

«Вибір-10»

програма профілактики наркоманії, ВІЛ/СНІДу та злочинності

Мета: попередження ВІЛ/СНІДу, системного вживання наркотичних речовин, девіантної поведінки.

Цільова аудиторія: підлітки в віці 15-17 років.

Кількість сесій: 10 (в середньому 45 хвилин кожна сесія); за необхідності – додаткові сесії залежно від викликів.

Тренери: фахівці, які пройшли попередню теоретичну підготовку з науково обґрунтованої профілактики, з числа соціальних педагогів, психологів, правоохоронців, студентів та ін.

Зміст

1. Відповідальний вибір – 1-8
2. Ризики – 8-15
3. Що ми знаємо про наркотики – 15-21
4. ВІЛ/СНІД та толерантність – 21-30
5. Конфлікти та їх вирішення – 30-38
6. Поведінка в ситуації вибору – 38-47
7. Друзі та норми поведінки – 47-55
8. Твоє майбутнє. Лідерство – 55-63
9. Мої наміри та зобов'язання – 63-69
10. Святкування – 69-74

Вправи-енерджайзери – 74-78

Урок перший

Відповідальний вибір

- Учні отримають базову інформацію щодо програми «Вибір-10».
- Учні та тренери встановлять відносини, що ґрунтуються на повазі та довірі.
- Учні усвідомлять важливість вибору.

Структура уроку

№	Назва активності	Час в хвилинах
---	------------------	----------------

п.п.		
1.	Знайомство з учнями. Вправа-«енерджайзер»	15
2.	Програма «Вибір-10». Перегляд фільму	7
3.	Правила гри	5
4.	Відповідальний вибір	7
5.	Як зробити відповідальний вибір	8
6.	Домашнє завдання	3

Особливості уроку

Даний урок є вступним, тому – дуже важливим, оскільки він закладає фундамент для подальших успіхів. Учні мають отримати базове розуміння програми, відчувати інтерес до неї та з нетерпінням очікувати наступної зустрічі з тренерами.

Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда, ноутбук та проектор, фільм про «Вибір-10»,
- порізаний на смужки *додаток 1/1*,
- ватман та маркери,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів та адміністрації),
- блокноти або зошити для учнів,
- дрібні призи для учнів.

Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; за можливості учні мають розміщуватись по колу, аби бачити один одного;
- переглянути план та мету уроку.

Активність 1. *Знайомство з учнями – 15 хв.*

Завдання:

- вивчити імена учнів;
 - закласти стандарти інтерактивного спілкування.
-

Що робити	
Представити себе учням:	- тренери називають власні імена; - записують власні імена на дошці.
Провести гру в імена:	- як варіант, запропонувати учням кожному написати власне ім'я на невеличкому аркуші паперу, згорнути аркуші і покласти їх до однієї тари (шапка, кубок, тощо); тренер пропонує кожному учневі витягнути один папірець і представити учня, чиє ім'я занотоване на папері, додавши при цьому одну найяскравішу позитивну рису характеру, яка притаманна цьому учневі (<i>приклад: «Знайомтесь з моїм однокласником на ім'я Ігор. Він гарно малює»</i>); - альтернативний варіант: кожен учасник називає власне ім'я та робить вітальний жест (<i>приклад: «Мене звуть Ігор і я роблю ось так»</i>, <i>робить вітальний жест</i>); наступний учасник каже «Мого сусіда звуть Ігор і він робить ось так» та демонструє жест попередника «А мене звуть Єгор і я роблю ось так».
Запропонувати вправу	- тренери пропонують учням виконати вправу-«енерджайзер» з додатку.

Активність 2. Програма «Вибір» – 7 хв.

Завдання:

- репрезентація програми;
- залучення учнів до активної участі.

Що робити	
Презентувати програму:	- тренери оголошують назву програми – «Вибір-10»; - розповідають про складові програми – десять уроків, що проводяться в інтерактивній (ігровій) формі; - називають мету програми – допомогти учням приймати свідомі рішення заради їх майбутнього.

Показати презентацію:	- тренери демонструють 3-хв. фільм про програму «Вибір».
Закликати до участі:	- запропонувати учням взяти активну участь в програмі, пояснивши, що це є гра, де немає неправильних відповідей та оцінок, а домашні завдання будуть лише добровільними.

Активність 3. *Правила гри* – 5 хв.

Завдання:

- визначити правила гри;
- залучити учнів до встановлення правил гри.

Що робити	
Пояснити суть правил:	- тренери пояснюють бажаність та доцільність певних правил, адже вони є в кожній спортивній грі та в багатьох інших іграх; - запрошують учнів запропонувати найбільш важливі правила; - як варіант, допомагають учням, називаючи стержневі правила: • <i>підніми руку, бо говорити в аудиторії повинна лише одна людина;</i> • <i>стався з повагою до оточуючих, насмішка може ранити почуття;</i> • <i>спостерігай і використовуй тихий сигнал;</i> • <i>розповідаючи історію, не називай прізвища, а кажи «один знайомий»;</i> • <i>відповідай лише на ті запитання, що не бентежать тебе, не примушують почуватись ніяково.</i>
Прийняти правила:	- запропонувати учням доповнити правила або ж обмежитись запропонованими; - прийняти правила шляхом голосування; у випадку незгоди внести корективи та досягти прийняття відредагованих правил всіма учнями.

* Примітка: як варіант, запропонувати учням два простих правила – повага та участь.

Активність 4. Відповідальний вибір – 10 хв.

Завдання:

- пояснити учням суть відповідального вибору та особливості його прийняття;
- пояснити учням суть відповідального вибору та особливості його прийняття.

Що робити	
Запитати учнів:	- що таке вибір? <i>(Це остаточне рішення яке приймає людина, на користь одного з декількох варіантів рішень);</i> - що таке відповідальний вибір? <i>(Це вибір який робиться на підставі передбачення його наслідків як для людини, яка робить вибір, так і для інших людей);</i> - хто робить вибір? <i>(Кожна людина).</i>
Запропонувати учням:	- назвати приклади вибору, які робить людина залежно від її віку (до 3-х років, до 6-ти років, в шкільному віці, в дорослому віці). <i>Приклади:</i> - <i>маленька дитина обирає собі іграшку, якою хоче гратись;</i> - <i>дещо старші діти обирають, що вони будуть вдягати;</i> - <i>учні школи обирають власну поведінку;</i> - <i>дорослі обирають собі професію, чоловіка чи дружину, місце проживання та приймають інші важливі рішення</i>
Дати учням практичне завдання:	- тренери ділять клас на групи від 3 до 6 осіб в кожній; - тренери дають кожній групі по одному завданню-сценарію із додатку 1/1;

	- учні в групах вирішують завдання на потязі 3 хв.
Заслухати доповіді учнів:	- тренери заслуховують доповіді учнів (по одному учню з групи) ; - тренери роблять підсумок відповідей: «На прикладі цих завдань ми побачили існування багатьох варіантів рішень і їх не завжди легко приймати. Втім, існує певний алгоритм (послідовність дій), які можуть нам допомогти в прийнятті саме відповідального (мудрого) вибору. Отже, давайте розглянемо цей алгоритм»; - тренер оголошує наступне питання – як зробити відповідальний вибір.

** Примітка: якщо бракує часу, то тренери можуть не ділити клас на групи, а зачитувати сценарії з додатку 1/1 для всього класу та запитувати різних учнів.*

Активність 5. Як зробити відповідальний вибір – 10 хв.

Завдання:

- пояснити учням складові відповідального вибору;
- сформувати у учнів навички відповідального вибору.

Що робити	
Запропонувати учням розглянути етапи вибору:	- оскільки наш вибір впливає не лише на нас, але й на інших людей, давайте зрозуміємо, як має робитись вибір в наших інтересах та тих, кого ми любимо. 1) Зупиніться та подумайте. Не варто поспішати, коли ви робите важливий вибір. 2) Розгляньте різні варіанти рішень. Беріть до уваги не лише очевидні рішення, а й ті, що є результатом ваших роздумів. 3) Зважте наслідки цих варіантів рішень для вас, ваших рідних, друзів, інших людей. Що може трапитись після вашого рішення.

	4) Уявіть, як ви себе почуватимете при різних варіантах рішень. Чи дійсно це те, що ви бажаєте? Чи зробить це рішення вас щасливим? 5) Зробіть вибір в інтересах власного майбутнього. Оберіть те рішення, яке принесе бажані для вас та ваших близьких наслідки сьогодні, через рік, через десять років.
Підвести підсумки:	- до питання вибору ми ще будемо повертатись багато разів; це не так легко, як здається, але саме наш вибір робить нас тими, хто ми є; тому варто вчитись робити відповідальний вибір.
Запитати учнів:	- в чому різниця між повсякденною перевагою та усвідомленим вибором?

Активність 6. Домашнє завдання – 3 хв.

Завдання:

- залучення учнів до активної участі в програмі;
- забезпечення більшої ефективності програми.

Що робити	
Запропонувати завдання:	- до наступного уроку програми підготувати символи з власними іменами для проведення конкурсу на кращий значок (бейдж, табличку).
Подякувати учням:	- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»; - оголошують тему та дату наступного уроку програми.

Додаток 1/1

Сценарій №1

Дівчина, яка вам дуже подобається запросила вас сходити разом з нею в суботу до кінотеатру подивитись фільм, на який вона чекала. Разом з тим, в той же час в суботу ви маєте грати в футбол з друзями. Яке рішення ви приймете?

Сценарій №2

Ви вибираєте товар в супермаркеті і помічаєте, як незнайомий хлопець кладе консерви собі в кишеню штанів. Помітивши ваш погляд, він каже: «Ти нічого не бачив» і йде до каси. Ваші дії?

Сценарій №3

Ви в торговому центрі разом з другом. Ваш друг каже вам: «Я хочу ту футболку. Я можу сховати її під своєю курткою, якщо ти в цей час відвернеш увагу продавця». Яке рішення ви приймете?

Сценарій №4

Ви чули, що старший брат вашого друга регулярно курить «траву». Коли ви останнього разу були в цього друга вдома, то його брат сказав: «Вам вже пора спробувати справжню річ. Приходьте в п'ятницю ввечері і я вас пригощу тим, що курять дорослі». Яке рішення ви приймете?

Сценарій №5

Ваша друг прохає вас взяти до себе на зберігання закритий пакет, в якому, за його словами, знаходяться його особисті речі, які можуть не сподобатись його батькам. Яке рішення ви приймете?

Урок другий

Ризики

Мета

- Учні розумітимуть природу ризиків.
- Учні усвідомлюватимуть потенційну небезпеку ризиків для себе.
- Учні розумітимуть як ризик може вплинути на їх вибір.

Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку. Вправа-«енерджайзер»	7
2.	Ризики та наслідки. Фільм «Ризики»	12
3.	Гра «Відгадай»	20
4.	Огляд уроку.	3
5.	Домашнє завдання	3

Особливості уроку

В ході даного уроку тренери мають закріпити інтерес та довіру учнів до профілактичної програми «Вибір» та до тренерів.

Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда або ватман та фломастери,
- мультимедійний проектор, комп'ютер та фільм «Ризики»,
- питання та ключі до відповідей гри «Відгадай»,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів.

Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, коли вони можуть бачити один одного;
- переглянути план та мету уроку.

Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку. Вправа «енерджайзер» – 7 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
 - перевірка домашнього завдання.
-

Що робити	
Провести опитування:	- тренери запитують учнів: 1) що вони вивчали на попередньому занятті; 2) як між собою пов'язані вибір та наслідки; 3) яке практичне значення мають навички вибору; 4) які правила гри були прийняті на попередньому уроці.
Підсумки конкурсу:	- тренери, нагадуючи про завдання з першого уроку, пропонують учням продемонструвати підготовлені значки (беджі) з іменами; - визначають кращі роботи шляхом голосування учнів; - нагороджують переможців; - хвалять всіх учнів за роботу та дякують їм; - прохають учнів завжди носити значки з іменами під час

	уроків програми.
Виконати вправу:	- учні та тренери виконують вправу «енерджайзер» з додатку 10.

Активність 2. Ризики та наслідки – 12 хв.

Завдання:

- розуміння учнями природи ризику;
- визначення ризиків, які можуть спричинити суттєву шкоду;
- усвідомлення потенційних наслідків ризиків.

Що робити	
Запитати учнів:	- тренери після вступної фрази щодо ризиків та їх потенційного впливу на наші життєві цілі та мету запитують учнів: «Що таке ризик?»; - дають учням можливість подумати до 10 секунд і слухають їх варіанти відповіді.
Продемонструвати фільм:	- тренери демонструють фільм «Ризики» та супроводжують його нижченаведеними коментарями
Пояснити учням:	- зробити акцент на тому, що ризик може бути як дрібним, так і дуже серйозним; - поведінка чи вибір можуть бути ризикованими, якщо вони містять в собі потенційні негативні наслідки; - проблема з усвідомленим ризикованим вибором полягає в тому, що ми не можемо повною мірою контролювати ситуацію та передбачити ймовірні наслідки; - ризикуючи, ми втрачаємо контроль над власним життям.
Запитати учнів:	- тренери просять учнів навести приклади ситуацій з наявним ризиком; - тренер, допомагаючи учням, приводить приклади, на зразок:

	<i>«Коли людина йде по нічному парку або темним безлюдним місцем, то є ризик стати жертвою пограбування»;</i> - чому розуміння та передбачення ризиків може бути корисним?
Пояснити учням:	- як здатність визначати ризики може допомогти уникнути небезпеки та негативних наслідків; - навести приклад: <i>«Хтось може вважати, що пробувати наркотики є безпечним, але, насправді, існує суттєвий ризик».</i>
Обговорити ситуації:	- тренери пропонують учням обговорити ситуації, що містять в собі певні ризики: - який ризик в тому, що ви відмовляєтесь робити те, що пропонують ваші друзі? - який ризик в тому, що ви прогуляєте шкільні заняття? - який ризик в тому, щоб попросити когось, хто вам подобається, про побачення? - тренери узагальнюють думки учнів та пропонують пограти в гру «Відгадай».

