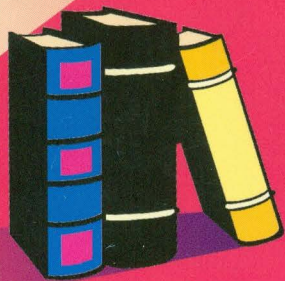


**В помощь
классному
руководителю**

Классные часы

**«Сюрпризы»
переходного возраста**



**5-9
классы**

Издательство «Учитель»

КЛАССНЫЕ ЧАСЫ

5–9 классы

«Сюрпризы» переходного возраста

Авторы-составители

М. Ю. Михайлина, кандидат социологических наук,

М. В. Лысогорская, кандидат психологических наук,

М. А. Павлова

Волгоград

УДК 371
ББК 74.200
К47

Рецензенты:

Р. М. Шамионов, доктор психологических наук,
Л. Е. Тарасова, кандидат педагогических наук

Авторы-составители

М. Ю. Михайлина, **М. В. Лысогорская**,
М. А. Павлова

К47 **Классные часы. 5–9 классы: «Сюрпризы» переходного**
возраста / авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. В. Лысогорская,
М. А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 247 с.
ISBN 978-5-7057-2040-8

В пособии представлены разработки классных часов в 5–9 классах на разнообразные темы: «сюрпризы» переходного возраста, забота о здоровье, управление эмоциями, секреты общения, правовые аспекты поведения, которые помогут учащимся овладеть навыками саморегуляции и безопасного поведения и научат творчески относиться к возникающим проблемам.

Пособие предназначено классным руководителям, специалистам социально-психологической службы, организаторам внеклассной работы, может быть полезно родителям, учителям биологии и ОБЖ.

УДК 371
ББК 74.200

ISBN 978-5-7057-2040-8

© Михайлина М. Ю., Лысогорская М. В.,
Павлова М. А., авторы-составители, 2008
© Издательство «Учитель», 2008
© Оформление. Издательство «Учитель», 2008
Издание 2009 г.

ВВЕДЕНИЕ

Каждый человек стремится быть успешным и преуспевающим в жизни, а для этого необходим определенный багаж знаний о закономерностях и правилах жизни в обществе, основах физического, морального и психологического здоровья. Для учащихся 5–9 классов, которые проходят период взросления и вхождения во взрослую жизнь, эти знания будут как никогда актуальны. Подросток в этом возрасте чутко реагирует на отношение к нему со стороны сверстников и взрослых, озабочен своим внешним видом, гордится успехами и достижениями.

Если педагог поможет ему понять многие волнующие и тревожащие его в этом возрасте вопросы: как быть самим собой, с какими опасностями можно столкнуться в повседневной жизни, как избежать конфликтов и прочее, то это станет хорошим началом взаимопонимания между учителем и учащимся.

Гармоничное развитие личности невозможно без крепкого здоровья, о котором необходимо заботиться с раннего возраста. Беседы о том, из чего складывается здоровье, как правильно подобрать питание и одежду, научиться не уставать во время занятий, избежать болезней и всегда быть активным и жизнерадостным, – станут для учащихся моментами открытий собственных возможностей и способностей.

Классные часы, посвященные психологии личности, помогут учащимся выявить особенности своего характера, узнать, как темперамент влияет на общение с окружающими, что такое ценности в жизни, как научиться управлять эмоциями и сделать первые шаги к жизненному успеху.

Уже в школьном возрасте учащиеся сталкиваются с правовыми аспектами жизни. Материалы пособия помогут в ненавязчивой игровой форме раскрыть правила и нормы поведения в обществе, познакомят с основными правами и обязанностями человека, помогут учащимся понять меру ответственности за нарушение норм и законов.

Большой интерес и отклик вызовут занятия, направленные на формирование моральных и духовных качеств личности. Не всегда учащиеся понимают что такое нравственность, совесть, честь, любовь, дружба, – и разговоры об этом вызывают бурю эмоций и впечатлений. Также интересными для подрастающего поколения будут темы, касающиеся этики общения в семье, и вопросы, связанные со взаимоотношениями между мальчиками и девочками.

Материалы пособия представлены в виде тестов и творческих заданий, которые сделают занятие увлекательным и интересным, а подобранные к каждой теме справочные и занимательные материалы помогут вызвать у учащихся интерес к предлагаемой проблеме.

Пособие предназначено классным руководителям для проведения классных часов в 5–9 классах, специалистам социально-психологической службы для организации групповых занятий и индивидуальных бесед, учителям биологии и ОБЖ в качестве дополнительного материала к урокам, может быть полезно организаторам внеклассной работы и родителям.

5–6 КЛАССЫ

В 5–6 классах диалог на классном часе лучше всего выстроить вокруг совместной творческой и познавательной деятельности. Выполняя различные задания, учащиеся лучше познакомятся со своими физическими и психологическими особенностями, узнают особенности своей семьи, научатся анализировать опасные ситуации, станут увереннее, а совместное выполнение задания в классе поможет лучшему сплочению коллектива.

Тема 1. ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Каждый человек – уникален.

Давай попробуем определить, что особенного можно увидеть в тебе. Как ты менялся/ась с момента рождения до сегодняшнего дня? Если тебе не хватает данных, спроси у родителей.

- Заполни таблицу:

Возраст	Рост	Вес	Размер обуви	Цвет глаз	Цвет волос
1 год					
3 года					
5 лет					
7 лет					
8 лет					
9 лет					
10 лет					

• Опиши подробнее те изменения во внешности, которые произошли с тобой за последние два года.

• Как ты думаешь, эти изменения отразились на твоём здоровье и спортивных достижениях? Если да, то как?

2. Упражнение «Глядя в зеркало».

- Посмотри на свое отражение в зеркале не менее 5 минут.

В парах помогите друг другу ответить на следующие вопросы:

- 1) Что во мне самое лучшее?
- 2) Представь себе, что ты видишь себя впервые. Каково твое первое впечатление?
- 3) Как ты опишешь свою внешность человеку, который никогда не видел тебя?
- 4) Похвали свою внешность и внешность партнера в паре.

- Опиши себя:

Внешность (форма лица, цвет глаз, цвет волос, рост)	Черты характера (веселый, добрый, смелый, озорной, плаксивый, непоседливый)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

- Сделай выводы.

• Рассмотрите себя в зеркало. Найди те черты, которые отличают тебя от других, и ощути гордость за то, что природа наделила тебя этими уникальными чертами твоей внешности. Расскажи об этом своей семье. Нарисуй свой портрет.

3. Упражнение «Мой друг».

• Напиши 15 позитивных качеств своего друга/подруги (или друга, которого хочется иметь).

• Расскажи соседу по парте о своих позитивных чувствах к другу и своих ожиданиях к нему.

• Какие доводы ты приведешь, если у тебя возникнет необходимость убедить родителей твоего друга пойти вместе на концерт, где будет шумно и много народа.

- Нарисуй портрет своего друга/подруги.
- Отметь те качества, которые тебе больше всего нравятся.

4. Для здоровья очень важно правильно питаться.

- Вспомни, что ты ел/а в течение вчерашнего дня.

Завтрак: _____

Обед: _____

Ужин: _____

- Заполни таблицу:

Я люблю есть	Полезные свойства

5. Упражнение.

- Нарисуй цветок с несколькими крупными лепестками (3–7).

В лепестках цветка напиши или нарисуй то, что ты будешь делать для укрепления своего здоровья.

Тема 2. ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Игра «Закончи предложение».

– Перед тобой – начало предложений. Давай попробуем закончить их, но так, чтобы получилось законченное по смыслу высказывание.

Сначала потренируемся.

Начало предложения – *Каждое утро...*

Его можно закончить так: «я делаю зарядку», или «солнце поднимается над горизонтом», или «я боюсь опоздать в школу».

Придумай свой вариант предложения: « _____

».

А вот и другие предложения, из которых получится твой рассказ о себе, твоих близких, людях и вещах, которые тебя окружают. Старайся не повторяться, когда придумываешь ответ.

1. Я думаю, что людей больше...

2. Ребенок в семье...

3. Мы любим маму, а...

4. Когда я играю с ребятами, то ...
5. Мой брат (сестра)...
6. Я достаточно ловкий, чтобы...
7. Отцы иногда...
8. Ребята, с которыми я дружу...
9. Чтобы наш папа...
10. Мои близкие думают обо мне, что я...
11. Если бы мой брат (сестра)...
12. Мои друзья меня часто...
13. Я хочу, чтобы у меня не было...
14. Больной ребенок...
15. Я думаю, что мама чаще всего...
16. Если бы не было школы...
17. Я весь трясусь, когда...
18. Когда я думаю о школе...
19. Если бы все ребята знали, как я боюсь...
20. Был бы очень счастлив, если бы я...
21. Я самый слабый...
22. Когда я буду взрослым...
23. Мой учитель (учителя)...
24. Всегда мечтаю...

2. Игра в волшебника.

Часть 1. Давай поиграем в волшебника!

Нравятся тебе сказки? Мне – очень. Особенно, когда в эту сказку попадаешь на правах автора. Итак, представь, что у тебя появляются фантастические возможности и ты отправляешься в галактическое путешествие. Ты оказался на другой планете, где все не так, как на Земле.

- Нарисуй эту планету и ее обитателей – зверей, растения, жителей.

- Придумай ей название.

- Ответь на следующие вопросы:

- 1) Кем бы ты хотел стать на этой планете? Почему?

- 2) А кем бы ты не хотел быть на этой планете? Почему?

Часть 2. Теперь представь себе, что ты – очень сильный волшебник (фея). С помощью волшебства ты можешь все, что захочешь. Ты можешь создавать, изменять, расколдовывать, сделать так, чтобы что-нибудь совсем исчезло. И ты возвращаешься на Землю.

• Что бы ты сделал:

- для мамы;
- для папы;
- для школы;
- для одноклассников;
- для учителя;
- для себя?

• Что бы ты изменил или уничтожил? Почему?

Часть 3. Сейчас – самое захватывающее превращение. Давай превратимся в какое-нибудь животное или птицу.

• Отметь тех животных, в которых ты бы хотел превратиться, знаком «+», а тех, которые тебе не нравятся, знаком «-»:

1. Кошка		10. Заяц	
2. Лев		11. Собака	
3. Козленочек		12. Синица	
4. Змея		13. Черепаха	
5. Орел		14. Слон	
6. Мышка		15. Червяк	
7. Обезьяна		16. Волк	
8. Тигр		17. Крокодил	
9. Олень		18. Жираф	

Часть 4. А теперь нарисуй такое животное, которое могло бы жить только на твоей волшебной планете. На Земле оно точно не существует.

• Назови его.

• Последнее, что можешь ты сделать как великий чародей, – это загадать три самых главных своих желания и постараться, чтобы они исполнились уже не в сказочной игре, а по-настоящему.

3. Моя будущая профессия.

– Так хочется, чтобы ты в жизни выбрал профессию, которая позволит тебе творить чудеса.

- Как ты думаешь, чему тебе для этого необходимо научиться?

Уметь поддерживать свое здоровье * _____

Логически мыслить * _____

Излагать свое мнение * _____

Иметь чувство юмора * _____

Уметь легко и просто общаться

с людьми * _____

Быть внимательным и наблюдательным * _____

Иметь хорошую память * _____

Хорошо владеть родным

и иностранным языками * _____

Добавь то, что ты считаешь нужным: _____

- Звездочкой (*) отмечены твои сегодняшние умения и навыки.

Отметь, пожалуйста, в каждой строчке *красным* цветом, на сколько бы ты хотел продвинуться во всех перечисленных умениях в этом году; на будущий год – *зеленым* цветом, к окончанию школы – *синим*.

- Как ты думаешь, от кого и от чего зависит выполнение этой твоей программы?

1) Перечисли людей, события и действия, которые могут этому помочь.

2) А кто и что может помешать выполнению твоих планов?

4. Житейские ситуации.

– Современный мир – это мир коммуникаций, мир людей, управляющих машинами, людей, общающихся между собой. И от того, насколько хорошо они понимают друг друга, очень

часто зависит вся наша жизнь. Предлагаю потренироваться в самом обычном понимании житейских ситуаций.

• Подбери правильное слово к каждому эпизоду школьной жизни.

Однажды на уроке в открытое окно влетел воробей. Было весело.

КОНФУЗ

Учитель заставляет провинившихся учеников после урока переписывать сто раз правила поведения.

С Ивановым из 5 «А» хотят дружить все: друзей Иванова не обижают, в буфете пропускают без очереди, дают в долг.

КАЛАМБУР

ПАНАЦЕЯ

Сидорову за двойку от родителей досталось как сидоровой козе.

ПРЕСТИЖ

Иванов нос к носу столкнулся в коридоре с завучем школы, та аж присела от страха и неожиданности.

Единственное средство от всех двоек, контрольных, записей в дневнике – «прогулять» школу.

ПОТВОРСТВО

ПОКЛЕП

Иванов знал, что сегодня его вызовут к доске, и выучил параграф наизусть. Но учитель задавал вопросы по предыдущему параграфу, который Иванов не знал.

Иванова вызвали к доске отвечать урок. У него в самый ответственный момент выпала на пол шпаргалка.

ПРИВИЛЕГИЯ

КОРЫСТЬ

Иванов дал Петрову списать контрольную не за так, а за блок жвачки.

КУРЬЕЗ

МУШТРА

Двоечник Иванов сказал учителю, будто отличник Петров, сосед по парте, у него списывает.

Учитель закрывает глаза на проделки сына директора школы.

ОТОРОПЬ

ПОДВОХ

ПОКАЗУХА

В школу приехала комиссия, и директор школы попросил Сидорова и Петрова «поболеть» в этот день дома.

5. Загадки времени.

– Время – величайшая загадка для людей. Оно может быть очень разным.

• Вспомни, когда, по-твоему, оно тянется бесконечно долго – когда ты ждешь чего-то или кого-то, когда тебе нечем заняться, когда тебе просто скучно. А бывает, что оно несется с невероятной скоростью, и кажется, что просто невозможно все успеть, всюду попасть, никуда не опоздать.

• Давай попытаемся выяснить, как ты расходуешь свое время.

Перед тобой – таблица твоего времени. Заполнять ее надо очень аккуратно, не пропуская ничего важного, что произошло с тобой в течение дня. И делать это в течение целой недели. Главный твой помощник в этом – часы. Хорошо, если они все время будут с тобой.

Что делаю	Сколько времени (мин)						
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7	8
Уроки:							
Русский язык							
Математика							
Литература							
Иностранный язык							
История							
Другие предметы							
Нахожусь в школе							
Занимаюсь в кружке, секции и т. д.							
Помогаю по дому							
Гуляю							
Играю							
Смотрю телевизор							

1	2	3	4	5	6	7	8
Ничего не делаю							
Ем							
Сплю							
Другое							

• Когда таблица будет заполнена, выясни, на что у тебя уходит больше всего времени, на что ты тратишь его слишком мало.

– Уверена, ты найдешь огромный резерв, который можно потратить на то, что ты больше всего любишь делать.

6. Исследуем самооценку.

– Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер.

• К каждому качеству из таблицы по 10-балльной шкале поставь оценку, насколько качество выражено у тебя в настоящий момент, и как бы ты хотел, чтобы это качество было у тебя развито в будущем.

	Настоящий момент	Будущее
Здоровье		
Ум		
Характер		
Авторитет сверстников		
Умелые руки		
Внешность		
Уверенность в себе		

7. Логическая гимнастика.

– Итак, следующая игра – для любителей загадок. **Игра** называется «**Простые аналогии**». Тебе нужно найти сходство между разными понятиями.

Пример:

<u>Лошадь</u>	<u>Корова</u>
Жеребенок	Пастбище. Рога. Молоко. Теленок. Бык

• Посмотри, здесь написано два слова: сверху «лошадь», снизу – «жеребенок». Какая между ними связь? Жеребенок – детеныш лошади. А справа то же: сверху одно слово – «корова», а снизу – 5 слов на выбор. Из этих слов надо выбрать только одно, которое так же относится к слову «корова», как «жеребенок» к «лошади», то есть чтобы оно обозначало детеныша коровы. Это будет «теленок». Значит, нужно сначала установить, как связаны между собой слова слева, а затем установить такую же связь справа и подчеркнуть правильное слово. Итак, удачи!

1. <u>Тонкий</u>	<u>Безобразный</u>
Толстый	Красивый. Жирный. Грязный. Урод. Веселый
2. <u>Свинец</u>	<u>Пух</u>
Тяжелый	Трудный. Перина. Перья. Легкий. Куриный
3. <u>Ложка</u>	<u>Вилка</u>
Каша	Масло. Нож. Тарелка. Мясо. Посуда
4. <u>Яйцо</u>	<u>Картофель</u>
Скорлупа	Курица. Огород. Капуста. Суп. Шелуха
5. <u>Коньки</u>	<u>Лодка</u>
Зима	Лед. Каток. Весло. Лето. Река
6. <u>Ухо</u>	<u>Зубы</u>
Слышать	Видеть. Лечить. Рот. Щетка. Жевать
7. <u>Собака</u>	<u>Щука</u>
Шерсть	Овца. Ловкость. Рыба. Удочка. Чешуя

8.	Пробка	Камень
	Плавать	Пловец. Тонуть. Гранит. Возить. Каменный
9.	Чай	Суп
	Сахар	Вода. Тарелка. Крупа. Соль. Ложка
10.	Дерево	Рука
	Сук	Топор. Перчатка. Нога. Работа. Палец
11.	Дождь	Мороз
	Зонтик	Палка. Холод. Сани. Зима. Шуба
12.	Школа	Больница
	Обучение	Доктор. Ученик. Учреждение. Лечение. Больной
13.	Песня	Картина
	Глухой	Хромой. Слепой. Художник. Рисунок. Больной
14.	Нож	Стол
	Сталь	Вилка. Дерево. Стул. Пища. Скатерть
15.	Рыба	Муха
	Сеть	Решето. Комар. Комната. Жужжать. Паутина
16.	Птица	Человек
	Гнездо	Люди. Птенец. Рабочий. Зверь. Дом
17.	Хлеб	Дом
	Пекарь	Вагон. Город. Жилище. Строитель. Дверь
18.	Пальто	Ботинок
	Пуговица	Портной. Магазин. Нога. Шнурок. Шляпа
19.	Коса	Бритва
	Трава	Сено. Волосы. Острая. Сталь. Инструмент

20. Нога	Рука
Сапог	Галоши. Кулак. Перчатка. Палец. Кисть
21. Вода	Пища
Жажда	Пить. Голод. Хлеб. Рот. Еда
22. Электриче- ство	Пар
Проволока	Лампочка. Лошадь. Ток. Вода. Трубы. Кипение

Тема 3. МОЯ СЕМЬЯ

У каждого из нас есть семья. Семья – это место, где тебя любят, тебя всегда ждут близкие, родные люди. В семье ты можешь получить поддержку, когда тебе плохо, когда у тебя неприятности. Семья живет по определенным правилам. Например, каждый член семьи делает что-то доброе, полезное для всей семьи: выполняет какие-то домашние дела, заботится, помогает другим членам семьи. В семье важно проявлять внимание к окружающим тебя людям, замечать настроение друг друга, уметь проявить сочувствие, если у кого-то неприятности. Члены семьи влияют друг на друга, помогают преодолевать недостатки и развивать положительные качества (трудолюбие, ответственность, обязательность и т. д.).

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Путешествие в мир своей семьи. Для этого тебе необходимо мысленно представить свой дом и своих родных.

- Вспомни и напиши 3 домашних дела, которые тебе придется выполнять чаще всего.
- Есть ли у тебя постоянные обязанности в семье?
- Какие?
- Перечисли и расскажи о них.

2. Прочитай ситуацию и попробуй ее разрешить.

Серезжа обещал маме прийти с прогулки в 8 часов вечера, однако заигрался с друзьями и вернулся домой в десятом часу. Родители отругали Сергея и на целую неделю запретили ему гулять вечером. Серезжа очень обиделся на родителей и решил уйти из дома: «Не нужна мне эта семья. Проживу и один!»

- Если бы Серезжа был твоим другом (одноклассником, приятелем), то что бы ты на это ему сказал?
- Как ты считаешь, зачем вообще человеку семья?

3. Составь небольшой рассказ «Один день из жизни моей семьи».

4. Прочитай предложенный ниже рассказ и найди в нем различные функции, которые выполняют герои рассказа:

- хозяйственные (Х),
- воспитательные (В),
- психологические (Пс).

Лена пришла сегодня после занятий домой как обычно, в два часа дня. На кухонном столе лежала записка от мамы: «Доченька, обед в холодильнике. Покушай сама и обязательно накорми Диму. Вымойте за собой посуду и сходите в магазин: нужно купить молоко, буханку ржаного хлеба и сыр».

Вскоре пришел с тренировки ее младший брат Дима. «Дима, – обратилась к нему Лена, – давай пообедаем, и ты сходи, пожалуйста, в магазин. Мама попросила купить продукты». Дима сделал недовольное лицо: «А почему я должен идти в магазин?! Мне еще уроки делать. По математике задали очень трудную задачу». «Давай, ты сходишь в магазин, а я вымою после обеда посуду и помогу решить тебе задачу», – предложила Лена. «Ладно уж... – неохотно согласился Дима, – только я еще конфет куплю», – предложил он.

Вечером пришла с работы мама. Дима с Леной делали уроки. Дима стал рассказывать маме о том, что завтра будет труд-

ная контрольная по математике. «Ничего, – сказала мама, – не волнуйся, будь увереннее – и все у тебя получится!»

Мама вошла на кухню и спросила: «Дети! А почему посуда не вымыта? И кто-то, по-моему, не ел суп... А кстати, откуда у нас конфеты?» Лена с Димой виновато опустили головы: «Ну, мама, ты у нас просто Шерлок Холмс (сыщик), от тебя ничего не скроешь!» «А зачем что-то скрывать? – сказала мама. – Мы же с вами – одна семья!»

• Выпиши семейные функции, указанные в рассказе, и обозначь их соответствующими значками: Х, В или Пс.

5. Нарисуй картину «Выходной день в моей семье».

6. Ответь на вопрос: «За что я люблю праздники?».

– Семейные традиции сплачивают семью; формируют чувство общности, единства со всеми членами семьи. В каждой семье есть традиция отмечать праздники. Праздник создает радостную атмосферу в доме, дает возможность близким людям побыть вместе, повеселиться.

Существует такая традиция – дарить подарки в праздники членам своей семьи, родственникам, друзьям, просто приятным и любимым людям.

• Представь, что приближается какой-то семейный праздник. Какие подарки ты сделаешь членам своей семьи?

Папе я подарю _____

Маме _____

Бабушке _____

Дедушке _____

Сестре _____

Брату _____

Другим членам семьи _____

7. Составь небольшой рассказ «Мой любимый семейный праздник».

- Нарисуй картину «Подготовка к празднику в моей семье».

8. Каждая семья имеет свою историю. Важно изучать родословную своей семьи. Это не только дань уважения к своим предкам, но и очень интересное, полезное занятие: вы узнаете много нового о своих родственниках и сохраняете эту информацию для последующих поколений.

- Есть ли у вас в семье семейные реликвии?

- Назови одну из них и опиши историю этой реликвии: как и когда она появилась в вашей семье; с каким событием связана; почему именно эта вещь бережно хранится и передается из поколения в поколение?

9. Каждый человек имеет родителей, у которых тоже были родители и родственники. А те, в свою очередь, тоже имели родителей и т. д. Так возникает родословная каждой семьи.

- Изобрази на рисунке так называемое родословное древо, на котором вместо листьев – портретные рамочки. Впиши в них имена своих предков и краткую информацию о том, что ты о них знаешь, например: профессия или род деятельности, особенности характера, интересные эпизоды биографии...

10. Прочитай рассказ и ответь на вопросы в конце рассказа.

У моего друга есть прабабушка – баба Поля. Недавно ее привезли в город из деревни, потому что она очень старая и, как говорит Колин папа, нуждается в уходе. Баба Поля не выходит из дома, потому что у нее болят ноги. Она плохо видит, и руки у нее трясутся. Когда я бываю у Коли в гостях, мы от нечего делать иногда подшучиваем над ней. Например, баба Поля окликает нас, а мы не отвечаем, прячемся куда-нибудь, а когда она начинает нас искать, с криками и визгом выскакиваем из своего убежища. Прабабушка очень пугается, а мы ве-

село смеемся. Или за ее спиной строим всякие рожицы, передразниваем ее. Баба Поля ворчит на нас, смешно машет руками, а иногда плачет. Один раз Колина мама заметила наши проказы и отругала нас: «Как вам не стыдно обижать старого человека!» «А чего она... – сердито ответил Коля, – мы уроки делаем, а она ходит туда-сюда по комнате, мешает нам сосредоточиться. Ну вот мы и спрятались от нее. Пошутить, что ли, нельзя?!»

- Как ты оцениваешь поступок героев рассказа?
- Почему нужно уважительно относиться к пожилым членам семьи и заботиться о них?

Тема 4. О ПРАВАХ РЕБЕНКА

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Правила безопасности жизнедеятельности.

- Обсуди с соседом/кой по парте следующие правила:

Мои правила безопасности

1) Мой адрес, номер телефона и имена родителей я знаю наизусть. А ещё я знаю номера телефонов служб помощи:

01 – пожарная, 02 – милиция, 03 – скорая помощь.

2) Я всегда нахожусь рядом со своими родителями. Когда мне необходимо отлучиться, я спрошу у них разрешения, скажу, куда иду и когда собираюсь вернуться.

3) Если мне необходимо куда-то пойти, я пойду не один, а со своим другом. В этом случае мы сможем помочь друг другу не попасть в беду.

4) Я никогда не разговариваю с незнакомыми людьми, никуда не иду с ними, ничего не беру у них, если я без родителей.

5) Я никогда не сажусь ни к кому в машину, если я без родителей.

6) Я никому не позволяю дотрагиваться до меня, если мне это не нравится. Если же кто-то попытается дотронуться до меня, я громко и твёрдо скажу: «НЕТ!».

7) Если со мной случится что-то нехорошее, я немедленно расскажу тем людям, которым я доверяю. Я всегда делюсь с ними своими проблемами. Люди, которым я доверяю, – мои родители или кто-то другой, кто заботится обо мне и хочет, чтобы я был в безопасности.

Я всегда буду следовать этим правилам. Я хочу быть счастливым и здоровым! Я заслуживаю этого!

- Объясни необходимость их выполнения.
- Как эти правила обеспечивают твою безопасность?

2. Энциклопедия антиэтикета.

В школьной столовой надо вести себя хуже, чем в гостях, то есть:

- 1) Надо рваться к прилавку, расталкивая всех локтями.
- 2) Класть локти на стол и сидеть так, чтобы мешать соседу.
- 3) Откусывать большие куски и набивать рот так, чтобы от туда падали крошки.
- 4) Есть звучно, чавкать, причмокивать, шумно дуть на горячее, стучать ложкой по тарелке.
- 5) Разговаривать с полным ртом, сначала поговорить, а потом проглатывать пищу.
- 6) Пальцы облизывать, а не вытирать салфеткой.
- 7) Пользоваться ложкой тогда, когда можно пользоваться вилок, и наоборот.
- 8) Выплевывать косточки сразу на стол.
- 9) Отзываться плохо о любом поданном блюде.
- 10) Всегда подбирать хлебом с тарелки все остатки, пить с края тарелки.

11) Окончив есть, облизать приборы.

12) Поставить без разрешения свою грязную тарелку на тарелку соседа.

13) Всегда сидеть боком к столу или класть ногу на ногу.

Придумай и напиши свою энциклопедию ЭТИКЕТА, опровергая предложенную выше.

3. Нравственное поведение.

– В своем поведении люди опираются не только на нормы этикета. Существует общий для всех принцип нравственного поведения. Он звучит так: *поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой.*

Это очень древний принцип. Люди стараются следовать ему на протяжении веков и постоянно убеждаются, насколько он верен. Понять его совершенно несложно. Ты видишь, он обращен лично к тебе.

Не обижай слабых. (Вспомни, как тебе бывает больно, горько, когда тебя обижают. Другие чувствуют то же самое.)

Не обманывай. (Вспомни, как досадно, обидно, когда тебя обманывают. Так и другим неприятна твоя ложь.)

Делись с другими тем, что у тебя есть. (Вспомни, насколько тебе не нравятся жадные люди. Посмотри внимательно, может быть, другому очень нужно то, чем ты с ним не поделился.)

Не бери чужого. (Вспомни, как тебе обидно, когда кто-то берет и не отдает твою вещь.)

- Дополни предложенные нравственные запреты.

4. Правила поведения в школе.

- Ты много времени проводишь в школе. Придумай и объясни необходимые правила поведения в школе.

Правило	Зачем его нужно выполнять

5. Полезные ошибки.

– Каждый человек (и ребенок и взрослый) совершает ошибки. Ошибки могут быть очень полезны – ведь люди часто учатся на них (своих или чужих).

- Приведи примеры ошибок (твоих или чьих-то еще), на которых можно учиться.

- Вспомни о какой-нибудь своей ошибке и напиши, какой урок ты можешь из нее извлечь.

6. Свое мнение.

- Приведи примеры, когда человеку трудно отстоять свое мнение:

– Существуют различные способы повлиять на твоё мнение: убеждение, лесть, соблазн, подкуп, угроза и т. д. Также существует три вида поведения в ситуации давления: агрессивное, пассивное, уверенное (ассертивное).

- Приведи примеры отстаивания своего мнения в случае, когда один участник противостоит двум другим во мнении, что опасно гулять поздно по незнакомым улицам (можешь предложить свою тему).

- Вспомни короткий эпизод из книги, кинофильма, телепередачи, когда один человек отказался от предложения сразу многих уговаривающих наиболее удачным образом.

- Вспомни и проанализируй ситуацию из своего опыта, когда удавалось противостоять давлению сверстников, взрослых.

- 1) Каким образом это происходило?

- 2) Как ты действовал?

- 3) Как еще можно реагировать?

Тема 5. МИР ВОКРУГ МЕНЯ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Сейчас мы совершим путешествие на Планету Земля, которую населяет огромное количество живых существ. Вспомни,

как прекрасна наша планета. Нарисуй картину «Один день на планете Земля».

2. Ты тоже житель планеты Земля. У тебя есть родственники и друзья, которые вместе с тобой живут на Земле.

- Нарисуй дерево дружбы, на котором изобрази несколько крупных листьев.

- Вспомни своих родственников и друзей и вместе с собой помести их на листьях твоего дерева дружбы.

- Если тебе не хватает листьев – дорисуй необходимое количество. Если остались пустые листики, не огорчайся: у тебя есть возможность завести новых друзей.

3. Все мы делаем что-то хуже, а что-то лучше. Каждый день приносит пусть маленькие, но достижения! Очень важно понимать это и уметь себя ценить за то, что ты умеешь делать. Это может быть удачный ответ на уроке или успех в спорте. А может быть, твоей маме было плохо, и ты вместо игры на улице был с ней и слушал рассказ о ее проблемах. Ты хорошо поступил, потому что вовремя выслушать человека – значит помочь ему.

- Запиши, что тебе удалось сделать хорошо:

- сегодня,

- за эту неделю,

- за этот учебный год.

Каждый вечер вспоминай все хорошее, что тебе удалось сделать за день. Обязательно хвали себя!

4. Вот описание двух людей А и Б. Прочитай эти описания, ты можешь их дополнить, если захочешь (там оставлены для этого свободные строчки).

А обычно: мало разговаривает
мало играет на переменах
принимает чужие правила игры
всегда соглашается с другими

никого ни о чем не просит
позволяет себя обижать
не умеет сказать «нет»
боится других ребят

Б обычно: влезает во все разговоры
заходила всех игр
командует всеми при игре
навязывает другим свое мнение
часто приказывает другим
часто обижает других
ведет себя, как «начальник»
обзывает других

• Как можно назвать таких людей?

А _____

Б _____

• Как ты думаешь, что общего у этих людей?

5. В своей жизни ты уже встречался/ась с комиксами. А сейчас тебе предстоит сочинить их самому/мой.

• Представь себе, что ты выехал/а с родителями за город.

• Опиши свои приключения на природе в форме комикса.

6. В природе все взаимосвязано. Загрязняя природу, обижая животных, вредя растениям, мы можем нарушить экологическое равновесие. Последствия могут быть самыми угрожающими.

• Сочини заметку в школьную газету «Как я охранял/а природу».

7. Реклама прочно вошла в нашу жизнь. С экрана телевизора, из эфира радиостанций и рекламных плакатов нам предлагают различные товары и услуги.

- Какие из предложенных вариантов рекламы ты считаешь наиболее успешными?
- Почему?
- Как можно защитить себя от рекламы, рекламирующей алкоголь и сигареты?

7 КЛАСС

В 7 классах предлагаются материалы для бесед, которые помогут учителю и учащимся разобраться в сложных вопросах, например, таких: гигиена школьника, правильный рацион питания; правовые вопросы жизни; в чем различие между мальчишками и девочками; как развивать свои способности. Предлагаемые темы можно рассматривать в нескольких аспектах, а задания для учащихся помогут закрепить полученный теоретический материал.

Тема 1. РАЦИОН ЗДОРОВОГО ОРГАНИЗМА

В мире слов и понятий: *здоровье, диететика, диетология*) (см. Приложение, с. 228–240).

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

1. Что такое здоровье.

Здоровье – величайшая ценность человека. Наступивший XXI век со всеми его технологическими достижениями и фундаментальными открытиями в самых разных областях знаний провозглашает Человека и его Здоровье главной и до конца не понятой тайной Вселенной.

Множество специалистов трудятся над разгадкой этой тайны: врачи различных специальностей, биологи, генетики, экологи,

психологи, социологи и многие, многие другие. Их совокупные усилия сформировали представление о здоровом образе жизни.

Образ жизни – понятие, характеризующее особенности повседневной жизни людей, охватывающее труд, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в политической и общественной жизни, нормы и правила поведения людей, умения и навыки в области укрепления собственного здоровья, медицинскую активность.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей и подростков. Современная концепция ЗОЖ определяет его как осознанное в своей необходимости постоянное выполнение гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рассматривает **здоровье** как позитивное состояние, характеризующее личность в целом, и определяет его как состояние полного физического, духовного (психологического) и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и инвалидности. Таково определение индивидуального здоровья, то есть здоровья каждого человека.

Общественное здоровье – основной признак, основное свойство человеческой общности (населения определенной территории), ее естественное состояние.

Для детей и подростков основными составляющими элементами ЗОЖ являются рациональное питание, двигательная активность, общеукрепляющие и антистрессовые мероприятия, полноценный отдых, высокая медицинская активность.

2. Здоровье и питание.

Важное место среди приоритетов здорового стиля жизни с полным правом занимает рациональное питание.

Для растущего организма значение рационального питания можно сравнить разве что со значением фундамента для судьбы здания: при добротном фундаменте оно простоит столетие, при фундаменте из случайных материалов – развалится в ближайшие годы.

Для нормальной жизнедеятельности человеку необходимо такое питание, которое не только будет достаточным по количественному составу и сможет обеспечивать его энергозатраты, но в нем также должны быть соблюдены сложные взаимоотношения между многочисленными незаменимыми пищевыми веществами, каждое из которых выполняет свою специфическую роль в обмене веществ. Эти требования особенно актуальны для питания детского населения, поскольку для растущего организма рациональное питание как раз и создает фундамент его здоровья.

Правильно организованный режим питания основывается на выполнении следующих требований:

1. Строгое соблюдение времени приема пищи и интервалов между ними.
2. Кратность приемов пищи.
3. Физиологически обоснованное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы.
4. Условия приема пищи и поведение ребенка во время еды.

Это важно знать!

В рациональном питании выделяются определенные группы продуктов, употребление которых рекомендуется снизить или же совсем исключить:

Копчености. Эта группа продуктов содержит вредные для организма вещества – нитриты, которые, накапливаясь в пищеварительном тракте, могут образовывать соединения, обладающие канцерогенной активностью. Для выведения из организма вредных веществ нужно употреблять в пищу овощи и фрукты, а также кисломолочные продукты, оздоравливающие кишечник.

Молочные продукты с высоким содержанием жира. Жир, содержащийся в молочных продуктах, может значительно увеличить уровень холестерина в крови (а сливочное масло также содержит и очень большое количество насыщенных жиров). Однако исключать их из рациона нельзя, так как в них содержится множество необходимых для организма веществ (например, молочные продукты являются главным источником кальция), поэтому следует пить (или есть) их в обезжиренном виде.

Скрытые насыщенные жиры. Содержатся в гидрогенизированных маслах и используются при изготовлении множества продуктов, чрезвычайно вредны для здоровья, так как они имеют такое же высокое насыщение, как, например, сливочное масло.

Соль. Следствием излишней соли в пище может стать повышенное артериальное давление. Натрий, содержащийся в соли, необходим организму, но в ограниченных количествах.

Сахар. Основные следствия избыточного употребления сахара – это заболевания зубов (кариес), диабет и избыточный вес, который может привести к атеросклерозу. Сахар – это сплошные калории, которые не успевают расходоваться организмом, а потому сахар больше полнит, чем любая другая пища равной калорийности.

Белые сорта хлеба. При изготовлении белой муки во время размола зерна теряется до 80 % питательных веществ и ряд ценных витаминов, вследствие чего такой хлеб меньше содержит витаминов, чем хлеб грубого помола. Человеку необходимо ограничено потреблять белого хлеба. Помимо этого, такие сорта хлеба чрезвычайно калорийны. Намного полезнее и дешевле хлеб из муки грубого помола.

