АРТ) – метод лечения ВИЧ-инфекции при помощи нескольких препаратов, которые подавляют размножение ВИЧ в организме. Благодаря АРТ люди с ВИЧ могут вести яркую, продуктивную и активную социальную жизнь.

ВИЧ-инфекция – медленно прогрессирующее заболевание, вызываемое *вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ)*. Вирус поражает клетки иммунной системы – Т-лимфоциты или, как их еще называют, Т-хелперы.

Генетически модифицированные организмы (ГМО) – это организмы (т.е. растения, животные или микроорганизмы), чей генетический материал (ДНК) был специально изменен человеком.

Иммунная система – это система органов, тканей и клеток, работа которых нацелена на защиту организма от различных болезней и уничтожение их возбудителей (вирусов, бактерий), попавших в организм.

Иммуноблот (иммунный блоттинг) – метод лабораторного исследования образца сыворотки крови для выявления специфических белков. Этот метод используется для выявления белков, характерных для антител к ВИЧ, с целью перепроверки результатов теста ИФА.

Имуноферментный анализ (сокращённо ИФА) – метод лабораторного исследования образца крови для выявления антител к вирусам. Этот метод используется для выявления антител к ВИЧ.

Ипотека – денежная ссуда (кредит), представляемая банком под залог недвижимого имущества (главным образом квартиры, дома, земли) на длительный срок.

Полимеразная цепная реакция (ПЦР) – метод лабораторного исследования образца крови для определения присутствия в нем определенных белков. Используется для выявления белков ВИЧ в крови.

Синдром приобретённого иммунного дефицита (СПИД) – состояние, развивающееся на фоне ВИЧ-инфекции и характеризующееся резким снижением иммунитета из-за сокращения числа иммунных клеток (лимфоцитов). Вследствие низкого иммунитета у человека развиваются различные инфекционные, неинфекционные и онкологические заболевания. СПИД является конечной стадией ВИЧ-инфекции.

Тесты на ВИЧ позволяют определить наличие в организме вируса иммунодефицита человека. Есть несколько видов тестов на ВИЧ: ИФА, иммуноблот, ПЦР, а также экспресс-тесты, которые выявляют антитела к ВИЧ в моче или слюне. Для определения стадии заболевания ВИЧ-инфекцией и эффективности ее лечения используют тесты, которые определяют количество вируса в крови (вирусную нагрузку) и количество иммунных клеток.

T-хелперы – это T-лимфоциты, которые активируют и обеспечивают иммунную защиту организма от внешних возбудителей различных заболеваний.

Видеоролик «Полезно ли вымещать злость?»

Брамитол – одна из форм витамина В6 (пиридоксина), который регулирует и улучшает обмен веществ в организме.

Злость – чувство (эмоция) раздражения, гнева, страха, обиды по отношению к чему или кому-либо.

Миндалевидное тело – область мозга, имеющая форму миндалина и играющая ключевую роль в формировании как отрицательных (страх), так и положительных эмоций (удовольствие).

Эмоции – это состояния (переживания), возникающие у человека под влиянием различных факторов, ситуаций, в которых он оценивает, насколько они удовлетворяют или нет его актуальные потребности. Основные эмоции: радость, горе, печаль, страх, гнев, удивление, отвращение

Видеоролик «Как противостоять троллям?»

Зависимость от компьютерных игр – форма зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми.

Зависимость от сети Интернет (Интернет-зависимость) – форма зависимости, которая проявляется в постоянном стремлении находиться в сети, проверять электронную почту, заводить виртуальные знакомства, общаться в чатах и социальных сетях.

Кибербуллинг – буллинг, осуществляемый в виртуальной среде с помощью средств и ресурсов Интернета и/или мобильных телефонов.

Троллинг – использование текстовых сообщений, фотографий или видео при сетевом общении с целью оскорбления, унижения или провокации конфликта. Инициатор троллинга может идентифицировать себя или действовать анонимно.

Тролли – пользователи Интернет, осуществляющие троллинг.