Активність 3. Гра «Відгадай» – 20 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу щодо ризиків;
- усвідомлення учнями потенційного впливу ризиків на їх повсякденне життя;
- демонстрація концепції ризику та ризикованої поведінки.

Порада тренерам: тренери не повинні вступати в широку дискусію з учнями щодо наркотиків та їх ефекту, а також моральності вживання наркотиків; недоцільно лякати учнів повідомленнями, що розраховані на реакцію страху; натомість варто використовувати інформацію, що міститься в даному посібнику щодо ризиків.

Що робити	
------------------	--

Підготувати гру «Відгадай»:	- тренери інформують учнів, що метою гри є демонстрація суті ризику та ризикованої поведінки; - попередити учнів, що обговорення гри має відбутись по її завершенню; - поділити учнів на команди по шість або менше учасників в кожній.
Встановлення правил гри:	- команда не повинна знати, хто буде відповідати, поки всі учасники не напишуть у своїх блокнотах власні варіанти відповіді та розміри ставок; - перемогу отримає та команда, яка набере найбільшу кількість балів; - всі команди розпочинають гру з «банком», де є 50 балів; - кожен учень повинен самостійно дати відповідь на питання і записати в блокноті відповідь та розмір ставки; - кожен учень має зробити ставку розміром, щонайменше, в один бал, але не більше ніж команда має в «банку»; - кожен учасник команди повинен мати шанс на відповідь, щонайменше, на одне питання, при цьому відповідати потрібно без допомоги інших учасників; - якщо гравець дає хибну відповідь, то команда втрачає відповідну кількість балів, що була зазначена в ставці; за правильної відповіді команда додатково отримує кількість балів, що визначені в ставці.
Проведення гри:	- тренери мають після оголошення питання та <i>самостійних</i> письмових відповідей і ставок учнів визначити в кожній команді по одному учаснику, які будуть відповідати; - тренер також звертає увагу учнів, що в разі, якщо вони не знають правильної відповіді, то повинні спробувати її

	відгадати і записати в блокноті; - визначені для відповіді учні не мають права консультуватись з іншими гравцями, а повинні приймати власні рішення, які впливатимуть на командний «банк»; - тренер питає кожного з визначених гравців (бажано щоб вони стояли) про розмір ставки та після оголошення ставки прохає відкрити занотований варіант відповіді; - тренер повідомляє правильний варіант відповіді та суму балів, які команди виграли чи програли; - тренер продовжує гру, доки кожен з учасників не зіграв щонайменше один раз; - тренери підсумовують кількість набраних балів та визначають переможця.
Запитати учнів:	- що вони відчували, коли мали ризикувати «капіталом» групи? - які були наслідки ризиків? - чи сподобалось їм, коли інші учасники ризикували «капіталом» їх команди? - чому сподобалось або не сподобалось? - чи можуть вони навести приклад життєвих ситуацій, коли інша людина ризикувала, а їм доводилось отримувати негативні наслідки чужої ризикованої поведінки (наприклад, будучи в автомобілі з п'яним водієм).

Примітка: питання та ключі відповідей до гри «Відгадай» знаходяться в додатку 2/1.

Активність 4. Огляд уроку –3 хв.

Завдання:

- закріпити розуміння пройденого матеріалу;

- зацікавити учнів до наступних занять.

Що робити	
Запитати учнів:	- яким важливим речам вони навчилися сьогодні? - чому, на їх думку, сьогодні вони ознайомились з природою ризиків? - якою була мета гри «Відгадай?»
Відповісти на запитання:	- тренери пропонують надавати запитання; - дають відповіді та зацікавлюють учнів до участі в подальших уроках програми «Вибір-10».

Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.

Завдання:

- залучення учнів до активної участі в програмі;
- забезпечення більшої ефективності програми.

Що робити	
Запропонувати завдання:	- обговорити матеріалу уроку (ризиків, ризиківана поведінка, наслідки) з друзями.
Подякувати учням:	- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір-10»; - оголошують тему та дату наступного уроку програми.

Додаток 2/1

Питання та ключі відповідей до гри «Відгадай»

1. Який відсоток 18-річної молоді хотіли б зустрічатись з дівчатами чи хлопцями, котрі не палять тютюн?

28%, 58%, **78%**

Переважає частина молоді надали б перевагу зустрічам з хлопцями чи дівчатами, які не палять тютюн (78% є результатом дослідження проведеного в школах США).

2. Вживання марихуани є безпечним.

Вірно, **хибно**

Відповідно до даних Інституту з питань зловживання наркотиків, США, марихуана вражає центр координації головного мозку. На протязі першого року вживання марихуани 9% споживачів стають залежними..

3. На скільки, в середньому, років алкоголіки живуть менше?

На п'ять, дванадцять, **сімнадцять** років

На сімнадцять (Оржеховська В.М.: «Избавление учащихся от наркотических привычек»)

4. На скільки, в середньому, років живуть менше курці?

На п'ять, **одинадцять**, п'ятнадцять років

На одинадцять (Оржеховська В.М.: «Избавление учащихся от наркотических привычек»)

5. Пиво та вино є безпечнішими від горілки.

Вірно, **хибно**

Хибно, бо алкоголь, що міститься в пиві є таким же небезпечним, як і алкоголь, що є в вині та горілці.

6. Серед факторів, які спричиняють смерть, яке місце в світі займає паління тютюну?

Друге, шосте, дев'яте

Тютюнопаління займає друге місце серед основних факторів смертності: 5,1 мільйонів смертей в 2004 році (New England Journal of Medicine, September 23, 2010.)

7. Серед факторів, які спричиняють смерть, яке місце в світі займає алкоголь?

Перше, **восьме**, дванадцять.

Алкоголь займає восьме місце серед основних факторів смертності: 2,3 мільйонів смертей в 2004 році (New England Journal of Medicine, September 23, 2010).

Урок третій

Що ми знаємо про наркотики

Мета

- Учні розумітимуть вплив наркотиків на здоров'я людини.

- Учні усвідомлюватимуть соціальні наслідки вживання наркотиків.
- Учні сприйматимуть тютюн та алкоголь як легалізовані, але такі ж шкідливі як і заборонені наркотики.

Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа-«енерджайзер»	7
2.	Що ми знаємо про тютюн, алкоголь та інші наркотики	25
3.	Одна спроба наркотиків та її наслідки	10
4.	Домашнє завдання	3

Особливості уроку

В ході даного уроку тренери повинні уникати залякування учнів, натомість – робити акцент на їх свідомому виборі, що ґрунтується на бажаному майбутньому (наслідках).

Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда,
- три листи ватману та фломастери,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів,

Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа – «енерджайзер» – 7 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.

Що робити	
-----------	--

Провести опитування:	- тренери запитують учнів: 1) що вони вивчали на попередньому занятті; 2) який зв'язок між ризиками та пов'язаною з ними небезпекою і наслідками; 3) чому їх навчила гра «Відгадай».
Запитати учнів:	- тренери запитують учнів: 1) про їх думки щодо перших двох уроків; 2) про враження від гри «Відгадай».
Виконати вправу:	- учні та тренери виконують вправу «енерджайзер» з додатку 10.

Активність 2. Що ми знаємо про тютюн, алкоголь та інші наркотики – 18 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями визначення наркотичних речовин;
- усвідомлення учнями тютюну та алкоголю як легалізованих наркотичних речовин;
- усвідомлення учнями впливу наркотиків на їх здоров'я та майбутнє.

Що робити	
Провести опитування:	- тренери роблять вступ до теми, акцентуючи увагу на тому, що багато людей не в повній мірі розуміють природу наркотичних речовин та їх небезпеку; - дають визначення наркотиків «Наркотики – це нехарчові речовини, які при вживанні змінюють роботу головного мозку та викликають залежність»; - наголошують на тому, що за стандартами ВООЗ (Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я) тютюн та алкоголь підпадають під категорію легалізованих наркотичних речовин.
Групова робота:	- поділити клас на три-шість груп;

	- встановити правила роботи в групі: 1) кожен учасник може висловлювати власну думку; 2) група прагне до спільного висновку; 3) коли одна людина говорить, решта – слухають; 4) визначити обов'язки в групі: секретар (занотовує сказане), хронометрист (слідкує за часом), ведучий (організує роботу групи та представлення результатів). - дати завдання кожній з перших трьох груп – опираючись на наявні знання підготувати презентації «Що ми знаємо про тютюн» (першій групі), «Що ми знаємо про алкоголь» (другій групі) та «Що ми знаємо про нелегальні наркотики» (третьої групі) відповідно. Презентація може бути підготовлена в виді схеми, малюнка, таблиці, тексту тощо. Мета роботи – підготовка інформації для інших двох груп щодо однієї з трьох категорій наркотиків. Час – 9 хвилин.
Презентація результатів:	- кожна з груп протягом 3 хвилин робить презентацію завдання; - тренери підбивають підсумки і дякують всім учням за активну участь.
Запропонувати учням:	- тренери пропонують решті груп проаналізувати вплив вказаних наркотиків на людину.
Групова робота:	- тренери за вищевказаною схемою дають іншим групам завдання - визначити наслідки вживання наркотиків для людини, яка їх вживає, та її сім'ї: 1) четверта група виконує завдання щодо алкоголю; 2) п'ята група виконує завдання щодо нелегальних наркотиків; 3) шоста група виконує завдання щодо тютюну. - по завершенню визначеного часу пропонують представникам груп протягом 1-2 хвилин презентувати групові напрацювання для всього класу.
Підбити підсумки:	- тренери записують на дошці три категорії: соціальні, правові та фізичні (для здоров'я) наслідки;

	- пропонують представникам груп назвати наслідки вживання тютюну, алкоголю та нелегальних наркотиків згідно з груповими завданнями та записують їх у відповідній колонці; - пропонують учням зробити те ж саме у їх блокнотах; - підбивають підсумок та дякують учням за роботу.
--	--

Примітка: особливість активності 2 полягає в тому, що учні самостійно дають загальні відомості про наркотичні речовини, опираючись при цьому на відому їм інформацію.

Активність 3. Одна спроба наркотиків та її наслідки – 10 хв.

Завдання:

- усвідомлення учнями масштабів ризику;
- розуміння учнями потенційних наслідків власного вибору.

Що робити	
Запропонувати учням:	- тренери після вступного слова про існування поширеної думки, що «в житті все слід спробувати хоча б один раз» пропонують учням назвати позитивні та негативні наслідки від однієї спроби наркотиків. Доречно допомогти їм, навести на думку, але не відповідати замість них.
Записати на дошці:	- тренер або один з учнів записують на дошці або листі ватману спочатку позитивні (на думку учнів), а потім негативні наслідки, що можуть настати, навіть в результаті однієї спроби наркотиків. З досвіду, учні називають такі наслідки: <i>1) позитивні наслідки (на думку учнів):</i> - «кайф», - забуття про проблеми, - новий досвід, - бути «за свого» у відповідній тусовці. <i>2) негативні наслідки:</i>

	• ймовірність смерті (через передозування, інфекційне зараження або непередбачену реакцію організму на наркотик); • ймовірність хвороби (у т.ч. ВІЛ/СНІДу та ін.); • причетність до злочинних дій і відповідне покарання; • марнування грошей; • утрата самоконтролю; • зіпсована біографія та майбутнє (адже серйозні люди не захочуть мати справу з людиною, котра причетна до наркотиків, хоч прямо про це можуть і не сказати); • перехід на соціальне дно; • конфлікт у сім'ї; • наркотична залежність; • залежність від наркоділків.
Оцінити наслідки:	- запропонувати учням оцінити позитивні та негативні наслідки за трибальною шкалою з протилежними значеннями (+) та (-) відповідно.
Підсумувати наслідки:	- логічно підсумувати висновки учнів і наголосити на тому, що це були їх висновки. Похвалити й сказати, що вони вже готові приймати самостійні, виважені рішення. Акцентувати увагу на тому, що в житті набагато більше потрібно мужності сказати «ні» і не дозволити маніпулювати собою, ніж слабовольно казати «так» на шкоду собі ж.

***Примітка:** тренери під час вказаної активності повинні направляти процес і підвести обговорення до логічно-переконливих аргументів на користь здорового способу життя та про необґрунтованість ризиків, які пов'язані з експериментами в сфері наркотиків. Це має бути висновок учнів та ними ж озвучений.*

Активність 4. Домашнє завдання – 3 хв.

Завдання:

- залучення учнів до активної участі в програмі;
- забезпечення більшої ефективності програми.

Що робити	
Запропонувати завдання:	- обговорити результати групових вправ з друзями; - обговорити матеріал уроку «Що ми знаємо про наркотики» з друзями.
Подякувати учням:	- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір-10»; - оголошують тему та дату наступного уроку програми.