Это интересно!

Питание и вес тела.

В детском и юношеском возрасте организм расходует значительное количество белков, жиров и углеводов, поступивших

с пищей, для роста и развития. Далее процессы роста заканчиваются, и названные вещества расходуются только на физиологическое обновление органов и тканей и на поддержание энергетического баланса организма. Взрослый человек должен получать столько калорий пищи, сколько он расходует. Если в течение продолжительного времени это равновесие не соблюдается, возникают дистрофические нарушения – при белково-энергетической недостаточности и избыточная масса тела и ожирение – при излишнем поступлении калорий пищи.

Мерой адекватного поступления калорий пищи является вес человека или, точнее, масса его тела. Предложено множество способов определения веса, оптимального для защиты от болезней. Простейший из них – вычесть из роста (в см) число 100. Это и будет оптимальный вес в килограммах. Расчет можно сделать более точным, если при росте свыше 166 см вычесть 105, а при росте свыше 176 см вычесть 110. Есть таблицы и графики, позволяющие учесть телосложение человека, в том числе объем его грудной клетки. Но еще лучше воспользоваться так называемым индексом массы тела, рекомендованным экспертами Всемирной организации здравоохранения.

Советы:

1) Для того чтобы не полнеть, полезно помнить ряд правил. Вот они:

– при нарастании веса нужно либо увеличить физическую активность, либо потреблять меньше пищи, но лучше сочетать оба эти подхода;

– за весом нужно следить постоянно, своевременно внося необходимые коррективы в режим физической нагрузки и питания;

– избегайте излишнего потребления сахара и сладостей, содержащих сахар; заменяйте сахар некалорийными сладкими веществами;

– избегайте пищевых продуктов, богатых жиром;

- помните, что алкогольные напитки, включая пиво, поставляют организму лишние калории;
- потребляйте достаточное количество фруктов и овощей;
- не увлекайтесь мучными изделиями;
- не подстегивайте свой аппетит пряностями, острой пищей;
- заметьте, что некоторые овощи и фрукты содержат вещества, препятствующие отложению жира. Среди них капуста. Пользующийся некоторой популярностью «сжигатель жира» выделен из ананасов;

– заботиться о своем весе нужно постоянно. Исследования показали: от сердечно-сосудистых заболеваний наиболее часто гибнут те люди, вес которых в молодости менялся волнообразно, то снижаясь, то возрастая в зависимости от характера питания;

– устраивайте себе один или даже два раза в неделю разгрузочные дни. В такой день человек потребляет в 5–6 приемов небольшое количество какого-либо одного продукта, например 1,5 кг яблок, или огурцов, или мякоти арбуза, или 1,2 л снятого молока, или 500 г нежирного творога, или 400 г отварного мяса (рыбы). Чаще всего разгрузку делают в нерабочий день.

2) Разумное нежелание полнеть не должно приводить к другой крайности – стремлению во что бы то ни стало быть очень худым. Некоторые люди, особенно девушки, изнуряют себя всевозможными ограничениями в пище, искусственно вызывают рвоту после еды, принимают слабительные, увеличивая при этом физическую активность. Запас жира в их организме действительно снижается, но эти крайности не идут на пользу.

3) Приведенный выше индекс массы тела, разумеется, непригоден для спортсменов силовых видов спорта, обладающих интенсивно развитой мускулатурой.

4) Некоторые люди страдают от чрезмерной худобы и хотели бы пополнеть. В этом случае нужно выяснить причины худобы. Среди них можно назвать заболевания эндокринной системы, туберкулез, болезни органов пищеварения. Чтобы разобраться

в причине, придется обратиться к врачу и пройти обследование. Если же худоба вызвана недостаточным питанием, следует перейти на сбалансированный полноценный рацион адекватной калорийности, обратить внимание на соблюдение режима питания, в том числе кратности и ритмичности приемов пищи. Необходимо позаботиться об аппетите, стимулируя его как обстановкой во время трапезы, так и вкусовыми веществами блюд (пряности, бульоны и др.).

Индекс массы тела.

Индекс массы тела (индекс Кетле) предназначен для контроля за влиянием питания на вес (массу) тела человека. Этот индекс лучше, чем многие другие методы, отражает запасы жира в теле человека, и, кроме того, для него установлены нижний и верхний пределы, принимаемые за допустимые. Для вычисления индекса массы тела нужно разделить вес, выраженный в килограммах, на рост, выраженный в метрах и помноженный сам на себя:

$$K = M : (H \cdot H),$$

где K – индекс массы тела; M – масса тела, кг; H – рост, м.

Индекс массы тела		
Значение	Мужчины	Женщины
Среднее значение индекса	22	20,3
Минимальное значение	20,1	18,7
Максимальное значение	25	23,8
Ожирение	Больше 30	Больше 28,6

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Как вы считаете, кого можно назвать здоровым человеком?
2. Потренируйтесь перед зеркалом, придавая себе то выражение лица, которое самому приятно видеть. Когда это получится, присмотритесь к этому выражению повнимательнее. Что вы при этом чувствуете?

3. Как вы считаете, относится ли описанная ниже ситуация к проблеме ведения здорового образа жизни? Как можно ее избежать?

«...Шведские медики обеспокоены здоровьем и качественным сном подростков. Как пишет TopWords, причины тревоги – расстройство сна (бессонница) и слабая концентрация внимания современной молодежи.

Врачи считают, что одной из причин такого неприятного положения дел является мобильный телефон. Среди подростков (и не только в Швеции!) существует привычка всегда быть на связи. Следовательно, мобильный телефон не отключается на ночь, а молодой человек (или девушка) постоянно ждет звонка или SMS-сообщения.

И чем дальше – тем хуже. Доктора считают, что такая привычка может очень серьезно сказаться на здоровье».

4. Из продуктов, полезных для здоровья, составьте меню на неделю.

5. Оцените современные системы питания (например, вегетарианство, сыроедение) с позиции рационального питания.

Тема 2. ЗДОРОВЬЮ ПОМОЖЕТ ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И КОЖИ

В мире слов и понятий: гигиена, косметика, стресс (см. Приложение, с. 228–240).

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

1. Одежда для здоровья.

Независимо от того, в каком возрасте находится ребенок, его одежда должна отвечать как гигиеническим требованиям, так и представлениям о том, что такое хороший вкус. Подростковый возраст не представляет собой исключения. Однако именно в этом возрасте как девочки, так и мальчики начинают испытывать в той или иной степени «давление» взрослой моды.

Одежда, прежде всего, должна выполнять свое основное назначение: защищать наше тело, и защищать так, чтобы быть удобной, не наносить ему вреда, то есть отвечать некоторым гигиеническим условиям.

Одежда, кроме того, должна учитывать возраст того, кто ее носит, особенности его наружности, пропорции его фигуры.

Одежда, наконец, должна быть в хорошем смысле модной, то есть не выглядеть резко непохожей на ту, которую носит, донашивает или вот-вот будет носить большинство людей.

Это важно знать!

Главные гигиенические требования к обуви: нельзя чтобы она сжимала или стесняла ногу; должно быть обеспечено равномерное распределение нагрузки на всю стопу, а не на какую-либо одну ее часть – иначе может развиваться плоскостопие.

Обувь не может быть узкой, так как при этом нарушается кровообращение в стопе, нога чаще зябнет. При тесной, узкой и короткой обуви особенно страдают пальцы.

А если такую обувь надевает девочка, да еще эта обувь с высоким каблуком, то стопе приходится совсем плохо: при ходьбе вся тяжесть тела переносится на переднюю ее часть, пальцы всей тяжестью тела вдавливаются в узкий носок туфель. Постоянная болезненность большого пальца, воспаление или даже изъязвление кожи в области его сустава заставляют прибегать к хирургическому лечению, которое сводится к удалению части пальца с целью его выпрямления.

Высокий каблук туфель для девочки нежелателен и по другим причинам: тело при ходьбе отклоняется от естественного центра тяжести (потеря устойчивости), нарушаются походка, осанка; возможны травмы. Это не все: неправильное положение тела приводит к нарушениям кровообращения в нижней части тела, в том числе и в области малого таза. Как метко было сказано чуть не сто лет назад: «Если девушка будет носить каблуки надлежащего размера, она ничего не потеряет в уважении тех

людей, добрым мнением которых стоит дорожить, а между тем она избавится от опасности получить какую-нибудь болезнь матки и спасется от мозолей».

По указанным причинам для девочки-подростка наиболее пригодна обувь с широким и невысоким, не более 4–5 см, каблуком.

Обувь без каблука и девочкам, и мальчикам даже при малейшем плоскостопии носить не следует; в этом случае вредны «чешки», сандалии и т. д. Даже домашняя обувь должна иметь каблук и твердую подошву. Если плоскостопие есть (а также чтобы предупредить его), полезно ходить босиком по неровной поверхности, попеременно на носках и пятках, еще перекачивать ногами шарик, передавая его из одной ноги другой.

Весьма негигиенична манера мерить чужую одежду. Но особенно недопустимо мерить чужую обувь – в ней могут оказаться возбудители грибковых заболеваний.

2. Кожа – зеркало здоровья.

Если ты наблюдательный и внимательный сам к себе, то, конечно, должен знать, что в повседневной жизни различные эмоции (раздражение, гнев и т. д.) быстро находят отражение во внешнем облике, прежде всего – коже лица. Лицо краснеет или, наоборот, бледнеет при раздражении или испуге. При этом человек усиленно потеет, может появиться постоянное покраснение кожи, зуд, если человек долгое время находится в состоянии нервно-психического напряжения.

Любые изменения в организме сразу отражаются на коже. Очень вредят чистоте и красоте кожи вредные привычки (курение, алкоголь). Многие инфекционные заболевания (краснуха, скарлатина, корь, ветряная оспа и др.) дают характерные высыпания на коже. Покраснения, зуд, волдыри на коже могут быть признаком такого распространенного сейчас заболевания как аллергия – повышенная чувствительность организма в отношении тех или иных веществ.

Состояние кожи, ее красота напрямую зависят от общего состояния здоровья, от образа жизни, питания, вредных или хороших привычек. Все, что полезно для здоровья, – полезно для кожи.

Поэтому никогда не следует начинать с маскирования дефектов кожи путем косметических средств. Необходимо разобратся в здоровье самого организма и нервной системы. К любым изменениям кожи нужно относиться с большим вниманием, так как это может быть предупреждением о начале заболевания.

Как и другие органы и системы, кожа ребенка сильно отличается от кожи взрослого человека. Она еще не совершенна, не достигла своего развития. С возрастом она меняется. Только к периоду полового созревания кожа приближается по своему строению к коже взрослого.

Это интересно!

Кожа – это орган с очень сложным строением. Ее площадь у взрослого человека варьируется от 1,5 до 2 м². На разных участках тела она имеет разную толщину – от 0,1 до 4 мм. Кожа, покрывающая спину, череп, бедра, ступни, ладони имеет наибольшую толщину (около 4 мм), а кожа век в 10 раз тоньше (0,4 мм).

Различаются три основных слоя: надкожица или эпидермис, собственно кожа или дерма и подкожная жировая клетчатка или гиподерма.

Слой надкожицы является самым поверхностным и состоит из тонких роговых клеток, покрывающих всю поверхность кожи.

Клетки этого слоя постоянно шелушатся и отпадают. Этот процесс физиологического отторжения отживших клеток происходит при обмывании и вытирании кожи. Протекает он медленно и у здорового человека почти незаметен. Рост новых клеток происходит во внутреннем, зародышевом слое надкожицы.

Собственно кожа состоит из тонких соединительно-тканых и особо эластичных волокон, которые обуславливают ее упругость и эластичность. В строении эластичных структур собст-

венно кожи отражаются возрастные изменения в организме человека, которые могут влиять на его психическое и физическое состояния.

Подкожная жировая клетчатка связывает кожу с различными органами. Именно поэтому состояние многих органов имеет отражение на коже, в то же время поражение кожи может привести к изменению нервной, кровеносной и лимфатической систем, внутренних органов.

Кожа – орган защиты.

Эпидермальный слой кожи защищает нервы, сосуды и расположенные под ними ткани от вредных влияний внешней среды (холод, дождь, ветер, солнечная радиация). Будучи плохим проводником тепла, кожа защищает организм человека от перегрева и охлаждения и этим способствует поддержанию постоянной температуры тела.

Здоровая кожа предохраняет организм от воздействия различных химических веществ, болезнетворных микробов, механических воздействий.

В коже человека около 300 тысяч сальных желез. Кожное сало, выработанное этими железами, смазывает тонким слоем поверхность кожи, волосы. Секретция сальных желез делает кожу непроницаемой для воды, химических веществ и большинства микроорганизмов. Она предохраняет от вредного воздействия кислот и щелочей, с которыми человек соприкасается в повседневной жизни.

Жировая смазка смягчает кожу, придает эластичность роговому слою, облегчает трение соприкасающихся частей тела.

Кожа – основной терморегулятор организма.

Постоянная температура тела человека поддерживается почти исключительно путем регуляции отдачи тепла. Облегчает эту регуляцию одежда. Знаешь ли ты, что в теле человека за один только час образуется столько тепла, что его достаточно для

того, чтобы вскипятить 1 литр ледяной воды? И если бы наше тело было покрыто не кожей, а непроницаемым для тепла панцирем, то уже через 40 часов температура тела человека достигла бы 100 градусов.

Но несмотря на это, температура тела, если человек здоров, остается постоянной и не превышает 37 градусов.

Достигается это, во-первых, путем рефлекторного расширения кровеносных сосудов кожи и, следовательно, увеличения теплоотдачи, во-вторых, путем рефлекторного усиления потоотделения.

В жаркую погоду, когда температура воздуха становится выше температуры человеческого тела, кожа должна была бы не отдавать тепло, а сама нагреваться от чрезмерно теплого воздуха. Тут-то и выступают на первый план потовые железы. Испаряясь с поверхности кожи, пот охлаждает кожу и отнимает у нее много тепла.

Чем суше воздух, тем легче испаряется пот с поверхности тела. В сыром жарком помещении, например, в бане, пот не испаряется, а стекает каплями и перестает помогать отдаче тепла.

В холодную погоду, когда отделение пота незначительно, отдача тепла регулируется почти исключительно расширением и сужением сосудов кожи.

При усиленной мышечной работе также выделяется большое количество тепла, которое опять же выводится из организма с помощью кожи. Вот почему даже на холоде при физической работе или занятиях физкультурой не только не холодно, но может выделяться и пот.

Кожа лечит и очищает организм.

Во время болезни резко сужаются сосуды кожи, отдача тепла резко уменьшается, температура тела повышается, может достигать 40–41 градусов. При повышенной температуре многие микроорганизмы и вирусы, вызвавшие болезнь, погибают. Кожа таким образом помогает организму справиться с болезнью.

При некоторых болезнях внутренних органов происходят высыпания на коже в виде прыщей, свищей и т. п. Так кожа, выводя болезнь «наружу», облегчает внутреннее страдание.

Выделяя пот, кожа освобождает организм от вредных продуктов обмена, которые скапливаются в организме (мочевина, аммиак и т. п.). Вместе с потом выделяются продукты жизнедеятельности микроорганизмов, вызвавших болезнь. Выделяются также различные ядовитые вещества и избыток солей, вредных для организма и попавших в него извне – с пищей, водой, напитками, лекарствами. Поэтому понятно, что потеть полезно, не зря же с давних времен баня считалась лучшим средством от многих болезней.

Кожа как орган питания и дыхания.

Через кожу в человеческий организм впитываются животные и растительные жиры. Именно поэтому кожу можно питать различными питательными кремами. Но надо учитывать, что кожа является и органом дыхания, злоупотребление кремами приводит к закупорке сальных желез, нарушению газообмена. Через кожу выделяется примерно 2 % углекислого газа, выделяемого легкими за сутки, а поглощается около 1 % всего вдыхаемого кислорода.

Кожа – орган чувств.

Ее специальные рецепторы воспринимают разного рода воздействия внешней среды и передают полученные раздражения в центральную нервную систему.

Это интересно!

НЕ БОЙТЕСЬ ЭМОЦИЙ!

«Гипертония – самая человеческая из всех человеческих болезней, – говорил известный советский ученый профессор Ф. Андреев. – Она постигает именно таких людей, которые живут очень большой человеческой жизнью, напряженной и эмоциональной».

Спрашивается, какая связь? Ведь речь идет об эмоциях, причем же тут гипертония? А связь, оказывается, самая прямая. Нервное напряжение, психические травмы и отрицательные эмоции могут привести не только к гипертонии, но и к нарушениям деятельности сердца, инфаркту миокарда, острым нарушениям мозгового кровообращения, нередко заканчивающимся весьма печально. Отсюда и известные советы врачей – остерегаться нервного и эмоционального перенапряжений, вести спокойный и размеренный образ жизни. Однако проблема заключается в том, что сами эмоции, даже отрицательные, в процессе эволюции возникли не как вредные, а как полезные и необходимые организму приспособительные реакции. Казалось бы, почему, например, такая страшная, тяжелая эмоция, как горе, не была отброшена естественным отбором? Потому, что и она полезна. Ее назначение – привлечь внимание людей, призвать на помощь. Не надо упрощать: это происходит неосознанно, человек искренне убежден в тяжести своего положения, и так же искренне откликаются на его эмоцию и окружающие, перекладывая на свои плечи горестную ношу.

Почему же полезные эмоции нередко превращаются в свою противоположность, вызывая заболевания и даже гибель человека? Прежде всего потому, что эмоции представляют собой сильнейшую встряску организма. Подобное состояние не может длиться долго, оно требует разрядки. Но естественные условия жизни иногда не позволяют непосредственно разрядить эмоциональное напряжение. Этому препятствуют моральные нормы и принципы, без которых нет человека.

Сдерживая эмоции, мы подрываем здоровье, а разряжая их, рискуем гораздо большим, ибо можем поставить себя вне окружающих. Так где же выход? Ответ может быть единственным: нужно уметь управлять своими эмоциональными реакциями, не допуская развития отрицательных эмоций.

Можно управлять эмоциями, трезво оценивая случившееся. Если речь идет о разочаровании, раздражении и даже злости, связанных с невозможностью достигнуть поставленной цели или выполнить какие-либо планы, то нужно убедить себя, что данная цель не единственная, что достижение ее не так уж много дало бы вам. Вы увидите, что эмоция исчезнет. Другой способ – увлечение новым делом. Когда вы поставите перед собой новую цель, важность прежней покажется вам уже меньшей. Это так называемое внешнее торможение, когда одна интенсивная деятельность вытесняет другую. Но даже если эмоциональное напряжение предотвратить не удастся, ни в коем случае не следует «разрядиться» на ближнем. Полезно знать и помнить, что сдвиги, возникающие в организме при эмоциональном напряжении, можно снять любой интенсивной мышечной деятельностью. Никто не пострадает от того, что человек взбежит, к примеру, на пятый этаж, а возникшие при сильном напряжении сдвиги в физиологических процессах благодаря этому нормализуются. Такая «разрядка», понятно, ничего не изменит в окружающем мире и не ликвидирует причину, вызвавшую эмоцию. Но она ослабит силу эмоционального напряжения, переключит внимание, что в ряде случаев очень важно. Когда напряжение будет хотя бы частично снято, человек сможет решать возникшие перед ним задачи уже не чувством, а разумом и не воспаленным, а трезвым умом.

Усиленная деятельность мышц необходима не только для снятия возникшего при эмоциях напряжения. Интенсивная деятельность – главное условие сохранения любых живых структур.

Сказанное в первую очередь относится к сердечно-сосудистой системе. Бездеятельность мышц ослабляет ее столь сильно, что даже не очень интенсивное эмоциональное напряжение может вызвать тяжелые последствия. Однако очень важно, чтобы мышечная работа доставляла радость, не сводилась бы к бессмысленному размахиванию руками.

Чувство радости вообще чрезвычайно важно для здоровья. «Веселые люди всегда выздоравливают», – подметил еще в XVI веке французский врач Амбруаз Паре. «Прибытие в город паяца для здоровья жителей важнее, чем 10 мулов, нагруженных лекарствами», – подчеркивал в XVII веке английский врач Сиденхем. На протяжении тысячелетий ни у кого не вызывало сомнений, что надо стремиться к радости, идти навстречу ей.

Принято считать, что радость возникает в результате удовлетворения потребностей. Если бы это было так, то удовлетворение потребности приводило бы каждый раз лишь к кратковременной радости, а затем к индифферентному, безразличному состоянию. Без новых целей, без новых задач, без процесса решения их, по-видимому, немыслимы и положительные эмоции. Для чувства радости, по-видимому, нужны и опасность, и риск, и страх, то есть все то, что вызывает отрицательные эмоции.

Итак, не нужно бояться эмоциональных напряжений, ибо бояться их – значит, бояться жизни. Эмоция – это выражение жизни, и не иметь их – значит, не жить.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Предложите вариант школьной формы, учитывайте при его разработке гигиенические требования к одежде и обуви.

2. На празднике в Древнем Риме одного мальчика покрыли золотым лаком с головы до пят, поскольку он должен был изображать одного из богов, но он умер прежде, чем с него смыли этот лак. Как вы думаете, почему это произошло?

3. Знаешь ли ты себя?

1) Всегда ли твой кожный покров имеет постоянную температуру?

2) От каких причин это зависит?

3) В какое время суток у тебя наиболее высокая температура?

4) Испытываешь ли ты изменение кожных покровов (покраснение, побледнение) дома, на уроках (каких, в какое время)?

ТЕМЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

1. Я и мое здоровье.
2. Если хочешь быть здоров.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Режим дня школьника.
5. Профилактика стресса.

Тема 3. РАЗВИВАЕМ СПОСОБНОСТИ: ВНИМАНИЕ, ВООБРАЖЕНИЕ, ТВОРЧЕСТВО

Кто может быть самым собою,
пусть не будет ничем другим.

Т. Парацельс

В мире слов и понятий: *способности, внимание, воображение, творчество (см. Приложение, с. 228–240).*

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

Что такое способности

Когда мы пытаемся понять, почему разные люди, обстоятельствами жизни поставленные в одинаковые условия, достигают разных успехов, мы обращаемся к понятию *способности*, полагая, что разницу в успехах можно объяснить именно ими. Это же понятие используется нами тогда, когда нужно осознать, в силу чего одни люди быстрее и лучше, чем другие, усваивают знания, учатся что-либо делать. Что же такое способности?

Известный отечественный психолог Б. М. Теплов выделил три характеристики способностей:

— во-первых, под способностями понимают индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого;

— во-вторых, способностями называют лишь такие индивидуальные особенности, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности;

– в-третьих, понятие «способность» не сводится к тем знаниям, умениям и навыкам, которые выработаны у данного человека, а являются благоприятной предпосылкой для их формирования.

Р. С. Немов предлагает рассматривать способности так, как это исторически получилось в психологии.

Наиболее широкое и самое старое из имеющихся определенных способностей звучит так: «Способности – это свойства души человека, понимаемые как совокупность всевозможных психических процессов и состояний». В настоящее время этим определением практически не пользуются.

В XVIII–XIX веках появилось определение способностей как «высокий уровень развития общих и специальных знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешное выполнение человеком различных видов деятельности». Отчасти это определение является употребимым и в настоящее время.

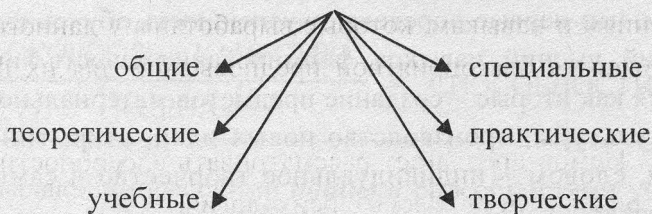
Способности	
природные (естественные)	специфические (человеческие)

Различают природные, или естественные, способности и специфические (или человеческие) способности, имеющие общественно-историческое происхождение.

Многие из *природных* способностей являются общими у человека и у животных. Такими элементарными способностями являются восприятие, память, элементарное мышление. Эти способности непосредственно связаны с врожденными *задатками*, но формируются на основе элементарного жизненного опыта через механизмы научения.

У человека, кроме биологически обусловленных, есть способности, обеспечивающие его жизнь и развитие в среде людей.

СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



Общие способности связаны с развитием интеллекта и определенных особенностей личности, таких как:

- готовность к труду, потребность трудиться, трудолюбие и высокая работоспособность;
- черты характера – внимательность, собранность, целенаправленность, наблюдательность;
- развитие творческого мышления, гибкость ума, умение ориентироваться в сложных ситуациях, адаптивность, высокая продуктивность умственной деятельности.

Специальные способности определяют успехи человека в специфических видах деятельности. К таким способностям можно отнести музыкальные, математические, лингвистические, технические, литературные, художественные, спортивные и другие.

Наличие у человека общих способностей не исключает развития специальных и наоборот. Нередко общие и специальные способности сосуществуют, взаимно дополняя и обогащая друг друга.

Теоретические и практические способности отличаются тем, что первые определяют склонность человека к абстрактно-теоретическим размышлениям, а вторые – к конкретным, практическим действиям. Такие способности, в отличие от общих и специальных, напротив, часто не сочетаются друг с другом, вместе встречаются только у одаренных, разносторонне талантливых людей.

Учебные и творческие способности отличаются друг от друга тем, что первые определяют успешность обучения, усвоения знаний, умений, навыков, формирования качеств личности, в то время как вторые – создание предметов материальной и духовной культуры, производство новых идей, открытий и изобретений, словом – индивидуальное творчество в самых разных областях.

Это важно знать!

Способности и интеллект.

Творческие способности не всегда связаны напрямую с *интеллектом*, или умением быстро и качественно думать. М. Воллах и Н. Коган описали личные особенности школьников с различными уровнями интеллекта и творческих способностей:

		ИНТЕЛЛЕКТ	
		ВЫСОКИЙ	НИЗКИЙ
ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ	ВЫСОКИЕ	Такие ребята: – верят в свои возможности; – хорошо себя контролируют; – хорошо ладят с людьми; – способны быть очень внимательными; – проявляют большой интерес ко всему новому и необычному	Такие ребята: – находятся в постоянном конфликте между собственными представлениями о мире и школьными требованиями; – недостаточно верят в себя; – имеют низкую самооценку; – боятся оценки со стороны окружающих
	НИЗКИЕ	Такие ребята: – энергичны, и достигают успехов в учебе; – неудачи воспринимают как катастрофу; – боятся рисковать и высказывать свое мнение; – не слишком стремятся к общению; – не любят, когда их оценивают	Такие ребята: – по внешним признакам хорошо приспособлены к жизни в школе; – держатся в «средняках» и довольны своим положением; – знакомы абсолютно со всеми ребятами в своей параллели; умеют «правильно» общаться с учителем; – имеют адекватную самооценку; – пассивны в учебе

$$\frac{\text{СКОРОСТЬ} + \text{КАЧЕСТВО}}{\text{«ЦЕНА»}} = \text{СПОСОБНОСТИ}$$

Обладающий высокими *общими* способностями ученик может быстро и качественно выучить любой урок и при этом не утомиться, успеть поиграть, погулять, поболтать с приятелем и получить при ответе на следующий день хорошую отметку.

Способному все дается легче, а неспособный проливает больше пота и слез.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Тест «Внимателен ли ты?».

Внимательность – одно из качеств личности, определяющих общие способности. Есть люди, которые всегда начеку – ничто их не может удивить, ошеломить, поставить в тупик. Им противоположность – люди рассеянные и невнимательные, теряющиеся в простейших ситуациях.

Предлагаю тебе оценить, внимательный ли ты или невнимательный. Для этого ответь «да» или «нет» на следующие вопросы:

- 1) Часто ли ты проигрываешь из-за невнимания?
- 2) Разыгрывают ли тебя друзья и знакомые?
- 3) Умеешь ли ты заниматься каким-либо делом и одновременно слушать то, о чем говорят вокруг тебя?
- 4) Находил ли ты когда-нибудь на улице деньги или ключи?
- 5) Смотришь ли внимательно по сторонам, когда переходишь улицу?
- 6) Способен ли вспомнить в деталях фильм, который посмотрел два дня назад?
- 7) Раздражает ли тебя, когда кто-то отрывает тебя от чтения книги, газеты, просмотра телевизора или какого-либо иного занятия?
- 8) Проверяешь ли сдачу в магазине сразу у кассы?

9) Быстро ли находишь в квартире нужную вещь?

10) Вздрагиваешь ли, если тебя внезапно кто-то окликает на улице?

11) Бывает ли, что ты одного человека принимаешь за другого?

12) Увлечшись беседой, можешь ли пропустить нужную тебе остановку?

13) Можешь ли ты, не мешкая, назвать даты рождения твоих близких?

14) Легко ли ты пробуждаешься ото сна?

15) Найдешь ли ты в большом городе без посторонней помощи то место (музей, кинотеатр, магазин, учреждение), где побывал единожды в прошлом году?

По одному очку оцени ответы «да» на вопросы 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 15 и ответы «нет» на вопросы 1, 7, 10, 11, 12.

11 очков и больше. Ты удивительно внимательный и проницательный человек. Такой памяти и такой внимательности остается только позавидовать – это дано не каждому.

От 5 до 10 очков. Ты достаточно внимательный, не забываешь ничего важного. Однако, как говорится, и на старуху бывает проруха – кое-что можешь запомнить, иногда проявляешь рассеянность, что оборачивается досадными недоразумениями. И все же ты способен в ответственный момент сосредоточиться и не допустить какой-либо промашки.

4 очка и менее. Ты очень рассеянный, и это является причиной многих неприятностей в твоей жизни. Когда тебя в этом упрекают, ты, бывает, отвечаешь с улыбкой, что просто мечтательный и не придаешь значения всяким «пустякам». Пустякам ли? Ведь из-за твоей невнимательности окружающие терпят неприятности – что значит, например, забыть закрыть водопроводный кран или потерять взятую у кого-то редкую книгу? Бывает, что люди даже бравируют своей рассеянностью, хотя, если разобраться, это качество отрицательное. Конечно, нередко – скажем, для людей престарелого возраста – оно не подвластно нам.

Но в молодые годы каждому под силу перебороть свою невнимательность, воспитать собранность и постоянно тренировать память.

Хочешь выяснить, какие у тебя способности? Для этого необходимо выполнить серию заданий.

2. Тест «Гибкость мышления».

Перед тобой таблица с анаграммами (наборами букв). В течение 3 минут попытайся составить как можно больше слов из этих наборов, не пропуская и не добавляя ни одной буквы. Слова могут быть только существительными.

ИВО	ЯОДЛ	АИЦПТ	УАРДБЖ	ОАЕФМРС
ИЛА	РУОТ	УАРГШ	УАККЖР	АИККРПС
АБЛ	ЕНОБ	ООСВЛ	ООАРБД	ОАИДМНЛ
АШР	АУКЛ	ОАЛМС	ААККЗС	ЕЕЪВДДМ
ОЗВ	ИАПЛ	БРЕОР	УАЬБДС	ЕЕДПМТР
УКБ	ААПЛ	ОТМШР	АИСЛПК	ОАЬТДРС
ИРМ	ОРЦБ	ОЕЛСВ	ЕУЗНКЦ	АААЛТПК
ОТМ	ОЕТЛ	ААШЛП	УАПРГП	ОАЕМЛСТ
АСД	ОЕРМ	ОЕСМТ	ОООЛТЗ	ААЬБДЕС
ОБЛ	ОКТС	АИЛДН	БОЕУЛМ	ААОСКБЛ

Это задание определяет гибкость мышления.

Если тебе удалось найти больше 20 слов, можешь считать, что ты умеешь быстро и эффективно думать; 15–20 – это хороший результат, но есть над чем поработать; меньше 10 – можно предположить, что ты – «тяжеловес» мышления, и быстро думать тебе еще предстоит научиться.

Скорость выполнения мыслительных задач во многом определяется биологическими задатками человека, такими как скорость протекания нервных процессов. У одних людей – высокая

подвижность процессов торможения и возбуждения, у других – не очень высокая. Давай попытаемся определить твои скоростные показатели.

3. Тест «Быстрота мышления».

• Тебе предлагается вставить в слова пропущенные буквы. Каждый прочерк означает одну пропущенную букву. Слова должны быть существительными, нарицательными, в единственном числе. Время выполнения – 3 минуты. Внимание – начали!

Д-ЛО П-Л-А З-О-ОК С-Я-О-ТЬ К-ША О-Р-Ч
К-Н-А К-С-А-НИК С-ДА К-Р-ОН С-Е-ЛО У-И-Е-Ь
В-ЗА З-Р-О К-Ы-А А-Е-Ь-ИН Н-ГА В-С-ОК
Т-А-А С-А-Ц-Я М-НА С-Г-ОБ К-У-КА Ч-Р-И-А
Д-ЛЯ В-Т-А С-А-КА К-П-С-А К-НО П-Д-АК
С-У-А Т-У-О-ТЬ Б-ДА П-Р-А С-А-А С-Е-О-А
Ч-ДО Б-Л-ОН П-Е-А К-Н-О-А

А теперь подсчитай количество правильно составленных слов:

– менее 20 слов из 40 – низкая быстрота мышления и подвижность нервных процессов;

– 21–30 слов – средняя быстрота мышления и подвижность нервных процессов;

– 31 и более слов – высокая быстрота мышления и подвижность нервных процессов.

4. Логические задачи.

• Теперь тебе предлагаются 10 логических задач, каждая из которых имеет две посылки. В каждой задаче тебе необходимо указать, в каком отношении находятся буквы, стоящие под чертой – больше «>» или меньше «<». Время решения всех задач – 5 минут. Засекай время!

1. А больше Б в 9 раз

Б меньше В в 4 раза

В А

2. А меньше Б в 10 раз

Б меньше В в 6 раз

А В

3. А больше Б в 3 раза

Б меньше В в 6 раз

В А

4. А больше Б в 4 раза

Б меньше В в 3 раза

В А

5. А меньше Б в 3 раза

Б больше В в 7 раз

А В

6. А больше Б в 9 раз

Б меньше В в 12 раз

В А

7. А больше Б в 6 раз

Б больше В в 7 раз

А В

8. А меньше Б в 3 раза

Б больше В в 5 раз

В А

9. А меньше Б в 10 раз

Б больше В в 3 раза

В А

10. А меньше Б в 2 раза

Б больше В в 8 раз

А В

5. Развиваем воображение и творчество.

1) Перечисли как можно больше необычных способов использования такой привычной вещи, как газета.

2) Вообрази, что случится, если животные и птицы смогут разговаривать на человеческом языке. Что они расскажут о нашем мире и о нас?

3) Придумай как можно больше предложений, состоящих из четырех слов. Каждое слово в предложении должно начинаться с указанной буквы. Вот эти буквы: В, М, С, К. Пожалуйста, используй буквы только в таком порядке, не меняй их местами. Привожу пример предложения: «Веселый мальчик смотрит кинофильм». А теперь придумай как можно больше своих предложений с этими буквами.

4) Найди как можно больше определений для слова «книга». Например: красивая книга. Какая еще бывает книга?

5) Нарисуй определенные объекты, пользуясь следующим набором фигур: круг, прямоугольник, треугольник, полукруг. Каждую фигуру можно использовать несколько раз, менять

ее размеры и положение в пространстве, но нельзя добавлять другие фигуры или линии. В первом квадрате нарисуй лицо, во втором – дом, в третьем – клоуна, а в четвертом – то, что ты хочешь. Подпиши четвертый рисунок.

6) За одну минуту постарайся написать как можно больше женских имен, начинающихся на «С» (второй вариант – мужские имена на «С»). Имена не должны дублировать друг друга, например, как «Саша» и «Саня». Можно использовать редкие и «заграничные» имена. Внимание, начали!»

7) За одну минуту необходимо дорисовать как можно к большему количеству кружков рисунки, тематически связанные с продуктами питания. Рисунок не должен располагаться полностью внутри окружности – окружность должна являться составным элементом рисунка.

ТЕМЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

1. Как развить свои способности.
2. Развитие внимания.
3. Творческие способности.

Тема 4. КАК ЖИТЬ В ОБЩЕСТВЕ, ИЛИ ДИАЛОГИ О ПРАВАХ ЧЕЛОВЕКА

Видеть несправедливость и молчать – это значит самому участвовать в ней.

Ж.-Ж. Руссо

В мире слов и понятий: мораль, уголовная ответственность, преступление, воровство, приговор (см. Приложение, с. 228–240).

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

1. Права и свободы.

Проблема прав человека – одна из вечных проблем, сопровождающих человечество. Важность ее решения состоит в том,

что осуществление (реализация) прав человека есть одно из главных условий физического и психического благополучия человека, его нравственного развития.

Говоря о правах, свободах человека важно выяснить, что конкретно обозначают эти понятия.

***Право человека** – это охраняемая, обеспечиваемая государством, закреплённая в правовых нормах возможность что-либо делать, осуществлять.*

***Свобода человека** – это отсутствие каких-либо ограничений, препятствий в чём-то (деятельности).*

Такое понимание прав и свобод находит свое отражение во многих международных документах о правах человека, которые являются основой для разработки законодательств конкретных государств. Россия в данном случае не является исключением.

Это важно знать!

Идея прав и свобод человека уходит в давнюю историю. Принципы свободы людей, достоинства человеческой личности нашли воплощение в ряде мировых религий, в частности в христианстве.

Принято считать, что история прав и свобод человека в их нынешнем виде начинается с Декларации независимости США и Великой французской революции. Так, вскоре после 14 июля 1789 г. Национальное собрание Франции проголосовало за Декларацию прав человека и гражданина.

Первый Конгресс США утвердил Билль о правах в виде десяти поправок к Конституции, принятых в 1789 г. Именно эти десять поправок определили фундаментальные права и свободы каждого гражданина США и запретили правительству принимать и проводить в жизнь законы, нарушающие эти права.

По окончании Второй мировой войны многие в мире поняли, что если права человека попираются в отдельных странах, то и весь мир легко может быть вовлечен в очередной кровавый

конфликт. Подавление прав человека в отдельных странах — очаг пожара, который может охватить весь мир.

В связи с этим государства, победившие во Второй мировой войне, вместе с другими странами создали Организацию Объединенных Наций (ООН), в Уставе которой закреплено положение, в соответствии с ним народы объединенных наций преисполнены решимости «вновь утвердить веру в основные права человека, в достоинство и ценность человеческой личности, в равноправие мужчин и женщин и в равенстве прав больших и малых наций...».

ООН приняла ряд документов по важным вопросам жизни народов и отдельных людей. Самый важный из этих документов — Всеобщая декларация прав человека, принятая Генеральной Ассамблеей ООН 10 декабря 1948 г. Впервые в истории человечества были сформулированы и рекомендованы для реализации во всех странах основные права и свободы человека, рассматриваемые во всех странах мира как стандарты, образцы для разработки и принятия национальных юридических документов.

Это интересно!

Исторически совокупность норм о преступлениях против здоровья населения и общественной нравственности как система в современном понимании стала складываться лишь в начале XX в. Уложение о наказаниях уголовных и исправительных 1845 г. в главе четвертой «О святотатстве, разрытии могил и ограблении мертвых тел» содержало всего две статьи, где речь шла о преступлениях, которые в настоящее время охватываются ст. 244 УК «Надругательство над телами умерших и местами их захоронения». Согласно ст. 256 Уложения за разрытие могил для ограбления тел или поругания над погребенными виновные могли быть приговорены при отсутствии злого намерения, а по шалости или в пьянстве к наказанию в виде заключения в смиренный дом на время от шести месяцев до одного года (ч. 3) и максимум — к лишению всех прав состояния и к ссылке

в каторжную работу в крепостях на время от десяти до двенадцати лет, а также к наказанию плетью с наложением клейм (ч. 1).

Уголовное уложение 1903 г. также содержало нормы, аналогичные вышеуказанным. Так, согласно ч. 1 ст. 79 Уложения виновный в похищении или в поругании действием умершего, преданного или не преданного земле, наказывался заключением в исправительный дом на срок не свыше трех лет. Если при этом над умершим было учинено оскорбляющее нравственность действие, то наказание назначалось заключением в исправительный дом на срок не ниже трех лет (ч. 2 ст. 79). Кроме того, в Уложении 1903 г. выделялась специальная глава – «О непотребстве». В ней, в частности, устанавливалась ответственность: за сводничество для непотребства (ст. 524); за потворство родителем, опекуном, попечителем или имеющим надзор за 17-летним несовершеннолетним непотребству такого несовершеннолетнего (ст. 525). Наказания за эти деяния предусматривались в виде ареста или денежной пени не свыше пятисот рублей (ст. 528), заключения в исправительный дом (ч. 2 и 3 ст. 524, ч. 2 и 3 ст. 526) либо в тюрьму (ч. 1 ст. 524, ст. 525, ч. 1 ст. 526, ст. 527, 529). Об ответственности за некоторые другие преступления в области здоровья населения и общественной нравственности упоминалось в других нормативных актах того периода. Так, в 1915 г. указом императора России «О мерах по борьбе с опиумом» по территории Приамурского, Иркутского генерал-губернаторства Забайкальской области в уголовное право были введены понятия «хранение, приготовление и перевозка наркотиков» (ст. 365).

В первые годы советской власти, когда еще не было нового уголовного законодательства, принимались отдельные акты в сфере борьбы с различными преступлениями. Так, 31 июня 1918 г. Совет Народных Комиссаров принял предписание «О борьбе со спекуляцией кокаином». На основании декрета СНК от 4 марта 1920 г. «О делах несовершеннолетних, обвиняемых в общественно опасных действиях» была издана «Инструкция комиссиям

по делам несовершеннолетних», которая обязывала комиссии привлекать к судебной ответственности взрослых за вовлечение несовершеннолетних в преступную деятельность и соучастие с ними, за сводничество, склонение несовершеннолетних к проституции, за эксплуатацию труда несовершеннолетних и жестокое с ними обращение» (ст. 366).

В послереволюционный период нормы о преступлениях против здоровья населения традиционно рассматривались в одной главе с нормами о преступлениях против общественной безопасности и общественного порядка. Уголовный кодекс 1922 г. предусматривал специальную главу VIII «Нарушение правил, охраняющих народное здравие, общественную безопасность и публичный порядок», состоящую из двух статей, где речь шла о преступлениях, посягающих на народное здоровье: о приготовлении ядовитых и сильнодействующих веществ (ст. 215) и неизвещении надлежащих властей со стороны лиц, к тому обязанных, о случаях заразных болезней или падежа скота (ст. 216).

Уголовный кодекс 1926 г., в несколько уточненном варианте наименования, предусмотрел отдельную главу VIII «Нарушение правил, охраняющих народное здравие, общественную безопасность и порядок», в которой содержался ряд статей о преступлениях, нарушающих народное здравие. В частности, ответственность устанавливалась: за приготовление, хранение и сбыт сильнодействующих веществ лицами, не имеющими на то специального разрешения (ст. 179); занятие врачеванием как профессией лицами, не имеющими надлежаще удостоверенного медицинского образования, а равно занятие медицинскими работниками такого рода медицинской практикой, на которую они не имеют права (ст. 180); нарушение правил по охране народного здоровья, специально изданных в целях борьбы с эпидемиями (ст. 181). Кроме того, отдельные статьи о преступлениях против здоровья и нравственности содержались в других главах Кодекса. В последующие годы в главе VIII Кодекса вводились статьи об ответственности за новые преступления.

2. Основные права человека.

В действующей Конституции РФ правам и свободам человека и гражданина посвящена вторая глава.

Гражданские права составляют большую часть всех прав и свобод человека, поскольку именно они обеспечивают само существование человека. Так, в соответствии со ст. 17 Конституции РФ основные права и свободы человека неотчуждаемы и принадлежат каждому от рождения. Среди основных прав человека, закрепленных в Конституции РФ, необходимо выделить: право на жизнь (ст. 20); на достоинство личности, свободу от пыток, насилия (ст. 21); человек может быть законным частным собственником имущества, ему гарантировано право наследования (ст. 35). Материнство и детство, семья находятся под защитой государства (ст. 38).

С изменением возраста, естественно, насущными становятся другие права, которые также закреплены в Конституции РФ. Среди этих прав можно выделить: право на свободу и личную неприкосновенность (ст. 22); на неприкосновенность частной жизни (ст. 23); на неприкосновенность жилища (ст. 25); на свободное передвижение по стране и на свободный выезд из страны и беспрепятственное возвращение обратно (ст. 27) и др. Целая группа норм, закрепленных в Конституции РФ, защищает человека, попавшего в различные неординарные ситуации.

Право гражданина на образование является универсальным, что означает возможность его отнесения и к социальным правам, и к культурным. Данное право получило свое закрепление в ст. 43 Конституции РФ, в соответствии с которой государство гарантирует общедоступность и бесплатность дошкольного, основного общего и среднего профессионального образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях и на предприятиях. Каждый гражданин имеет право на конкурсной основе бесплатно получить высшее образование в государственном или муниципальном образовательном учреждении или на предприятии.

Более того, основное общее образование является обязательным, а родители или лица, их замещающие, должны обеспечить получение детьми данного вида образования. Собственно к культурным правам человека можно отнести закрепленное в ст. 44 Конституции РФ право на участие в культурной жизни и пользование учреждениями культуры, право на доступ к культурным ценностям. В этой же статье содержатся гарантии на свободу различных видов творчества, преподавания.

Особенности несовершеннолетнего возраста, о которых много говорят в психолого-педагогических науках, не могут не учитываться и в праве. Несовершеннолетний – уже не ребенок, но еще и не взрослый. Право должно не только учитывать эту особенность несовершеннолетних, но и защищать их от возможных нарушений их прав и свобод со стороны более «сильных» взрослых. В этой связи большое значение для несовершеннолетних имеют правовые нормы, регулирующие различного рода общественные отношения с их участием. Подростки должны знать те права (и обязанности), которые закреплены в действующих правовых актах за ними.

Это важно знать!

Перечень международных и российских нормативных правовых актов и рекомендаций, касающихся защиты здоровья, нормального развития и нравственности несовершеннолетних:

1. Конвенция ООН о правах ребенка (статьи 13, 17, 34, 35 и др.).
2. Международная конвенция о пресечении обращения порнографических изданий и торговли ими (Женева, 12 сентября 1923 года).
3. Конвенция ООН о борьбе с торговлей людьми и с эксплуатацией проституции третьими лицами (2 декабря 1949 года).

4. Венская декларация и программа действий (25 июня 1993 года), ориентирующая на укрепление национальных и международных механизмов и программ защиты и охраны детей, подвергающихся экономической и сексуальной эксплуатации.

5. Специальный Стокгольмский протокол (1996 г.) к Конвенции ООН о правах ребенка, требующий принять особые меры для защиты детей от сексуальной эксплуатации.

6. Рекомендация 1065 (1987) Парламентской ассамблеи Совета Европы по торговле детьми и другим формам детской эксплуатации.

7. Резолюция № 3 по сексуальной эксплуатации, порнографии и проституции и торговле детьми и несовершеннолетними 16-й Конференции министров юстиции Европы (Лиссабон. 1988 г.).

8. Рекомендация № R (91) 11 Комитета министров Совета Европы государствам – членам Совета Европы относительно эксплуатации секса в целях наживы, порнографии, проституции, торговли несовершеннолетними (9 сентября 1991 года).

9. Руководящие принципы Организации Объединенных Наций для предупреждения преступности среди несовершеннолетних (Эр-Риядские руководящие принципы) 1990 года.

10. Основные направления государственной семейной политики (утверждены Указом Президента Российской Федерации от 14 мая 1996 г. № 712).

11. Закон РФ «О средствах массовой информации» (статья 4).

12. Концепция национальной безопасности Российской Федерации (утверждена Указом Президента Российской Федерации от 10 января 2000 г. № 24) и Доктрина информационной безопасности Российской Федерации (9 сентября 2000 г. № ПР-1895).

Это интересно!

Опыт защиты детей и подростков в сфере телевидения и радиовещания за рубежом и в России.

Защита здоровья и нравственности детей и подростков является существенным элементом систем правового регулирования вещания стран Европы и США. Анализ законодательства ведущих стран Запада показывает, что общественность и политическая элита в этих странах твердо убеждены в необходимости принятия и реализации соответствующих законодательных актов.

Например, в **Великобритании** Би-Би-Си проводит политику, в рамках которой на 21 час устанавливается «водораздел» в вечернем телевещании, до наступления которого все программы, кроме выходящих при особых обстоятельствах, должны отвечать требованиям общей аудитории, включая детей. Чем раньше размещается передача в сетке программ, тем больше она должна отвечать требованиям самостоятельного просмотра детьми.

Что касается частного вещания в Великобритании, то британский закон о вещании 1990 года требует от ИТС (Комиссии по лицензированию и контролю над независимым частным вещанием) делать все возможное для того, чтобы «ничто не включалось в программы, что оказалось бы оскорбительным для хорошего вкуса, или благопристойности, или могло потворствовать либо побуждать к совершению преступления, или приводить к беспорядку, или оскорблять чувства публики».

Программный Кодекс ИТС (раздел 1.6) содержит детальные правила в качестве условий использования лицензии на наземное, кабельное и спутниковое вещание. Хотя не установлено прямой связи между телевещанием и бытовой жестокостью, Кодекс предполагает, что любой выбранный вариант программы оказывает определенное влияние. Политика ИТС состоит в том, что лучше переборщить с осторожностью, и советует: «Если сомневаешься, исключи» («If in doubt, cut»). Особое внимание придается содержанию программ передач, времени их показа,

демонстрируемому в них поведению действующих лиц, которому можно легко подражать, и возможному воздействию на юных и ранимых.

Французский закон 1986 года требует, чтобы государственный орган лицензирования и контроля за вещанием – Высший аудиовизуальный совет **Франции** – следил за обеспечением защиты чувств детей и подростков в транслируемых программах. Более конкретные правила были изданы под влиянием этого принципа. Директива Высшего аудиовизуального совета Франции, изданная в мае 1989 года, обязывает вещателей (как общественных, так и частных) воздерживаться от показа эротических и жестоких программ (включая фильмы) до 22 часов 30 минут и передачи рекламы таких фильмов до 20 часов 30 минут.

Статья 5 часть 2 Основного закона **ФРГ** устанавливает, что свобода мнений, информации и печати «может быть ограничена ... законоположениями о защите молодежи».

В **Италии** закон о вещании тоже вводит жесткие правила. Телеканалы не имеют права показывать передачи, которые наносят вред психическому или нравственному развитию детей, демонстрируют необоснованную жестокость, содержат порнографию или побуждают к расовой, сексуальной, религиозной или национальной нетерпимости. Кроме того, запрещено показывать кинофильмы, которые не получили сертификата лицензирующего органа или в соответствии с которым запрещен их показ детям моложе 18 лет. Передающие станции, нарушающие это правило, должны быть закрыты. И наконец, кинофильмы, запрещенные для детей моложе 14 лет, можно показывать по телевидению только после 22 часов 30 минут.

В **США** защита детей от просмотра фильмов эротического содержания, порнофильмов является предметом особой заботы американских судов и законодателей. Считается, что Первая поправка к Конституции США, устанавливающая принцип свободы слова, не распространяется на права несовершеннолетних.

Производство, распространение, владение или просмотр порнографических материалов с участием детей до 16 лет преследуется по принятому в 1977 году федеральному закону США «О защите детей от сексуальной эксплуатации» и по законам штатов.

Международное право тоже придает большое значение защите нравственности и здоровья детей и подростков. Директива Европейского Сообщества 1988 года предоставляет минимальную возможность приостанавливать ретрансляцию программ, поступающих из другого государства – члена Сообщества, и эта возможность связана именно с тем случаем, когда имеет место очевидное, серьезное, повторяющееся нарушение со стороны передающего государства его обязательств по обеспечению того, чтобы программы, содержащие насилие и порнографию, не нанесли ущерб развитию несовершеннолетних.

На территории **Российской Федерации** 5 мая 1998 года вступила в силу Конвенция о защите прав человека и основных свобод от 4 ноября 1950 года, статья 10 часть 2 которой допускает *законодательное введение ограничений на деятельность вещательных организаций в целях защиты «здоровья и нравственности населения»*. Преамбула Конвенции о правах ребенка от 2 сентября 1990 года, вступившей в силу для СССР 15 сентября 1990 года, предусматривает, что «ребенок, ввиду его физической и умственной незрелости, нуждается в специальной охране и заботе, включая надлежащую правовую защиту, как до, так и после рождения». В части 2 статьи 13 этой Конвенции утверждается, что право ребенка свободно выражать свое мнение подвержено «некоторым ограничениям, однако этими ограничениями могут быть только те ограничения, которые предусмотрены законом и которые необходимы: а) для уважения прав и репутации других лиц; или б) для охраны государственной безопасности, или общественного порядка, или здоровья, или нравственности населения».

Положения указанной Конвенции закреплены и развиты в Федеральном законе «Об основных гарантиях прав ребенка»

от 24 июля 1998 года №124-ФЗ, а именно статья 14 этого закона очерчивает круг полномочий органов власти Российской Федерации в принятии мер по защите ребенка от информации, пропаганды и агитации, наносящих вред его здоровью, нравственному и духовному развитию.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Перечисли основные права несовершеннолетних в нашей стране.

2. Что, по-твоему, необходимо предпринять, чтобы все люди могли воспользоваться своими правами?

3. Вообрази, что ты и группа твоих одноклассников попала на необитаемый остров. Напиши Конституцию острова.

4. Прочитай легенду:

«... Жил некогда могущественный повелитель Чингисхан. Он много воевал и покорил много стран, так что его империя простерлась от Восточной Европы до Японского моря.

Однажды Хан поехал на охоту и взял с собой своего любимого Сокола. Птица кружила высоко в небе и, едва заметив добычу, камнем кидалась вниз, чтобы настичь ее.

День был жаркий, и к полудню Хана сморила жажда. Он принялся искать родник, на который как-то раньше наткнулся в этом лесу. Наконец, он заметил тонкую струйку воды, что стекала с кручи, и понял: родник где-то наверху.

Вода сочилась медленно, капля за каплей. Ее было совсем мало, но это была вода, а великий Хан испытывал сильную жажду. Он достал небольшую серебряную чашу и поставил ее под падавшие капли. Чаша стала медленно наполняться.

Хану не терпелось прильнуть к воде, ощутить ее прохладу, смочить пересохшие губы, язык и горло. Он не стал ждать, пока чаша наполнится до краев, и уже поднес ее к губам, когда вдруг что-то стремительное пронеслось в воздухе и выбило

чашу из рук Хана. Драгоценная влага пролилась на землю. Пораженный, Хан поднял голову и увидел Сокола, который перелетал с дерева на дерево с гордым видом. Сверкнув на него глазами, Хан поднял чашу и снова принялся собирать воду. На этот раз он дал чаше наполниться лишь до половины. Его губы уже коснулись края чаши, он почти ощутил вкус воды, но тут Сокол вновь ринулся с высоты вниз и вышиб чашу с водой.

Хан очень рассердился на Сокола. В третий раз он наполнил чашу — и в третий раз Сокол помешал ему напиться. Лицо Хана налилось кровью.

Устремив гневный взор на птицу, сидевшую поблизости на ветке дерева, он в бешенстве закричал: «Как ты посмел разлить мою воду!» Он нагнулся, чтобы поднять с земли чашу, и проговорил тихим, полным злобы голосом: «Только попадись мне, и я сверну тебе шею!»

Великий Хан снова принялся набирать воду в чашу, но на этот раз он держал наготове вынутую из ножен саблю. «Если ты опять осмелишься опрокинуть мою чашу, — сказал он Соколу, — заплатишься жизнью!» Нетрудно догадаться, что было дальше. Едва Хан поднес чашу к губам, Сокол ринулся вниз и выбил ее из рук Хана. Но Хан взмахнул саблей и точным ударом сразил птицу в полете. Сокол упал к ногам хозяина, и не сводя с него полных любви глаз, истек кровью. «Ты получил то, что заслужил», — сказал Хан и переступил через тело птицы, чтобы найти среди камней свою чашу. Но чаша завалилась в расщелину между камнями, и Хан, как ни старался, не смог ее достать.

«Ничего, — подумал Хан. — Я все равно утолю жажду. Эта струйка воды приведет меня наверх, к самому источнику».

И Хан полез на кручу. Чем выше он взбирался, тем сильнее ему хотелось пить. На самом верху он, наконец, увидел небольшое озерцо и в нетерпении бросился к нему, но, достигнув кромки воды, вдруг с ужасом отпрянул: в воде лежала огромная мертвая змея, ничтожной капли яда которой было достаточ-

но, чтобы убить человека. Хан снова окаменел. Он уже не чувствовал жажды. Все его мысли устремились теперь к бездыханному Соколу, лежащему на земле далеко внизу. «Этой птице я обязан жизнью, – подумал Хан. – Сокол был мне верным другом, а я убил его».

Хан пустился бежать с горы, то и дело скользя по крутому склону. Внизу он бережно поднял с земли и уложил в охотничью сумку тело птицы, сел в седло и медленно, в горьком раздумье поехал домой».

- Какое отношение герои этой легенды имеют к нам?
- Какие уроки можно извлечь из этой легенды?
- А как вы относитесь к тем, кто оберегает вас от опасностей?
- Прислушиваетесь ли вы к советам этих людей?

ТЕМЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

1. Правовые нормы государства.
2. Подросток и нравственные нормы.
3. Уголовное право.
4. Возраст наступления уголовной ответственности.

Тема 5. «В ЧЕЛОВЕКЕ ВСЁ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРЕКРАСНО»

Применительно к нравственности единственно истинны только следующие слова мудрецов древности: «Быть нравственным – означает жить согласно нравам своей страны...»

Фр. Гегель

В мире слов и понятий: научное мировоззрение, нравственность, нравственный закон, самовоспитание, совесть, честь (см. Приложение, с. 228–240).

1. Чтобы быть счастливым.

Что самое важное для человека? Крепкое здоровье и счастье. Именно этими пожеланиями пестрят наши поздравительные открытки. Этими пожеланиями напутствуют юбиляров независимо от того, сколько лет им исполнилось – десять или пятьдесят. И это верно, ведь одно без другого невозможно. А в чем состоит человеческое счастье, из чего оно складывается?

Понятие «счастье» определяется как состояние высокой удовлетворенности жизнью. Это удовлетворение мы испытываем, когда ощущаем себя связанными с людьми, природой, когда мы находимся в истинном согласии с самим собой.

По латыни *счастье* называли *фортуной*, с французского языка оно переводится как «шанс», а с английского – «удача». В русском языке слово «счастье» имеет общеславянские корни – приставка «съ» – в значении – «хороший» и «часть» – «доля», «удел». Первоначально слово «счастье» употреблялось в значении «хорошая доля», «совместное участие».

Это интересно!

Семантика слова «счастье» отражает представления разных народов о нем: для одних это шанс, удача в жизни, для других – часть его жизни и участие в счастье другого человека. Каждая эпоха представляла свой манифест счастья, в котором были размещены ценностные приоритеты, предпочтения и интересы человека. Каждый человек имеет свой идеал счастья, который с возрастом может меняться, как меняется само ощущение счастья.

Спектр счастья широк. Это может быть везение и удача. Это могут быть переживания, особенно радостные. Это может быть даже мгновение жизни, если оно было очень ярким. И, наконец, это может быть удовлетворение жизнью в целом. Сила переживания удовлетворенности жизнью позволила психологам выделить 5 ступеней счастья.

Пять ступеней счастья:

- Состояние удовлетворенности самим фактом существования (я жив).
- Удовлетворенность материальными благами (я приобрел).
- Удовлетворенность от общения с другими людьми.
- Удовлетворенность в момент творчества (созидаю, создаю).
- Удовлетворенность от деятельности по совершенствованию жизни (оставляю после себя).

Это восхождение можно условно изобразить как ступеньки к наибольшему счастью. Начинается это восхождение от умения дорожить радостью бытия, умения видеть счастье уже в том, что ты идешь по земле, и заканчивается «ступенькой» высшего счастья – умения созидать, счастья творчества. Принцип созидания: обретать, давая.

2. Поговорим о нравственности.

На всем земном шаре из всех существ, населяющих его, один только человек имеет понятие о нравственности. Все знают, что действия человека бывают или хорошими – или дурными, или добрыми – или злыми, нравственно-положительными – или нравственно-отрицательными (безнравственными). И этими понятиями о нравственности человек отличается от всех животных. Животные поступают так, как свойственно поступать им по природе, или же так, как они приучены, например дрессировкой. Но они не имеют понятия о нравственном и безнравственном, а потому их поступки нельзя рассматривать с точки зрения понятий о нравственности.

Человек несет нравственную ответственность только за те поступки, которые он совершает, во-первых, в сознательном состоянии и, во-вторых, будучи свободен при совершении этих поступков. Только тогда к этим поступкам применяется нравственная оценка, и только тогда они, как говорят, человеку вменяются в вину, в похвалу или в осуждение. В противоположность этому люди, не сознающие характера своих поступков

(младенцы, лишённые рассудка и т. д.) или же насильно вынужденные совершать их против своей воли, считаются невменяемыми, и ответственности за эти поступки они не несут.

Однако людей, находящихся в алкогольном опьянении, не признают невменяемыми, так как они начинали свое пьянство в нормальном и трезвом состоянии, прекрасно зная о последствиях опьянения. Поэтому в некоторых государствах северной Европы человек за совершение преступления в пьяном состоянии наказывается вдвойне: 1) за то, что напился, и 2) за совершенное преступление.

Чаще всего нравственный закон признается для людей врожденным, то есть вложенным в природу человека. В пользу этого говорит одинаковое представление человечества о нравственности. Конечно, прирожденной может быть признана только сама нравственная потребность, своего рода нравственный инстинкт, но нераскрытые и ясные нравственные понятия и идеи. Такие ясные нравственные понятия и идеи развиваются в человеке через воспитание и влияние предшествовавших поколений.

3. Общечеловеческие ценности.

Что важнее всего в человеке? Какое место в иерархии человеческих ценностей занимает совесть? Попробуем задуматься над этим вопросом.

Совесть – это наш внутренний судья. (Гольдбах.)

Совесть – это когтистый зверь, скребущий сердце. (Л. Ландау.)

В ком стыд, в том и совесть. (Русская пословица.)

Стыд – одна из самых главных нравственных категорий, если говорить о народном понимании нравственности. Понятие это стоит в одном ряду с честью и совестью, о которых у Александра Яшина сказано так:

В несметном нашем богатстве

Слова драгоценные есть:

Отечество,

Верность,

Братство.

И есть еще:

Совесьть,

Честь.

Совесьть – понятие морального сознания, внутренняя убежденность в том, что является добром и злом, сознание нравственной ответственности за свое поведение; выражение способности осуществлять нравственный самоконтроль, самостоятельно формулировать для себя нравственные обязанности, требовать от себя их выполнения и производить самооценку совершаемых поступков.

Понятие совести – понятие нравственное, корневое. К тому, как мы строим дом, как чертим чертеж, как делаем открытия, как добываем нефть, растим детей, лечим людей, общаемся с товарищами, – к каждому поступку, который можно оценить по шкале нравственности, имеет отношение совесть.

Совесьть – это внутренняя работа ума и сердца, это внутренний голос человека. Нравственной личностью человек становится лишь тогда, когда в душе его навсегда поселяются совесть, стыд, ответственность и долг. Это четыре важнейших источника, питающих моральную доблесть и культуру человека. Они взаимосвязаны и тесно переплетаются между собой.

Совесьть, благородство и достоинство –

Вот оно святое наше воинство.

Протяни ему свою ладонь,

За него не страшно и в огонь.

Лик его высок и удивителен.

Посвяти ему свой краткий век.

Может, и не станешь победителем,

Но зато умрешь, как человек.

Совесьть, благородство

и достоинство...

Б. Окуджава

Это важно знать!

Есть такие тонкие и нежные, сильные и мужественные, негибкие понятия – это честь и достоинство человеческой личности. В жизни человек соприкасается с красотой и подлостью, радостью и горем, любовью и предательством. Можно по-разному определять цель своего существования, но одно правило жизни должно быть у каждого человека – надо прожить свою жизнь с честью и достоинством.

Честь – это внешняя совесть, а совесть – это внутренняя честь. (А. Шопенгауэр.)

Честь есть не что иное, как хорошее мнение о нас других людей. (Б. Мандевиль.)

Достоинство – это уважение человека к законам человечности в своем собственном лице. (И. Кант.)

Чувство человеческого достоинства – это уважение самого себя, умение дорожить своей личной честью, своим именем; чуткость к оценке собственного поведения, стремление к нравственному совершенствованию, желание сегодня сделаться лучше, чем вчера. В словаре живого великорусского языка *Владимир Иванович Даль* дает такое определение чести и достоинству:

Честь – внутреннее нравственное достоинство человека, доблесть, честность, благородство души и чистая совесть.

Достоинство – совокупность высших моральных качеств, уважение этих качеств в самом себе, самоуважение.

Злом, унижающим человеческое достоинство, являются лень, нерадивость, стремление жить легкой, безбедной жизнью, малодушие, бессовестность, лживость. Недостойно добывать свое благополучие за счет притеснения, огорчения, беспокойства других людей. Недостойно оставлять товарища в беде, проходить равнодушно мимо чужого горя. Недостойно пользоваться результатами чужого труда, прятаться за чужую спину, проявлять трусость и малодушие. Недостойно легкомысленно

бросаться словами, давать невыполнимые обещания. Недостойно чрезмерно жалеть самого себя, выставлять напоказ сокровенное, хвалиться своими подлинными и мнимыми достоинствами.

Великий немецкий писатель *Фридрих Шиллер* писал: «Честь дороже жизни». Многие люди предпочитают умереть, но сохранить свою честь. Любой бесчестный поступок: ложь, клевета, предательство – может привести к потере чести. Человек, обладающий честью, бережет ее, дорожит своим именем, боится запятнать свое доброе имя плохими делами и поступками. Этот человек уважает окружающих, но, прежде всего, он уважает себя.

Моя честь – это моя жизнь; обе растут из одного корня. Отнимите у меня честь – и моей жизни придет конец. (*В. Шекспир.*)

Это интересно!

Чтобы стать ловким и сильным, упражняют тело, чтобы научиться хорошо решать задачи, упражняют ум. А можно ли упражнять совесть? Каким образом?

Вместо светильника при рассмотрении своих поступков употребляй совесть: она показывает тебе, какие поступки в жизни твоей добры, а какие худы. (*Преподобный Нил.*)

Упражнение совести – это тонкая внутренняя работа ума и сердца.

Она происходит в деятельности, в поступках, в размышлениях о своем поведении. Глаза совести – мысль. Нужно научиться размышлять о том, что вокруг меня и во мне, мысленно ставить себя на место другого, видеть последствия каждого своего поступка, подвергать свою деятельность мысленному обзору со стороны самых честных, самых требовательных людей. Голос внутреннего «я» говорит в человеке только тогда, когда он с малых лет привык чувствовать, что он на виду у людей.

Как пробудить совесть в бессовестном человеке?

Очень важно, как реагирует среда, окружающие, если человек поступает бессовестно, бесчестно. Прожжет она оболочку

его честолюбия, эгоизма – проснется в человеке совесть, станет человеку стыдно. Так, например, как это произошло с героем стихотворения Бориса Заходера.

ПОМИДОР

В огороде Помидор
Взгромоздился на забор:
Притворяется, негодник,
Будто сам он – Огородник.

Возмутилась тетя Репа:
– Это глупо и нелепо!
Ай-ай-ай, Помидор!
Стыд тебе и позор!

Крикнул дядя Огурец:
– Безобразник! Сорванец!
Ай-ай-ай, Помидор!
Стыд тебе и позор!

Огорчился старый Лук:
– Не терплю подобных штук!
Ай-ай-ай, Помидор,
Стыд тебе и позор!

Покраснел сорванец,
Устыдился, наконец –
И скатился чин по чину
Огороднику в корзину.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Внимательно прочитай притчу.
- 1) Как ты ее понимаешь?
- 2) Охарактеризуй деятельность рабочих.
- 3) Кому из них работа приносила счастье?

ПРИТЧА О СОБОРЕ НОТР-ДАМ В ШАРТРЕ

Давным-давно во французском городе Шартре строили большой собор. Троицким рабочим, подвозившим на тачках материал, задали один и тот же вопрос: «Что вы делаете?»

Первый ответил сквозь плотно стиснутые зубы:

– Таскаю тяжёлые тачки с этим проклятым камнем. Вон какие мозоли набил на руках!

Второй сказал добродушно:

– Что делаю? Зарабатываю на кусок хлеба своей жене и двум дочуркам.

А третий распрямился, отер с лица капли пота, широко улыбнулся и сказал:

– Я строю Шартрский собор!

2. «Человек – кузнец своего счастья», – гласит русская поговорка.

1) Как же выковать свое счастье?

2) Как стать счастливым?

3) Напиши сказку о счастье, которое ты сам для себя выковал.

3. Тест «Воспитанный ли ты сын или дочь?».

• Дай ответы на предложенные вопросы.

Если ты положительно отвечаешь на вопрос, то ставь на полях плюс, а если отрицательно, то – минус.

1) Если Вам приходится неожиданно задерживаться в школе, на прогулке или внезапно уйти из дому, сообщаете ли Вы об этом родным (запиской, по телефону, через товарищей)?

2) Бывают ли случаи, что родители заняты какой-то большой работой (генеральная уборка, ремонт, заготовка овощей и пр.), а Вас отправляют на улицу или в кино, чтоб «не крутились под ногами»?

3) Можете ли Вы сразу, никуда не заглядывая, назвать дни рождения родителей, бабушки, дедушки, братьев, сестер?

4) Свои нужды (купить коньки, джинсы, мяч) Вы, наверное, хорошо знаете. А известно ли Вам, какая вещь срочно необходима матери, отцу и когда они собираются приобрести ее?

5) Случается ли помимо маминого поручения Вам выполнять какую-нибудь работу «от себя», по своей инициативе?

6) Всегда ли Вы делитесь со взрослыми чем-либо вкусеньким?

7) У Вас дома взрослые гости. Приходится ли родным напоминать Вам, что надо заняться каким-либо тихим делом, не мешать взрослым, не вмешиваться в разговор?

8) Стесняетесь ли Вы дома, в гостях, в музее подать маме пальто или оказать другие знаки внимания?

Результат:

Если ты – хороший сын или дочь, то знаки у тебя на полях должны стоять такие: плюс – вопросы 1, 3, 4, 5, 6; минус – остальные.

4. Прочти стихотворение дагестанской поэтессы Фазу Алиевой и ответь на вопросы.

РАЗГОВОР С СЫНОМ

Ты, мой сын, должен помнить:

Оттого ржавеет даже новый лист железа,

Что в сырости лежит он бесполезно

И не находят дела для него.

Душе людской во много раз трудней:

И в дверь души, и в щели этой двери

Сто ржавчин и пороков лезут...

Запомни три из них по крайней мере:

Во-первых, зависть.

Ты ее убей в зародыше

И научись по праву

Без ревности ценить других людей.

Второе – злость.
Беги от чувства злого,
Сей доброту, живи, других любя.
Суди себя, коль осудил другого,
Прости другого, коль простил себя.
И третье – корень наших многих бед,
Убийство всех достоинств в человеке –
Безделие... Позорнее вовеки
Порока не было и нет.
Не в праздном воздыханьи на диване,
А в празднике полезного труда
Ищи свой смысл... И разочарованье
Не потревожит ум твой никогда.

Вопросы:

1) Чему мать хочет научить сына? От чего предостерегает?
Убедительны ли ее доводы?

2) Бывают ли подобные беседы в кругу твоей семьи? Расскажи, как они проходят? Что стараются внушить тебе родители?

3) Какие главные пороки человека ты мог бы выделить? Представь, что ты родитель. Составь примерную беседу с воображаемым сыном с целью уберечь его от развития этих пороков.

5. Каждый человек – это отдельный, неповторимый и удивительный мир.

Невозможно даже представить, если бы у человека не было внутренней отрешенности, возможности уйти в свое одиночество, в себя, если бы он не мог, сосредоточившись, заняться поисками себя, своим очищением и самосовершенствованием. Человек устроен таким образом, что он должен и может оставаться наедине с собой.

1) Занимаешься ли ты самовоспитанием?

2) Как ты это делаешь?

3) Напиши сочинение «Минутка выдастся...».

6. Прочти наставления средневекового учителя.

- Для чего некоторые слова повторяются дважды?

- Вырази те же самые советы современным языком в форме правил хорошего поведения ученика.

НАСТАВЛЕНИЯ СРЕДНЕВЕКОВОГО УЧИТЕЛЯ

Розгами дитяти

Мы грозим некстати:

Тех, кто малость поумней,

Слово бьет больней ремней.

Слово бьет больней ремней

Тех, кто малость поумней.

Мы грозим некстати

Розгами дитяти.

Дети, не дурите!

Языки запряте;

Грех держите взаперти,

Чтобы душу вам спасти.

Чтобы душу вам спасти,

Грех держите взаперти.

Языки запряте,

Дети, не дурите!

Очи нужно тоже

Охранять построже.

Созерцайте лишь благое,

А не что-нибудь другое.

Нет, не что-нибудь другое

Созерцайте лишь благое.

Охранять построже

Очи нужно тоже.

Берегите уши!

Все грехи – втируши.

Проникает в уши грех,
Предвещая неуспех.
Предвещая неуспех,
Проникает в уши грех,
Все грехи – втируши.
Берегите уши!

Юношам задание –
Самообузданье.
Уши, очи, языки –
Для распущенных – силки.
Для распущенных – силки
Уши, очи, языки,
Самообузданье –
Юношам задание.

7. Письменно ответь на вопросы:

1) Что такое нравственные ценности? Какие нравственные ценности важны для тебя? Расположи известные тебе ценности в порядке значимости.

2) Античная культура выдвинула принцип единства истины, добра и красоты. Если бы тебе все-таки пришлось выбирать между тремя высшими ценностями, какую ты поставил бы на первое место? Попробуй дать письменное объяснение твоей позиции.

3) Какие моральные заповеди должен соблюдать человек на необитаемом острове?

4) Как ты понимаешь мысль, что воспитанию ребенка должно предшествовать воспитание родителей?

8. Расскажи о себе. Это трудно, хотя, казалось бы, каждый знает себя лучше, чем другие. Напиши о себе, выбрав один из вариантов:

а) в форме дневника (о своих мечтах, жизненных планах);

б) о себе в третьем лице – таким, каким тебя видят со стороны друзья, родные, учителя;

в) в сказочной форме: события, действия вымышленные, а черты характера, привычки, мысли главного героя – твои.