Урок четвертий

ВІЛ/СНІД та толерантність

Мета

- Учні розумітимуть природу та особливості ВІЛ/СНІДу.
- Учні практикуватимуть безпечну поведінку в контексті ВІЛ/СНІДу.
- Учні усвідомлюватимуть значення стандартів прав людини в протидії ВІЛ-епідемії.

Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа-«енерджайзер».	7
2.	Особливості ВІЛ/СНІДу	5
3.	ВІЛ-ситуація в Україні та світі (фільм)	10
4.	Що ми знаємо про ВІЛ/СНІД	15
5.	Толерантність до ВІЛ-позитивних людей	5
6.	Домашнє завдання	3

Особливості уроку

В ході даного уроку тренери повинні допомогти учням зрозуміти основні шляхи поширення ВІЛ, обрати власну безпечну поведінку та навчитись толерантно ставитись до ВІЛ-позитивних людей.

Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда,
- 20 примірників анкети з питань ВІЛ/СНІДу (додаток 4/1),
- роздрукований (після попереднього збільшення) та порізаний на смужки додаток 4/2,
- DVD програвач та телевізор або персональний комп'ютер,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів),
- дрібні призи для учнів.

Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 7 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
 - перевірка домашнього завдання.
-

Що робити	
Провести опитування:	- тренери запитують учнів: 1) що вони вивчали на попередньому занятті? 2) що таке наркотичні речовини? <i>(нехарчові речовини, які змінюють роботу головного мозку та викликають залежність)</i> 3) чому люди вживають наркотики?
Виконати вправу:	- учні та тренери виконують вправу-«енерджайзер» з додатку 11.
Подякувати:	- подякувати учням та оголосити тему уроку.

Активність 2. Особливості ВІЛ/СНІДу – 5 хв.

Завдання:

- розкрити особливості ВІЛ/СНІДу;
- пояснити шляхи передачі ВІЛ.

Що робити	
Опитати учнів:	- тренери опитують учнів, при цьому узагальнюють та підсумовують відповіді на питання: 1. Що таке СНІД та ВІЛ? <i>(Синдром набутого імунного дефіциту – це комплекс симптомів, який свідчить про те, що людина інфікована вірусом, котрий руйнує імунну (захисну систему) тіла. СНІД спричиняється через ВІЛ (вірус імунодефіциту людини). ВІЛ атакує імунну систему тіла, особливо клітини, які допомагають протидіяти інфекціям).</i> 2. Шляхи передачі ВІЛ? <i>(На сьогоднішній день точно визначені три можливі шляхи передачі ВІЛ:</i> <i>через кров – це відбувається, як правило, при повторному використанні без відповідної обробки інструментів для ін'єкцій (шприци, голки), бритвених інструментів, при татуажі, а також при переливанні неперевіреної донорської крові;</i> <i>статевий шлях – при незахищеному (без презерватива) статевому акті (оральному, вагінальному, анальному) з людиною, яка живе з ВІЛ;</i> <i>від матері, яка заражена ВІЛ – дитині під час вагітності, пологів та годування груддю).</i> 3. Як уникнути зараження на ВІЛ/СНІД? <i>(Для того, щоб уникнути зараження ВІЛ, необхідно:</i> <i>не користуватись разом з іншими людьми загальними голками і шприцями для введення лікарських або</i>

	наркотичних речовин; мати статеві контакти тільки з одним постійним партнером, тому що простежується пряма залежність ймовірності зараження від кількості сексуальних партнерів; при кожному статевому контакті використовувати презерватив; не допускати, щоб біологічні рідини інших людей (кров, статеві виділення) потрапляли на вашу шкіру чи слизові оболонки). 4. Чи можливо вилікувати ВІЛ/СНІД? (Поки що – ні. Разом з тим, лікарі можуть подовжити стадію ВІЛ на десятки років, за умови відповідної поведінки ЛЖВ (людей, які живуть з ВІЛ).
Зробити підсумок:	- тренери роблять підсумок проведеного опитування; - тренери мають похвалити учнів за роботу і запропонувати їм проглянути фільм на тему ВІЛ/СНІДу.

Активність 3. ВІЛ-ситуація в Україні та світі (фільм) – 10 хв.

Завдання:

- через перегляд відеоматеріалу надати учням інформацію щодо ВІЛ/СНІДу;
- формувати толерантне ставлення учнів до ВІЛ-позитивних людей.

Що робити	
Підготувати учнів:	- тренери звертаються до учнів з пропозицією переглянути відеофільм щодо ВІЛ/СНІДу; - роблять акцент на необхідності уважного перегляду відеоматеріалу, оскільки після демонстрації фільму відбудеться конкурс за його змістом.
Демонстрація фільму:	- тренери разом з учнями переглядають фільм та звертають увагу учнів на важливу інформацію щодо ВІЛ/СНІДу;

	- дякують учням за уважний перегляд та пропонують перейти до наступної активності.
--	--

Активність 4. Що ми знаємо про ВІЛ/СНІД – 15 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу щодо ВІЛ/СНІДу;
- засвоєння учнями елементів безпечної поведінки в контексті ВІЛ/СНІДу;
- надання учням інформації щодо безпечності дружніх контактів з ВІЛ-позитивними людьми.

Що робити	
Підготувати учнів:	- тренери звертаються до учнів з пропозицією прийняти участь в вікторині «Що ми знаємо про ВІЛ/СНІД»; - роздати кожному учню анкету (додаток 4/1) та попросити заповнити її; - нагадати, що всі, хто набере 10 балів, отримають приз, а за 12 балів – суперприз (кожна правильна відповідь – один бал).
Проведення конкурсу:	- учні протягом 6 хвилин надають письмові відповіді на питання анкети; - тренери збирають анкети.
Підведення результатів:	- один з тренерів перевіряє результати, в той час як інший проводить обговорення питань та відповідей анкети; - тренери нагороджують переможців конкурсу; - дякують учням за активну участь.
Нагадати учням:	- тренери нагадують учням, що саме вони в першу чергу несуть відповідальність за власну безпеку; - тренери називають основні правила безпечної поведінки в контексті ВІЛ/СНІДу: • не вживати наркотичні речовини;

	• не використовувати одноразові голки повторно; • не вступати в незахищені статеві контакти. - неможливо заразитись ВІЛ: 1) повітряно-краплинним шляхом: через чхання, кашель, перебування разом в одному приміщенні, тому що вірус ВІЛ дуже нестійкий, він швидко гине поза організмом людини; 2) через укуси комах – ВІЛ також не виживає у шлунках комах і на їх хоботках. Із тієї ж причини неможливо заразитись через домашніх тварин; 3) при спільному використанні з ВІЛ-інфікованою людиною столового посуду (виделок, ложок, чашок), постільної білизни та рушників через ту ж причину – ВІЛ дуже нестійкий; 4) при користуванні спільним туалетом; 5) при користуванні спільною ванною, басейном чи сауною – протягом багатьох років відстеження вірусу спеціалістами не було зафіксовано жодного подібного випадку; 6) дитина не заразиться, якщо в її дитячому садку чи школі є хтось з ВІЛ – щоденні контакти не несуть в собі небезпеки зараження, медичні процедури в дитячих установах проводять кваліфіковані медичні працівники, а випадкові травми рідко бувають пов'язані з кров'ю.
Акцентувати інформацію:	- тренери звертають увагу учнів на те, що в реальних ситуаціях, в яких є можливою передача ВІЛ, від зараження досить легко застерегтись. Для цього необхідно пам'ятати про дві речі: 1) <i>будь-які інструменти (голки, шприци), за допомогою яких ви самі робите собі ін'єкції, чи вам їх робить хтось інший, повинні бути одноразовими чи стерильними;</i> 2) <i>будь-які статеві контакти, в які ви вступаєте, мають бути захищеними.</i>
Провести гру:	- тренери для закріплення знань пропонують учням

	пограти в гру «Правильний вибір». Для цього тренери мають скористатись <i>додатком 4/2</i>. Додаток, попередньо збільшивши розмір, слід роздрукувати та порізати на горизонтальні смужки відповідно до сформульованих суджень щодо передачі ВІЛ. Смужки роздаються учням. Учні пропонується визначити вірність чи хибність судження і відповідно до цього вони займають лівий чи правий прохід в класній кімнаті. - тренери пропонують учням по черзі зачитати судження та обґрунтувати вибір; - тренери підбивають підсумок та дякують учням за участь.
--	--

Активність 5. Толерантність до ВІЛ-позитивних людей – 5 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями елементів безпечної поведінки в контексті ВІЛ/СНІДу;
- надання учням інформації щодо безпечності дружніх контактів з ВІЛ-позитивними людьми.

Що робити	
Запитати учнів:	1) Що таке толерантність? <i>(Толерантність - терпимість до чужого способу життя, поведінки, звичаїв, почуттів, ідей, вірувань. Толерантність є умовою стабільності та єдності суспільства);</i> 2) Що таке стигма та стигматизація? <i>(стигма – це пляма, клеймо, небажана якість; стигматизація – упереджене негативне ставлення до людини чи групи людей на ґрунті наявності у них певної якості)</i> 3) Що таке дискримінація? <i>(будь-яка відмінність, виключення, обмеження або перевага, що заперечує або зменшує рівне здійснення прав; дискримінація та стигматизація є основними перепонами в реалізації прав ЛЖВ на лікування та повноцінне життя, що веде до поширення ВІЛ-епідемії)</i>

	4) Яке відношення толерантність має до ВІЛ? (брак толерантності веде до порушення прав ЛЖВ, в т.ч. до їх стигматизації та дискримінації; в результаті програє все суспільство і кожен з нас) 5) Як ми повинні ставитись до ВІЛ-позитивних людей? (з повагою та дотриманням їх прав) 6) Хто з нас готовий дружити з ЛЖВ?
Зробити висновок:	- «В інтересах суспільства мати ВІЛ-позитивних людей серед «гребців» в суспільному «човні», а не в якості баласту. Дотримання їх прав сприяє тому, щоб ЛЖВ мали сім'ї, виховували дітей, працювали і всі разом ми долали виклики, які стоять перед нами».

***Примітка:** під час зазначеної гри доцільно залучити в якості експертів тих учнів, котрі отримали найкращий результат під час проведення попередньої вікторини.*

Активність 6. Домашнє завдання – 3 хв.

Завдання:

- залучення учнів до активної участі в програмі;
- забезпечення більшої ефективності програми.

Що робити	
Запропонувати завдання:	- обговорити результати групових вправ з друзями; - обговорити матеріал уроку з друзями.
Подякувати учням:	- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір-10»; - оголошують тему та дату наступного уроку програми.

Додаток 4/1

Анкета

№	Інформація щодо ВІЛ/СНІДу	Так	Ні
----------	----------------------------------	------------	-----------

п.п.		(вірно)	(хибно)
1	ВІЛ викликає СНІД		
2	Під час «періоду вікна» ВІЛ не передається		
3	ВІЛ передається через кров		
4	ВІЛ-інфікована жінка можуть народжувати здорових немовлят		
5	ВІЛ-інфіковані жінки можуть годувати немовлят власним материнським молоком		
6	ВІЛ передається через незахищений статевий контакт		
7	Латексний презерватив захищає від ВІЛ при статевому контакті		
8	Незахищені статеві стосунки є причиною 90 % випадків ВІЛ-інфікування		
9	Вживання наркотиків не пов'язане з ВІЛ-інфікуванням		
10	ВІЛ-інфікована людина може вести повноцінне життя		
11	ВІЛ може передаватись через слину		
12	Дружити з ВІЛ-інфікованими людьми - небезпечно		

Примітка (не роздруковувати): вірні судження - 1, 3, 4, 6, 7, 10

Додаток 4/2

Анкета

Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) передається через:	Відповідь	
	ТАК	НІ
Рукоштовання		
Спільне з ВІЛ-інфікованим користування верхнім одягом		
Обійми		
Спільне користування фонтанчиком для питної води		
Спільне користування голками та шприцями для ін'єкцій		
Чхання та кашель		

Плавання в басейні		
Рушники, мило, мочалку		
Статеві стосунки без використання презерватива		
Домашніх тварин		
Посуд, їжу		
Туалети (унітази)		
Статеві стосунки з використанням презерватива		
Спільне користування голками для проколювання вух		
Монети та паперові гроші		
Постільну та натільну білизну		
Переливання неперевіреної на наявність ВІЛ крові		
Дверні ручки та спортивне знаряддя		
Поцілунки		
Комарів та інших комах		
Годування немовляти груддю ВІЛ-інфікованою матір'ю		
Інфікування дитини від ВІЛ-інфікованої матері під час вагітності й пологів		

Урок п'ятий

Конфлікти та їх вирішення

Мета

- Учні розумітимуть суть конфлікту.
- Учні знатимуть форми конфліктів.
- Учні матимуть навички вирішення конфліктів.

Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа-«енерджайзер».	7

2.	Конфлікт та його складові	10
3.	Позитивне вирішення конфліктів	10
4.	Посередництво та перемовини при вирішенні конфліктів	5
5.	Практика мирного вирішення конфліктів	10
6.	Домашнє завдання	3

Особливості уроку

В ході даного уроку тренери повинні допомогти учням зрозуміти методи вирішення конфліктів та свідомо обрати позитивне вирішення конфліктів.

Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда
- фліп-чарт та маркери
- роздрукований *додаток 5/1* (20 примірників);
- роздрукований та порізаний на смужки *додаток 5/2*
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів та адміністрації)
- дрібні призи для учнів

Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 7 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.