9. Рассмотрй ситуацию.

Вчера у вас в классе была контрольная работа по математике. Сегодня учитель объявил результаты, тебе – «пять»! Однако когда раздали тетради и ты вновь просмотрел свою работу, то увидел, что учитель не заметил в ней очень грубую ошибку. Никакой пятерки тут и быть не может! Пятерка получена совершенно незаслуженно. Твоя работа в лучшем случае на «четыре», а то и вовсе на «три».

1) Как ты поступишь:

- никому ничего не скажешь;
- обязательно скажешь;
- если скажешь, то когда: непременно при всем классе;
- наедине одному учителю?

2) Какое чувство заставит тебя признаться?

ТЕМЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

1. Внутренний мир человека.
2. Честный человек – это...
3. Нравственные ценности современного общества.
4. Человек с большой буквы.
5. Совершенство души.

Тема 6. ЖИТЕЛИ РАЗНЫХ ПЛАНЕТ: МАЛЬЧИШКИ И ДЕВЧОНКИ

Мужчина и женщина – две неизведанные планеты, между которыми существует поле взаимного притяжения.

В. Вересаев

В мире слов и понятий: мужественность, женственность, культура взаимоотношений (см. Приложение, с. 228–240).

1. Мужественность и женственность.

На формирование и развитие полов влияют различные факторы: биологические, психологические, социальные. Самое раннее влияние – физиологическое. Пол мужчин определяет гормон тестостерон, пол женщины – эстроген. Тестостерон начинает свое действие уже в первые несколько недель развития плода. Именно он заставляет организм развиваться по мужской программе.

Гормональным влиянием обуславливаются и такие, присущие мужчинам признаки, как склонность к доминированию, агрессии, риску, потребность к борьбе и победе.

Биология направляет женский организм к определенному природой поведению: материнство и деторождение. Эстроген определяет такие черты характера, как сентиментальность, самопожертвование, заботливость, доброта, сострадание, сопереживание, ответственность.

Психологи отмечают, что есть социально обусловленные поведенческие особенности полов, обозначаемые как **«мужественность»** и **«женственность»**. Понятие женственности в нашей культуре подразумевает, прежде всего, огромный потенциал материнской любви. Эта любовь распространяется на все окружающее. Любовь, доброта, сострадание, душевная тонкость и нежность – вот составляющие женственности. У женщины очень развит инстинкт попечительства, обусловленный материнством и ответственностью за продолжение рода. По образному выражению В. А. Сухомлинского, «если в женщине нет доброты, то она не женщина... ибо женщина – не просто человек, но и мать человека и человечества... и лишенная доброты, она лишается самого существенного признака пола».

Мужественность, как правило, ассоциируется со смелостью, решительностью, твердостью, рациональностью, умением быть защитой и поддержкой для более слабого. Для женщины мужчина олицетворяет «сильное плечо», «главу семьи», «хозяина».

Даже само слово «замужем» переводится – быть «за мужем», то есть под его покровительством, защитой, как за каменной стеной. Поскольку в России, как и во всей Европе, всегда существовал патриархат, были определены твердые понятия мужского и женского поведения. Мужчине предписывалась роль главы семьи, хозяина, добытчика материальных благ, что требовало от него решительности, твердости, самостоятельности, уверенности в себе. Женщину воспитывали слабым, зависимым существом. Она должна быть мила, кокетлива, нежна, чуть капризна. Основное предназначение женщины – быть преданной женой мужу и заботливой мамой детям. Традиционно существовало распределение домашних обязанностей. Женщина не работала, вела домашнее хозяйство и воспитывала детей. Мужчина был главой семьи, зарабатывал деньги, выполнял по дому сугубо мужскую работу: ремонт, строительство и т. д.

Это важно знать!

К психологическим факторам относятся личностные и поведенческие различия мужчин и женщин. Они по-разному чувствуют, думают и воспринимают окружающий мир.

Различия полов проявляются с самого рождения. Так, девочки сильнее, чем мальчики, реагируют на шум, дискомфорт от влаги и холода. Девочки и женщины более чувствительны к прикосновениям, к горькому и сладкому, а мальчики и мужчины – к соленому.

Заметны различия и в учебной деятельности. Мальчики, как правило, больше любят такие школьные предметы, как труд, физкультура, история. Им труднее, чем девочкам, дается изучение иностранных языков. Девочки предпочитают гуманитарные предметы, а среди нелюбимых у них оказываются чаще всего физика, математика, биология.

Что касается хобби и увлечений, то мальчики больше девочек увлекаются спортом. В спортивных занятиях их привлекают упражнения, связанные с движением и силой: волейбол, футбол, хоккей. Девочкам нравятся такие виды спорта, где необходима

гибкость, пластичность, красота движений: фигурное катание, художественная гимнастика.

Девочки проявляют большой интерес к хозяйственно-бытовой сфере жизни и человеческим взаимоотношениям, мальчики направлены на освоение внешнего мира: их привлекает все новое, неизведанное, интересное.

Половые различия проявляются и в отношении численности мужского и женского пола. В младенческом возрасте численность мальчиков, как правило, превышает количество девочек. Затем это соотношение меняется в сторону сокращения количества мальчиков (детская смертность вследствие перенесенных болезней, травм, несчастных случаев выше среди мальчиков, чем среди девочек, и обусловлена особенностями «мужского поведения»: рискованные игры, опасное любопытство и т. д.). С годами разница в продолжительности жизни мужчин и женщин увеличивается и составляет 11–13 лет. Причиной этому является не только природная более слабая по сравнению с женщинами жизнеспособность мужского организма, но и социально-психологические факторы: пренебрежительное отношение к своему здоровью, неумение эффективно справляться со своими стрессами, склонность к вредным привычкам (употребление алкоголя, табака, наркотиков, токсичных веществ и т. д.), увлечение опасными для жизни и здоровья видами спорта. Кроме того, социальная роль мужчины возлагает на него функции «защитника» и «спасателя» в экстремальных ситуациях.

В играх и развлечениях мальчики склонны к активным занятиям, а девочки предпочитают спокойные, организованные занятия, связанные с общением. Общение вообще играет для девочек более важную роль, чем для мальчиков. Девочки раньше начинают говорить, активнее общаются, у них быстрее расширяется запас слов. Мальчики, в свою очередь, проявляют большой интерес к вещам. Они хорошо справляются с занятиями, требующими пространственных навыков, лучше работают с картами, схемами, формулами, пространственными объектами.

Можно сказать, что женщины – это коммуникаторы, а мужчины – деятели. В связи с этим у девочек раньше возникает и сильнее проявляется потребность во взаимопонимании, психологической близости. Они усиленно осваивают духовный мир. Мальчиков больше привлекает мир материальный. Женские способы самоутверждения: опека над младшими, желание быть привлекательной, произвести приятное впечатление. Мужчины для самоутверждения прибегают к таким средствам, как сила, смелость, ловкость, выносливость.

Это интересно!

Соотношение ролей мужчины и женщины обусловлено больше социальными, нежели природными факторами. Подтверждением этому может служить иной бытовой уклад жителей Новой Гвинеи, где женщины занимаются рыболовством и земледелием, а мужчины ведут дом и нянчатся с детьми. Женщины здесь сами выбирают мужчин и предлагают им руку и сердце, а сосватанный мужчина переходит в дом своей жены с приданым.

С развитием бархатного общества изменяются понятия мужского и женского поведения. Повышается роль женщины в общественной жизни, происходит ее личностное становление и развитие. В отношениях полов всё больший вес приобретают дружба и равноправие. Выполнение социальных функций неизменно требует от женщин развития традиционно признаваемых мужских качеств. Женщина уже не может и не хочет довольствоваться ролью безликого приложения к мужчине, обеспечивающего ему уют, комфорт и продвижение по службе. Она стремится к личной самореализации. На фоне такого кардинального изменения женщины приобретают мужские черты характера, а мужчины – женские. Мужчина и женщина словно меняются ролями. Такие явления ученые называют «маскулинизацией» женщин и «феминизацией» мужчин.

2. Вопросы общения юношей и девушек.

Человек – существо социальное. Включенность личности в общественные отношения объясняет первостепенную роль социального общения в этом процессе. Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Чаще всего трудности подросткового возраста связывают с половым созреванием. В решении сложных задач развития личности значительная роль принадлежит формированию умения личности общаться.

Значение общения в жизни подростков огромно и продолжает расти, от него все в большей мере зависят успешность профессиональной деятельности, активность в общественной жизни и, наконец, личное счастье каждого.

Общение – основа межличностных отношений у подростков.

Одна из главных особенностей подросткового возраста – смена значимых лиц и перестройка взаимоотношений с взрослыми.

Одной из самых важных потребностей переходного возраста становится потребность в освобождении от контроля и опеки родителей, учителей, старших вообще, а также от установленных ими правил и порядков.

Одна из главных тенденций переходного возраста – переориентация общения с родителями, учителями, вообще со старшими, на более или менее равных по положению. Роль эмоциональной функции общения проявляется в двух аспектах: в приобретении опыта эмоциональных отношений с людьми и в развитии эмоционального притяжения окружающей действительности.

Общение со сверстниками – очень важный специфический канал информации межличностных отношений. Положение принципиального равенства детей-сверстников делает эту сферу отношений особенно привлекательной для подростка: это положение соответствует этическому содержанию возникающего у подростка чувства собственной взрослости. Происходящие в начале подросткового возраста специфические сдвиги в развитии определяют принципиальное сходство у подростков новых

потребностей, стремлений, переживаний, требований к отношениям с взрослыми и товарищами. Это способствует развитию отношений со сверстниками вглубь. У подростка формируются ценности, которые больше понятны и близки сверстнику, чем взрослым. Общение с взрослыми уже не может целиком заменить общения со сверстниками. Сознание групповой принадлежности, товарищеской взаимопомощи дает чувство эмоционального благополучия и устойчивости.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Презентация планет.

– Представь, что в огромной Вселенной существуют две уникальные планеты: планета Мужчин и планета Женщин. На планете Мужчин живут исключительно одни мужчины, и они никогда не видели женщин. Соответственно, на планете Женщин обитают только женщины, и они никогда не встречались с мужчинами.

И вот во Вселенной создалась такая ситуация, когда планеты настолько приблизились друг к другу, что жителям планет можно видеть и общаться друг с другом. У них появляется возможность объединиться: жить вместе на одной из планет или создать новую планету для совместного проживания.

Для этого нужно лучше узнать друг друга.

• Подготовь презентацию каждой из планет, указав в них особенности характера, вкусы, интересы, увлечения, занятия жителей каждой из планет.

Презентация планеты Женщин.

Презентация планеты Мужчин.

2. Мужчина или женщина?

• Проанализируй представленные ниже ситуации и ответь на вопросы. Постарайся обосновать свой ответ:

А. Два человека пробуют конфеты. Один, развернув обертку, сразу кладет конфету в рот. Другой – надкусывает и смотрит, какая в конфете начинка.

Вопрос: Кто интересуется начинкой: мужчина или женщина? Почему?

Б. Муж и жена проводят вечер дома. Вдруг обнаруживается, что их ребенок плохо себя чувствует. Один из супругов хочет немедленно вызвать скорую помощь, а другой предлагает подождать до утра и, если самочувствие ребенка не ухудшится, вызвать участкового врача.

Вопрос: Кто предлагает успокоиться и вызвать врача только утром? Почему?

В. В компании возникают различного рода беседы. Одна группа гостей оживленно обсуждает рабочие проблемы. Вторая — тайны черной и белой магии, астрологические прогнозы.

Вопрос: Кто из гостей увлечен разговорами о магии и астрологии: мужчины или женщины? Почему?

Г. Муж и жена, путешествуя в машине, попадают в незнакомый город. Им нужно отыскать гостиницу. Один из них пытается расспросить прохожих, а другой говорит, что этого делать не надо. Лучше отыскать местоположение гостиницы по имеющейся у него схеме.

Вопрос: Кто из супругов расспрашивает прохожих, как добраться до гостиницы, а кто при этом пользуется схемой? Почему?

Ответы на вопросы задания 2:

А. Женщина. Женщины более любопытны в области хозяйственно-бытовых отношений, поэтому ее будет больше интересовать содержание конфеты.

Б. Мужчина. Мужчины рациональны и менее подвержены эмоциям, склонны более спокойно оценивать обстановку. Женщины чаще тревожатся и беспокоятся. Они сильнее, чем мужчины, переживают чувство страха.

В. Женщины. В силу своего эмоционального склада они больше, чем мужчины, интересуются религиозно-мистическими вопросами. Мужчины, как правило, считают эти увлечения

срундой. Они больше бывают озабочены работой и продвижением по службе.

Г. Жена расспрашивает прохожих, так как женщины лучше владеют разговорной речью, более общительны. Муж использует схему. Мужчины имеют более развитое пространственное воображение, лучше ориентируются по картам и схемам.

3. Тест «Понимаете ли Вы лиц противоположного пола?».

- Ответь на вопросы теста.
- Оцени каждое высказывание ответами «верно» или «неверно».

- 1) Женщины более артистичны, чем мужчины.
- 2) Мужчины лучше преподают математику, чем женщины.
- 3) Мужчины запоминают незначительные детали лучше, чем женщины.
- 4) Женщины лучше понимают себя, чем мужчины.
- 5) Женщины более способны к изучению иностранных языков.
- 6) Женщины лучше понимают других, чем мужчины.
- 7) Мужчины выполняют однообразную работу лучше, чем женщины.
- 8) Мужчины спят больше женщин.
- 9) Мужчины планируют свои действия лучше и думают о будущем больше, чем женщины.
- 10) Женщины намного эмоциональнее мужчин, поэтому уровень самоубийств среди них выше.
- 11) Женщины влюбляются гораздо быстрее мужчин.
- 12) Девушки в гораздо большей степени, чем юноши, склонны беспокоиться о том, что думают о них друзья.
- 13) Алкоголь действует на женщин сильнее, чем на мужчин.
- 14) Язык у женщин «повешен» лучше, чем у мужчин.
- 15) Мужчины больше думают о себе.
- 16) Мужчины более склонны переоценивать себя.

- 17) Мужчины чаще устраивают розыгрыши.
- 18) Мужчине проще, чем женщине, стать счастливым.
- 19) Мужчин труднее, чем женщин, вывести из себя.
- 20) Мужчины более суеверны, чем женщины.

Ответы на вопросы задания 3:

1) Верно. Установлено, что женщины выражают свои чувства чаще, чем это делают мужчины, поэтому у них более выражены драматические способности.

2) Верно. При прочих равных условиях у мужчин больше способностей к преподаванию математики.

3) Неверно. Женщины лучше мужчин запоминают детали, в то время как мужчины мыслят более широкими категориями.

4) Верно. Женщины более склонны к самонаблюдению, поэтому и знают они о себе больше.

5) Верно. Изучение иностранных языков дается женщинам легче.

6) Верно. Женщины более восприимчивы к чувствам и проблемам других людей.

7) Неверно. Мужчины склонны проявлять нетерпение и беспокойство при выполнении однообразных действий.

8) Неверно. Женщины в среднем спят по ночам на час больше, чем мужчины.

9) Неверно. Ученые утверждают, что женщины думают о будущем больше и составляют план своих действий лучше, чем мужчины.

10) Неверно. Уровень самоубийств среди мужчин в два раза выше, чем среди женщин.

11) Неверно. Согласно одному исследованию, к четвертому свиданию поняли, что это любовь, 20 % мужчин и только 15 % женщин.

12) Неверно. Юноши больше, чем девушки, озабочены тем, как они выглядят в глазах окружающих.

13) Верно. Из-за разницы в весе тела и гормональных различий женщинам сложнее «пить, не пьянея».

14) Верно. Поскольку женские голосовые связки короче мужских, женщинам вести беседу легче. Однако мужчинам свойственно чаще прерывать женщин и менять тему разговора.

15) Неверно. Мужчины больше озабочены работой, чем своей персоной, в то время как женщины много думают и говорят о своих проблемах.

16) Верно. В то время как женщины стремятся к самосовершенствованию, мужчины в силу своего идеализма предъявляют к себе меньше требований.

17) Верно. Мужчины развлекаются всевозможными розыгрышами чаще, чем степенный противоположный пол.

18) Неверно. Женщины чаще испытывают как радость, так и горе, их эмоциональная жизнь интенсивнее мужской.

19) Верно. Женщины чаще тревожатся и беспокоятся. Кроме того, они гораздо сильнее, чем мужчины, переживают чувство страха.

20) Неверно. Психологи утверждают, что женщины чаще, чем мужчины, «стучат по дереву» или опасаются встречи с черной кошкой. Как правило, именно женщины сводят религию к набору суеверий.

Подсчет баллов. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Результаты:

15–20 баллов. Вы удивительно мудры и наблюдательны. И, скорее всего, Вы легко уживаетесь с лицами противоположного пола.

8–14 баллов. Это хороший результат. Хотя, вероятно, иногда противоположный пол приводит Вас в замешательство.

0–7 баллов. Очень может быть, что Вы отвечали, полагаясь на свой личный опыт. Результаты говорят о Вашей ненаблюдательности. Но положение можно исправить, если, общаясь с людьми противоположного пола, Вы попытаетесь лучше разобраться в них.

4. Разрешение проблемных ситуаций.

• Попробуй решить следующие ситуации во взаимоотношениях юношей и девушек.

Ситуация 1 «*Знакомство в поезде*».

На новогодние праздники молодой человек отправляется к друзьям в другой город (предположим, в Москву). Он купил билет и в нужное время приехал на вокзал, вошел в свой вагон, затем в свое купе. Здесь он видит, что его соседкой является привлекательная девушка, которая тоже едет в Москву.

1) Какие приемы начала и продолжения разговора с девушкой ты мог бы предложить юноше?

2) Какие темы беседы были бы интересны девушке?

3) Какие знаки внимания девушке были бы уместны в данной ситуации?

Для разыгрывания ситуации выбирается пара (юноша и девушка). Они представляют эту ситуацию так, как она могла бы быть на самом деле. (Все присутствующие выполняют роль «скрытой камеры»).

Ситуация 2 «*В парке*».

Бывают такие ситуации, когда нужно отказаться от знакомства и общения. Очень важно уметь отказаться от знакомства, не обижая и не задевая самолюбия другого человека.

Представь ситуацию:

Весна. Лавочка в цветущем уголке парка. Сидит девушка, к ней подсаживается молодой человек с явным желанием познакомиться. Девушка не расположена к разговору с молодым человеком. Необходимо мягко, деликатно показать юноше, что она не склонна к «завязыванию личных отношений».

1) Какие формы отказа от общения можно использовать в данной ситуации?

2) Как с помощью невербальных приемов общения (мимика, жесты, поза) выразить отказ от общения?

3) Какие средства вербального (словесного) общения будут эффективны в этом случае?

ТЕМЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

1. Поговорим о мужестве.
2. Общение, общение, общение.
3. Подросткам о разрешении конфликтов.
4. Мальчишки и девчонки, такие разные, такие похожие.
5. Девочка, девушка, женщина.
6. Мальчик, юноша, мужчина.

8 КЛАСС

В 8 классе наступает пора возрастных и физиологических изменений, именно в это время у подростков начинается «новая» жизнь во дворе, вспыхивают чувства, льются через край эмоции, обостряются отношения в классе. Именно в это время важно развить у учащихся навыки зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков, умением приводить в полное равновесие свои мысли и чувства, способностью максимально реализовать себя в современном мире. Предлагаемые для изучения материалы, научат учащихся творчески относиться к возникающим проблемам, овладеть навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Тема 1. КОНСТРУИРУЕМ МОДЕЛЬ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Ведь все взрослые сначала были детьми,
только мало кто из них об этом помнит.

Антуан де Сент-Экзюпери

В мире слов и понятий: *детство, юность, социальная зрелость, старость, болезнь, закаливание (см. Приложение, с. 228–240).*

1. Поговорим о здоровье.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определено, что **здоровье** – это «**состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов**».

Духовное и физическое здоровье – это две неотъемлемые части человеческого здоровья, которые должны находиться постоянно в гармоничном единстве, что и обеспечивает высокий уровень здоровья. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь, и духовный контроль дает необходимую дисциплину для поддержания физического здоровья.

Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий.

Физическое здоровье обеспечивается двигательной активностью, рациональным питанием, закаливанием организма, очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, временем и умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков.

Факторы, влияющие на здоровье человека

Образ жизни	50 %
Наследственность	20 %
Окружающая среда	20 %
Система здравоохранения	10 %

Это интересно!

Среди физических факторов наиболее важными являются наследственность и состояние окружающей среды.

Исследования свидетельствуют о существенном влиянии биологических факторов (наследственности) практически на все аспекты нашего физического здоровья. Это предрасположен-

ность к определенным заболеваниям, стиль поведения и другое. Степень влияния их на здоровье может составлять до 20 %.

Состояние окружающей среды прямо влияет на здоровье, и даже самые здоровые жизненные привычки не могут полностью компенсировать воздействие загрязненного воздуха или воды.

Степень влияния окружающей среды на здоровье человека может составить до 20 %.

Духовный фактор является важным компонентом здоровья и благополучия. Это понимание здоровья как способности к созданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи, создание установки на здоровый образ жизни. Необходимо отметить, что побудить людей вести здоровый образ жизни – трудная задача. Знать, что такое здоровый образ жизни, – это одно, а вести его – совсем другое. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности. Таким образом, духовный фактор во многом зависит от индивидуального образа жизни, степень его влияния на здоровье составляет 50 %.

Социальные факторы также значительно влияют на наше здоровье и благополучие. Уровень благополучия, а следовательно, и здоровья может быть высоким тогда, когда человек имеет возможности для самореализации, когда ему гарантированы хорошие жизненные условия, образование и медицинское обслуживание. Считается, что влияние медицинского обслуживания на здоровье составляет 10 %.

Необходимо подчеркнуть, что каждый человек ответствен за свое здоровье и благополучие. Достижение хорошего уровня здоровья и благополучия – это непрерывный процесс, который подразумевает определенную жизненную позицию и поведение.

2. Здоровье и образ жизни.

Попробуем вместе ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни. Современные ученые выделили базовые

вые компоненты, на основе которых и строится ведение здорового образа жизни. К ним относятся:

- Рациональное питание.

Данный компонент рассматривается как один из важнейших критериев здорового образа жизни. Питание выполняет одну из главных функций в обеспечении жизнедеятельности человеческого организма. Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает нормальное развитие организма. Оно служит, предупреждая многие болезни, мощным профилактическим средством.

- Физическая активность.

Это второй базовый компонент здорового образа жизни. Физические упражнения по праву входят в систему здорового образа жизни, так как без физической активности состояние человека значительно ухудшается, и не только физическое, но и психическое, снижаются интеллектуальные возможности человека (врачи утверждают, что умственная работа должна в полной мере компенсироваться физической).

- Общая гигиена организма.

Гигиена организма связана, прежде всего, с поддержанием чистоты кожного покрова. Проблема чистоты кожного покрова весьма актуальна для человека, так как примерно 2,5 млн потовых и сальных желез выделяют около 0,5 л пота и около 20 г сала в сутки, в поверхностных слоях кожи идет непрерывное обновление клеток, на грязной коже могут иметься вредные для здоровья человека микроорганизмы. При загрязнении кожи засоряются выводные протоки потовых желез, и нарушается способность организма к терморегуляции. На грязной коже легко развиваются грибковые заболевания, лечение которых требует много времени. Естественно, что все эти факты убеждают нас в необходимости поддержания чистоты тела.

- Закаливание.

Это достаточно широкое понятие также входит в общую концепцию здорового образа жизни. 50 лет назад под закалива-

нием понимали исключительно привыкание организма к холоду. Сейчас это понятие истолковывают более широко – закаливание означает «укрепление сопротивляемости организма к любым факторам внешней среды, вызывающим состояние стресса, то есть напряжение». К таким факторам относятся низкая и высокая температура воздуха, чрезмерно пониженная или повышенная влажность, резкие изменения атмосферного давления и т. д.

- Отказ от вредных привычек.

Необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самого пристрастий.

К вредным привычкам чаще всего относят употребление алкоголя и табакокурение, ученые обозначают курение как более распространенную привычку, а следовательно, и как большее зло для человека.

3. Физическое здоровье и возраст.

Чтобы понять, как сохранить здоровье, чтобы его хватило на долгую и активную жизнь, нужно знать, из каких этапов складывается жизнь человека. Вслед за антропологами и физиологами попытаемся разобраться в особенностях жизни каждой возрастной ступени.

Жизненный путь каждого человека от рождения до смерти чрезвычайно сложен. По мере роста и развития в организме происходят глубочайшие изменения. В начале жизни в детстве и юности идет бурный рост организма, развитие физиологических и интеллектуальных качеств, все жизненные проявления организма активны. В зрелости все физиологические и духовные процессы уравниваются и стабилизируются. В этот период человек активно трудится, познает себя и окружающий мир, развивается и совершенствуется его интеллектуальная деятельность. В конце жизни происходит постепенное затухание всех

функций организма, ограниченность подвижности организма, его старение. Старение – закономерный физиологический процесс, присущий всем живым организмам на Земле.

Жизненный путь каждого человека можно условно разделить на определенные возрастные периоды. Условность разделения определяется социальной и природной средой, в которой растет, формируется и живет организм человека. Так, например, возрастные периоды народов Севера отличаются от возрастных периодов южан. Возрастные периоды жизни человека определяются также периодами биологической и социальной зрелости организма. Условно можно разделить: детский, подростковый и юношеский вóзрасты охватывают период от рождения человека до окончания школы, то есть до 17–18 лет. Молодость – от 18 до 30 лет, зрелость – от 30 до 60 лет, старость – от 60 лет до смерти. Каждый возрастной период жизни человека сопровождается определенными физиологическими и духовными изменениями. Характер этих изменений непосредственно определяется тем образом жизни, который ведет человек, той социальной сферой, в которой он формируется, растет и развивается.

Это нужно знать!

В процессе жизнедеятельности организма человека наступают периоды биологической и социальной зрелости. Социальная зрелость предполагает такой уровень развития организма, когда молодой человек способен принимать активное участие в жизни общества. В нашей стране социальная зрелость наступает с получением паспорта – документа, подтверждающего принадлежность данного человека к социальной среде, в которой он живет и формируется. Это происходит в 14 лет. Однако это еще не полная социальная зрелость, а именно ее первый этап. Полная социальная зрелость наступает в 18 лет, то есть в тот период, когда каждый человек данной социальной системы может принимать активное участие в ее строительстве, развитии и жизнеобеспечении. Этот период связан с совершеннолетием молодого человека. Причем каждая социальная система сама

определяет период социального созревания своих членов. Так, во многих государствах период совершеннолетия молодого человека связан с 20–21 годами, когда юноша или девушка могут самостоятельно принимать решения, подчиняясь законодательной системе данной социальной среды.

Биологическая зрелость организма связана с половым созреванием и способностью к продолжению рода. Весь процесс роста заканчивается у юношей к 18–19 годам, у девушек к 16–17 годам. Темпы роста у девочек и мальчиков отличны, поскольку половое созревание начинается у девочек на два года раньше. В этот период происходит не только интенсивный рост организма, но и формирование вторичных половых признаков.

Это интересно!

- Низкий рост народов тропических стран – это не особая расовая черта, а следствие недостатков белков в пище.

- В тех районах земного шара, где нарастает потребление белка, жизнь человека стала более продолжительной.

- Избыточная масса тела значительно сокращает продолжительность человеческой жизни.

- Насчитывается более 200 теорий старения человека. И. И. Мечников, например, сравнивал старость с болезнью и говорил о необходимости ее лечения. Причиной старости он считал замену «благодарных» клеток организма соединительной тканью в результате внутриклеточных процессов. Он впервые создал стройную научную теорию старения организма.

- У детей и подростков высокогорья процессы роста и полового созревания сильно замедленны по сравнению с жителями равнинных и низкогорных районов. Например, средние размеры школьников высокогорья Киргизии меньше, чем у низкогорных групп: разница в длине тела составляет 2 см, а в окружности груди – 1,5 см.

- Для жителей высокогорья Памира характерен сравнительно низкий уровень основного обмена веществ, а ведь он находится в прямой зависимости от функций щитовидной железы.

Гормоны щитовидной железы не только регулируют основной обмен веществ, но и играют важную роль в процессе роста и развития организма.

4. Чтобы быть здоровым.

Болезни – бич человечества. Сколько сотен и тысяч жизней они уносят безвременно. У скольких людей отнимают радость созидательного труда.

Борьбу с болезнями ведет медицина – одна из самых гуманных наук. Она возникла на заре человеческой культуры и достигла больших успехов. Но далеко еще не все недуги побеждены ею.

На протяжении многих веков главной и единственной задачей врачей было лечить больных. Но вот в медицине появилась новая точка зрения: надо не только лечить, но и предупреждать болезни. Выдающиеся русские врачи еще в прошлом веке считали, что будущее принадлежит предупредительной (профилактической) медицине.

Есть два рода болезней. Одни происходят от заражения микробами и вирусами, проникающими в организм извне. Это инфекционные заболевания. А другие возникают большей частью от нарушения режима труда и отдыха, неправильного питания, от охлаждения, перегрева, плохого освещения, неправильной осанки, вредных привычек.

Если человек крепок, закален, то его организм может активно сопротивляться и тем и другим болезням. У ослабленных же людей сопротивляемость снижена, и они часто болеют.

Это нужно знать!

Итак, самое верное средство борьбы с любыми болезнями – укрепление здоровья. Как же его укрепить? Для этого есть немало средств: физкультура и спорт, закаливание, соблюдение правил гигиены, хорошее питание.

Установлено, что школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший

вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. (Жизненная емкость легких — наибольший объем выдохнутого воздуха после наиболее глубокого вдоха.) Рост юношей 16 лет, занимающихся спортом, в среднем 170,4 см, а у остальных он равен 163,6 см, вес соответственно — 62,3 кг и 52,8 кг. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, подвижные игры и спортивные развлечения, туризм — все это укрепляет здоровье и предохраняет организм от заболеваний. Есть еще одна очень важная сторона физического воспитания — закаливание. Специальными исследованиями доказано, что закаленные дети значительно реже болеют гриппом, ангиной, катарам верхних дыхательных путей, чем незакаленные. Воздушные и солнечные ванны и водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание) предохраняют организм от различных заболеваний, особенно простудных. Но прежде чем начинать закаливание организма, нужно посоветоваться с врачом.

Утренняя гигиеническая гимнастика — физические упражнения, выполняемые утром после сна, они способствуют ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После пробуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на работоспособности, которая остаётся сниженной по сравнению с обычной, и на самочувствии: человек ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность.

Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приво-

дит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости.

Не следует путать зарядку с физической тренировкой, цель которой – получение более или менее значительной нагрузки, а также развитие необходимых человеку физических качеств.

Для занятий утренней зарядкой удобно пользоваться комплексами упражнений, передаваемых по радио и телевидению.

Некоторые упражнения способствуют профилактике и лечению хронических расстройств внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. При занятиях физической культурой необходимо учитывать отклонения в физическом развитии человека. Так, при плоскостопии большое значение имеют регулярные занятия спортом: рекомендуется плавание, а упражнения, связанные с усиленной нагрузкой на ноги (например, тяжелая атлетика, бег, конькобежный спорт и другое), исключаются.

Это интересно!

Правильная поза при письме.

В систему управления позой входит ЦНС (соответствующие сегменты спинного мозга) и периферические рецепторы в мышцах; управление позой осуществляется через мышечный аппарат, благодаря тремору – незначительное дрожание мышц. Позы с небольшим наклоном более выгодны с точки зрения статики и биомеханики – меньшее колебание центра тяжести. При больших наклонах в работу вовлекаются дополнительные двигательные единицы, учащается пульс, снижается амплитуда дыхания, возможны нарушения зрения, возникают застойные явления в кровеносном русле ног и малого таза, происходит сдавливание позвоночных дисков.

Установлено, что степень наклона корпуса увеличивается с возрастом школьников: в начальных классах угол между наклоном головы и горизонтальной плоскостью составляет 45 градусов, грудной отдел позвоночника – 55 градусов. У школьников

средних и старших классов соответственно – 39–33 и 53–48 градусов. Возрастные особенности сидячего положения связаны с анатомо-физиологическими параметрами организма. Менее совершенным устройством нервно-мышечного аппарата в младшем школьном возрасте объясняются трудности преодоления статических нагрузок, несмотря даже на более вертикальное положение тела.

Критерии оценки позы.

Для оценки позы учащегося используют различные критерии, учитывающие особенности физиологии и патологии детей.

1. Физиологические критерии: степень активности мышечной системы, устойчивость позы, минимальное отклонение центра тяжести от точки равновесия, что делает сидячее положение тела более выгодным по сравнению со стоячим.

Положение тела считается **правильным**, если сохраняется устойчивое равновесие, нормальная деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной систем, слухового и зрительного анализаторов. При письме наименее утомительна поза, когда центр тяжести находится между X–XI позвонками, при этом отвес проходит позади тазобедренного сустава. Голова слегка наклонена вперед, спина прямая, плечевой пояс – в горизонтальной плоскости, – все это существенно снижает мышечное напряжение и предупреждает ранее утомление.

При чтении используется более непринужденная поза с большим наклоном вперед. По степени сгибания корпуса выделяют позы с малым, средним и большим наклоном. К позам с малым наклоном относятся: сгибание грудной части позвоночника по отношению к поясничной под углом 170 градусов и наклоне головы в 50 градусов. Со средним наклоном позы эти значения приближаются соответственно к 160 и 40 градусам. В позах с большим наклоном – меньше 150 и 30 градусов соответственно.

В школьных мастерских поза должна быть рациональной с учетом техники безопасности.

2. *Патофизиологические критерии:* асимметрия позы и соответствующая асимметрия мышечного тонуса, а также чрезмерные наклоны корпуса, которые возникают из-за продолжительных статических нагрузок и неправильного устройства мебели, могут привести к ряду осложнений – таких как, близорукость, сколиоз, кифоз, остеохондроз.

3. *Психофизиологические критерии:* субъективное чувство удобства позы – отсутствие давления в сиделищной области и задней поверхности бедер, зрительный комфорт (особенно в компьютерных классах).

Правильная поза: при письме наименее утомительна поза, когда центр тяжести находится между X–XI позвонками, при этом отвес проходит позади тазобедренного сустава. Голова слегка наклонена вперед, глаза находятся на расстоянии длины предплечья и разогнутой ладони до листа тетради, спина прямая, плечевой пояс – в горизонтальной плоскости, туловище отодвинуто на 3–5 см от парты.

При чтении используется более непринужденная поза с большим наклоном вперед.

При работе в мастерской – прямое или слегка наклоненное положение корпуса с небольшим наклоном головы, равномерное распределение веса тела на правую и левую половины тела, недопущение сдавливания грудной и брюшной полостей, утомления зрения.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Подумай и ответь:

1) В какие возрастные периоды жизни человека идет интенсивный рост и развитие организма?

2) Что такое социальная зрелость человека?

2. Выполни индивидуально.

• Найди среди своих знакомых и родных людей, относящихся к различным возрастным категориям. Пронаблюдай за их поведением и образом жизни. Найди не менее пяти признаков,

которые отличают их друг от друга и являются характерными для каждой возрастной группы.

• Обоснуй свои предположения о причинах различия биологического созревания людей, живущих в районах высокогорья и равнин.

3. Составь комплекс упражнений для утренней гимнастики.

4. Проведи опрос среди учащихся вашей школы и определи процент школьников, делающих утреннюю гимнастику.

5. Объясни значение выражения: «В здоровом теле – здоровый дух!».

ТЕМЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

1. История олимпийского движения.

2. Мастера спорта на карте России.

3. Выдающиеся спортсмены моей школы.

Тема 2. КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ОСТАТЬСЯ ХОРОШИМ УЧЕНИКОМ?

Несовершеннолетние имеют право на получение необходимой информации о состоянии здоровья в доступной для них форме.

Ст.19, 24 «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан»

В мире слов и понятий: *хронический, лекарства, профилактика, рациональный, режим дня детей и подростков (см. Приложение, с. 228–240).*

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

1. Школа и здоровье.

Еще в 1904 году съезд врачей России обратил особое внимание «на заботу об охране здоровья подрастающего поколения и особенности детей, обучающихся в учебных заведениях...» и предложил ряд мероприятий «в целях устранения» вредных влияний со стороны школы на здоровье и физическое развитие

учащихся. Влияние школы и учебной нагрузки столь велико именно потому, что оно действует длительно и непрерывно, систематично и комплексно. Кроме того, годы обучения для каждого ребенка – период интенсивного развития, формирования организма, период, когда любые неблагоприятные влияния оказывают наибольшее воздействие.

За последние 10 лет число школьников с хронической патологией возросло в 1,5 раза, а среди подростков – в 2,1 раза. За время обучения 70 % функциональных расстройств переходят теперь в стойкую хроническую патологию к окончанию школы, в 4–5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза – органов пищеварения, в 2 раза – число нервно-психических расстройств.

Наиболее значительный прирост всех нарушений состояния здоровья отмечен в 7, 10 лет и в период от 12 до 17 лет. При этом считается, что отрицательное влияние внутришкольной среды и, прежде всего, перегрузок в начальной школе составляет 12 %, а в старшей – 21 %. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний.

Это нужно знать!

На уроки с хорошим самочувствием.

Школьная программа обширна и сложна. Каждому подростку приходится значительное время проводить за учебниками и тетрадками. При этом глаза выполняют значительную зрительную работу. После уроков, вопреки рекомендации врачей, большинство твоих сверстников не гуляют на свежем воздухе, а проводят все свое свободное время у телевизора или компьютера. В результате все больше ребят вынуждены надеть очки.

Ученые связывают нарушение зрения и с общим состоянием организма, поэтому занятия физической культурой крайне необходимы всем нам. Дети со слабым зрением могут сдавать нормы ГТО, посещать уроки физкультуры, заниматься в спортивных

секциях, участвовать в соревнованиях, что имеет не только оздоровительное, но и психологическое значение. Разумеется, физические нагрузки должны дозироваться с учетом возраста и подготовленности каждого ученика.

Существует и специальная гимнастика для глаз. Вот два несложных упражнения, которые помогут тебе снять зрительное напряжение:

1) исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки в стороны, круговые движения руками вперед и назад. В это время следить за кончиком большого пальца. Повторить 3–4 раза;

2) исходная позиция: сидя на стуле, скамейке, зажмурить и открыть глаза. Выполняется в среднем темпе. Повторить 3–4 раза.

Каждый учащийся еще с начальной школы должен овладеть рядом важных навыков. Из них самый трудный для усвоения: соблюдение необходимого расстояния от глаз до рабочей поверхности (тетради, книги, дисплея компьютера). Каждый учащийся должен знать, что надо:

- заниматься при достаточном и правильном освещении;
- соблюдать ритм зрительной работы, гигиену просмотра телевизионных передач и работы на компьютере;
- выполнять гимнастику для глаз и уметь давать глазам отдых.

Гигиенические исследования показывают, что некоторые школьники просиживают перед телевизором или дисплеем до 14 и даже до 30 и более часов в неделю. Проведенный опрос в одной из московских школ ошеломил своим результатом – самый популярный ответ на вопрос: «Когда и сколько вы гуляете?» – «Гуляю по дороге в школу и из школы».

Учеными замечено, что у жителей сельской местности зрение лучше, чем у горожан, это связано с тем, что в сельской местности больше простора для глаз, а глаз горожанина постоянно «натывается» на стены. К тому же для глаз вредны геометрические правильные формы и полезны всевозможные «завитушки», на них глаза отдыхают.

Это интересно!

Определение «школа, содействующая здоровью» становится достаточно популярным. Обычно так называют себя школы, в которых проводятся те или иные мероприятия, ориентированные на здоровье школьников.

Идея создания школ, содействующих здоровью, появилась в 1990 году и после апробации в нескольких европейских странах (Чехии, Польше, Венгрии) в 1992 году была принята Всемирной организацией здравоохранения, Советом Европы и Европейской комиссией как самостоятельный проект для Европейского континента в целом. В настоящее время в этом проекте принимают участие более 500 школ из 40 стран. Более 2000 школ связаны с сетью через национальные и региональные организационные структуры.

Опыт, накопленный школами за несколько лет существования проекта, показал, что идея содействия здоровью успешно проникает во все аспекты рутинной школьной жизни. Кроме того, школа, будучи частью социума, постепенно распространяет идею здоровья вокруг себя, вовлекая другие элементы социума. Целостный подход к пониманию здоровья в школе ведет к серьезным изменениям в школьной жизни, захватывая все уровни — от управления школой до отношений в классе и связей с внешним сообществом.

2. Умей не устать.

Режим — основа гигиенического образа жизни. Он создает оптимальные условия для укрепления здоровья и повышения работоспособности. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается определенный ритм деятельности всего организма. Это улучшает его функциональные возможности и позволяет наиболее эффективно выполнять различные виды работ. Кроме того, воспитываются организованность, воля, дисциплинированность.

Чтобы чувствовать себя здоровым и бодрым, ты должен приучить себя в определенное время просыпаться и ложиться

спать, выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику и закалывающие процедуры, завтракать, обедать и ужинать, заниматься спортом, готовить уроки, отдыхать. При этом режимы дня могут отличаться и зависеть от твоих индивидуальных особенностей, конкретных условий учебы (какая смена?), условий жизни и т. д.

Основные гигиенические положения, на основе которых разрабатывается режим дня: правильное чередование различных видов деятельности (учеба, отдых, тренировки и т. д.) в течение дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпаузы, тренировочные занятия, туристские походы, прогулки).

Режим дня здорового школьника в общих чертах можно представить таким образом: вставать следует не позднее 7 часов, затем в течение 7–10 минут делать гимнастику, обтираться влажным полотенцем или принимать душ.

Необходимо установить определенное время для питания и строго его придерживаться, чтобы пища лучше усваивалась. Есть следует за 1,5–2 часа до занятий физическими упражнениями и спустя 40 минут после их окончания. Ужинают за 2–2,5 часа до сна.

Домашние учебные занятия также следует выполнять в одни и те же часы. Через каждые 45 минут устраивайте 10-минутные перерывы, во время которых рекомендуется встать, походить, выполнить несколько физических упражнений.

Каждый день школьник должен выполнять различные виды домашних работ: убирать помещение, мыть посуду и т. п. В свободное время можно почитать, погулять на улице, заняться любимым делом. Нельзя в ущерб учебным занятиям или сну слишком много времени проводить перед телевизором.

Многие системы организма человека на протяжении суток функционируют неодинаково. Полагают, что около 50 физиологических процессов тесно связаны с временем суток. Так, ночью уменьшается интенсивность обменных процессов, снижаются температура тела, функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В дневное же время интенсивность обмена веществ,

двигательная активность возрастают, в связи с этим усиливается работа сердца и дыхательных органов. Ритмы деятельности различных систем организма, по продолжительности приближающиеся к суткам, называют *циркадными*.

В режиме дня должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексy и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться с одного состояния на другое. Так, например, если человек ложится спать в одно и то же время, то он быстрее засыпает и спит глубоким, спокойным сном; регулярное питание, как было уже сказано, вызывает в определенное время аппетит и т. д. Очень важно как можно больше бывать на воздухе, гулять, играть в подвижные игры, ходить на лыжах, совершать туристские походы. Ведь длительное пребывание в помещении, особенно в классе, где физические свойства и химический состав воздуха даже при хорошей вентиляции изменяются с каждым часом в неблагоприятную сторону, вызывает кислородное голодание.

А когда воздух богат кислородом, не содержит вредных примесей, он благотворно влияет на организм: улучшается состав крови, повышается обмен веществ, появляется хороший аппетит. В выходные дни и в каникулярное время необходимо как можно больше гулять.

Не менее важен и сон. Продолжительность сна уменьшается с возрастом: для 7–8 лет она составляет 11,5–11 часов; 9–10 лет – 10,5–10 часов; 11–12 лет – 10 часов; 13–15 лет – 9,5 часов и 16–18 лет – 8,5–8 часов. Полноценный отдых во время сна наступает только в том случае, если сон достаточно глубокий. А для того чтобы крепко спать, надо ложиться в одно и то же время, перед сном избегать шумных игр, никакого света, хорошо проветривать комнату, оставлять открытой форточку на ночь.

Это нужно знать!

Гигиеническая оценка режима дня школьника.

Правильный режим дня – это рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха. Рационально построенный и организованный режим создает предпосылки для оптимальной работоспособности, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма.

Примерный режим дня для учащегося средней школы

Режимные моменты	Возраст учащихся (лет) и классы				
	7–9	10	11–12	13–15	16–17
	I–III	IV	V–VI	VII–VIII	IX–XI
1	2	3	4	5	6
Подъем, гимнастика, туалет	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00
Завтрак	7.30	7.30	7.30	7.30	7.30
Дорога в школу	7.50	7.50	7.50	7.50	7.50
Занятия в школе	8.20	8.20	8.20	8.20	8.20
Дорога из школы	12.30	13.30	14.00	14.30	14.30
Обед	13.00	14.00	14.30	15.00	15.00
Послеобеденный отдых	13.30	–	–	–	–
Прогулка, спорт	14.30	14.30	15.00	15.30	15.30
Уроки	16.00	17.00	17.00	17.00	17.00
Прогулка	17.30	–	–	–	–
Ужин и свободное время	19.00	19.30	19.30	19.30	19.30
Приготовление ко сну	20.00	20.30	20.30	21.00	21.00
Сон	20.30	21.00	21.00	21.30	21.30

При составлении режима особое внимание следует обращать на следующие параметры: время для сна, прием пищи (3–4 раза в день), время для прогулки и спорта (с 15.00 до 18.00)

и другие параметры, которые необходимы для каждого человека индивидуально.

Основные принципы режима:

- 1) строгое его выполнение;
- 2) недопустимость частых изменений;
- 3) постепенность перехода к новому режиму;
- 4) учет возрастных особенностей организма.

Это интересно!

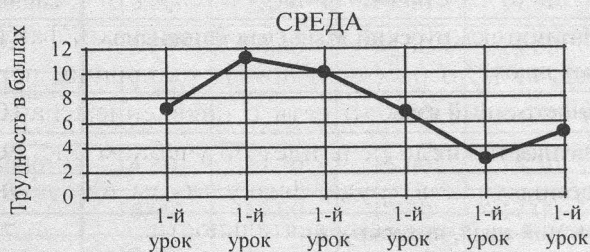
Физиолого-гигиенические требования к составлению расписания уроков в школе определяются динамикой изменения физиологических функций и работоспособностью учащихся на протяжении учебного дня и недели. Рационально составленное школьное расписание должно учитывать сложность предметов и преобладание динамического или статического компонентов во время занятий. В качестве одного из возможных способов оценки уроков можно использовать ранговую шкалу трудности (Сивков, 1988).

Учебный предмет	Балл
Математика, русский язык (для национальных школ)	11
Иностранный язык	10
Физика, химия	9
История	8
Родной язык, литература	7
Естествознание, география	6
Физкультура	5
Труд	4
Черчение	3
Рисование	2
Пение	1

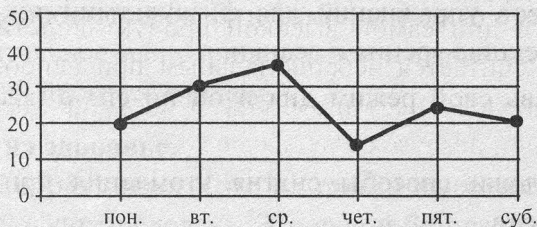
При этом школьное расписание оценивается положительно, если образуется кривая с одним подъемом – в среду и в пятницу

(по данным Сердюковской с соавторами, 1986) или во вторник и среду (как в дни самой высокой продуктивности). Школьное расписание считается нерациональным при наибольшей сумме баллов в понедельник или субботу, а также при неравномерном распределении нагрузок в недельном цикле.

При организации 5-дневной недели нагрузка учащихся в течение каждого учебного дня не должна быть выше, чем при 6-дневной учебной неделе, — не должно увеличиваться количество занятий, а также суммарный балл нагрузки. Это связано с изменением работоспособности во время учебной деятельности:



Изменение работоспособности во время учебной недели:



Вначале она повышается (период вработывания), затем устанавливается на высоком уровне, а затем — период снижения работоспособности и развития утомления.

В период снижения работоспособности выделяют 3 зоны: неполной компенсации, конечного порыва и прогрессирующего утомления. Исходя из этого, **начало урока, учебной недели, четверти, года должно быть облегченным**, так как продуктивность в это время снижена. По завершении периода вработывания к учащимся можно предъявить более высокие требования. В это время рекомендуется проводить изложение нового и сложного материала, давать контрольные работы и др. В середине учебной недели (вторник, среда), четверти и года следует планировать наибольший объем учебной нагрузки, факультативные занятия, кружковую работу и др. По окончании периода высокой работоспособности, то есть с появлением начальных признаков утомления, если речь идет об учебном дне, рекомендуется проведение уроков труда, физкультуры или других предметов, обеспечивающих смену деятельности.

В зоне прогрессивного падения работоспособности нельзя требовать выполнения интенсивных нагрузок: при этом происходит истощение организма, что может отрицательно сказаться на состоянии здоровья школьников.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Какие факторы школьной жизни, по твоему мнению, могут положительно влиять на здоровье школьников, а какие отрицательно?

2. Пользуясь дополнительной литературой, составь несколько комплексов упражнений для физкультминуток, направленных на коррекцию зрения и осанки.

3. Составь свой режим дня и оцени его с позиции рациональности.

4. Предложи способы снятия утомления при длительной учебной работе.

5. Нарисуй комикс на тему «Один день из моей жизни».

Оцени свое расписание уроков с позиции рациональности на основе предложенного материала.

ТЕМЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

1. Охрана зрения школьников.
2. Поговорим о правильной осанке.
3. Рациональный режим дня.
4. Особенности режима дня подростков.
5. Режим дня школьника при подготовке к экзаменам.
6. Место физической культуры и спорта в режиме дня.

Тема 3. БЕЗОПАСНАЯ УЛИЦА

В мире слов и понятий: несовершеннолетние (см. Приложение, с. 228–240).

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

1. Социальное здоровье.

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Здоровье – понятие не только биологическое, но и социальное. Хорошее здоровье – это радостное восприятие жизни, высокая трудоспособность. Для сохранения и поддержания здоровья людей важное значение имеют условия труда, прожиточный минимум, образ жизни, состояние здравоохранения. Все эти условия жизни людей определяются социальными возможностями общества. В конечном итоге социальные возможности определяют

уровень рождаемости, заболеваемости, смертности, продолжительности жизни населения. Эти факторы в свою очередь оказывают положительное или отрицательное влияния на социально-экономический прогресс в целом.

2. Право на здоровье.

Здоровый образ жизни – это не только психическое и физическое благополучие человека. Это еще и безопасное пространство жизнедеятельности. А оно – увы! – далеко не всегда такое. И во многом благодаря тому, что не все люди могут ужиться мирно друг с другом. Как часто ты испытывал дискомфорт, проходя по темному переулку, заглядывая в пустующую подворотню и ожидая увидеть подвыпившую компанию подростков, возможно, твоих сверстников? Уверенные в своей безнаказанности, такие «стаи» могут держать в страхе целые микрорайоны и даже вызывать восхищение у своих одноклассников рассказами о своих «подвигах». «А что, мы же ничего такого не делаем...» – типичное заявление после драки. Посмотрим, что предусматривает законодательство в отношении несовершеннолетних, и обратимся к юристу – специалисту по правовым вопросам.

Это нужно знать!

Действующее законодательство Российской Федерации предусматривает правовую ответственность несовершеннолетних за совершенные проступки и преступления. Подростка могут исключить из образовательного учреждения за противоправные действия (за преступления), за грубое и неоднократное нарушение устава общеобразовательного учреждения. В каждой школе существует устав, в котором оговариваются правила поведения в школе, правила посещения занятий. Если ученик, достигший возраста 14 лет, неоднократно нарушал устав, его исключают из школы. Но не думайте, что после исключения можно ничего не делать, отдыхать, гулять. Органы местного самоуправления совместно с родителями исключенного обязаны в месячный срок решить вопрос о его трудоустройстве или обучении в другом учреждении.

В случаях причинения материального ущерба несовершеннолетний в возрасте от 14 до 18 лет обязан его возместить. Если у него нет доходов, то ущерб возмещают его родители или опекуны. Причинением ущерба считается не только лишение человека какой-либо вещи или денег, а также те случаи, когда ему приходится тратить средства на лечение из-за нанесенного вреда здоровью.

Но несовершеннолетние подлежат и уголовной ответственности за совершенные преступления. Преступлением признается совершенное общественно опасное деяние, запрещенное Уголовным кодексом Российской Федерации.

В и д ы н а к а з а н и й , назначаемых несовершеннолетним:

- штраф;
- лишение права заниматься определенной деятельностью;
- обязательные работы;
- исправительные работы;
- арест;
- лишение свободы на определенный срок.

Уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления **шестнадцатилетнего** возраста.

Лица, достигшие ко времени совершения преступления **четырнадцатилетнего** возраста, подлежат уголовной ответственности:

- за убийство;
- умышленное причинение тяжкого вреда здоровью;
- похищение человека;
- насильственные действия сексуального характера;
- кражу;
- грабеж;
- хулиганство;
- вымогательство;
- неправомерное завладение автомобилем;

- заведомо ложное сообщение об акте терроризма;
- вандализм;
- приведение в негодность транспортных средств или путей сообщения.

Это интересно!

Юридический словарь.

Убийство – лишение человека жизни.

Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью – нанесение травмы, опасной для жизни человека.

Насильственные действия сексуального характера (изнасилование) – половое сношение с применением насилия или с угрозой его применения либо с использованием беспомощного состояния потерпевшего.

Вымогательство – требование передачи чужого имущества или права на имущество под угрозой применения насилия либо уничтожения или повреждения чужого имущества, а равно под угрозой распространения сведений, позорящих потерпевшего или его близких.

Грабеж – открытое хищение имущества.

Кража – тайное овладение чужим имуществом.

Терроризм – совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных общественно опасных последствий, если эти действия совершены в целях нарушения общественной безопасности, устрашения населения либо оказания воздействия на принятие решений органами власти, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях.

Заведомо ложное сообщение об акте терроризма – сообщение в милицию или иные правоохранительные организации заведомо ложной информации.

Хулиганство – грубое нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, совершенное

с применением оружия или предметов, используемых в качестве оружия.

Вандализм – осквернение зданий или иных сооружений, порча имущества на общественном транспорте или в иных общественных местах.

Действия, направленные на возбуждение ненависти, вражды, а также на унижение достоинства человека либо группы лиц по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, по отношению к религии, а равно принадлежности к какой-либо социальной группе, совершенные публично или с использованием средств массовой информации, **рассматриваются в уголовном кодексе как преступления.**

3. Ответственность за причинение вреда здоровью.

Здоровье – это очень большая ценность, которую каждый человек обязан беречь и сохранять. Посягательство на здоровье человека карается законом. В Уголовном кодексе есть «особая часть», в которую входят разделы «Преступления против личности» и «Преступление против жизни и здоровья». Различают:

- умышленное причинение тяжкого вреда здоровью;
- умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью;
- умышленное причинение легкого вреда здоровью;
- побои;
- оскорбление, то есть унижение чести и достоинства другого лица.

Каждое из перечисленных преступлений карается законом, и очень строго. Об этом необходимо помнить. Безобидная, на ваш взгляд, драка при конфликтной ситуации может привести к печальным последствиям и отравить жизнь вам и вашим близким надолго.

При этом, если возникает опасность вашей жизни и здоровью, вы можете защищать себя, при условии, что ваши действия не являются умышленными. Статья 37 Уголовного кодекса гласит: «Не является преступлением причинение вреда посягаю-

щему лицу в состоянии необходимой обороны, то есть при защите личности и ее прав». Если случится, что в своей защите вы причинили вред другому человеку, то «предел необходимой обороны» устанавливается следственными органами и судом.

Лучше избегать ситуаций, когда вы сами подвергаете себя опасности или провоцируете нападение на себя. Как это сделать, как избежать конфликтного взаимодействия, мы выясним в следующий раз.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Тест «Склонность к риску».

• Представьте себя в некоторых рискованных жизненных ситуациях, как бы Вы вели себя в них? Проставьте баллы своей оценки следующим образом:

5 – да;

4 – скорее да, чем нет;

3 – трудно сказать, как бы поступил;

2 – скорее, нет, чем да;

1 – нет.

Вопросы	Баллы
1	2
Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы скорее оказать помощь тяжелобольному человеку?	
Стали бы Вы на пути убегающего опасного преступника?	
Могли бы Вы ехать на подножке товарного вагона при скорости 100 км/час?	
Стали бы Вы первым переходить очень холодную реку (например, во время турпохода)?	
Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?	
Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой?	
Могли бы Вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?	
Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?	

1	2
Могли бы Вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел Ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?	
Могли бы Вы прыгнуть с 10-метровой высоты на тент пожарной команды?	
Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?	
Могли бы Вы в виде исключения вместе с другими семью людьми подняться на лифте, рассчитанном на шесть человек?	
Могли бы Вы по указанию взрослого взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?	
Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?	

Оценка результатов:

- 60 и более очков – повышенная склонностью к риску;
- от 25 до 60 очков – средние показатели;
- 25 и менее очков – Вы весьма осторожны.

2. Как Вы думаете, склонность к риску увеличивает вероятность попадания в конфликтные и опасные жизненные ситуации? Приведите примеры опасно рискованного поведения, описанного в литературе или представленного в кинофильмах. Обсудите с ребятами, когда риск может быть оправдан, а когда – нет.

Тема 4. ТЕХНОЛОГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

Понимание – начало согласия.

Спиноза

В мире слов и понятий: конфликт, семейный конфликт, конструктивный конфликт, деструктивный конфликт (см. Приложение, с. 228–240).

Здоровье и конфликты

Это нужно знать!

Конфликт – это состояние противоборства двух или нескольких сторон. В противоборство могут вступать два человека, группы, государства. В конфликтных ситуациях присутствуют оппоненты (участники) и предмет конфликта (то, из-за чего стороны пришли к разногласию). Конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. В конструктивных конфликтах возникают новые связи, взаимодействия, в деструктивных – разрушаются отношения.

Стратегии поведения в конфликтной ситуации:

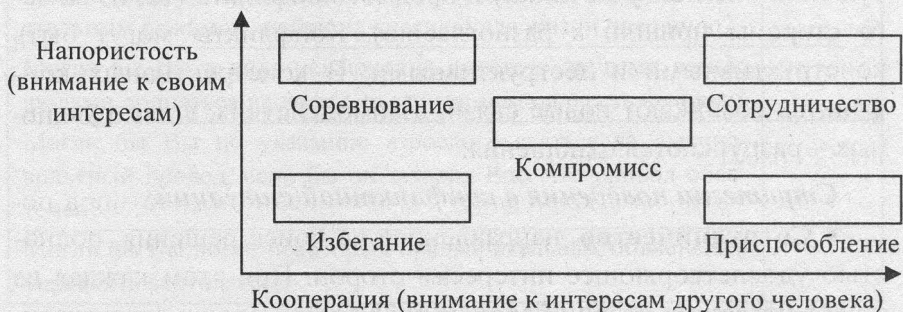
- **Сотрудничество**, направленное на поиск решения, полностью удовлетворяющее интересам сторон. При этом каждая из конфликтующих сторон берет на себя равную долю ответственности за разрешение конфликта.

- **Компромисс** – урегулирование разногласий через взаимные уступки. Как правило, компромисс позволяет поддерживать дружеские отношения. При этом предмет спора делится поровну, спорящие при таком разрешении ситуации могут чувствовать некоторое разочарование, ведь они достигли того, чего хотели, не в полной мере.

- **Избегание**, заключающееся в стремлении выйти из конфликтной ситуации, не решая ее, не уступая своего, но и не настаивая на своем. При этом участник конфликта испытывает затаенный гнев, депрессию; обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений.

- **Приспособление** – тенденция сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.

• **Соревнование, соперничество** – стремление добиться своего в ущерб интересам другого; открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требования беспрекословного подчинения. При этом участники конфликта проявляют озлобленность, агрессивность, ощущают недовольство собой и оппонентом.



Это интересно!

Время от времени возникающие конфликты – это естественные процессы. Люди не могут совсем прожить без каких-либо конфликтов, так как у них периодически проявляются разные точки зрения по каким-либо жизненным вопросам.

Важно правильно и вовремя разрешать возникающие конфликты, любой неразрешенный конфликт ведет к осложнению и даже к разрушению взаимоотношений.

Конфликт считается разрешенным, если:

- а) устранена причина, его вызвавшая;
- б) выработано единое решение, приемлемое для обеих сторон;
- в) восстанавливаются добрые отношения.

Нужно хорошо представлять, кто вовлечен в конфликт (стороны конфликта), условия его протекания, возможные действия участников конфликта.

Стороны конфликта:

- *Внутриличностный конфликт* – сторонами конфликта выступают две или более составляющих одной и той же личности, например, отдельные черты, особенности характера и поведения человека.

- *Межличностный конфликт* – стороны конфликта – двое и более личностей, вступающих в конфронтацию по поводу мотивов, целей, ценностей.

- *Внутригрупповой, или личностно-групповой, конфликт* – возникает в случае несоответствия поведения личности групповым нормам и ожиданиям.

- *Межгрупповой конфликт* – столкновение стереотипов поведения, норм, целей и /или ценностей различных групп.

Условия протекания конфликта:

- *Пространственно-временные* (место осуществления противоречия и время, в течение которого оно должно быть разрешено).

- *Социально-психологические* (климат в конфликтующей группе, тип и уровень взаимодействия (общения), степень конфронтации и состояние участников конфликта).

- *Социальные* (вовлеченность в противоречие различных социальных групп: половых, семейных, профессиональных, этнических и национальных).

Возможные действия участников конфликта:

- Характер действий (наступательное, оборонительное, нейтральное).

- Степень активности в их осуществлении (активные – пассивные, иницирующие – ответные).

- Направленность этих действий (на оппонента, к третьим лицам, на самого себя).

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Проанализируй, как типы поведения в конфликте используются тобой в реальной жизни. Для этого заполни следующую табличку в рабочей тетради:

Типы поведения	Пример ситуации	Завершение конфликта	Мои чувства
Сотрудничество («Мы – команда!»)			
Соперничество («Сам дурак!»)			
Компромисс («Фифти-фифти»)			
Избегание («Не прогоняйте, сам уйду»)			
Приспособление («Моя хата с краю»)			

2. Рассмотрите внимательно приведенную ниже таблицу. Опиши проявление конфликта во всех перечисленных сферах.

- С какими из них тебе приходилось иметь дело?

Сферы проявления конфликтов	Причины их возникновения
Конфликты в семье	Ссоры с родителями, братьями и сестрами
Конфликты в учебной деятельности	Затруднения в учебе; предэкзаменационная ситуация; неудачи на контрольных, экзаменах
Конфликт внутри моего «Я»	Ситуация обмана, предательства, краха идеалов, переоценки прежних ценностей, отношения к себе и другим
Конфликт взаимоотношений со сверстниками или со взрослыми	Не принимают в компанию. Не доверяют секреты и т. д.
Конфликт в связи с состоянием здоровья	Болезни, травмы

3. Тест «Поведение в конфликтных ситуациях».

Ты сможешь оценить свое умение разрешать возникающие конфликты, если ответишь на следующие вопросы:

Вопросы	Да	Нет
1. Легко ли ты выходишь из терпения?		
2. Уверен ли ты в превосходстве силы над логикой?		
3. Трудно ли тебе удержаться от ссоры, если ты с кем-то категорически не согласен?		
4. Считаешь ли ты, что окружающие завидуют тебе по тому или иному поводу?		
5. Любишь ли ты иногда делать что-то назло другим?		
6. Бываешь ли ты грубым в тех или иных ситуациях?		
7. Любишь ли ты читать детективы и смотреть боевики и фильмы ужасов?		
8. Нравится ли тебе высмеивать других, быть критичным и саркастичным?		
9. Есть ли в твоей жизни кто-либо, кого ты по-настоящему ненавидишь?		
10. Бываешь ли ты неприятен для окружающих?		
11. Часто ли ты наказываешь младших (брата, сестру и других детей), считая, что они этого заслуживают?		
12. Считаешь ли ты, что применение смертной казни в определенных случаях оправдано?		
13. Впадал ли ты когда-нибудь в такую ярость, что разбивал какой-нибудь предмет?		

Подсчет баллов. Каждый ответ «да» – 5 баллов, «нет» – 0 баллов.

От 65 до 20 баллов. Ты явно склонен к агрессивным импульсам в отношении окружающих и потере контроля над собой. Содержание твоих высказываний, а также их форма и элементы, им сопутствующие, нередко свидетельствуют о намерении навредить другим, душевно ранить их. Ты можешь даже сам не подозревать, что так называемое «высказывание правды в глаза» часто означает лишь проявление твоей агрессивности.

Так же как и то, что ты подчас не скусишься на негативные оценки знакомых и близких, повышаешь голос и используешь чрезмерно острые аргументы, оспаривая отличную от твоей точку зрения. Подумай, так ли уж конструктивно твое поведение и так ли обязательна резко наступательная позиция? Может быть, тебе выбрать другие, более эффективные способы поведения в конфликтной ситуации!?

От 20 до 0 баллов. Ты относишься к людям, которые добродушны к окружающим, полагая, что это наилучший способ взаимоотношений. Ты склонен верить в душевное богатство человека, в доброту, справедливость и любовь как факторы, которые определяют нашу цивилизацию. Правда, тебе не дано легко привлекать других к реализации собственных целей. И твое умение владеть собственными чувствами нередко соединяется с недостатком уверенности в себе и достаточно легким подчинением мнению окружающих. Поэтому ты можешь становиться объектом агрессивности других. Попробуй более настойчиво предлагать и отстаивать свою точку зрения.

Тема 5. ПУТЕШЕСТВИЕ ПО МИРУ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ

Человек обладает способностью любить, и если он не может найти применения своей способности он начинает ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость. Этим средством он руководствуется как бегством от собственной душевной боли.

Эрих Фромм

В мире слов и понятий: *эмоции, эмоциональная культура, чувства, настроение (см. Приложение, с. 228–240).*

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

1. Мои эмоции и чувства.

Очень часто нашему здоровью наносят вред наши же чувства и переживания. Попытаемся разобраться, что это такое — наши чувства.

Слово «чувство» – многозначно. Мы говорим «органы чувств», имея в виду орган слуха и орган зрения. В словосочетаниях «чувство любви» или «чувство радости» слово «чувство» приобретает другое значение. В выражении «чувство юмора» и «чувство красоты» присутствует еще один смысловой оттенок, обозначающий сложные переживания человека. В психологии обычно для описания состояния человека используют понятие «эмоции».

Это нужно знать!

Эмоции и чувства – очень важная составляющая психического здоровья личности. Они делают нашу жизнь яркой, насыщенной, но могут и доставлять множество неприятностей.

Возникновение эмоций и чувств – это результат работы головного мозга. Так, ученые обнаружили, что в коре головного мозга существуют центры удовольствия и центры страдания. В результате экспериментов выяснилось, что левое полушарие в большей степени связано с возникновением положительных, а правое – отрицательных эмоций.

Часто понятия «эмоция» и «чувство» употребляют как синонимы. Однако, это не совсем так. В более узком значении «эмоции» – это временное переживание какого-либо более постоянного *чувства*.

Эмоции бывают *стеническими (действенными)* – когда человек под воздействием эмоций готов «горы свернуть», и *астенические (пассивные)* – когда человек остается пассивным созерцателем. Астенические эмоции расслабляют человека. У него от страха могут «ноги подкоситься».

Эмоции и чувства могут быть положительными и отрицательными. А иногда они бывают двойственными. Например, человек может и любить, и ненавидеть одновременно.

Положительные чувства вселяют в нас уверенность, придают силы, энергии, позволяют справляться со всяческими неприятностями.

Отрицательные чувства нас «съедают». И чем сильнее этот процесс, тем хуже состояние нашего психического здоровья. Человек теряет сон, аппетит, утрачивает работоспособность.

- Давайте попытаемся классифицировать эмоции и чувства:

Высшие социальные чувства	Чувство справедливости, чести, долга, ответственности, патриотизма, солидарности; эстетические чувства
Сложные чувства и эмоции	Радость, восторг, любовь, уверенность, отчаяние, тоска, презрение, зависть, любопытство, удивление, безразличие
Простые чувства и эмоции	Удовольствие, голод, жажда, усталость, боль

2. Эмоции «полезные» и «вредные» для здоровья.

Поговорим о тех эмоциях, которые доставляют нам множество неприятных минут. Вина и зависть, тревога и страх, злость и агрессия. Откуда они берутся? И почему иногда управляют нами? Насколько вредны они для здоровья и можем ли мы ими управлять?

Вина и стыд.

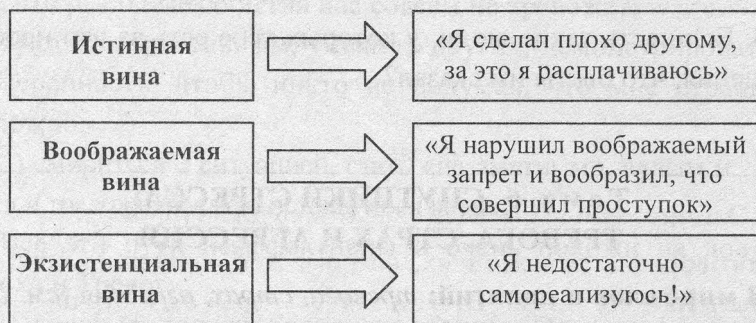
Бывают ли люди, которым никогда не бывает стыдно, которые никогда не чувствуют себя виноватыми? Скорее всего – нет. Даже самый бравый хулиган наедине с самим собой иногда испытывает неудобство из-за того, что он натворил.

Это нужно знать!

Внешне *чувство вины* не имеет особых признаков. Попробуем рассмотреть его изнутри. Наша нервная система очень чувствительна к любым рассогласованиям в нашем «Я». Какой я есть и каким хочу быть? Каким меня хотят видеть другие? Все несовпадения такого рода и ведут к чувству вины перед значимым другим – другом, учителем, компанией сверстников. Перечислять вред, наносимый человеку чувством вины, можно очень долго. Человек с чувством вины неуверен в себе, может впасть в депрессию, легко пугается, пессимистично смотрит на жизнь, им легко манипулировать, и он становится жертвой обстоятельств.

Переживая свою вину, человек чувствует внутренний разлад, сниженное настроение, тревогу, его сон нарушается или сопровождается кошмарными сновидениями.

Психологи утверждают, что вина бывает нескольких видов:



Вина – это страдание, которое невозможно переносить длительное время. Признание вины заставляет нас просить прощения, а это ослабляет страдание.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Составь в тетради «Словарь эмоций». Напиши 20 названий известных тебе эмоций, предварительно разделив их на положительные и отрицательные.

2. Те эмоции, которые ты испытывал хотя бы один раз в жизни, подчеркни одной чертой, те, которые ты испытываешь часто, – двумя. Затем перечеркни крестом те эмоции, которые ты бы не хотел испытывать никогда. Скорее всего, именно они ничего, кроме вреда, не приносят.

3. Обозначь цветом все эмоции, которые ты вспомнил, и опиши их кратко в таблице:

Цвет	Эмоция	Словесное описание ощущений

4. Напиши сказку о том, что было бы, если бы в один прекрасный момент все люди потеряли чувство вины и стыда. Не забудь, что в сказках волшебство всегда позволяет вернуть людям то, что было утрачено. Что нужно сделать, чтобы наладить жизнь? Конечно, попросить прощения.

5. Если есть такие люди, у которых тебе есть за что просить прощения, что бы ты им сказал?

Тема 6. СПУТНИКИ СТРЕССА: ТРЕВОГА, СТРАХ И АГРЕССИЯ

В мире слов и понятий: тревога, страх, агрессия (см. Приложение, с. 228–240).

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

1. Тревога и страх.

Это нужно знать!

Страх и *тревогу* рано или поздно испытывают все люди. Связанные с ними переживания легко воспроизводятся и могут прорываться к нам во время сна. Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Интенсивный страх приводит даже к смерти: животные, а также человек иногда могут быть испуганы буквально до смерти.

Но страх не является только злом. Он может служить предупреждающим сигналом и изменять направление мыслей и поведение человека. Когда возникают тревога и страхи?

- Когда есть опасность для физического, психологического, социального благополучия человека;
- когда нет уверенности в своей компетентности;
- когда есть угроза целостности нашего «Я»;
- когда возникает ситуация оценки;
- в ситуации неопределенности.

Способы избегания тревоги и страха.

Чувство тревоги и страха мы стараемся избегать. Есть три типичных способа:

1) придумать мир, где нет тревожащих событий, или сделать вид, что реальные события нас совсем не тревожат;

2) стать агрессивным, унижать других, демонстрировать самоуверенность, чтобы никто не подумал, что мне страшно и тревожно;

3) смириться с ситуацией, стать «незаметным», вялым и ... бояться и тревожиться всю оставшуюся жизнь.

Все эти пути неэффективны и очень похожи на ловушки Страх и Тревоги.

Человек не должен бежать от тревоги. Он должен обращать на нее внимание, приближаться к ней, считать своей. Искать причины недовольства собой, стремиться что-то изменить, быть готовым к саморазвитию, познанию самого себя.

2. Злость и агрессия.

Это нужно знать!

Чрезмерная *агрессивность* определяет весь облик личности, делая ее конфликтной, неспособной к сотрудничеству. Это проявляется в неоправданной враждебности, злобности, жестокости. Именно такие свойства агрессивности ведут к ухудшению психического здоровья. Однако агрессивности свойственны не только деструктивные параметры, она может содержать и позитивные моменты. Наличие агрессивности еще не делает личность социально опасной. Более того, существуют одобряемые обществом формы агрессивности. Например, одного человека можно осудить за хулиганство, а другому вручить медаль за первенство по боксу за один и тот же «набор» агрессивных действий.

Агрессивность может проявляться в двух формах:

- 1) в форме настойчивости, упрямства – **недеструктивная**,
- 2) в форме враждебности и ненависти – **деструктивная**.