Що робити	
Провести опитування:	- тренери запитують учнів: 1) що вони вивчали на попередньому занятті?

	2) які є шляхи передачі ВІЛ? <i>(через кров, статеві виділення та від матері до дитини)</i> 3) як запобігти ВІЛ-інфікуванню?
Виконати вправу:	- учні та тренери виконують вправу-«енерджайзер» з додатку 11.
Подякувати:	- подякувати учням та оголосити тему уроку.

Активність 2. Конфлікт та його складові – 10 хв.

Завдання:

- розкрити суть конфлікту;
- пояснити причини конфлікту.

Що робити	
Опитати учнів:	- тренери запитують учнів, що таке конфлікт; - тренери заносять варіанти відповідей учнів до дошки чи фліп-чарту.
Зробити підсумок:	- тренери роблять підсумок проведеного опитування: «Конфлікт – це те, що трапляється, коли дві або більше людини не можуть порозумітись з приводу будь-чого.»
Організувати групову роботу:	- тренери ділять клас чотири групи, до 4-6 осіб в групі; - тренери дають завдання групам: на протязі 3 хв. провести мозковий штурм з питань: 1) причин конфлікту; 2) форм конфлікту; 3) типи конфлікту; 4) реагування на конфлікт. - Бажано надати приклади. - По завершенню мозкового штурму групи доповідають їх напрацювання.

Узагальнити інформацію:	- «Отже, ми бачимо, що серед <i>причин конфлікту</i> можуть бути: - різні переконання; - непорозуміння; - боротьба за владу; - дискримінація. - політичні причини. <i>За формою конфлікти можуть бути:</i> - <i>залежно від характеру конфлікту:</i> фізичними, вербальними та ментальними; - <i>залежно від знайомства:</i> зі знайомими чи незнайомими людьми; - <i>залежно від мети</i> негативними чи позитивними; - <i>залежно від застосування насильства:</i> насильницькими чи ненасильницькими. <i>За типами конфлікти</i> можуть бути: - індивідуальні; - групові; - соціальні. Серед <i>варіантів реагування на конфлікт</i> можуть бути: - уникання конфлікту через «капітуляцію»; - уникання конфлікту через ухилення від тих, хто спричиняє конфлікт; - втеча від конфлікту; - знаходження компромісу; - переконання опонента в його хибній позиції; - вимога (погроза) перейти до певних дій; - напад на опонента. - тренери пропонують розглянути більш детально ті варіанти реагування, коли обидві сторони почуваються задоволеними; - оголошують тему наступної активності.
---------------------------------------	---

Активність 3. Позитивне вирішення конфліктів – 10 хв.

Завдання:

- розуміння учнями особливостей позитивного вирішення конфліктів;
- отримання учнями знань щодо техніки вирішення конфліктів.

Що робити	
Дати завдання:	- тренери дають учням завдання – на протязі 3-5 хв. індивідуально відповісти на питання анкети «Вирішення конфліктів», <i>додаток 5/1</i>; - учні виконують завдання; там де вони не знають правильного варіанта відповіді, доцільно спробувати його відгадати.
Розглянути питання анкети:	- тренери по одному зачитують питання з анкети та прохають кожного разу іншого учня поділитись їх варіантом відповіді; - тренери роблять підсумок: «Ми розглянули питання, які мають пряме відношення до вирішення конфліктів, а зараз ми ознайомимось з технікою позитивного (мирного) вирішення конфліктів.»
Надати інформацію:	- тренери надають інформацію про техніку позитивного (мирного) вирішення конфлікту: 1) Зберігайте спокій: - зупиніться; - зробіть глибоке вдихання; - охолоньте. 2) Визначте реальну проблему: - фокусуйте увагу на проблемі; - не думайте про співрозмовника. 3) Думайте про вирішення проблеми: - розгляньте кожний можливий варіант рішення, окрім, - варіанту фізичного насилля. 4) Зважте (оцініть) всі ідеї та варіанти рішень: - що трапиться, якщо цей варіант відбудеться? - чи будемо ми обоє задоволені?

	- кого ще це може зачіпати? 5) Визначте план дій: - виберіть найкращу ідею; - візьміть її до виконання. - тренери прохають учнів занотувати вказану техніку до блокнотів.
--	---

Активність 4. Посередництво та перемовини при вирішенні конфліктів – 5 хв.

Завдання:

- розуміння учнями техніки посередництва;
- розуміння учнями техніки перемовин;

Що робити	
Надати інформацію:	- тренери звертаються до учнів: «Серед ефективних методів мирного вирішення конфліктів є посередництво та перемовини. Ми пропонуємо розглянути обидва методи». 1) Посередництво – це коли нейтральна (незацікавлена) людина чи група людей допомагають конфліктуючим сторонам вирішити конфлікт. Застосовується: - коли сторони конфлікту не можуть порозумітись та вирішити проблему; - коли залучена зброя; - коли ситуація швидко міняється. 2) Перемовини – коли конфліктуючі сторони мають різні варіанти рішень конфлікту і працюють над пошуком взаємоприйняттого варіанту рішення. Основні кроки при перемовинах: - визначити проблему; - запитати іншу сторону, що їй потрібно; - мозковий шторм щодо рішень конфлікту; - погодження на одному з варіантів та визначення подальших кроків.
Звернутись до учнів:	- «Посередництво та перемовини є методами мирного

	вирішення конфліктів. Вони можуть застосовуватись як самотійно так і в комбінації з іншими методами»; - тренери пропонують учням попрактикуватись у мирному вирішенні конфліктів.
--	---

Активність 5. Практика мирного вирішення конфліктів – 10 хв.

Завдання:

- отримання учнями навиків мирного вирішення конфліктів;
- усвідомлення учнями переваг мирного вирішення конфліктів.

Що робити	
Організувати групову роботу:	- тренери ділять клас на чотири групи; - тренери дають групам по одному із завдань із <i>додатка 5/2</i>; - учні на протязі 3-5 хв. вирішують завдання.
Заслухати доповіді груп:	- групи доповідають їх рішення; - клас оцінює рішення групи.
Підвести підсумки:	- тренери акцентують увагу на тому, що на жаль, ненасильницьке (мирне) вирішення конфліктів не завжди спрацьовує, але до того потрібно прагнути, бо життя та здоров'я є найвищими цінностями.

Активність 6. Домашнє завдання – 3 хв.

Завдання:

- залучення учнів до активної участі в програмі;
- забезпечення більшої ефективності програми.

Що робити	
Запропонувати завдання:	- обговорити результати групових вправ з друзями; - обговорити матеріал уроку з друзями.
Подякувати учням:	- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір-10»; - оголошують тему та дату наступного уроку програми.

Вирішення конфліктів

1. Критика іншої людини є ефективним методом вирішення конфліктів: *вірно, хибно*.
2. Бути впевненим це ж саме, що й бути агресивним: *вірно, хибно*.
3. Підвищення голосу або крик не є ознаками злості: *вірно, хибно*.
4. Злість – це негативна емоція: *вірно, хибно*.
5. Коли ми засмучені, то повинні спробувати розслабити наше тіло та розум: *вірно, хибно*.
6. Заздрість чи інші негативні почуття можуть спричинити конфлікт: *вірно, хибно*.
7. Переривати, того хто говорить, питаннями є нормальним: *вірно, хибно*.
8. При вирішенні конфліктів варто розглядати кожну наявну ідею: *вірно, хибно*.
9. Молодь не повинна довіряти будь-якій дорослій людині: *вірно, хибно*.
10. Під час «гарячої» розмови з друзями краще казати все, що думаєш: *вірно, хибно*.
11. Піти геть від конфронтації не є гарним методом протидії тиску: *вірно, хибно*.
12. Вибачення чи пояснення причини відмови щось робити є методом протидії тиску: *вірно, хибно*.

Примітка для тренерів (не роздруковувати): правильні варіанти відповідей «вірно» - 4, 5, 6, 8, 12; «хибно» - 1, 2, 3, 7, 9, 10, 11.

Сценарії конфліктів

1. Два чернігівські юнаки з мікрорайону «Шерстянка», перебуваючи в урочищі «Зелений гай», що в мікрорайоні «Подусівка», зустріли місцевого хлопця і скривдили його: образливі вислови закінчились дрібними тілесними ушкодженнями. Ображений хлопець побіг за допомогою, своїми знайомими, які наздогнала кривдників та оточили їх. Намічається групова бійка.

Завдання: проаналізувати ситуацію (з обох сторін) та знайти мирне вирішення конфлікту.

2. Максим придбав бувший у використанні велосипед у наглядно знайомого хлопця на ім'я Сергій. Незабаром, Максима перестрів чоловік і зажадав повернути його велосипед, при цьому показав документи на вказаний велосипед. В іншому випадку чоловік збирався звернутись до міліції.

Максим, аби уникнути неприємностей, віддав велосипед чоловіку і прийшов до Сергія з вимогою повернути гроші. Сергій гроші відмовляється повертати, оскільки сам купив цей велосипед у незнайомця біля базару. Словесна суперечка ось-ось переросте в бійку.

Завдання: проаналізувати ситуацію (з обох сторін) та знайти мирне вирішення конфлікту.

3. Ігор з Андрієм повертались із школи додому і знайшли на тротуарі купюру в 200 гривень. Вони не встигли зрадіти знахідці, як до них наблизився дещо старший юнак і сказав, що це він загубив гроші та агресивно зажадав повернути їх.

Андрій з Ігорем відмовляються це робити. Суперечка загрожує перерости в бійку.

Завдання: проаналізувати ситуацію (з обох сторін) та знайти мирне вирішення конфлікту.

4. Група підлітків розважалась тим, що з даху 9-поверхового будинку жбурляли донизу водяні «бомби» - пакети, наповнені водою. Під час розваг одна з «бомб» влучила в автомобіль, що стояв поруч. Власник пошкодженого авто через сусідів взнав ім'я одного з підлітків – Єгор, і перестрів його на вулиці з вимогою сплатити 2000 гривень за завдану шкоду. Єгору на допомогу прийшов старший брат, який сказав, що б власник авто відчепився від Єгора. Суперечка між ними загрожує перерости в бійку.

Завдання: проаналізувати ситуацію (з обох сторін) та знайти мирне вирішення конфлікту.

5. Вадим через соціальну мережу познайомився з дівчиною - Катею, яка йому дуже до вподоби. Наступного дня після першого ж побачення до нього підійшли троє однолітків і зажадали припинити взаємини з Катею. Вадим відмовляється. Суперечка загрожує перерости в бійку.

Завдання: проаналізувати ситуацію (з обох сторін) та знайти мирне вирішення конфлікту.

Урок шостий

Поведінка в ситуації вибору

Мета

- Учні розумітимуть види поведінки в кризовій ситуації.
- Учні усвідомлюватимуть оптимальну поведінку в кризовій ситуації.
- Учні усвідомлять значення поваги.

Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинали
-------------------	-------------------------	------------------------

1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа - «енерджайзер».	7
2.	Ситуація вибору	5
3.	Види поведінки	8
4.	Техніка та практика впевненої поведінки	12
5.	Роль та місце поваги	10
6.	Домашнє завдання	3

Особливості уроку

В ході даного уроку тренери повинні допомогти учням свідомо обрати поведінку заради їх майбутнього.

Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда,
- DVD програвач та телевізор або персональний комп'ютер,
- відео сюжет «Як сказати «ні» з програми «Keepin' It REAL»,
- роздрукований *додаток 6/1* (по одному на групу з 4-х осіб),
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів та адміністрації),
- дрібні призи для учнів.

Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа - «енерджайзер» – 7 хв.

Завдання:

засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
перевірка домашнього завдання.

Що робити	
Провести опитування:	- тренери запитують учнів:

	1) що вони вивчали на попередньому занятті? 2) Що таке конфлікт? 3) Як людина може реагувати на конфлікт? 4) Які ви знаєте методи мирного вирішення конфлікту?
Виконати вправу:	- учні та тренери виконують вправу - «енерджайзер» з додатку 11.
Виконати вправу:	- учні та тренери виконують вправу-«енерджайзер» з додатку 11.
Подякувати:	- подякувати учням та оголосити тему уроку.

Активність 2. Ситуація вибору – 5 хв.

Завдання:

- дати характеристику ситуації вибору;
- пояснити чому буває важко сказати «ні».

Що робити	
Запитати учнів:	- тренери запитують учнів, що таке вибір та чому нам зачасти важко зробити вибір.
Пояснити:	- тренери пояснюють учням, що ситуація вибору (кризова ситуація) – це життєва ситуація, коли необхідно швидко приймати рішення, яке матиме значимі наслідки; - пояснюють учням, що їх одноліткам <i>буває важко сказати «ні» через:</i> 1) тиск з боку рівні (однолітків); 2) бажання подобатись друзям та отримувати їхнє схвалення; 3) те, що інколи наші друзі прохають нас про речі, які ми не хочемо робити або вважаємо неправильним.

Активність 3. Види поведінки – 8 хв.

Завдання:

пояснити різновиди поведінки в ситуації вибору (критичній ситуації);
допомогти учням усвідомити оптимальну поведінку.

Що робити	
Дати характеристику:	- тренери розповідають, що в кризовій ситуації поведінка може бути <i>пасивною, впевненою та агресивною</i>. Ознаки пасивної поведінки (віслюк Іа): • знервований, пригнічений вигляд; • не казати іншим про свої права; • робити те, що вимагають чи бажають інші; • не реагувати на вчинки інших; • уникати контакту очима. Ознаки агресивної (вимогливої) поведінки (вовк з «Ну, постривай!»): • зневажати права оточуючих; • пригнічувати інших людей; • ігнорувати свої обов'язки щодо оточуючих; • говорити голосно; • висловлюватись саркастично, злитися; • напружувати тіло; • нахилятись вперед; • пильно дивитись на інших; • трясти кулаком чи тупати ногою. Ознаки впевненої поведінки (заєць з «Ну, постривай!»): • заявити про свої права; • говорити ясно; • висловлюватись впевнено та спокійно; • поважати права оточуючих; • не дозволяти іншим примушувати тебе робити те, що ти не хочеш робити; • триматись рівно; • дивитись в очі; • бути впевненим у собі.

Показати приклади:	- тренери демонструють учням приклади поведінки, показуючи відповідний відеоматеріал (як варіант, відео сюжет програми «Keerin’ It REAL») або демонструють театралізовані сценки; - тренери пропонують обговорити переваги та недоліки кожного виду поведінки.
---------------------------	---

Активність 4. Техніка та практика впевненої поведінки – 12 хв.

Завдання:

- сформулювати в учнів розуміння переваг впевненої поведінки;
- навчити учнів техніці впевненої поведінки;
- формувати в учнів практичні навички різних методів відмови;
- допомогти учням обрати саме їх метод сказати «ні».

Що робити	
Звернутись до учнів:	- тренери запитують учнів про їх думку щодо оптимальної поведінки в ситуації вибору (кризовій ситуації); - тренери пропонують розглянути в деталях техніку впевненої поведінки.
Пояснити:	- тренери пояснюють учням, що техніка впевненої поведінки є знаряддям, яке щоденно допомагає нам впевнено спілкуватись; - існує <u>чотири основних складових впевненої поведінки</u> 1) Сила голосу: не шепчіть і не белькочіть. Говоріть з сильною та впевненою інтонацією. 2) Контакт на рівні очей: не дивіться в напрямку іншому від співрозмовника або в напрямку підлоги; дивіться прямо в очі співрозмовнику. 3) Вираз обличчя: будьте певні, що вираз вашого обличчя говорить саме те, що ви хочете сказати (наприклад, не посміхайтесь в той час, коли кажете, що ви засмучені чи сердиті).

	4) Дистанція: зберігайте оптимальну відстань від людини, з якою ви спілкуєтесь (якщо ви хочете піти, то тримайтесь дещо далі; якщо ви відчуваєте симпатію до людини, то тримайтесь дещо ближче). <i>* Примітка:</i> доцільно щоб учні записали в блокноти вказані вище складові впевненої поведінки. Методи сказати «ні»: 1) Заявіть про вашу позицію: поясніть іншій людині, що ви відчуваєте (наприклад: «Ти не можеш взяти велосипед»). 2) Поясніть причину: скажіть іншій людині чому ви кажете «ні» (наприклад: «Я саме збираюсь їхати до річки» або «Я вже обіцяв цю книжку іншій людині». 3) Демонструйте розуміння: поясніть іншій людині, щ ви відчуваєте з приводу її прохання чи вимоги (наприклад: «Я знаю, що тобі це дуже потрібно і я хотів би допомогти, та на жаль не можу») <i>* Примітка:</i> доцільно щоб учні записали в блокноти вказані вище складові впевненої поведінки.
Запропонувати учням:	- тренери ділять клас на групи по 4 людини в кожній пропонують учням попарно підготувати і показати одну з нижче вказаних кризових ситуацій з <i>додатку 6/1</i> та вихід з неї, використовуючи вищевказані складові впевненої поведінки та методи сказати «ні».
Практика відмови:	- тренери після 2-3 хвилин попередньої підготовки пропонують учням продемонструвати перед класом приклади відмови (відхилення пропозиції, прохання чи вимоги, які тобі не подобаються або ж які вважаєш неправильними або ризикованими); - надати можливість всім бажаючим продемонструвати техніку відмови, при цьому тренери мають підтримати всіх виконавців, а за необхідності (якщо комусь бракує пари) допомогти виконати вправу.

Активність 5. Роль та місце поваги – 10 хв.

Завдання:

- розуміння учнями суті поваги;
- усвідомлення учнями значення поваги в попередженні та вирішенні кризи.

Що робити	
Запитати учнів:	- тренер запитує, що таке повага; <i>(почуття шани, прихильне ставлення, що ґрунтується на визнанні чийх-небудь заслуг, високих позитивних якостей когось чи чогось)</i> - яке відношення повага має до теми нашої сесії? <i>(чим вищий рівень поваги в суспільстві, тим менше криз та конфліктних ситуацій)</i>
Надати послідовність дій:	- тренер звертає увагу учнів, що в кризових ситуаціях, які пов'язані з конфліктами, психологи радять наступну послідовність дій 1) <i>Зберігайте самоконтроль:</i> - зробіть глибоке вдихання; - порахуйте до десяти; - скажіть собі, що ви володієте своїми емоціями і не дозволите втратити самоконтроль: «Мені подобається тримати емоції під контролем. Мені не потрібна бійка». 2) <i>Остудіть пил вашого опонента (суперника):</i> - скажіть: «Це не варто того щоб битись (влаштовувати суперечу)», «Я нічого не маю проти тебе (вас) і я не хочу битись»; - якщо вас образили, спитайте: «Чому Ви це сказали?»; - використовуйте почуття гумору щоб допомогти вашому опоненту прояснити розсудок.

3) *Слухайте іншу людину (вашого опонента):*

- дивіться їй в очі, кивніть та скажіть: «Я розумію.»;
- повторіть (перекажіть) сказане вашим опонентом і запитайте: «Це саме так?»;
- тримайте дистанцію до опонента, а голос та інтонацію – рівними.

4) *Відстоюйте свою позицію:*

- стійте рівно;
- говоріть впевнено;
- поясніть що ви відчуваєте з приводу ситуації;
- вживайте займенник «я» під час аргументації вашої позиції.

5) **Продемонструйте повагу:**

- не вказуйте на недоліки опонента;
- скажіть: «Я розумію чим викликана ваша поведінка», «Я розумію, чому ви саме так почуваєтесь»;
- погоджуйтесь, де можливо;
- якщо ви зробили щось не так, вибачтесь.

6) *Вирішіть проблему:*

- запропонуйте компроміс (мирне врегулювання суперечки);
- попрохайте вашого опонента запропонувати компроміс;
- розгляньте інші можливі варіанти рішень;
- задавайте питання, направлені на вирішення конфлікту: «Чому?», «Чому ні?», «А що якщо...?»;
- розгляньте можливі наслідки кожного із запропонованих варіантів рішень.

*** Примітка:** доцільно щоб учні записали в блокноти вказані

	<i>вище складові впевненої поведінки.</i>
Зробити підсумок:	- «Як ви бачите, кожен пункт цього алгоритму (послідовності) включає в себе повагу та самоповагу. Важко перебільшити роль та місце поваги як при попередженні криз (конфліктів) так і при їх вирішенні. Дозвольте ще раз нагадати всім нам про народну мудрість, що ніщо не обходиться так дешево та не цінується так дорого як повага (ввічливість)»; - попросити учнів занотувати вищевказаний алгоритм вирішення криз, пов'язаних з конфліктами.

Активність 6. Домашнє завдання – 3 хв.

Завдання:

- залучення потенціалу старших людей;
- забезпечення більшої ефективності програми.

Що робити	
Запропонувати завдання:	- обговорити результати групових вправ з друзями; - обговорити матеріал уроку з друзями.
Подякувати учням:	- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір-10»; - оголошують тему та дату наступного уроку програми.

Додаток 6/1

Ситуації для практики впевненої поведінки та методів сказати «ні»

- 1) Ви прийняли рішення припинити паління тютюну і вже дотримуетесь цього правила два місяці. Дівчина, яка вам дуже подобається, пропонує пропонує вам покурити разом; ваші дії?
- 2) Після завершення робочого дня ваш знайомий пропонує вам сигарету, обіцяючи відчуття «кайфу»; ваші дії?
- 3) В підземному переході вас зупиняє група нетверезих юнаків і один з них «прохає» позичити гроші; ваші дії?

- 4) Один з ваших друзів запросив вас на свій день народження. Ви не любите горілку і не розумієте її смаку та іменинник і інші гості просять та вимагають щоб ви випили 100 гр. горілки за його здоров'я; ваші дії?

Урок сьомий

Друзі та норми поведінки

Мета

- Учні розумітимуть поняття та сутність норм.
- Учні усвідомлюватимуть, як норми інших людей можуть впливати на їх власний вибір та долю.
- Учні зможуть приймати рішення у власних інтересах.

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа-«енерджайзер».	7
2.	Що означає друг	16
3.	Норми поведінки та відповідальність за їх порушення	7
5.	Особистий вибір	12
6.	Домашнє завдання	3

Особливості уроку

В ході даного уроку тренери повинні допомогти учням усвідомити тиск з боку інших людей та необхідність приймати рішення в інтересах власного майбутнього.

Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда,
- роздруковані та порізані для виконання індивідуальних завдань 5 примірників *додатку 7/1*,
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів та адміністрації),
- дрібні призи для учнів.

Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;

- переглянути план, особливості та мету уроку.

Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 7 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.

Що робити	
Провести опитування:	- тренери запитують учнів: 1) Що таке кризова ситуація? <i>(це ситуація, в якій в стислі терміни потрібно приймати важливі рішення)</i> 2) Які складові впевненої поведінки? 3) Як сказати «ні»? 4) Що таке повага? 5) Яке відношення повага має до кризової поведінки?
Виконати вправу:	- учні та тренери виконують вправу - «енерджайзер» з додатку 11.
Подякувати:	- подякувати учням та оголосити тему уроку.

Активність 2. Що означає друг – 16 хв.

Завдання:

- розуміння учнями суті дружніх відносин;
- отримання учнями навиків заснування дружніх відносин.

Що робити	- тренер прохає учнів в своїх блокнотах написати імена або ініціали чи псевдоніми їх трьох найкращих друзів; - тренер має зазначити, що друзі не обов'язково повинні бути однолітками чи особами однієї статі; це можуть бути як хлопці так і дівчата, батьки, знайомі, вчителі чи інші дорослі люди.
Попрохати учасників написати	- тренери ділять учнів на 3-6 груп (в кожній з груп до 6 осіб)

рецепт дружби : (групова робота)	прохають учнів протягом трьох хвилин написати рецепт дружби, тобто кожен з учнів має, переглянувши власний список, сказати групі які якості (фізичні чи моральні) повинні мати друзі; - кожна група протягом 3-5 хв. письмово складає спільний перелік мінімум п'яти якостей справжніх друзів та передають його тренеру. При цьому, поруч з тими якостями, що повторюються, доцільно ставити чергову позначку (наприклад: чесність – 4, доброта – 3; готовність прийти на допомогу – 2, почуття гумору – 3); - тренер занотовує ці результати на дошці чи ватмані, відповідно до вищевказаної рекомендації.
Оголосити рецепт дружби:	- тренер, який підсумовував результати групової роботи, визначає загальний результат та оголошує рецепт дружби, називаючи від трьох до п'яти якостей, якими має володіти справжній друг; - тренер дякує учням: «Ми вдячні вам за рецепт дружби і віримо, що саме цьому рецепту будуть відповідати не лише ваші друзі, але й ви самі».
Зробити акцент на тому, що дружба повинна працювати в двох напрямках:	- тренер звертається до учнів: <i>«Справжня дружба повинна працювати в двох напрямках. Ваші друзі, так само як і ви, повинні вас поважати та почуватись відповідальними перед вами. Друзі мають поважати почуття та вибір один одного».</i> - підсумовуючи сказане, тренер переходить до обговорення поведінки друзів.
Запитати учнів про тиск зі сторони друзів:	- тренер запитує учнів чи були в них ситуації, коли друзі наполегливо прохали та тиснули на них зробити те, що вони не бажали робити; - запитати учнів, чи є друзі, які тиснуть на вас, справжніми друзями; - запропонувати учням подивитись на складений ними рецепт

	дружби і подивитись чи є там така якість як тиск на друзів; - підсумовуючи сказане, тренер звертається до учнів: <i>«Зачасті наші друзі забувають про наші почуття та бажання, бо в цей момент вони думають про себе».</i>
Обговорити питання насмішок:	- тренер звертається до учнів: <i>«Зачасті друзі глузують один з одного та жартують. Як ви вважаєте чи це правильно? Якщо ні, то коли жарт перестає бути жартом?»;</i> - тренер, вислухавши одну-дві відповіді учнів, звертає увагу учнів на те, що: • жарт перетворюється в насмішку, якщо він є злим та ранив почуття людини; • якщо людина переживає з приводу власної зовнішності, прізвища, звичок і т.п., ми ні в якому разі не повинні над цим глузувати; • справжні друзі ніколи не будуть насміхатись над вами. <i>* Примітка: попросити учнів записати вищевказану інформацію до блокнотів</i>
Запитати учнів:	- тренер запитує учнів: <i>«Як найкраще справитись з насмішками?»;</i> - послухавши відповіді від учнів, тренер підсумовує: <i>«Ми не повинні брати близько до серця насмішки. Зазвичай, проігнорувати насмішку або ж висміяти її, є оптимальною реакцією. Насмішники, як правило, припиняють насміхатись, якщо вони не отримують очікуваної реакції».</i>
Підвести підсумок	- тренери звертають увагу учнів, що справжня дружба означає насамперед готовність до самопожертви заради друга, а не маніпуляція ним. Про це детальніше ми поговоримо під час наступної активності.