И та, и другая формы влияют на эмоциональное развитие, на формирование личности, на психическое здоровье. Способность справляться с агрессией определяет развитие индивидуальных и социальных качеств человека.

Вся эмоциональная жизнь человека находится под влиянием этих двух форм агрессии. Они беспокоят в наибольшей степени, так как формируют опыт человека, особенно проявляясь в межличностных взаимоотношениях. Первый тип агрессивности, безусловно, желателен, необходим для выживания и достижения успеха. Второй тип приносит биологический вред и социальное разрушение.

Существуют различные виды проявления агрессии.

Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица.

Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (ссоры, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятья, ругань).

Косвенная агрессия – под этим термином понимают как агрессию, которая окольными путями направлена на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и агрессию, которая ни на кого не направлена – взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топании ногами, битье кулаками по столу и т. д. Эти взрывы характеризуются ненаправленностью и неупорядоченностью.

Склонность к раздражению (коротко – раздражение) – готовность к раздражению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.

Негативизм – поведение, обычно направленное против авторитета или руководства; это поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев.

Обида – зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания.

Подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

Это интересно!

Ряд исследователей, таких как В. Р. Гесс, Д. Олдс, Р. Р. Хит, Х. М. Р. Дельгадо, утверждают, что импульсы агрессии «контролируются» разными участками мозга. Так, например, экспериментально установлено, что, стимулируя определенные участки мозга, можно усилить аффект гнева (и соответствующую модель поведения), а можно и затормозить. Подобные исследования демонстрируют тот факт, что в одних зонах реакция активизируется, а в других сдерживается. Важен вопрос, какие факторы нарушают равновесие и провоцируют открытую ярость и соответствующее разрушительное (агрессивное) поведение. Эксперименты показывают, что нарушения подобного рода могут произойти, с одной стороны, от электрического раздражителя, а с другой стороны – наступить вследствие выведения из строя тормозящих центров; они могут быть вызваны еще и разного рода мозговыми заболеваниями.

3. Здоровье и стресс.

Жизнь требует от человека умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и регулировать в соответствии с ней свое поведение. Каждый день ставит перед человеком новые проблемы, которые необходимо решать, и эмоционально устойчивые люди с интересом воспринимают большинство изменений, происходящих с ними. Такие люди успешно справляются с любыми переменами, и не только к лучшему, но и к худшему (несчастные случаи, болезни и др.). Эта способность человека объясняется его психологической уравновешенностью, которая зависит от возможностей его организма приспосабливаться к различным жизненным ситуациям. Состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий,

получило название «*стресс*». Концепцию стресса сформулировал канадский патолог Ганс Селье (1907–1982).

Действие стрессоров суммируется и накапливается. Чем больше их в жизни человека в данный период, тем выше уровень стресса. **Совокупность защитных реакций организма при стрессе Селье назвал общим адаптационным синдромом.** Все стрессоры приводят к одному и тому же ответу: **общий адаптационный синдром** представляет собой ответ на любой стрессор.

АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ

1-я стадия – мобилизация (реакция тревоги)	2-я стадия – сопротивление	3-я стадия – истощение
В ответ на действие стрессора в организме возникает тревога. Эта реакция мобилизует организм, готовит его к срочным действиям. Увеличивается частота сердечных сокращений, поднимается кровяное давление, замедляется пищеварение, кровь приливает к мышцам. В результате улучшаются кратковременные возможности и деятельность организма	На этой стадии стресс снижается до более низкого, но более устойчивого уровня. В этот период организм обладает повышенной и длительно сохраняющейся способностью переносить действие стрессоров	Если уровень стресса слишком долго остается очень высоким, наступает следующая стадия, при которой способность организма сопротивляться стрессорам уменьшается. Человек в состоянии истощения страдает от полного упадка физического и духовного здоровья

Стресс не всегда приносит вред. При умеренном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно и делают организм готовым к оптимальному режиму работы. Высокий уровень стресса может оставаться положительным фактором только очень короткое время (состояние спортсмена перед соревнованием).

Каждому человеку присущ свой «оптимальный» уровень стресса. В этих пределах стресс психически благоприятен. Когда же стресс переходит границы оптимального уровня, он истощает психологическую энергию, нарушает деятельность человека и часто приводит к болезни.

Это нужно знать!

Разные люди отвечают на стресс по-разному, но есть общие принципы борьбы со стрессом, чтобы обеспечить психологическую уравновешенность, то есть поддерживать стресс на оптимальном уровне.

Некоторые принципы борьбы со стрессом:

Борьба со стрессом начинается с выработки в себе убеждения, что только вы сами отвечаете за свое душевное и физическое благополучие.

Будьте оптимистом. Источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий.

Регулярно занимайтесь физической культурой и спортом. Физические упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику. Постоянная двигательная активность способствует психологической уравновешенности и уверенности в себе. Физические упражнения — один из лучших способов выхода из состояния сильного стресса.

Ставьте себе посильные задачи. Реально смотрите на вещи, не ждите от себя слишком много. Уясните себе границы ваших возможностей, не берите на себя в жизни слишком много. Учитесь говорить твердо «нет», если у вас нет возможности выполнить какое-то задание.

Учитесь радоваться жизни, получайте удовольствие от самой работы, от того, как хорошо вы с ней справляетесь, а не только от того, что она вам дает.

Питайтесь правильно.

Высыпайтесь. Сон играет очень важную роль в преодолении стрессов и поддержании здоровья.

Таким образом, борьба со стрессом – способ поддержания психологической уравновешенности. Из всего сказанного можно сделать вывод, что психологическая уравновешенность – такое душевное состояние человека, которое обеспечивает ему хорошее настроение и высокую работоспособность, адекватное реагирование на действие различных стрессоров. Для воспитания привычек здорового образа жизни необходимо стремиться выработать в себе вышеперечисленные качества.

4. Советы для счастья.

– Что можно посоветовать вам и вашим друзьям для избавления от негативных эмоций и укрепления здоровья? Станьте счастливым. Попробуйте для начала:

1. Планировать свою жизнь. Счастливые люди не тратят времени напрасно: они планируют свою жизнь, ставят себе серьезные цели и разбивают их на ежедневные задачи. Хотя мы часто переоцениваем, сколько мы можем сделать за день, еще чаще мы недооцениваем, насколько многого мы способны достичь за год, трудясь понемногу день за днем.

2. Ведите себя так, как будто вы уже счастливы. Когда люди улыбаются, даже через силу, они чувствуют себя лучше; когда хмурятся, мир тоже кажется мрачнее. Так что пусть на вашем лице отражается счастье. В разговоре старайтесь всячески демонстрировать высокую самооценку и оптимистическое отношение к жизни. Положительные действия могут вызывать положительные эмоции.

3. Двигайтесь больше. Множество недавно проведенных исследований доказывают, что занятия любыми видами спорта не только способствуют укреплению физического здоровья, но также помогают избавиться от нетяжелой депрессии и чувства тревоги. В здоровом теле – здоровый дух.

4. Высыпайтесь. Счастливые люди обычно ведут активный образ жизни, но всегда оставляют время на отдых и нормальный сон. Студенты особенно часто страдают от недосыпания,

что приводит к постоянной усталости, снижению активности и подавленному настроению.

5. *Отдавайте предпочтение отношениям с близкими людьми.* Нет лучшего средства стать счастливым, чем сердечные отношения с человеком, для которого вы много значите и который заботится о вас.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Приведите примеры ситуаций, когда вы испытывали чувство тревоги и страха, и запишите их в таблицу:

Причина тревоги и страха	Ситуация
Опасность физического, психологического, общественного благополучия	
Некомпетентность	
Угроза моим ценностям	
Когда меня оценивают	
Ситуация неопределенности	

2. Тест «Уровень тревожности».

• Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и отметьте справа в графах цифры, соответствующие вашему выбору из четырех альтернатив. Над ответами на предложенные суждения долго думать не следует. Выберите тот ответ, который более всего соответствует вашему мнению.

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы			
		Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	2	3	4	5	6
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4

1	2	3	4	5	6
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищённым	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я – уверенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

• Посчитайте полученную сумму и разделите на 20. Сравните свой результат со шкалой:

3,5–4,0 балла – очень высокая тревожность;

3,0–3,4 балла – высокая тревожность;

2,0–2,9 балла – средняя тревожность;

1,5–1,9 балла – низкая тревожность;

0,0–1,4 балла – очень низкая тревожность.

Обсудите в классе с ребятами, какие плюсы и какие минусы есть у людей с высокой тревожностью, с низкой тревожностью. Что нужно сделать, чтобы тревожность помогала, а не мешала в жизни?

3. Приведите примеры различных видов проявления агрессии, с которыми вам приходилось иметь дело:

Физическая агрессия	
Вербальная агрессия	
Косвенная агрессия	
Негативизм	
Раздражение	
Обида	
Подозрительность	

4. Напишите ответы на вопросы в форме эссе:

- 1) Чем полезна и чем вредна злость?
- 2) В каких ситуациях люди чаще всего злятся?
- 3) В чем это проявляется?

5. Опишите возможные способы справиться со своей злостью так, чтобы, с одной стороны, не испортить отношения с окружающими, но и, с другой стороны, не «лопнуть, как кипящий чайник».

Тема 7. ЛОВУШКИ И МИФЫ ЛЮБВИ

У любви тысяча аспектов, и в каждом из них – свой свет, своя печаль, свое счастье, свое благоухание.

К. Г. Паустовский

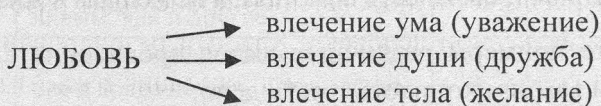
В мире слов и понятий: дружба, влюбленность, любовь, симпатия (см. Приложение, с. 228–240).

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

Симпатия. Дружба. Влюбленность. Любовь

Знаете ли вы, что: любовь одна, а подделок – множество. Мы принимаем за любовь самые различные чувства: жалость,

благодарность, физическое влечение, самолюбие... Эти чувства – своеобразные ловушки, в которые мы попадаем.



Отличия любви от влюбленности

Влюбленность	Любовь
<ul style="list-style-type: none"> – яркая; – непродолжительная по времени; – нравится физическая внешность; – идеализация (объект влюбленности – самый лучший); – недостатки не замечаются; – отношение: берущий; – эгоистичность (он (она) доставляет мне удовольствие, радость) 	<ul style="list-style-type: none"> – неяркая внешне; – продолжительная (иногда одна на всю жизнь); – нравятся все проявления личности; – реальное восприятие человека (люблю таким, какой он есть); – люблю, несмотря на недостатки; – отношение: дающий – самоотдача (счастлив(а) тем, что ему (ей) хорошо)

Ловушки любви:

1) Ловушка влюбленности.

Обычно огонь влюбленности вспыхивает быстро и неожиданно. Это яркое и сильное чувство, заставляющее чаще биться сердце, подчиняющее себе все мысли и поступки. И кажется, что возлюбленный – самый добрый, самый лучший и вообще не имеет никаких недостатков. Такая идеализация – существенный признак влюбленности. Этот процесс писатель А. Стендаль в своем трактате «О любви» назвал кристаллизацией чувств: «Если в соляных копиях оставить на 2–3 месяца простую ветку, – пишет он, – то она вся покроется кристаллами и никто не узнает в этом сверкающем чуде прежнюю ветку. То же происходит и в любви, когда любимого украшают, как кристаллами, тысячью совершенств». Но вот проходит некоторое время, и у влюбленных как бы открываются глаза. Они начинают замечать друг

в друге то, чего не замечали раньше: какие-то негативные черты характера или неприятные особенности поведения. И тогда либо влюбленность перерастает в любовь, либо происходит разочарование: «Это чужой, не мой человек». Каждый разочарованный, наверное, задает себе вопрос: «Как я мог так ошибаться? Где то волшебное опьянение от человека, которое я испытывал вчера или только два дня назад?» Действительно, очень часто бывает, что влюбленность, неожиданно вспыхнув, также неожиданно и в один момент угасает. По этому поводу можно сказать, что человек попал в «ловушку влюбленности».

2) Ловушка ожидания.

Все мы мечтаем любить и быть любимыми, у всех есть идеальный образ любимого, который мы носим в сердце. И каждый раз, отправляясь в новую компанию, в кафе, на дискотеку, в глубине души у нас звучит: «А вдруг... именно здесь я встречаю ЕГО или ЕЁ?!»

То есть готовность полюбить у нас есть. Также есть и так называемое «нетерпение сердца», как назвал это состояние А. Стендаль. Мы не хотим и не можем больше ждать, сердце изнаывает от любви. И вот встречается человек, который в чем-то соответствует нашему идеалу или просто дает нам какую-то надежду на долгожданную любовь. И сердце срывается со всех тормозов, увлекая ее обладателя навстречу мечте.

3) Ловушка неполноценности.

Например, девушка считает себя некрасивой и недостойной любви. И вдруг к ней начинает проявлять симпатию юноша, в которого она и влюбляется. Это чувство по сути своей является благодарностью: «Я люблю тебя за твое отношение ко мне. Спасибо, что ты меня оценил».

4) Ловушка уязвленного самолюбия.

Предположим, в классе есть юноша, который пользуется большим вниманием у девушек, он знает и чувствует это. И вдруг

в его окружении появляется девушка, которая равнодушна к нему. Именно она вызывает у юноши интерес. Ему кажется, что он влюблен. Он начинает добиваться ее расположения. Но после того как девушка проявит к нему интерес, он утрачивает к ней всякие чувства. Есть немало пар, отношения в которых поддерживаются именно тем, что постоянно приходится завоевывать друг друга.

5) Ловушка удачи.

Представим, что молодой человек имеет печальный опыт в любви. Например, все девушки, с которыми он встречался, оставляли его и предпочитали других. И вот он встречает девушку, которой он нравится. Именно с ней он может чувствовать себя настоящим мужчиной. Эту ловушку можно рассматривать как разновидность «ловушки неполноценности».

6) Ловушка общности интересов.

Он и она увлекаются поэзией, ему и ей нравятся одни и те же певцы, музыкальные группы. И им кажется, что они – родственные души.

7) Ловушка взаимного актерства.

Основой этой ловушки является подсознательное подражание героям фильмов, книг. Например: он играет роль «благородного рыцаря», а она – «нежного, хрупкого создания». Также они придумывают себе любовь и отношения в соответствии с любовью героев. И если один из партнеров начинает вести себя вопреки выбранной роли, то приходит разочарование: «Он меня не любит, потому что не дарит цветы, не говорит комплименты, а если поссоримся, он первый не просит прощения».

8) Ловушка жалости.

Чаще в нее попадают девушки. Можно сказать, что это особая разновидность женского тщеславия: «Он без меня пропадет, погибнет».

И если девушка проанализирует свои отношения с молодыми людьми, то окажется, что она «влюбляется только в «неблагополучных» или «порочных» молодых людей, с которыми можно чувствовать себя спасительницей, мамой, воспитательницей. Юноши тоже часто используют это стремление девушек, перекладывая на них ответственность за свое поведение: «Только ты сможешь меня спасти», «Если ты меня разлюбишь, то я вообще разочаруюсь во всех женщинах», «Если ты меня бросишь, начну пить...».

9) Ловушка тщеславия.

Эта ловушка обнаруживается в том случае, когда влюбленность вспыхивает к какому-то престижному или знаменитому человеку. Известно, что очень много поклонников имеют актрисы, телеведущие, участницы конкурсов красоты. Что касается юношей, то их уровень престижности определяется положением в обществе, славой, почетом. Так, все видные политические деятели, независимо от их возраста и внешности, были объектами страстной женской любви.

Поэтому, анализируя свои чувства, попытайтесь понять — не ловушка ли это?

Это интересно!

Мифы о любви.

«Любовь можно заслужить»: считается, что терпением, добротой и вниманием можно вызвать любовь к себе. Это мнение закладывается у нас в детстве под влиянием любимых сказок. Фабула многих сказок такова: бедная, скромная девушка терпелива, добра и трудолюбива. Подчас она покорно сносит различные оскорбления и унижения (например: со стороны мачехи и сестер), но в итоге своим поведением она заслуживает счастье, богатство и, конечно, любовь прекрасного мужчины. Сказки как бы говорят: «Будь хорошей, и тебя обязательно полюбят». Яркой иллюстрацией сказанного служит сказка «Золушка».

С первых дней жизни ребенок получает от родителей опыт заслуживающего поведения: «Ты не собрала игрушки, нехорошая девочка, я тебя не люблю», – говорит мама своей маленькой дочери. Подсознательно ребенок делает вывод, что нельзя любить кого-то (да и самого себя) просто так. На самом деле объяснение: «Я люблю его за то, что он умный, добрый, хороший» – всего навсего рационализация, то есть попытка определить и осознать свои чувства. Очень часто любят не самых совершенных и прекрасных. Вряд ли точно мы можем определить, что больше нас привлекает в человеке: его достоинства или недостатки. Неверно также, что причина нашей любви заключена в другом человеке. Скорее всего, источник любви – состояние нашей души. И если мы признаем, что любовь находится внутри нас, то несостоятельным станет и другой миф о том, что *«надо ждать или искать того единственного, неповторимого, который и составит мое счастье»*. Немало можно встретить людей, которые всю жизнь прождали или проискали свою любовь, селуя, что им так и не встретился их избранник. Может быть, дело было в собственной неспособности любить или незнании механизмов развития любви?!

Ошибочна и другая крайность: *«Любого человека можно полюбить»*. В зависимости от душевного склада человека существует много акцентов любого переживания: душевное родство, интеллектуальная и характерологическая совместимость, эмоциональное созвучие, восхищение внешней привлекательностью. Избирательность в любви достаточно велика. Объективнее будет сказать, что не каждого человека можно полюбить.

Также неверно и обратное, что *«для каждого существует только один единственный любимый»*. Точнее можно говорить об определенном психологическом типе людей, которые составляют потенциальных возлюбленных для данного человека. Так, есть наиболее привлекательные внешние параметры. Понаблюдайте, как проявляются симпатии между полами на дискотеке: брюнеты предпочитают, как правило, блондинок, девушки

небольшого роста чаще принимают приглашения на танец от высоких молодых людей.

Следующий миф о любви также чаще поддерживается девушками, чем юношами: *«Любовь – чудодейственная сила, которая в одно мгновение может изменить человека»*. Данный миф широко представлен в литературных и кинопроизведениях: «Был жестокий, злой, эгоистичный, но вот влюбился – и...» Женский вариант этого мифа может проявляться так: «Если я тебя придумала, стань таким, как я хочу». Отсюда и претензии: «Если бы ты меня любил, то отказался бы от встречи с другом, всегда приносил цветы, не стал бы спорить...» Конечно, любовь изменяет другого человека, но в какую сторону – однозначно сказать нельзя. Может быть, что человек добрый и щедрый станет еще щедрее и добрее. А человек злой и эгоистичный? Он может испугаться нахлынувших на него чувств и, опасаясь нежной власти любви, будет обращаться с любимым холодно и жестоко. А если любящий имеет комплекс неполноценности, то способен замучить ревностью предмет своей любви. Любовь может быть берущей и дающей, возвышающей и убивающей.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Из представленных в таблице признаков различных эмоциональных состояний выбери из них те, которые, по твоему мнению, характеризуют чувство любви. Поставь напротив этих эмоциональных состояний знак «+».

№ п/п	Название эмоционального состояния	Отметка
1	2	3
1	Уважение	
2	Родство душ	
3	Эмоциональное влечение	
4	Телесное влечение	
5	Интерес	
6	Привязанность	

1	2	3
7	Нежность	
8	Восхищение внешними данными	
9	Удовольствие от общения	
10	Желание видеть человека как можно чаще	
11	Сильное волнение в присутствии человека	
12	Сопереживание, сочувствие	
13	Желание счастья человеку	

• Попробуй обосновать свой выбор: почему ты считаешь, что данное эмоциональное состояние характеризует именно любовь. Обсуди это с друзьями.

2. Тест «Твое отношение к любви».

• Тебе предлагаются различные высказывания в отношении любви. Прочитай их внимательно и оцени, выбрав один из трех ответов: «Всегда», «Иногда», «Никогда».

№ п/п	Высказывание	Всегда, 15 баллов	Иногда, 10 баллов	Никогда, 5 баллов
1	2	3	4	5
1	Любовь лечит, это люди все портят			
2	Любовь затмевает всё собой			
3	Любовь оправдывает любые отношения между людьми			
4	Без любви жизнь человека не имеет смысла			
5	Любовь – самое чистое человеческое чувство			
6	За любовь можно отдать всё			
7	В любви всегда больше хорошего, чем плохого			
8	Любовь выпадает на долю человека редко, поэтому ее нельзя выпускать из рук			

1	2	3	4	5
9	Любовь устраняет все барьеры между людьми			
10	Любовь безупречна, она вне критики			

• Оцени каждый ответ в баллах: «Всегда» – 15 баллов, «Иногда» – 10 баллов, «Никогда» – 5 баллов.

Результаты теста:

5–80 баллов. У тебя разумный взгляд на любовь. Любовь не затмевает для тебя всё и далеко не всегда оправдана. По-твоему, она может принести с собой боль и неприятности, а это слишком высокая цена. Тебе свойственна осмотрительность. Ты никогда не станешь игрушкой в чьих-либо руках.

85–115 баллов. Тебе свойственна ослепленность любовью. Любовь может глубоко потрясти тебя, заставить совершать необдуманные поступки, да и еще разбить сердце. Тебе нужно научиться более реально смотреть как на достоинства, так и на недостатки любви.

120–150 баллов. Отношение у тебя к любви чисто романтическое. Ты влюблен в саму любовь и склонен признавать за ней большие права. Это может стать помехой в твоей жизни.

Тема 8. ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ

В мире слов и понятий: *воля* (см. Приложение, с. 228–240).

1. Учитесь управлять собой.

• Умеете ли вы управлять собой, своим поведением? Вопрос сложный. Давайте попытаемся разобраться с такой чертой характера, как воля.

Воля – это сознательные действия, поступки, которые человек совершает для преодоления трудностей при достижении цели. Люди различаются между собой – у кого-то это получается

лучше, у кого-то хуже. Волевому человеку проще управлять своей жизнью, он добивается больших результатов.

Воля проявляется в целеустремленности, самостоятельности, решительности, настойчивости, выдержке, дисциплинированности, смелости, инициативности. Это – волевые качества.*

Это нужно знать!

Признаки решительности:

- быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или иного действия или поступка;
- выполнение принятого решения без колебаний, уверенно; отсутствие растерянности при принятии решений в затруднительных условиях и во время эмоционального возбуждения;
- осуществление решительных действий в непривычной обстановке.

Признаки самостоятельности:

- выполнение посильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны других людей (способность без напоминаний и подсказок выполнять трудовые, учебные задания и т. п.);
- умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти способ отдохнуть и т. п.);
- умение отстаивать свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав.

Признаки дисциплинированности:

- сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка (соблюдение требований учителей, своевременное выполнение поручений, правил и т. д.);
- добровольное выполнение правил, установленных коллективом;
- соблюдение дисциплинированного поведения при изменении обстановки.

* Методика «Круг воли» // Кунигель, Т. В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Речь, 2006.

Признаки настойчивости:

- стремление постоянно доводить начатое дело до конца; умение длительно преследовать поставленную цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями;
- умение продолжать деятельность при нежелании заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности;
- умение проявлять упорство при изменившейся обстановке (смена коллектива, условий труда и т. п.).

Признаки выдержки:

- проявление терпения в деятельности, выполняемой в затруднительных условиях (большие помехи, испорченное настроение, неудачи и т. п.);
- умение владеть собой в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и т. д.);
- умение сдерживать проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании и т. п.);
- умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

Признаки смелости:

- преодоление чувства страха;
- сохранение присутствия духа перед опасностью, трудностями;
- проявление верности своим принципам вопреки давлению со стороны других людей, откровенное выражение собственного мнения.

Признаки инициативности:

- проявление творческих способностей, выдумки, рационализации;
- участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других;
- активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов.

Признаки целеустремленности:

- умение анализировать свои желания и выбирать приоритетные из них;
- умение поставить перед собой цель, реально оценивая свои возможности;
- умение осуществлять намеченное.

2. Искусство ставить цели, или Как подчинить время.

Самое трудное – это научиться использовать ресурсы собственного «Я» и направлять их на достижение успехов. Множество людей по разным причинам часто не имеют представления о том, что бы они хотели делать, к чему стремиться. И очень часто они поэтому чувствуют себя несчастными.

Многие, когда говорят о целях, о своих планах, акцентируют внимание на недостаток времени, как бы оправдывая себя в том, что цель никак не достигается.

Гармоничные отношения со временем означают две вещи:

- способность жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не как подготовку к будущему или как роковое следствие прошлого;
- способность ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть жизнь целостной.

Время – величайшая ценность. Отношения со временем должны строиться на «научной основе», важно «подружиться со временем», сделать так, чтобы оно «не сердилось на меня».

Давайте познакомимся с правилами гармоничного распределения времени.

- *Определение относительной важности дела.* Принцип Парето*, или соотношение 80 : 20. Этот принцип работает, если вы умеете отличать важные дела и не очень важные. Потратив

* Парето Вильфредо (1848–1923) – итальянский экономист и социолог, представитель математической школы политэкономии. Пытался математически обосновать концепцию взаимозависимости всех экономических факторов. Сформулировал закон распределения доходов – закон Парето.

всего 20 % времени, вы можете получить 80 % удовлетворения, занимаясь важным делом. И, наоборот, прозанимавшись весь день неглавным делом, в итоге получите 20 % удовлетворения.

- *Умение трезво рассчитывать силы и время.* Подавляющее большинство людей склонны преувеличивать свои силы и недооценивать время, необходимое для выполнения задачи. Определить величину заблуждения можно, если X единиц времени умножить на 3. Например, если вам кажется, что этот доклад вы можете написать за 30 минут, умножьте этот показатель на 3, и вы получите реальные временные затраты.

- *Умение давать обещания.* Необходимо научиться анализировать свои возможности, прежде чем соглашаться делать что-то. В ответ на просьбу необходимо научиться отвечать: «Подожди, я подумаю, смогу ли я тебе помочь». Затем проанализировать ситуацию и дать ответ. Это проверенный способ приобретения авторитета и заслуженной славы надежного человека.

Итак, выведем основные правила:

- Не торопись соглашаться в ситуации психологического давления.
- Принимай решение только после рассуждений о приоритетах и затратах времени.
- Честно говори «НЕТ», если не можешь справиться с чем-то.
- Бери на себя только посильную часть проблемы.
- Говори себе почаще «МОЛОДЕЦ», если ты сдержал слово и нашел общий язык со своим временем.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. В тетради нарисуйте круг. Пусть он символизирует волевого человека на 100 %. Отметьте в нем сектор, который, как вы считаете, соответствует вашей силе воли.

2. Оцените количество каждого волевого качества в себе по 100 %-ной шкале:

- решительность;
- настойчивость;
- смелость;
- самостоятельность;
- целенаправленность;
- инициативность;
- выдержка;
- дисциплинированность.

Обсудите с ребятами, насколько ваши представления о своих волевых качествах соответствуют действительности, какие развиты в достаточной степени, а над развитием каких качеств необходимо поработать.

3. Вспомните ситуации, когда вы чего-то не успели сделать, подводили кого-то, не сдерживали слово. Что чувствовали в данной ситуации? Как себя вели? Напишите эссе на тему «Мои отношения со временем».

4. Определите последствия разбазаривания времени.

5. Определите правила гармоничного распределения времени.

6. Обсудите с ребятами умение трезво рассчитывать свои силы и время, умение давать обещание.

7. Тест «Активизация внутренних ресурсов».

Этот тест поможет выяснить, насколько ты готов справиться с самим собой, своими достоинствами и недостатками, готов ли ты к саморазвитию.

• Отметь знаком «+» свое согласие с предложенными утверждениями и знаком «-» – несогласие.

1) У меня появилось желание больше узнать о себе.

2) Я считаю, что мне нет необходимости в чем-то меняться.

3) Я уверен в своих силах.

- 4) Я верю, что все задуманное мною осуществится.
- 5) У меня нет желания знать свои положительные и отрицательные стороны.
- 6) В своих планах я чаще всего надеюсь на удачу, чем на себя.
- 7) Я хочу лучше и эффективнее учиться.
- 8) Когда нужно, я могу заставить изменить себя.
- 9) Мои неудачи связаны в основном с неумением что-то делать.
- 10) Меня интересует мнение других о моих качествах и возможностях.
- 11) Мне трудно самостоятельно добиться задуманного и воспитать себя.
- 12) В любом деле я не боюсь неудач и трудностей.
- 13) Мои способности и умения соответствуют требованиям учителей и родителей.
- 14) Обстоятельства сильнее меня, даже если я хочу что-то сделать.

А теперь сравни свои ответы с ключом:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
+	-	+	+	-	-	+	+	+	+	-	+	-	-

- Построй систему координат (см. рис. на с. 152).

По оси OX отложи значение суммы совпавших ответов на вопросы:

$$X = 1, 2, 5, 7, 9, 10, 13.$$

По оси OY отложи значение суммы совпавших ответов на вопросы:

$$Y = 3, 4, 6, 8, 11, 12, 14.$$

А – могу совершенствоваться, но не хочу о себе знать;

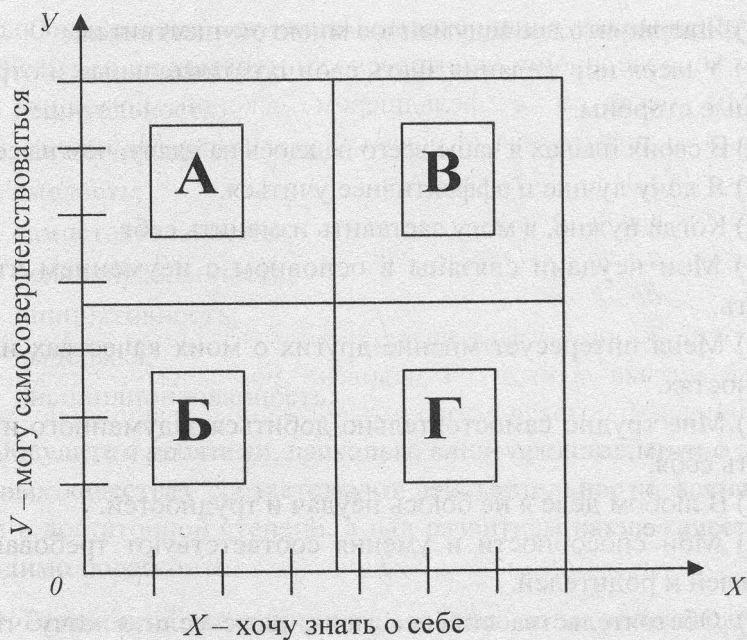
Б – я не хочу знать о себе, не хочу изменяться;

В – хочу знать о себе и могу изменяться;

Г – хочу знать о себе, но не могу себя изменить.

- Ты доволен полученным результатом?

Обсуди его с ребятами.



Тема 9. ЗНАЧЕНИЕ МУЗЫКИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

В человеке должно быть всё прекрасно:
и лицо, и одежда, и душа, и мысли.

А. П. Чехов

В мире слов и понятий: искусство, рок-музыка, поп-музыка
(см. Приложение, с. 228–240).

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

Музыка и здоровье человека

В настоящее время очень много говорится и пишется о влиянии музыки на здоровье людей и животных. Как это воспринимать: как научные исследования или псевдонауку? В скандинавских странах якобы установлено, что музыка Гайдна и Моцарта повышает удои до 25 %, а в Японии трансляция национальной

музыки повышает яйценоскость. Попробуем вместе разобраться в этом вопросе, прочитав интересное интервью.

«Мы беседуем с фельдшером «скорой помощи» бас-гитаристом рок-группы «Кровавый утренник» Максимом Олещуком, который серьезно занимается проблемой влияния музыки на здоровье человека.

– *Расскажите, Максим, как, на Ваш взгляд, воздействует музыка на здоровье.*

– О! Действие музыки на человека я наблюдаю очень давно. Разная музыка влияет на человека по-разному. Спокойная, мелодичная, блюзовая музыка очень успокаивающе, по моим наблюдениям, действует на психическое состояние человека. Жесткий хард-рок, например, вызывает у слушателей подсознательную агрессию.

По моим наблюдениям, мелодический, качественный рок вызывает, наоборот, подъем настроения, прилив бодрости, хорошее настроение. Когда я выхожу на сцену – всю свою положительную энергию я отдаю гитаре (я её люблю), а она в свою очередь отдаёт её зрителям.

– *Как влияет музыка именно на Ваше здоровье?*

– От музыки невозможно устать, я больше устаю от техники игры – спорта не надо. После тридцатиминутного выступления остаётся чувство усталости и потеря веса до трёх килограммов. Усталость после выступления моментально проходит из-за чувства удовлетворённости перед зрителями.

– *Расскажите о влиянии музыки на зрителей с Вашей точки зрения.*

– Нашу музыку зрители воспринимают в едином порыве, за исключением немногих, случайно попавших на наш концерт, иначе мы не собирали бы почти полные залы.

По официальной милицейской статистике, после поп-конcertов постоянно наблюдаются драки, разборки, даже убийства и очень много других преступлений.

А после рок-конcertов, опять-таки по милицейской статистике, не замечено ни одно противоправное действие. Как я по-

нимаю, вся отрицательная энергия выплескивается на концерте, на разборки, драки и прочий негатив не остается сил.

– *Ваше отношение к медицине?*

– Работаю на подстанции «скорой помощи». В этом, 2004 году, поступлю в Омскую государственную медицинскую академию. Собираюсь посвятить жизнь медицине и музыке. Очень надеюсь и буду стремиться к симбиозу музыки и медицины, надеюсь, что эти параллели пересекутся. Мечтаю об открытии в будущем кабинетов музыкальной терапии.

– *Что Вы думаете о здоровом образе жизни?*

– Самое главное – нет алкоголю, табаку и нет наркотикам. Мы принимаем самое активное участие в акции «Рок против наркотиков!».

Это нужно знать!

Каждый живой организм запрограммирован на поддержание собственной жизни и продолжение рода. В обеспечении жизнедеятельности большую роль играет слуховая система. Органы слуха воспринимают звуки. Все звуки имеют определенный режим, темп, тональность. Если человек улавливает их, то они воспринимаются как музыка. Если нет, то – как шум. Различия между мелодией и шумом определяются как особенностями звукового ряда, так и особенностями восприятия человека.

А музыка – это искусство стройного и согласного сочетания звуков, это красота, проявляющаяся в этих сочетаниях, их гармонии, созвучии, мелодии. Музыка помогает духовному развитию человека, его восприятию внешнего мира и обогащению воображения. Наука занимается изучением этих особенностей восприятия звуков. Одно из направлений биологии – биомузикология выявляет, как звуки воздействуют на живой организм.

Известно, что у музыки есть универсальный, всеобъемлющий язык. И каждой культуре присуща своя музыка. Она помогает людям жить и способствует продолжению рода. Профессор Института биомузикологии в Швеции Бьорн Меркур так определил роль музыки: «Музыка – это важнейшая составляющая

жизнеобеспечения общества. Это и голос жизни. Многие живые организмы определяют принадлежность к своему классу и виду, заявляют о своем существовании при помощи звуков. Обратите внимание, что пение птиц, голоса животных, другие природные звуки находят отклик в душе человека».

Доказано, что музыка, наряду с другими факторами, определяет в первые годы жизни ребенка его развитие, формирование мозга, логических связей, образование и продолжительность жизни первых клеток (нейронов). Физик Гордон Шидв из Калифорнийского университета и психолог Френк Размер из университета штата Висконсин исследовали роль музыкального образования (прослушивания музыки и игры на музыкальном инструменте) в интеллектуальном развитии. В ходе эксперимента наблюдались 78 детей из разных городов. В тестах особое внимание уделялось вопросам геометрии и физики. Дети, обучавшиеся музыке, показали результаты на 34 % выше, чем в контрольной группе. Отсюда можно сделать вывод, что музыка способствует развитию аналитического мышления. Чем раньше позволить ребенку заниматься музыкой, тем выше будет результат.

Рассмотренный выше механизм взаимосвязи музыки и интеллектуального развития можно применить и к гормональному развитию организма. Музыка может повысить или понизить содержание гормонов в крови, помочь справиться со стрессом. Например, проведение гастроэнтероскопического обследования вызывает чувство тревоги, неуверенности у пациентов. Состояние стресса подтвердили и клинические анализы. Когда этим людям дали послушать спокойную музыку, содержание кортизола в крови снизилось, страх уменьшился. В контрольной группе, где не проводилась музыкальная терапия, наблюдалось обратное. Похожий эксперимент был проведен накануне операции. В двух группах больным сообщили, что на следующий день их будут оперировать. После этого в экспериментальной группе в течение часа люди слушали музыку, в контрольной — нет. В обеих группах в течение 15 минут после сообщения об операции уровень кортизола в крови поднялся на 50 %. Через

час в контрольной группе показатели оставались высокими и продолжали подниматься, а у людей, слушавших музыку, показатели уровня кортизола понизились до нормы. То есть можно считать доказанным, что музыка позволяет преодолевать стресс, может использоваться в лечении больных.

Здоровым людям также давали слушать различные музыкальные произведения, после чего проводили гормональные анализы. Им предлагалась музыка трех видов:

- 1) легкая ритмичная музыка;
- 2) громкая ритмичная музыка;
- 3) спокойная тихая музыка.