Завдання:

- розуміння учнями норм поведінки;
 - розуміння учнями різновидів норм поведінки.
-

Що робити	
Пояснити учням: <i>(тренери мають періодично звертатись до учнів та прохати навести приклади аби пересвідчитись в розумінні учнями матеріалу)</i>	- тренери розповідають учням про поняття норм поведінки – це певна поведінка, яка схвалена суспільством або певною соціальною групою; - тренери пояснюють учням про існування різновидів норм поведінки: 1) <i>норми права</i> (це правила поведінки, що визначені законодавством (нормативно-правовими актами) і діють відповідно до діючої системи права; як правило, передбачається юридична відповідальність за їх порушення); 2) <i>норми моралі</i> (це правила поведінки, які встановлені та підтримуються суспільством та які не регламентовані системою права, отже не передбачають юридичної відповідальності); <i>норми релігії</i> (це правила поведінки, які встановлюються та контролюються релігійними громадами; за їх порушення може настати відповідальність, що передбачена звичаями та правилами вказаних громад). - тренери пояснюють учням суть <i>юридичної відповідальності</i> – це встановлена державою відповідальність за порушення норм права (законодавства); - тренери пояснюють учням види <i>юридичної відповідальності</i>: • кримінальна (приклад: позбавлення судом волі після скоєного грабежу); • адміністративна (приклад: штраф за перевищення швидкості); • матеріальна (приклад: кратна грошова компенсація за

	ненавмисне пошкодження або втрату державного майна); • дисциплінарна (приклад: догана за запізнення на роботу). - тренери пояснюють учням відповідальність неповнолітніх та їх законних представників за скоєні порушення (кримінальна – з 14 років, інші види відповідальності – з 16 років; батьки можуть нести адміністративну та матеріальну відповідальність за порушення, скоєні їх неповнолітніми дітьми).
--	--

Активність 4. Особистий вибір – 12 хв.

Завдання:

- розуміння учнями тиску з боку однолітків;
- формування в учнів навиків особистого вибору.

Що робити	
Пояснити учням:	- тренери розповідають учням про те, що їм може здаватись, що більшість людей вживають наркотичні речовини, а отже учні можуть помилково сприймати це за норму. Інколи однолітки можуть тиснути на них заради спільної групової поведінки, в точу числі вживання наркотиків. Факт полягає в тому, що більшість їх однолітків не вживає наркотичні речовини; - тренери пояснюють учням, що коли вони приймають рішення, то важливо зважати на те, що вони вважають правильним та що про це подумают люди, про яких вони турбуються (близькі). Учні мають приймати рішення в інтересах власного майбутнього та бути готовими відстоювати власний вибір.
Підготувати завдання:	- роздати учням заздалегідь підготовлені аркуші з індивідуальними завданнями-сценаріями (додаток 7/1); бажано, щоб сценарії сусідів були різними; - тренери записують на дошці чотири запитання. • Що ви робили б в цій ситуації?

	• Що в даній ситуації робила б більшість з ваших однолітків? • Що від вас хотіли б ваші батьки в даній ситуації? • Наскільки співпадають чи різняться відповіді на перших три питання?
Виконання завдання:	- тренери об'єднують учнів до шести груп відповідно до номерів сценаріїв; - тренери пропонують учням протягом 2-х хвилин порівняти в групах їх відповіді на однакове завдання.
Презентація результатів:	- тренери пропонують групам визначити їх представників для доповіді результатів завдання за схемою: • сценарій; • думка групи; • особиста думка.
Запитати:	- тренери запитують доповідачів. • Які варіанти відповідей в групі та те наскільки вони співпадають або різняться? • Що доцільно взяти до уваги перед тим, як приймати рішення? • Як це може вплинути на наслідки?
Подякувати учням:	- тренери дякують учням за активну роботу та роблять наголос: «Норми інших людей, насамперед однолітків, впливають на нас. Разом з тим, нам слід пам'ятати про власні норми, аби прийняти зважене рішення в інтересах власного майбутнього».

Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.

Завдання:

залучення потенціалу старших людей;
забезпечення більшої ефективності програми.

Що робити	
------------------	--

Запропонувати завдання:	- обговорити результати вправ з друзями; - поділитись відгуками щодо сценаріїв.
Подякувати учням:	- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»; - оголошують тему та дату наступного уроку програми.

Додаток 7/1

Особистий вибір

(відповідно до матеріалів книги «Вирішувати нам – відповідати нам»)

Будь ласка, прочитайте наведені сценарії та дайте письмові відповіді на нижчевказані запитання.

Сценарій 1

Ти разом зі своєю подругою (другом) – на дні народження приятеля. Усі розмовляють, веселяться. Один із товаришів каже, що настрій не дуже веселий, дістає пляшку з горілкою і пропонує всім випити. Тобі налили також. Твоя подруга (друг) просить тебе не пити, а всі інші наполягають: «Тобі що, слабо?».

Сценарій 2

Ти збираєшся на дискотеку. Раніше на дискотеках ти почувався (почувалась) ніяково, коли запрошував дівчину (або тебе запрошували) потанцювати. Цього разу твої друзі пропонують тобі «найсильніший ре-цепт» – випити 100 грамів для хоробрості. Ти не знаєш, що буде після цих 100 грамів.

Сценарій 3

Старший за віком юнак пропонує тобі цигарку. Ти відмовляєшся. Тоді він починає насміхатись над тобою, мовляв «ти ще малеча» тощо. Ти сердишся ще й тому, що все це чують важливі для тебе люди, однолітки.

Сценарій 4

Твій знайомий пропонує провести час у «класній компанії» в іншому районі міста. Тебе ця пропозиція насторожує: ти не знаєш там нікого, та й район тобі не подобається.

Сценарій 5

Однокласник наполягає залишити в тебе якісь речі, а тобі це не подобається: речі підозрілі і можуть виявитись краденими.

Сценарій 6

Однокласник наполегливо просить збрехати його батькам щодо чужих речей, що лежать у нього вдома: просить сказати, що речі – твої.

Урок восьмий

Твоє майбутнє. Лідерство

Мета

- Учні сформулюють життєві цілі та мету.
- Учні розумітимуть потенційні перешкоди на шляху до мети, роль лідерства.
- Учні розумітимуть зв'язок між сьогоdnішнім вибором та власним майбутнім.

Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа-«енерджайзер».	7
2.	Визначення мети та цілей	10
3.	Досягнення мети	10
4.	Якості лідера	10
5.	Бос та лідер	5
6.	Домашнє завдання	3

Особливості уроку

В ході даного уроку тренери повинні допомогти учням усвідомити життєві пріоритети, при цьому слід уникати нав'язування орієнтирів. Важливо розкрити роль лідерства в суспільстві.

Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда;
- *додаток 8/1* (роздрукований відповідно до кількості учнів)
- *додаток 8/2* (роздрукований відповідно до кількості учнів)
- фотоапарат (використовувати з дозволу учнів та адміністрації),
- дрібні призи для учнів.

Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для заохочення інтерактивного спілкування; по можливості учні мають розміщуватись по колу, щоб вони могли бачити один одного;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри. Вправа – «енерджайзер» – 7 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання;
- психологічне розвантаження та налаштування до участі в програмі «Вибір-10».

Що робити	
Провести опитування:	- тренери запитують учнів: 1) Що таке рецепт дружби? (<i>набір якостей, якими має володіти справжній друг</i>) 2) Що таке норми поведінки? (<i>це певна поведінка, яка схвалена суспільством або певною соціальною групою</i>) 3) Які є норми поведінки? (<i>юридичні, релігійні, моральні, соціальні</i>)
Виконати вправу:	- учні та тренери виконують вправу - «енерджайзер» з додатку 11.
Подякувати:	- подякувати учням та оголосити тему уроку.

Активність 2. Визначення – мети та цілей 10 хв.

Завдання:

- усвідомлення учнями бажаного власного майбутнього;
- розуміння учнями власних цілей та мети.

Що робити	
Зробити вступне слово:	- тренери роблять вступне слово щодо майбутнього, яке очікує всіх нас, розповідають про те, що майбутнє може бути бажаним, а може бути й іншим; - на власному прикладі тренери демонструють зв'язок між мріями, які вони мали в шкільні роки та сьогоденням, а також діляться мріями щодо власного майбутнього.
Пояснити значення:	- тренери пояснюють, що: • «мета» - це те до чого прагнуть, чого намагаються досягти; • «ціль» - це предмет, істота або місце, куди спрямовують постріл, удар, енергію, тощо.; - як правило, ціль це тактичне завдання, яке має сприяти реалізації стратегічного завдання – мети.
Пропонують учням: (індивідуальне завдання)	- тренери пропонують учням індивідуально протягом п'яти хвилин, використовуючи часову таблицю із схеми <i>додатку 8/1</i>, записати на розданих аркушах паперу: 1) від однієї до трьох цілей (досягнень), які вони реалізували в минулому; 2) від однієї до трьох цілей (досягнень), які б вони хотіли реалізувати до 20 років; 3) від однієї до трьох цілей (досягнень), які б вони хотіли реалізувати до 30 років. - тренери пропонують учням поділитись з класом відповідями та коментарями.

Зробити підсумок:	- тренери підкреслюють значення визначення мети та цілей, адже це як планування курсу для корабля, який має оминати всі рифи та прийти до пункту призначення; - тренери пропонують розібратись, як учні будуть досягати найбільш амбітної мети; - оголошують наступну активність.

* **Примітка:** за бажання учнів завдання по визначенню цілей можливо виконувати по-двоє.

Активність 3. Досягнення мети – 10 хв.

Завдання:

- усвідомлення учнями поведінки, яка наблизить їх до мети ;
- розуміння учнями перешкод у вигляді наркотичних речовин.

Що робити	
Представити нову вправу:	- тренери, звертаючись до учнів, кажуть: «Не дивлячись на те, що ви маєте великий потенціал, раціональне планування є критично-важливим для досягнення поставленої мети та цілей»; - тренери прохають знову подивитись на їх часові таблиці та визначити найбільш важливу мету (ціль) або ту, яку найважче реалізувати; - тренери роздають учням <i>додаток 8/2</i> та прохають їх на протязі 3-5 хв. записати обрану мету та визначити кроки по її досягненню.
Представити результати:	- тренери прохають декількох учнів поділитись їх планами з реалізації мети.
Запитати учнів:	- тренери запитують учнів, як вживання алкоголю чи інших наркотичних речовин може вплинути на реалізацію їх цілей; чи позначиться це на часі, на відносинах з тими, кого вони люблять?

Зробити підсумок:	- тренери звертаються до учнів: «Це ваш висновок, що алкоголь та інші наркотичні речовини можуть лише створити проблеми та значно ускладнять ваш шлях до мети. А переваги, на зразок тимчасової релаксації чи втечі від проблем, є такими дрібними в порівнянні з вашою метою. Отже, беріть відповідальність за те, що з вами відбувається, на себе. Будьте лідерами»; - тренери оголошують наступну активність.
--------------------------	--

Активність 4. Якості лідера – 10 хв.

Завдання:

- усвідомлення учнями суті лідерства ;
- розуміння учнями якостей лідера.

Що робити	
Запитати учнів:	- тренери запитують учнів, що таке лідерство; <i>(це мистецтво спонукати людей робити те, що потрібно, причому робити це з задоволенням; це процес коли одна особа надає допомогу та підтримку іншим у вирішенні спільних завдань; мобілізація групи людей на виконання спільного завдання)</i>; - хто такий лідер? <i>(особа, яка володіє мистецтвом надихати та запалювати інших, проявляючи свої кращі якості; той, хто йде попереду і веде за собою інших)</i> - якими якостями має володіти лідер?
Узагальнити відповіді учнів:	- тренер фіксує відповіді учнів на дошці; <i>(за необхідності тренери можуть давати учням підказки на зразок: «А що ви скажете про таку якість як надійність»)</i> - через голосування учнів тренери складають орієнтовний список якостей лідера, наприклад: • високий рівень довіри; • надійність; • почуття гумору;

	• турбота про інших; • комунікабельність; • толерантність; • витривалість.
Запитати учнів:	- тренер запитує учнів, чому саме ці якості є важливими для лідера; - тренер прохає назвати лідерів, яких вони знають; - тренер робить акцент на тому, що лідери можуть бути як позитивними так і негативними і запитує про якості, які асоціюються з негативними лідерами: • не чує інших представників групи; • мстивий; • крикливий; негативно висловлюється про інших; • бере всі справи на себе; • насміхається над іншими; • говорить за спиною інших...
Зробити підсумок:	- тренери акцентують увагу учнів: «Бути лідером не означає бути керівником, а означає брати відповідальність за себе та допомагати іншим. В цьому суть лідерства. Це дуже прагматично, бо допомагаючи іншим ви інвестуєте у власне майбутнє.»

Активність 5. Бос та лідер – 5 хв.

Завдання:

- усвідомлення учнями суті лідерства ;
- розуміння учнями місця лідера.

Що робити	
Надати інформацію	- тренер звертається до учнів: «Лідерство – це ініціатива, особистий приклад та відповідальність. Пропонуємо розглянути чим бос (стиль керівника) відрізняється від лідера». <u>Бос та лідер:</u>

	• Бос керує учасниками групи. Лідер навчає їх. • Бос залежить від влади; лідер – від доброї волі. • Бос вселяє страх; лідер – ентузіазм. • Бос каже «я»; лідер каже «ми». • Бос ставить завдання; лідер визначає місце та роль. • Бос каже: «Будьте там вчасно»; лідер прибуває заздалегідь. • Бос знає, як потрібно робити; лідер – показує, як потрібно робити. • Бос перетворює роботу на жак; лідер – на гру. • Бос каже: «Вперед, до виконання»; лідер: «Давайте зробимо разом».
Підвести підсумок:	- тренер хвалить учнів за активну роботу і висловлює віру в те, що учні будуть саме лідерами, незалежно від посад, оскільки ми відповідальні за свою долю, а лідерські якості сприяють в досягненні мети.

** Примітка: доцільно надати інформацію щодо боса та лідера у вигляді вікторини, де учні мають відгадати та обґрунтувати, яка якість властива лідеру, а яка – босу.*

Активність 5. Домашнє завдання – 3 хв.

Завдання:

залучення потенціалу старших людей;
забезпечення більшої ефективності програми.

Що робити	
Запропонувати завдання:	- обговорити результати вправ з друзями та знайомими; - поділитись відгуками щодо сценаріїв.

Подякувати учням:	- тренери дякують учням за участь в грі «Вибір»; - оголошують тему та дату наступного уроку програми.

Додаток 8/1

Часова таблиця							
Мета							
Мета							
Мета							
	0	5	10	15	20	25	30 років

Додаток 8/2

Шлях до мети

Моя мета: _____

Дата досягнення (реалізації) мети: _____

Кроки, які я маю зробити для досягнення мети:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Чи вірним курсом я йду до мети сьогодні?

Урок дев'ятий

Мої наміри та зобов'язання

Мета

- Учні зрозуміють суть зобов'язань.
- Учні сформулюють особисті зобов'язання.
- Учні проголосять особисті зобов'язання.

Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри.	3
2.	Бажання, наміри та зобов'язання	5
3.	Підготовка сценарію	10
4.	Оголошення намірів та зобов'язань	15
5.	Лист до сім'ї	10
6.	Домашнє завдання	2

Особливості уроку

Публічне проголошення інформації підсилює віру людини в те, що вона каже. Зобов'язання, які взяті перед людьми, підсилюють відповідальність тих, хто їх проголосив. Наміри та зобов'язання, що задокументовані (зафіксовані на відео чи іншим чином), ще більше підсилюють потенційний позитивний ефект зобов'язань на майбутнє учнів та допомагають пам'ятати про важливі для них речі та цінності.

При проведенні сесії доцільно опиратись на матеріал уроку «Твоє майбутнє. Лідерство».

Матеріальне забезпечення

- дошка та крейда,

- роздруковані (відповідно до кількості учнів) анкети сценарію зобов'язань (додаток 9/1),
- дрібні призи для учнів.

Підготовка до уроку

- підготувати класну кімнату для проведення уроку та його складових;
- запросити до участі в уроці класного керівника та представника адміністрації;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

Активність 1. Повторення матеріалу попереднього уроку та правил гри – 3 хв.

Завдання:

- засвоєння учнями матеріалу попереднього уроку;
- перевірка домашнього завдання.

Що робити	
Провести опитування:	- тренери запитують учнів: 1) Що таке мета? 2) Хто такий лідер? 3) Яка різниця між босом та лідером?
Подякувати:	- подякувати учням та оголосити тему уроку.

Активність 2. Бажання, наміри та зобов'язання – 5 хв.

Завдання:

- розуміння учнями суті намірів та зобов'язань;
- усвідомлення учнями значення власних намірів та зобов'язань.

Що робити	
Запитати учнів:	- тренери запитують учнів. • Що таке бажання? • Що таке наміри? • Що таке зобов'язання? • Як співвідносяться між собою наміри та зобов'язання?

Пояснити учням:	- тренери надають учням визначення та пояснення до вищенаведених питань: • бажання – прагнення отримати матеріальні чи нематеріальні речі; • намір – усвідомлена мета, суть бажання або дії; замисел; • зобов’язання – це публічно задекларований намір; • намір є складовою зобов’язання; як правило, зобов’язання передбачають юридичну або ж моральну відповідальність.
Надати приклади:	- тренери надають учням приклади намірів та зобов’язань, на зразок : «Я хочу мати гарну роботу (бажання), тому буду добре вчитись (намір) і беру на себе зобов’язання поступити до коледжу та успішно його закінчити»; або ж: «Я хочу мати добре здоров’я та гарну сім’ю (бажання), тому буду займатись спортом (намір) і беру на себе зобов’язання ніколи не вживати алкоголь і тютюн».

Примітка: приклади намірів та зобов’язань мають бути щирими!

Активність 3. Підготовка сценарію – 10 хв.

Завдання:

- розуміння учнями значення сценарію;
- підготовка учнями сценаріїв їх виступів.

Що робити	
Звернутись до учнів:	- тренери звертаються до учнів з пропозицією написати виставу про майбутнє учнів класу, де йтиме мова про них та їх зобов’язання на майбутнє (<i>пояснити, що це потрібно для того, щоб учні пам’ятали про власні зобов’язання та могли побачити справжні історії свої та однокласників через багато років</i>); - тренери запитують учнів: «Що потрібно, щоб зробити гарну виставу?»; -тренери занотують на дошці варіанти відповіді і коли учні

	назвуть «сценарій», пропонують учням підготувати сценарій.
Підготувати сценарій:	- тренери роздають учням роздруковані анкети-сценарії (додаток 9/1) і пояснюють, що всі бажаючі будуть грати в п'єсі, а для цього потрібно підготувати особисті сценарії; - протягом 10 хвилин учні готують сценарії особистих зобов'язань, в той час як тренери їм допомагають; - як варіант, тренери можуть попередньо підготувати власні сценарії та зачитати їх учням в якості прикладу.

Активність 4. Оголошення намірів та зобов'язань – 15 хв.

Завдання:

- публічне оголошення намірів та зобов'язань;
- створення матеріалу для підготовки історії про зобов'язання класу.

Що робити	
Звернутись до учнів:	- тренери пропонують учням зачитати їх власні сценарії; - тренери висловлюють готовність розпочати оголошення сценаріїв з себе.
Оголосити сценарії:	- тренери особисто розпочинають зачитувати власні сценарії; - учні по одному зачитують їх сценарії-зобов'язання, в той час як тренери мають забезпечити тишу та не допустити глузувань.
Подякувати:	- тренери дякують учням за активну роботу і роблять акцент на тому, що зобов'язання завжди легше декларувати ніж реалізовувати, але вони не мають сумнівів, що взяті сьогодні зобов'язання є реалістичними та можливими, отже, все в руках самих учнів.

Активність 5. Лист до сім'ї– 10 хв.

Завдання:

- підкріплення взятих зобов'язань;
 - створення передумов для підтримки учнів батьками.
-

Що робити	
Звернутись до учнів:	- тренери звертаються до учнів: «Кожна людина має потребу в тому щоб бути запитаною та бути любимою. В житті не так багато людей яким ми не байдужі. Звичайно, насамперед це наші сім'ї, хоч далеко не завжди стосунки в самих сім'ях є наповненими любов'ю та турботою. В будь-якій ситуації ми маємо право, а зачасти і обов'язок, зробити крок назустріч. Саме з цією метою ми пропонуємо всім написати листа вашим близьким».
Організувати написання листів:	- тренери демонструють шаблон листа (через проектор або записавши його на дошці). <i>Шановні батьки!</i> <i>Мені випала чудова можливість прийняти участь в профілактичній програмі «Вибір-10». В межах програми я взяв на себе наступні зобов'язання:</i> <i>1. Стосовно алкоголю: _____</i> <i>2. Стосовно тютюну _____</i> <i>3. Стосовно сім'ї _____</i> <i>Я хочу щоб ви про це знали, оскільки я вас люблю і чекаю на вашу підтримку.</i> <i>З любов'ю,</i> <i>_____</i> - тренери пропонують учням написати подібні листи тим, кого вони люблять; - учні пишуть листи; як варіант, вони можуть дописати листи пізніше.
Підвести підсумок:	- тренери дякують учням за роботу: «Сьогодні ви зробили важливий крок до реалізації вашої мрії та мети. Ми вас з цим

	вітаємо!».
--	------------

Активність 6. Домашнє завдання – 2 хв.

Завдання:

залучення учнів до активної участі в завершальному уроці програми;
забезпечення більшої ефективності програми.

Що робити	
Запропонувати завдання:	- до наступного уроку програми підготувати відгуки про програму «Вибір-10» (чому навчились і чи сподобалась програма).
Зробити оголошення:	- оголосити час та місце завершального уроку програми «Вибір-10» – «Святкування».

Додаток 9/1

Сценарій особистих зобов'язань

Прізвище та ім'я: _____

Школа та клас: _____

Особисті зобов'язання

1. Освіта: _____

2. Сім'я: _____

3. Друзі: _____

4. Школа: _____

5. Здоров'я: _____

6. Алкоголь: _____

7. Тютюн: _____

Коментарі: _____

Зобов'язання прийняв: _____

Свідок: _____

В присутності (вчитель, тренер або представник адміністрації): _____

Дата: _____

Урок десятий

Святкування

Мета

- Учні отримають позитивні враження та спогади від програми «Вибір-10».
- Учні використовуватимуть отримані знання та навички на життєвому шляху.

Структура уроку

№ п.п.	Назва активності	Час в хвилинах
1.	Відкриття. Повторення матеріалу попередніх уроків	10
2.	Проголошення зобов'язань	20
3.	Вручення сертифікатів	10
4.	Привітання	3
5.	Щасливої дороги!	2

Особливості уроку

Суть святкування полягає в тому, щоб участь в програмі «Вибір-10» була пам'ятною та значимою, а також в тому, щоб підсилити ефект взятих зобов'язань та збільшити вірогідність успішного майбутнього учнів в їх дорослому житті.

Під час уроку вбачається можливим та бажаним накриття столів солодкими напоями та кондитерськими виробами.

Матеріальне забезпечення

- роздруковані та підписані сертифікати (додаток 12),
- проектор, екран та комп'ютер,
- книга-альбом «Мої зобов'язання»,

Підготовка до уроку

- підготувати аудиторію для проведення святкування, з урахуванням урочистості події та технічних особливостей (вручення сертифікатів);
- запросити до участі в уроці директора школи, класного керівника та представників адміністрації;
- переглянути план, особливості та мету уроку.

Активність 1. Відкриття. Повторення матеріалу попередніх уроків – 15 хв.

Завдання:

урочисте відкриття святкування;
представлення гостей;
проголошення вступної промови.

Що робити	
Звернутись до учнів:	- тренери звертаються до учнів з вітальними словами, на зразок: <i>«Дорогі друзі! Ми раді привітати вас з успішною участю в програмі «Вибір-10». Всі ми отримали знання та навички, які є важливими та корисними на життєвій дорозі. Разом з тим, основні випробування чекають нас попереду і ми віримо в те, що в будь-якій кризовій ситуації ви зробите вибір заради вашого власного майбутнього. «Нехай щастить всім нам!».</i>
Представити гостей:	- тренери представляють гостей (директора школи, представників адміністрації та інших гостей);

	- тренери звертаються до всіх присутніх: «Ми пропонуємо назвати теми всіх уроків (сесій, які ми проходили в межах «Вибору-10» і зробити це через запитання-відповіді по кожній з дев'яти попередніх тем».
Задати питання:	- тренери задають учням запитання (по одному-два з кожної теми) і пропонують бажаючим дати відповіді. Тема 1 «Відповідальний вибір»: що таке відповідальний вибір? <i>(Це рішення, яке приймається з урахуванням наслідків для себе та інших людей);</i> Тема 2 «Ризики»: що таке ризики і як вони пов'язані з вибором? <i>(Ризик – це розрахунок на шанс, це – небезпека, невпевненість, азартна гра. Ризик криє в собі можливість невдачі, програшу, виходу ситуації з-під контролю. Вибір може містити в собі ризики);</i> Тема 3 «Що ми знаємо про наркотики»: що таке наркотичні речовини? <i>(Нехарчові речовини, які змінюють роботу головного мозку та викликають залежність);</i> Тема 4 «ВІЛ/СНІД та толерантність»: які є шляхи передачі вірусу ВІЛ? <i>(через кров, статеві виділення та від матері до дитини);</i> Тема 5 «Конфлікти та їх вирішення»: які ви знаєте методи мирного вирішення конфліктів? <i>(перемовини та посередництво);</i> Тема 6 «Поведінка в ситуації вибору»: яка поведінка в кризовій ситуації є оптимальною та назвіть щонайменше три ознаки такої поведінки? <i>(впевнена:</i> - <i>говорити ясно;</i> - <i>висловлюватись впевнено та спокійно;</i> - <i>поважати права оточуючих);</i> Тема 7 «Друзі та норми поведінки»: що таке норми поведінки та які норми ви знаєте? <i>(норми це правила поведінки, встановлені державою чи групою людей: юридичні, релігійні, моральні);</i>

	Тема 8 «Твоє майбутнє. Лідерство»: хто такий лідер? (особа, яка володіє мистецтвом надихати та запалювати інших, проявляючи свої кращі якості; той, хто йде попереду і веде за собою інших); Тема 9 «Мої наміри та зобов'язання»: що таке зобов'язання? (це публічно задекларований намір). - тренери дякують учням.
Урочиста промова:	- тренери надають слово директору школи для вступної урочистої промови.