Именно прослушивание последней снижает уровень кортизола и адреналина в крови.

Изменения в головном мозге, связанные с хронической депрессией, фиксируются в правом полушарии, лобной доли мозга. Музыка помогает изменить душевное состояние, снизить стресс. Прослушивание музыки по двадцать минут в день снижало уровень гормона стресса – кортизола – в крови у людей, страдающих хронической депрессией.

Обычно люди, выбирая какую-либо музыку, не думают о ее положительном или отрицательном влиянии, а руководствуются своим вкусом, предпочтениями. Если музыка поднимает настроение, возвращает душевный покой, ее хочется слушать снова и снова. Как долго продолжается такое воздействие той или иной мелодии? Это тоже пытаются выяснить ученые. Выбор музыки может немало сказать о внутреннем мире человека, его душевном состоянии.

Это интересно!

Восемь лет назад британскому художнику Микеле Петроне был поставлен диагноз заболевания Ходжкинса – рак лимфатических узлов. «Я чувствовал, что выброшен за борт и что мой мир перевернулся с ног на голову», – вспоминает художник. Однако со временем Микеле обнаружил, что он испытывает немалое облегчение, когда рисует или рассматривает свои картины.

Поэкспериментировав на знакомых, художник понял, что и в этом случае эффект получается тот же самый. С тех пор у него было три рецидива, однако художник уверен, что его картины оказывают влияние на процесс его выздоровления. «Я уверен, что живопись помогла мне. Я никогда раньше не был в подобной ситуации. Мне было очень сложно объяснить свои чувства словами. Рисование было для меня настоящей терапией», – признается Петроне. Он считает, что одна из основных проблем больных раком – это определенная эмоциональная изоляция, которую можно побороть путем искусства. Те больные, которые приходят на выставки Петроне, чувствуют, что они не одни, что есть люди, которые страдают от тех же переживаний и страхов. Это дает им силы для дальнейшей борьбы с болезнью. «Я понял, особенно смотря на других пациентов, которые находили утешение в моих картинах, насколько важно делиться своими ощущениями, – говорит Петроне. – Моя цель – поддержать тех, кто переживает подобные страхи, которые переживал я, и подвести окружающих их людей к лучшему пониманию того, что с ними происходит».

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Заполни таблицу, выражая свое отношение к современной музыке.

Мне нравится	Слушаю с удовольствием	Слушаю, потому что слушают все	Улучшает настроение	Настраивает на рабочий лад

2. Выскажи свое мнение по вопросу: Каково влияние современной музыки на здоровье человека?

ТЕМЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

1. Искусство и здоровье.
2. Музыкальные пристрастия и подростковая субкультура.
3. Акции «Искусство против наркотиков».

9 КЛАСС

В 9 классе, когда идет интенсивный учебный процесс и подготовка к экзаменам, а учащийся ощущает себя уже совершенно взрослым человеком и сложившейся личностью, учителю важно будет рассказать о возрастных закономерностях развития подростка, об опасностях вредных привычек, ВИЧ-инфекции, о репродуктивном здоровье и многом другом. Помочь справиться с раздражением и дурным настроением, разобраться, где душевное равновесие подростка нарушает «дурной» характер, а где – «дурное» воспитание, узнать, какие сюрпризы готовит темперамент и нервная система, как здоровье человека оберегается государством и какие права и обязанности есть у каждого для сохранения и поддержания своего здоровья. Особое внимание учащихся следует обратить на морально-нравственное здоровье человека, которое формируется в семье и во многом определяется семьей, в которой каждый вырос.

Тема 1. «СЮРПРИЗЫ» ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА

Жизнь – бесконечное познание.

Возьми свой посох и иди!

И я иду – и впереди

Пустыня, ночь и звезд мерцанье...

Максимилиан Волошин

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

Подростковый возраст

В настоящее время в условиях нашей страны подростковый период развития охватывает примерно возраст с 10–11 до 14–15 лет. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются

личностные смыслы жизни. И это возраст физиологических перемен. Давайте посмотрим, что определяет физиологическое здоровье подростка.

Это нужно знать!

Все органы и ткани растут и развиваются в соответствии с принципом гетерохронии, открытым А. Н. Северцовым. *Гетерохронией* называют неравномерность темпов развития различных систем и органов. Быстрее растут кости конечностей, мышцы, сосуды, периферические нервы, репродуктивная система, медленнее – мозг, кости черепа.

Гетерохрония, возникающая в деятельности функциональных систем, определяет прежде всего адаптивные возможности организма, она обеспечивает приспособительный эффект в различные периоды онтогенеза. Это обуславливает степень зрелости, а следовательно, и специфику организма на разных этапах его развития. В темпах развития прослеживаются генетически детерминированные различия.

Планируя психические и физические нагрузки для подростка, следует учитывать степень зрелости отдельных его органов и систем. При этом надо принимать во внимание специфику их морфофункционального взаимодействия. У подростков повышена чувствительность организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Так, 14–15-летние подростки более чувствительны к кислородной недостаточности, чем дети и взрослые, менее выносливы в скоростном беге, у них дольше протекают восстановительные процессы после плавания с максимальной скоростью.

Интенсификация развития проявляется ускорением темпов физического и (или) полового созревания у отдельных лиц (чем отличается от акселерации как тенденции, характерной для поколения), когда, независимо от времени начала, весь процесс созревания протекает за 2–3 года. У таких подростков возникает ряд психических и соматических проблем, в частности, более высока, чем в популяции, распространенность артериальных

гипертензий, нарушений опорно-двигательного аппарата, а также функциональных расстройств внутренних органов.

Интенсивный рост, резкие изменения метаболизма и структуры органов в пубертате способствуют возникновению повышенной реактивности организма подростка относительно различных факторов внешней и внутренней среды.

У подростков особенно важно учитывать наряду с календарным и так называемый биологический возраст. Дело в том, что соматометрические и физиометрические показатели больше определяются индивидуальными особенностями роста и развития, чем календарным возрастом.

Это интересно!

По прогнозам физиологов и врачей, средний рост человека в будущем будет составлять 175–180 см, потому что как правило, большинство современных акселератов перестает расти по достижению этого роста. В связи с этим повышается и средний вес человека на 8–10 кг. «Если современный мужчина, как правило, выше ростом, чем женщина, то в дальнейшем это различие несколько сгладится. Темпы акселерации женщин сегодня выше, следовательно, не исключено, что средний рост женщин в будущем ... будет равен росту мужчин и даже превзойдет его».

В половом развитии разрыв между созреванием мальчиков и девочек в настоящее время составляет 1,5 года, а в будущем, возможно, еще сократится до 1 года или еще менее. Это создаст условия для более быстрого формирования личности, раннего усвоения знаний, произойдет полный пересмотр системы образования и воспитания молодежи.

«Человек живет не одним днем. И сегодня, пытливо изучая явления акселерации, он видит в ней объективные предпосылки для дальнейшего увеличения средней продолжительности жизни, сохранения более длительной трудоспособности, физического и физиологического совершенствования организма».

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Сформулируйте определения понятий:

- *Подросток* –
- *Возрастные особенности* –

2. Заполните таблицу, используя справочную литературу:

Возраст \	Ребенок	Подросток	Взрослый
Анатомо-физиологические изменения			
Проявления			

Тема 2. БОЛЕЗНЬ КАК ТРАГЕДИЯ ЖИЗНИ

Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.

М. Монтень

В мире слов и понятий: *здоровье, профилактика заболеваний, репродуктивное здоровье, аборт, нравственность, нравственная культура, общечеловеческие ценности, образ жизни (см. Приложение, с. 228–240).*

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

1. В здоровом теле...

Сегодня существует целый ряд определений здоровья, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека:

- отсутствие болезни;
- нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;

- способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Это нужно знать!

Быстрое распространение пандемии одного из опаснейших инфекционных заболеваний человека – ВИЧ-инфекции и СПИДа – крупнейшее событие второго тысячелетия, которое можно поставить в один ряд с двумя мировыми войнами как по числу жертв, так и по ущербу, который эти инфекционные заболевания наносят обществу. Вызываемый вирусом иммунодефицита, СПИД неожиданно обрушился на человечество и, как война, продолжает и в третьем тысячелетии наступать, поражая все новые страны, города и поселения.

Первые случаи СПИДа были зафиксированы в США в 1981 году. За последние 20 лет ВИЧ-инфекция медленно, но неуклонно проникала из первоначальных очагов – США и Центральной Африки – на все континенты мира. К настоящему времени ВИЧ распространился практически по всей планете, охватив все страны мира.

Распространение приобрело характер пандемии (глобальной эпидемии) – первой пандемии второй половины XX века и начала третьего тысячелетия. Каждые 4 минуты в мире регистрируется новый случай заболевания, каждые 15 секунд – происходит заражение. В то же время ВИЧ-инфекция встречается не равномерно в различных регионах мира. Разный уровень пораженности в разных странах и районах отдельных стран связан со временем начала распространения заболевания.

Это интересно!

На 01.07.2007 года в России выявлено более 386 тысяч ВИЧ-инфицированных, из них 2000 – детей до 14 лет. Ежедневно в России происходит 100–110 новых случаев заражения ВИЧ. В возрастной группе 18–30 лет каждый сотый – инфицирован.

В 2003–2006 гг. каждый пятый, из числа впервые выявленных, инфицировался половым путем. В 2006 году доля женщин из числа новых случаев заражения ВИЧ превысила 46 %, все инфицировались при половых контактах. От ВИЧ-инфицированных матерей родилось более 16 тысяч детей.

2. Осторожно, болезнь!

Профилактика подразумевает проведение оздоровительных мероприятий, направленных на повышение иммунитета организма человека для поддержания его невосприимчивости к инфекционным болезням.

Это нужно знать!

Заболевания, передаваемые половым путем, – это заболевания, которые передаются от одного человека к другому при сексуальном контакте. Сейчас известно более 20 ЗППП (заболеваний, передаваемых половым путем). Из них встречаются чаще всего:

- сифилис;
- СПИД;
- гонорея;
- трихомоноз;
- хламидиоз.

3. Ответственность, ответственность, ответственность.

Это нужно знать!

Одна из составных частей здоровья – репродуктивное здоровье.

Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье человека

Не зависящие от личности	Зависящие от личности
Радиоактивное и СВЧ-излучение	Питание
Загрязнение окружающей среды	Физическая активность
Здоровье родителей	Вредные привычки
Течение беременности и родов у матери	ЗППП
Несчастный случай	Аборты

Здоровье – это счастье и перспектива на будущее, болезнь – трагедия и изменение жизни. От каждого человека, от его поведения и отношения к себе зависит, будет ли он здоров, будут ли у него здоровая семья и дети.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Познакомьтесь с легендой. Какое отношение она имеет к Вам, какие уроки можно из нее извлечь?

«Когда американский индеец становится взрослым, он уходит в лес на три-четыре дня, чтобы обрести свой «дух» (духовность). Несколько дней он живет один, общается с миром, природой, преодолевает трудности.

Отправился сын вождя племени на испытание. На второй день юноша увидел орла и очень обрадовался. Ведь орел – символ того, что ты будешь большим воином, вождем. И сын вождя стал собираться в путь, домой. Вдруг на вершине горы юноша увидел гнездо орла. Он решил достать перо птицы: «Это принесет честь моему племени». Это было трудное восхождение: камни, холод, опасности. Уже стерты в кровь руки и ноги; последние минуты подъема были особенно опасными...

Но вот и гнездо, индеец забрал перо и уже начал спускаться, когда увидел змею. Она лежала колечком, видно было, что она замерзла. Змея прошипела: «Меня принес орел, я погибаю от холода, возьми меня вниз». «Я боюсь, что ты укусишь меня», – ответил юноша змее. «Я не сделаю этого», – снова прошипела змея. Индеец завернул змею в рубашку, прижал к груди и стал спускаться. Змея согрелась, и, когда юноша был уже у подножья горы, она ужалила его. «Что ты делаешь? Ведь ты же обещала», – закричал умирающий юноша. «Но ведь ты знал, что я – змея», – ответила гадюка».

2. Рассмотрите ситуацию:

Сегодня воскресенье, уже вторая половина дня. Во дворе дома, где Вы живете, гуляет много Ваших друзей, и Вы решили выйти погулять. Вдруг недалеко от Вашей компании останавли-

вается автомашина, и незнакомые молодые люди с Вами завязывают разговор, говорят много комплиментов в Ваш адрес, а затем предлагают кассеты, компьютерные диски и т. д., за которыми нужно съездить.

• Как Вы поступите?

1) Выскажите собственную версию поведения в данной ситуации:

- скажу «нет» и уйду;
- скажу «нет» и расскажу родителям.

2) Обсудите с друзьями:

- Боитесь ли Вы за свою жизнь и здоровье в этой ситуации?
- Что для Вас кажется более важным: сохранение своего здоровья или «ощущение взрослости» и романтичности рискованного поведения?

– Какие могут быть последствия, если Вы согласитесь на предложение?

– Какие могут быть аргументы в пользу «нет» в данной рискованной ситуации?

3. Заполните таблицу, используя справочную литературу:

Заболевание	Симптомы	Средства защиты	Куда обратиться	Профилактика
Сифилис				

4. Охарактеризуйте в таблице свое здоровье и укажите, от чего оно зависит.

Мое здоровье зависит	%
Я сам	
Внешняя среда	
Природно-климатические условия	
Наследственность	
Образ жизни	

5. Ответьте на следующие вопросы, это можно сделать в виде сочинения, размышления, схем и прочего.

- 1) Довольны ли Вы своим образом жизни?
- 2) Что Вы хотели бы оставить, а что изменить в образе жизни своей семьи и своем?
- 3) Что Вы думаете о личной ответственности за свое поведение? Как она может быть связана со здоровьем?
- 4) Как зависят друг от друга такие понятия, как *здоровье, уровень жизни, образ жизни, нравственность, интимность*?

Тема 3. РАБОТА И ОТДЫХ

Человеку надлежит жить с самим собой и постоянно заботиться, чтобы это была хорошая компания.

Ленгстон Хьюз

В мире слов и понятий: *режим* (см. Приложение, с. 228–240).

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

1. Заботимся о здоровье.

Это нужно знать!

Жизнь требует от человека умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и регулировать в соответствии с ней свое поведение.

Необходимо отметить значение режима дня для сохранения психологической уравновешенности. Спланированный режим исключает неожиданности и способствует устойчивости и оптимальности в поведении человека.

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану.

Так, например, режим жизнедеятельности школьника определен учебным планом занятий в школе; режим военнослужащего – распорядком дня, утвержденным командиром воинской части; режим работающего человека – началом и концом рабочего дня.

Таким образом, *режим* – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Русский физиолог Н. Е. Введенский (1852–1922) говорил, что устают не столько от того, что много работают, сколько от того, что плохо работают, не умеют организовать свой труд. Он выдвинул ряд условий для достижения высокой работоспособности, а значит, и высокого уровня здоровья:

- 1) постепенное вхождение в работу;
- 2) продуманная и отработанная последовательность в труде;
- 3) правильное распределение нагрузки – дневной, недельной, месячной, годовой.

2. Неравномерность нагрузки.

Спешка в одни периоды и бездеятельность в другие одинаково вредны. В подтверждение сказанного приведем слова Л. Н. Толстого, которые он записал в дневнике: «Надо непре-

менно каждый день писать не столько для успеха работы, сколько для того, чтобы не выходить из колеи».

Важно отметить в режиме каждого дня обязательность отдыха, необходимого для восстановления работоспособности. Наиболее эффективным здесь является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, раз в неделю и раз в году, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немислимо здоровье человека.

Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон, прежде всего, способствует нормальной деятельности нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, к заболеваниям. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна – основа здорового образа жизни.

Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро засыпать и крепко спать.

Рассмотренные выше элементы режима жизнедеятельности человека во многом индивидуальны. Высоким уровнем работоспособности, здоровья, долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни.

Это интересно!

Поговорим о характере отдыха – пассивном и активном. К пассивному относятся все виды отдыха, когда человек не производит сколько-нибудь заметной мышечной и умственной

работы. Прежде всего, это сон, успокаивающий, освежающий и исцеляющий. После бессонной ночи человек чувствует себя «разбитым», работает с трудом. Во время сна отдыхают мозг, мышцы, менее интенсивно работают сердце, желудок и другие органы.

Для наиболее полноценного отдыха и восстановления сил важно соблюдать определенные гигиенические правила, среди которых одним из главных является постоянное время отхода ко сну. Не менее важно также вставать в одно и то же время. Привычка засыпать и просыпаться в определенный час развивает условный рефлекс на время, помогающий человеку отдыхать.

Непременным условием гигиены сна является удобная постель и чистый, свежий воздух в комнате. Для этого нужно открывать окно или форточку при любой погоде, независимо от времени года.

Нормой считается 7–8 часов сна, однако это в среднем. Есть люди, которым достаточно спать 5 часов, а иным и 10 часов может оказаться недостаточно. Ученые Австралии обследовали трех человек, которые прекрасно чувствовали себя, поспав всего 2 часа.

Исходя из своей индивидуальности и особенностей работы, надо установить наиболее рациональный режим сна. Не обязательно все 8 часов спать ночью, можно 1–2 часа перенести на дневное время.

Пассивный отдых жизненно необходим, но им нельзя злоупотреблять. Известно, например, что при малоподвижном образе жизни, при слишком длительном лежании человек становится менее выносливым к физическим нагрузкам, скорее устает, становится не только слабым, но и дряхлеет. Еще древнегреческий философ Аристотель говорил: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Отдых, по словам Н. Е. Введенского, «не предполагает обязательно полного бездействия со стороны человека, он может быть достигнут простой переменной дела – переносом внимания в новую сферу деятельности». При утомлении от длительного однообразного труда надо переключиться на другой вид деятельности. В этом случае импульсы от различных нервных рецепторов, в том числе мышечных, зрительных, слуховых или кожных, переносятся с одних групп нервных клеток на другие, которые до сих пор находились в состоянии относительного покоя. В этом заложен источник громадных резервных сил организма, которые при необходимости могут быть приведены в действие.

Когда человек после трудового дня совершает прогулку или играет в футбол, катается на велосипеде, увлеченно мастерит, в действие вводятся другие группы мышц, другие функции, отличающиеся от обычных.

Впервые на роль активного отдыха в профилактике утомления обратил внимание «отец русской физиологии» И. М. Сеченов. В 1903 г. он проводил эксперимент по изучению работоспособности мышц обеих рук при поднятии груза. Прибор собственной конструкции – эргограф, регистрирующий мышечную силу, показал, что работоспособность утомленной правой руки восстанавливается быстрее и более полно при ритмичных сокращениях левой руки.

Физиологические механизмы активного отдыха стали ясными после работ И. П. Павлова и его сотрудников. В лаборатории, руководимой академиком Л. А. Орбели, был открыт интересный физиологический феномен, показывающий, что активность мышц возрастала, а утомление их уменьшалось при раздражении электрическим током симпатических нервных стволов (феномен Орбели–Гинецинского). Это значит, что устранить утомление можно различными воздействиями, которые либо сами носят активный характер, либо ведут к активации центральной нервной системы.

К активному отдыху во время работы следует отнести физкультпаузы и физкультминутки. Гимнастические упражнения в течение учебного дня не только улучшают деятельность центральной нервной системы в соответствии с феноменом Сеченова, но и оживляют, нормализуют все физиологические процессы, поднимают эмоциональный тонус, способствуя тем самым высокой работоспособности. Чтобы повысить возбудимость нервной системы, снять утомление, требуется ставить перед ней все новые задачи, требующие новых нервно-рефлекторных ответов. Поэтому упражнения должны быть не шаблонными и регулярно обновляться.

Активные формы отдыха очень важны и в течение периода между двумя учебными днями. Особое место здесь занимает утренняя гигиеническая гимнастика. Она проводится сразу же после сна, то есть длительного пассивного отдыха. Физзарядка помогает избавиться от так называемого «просоночного» состояния, когда процессы в коре головного мозга еще недостаточно активны, часть нервных клеток еще испытывает сонное торможение.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

- Составьте режим дня, наиболее отвечающий здоровому образу жизни.

ТЕМЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

1. Я – подросток.
2. Значение здоровья в моей жизни.
3. Здоровье – это нравственная категория.
4. Состояние здоровья населения России.
5. Вредные привычки и их влияние на здоровье подростков.
6. Осторожно, СПИД!

Тема 4. КАК БЫТЬ САМИМ СОБОЙ

Кто может быть самим собою, пусть не будет ничем другим.

Т. Парацельс

В мире слов и понятий: *индивид, личность, индивидуальность* (см. Приложение, с. 228–240).

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

1. Познай самого себя.



Это нужно знать!

Психический облик человека очень многообразен и определяется как врожденными свойствами, так и приобретенными в процессе воспитания, обучения, овладения материальной и духовной культурой общества. Академик Б. Г. Ананьев в своих работах очень много внимания уделял диалектике индивидуального развития человека. Он считал, что каждый человек обладает яркой *индивидуальностью*, которая является *интегральным свойством*, объединяющим его природные и личностные особенности. Через индивидуальность раскрываются: своеобразие личности, ее способности, предпочтительная сфера деятельности. В индивидуальности выделяются *базовые* и *программирующие* свойства.

К *базовым* свойствам относятся: темперамент, характер, способности человека. Это сплав врожденных и приобретенных свойств личности.

Главной движущей силой развития индивидуальности являются ее *программирующие свойства* – направленность, интеллект и самосознание. Индивидуальность обладает собственным внутренним психическим миром, самосознанием и саморегуляцией поведения. Б. Г. Ананьев представлял индивидуальность как единство и взаимосвязь свойств человека как индивида и личности.

Структура индивидуальности:

1. Индивидуально-психологические особенности человека. К ним относятся свойства и тип нервной системы, темперамент, определяющий динамическую сторону личности, и характер, определяющий устойчивую сторону личности;
2. Общие и специальные способности человека, имеющие природную основу в свойствах нервной системы и задатках;
3. Структура интеллекта как целостное многоуровневое образование, складывающееся из определенных компонентов познавательной деятельности человека;
4. Направленность личности, в основе которой лежит определенная иерархия потребностей, интересов и убеждений;
5. Социальные свойства личности, включающие моральные качества и социально-политическую активность.

2. Какой Я.

Каждый живой организм для того, чтобы жить, нуждается в определенных условиях и средствах, доставляемых ему внешней средой. Человек, как и другие живые существа, нуждается для своего существования в определенных условиях и средствах. Он должен иметь общение с внешним миром, индивидами другого пола, пищу, книги, развлечения.

Именно потребности – мотивы, интересы, убеждения, стремления, влечения, желания, ценностные ориентации – представляют собой ядро личности, основу и движущую силу поведения человека.

Потребность – состояние индивида, сопровождаемое осознанием и переживанием нужды в том, что необходимо для поддержания жизни его организма и развития его личности. **Потребности** – это главный источник активности человека.

В отличие от потребностей животных, носящих более или менее стабильный характер и ограниченных в основном биологическими нуждами, потребности человека все время множатся, изменяются: человеческое общество создает для своих членов все новые и новые потребности, которые отсутствовали у предыдущих поколений.



Потребности человека многообразны. Обычно их делят на *материальные* – потребности в пище, одежде, жилище, тепле; *духовные* – связанные с общественным существованием человека (потребность в общественной деятельности, общении друг с другом, приобретении знаний, творчестве); *социальные* – связанные с распределением ролей в обществе, группах.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

• Определите, к какому виду относятся следующие потребности:

потребность в самосохранении;

- потребность самоутверждения и достижения;
- потребность поиска смысла жизни;
- потребность органического удовольствия;
- потребность в общении и любви окружающих;
- потребность в продуктивной самореализации.

Тема 5. ОСОБЕННОСТИ ХАРАКТЕРА И «СЮРПРИЗЫ» ТЕМПЕРАМЕНТА

О достоинствах человека нужно судить не по его хорошим качествам, а по тому, как он ими пользуется.

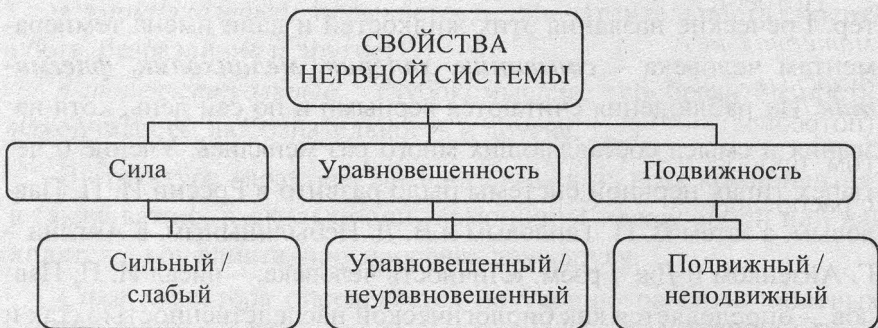
Ф. Ларошфуко

В мире слов и понятий: *темперамент, сила нервных процессов, уравновешенность нервных процессов, подвижность нервных процессов, характер* (см. Приложение, с. 228–240).

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

1. Мой темперамент.

Темперамент отражает динамические характеристики поведения человека, что выражается не столько в их конечном результате, сколько в их течении. Темперамент – это прирожденная, природная особенность нервной системы, которая обладает рядом свойств.



Различные сочетания этих показателей присущи различным типам высшей нервной деятельности человека.

И. П. Павлов выделял четыре ярко выраженных типа ВНД (высшей нервной деятельности) и в соответствии с этим – четыре вида темперамента:

1) **Сильный.** У человека, которому он свойствен, процессы возбуждения и торможения сильные. Между ними существует

равновесие. Этому типу ВНД соответствует *сангвинический* темперамент.

2) **Безудержный.** Возбуждение и торможение очень сильные и подвижные, однако эти процессы не уравновешены. Этому типу ВНД соответствует *холерический* темперамент.

3) **Инертный.** Процессы возбуждения и торможения сильные, уравновешенные, но малоподвижные. Этому типу ВНД соответствует *флегматический* темперамент.

4) **Слабый.** Процессы возбуждения и торможения протекают слабо. Они малоподвижны, не уравновешены. Этот тип ВНД соответствует *меланхолическому* темпераменту.

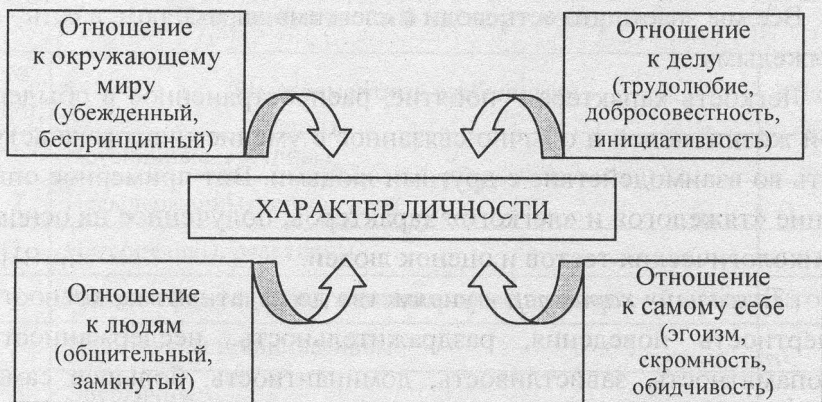
Это интересно!

Античные авторы полагали, что психический склад человека, особенности его поведения определяются соотношением в его организме четырех жидкостей – крови, желчи, черной желчи и лимфы. То есть чего у человека больше – такой у него характер. Греческие названия этих жидкостей и дали имена темпераментам человека – *сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик*. Их наблюдения считаются верными и по сей день, хотя названия и смысл составляющих много раз менялись. Учение о четырех типах нервной системы было развито в России И. П. Павловым, а затем В. П. Тепловым и В. Д. Небылицыным, в Англии – Г. Айзенком и Дж. Грэм. «Личность человека, – писал И. П. Павлов, – определяется как биологической наследственностью, так и средой. Сила нервной системы (темперамент) – прирожденное свойство, характер (форма поведения) во многом состоит из приобретенных привычек». В. П. Теплов и В. Д. Небылицын пришли к выводу, что следует говорить не о типах, а о свойствах нервной системы, среди которых они выделили активность и эмоциональность. Г. Айзенк ввел шкалу экстраверсии и интроверсии.

2. Я и мой характер.

Характер состоит в способности действовать согласно принципам.

И. Кант



Черты характера:

- *волевые*: решительность, настойчивость, самообладание, самостоятельность, инициативность;
- *эмоциональные*: порывистость, впечатлительность, инертность, безразличие и другие;
- *интеллектуальные*: глубокомыслие, сообразительность, находчивость, любознательность и другие.

В структуре характера важна взаимосвязь всех компонентов, а также важно, насколько они гармоничны между собой или находятся в конфликте, противоречат друг другу.

Сила характера определяется по уровню развития волевых черт. Следует особо отметить, что сила и слабость характера отнюдь не равнозначны силе и слабости нервной системы. Человек может иметь сильный характер, но слабый тип нервной системы и наоборот. Сила характера помогает преодолевать «минусы» того или иного темперамента. Например, меланхолик с сильным характером обладает способностью к саморегулированию, преодолению комплексов неполноценности, психологических барьеров, которые часто у него возникают в силу высокой чувствительности.

Уравновешенность характера определяется по выраженности эмоциональных реакций.

Это интересно!

Все мы знаем, что есть люди с «легким» характером, а есть – с «тяжелым».

Легкость характера – понятие, распространенное в обыденной жизни людей и обычно связанное с умением человека вступить во взаимодействие с другими людьми. Вот примерное описание «тяжелого» и «легкого» характеров, полученное на основе психологических тестов и оценок людей.

«Тяжелый» характер – упрямство до негативизма, косность, инертность поведения, раздражительность, несдержанность, злопамятность, завистливость, доминантность, большое самомнение.

«Легкий» характер – общительность, пластичность, приветливость, отзывчивость, доброта, отсутствие зависти, уважительное отношение к людям.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Заполни таблицу и определи тип темперамента по характеристикам нервных процессов возбуждения и торможения:

Типы высшей нервной деятельности	Характеристика нервных процессов			Вид темперамента
	сила	уравновешенность	подвижность	
Сильный	сильный	уравновешенный	подвижный	?
Безудержный	сильный	неуравновешенный	подвижный	?
Инертный	сильный	уравновешенный	малоподвижный	?
Слабый	слабый	неуравновешенный	малоподвижный	?

2. Инструкция: прочитай темпераментные особенности личности. Каждая из особенностей обозначена номером. Напротив каждой из них, если она имеется у тебя и проявление кото-

рой ты не однажды у себя замечал, поставь знак «+». Если ты считаешь, что эта особенность у тебя отсутствует, то никакого знака не ставь.

Психологический паспорт холерика

№ п/п	Темпераментные особенности	Да
1	Неусидчивы, суетливы	
2	Невыдержанны, вспыльчивы	
3	Нетерпеливы, реактивны	
4	Резки и прямолинейны в отношениях с людьми	
5	Решительны и инициативны	
6	Энергичны	
7	Находчивы в споре	
8	Работаете рывками	
9	Склонны к риску	
10	Незлопамятны и необидчивы	
11	Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивой интонацией речью	
12	Неуравновешенны и склонны к горячности	
13	Агрессивны	
14	Нетерпимы к недостаткам	
15	Способны быстро действовать и решать жизненные задачи	
16	Неустанно стремитесь к новому	
17	Обладаете выразительной мимикой	
18	Обладаете резкими, порывистыми движениями	
19	Настойчивы в достижении поставленной цели	
20	Склонны к резким сменам настроений	

Психологический паспорт сангвиника

№ п/п	Темпераментные особенности	Да
1	Веселы и жизнерадостны	
2	Деловиты	
3	Часто не доводите дело до конца	
4	Склонны переоценивать себя и свои возможности	
5	Способны быстро схватывать новое	
6	Неустойчивы в интересах и склонностях	
7	Легко переживаете неудачи и неприятности	
8	Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам	
9	С увлеченностью беретесь за любое дело	
10	Быстро остываете, если дело перестает вас интересовать	
11	Быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую	
12	Тяготитесь однообразием, кропотливой работой	
13	Общительны и отзывчивы	
14	Работаете быстро, нуждаетесь в перерывах реже других	
15	Выносливы и работоспособны	
16	Обладаете всегда бодрым настроением	
17	Сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке	
18	Быстро засыпаете и просыпаетесь	
19	Часто не собраны	
20	Проявляете поспешность в решении	

Психологический паспорт флегматика

№ п/п	Темпераментные особенности	Да
1	Спокойны и хладнокровны	
2	Последовательны и обстоятельны в делах	
3	Осторожны и рассудительны	
4	Работаете спокойно, медленно, редко отдыхаете	
5	Не любите попусту болтать	
6	Обладаете спокойной, равномерной речью, без резко выраженных эмоций	
7	Сдержанны и терпеливы	
8	Как правило, доводите начатое дело до конца	
9	Не тратите попусту сил	
10	Строго придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе	
11	Легко сдерживаете свои желания	
12	Маловосприимчивы к одобрению и порицанию	
13	Незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес	
14	Постоянны в своих отношениях и интересах, умеете ладить с другими	
15	Медленно включаетесь в работу и переключаетесь от одного дела на другое	
16	Ровны в отношении со всеми	
17	Любите аккуратность и порядок во всем	
18	С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке	
19	Инертны и малоподвижны, вялы	
20	Обладаете выдержкой	

Психологический паспорт меланхолика

№ п/п	Темпераментные особенности	Да
1	Стеснительны и застенчивы	
2	Теряетесь в новой обстановке	
3	Затрудняетесь установить контакт с новыми людьми	
4	Легко переносите одиночество	
5	Не верите в свои силы, падаете духом при невзгодах	
6	Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах	
7	Склонны уходить в себя	
8	Быстро утомляетесь, нуждаетесь в более частых для отдыха перерывах	
9	Обладаете тихой речью, иногда снижающейся до шепота	
10	Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника	
11	Впечатлительны до слезливости	
12	Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию	
13	Предъявляете высокие требования к себе и к окружающим	
14	Склонны к подозрительности	
15	Болезненно чувствительны и ранимы	
16	Чрезмерно обидчивы	
17	Скрытны и необщительны	
18	Малоактивны в работе	
19	Безропотно покорны	
20	Стремитесь вызывать сочувствие и помощь у окружающих	

А теперь посчитай, в какой таблице твоих характеристик оказалось больше всего. Очевидно, именно этот темперамент проглядывает в твоих делах и поступках. Не стоит с ним бороться, постарайся сделать его своим союзником.

3. На основе оценки своих свойств личности, попробуй составить *психологический автопортрет*. В него нужно включить описание:

- темперамента (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик);
- характера (отношение к миру, к окружающим людям, к делу, к самому себе);
- способностей (перечисли те, которые ты уже нашел у себя);
- направленности личности (деловая, личностная, коммуникативная);
- интеллектуальности (степень развития интеллекта);
- эмоциональности (уровень тревожности, устойчивость к неблагоприятным условиям);
- волевых качеств (умение преодолевать трудности, настойчивость в достижении цели);
- общительности (высокая или низкая);
- самооценки (заниженная, адекватная, завышенная);
- уровня самоконтроля;
- умения общаться.

Обсуди получившийся автопортрет с другом, возможно, он расскажет о тебе много нового того, что сам ты в себе не заметил.

Тема 6. ЧЕЛОВЕК СРЕДИ ЛЮДЕЙ. СЕКРЕТЫ ОБЩЕНИЯ

Легче познать людей вообще,
чем одного человека в частности.

Ф. Ларошфуко

В мире слов и понятий: *общение (см. Приложение, с. 228–240).*

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

Человек среди людей

Еще в начале XX века английский философ, психолог и педагог У. Джеймс говорил, что для человека нет более страшного

наказания, чем находиться в обществе и быть не замечаемым другими людьми. Насмешка, осуждение, неприятие – все эти формы социального наказания болезненны, невыносимы. Наказание психологической изоляцией не просто тяжело переносится – оно разрушительно для личности.

Социальные потребности человека накладывают отпечаток на все остальные побуждения человека. Поговорим об одной, хорошо вам знакомой потребности – потребности принадлежать к социальной группе и занимать в ней определенное место, пользоваться привязанностью и вниманием окружающих. Эта потребность учит нас эффективно общаться, понимать и принимать окружающих нас людей. Что же такое общение?

Общение может выполнять следующие функции:

1. *Информационно-коммуникативная* – для передачи информации в процессе общения необходимо удачно выбрать форму сообщения информации, речевые средства и ситуацию информирования, предвидеть реакцию партнера, учесть его индивидуальные особенности, уметь конкретизировать информацию по ходу высказывания.

2. *Познание людьми друг друга* – осуществляется на основе умения анализировать внешнее поведение людей – позу, жесты, мимику, микроимику, изменять собственную стратегию общения в зависимости от изменений эмоционального состояния, выразительного поведения партнера.

3. *Организация межличностных взаимоотношений* – предполагает проявление интереса к другому человеку, осознание себя активным равноправным участником взаимодействия, способным направленно формировать взаимоотношения.

4. *Взаимовлияние людей друг на друга* – проявляется в стремлении сделать так, чтобы собеседник увидел предмет, о котором идет речь, нашими глазами, в поиске «слабых точек» в системе его аргументов и факторов, которые помогут управлять поведением партнера.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Тест «Тенденции общения».