Активність 2. Проголошення зобов'язань – 15 хв.

Завдання:

- проголошення учнями взятих зобов'язань ;
- підсилення ефекту взятих зобов'язань.

Що робити	
Запросити учнів до проголошення зобов'язань:	- тренери пропонують всім присутнім прослухати історію «Мої зобов'язання»; - учні, за бажанням, зачитують їх зобов'язання. - під час прослуховування тренери мають забезпечити доброзичливу атмосферу в аудиторії.
Звернутись до учнів:	- після завершення прослуховування зобов'язань тренери звертаються до учнів зі словами: «Взяті зобов'язання – це лише перша сходинка до успіху, але вона каже про ваш потенціал та можливості щодо подальшого сходження. Ми переконані в вашій спроможності реалізувати наміри та зійти на власний «Еверест».

Активність 3. Вручення сертифікатів – 10 хв.

Завдання:

- урочисте вручення сертифікатів;
- підсилення пам'яті про подію.

Що робити	
Вручити сертифікатів:	- тренери пропонують директору школи вручити сертифікати про успішне завершення програми «Вибір-10»; - тренери допомагають вручати сертифікати.

Активність 4. Привітання – 3 хв.

Завдання:

- урочисте привітання з участю в програмі;
- підсилення значення події в житті учнів.

Що робити	
Надати слово:	- тренери пропонують присутнім гостям висловити привітання на адресу учнів; - тренери, як варіант, роблять передмову до вітальних виступів.

Активність 5. Щасливої дороги – 2 хв.

Завдання:

- урочисте завершення святкування;
- перекинення віртуального містка в майбутнє.

Що робити	
Вітальне слово:	- тренери вітають учнів, і роблять акцент на тому, що учні не знають відповідей на всі питання, але знають в чийх інтересах потрібно робити вибір – В ІНТЕРАСАХ ЇХ ВЛАСНОГО МАЙБУТНЬОГО;

Додаток 11**Вправи - «енерджайзери»*****Гра «Що любимо більше» – 5 хв.***

- тренер пропонує дітям пограти в гру «Що ми любимо більше»: *всі стоять посередині кімнати або біля дошки; тренер задає питання «Що ви любите більше...?» з альтернативним варіантом та пропонує, залежно від відповіді, зайняти правий або лівий прохід аудиторії;*

- тренер звертається до учнів:

1) ті, хто люблять комп'ютерні ігри більше ніж мультфільми, будь ласка, перейдіть на праву сторону, а ті, хто надає перевагу мультфільмам, ідіть на ліву;

2) ті, хто люблять кока-колу та пепсі-колу більше ніж сік, ідіть направо, а ті, хто обирають сік, ідіть наліво;

3) ті, хто люблять малювання більше ніж фізкультуру, ідіть направо, а ті хто обирають фізкультуру – наліво.

- тренер, звертаючись до учнів, каже: «Ця гра показала нам, що ми можемо відрізнитись від наших друзів та інших людей своїми смаками, але це не заважає нам бути друзями, чи просто мати гарні взаємини. Бо ми поважаємо вибір інших людей».

Гра «Хлопай на три» – 5 хв.

- разом з учнями утворити коло, після команди тренера:

- перший учасник розпочинає, каже: «Один»;
- учасник праворуч від нього каже: «Два»;
- наступний учасник хлопає долонями;
- наступний учасник каже: «Чотири»;
- наступний учасник каже: «П'ять»;
- наступний учасник хлопає долонями;
- і так далі.

Хлопати долонями потрібно, коли:

- число ділиться на три: 3, 6, 9, 12, 15, 18 і т.д.;
- число містить в собі цифру три: 3, 13, 23, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 35, 36, 37, 38, 39, 43, 53 і т.д.

Намагайтесь грати в цю гру якомога швидше. Якщо учасник робить помилку, він повинен вийти із гри та залишити коло.

- тренер розпочинає гру;
- інший тренер або визначений учень слідкує за дотриманням правил;

- тренер дякує учням за гру, хвалить їх математичні здібності та пропонує перейти до наступного питання.

Гра «Серцебиття команди» – 5 хв.

- тренер прохає учнів стати по колу та взяти за руки людей, які стоять ліворуч та праворуч;
- тренер пояснює завдання учасників: *по команді тренера перший учасник має лівою рукою стиснути праву руку сусіда ліворуч, після цього цей сусід тисне лівою рукою праву руку наступного учасника, що перебуває ліворуч від нього; таким чином серцебиття рухається по колу і повертається до першого учасника;*
- тренер проводить гру та засікає час командного серцебиття;
- доцільно повторити «серцебиття команди» ще декілька разів.
- тренер робить підсумок гри: *«Ви чудово справились з завданням і проявили себе справжньою командою. Ми віримо, що саме такою командою ви будете під час уроків програми «Вибір», а також і за межами програми. Бо вас об'єднує повага, відповідальність та командний дух»;*
- тренер оголошує наступне питання уроку.

Гра «Принцеса, лицар та дракон» – 5 хв.

- тренер пояснює учням правила гри:

Всі учасники діляться на рівні дві або три групи. Одночасно грають дві команди, які шикуються у шеренги. Шеренги стоять на відстані 2-3 метри, спинами до суперників. Завдання: команди мають таємно від суперників обрати свій персонаж (принцесу, лицаря або дракона) та за сигналом від тренера (наприклад, на рахунок 1, 2, 3 – повернутись обличчям до суперників і показати обраний персонаж (принцесу – через реверанс, лицаря – через замах мечем, дракона – через агресивну позу). Виграє команда сильнішого персонажа (принцеса перемагає лицаря, лицар – дракона, дракон – принцесу). Після цього команда-переможець грає проти іншого суперника. Можна проводити по кілька «боїв».

Команда-переможець отримує приз – цукерки, аплодисменти, тощо.

- тренери проводять гру між командами та визначають команду-переможця;
- тренер хвалить переможців, за можливості винагороджує їх дрібними призами, та зазначає, що в цій грі кожен, хто отримав задоволення від самої гри є переможцем.
- тренер оголошує наступне питання уроку.

Гра «Передай хлопок» – 5 хв.

- тренер пояснює учням правила гри:

Всі учасники стають в коло. Для пояснення вправи скажіть наступне: «Я повернусь обличчям до людини ліворуч від мене та подивлюсь їй в очі. В цей самий момент ми повинні зробити хлопок руками (покажіть). Після чого він чи вона повертається ліворуч та одночасно з тим хто стоїть ліворуч, робить хлопок. Таким чином, ми передамо хлопок-ритм по колу. Давайте, спробуємо зробити це зараз, та пам'ятайте, ви повинні дивитися в очі один одному та робити хлопок одночасно».

Виробляється певний ритм, і викладач може говорити «швидше» чи «повільніше» для того, щоб збільшити швидкість передачі хлопка по колу. Після того, як хлопок буде передано по колу, скажіть: «А тепер ми спробуємо передати хлопок ще швидше». Починається передача хлопка по колу, від людини до людини. І нагадайте учасникам, що вони повинні продовжувати гру, навіть якщо вона припиняється на певний час, коли хтось пропускає хлопок. Після успішного завершення першого раунду передачі хлопків, починайте новий раунд. Коли група готова, додайте ще кілька хлопків, так щоб три чи чотири хлопки передавалися по колу. Часто це приводить до дуже веселого, активного хаосу в групі, сміху.

- тренери проводять гру, а по її завершенню запитують чи сподобалася учасникам гра. Нагадують, що ми – група, тому, намагаючись досягти певних результатів, певним чином, залежимо один від одного.
- тренер хвалить учасників гри та каже: *«Ви успішно справились з завданням гри, працювали дуже злагоджено, як справжня команда. Ми віримо, що саме такою дружньою командою завжди буде ваш клас».*
- тренер оголошує наступне питання уроку.

Гра «Повітря, земля, вода» – 5 хв.

- тренер пояснює учням правила гри:
 - колектив (учні та тренери) має стати по колу, обличчям до центру;
 - тренер кидає м'яч одному з учасників, кажучи одне зі слів: «повітря», «земля», або «вода»;
 - завдання того, хто отримав м'яч – назвати, відповідно: птаха, тварину, або рибу
- за командою тренера учасники виконують вправу;
- тренер слідує, щоб учасники не повторювали назви птахів, тварин та риб.
- тренери хвалять учасників та роблять акцент на тому, що ця вправа була розрахована на уважність та швидкість прийняття рішення
- тренер оголошує наступне питання уроку.

Гра «День народження» – 5 хв.

- тренери пропонують в якості розминки виконати цікаву та корисну вправу;
- тренер прохає учнів зайняти місця в двох проходах між рядами парт; таким чином утворюється дві команди;
- учасники мають послідовно вишикуватись в одну шеренгу, залежно від числа та місяця народження: на правому фланзі від дошки розташовується людина, яка народилась найближче від 1 січня, а від задньої стіни – найближче до 31 грудня;
- тренер каже учням, що виграє команда, яка першою вишикується в шеренгу, відповідно до днів народження;
- тренер оголошує старт, команди виконують завдання.
- тренери перевіряють виконання завдання, визначають команду-переможця та дякують всім за участь;

- тренер оголошує наступне питання уроку.

Гра «Спільні та унікальні риси» – 5 хв.

- тренери пропонують, в якості розминки, виконати цікаву вправу;
- тренери роз'яснюють умови гри:
- колектив (учасники та тренери) має згуртуватись по три або чотири особи; потрібно протягом 3-х хвилин визначити від 1 до 3 спільних рис та по одній рисі, яка є унікальною для кожного з учасників;
- за командою тренера учасники виконують вправу;
- від кожної з трійок-четвірок делегований представник називає риси, які є спільними для всіх та по одній унікальній рисі щодо кожного з учасників групи, наприклад: *«Привіт, нас звуть Яна, Ілля та Інна. Ми всі любимо спілкування. Унікальним для Яни є те, що вона гарно малює, Ілля – вмiє керувати трактором, а я, тобто Інна, пишу вірші».*
- тренери хвалять учасників та роблять акцент на тому, що ця вправа була розрахована на створення позитивної атмосфери в групі.

Гра «Винахідливість»

Ведучий, за можливості роздає всім учасникам по металевій банці кока-коли чи іншого безалкогольного напою. Після цього прохає їх на протязі трьох хвилин самостійно записати у їх блокнотах якомога більше способів застосування цієї банки з напоєм на безлюдному острові. Перемагає той, то назве найбільше способів. Бажано щоб при цьому був експерт чи група експертів, які оцінюватимуть реальність способів застосування.

Гра «Імена»

Тренери ділять групу на дві команди по однаковій кількості учасників. Учасники першої групи стають в коло і мають за командою, ведучого назвати по черзі свої імена. Ведучий має при цьому слідкувати за часом виконання завдання. Після виконання вправи попросити другу команду виконати цю ж вправу. Перемагає команда, яка витратила менше часу на представлення.

Гра «М'ячик, що сміється»

Учасники стають в коло. Лідер підкидає м'ячик в повітря і в цей момент всі повинні почати сміятись до тих пір, поки хтось не впіймає його і стане новим лідером. Новий лідер повторює вправу. Ті з учасників, хто не сміялись, коли м'яч був в повітрі або сміялись, коли він був в руках – вибувають з гри. Гра триває на вибування аж до визначення переможця (останнього гравця). Обов'язково має бути один суддя, який слідкуватиме за дотриманням правил гри.

Гра «Телефон»

Група ділиться на дві рівні за кількістю учасників команди, які шикуються в лінію. Ведучий дає останньому гравцю кожної з команд згорнуті записки однакового змісту: вигадане речення або рядок з вірша чи пісні. По команді ведучого відповідні представники команд мають розгорнути записки, прочитати їх та шепотом на вухо передати зміст наступним представникам своїх команд. А ті, в свою чергу передають зміст подальшим колегам. Коли зміст записки дійде до лідерів команд, вони мають записати їх на аркуші паперу та зачитати аудиторії. Виграє та команда, яка більш правильно передала зміст повідомлення.

Додатково рекомендується задати групі наступні запитання:

- Як змінилось повідомлення?
- Чому повідомлення зазнало змін?
- Чи трапляються подібні ситуації в вашому колективі? Яким чином? Чому?

Гра «Формування команди»

Ведучий має два однакових комплекта стікерів з надписами інгредієнтів піци, в кількості рівній складу половини учасників: яйце, сир, цибуля, ковбаса і т.д. Учасники шикуються в лінію. Ведучий має безпорядно поприклеювати «інгредієнти» на спини учасників. По команді ведучого гравці мають сформуватись в дві однакових (за інгредієнтами) команди. Виграє команда, яка сформується першою. Бажано перелік інгредієнтів мати перед очима учасників, записаними на дошці чи флір-чарті.

Гра «Гаряча картопля»

Учасники стають в коло і під музику передають м'ячик чи інший предмет іншим гравцям. Коли музика припиняє звучати, гравець з предметом в руках вважається програвшим і вибуває з гри. Так – до переможця, останнього гравця.

Гра «Мені подобаються всі»

Учасники розміщуються по колу на стільцях. Ведучий, який стоїть по центру, каже: «Мені подобаються всі, а особливо ті, хто взуті в черевики». В це момент, ті хто взуті в черевики, мають встати та знайти інше місце. При цьому тренер займає одне з вільних місць і ведучим стає той, кому бракує місця. Бажано щоб кожен з учасників відчув себе в якості ведучого.