• Рассмотрите свое поведение в группе (классе) в процессе общения и опишите шесть основных тенденций: зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие борьбы и уклонение от борьбы.

Перед вами – список из 60 высказываний, касающихся поведения человека в группе. Прочтите последовательно каждое из них и ответьте – «да», если оно соответствует вашему представлению о себе, или «нет», если не соответствует ему.

№ п/п	Высказывание	Ответ
1	2	3
1	Я критичен к товарищам	
2	У меня возникает тревога, когда в группе возникает конфликт	
3	Я склонен следовать советам лидера	
4	Я не склонен создавать слишком близкие отношения с товарищами	
5	Мне нравится дружелюбность в группе	
6	Я склонен противоречить лидеру	
7	Испытываю симпатию к одному-двум ребятам из нашего класса	
8	Избегаю общих встреч и собраний в классе	
9	Мне нравится похвала лидера	
10	Я независим в суждениях и манере поведения	
11	Я готов встать на чью-либо сторону в споре	
12	Я склонен руководить другими	
13	Радуюсь общению с одним-двумя ребятами в классе	
14	При появлении враждебности со стороны одноклассников я внешне спокоен	
15	Я склонен поддерживать настроение всей группы	
16	Не придаю значения личным качествам одноклассников	

1	2	3
17	Я склонен отвлекать класс от общих целей	
18	Испытываю удовлетворение, противопоставляя себя лидеру класса	
19	Хотел бы сблизиться с некоторыми ребятами из класса	
20	Предпочитаю оставаться нейтральным в споре	
21	Мне нравится, когда лидер активен и хорошо руководит	
22	Предпочитаю хладнокровно обсуждать разногласия	
23	Я недостаточно сдержан в выражении чувств	
24	Стремлюсь сплотить вокруг себя единомышленников	
25	Недоволен слишком формальным (деловым) отношением в классе	
26	Когда меня обвиняют, я теряюсь и молчу	
27	Предпочитаю соглашаться с мнением большинства в классе	
28	Я привязан к классу в целом больше, чем к определенным ребятам	
29	Я склонен затягивать и обострять спор	
30	Стремлюсь быть в центре внимания	
31	Я хотел бы быть членом более узкой группы	
32	Я склонен к компромиссам	
33	Я испытываю внутреннее беспокойство, когда лидер поступает вопреки моим ожиданиям	
34	Болезненно отношусь к замечаниям других	
35	Могу быть коварным и вкрадчивым	
36	Я склонен принять на себя лидерские полномочия в классе	
37	Я откровенен с ребятами в классе	
38	У меня возникает нервное беспокойство во время разногласий в классе	

1	2	3
39	Предпочитаю, чтобы лидер брал на себя ответственность при планировании работ	
40	Я не склонен отвечать на проявления дружелюбия	
41	Я часто сержусь на одноклассников	
42	Я пытаюсь вести других против лидера	
43	Легко нахожу знакомства за пределами класса	
44	Стараюсь избегать споров	
45	Легко соглашаюсь с предложениями других ребят в классе	
46	Оказываю сопротивление образованию группировок в классе	
47	Когда раздражен, я насмешлив и ироничен	
48	У меня возникает неприязнь к тем, кто пытается выделиться	
49	Легко дружу с ребятами, имеющими противоположные взгляды на жизнь	
50	В классе пытаюсь не показывать свои истинные чувства	
51	Становлюсь на сторону лидера в групповых разногласиях	
52	Я инициативен в установлении контактов в общении	
53	Избегаю критиковать товарищей	
54	Предпочитаю обращаться к лидеру чаще, чем другие	
55	Мне не нравится, что отношения в классе слишком фамильярны	
56	Люблю затевать споры	
57	Стремлюсь удержать свое высокое положение в классе	
58	Мне нравится вмешиваться в отношения одноклассников и нарушать их	
59	Я склонен к перепалкам, задиристый	
60	Я склонен выражать недовольство лидером	

А теперь посчитаем. В таблице перечислены номера вопросов, характеризующие одну из тенденций:

I	Зависимость	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54
II	Независимость	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60
III	Общительность	5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52
IV	Необщительность	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58
V	Принятие «борьбы»	1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59
VI	Избегание «борьбы»	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53

Количество ответов «да» по I характеристике сложите с ответами «нет» по II; ответы «да» по III характеристике сложите с ответами «нет» по IV; ответы «да» по V характеристике сложите с ответами «нет» по VI.

Если полученное от сложений число приближается к 20, то можно говорить об истинном преобладании той или иной устойчивой тенденции, присущей вам, и проявляющейся не только в классе, но и за его пределами.

В случае, если количество ответов «да» одной тенденции оказывается равным количеству положительных ответов по противоположной тенденции (например, зависимость – независимость), то такое положение может говорить о наличии внутреннего конфликта личности, которая находится во власти одинаково выраженных противоположных тенденций.

Тенденция к **зависимости** понимается как внутреннее стремление человека к принятию групповых норм, стандартов и ценностей, которые преобладают в вашем классе. Тенденция к **общительности** свидетельствует об открытости человека в контактах с окружающими людьми. Тенденция к **«принятию борьбы»** рассматривается, как активное стремление личности участвовать в жизни класса. Противоположная тенденция – уклонение от борьбы – свидетельствует о стремлении уйти от взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах, склонность к компромиссным решениям.

Каждая из этих тенденций может быть внутренней, присущей вам как личности, а может быть внешней, своеобразной «маской», скрывающей истинное лицо человека.

Тема 7. ПРАВА ЧЕЛОВЕКА – МЕРА ЕГО СВОБОДЫ

Человек, его права и свободы являются высшей ценностью. Признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина – обязанность государства.

Ст. 2. Конституция РФ

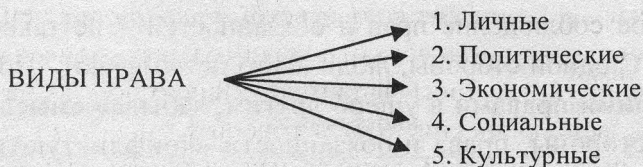
Твоя свобода размахивать кулаком ограничена носом твоего соседа.

Английская пословица

В мире слов и понятий: *права человека, правило, право, свобода, личные права человека (см. Приложение, с. 228–240).*

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

1. Виды права.



Это нужно знать!

Становление прав и свобод человека относится к XVII–XVIII векам, к началу Нового времени, к эпохе Просвещения и первых буржуазных революций. Это было первое поколение прав – **личные и политические права**, они получили закрепление в появившихся в то время конституциях и декларациях. Борьба за них часто сопровождалась кровавыми событиями, поэтому первое поколение прав можно обозначить красным цветом.

Второе поколение прав – **социально-экономические и культурные права**, они стали утверждаться на рубеже XIX–XX веков. Во второй половине XX века эти права были

признаны многими государствами, что нашло закрепление в документах Организации Объединенных Наций. По аналогии с голубым флагом ООН эти права можно обозначить голубым или синим цветом.

К концу XX оформилось третье поколение прав – *права целых народов и наций*, среди которых – право нации на самоопределение, на свой язык и культуру, а также право всех народов на чистую природную среду. Борьба за чистую среду проходит под экологическим зеленым флагом, этот же цвет можно присвоить третьему поколению прав.

Естественные права человека тесно связаны с его *естественными обязанностями*. Если кто-то имеет право, значит, у кого-то другого есть обязанность. Самые главные обязанности – уважать права других людей, а также исполнять обязанности гражданина своей страны. Без этого невозможно говорить о правах человека.

Реальное соблюдение прав и обязанностей – не такое простое дело. С одной стороны, люди часто не замечают, что пользуются своими правами в ущерб другим, забывая смысл прав. С другой стороны, права и обязанности «конфликтуют» друг с другом.

2. Личные права и свободы:

- Право на жизнь.
- Право на свободу и личную неприкосновенность.
- Право частной собственности.
- Право на благоприятную окружающую среду.
- Свобода передвижения, выбор места жительства.
- Свобода определять национальную принадлежность.
- Свобода совести.
- Свобода мысли и слова.

– Здесь перечислены некоторые основные личные права и свободы гражданина. Какими из них вы пользуетесь?

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. На чистом тетрадном листе попробуй цветными карандашами нарисовать, как в твоей повседневной жизни сочетаются все три поколения прав.

2. Ответь на следующие вопросы:

1) Каковы главные проблемы с правами и обязанностями в твоём классе, в твоей школе?

2) В каких ситуациях и кем чаще всего нарушаются твои права?

3) К какому поколению прав они относятся?

4) В каких ситуациях и в отношении кого ты чаще всего не выполняешь своих обязанностей?

3. Приведи пример конфликтов прав и обязанностей, с которыми тебе приходилось сталкиваться в жизни.

4. Заполни недостающие графы в таблице:

Действие	Уточняющий комментарий	Какие права и правила имеют к этому отношение
Спал и проснулся	Никто не мешал спать	<i>Право на отдых и соблюдение тишины</i>
Умылся	Пользовался водой, зубной пастой	
Слушал радио	Никто не мешал	
Пошел в школу	Шел по улице	

5. Какие права Буратино были нарушены в известной сказке «Золотой ключик» А. Толстого?

6. Кто в сказке «Красная Шапочка» Ш. Перро нарушает право на жизнь и свободу?

7. Прочитай текст и выпиши личные права несовершеннолетних, определяемые российским законодательством.

При рождении ребенка между ним и его родителями сразу возникают определенные отношения. Одни из этих отношений регулируются нормами морали и правилами совместного проживания людей, другие – нормами права, в частности, нормами семейного права, которое устанавливает условия и порядок вступления в брак и его прекращения, регулирует личные имущественные и имущественные отношения между членами семьи: супругами, родителями и детьми, другими родственниками, а также определяет формы и порядок устройства в семью детей, оставшихся без попечения родителей.

Отношения, возникающие между родителями и детьми в семье, могут быть личными и имущественными.

Личными являются такие права детей, как право на жизнь и воспитание в семье, насколько это возможно, право знать своих родителей и право на их заботу, право на совместное с ними проживание, право на воспитание своими родителями, обеспечение интересов ребенка и уважение его человеческого достоинства. За ребенком закреплено и такое право, относящееся к личным, как право на общение с обоими родителями, дедушкой, бабушкой, братьями, сестрами и другими родственниками.

Каждый ребенок имеет право на имя, отчество и фамилию (ст. 58 Семейного кодекса РФ). Имя ребенку дается по соглашению родителей, отчество присваивается по имени отца, фамилия определяется фамилией родителей.

К важнейшим личным правам ребенка относится его право на защиту (ст. 56 Семейного кодекса РФ). Праву ребенка на защиту своих прав и законных интересов корреспондирует (соответствует) обязанность родителей, а в случаях, предусмотренных законом, – органов опеки и попечительства, прокуроров, судей защищать права детей.

В соответствии с ч. 2 ст. 56 Семейного кодекса РФ ребенок имеет право на защиту от злоупотреблений со стороны родителей (или лиц, их замещающих).

При нарушении прав и законных интересов ребенка, в том числе при невыполнении или при ненадлежащем выполнении родителями (одним из них) обязанностей по воспитанию, образованию ребенка либо при злоупотреблении родительскими правами, ребенок имеет право самостоятельно обращаться за их защитой в органы опеки и попечительства, а если ему исполнилось 14 лет, то – в суд.

Действующее семейное законодательство РФ предусматривает право ребенка выражать свое мнение. Ребенок вправе выражать свое мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего его интересы, а также быть заслушанным в ходе любого судебного или административного разбирательства. Учет мнения ребенка, достигшего возраста десяти лет, обязателен, кроме случаев, когда это противоречит интересам ребенка.

Более того, законом предусмотрено, что изменение имени и фамилии ребенка возможно только с согласия ребенка, достигшего возраста десять лет.

Мнение ребенка, достигшего 10 лет, является обязательным при решении в суде вопроса о восстановлении в родительских правах. Согласие ребенка является обязательным условием для подготовительного решения этого вопроса.

Согласие ребенка, достигшего возраста десять лет, требуется и для решения вопроса об усыновлении, решения вопроса об имени, отчестве и фамилии усыновленного ребенка, о производстве записи усыновителей в качестве родителей усыновленного ребенка, при решении вопросов, связанных с отменой усыновления и передачей ребенка на воспитание в приемную семью.

Таким образом, можно говорить о том, что в действующем семейном законодательстве РФ представлен широкий спектр личных прав ребенка, под которым признается лицо, не достигшее возраста восемнадцать лет (совершеннолетия).

Тема 8. ПРАВА ГРАЖДАНИНА РОССИИ: ДО И ПОСЛЕ СОВЕРШЕННОЛЕТИЯ

Свобода человека начинается с того момента, когда в государстве, в котором он живет, вступают в действие принятые законы.

К. Ясперс

Народ без законов подобен человеку без принципов.

Захария

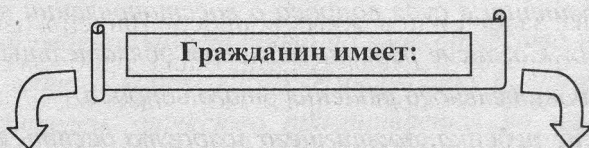
Дети – гости настоящего и хозяева будущего.

В. Г. Белинский

В мире слов и понятий: *гражданин государства, правосубъективность, дееспособность, правоспособность, закон, конституция, конвенция, декларация, правовой статус (см. Приложение, с. 228–240).*

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

1. Права гражданина России.



Обязанности	Права и свободы
<ul style="list-style-type: none">• Платить налоги;• сохранять природу и окружающую среду;• защищать отечество	<ul style="list-style-type: none">• На жизнь;• на частную собственность;• на жилище;• избирать и быть избранным;• на свободу слова и мысли;• на свободу вероисповеданий;• на труд

КОНСТИТУЦИЯ РФ

Когда стоит обращаться за юридической помощью?

Рекомендуется обращаться за юридической помощью, если Вы:

- пострадали от нарушения Ваших прав и свобод (прав потребителя, прав собственника, трудовых, жилищных прав, политических свобод и т. д.), в том числе, если пострадали от действий государственных органов или должностных лиц;
- стали жертвой преступления;
- получили физическое увечье, травму, болезнь в результате чьих-то противоправных действий;
- понесли серьезный имущественный ущерб;
- вызываетесь к следователю, прокурору или в суд;
- продаете, покупаете, обмениваете, делите дом, квартиру, дачу, земельный участок;
- заключаете важный, дорогой, сложный или рассчитанный на длительное время контракт (договор);
- начинаете свое дело, создаете фирму или организацию;
- собираетесь подать заявление, жалобу в суд;
- собираетесь написать завещание или получить наследство, а также по другим вопросам, если чувствуете, что проблема касается права, закона или важных вопросов Вашей жизни.

Юрист определит, является ли Ваша проблема правовой, объяснит Вам Ваши права, предложит план возможных дальнейших действий, расскажет о последствиях этих действий, поможет составить документы, выступит от Вашего имени на переговорах, в суде и в других органах.

Это интересно!

Французская декларация прав человека и гражданина 1789 года провозглашала:

- люди свободны и равны в правах: государство служит обеспечению свободы, собственности, безопасности;
- верховная власть в стране принадлежит народу;
- все, что не воспрещено законом, то дозволено;

- закон должен выражать волю всех членов общества, и поэтому каждый может участвовать в его написании – лично или через депутатов;
- нет преступления, не указанного в законе, нет наказания, не указанного в законе;
- каждый предполагается невиновным, пока не установлено обратное;
- собственность есть право священное и неприкосновенное.

Нормативные документы, регламентирующие права и обязанности человека и гражданина

Особенности конституции:

- верховенство права или правление права;
- стабильность;
- высшая юридическая сила.

Структура Основного закона



Закрепление прав человека в правовых документах

Права человека	Всеобщая декларация прав человека 1948 г.	Конвенция о правах ребенка 1990 г.	Конституция Российской Федерации 1993г.
1	2	3	4
Личные	Ст. 1–17	Ст. 2–17, 19, 20	Ст. 20–29

1	2	3	4
Политические	Ст. 18–21	Ст. 15	Ст. 30–33
Социально-экономические	Ст. 22–25, 29	Ст. 24, 26, 27, 32	Ст. 34–42
Культурные	Ст. 26, 27	Ст. 28, 29, 31	Ст. 43, 44

Это интересно!

Декларация независимости США.

Единодушно одобренная представителями всех 13 штатов на Конгрессе США 4 июля 1776 года, стала одним из первых в истории человечества документов, в которых обосновывались «естественные права» и принципы демократического правления. Декларация была написана самым молодым конгрессменом, 33-летним юристом Томасом Джефферсоном (1743–1826), который позднее стал Президентом США. В тексте Декларации отразились идеи философов Просвещения – Локка, Вольтера, Руссо, Монтескье – и собственные взгляды Джефферсона. Например, Джон Локк считал, что человек наделен с рождения правом на «жизнь, свободу, собственность». Джефферсон заменил «собственность» на «стремление к счастью», считая, что это более соответствует цели объединения и общения людей в государстве, а также стремлению человека к самосовершенствованию и раскрытию способностей.

Американская Декларация независимости особенно потрясла Европу тем, что обосновывала правомерность свержения законного правительства с оружием в руках: «Мы считаем самоочевидным следующие истины: все люди созданы равными; они наделены их Творцом определенными неотчуждаемыми правами, к числу которых относится право на жизнь, свободу и стремление к счастью; для обеспечения этих прав люди создают правительства, берущие на себя отправление справедливой власти с согласия управляемых...»

С тех пор 4 июля празднуется в США как День независимости. Особенно яркие торжества проходят в Филадельфии, перед Холмом независимости, где заседал Конгресс, принявший Декларацию независимости.

2. Право на жизнь несовершеннолетних.

Это интересно!

Конвенция о правах ребенка

(вступила в силу 15 сентября 1990 года)

Для целей настоящей Конвенции ребенком является каждое человеческое существо до достижения 18-летнего возраста (ст. 1). Вот некоторые из прав, перечисленных в этом документе:

Статья 2. Право на равенство и свободу от дискриминации.

Статья 6. Право на жизнь.

Статья 8. Право на сохранение своей индивидуальности, включая гражданство, имя и семейные связи.

Статьи 9–11. Право быть вместе со своими родителями.

Статья 14. Право на свободу мысли, совести и религии.

Статья 19. Свобода от всех форм физического или психологического насилия, оскорбления или злоупотребления, отсутствия заботы или небрежного обращения, грубого обращения или эксплуатации, включая сексуальное злоупотребление, со стороны родителей, законных опекунов или любого другого лица, заботящегося о ребенке.

Статья 27. Право на уровень жизни, необходимый для физического, умственного, духовного, нравственного и социального развития.

Статья 38. Право ребенка, не достигшего 15-летнего возраста, не принимать прямого участия в военных действиях.

Статья 39. Право ребенка, ставшего жертвой любых нарушений его прав, на содействие физическому и психологическому восстановлению и социальной реинтеграции.

Права, обязанности и ответственность от рождения до достижения совершеннолетия

Возраст	Права	Обязанности	Ответственность
1	2	3	4
С момента рождения	<ul style="list-style-type: none"> – На имя, – на заботу и воспитание родителями (или лицами, их заменяющими); – на всестороннее развитие и уважение человеческого достоинства; – на гражданство и другое 	<ul style="list-style-type: none"> – Слушаться родителей, принимать заботу и воспитание; – соблюдать правила поведения, установленные в воспитательных и образовательных учреждениях, дома, в общественных местах 	<ul style="list-style-type: none"> – Перед родителями и лицами, их замещающими, воспитателями и преподавателями; – перед своей совестью
С 6 лет добавляются	<ul style="list-style-type: none"> – Совершать мелкие бытовые сделки; – совершать сделки по распоряжению средствами, предоставленными родителями или другими людьми, с согласия родителей для определенной цели или для свободного распоряжения 	<ul style="list-style-type: none"> – Получать основное общее образования (9 классов); – соблюдать правила внутреннего распорядка учебного заведения, учебной дисциплины 	<ul style="list-style-type: none"> – Перед преподавателями, администрацией учебного заведения; – за совершение общественно опасных действий, бродяжничество, уклонение от учебы, пьянство, вплоть до направления комиссией по делам несовершеннолетних в специальное лечебно-воспитательное учреждение
С 8 лет добавляются	<ul style="list-style-type: none"> – На участие в детском общественном объединении 	<ul style="list-style-type: none"> – Соблюдать устав, правила детского общественного объединения 	<ul style="list-style-type: none"> – Перед детским общественным объединением

1	2	3	4
С 10 лет добавляются	– На учет своего мнения при решении в семье любого вопроса	– Быть заслушанным в ходе любого судебного или административного разбирательства	– Давать согласие на изменение своего имени и фамилии, на восстановление родителем в родительских правах, на усыновление или передачу в приемную семью
С 14 лет добавляются	<ul style="list-style-type: none"> – Получить паспорт гражданина Российской Федерации; – самостоятельно обращаться в суд для защиты своих прав; – давать согласие на изменение своего гражданства; – самостоятельно распоряжаться своим заработком, стипендией, иными доходами; – самостоятельно осуществлять права автора произведения науки, литературы или искусства, изобретения или другого результата своей интеллектуальной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> – Выполнять трудовые обязанности в соответствии с условиями контракта, правилами трудового распорядка или трудовым законодательством; – соблюдать устав, правила молодежного объединения 	<ul style="list-style-type: none"> – Исключение из школы за совершение правонарушений, в том числе грубые и неоднократные нарушения устава школы; – самостоятельная имущественная ответственность по заключенным сделкам; – возмещение причиненного вреда; – ответственность за нарушение трудовой дисциплины; – уголовная ответственность за отдельные виды преступлений

1	2	3	4
	– управлять велосипедом при движении по дорогам, учиться вождению мотоцикла		
С 15 лет добавляется	– Работать с согласия профсоюза, не более 24 часов в неделю на льготных условиях, предусмотренных трудовым законодательством		
С 16 лет добавляются	<ul style="list-style-type: none"> – Вступить в брак при наличии уважительных причин с разрешения органа местного самоуправления; – работать не более 36 часов в неделю на льготных условиях, предусмотренных трудовым законодательством; – быть членом кооператива; – управлять мопедом при движении по дорогам, учиться вождению автомобиля; – быть полностью дееспособным 		<ul style="list-style-type: none"> – Ответственность за административные правонарушения в порядке, установленном законодательством; – ответственность за совершение всех видов преступлений

1	2	3	4
С 17 лет добавляется		– Встать на воинский учет (пройти комиссию в военкомате и получить приписное свидетельство)	
В 18 лет человек становится совершеннолетним, то есть может иметь и приобретать своими действиями все права и обязанности, а также нести за свои действия полную ответственность			

Тема 9. СУДЬБА СЕМЬИ – СУДЬБА ОТЕЧЕСТВА

Счастлив тот, кто счастлив у себя дома.

Л. Н. Толстой

Для меня не важно, на чьей стороне сила: важно то, на чьей стороне право.

В. Гюго

В мире слов и понятий: общество, семья, брак, социальная политика, семейная политика, демографическая политика, социальная защита семьи, права ребенка, рождаемость, гражданин, семьянин (см. Приложение, с. 228–240).

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

1. Семья – как элемент общества.

Это нужно знать!

Семья – один из самых древних социальных институтов. Она возникла намного раньше религии, государства, армии, образования, рынка.

Одна из первых попыток определить характер брачно-семейных отношений принадлежит древнегреческому философу

Платону. Патриархальную семью он считал неизменной, исходной общественной ячейкой: государства возникают в результате объединения семей. Однако Платон не был последователен во взглядах на семью. В проектах «Идеального государства» в целях достижения сплоченности общества он предлагал введение общности жен, детей и имущества. Эта идея была не нова. Древнегреческий историк Геродот в своей знаменитой «Истории» отмечает, что общность женщин была отличительной чертой у ряда племен.

Семья – одна из самых древних форм объединения людей. В процессе исторического развития общества брачные отношения, семья и формы ее организации менялись. Семейные отношения возникли раньше брачных – на первое место люди ставили важность кровных и родственных отношений. С развитием общества, вместе с усложнением социальной организации жизни людей и накоплением материальных богатств возникла необходимость законного оформления отношений между людьми в семье, для того чтобы регулировать распределение семейного богатства, ответственности за благополучие всех членов семьи между родственниками.

Так возникли брачные отношения, которые так же, как и семья, изменялись с течением времени. Брак принимал различные формы, которые сохранились до сих пор, наиболее известными являются *полигамия* (многоженство или многомужество) и *моногамия* (длительные отношения одной женщины и одного мужчины). Во все времена семья считалась важным элементом общества, так как именно благодаря семейному воспитанию от поколения к поколению передавались ценности, правила поведения в обществе, навыки, прививались ценности культуры.

Поэтому с течением времени семья все больше и больше попадала в поле зрения государства, которое взяло на себя задачу регулировать семейные отношения своих граждан. Отношения семьи и государства нельзя назвать безоблачными – с одной стороны, государство приняло обязательства заботиться о семье, что закреплено в Основном законе – Конституции – практически

каждой страны, с другой стороны, регулируя семейные отношения государство через семью осуществляет функцию социального контроля, подталкивая граждан вести себя согласно представлениям государства о «правильном» поведении людей.

В нашей стране, как и во всем мире, уже на протяжении длительного времени идет процесс смены исторического типа семьи. Бывшая некогда преобладающей *патриархальная*, сельская, крестьянская, сложная по составу, многодетная семья все больше уступает место семье городской, малой, *нуклеарной*, состоящей из родителей и их детей. Кардинально изменяются образ жизни семей, их потребности, характер их взаимоотношений с внешним миром, тип внутрисемейных отношений, положение в семье отдельных ее членов, семейная мораль.

Итак, государство играет большую роль в регулировании семейных и брачных отношений. В основном это происходит с помощью социальной политики государства и более узкой сферы социальной политики – семейной политики. Давайте сначала определим основные понятия.

Это интересно!

Семья и общество

Манифест

Будущее России закладывается в каждом доме, благополучие страны начинается с благополучия каждой семьи.

Здоровая, полная, обеспеченная семья – опора общества и государства.

В семье формируются настроения людей, их чаяния и надежды, понимание настоящего, уверенность в будущем и память о прошлом.

Мы убеждены в том, что уважение к личности и семье должно быть фундаментом общественно-политического и государственного строя России. Сделать это можно, обратившись к духовным истокам, вековому российскому наследию: высокой нравственности, трудолюбию, патриотизму, вере, ценностям своей семьи и дома.

Сегодня приоритетной задачей общества является укрепление института семьи, повышение ее статуса. Семья, ее интересы должны стать целью развития экономики и социальной сферы.

Уверены, нам нужно вернуться к самым сокровенным народным традициям как сельской, так и городской семьи. Но при этом нельзя забывать, что процветание нашего общества возможно только тогда, когда каждый гражданин станет ответственным как за свою жизнь, так и за жизнь своей семьи. Семья не может и не должна надеяться только на государство. Она должна максимально использовать свой собственный потенциал развития.

Уверены, нам нужна сегодня семья, в основе благополучия которой лежит неустанный труд. Нам нужна семья, свободная от алкоголя, наркотиков и насилия, где дети воспитываются на основе высокой духовной культуры народа.

Социальный прогресс в России невозможен без ответственного стремления граждан к созданию семьи и рождению детей. Ответственное родительство – это залог счастливой жизни ребенка, его здоровья и благополучия. Огромная роль принадлежит семье в укреплении связей между поколениями, в формировании здорового образа жизни.

Уверены – семья несет в себе огромный социальный, экономический и культурный потенциал.

Сегодня наше общество заинтересовано в активно действующей семье, способной выработать и реализовать собственную жизненную стратегию, обеспечить достойное экономическое, социальное и духовное развитие. Именно такая семья является мощным фактором создания гражданского общества.

Только на основе гражданской солидарности, сосредоточении всех здоровых сил общества возможно достижение жизненного успеха каждой российской семьи. Семья и общество – партнеры в создании атмосферы любви и уважения к Человеку.

Давайте объединим усилия семей и общества, чтобы создать условия для развития будущих поколений и страны в целом. На этой основе сделаем Россию свободной, сильной, процветающей страной!

*Москва, 26–27 февраля 2004 года**

2. «Судьба и Родина – едины».

Это нужно знать!

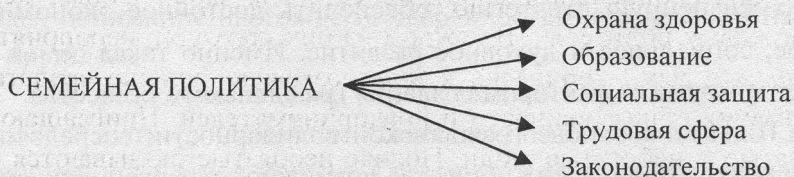
Семья – это основа общества, а следовательно, и государства. Очевидной и неотъемлемой задачей государства, заинтересованного в укреплении и процветании, должна быть всемерная поддержка семьи и нормальных семейных отношений как основы всеобщего благополучия. Семейное право – одна из существенных составляющих законодательств многих стран.

Говорят документы.

1) Российская Федерация – социальное государство, политика которого направлена на создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и развитие человека.

2) В Российской Федерации охраняются труд и здоровье людей, устанавливается гарантированный минимальный размер оплаты труда, обеспечивается государственная поддержка семьи, материнства, отцовства и детства, инвалидов и пожилых граждан, развивается система социальных служб, устанавливаются государственные пенсии (пособия и иные гарантии социальной защиты).

Конституция Российской Федерации, ст. 7.



* Основные проблемы социального развития России-77 // Аналитический вестник Совета Федерации ФС РФ. – 2004. – № 12 (232).

Это интересно знать!

Адресность – условие эффективной социальной защиты семей с детьми.

В России уже несколько лет работает «Программа социальной защиты малообеспеченных слоев населения». Это – первый шаг к адресной социальной помощи. В программе выделены самые незащищенные категории населения и определены источники финансирования. *Бюджетные* – согласно закону о ветеранах и об инвалидах интернациональных войн – из федерального и частично областного и местного. Чернобыльцы полностью финансируются из федерального бюджета.

Определены в Программе также размеры и порядок использования *внебюджетных* фондов. Но это не спонсорские деньги, а средства фонда социального страхования, пенсионного фонда, фонда медицинского страхования, фонда социальной поддержки, а также фонда занятости. Здесь полная согласованность с Программой занятости населения. В ней для неработающих, одиноких, многодетных семей и других самых уязвимых слоев населения предусмотрены определенные льготы и пособия.

Что касается спонсорских средств, то ежегодно объявляются и организуются благотворительные мероприятия: в помощь детям-инвалидам, многодетным семьям, то есть всем особо нуждающимся.

Для каждой группы нуждающихся используются все подходящие формы работы: функционируют центры реабилитации для детей-социальных сирот, то есть для заброшенных детей при живых родителях. В каждом из них проходят мероприятия, цель которых – привлечь к ним возможно больше средств и внимания общественности и предпринимателей. Приглашаются богатые и небогатые люди. Подчас небогатые оказываются более отзывчивыми и милосердными: они приносят книги, игрушки, другие полезные вещи, деньги, предлагают личную помощь, например, в ремонте и т. п.

Особое внимание уделяется переходу к *адресной выплате детских пособий*. Для этого данные о составе и доходах каждой семьи заносятся в картотеку; заводится своего рода социальный паспорт. Если семья не имеет хотя бы 50 % прожиточного минимума, то ей детские пособия выплачиваются в первую очередь.

На каждого ребенка есть дело, где фиксируется доход семьи и отмечаются все полагающиеся ребенку выплаты, начиная от пособия по рождению, затем до полутора лет и далее ежемесячно.

Органы социальной защиты следят, чтобы средства попадали по назначению. И одновременно выявляют тех, кто пытается получить на одного ребенка пособия из двух источников: неработающая мать – от органов социальной защиты, отец – по месту работы или военной службы.

При оценке уровня доходов семьи рассчитывают на помощь налоговых служб. Кроме того, вводится порядок, согласно которому родители должны предоставлять в органы социальной защиты сведения о заработной плате и доходах. Если родители не захотят принести справки, значит, им пособия не нужны.

3. Мы – россияне.

Это нужно знать!

Семейная политики тесно связана с демографической политикой – политикой, целью которой является забота не только о количественном восполнении населения страны, но также и забота о качестве человеческой жизни. Современная демографическая ситуация в России названа кризисной – сокращается число рожденных детей, увеличивается уровень смертности, в результате чего количество населения России быстро снижается. Смертность населения происходит по ряду причин: военные конфликты уносят жизни военных и гражданского населения, состояние здоровья людей ухудшается – все более распространены становятся болезни внутренних органов, растет число

людей, умирающих в результате несчастных случаев, отравлений алкоголем и наркотиками.

Индикатором качества жизни, одним из ведущих факторов, определяющих демографическую обстановку в государстве, является состояние здоровья его населения.

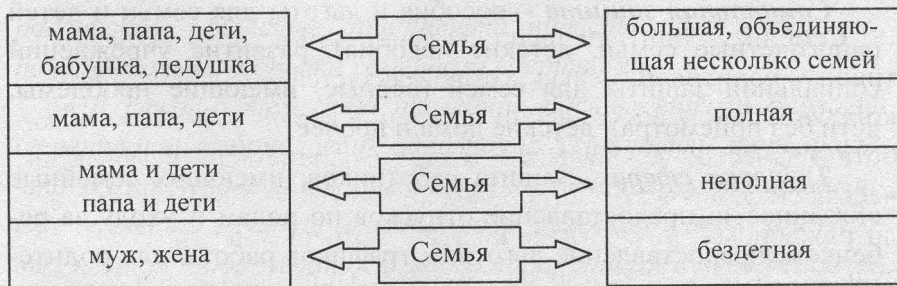
Процедура «измерения» качества здоровья осуществляется с помощью различных показателей, к числу которых относятся:

- средняя ожидаемая продолжительность жизни (СОПЖ);
- стандартизованная смертность;
- младенческая смертность;
- материнская смертность;
- причины смерти;
- заболеваемость;
- временная нетрудоспособность;
- инвалидность;
- госпитализация.

Качество общественного здоровья достаточно убедительно отражает условия жизни, то есть является индикатором этих условий и служит показателем приспособленности (адаптированности) конкретной общности людей к среде своего обитания.

4. «Отечества достойные сыны».

Это нужно знать!



ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Семья – неотъемлемый структурный элемент общества, и невозможно уменьшить ее значение. Ни одна нация, ни одно

сколько-нибудь цивилизованное общество не обходились без семьи. Обозримое будущее общества также не мыслится без семьи. Для каждого человека семья – начало начал. Понятие счастья почти каждый человек связывает, прежде всего, с семьей: счастлив тот, кто счастлив в своем доме.

• Подумайте и ответьте на вопросы:

1) Почему люди живут семьями?

2) Семья – это личное дело каждого или она как-то связана с обществом?

3) Влияет ли семья на общество или общество оказывает «давление» на семью?

4) Всегда ли существовала семья?

5) Сохранится ли семья в будущем?

6) Выдержит ли семья суровые испытания, которые переживает наше общество сегодня?

2. Прочитайте определения. Выскажите свое мнение.

Охрана здоровья – забота о здоровье матери и ребенка.

Образование – предоставление возможностей для образования детей, обеспечение дошкольного, школьного, дополнительного образования. Дошкольное и школьное образование позволяет также родителям (чаще матерям) работать.

Социальная защита – пособия и льготы для семьи и детей (многодетные семьи, детские пособия), развитие учреждений социальной защиты для семей (бедные, имеющие проблемы, дети без присмотра), детские дома и прочее.

Трудовая сфера – защита работников, имеющих семейные обязанности: предоставление отпусков по родам и уходу за ребенком, предоставление льготных графиков работы для родителей, имеющих несовершеннолетних детей.

Законодательство – развитие законов и нормативных документов, обеспечивающих регулирование семейных отношений, положения детей и т. д.

3. Прочитайте предложенный отрывок. Выскажите свое мнение. Как Вы считаете какие шаги были сделаны правительством в последние годы для улучшения демографической ситуации в России?

Резолюция Всероссийской научно-практической конференции «Демографический кризис в России как комплексная проблема. Причины и пути решения» 16–17 января 2003 г. (отрывок).

- *Считать приоритетной задачей государственной семейной политики всемерное повышение авторитета материнства и отцовства, возрождение ценности семьи. И на этой основе необходима разработка и реализация целенаправленной и эффективной семейной (семейно-демографической) политики на различных уровнях (федеральном, региональном, местном) с привлечением к процессу разработки и обсуждения широких кругов специалистов и заинтересованной общественности.*

- *Добиться введения общественной фамилистической (в интересах семьи) экспертизы законодательных и нормативных актов, принятых и утвержденных ранее, а также разрабатываемых и принимаемых вновь на различных уровнях (федеральном, региональном, местном).*

- *Учредить государственно-общественную экспертизу, наблюдающую за деятельностью СМИ, с целью формирования в российском обществе приоритета нравственных ценностей, положительного опыта семейного воспитания.*

- *В связи с тем, что последние достижениями биологии (генетики и эмбриологии) однозначно установили тот факт, что жизнь человека как биологического индивидуума начинается с момента зачатия (слияния ядер мужской и женской половых клеток и образования единого ядра, содержащего неповторимый генетический материал), принять все меры (от нормативно-законодательного до просветительского характера) по формированию отношения в социальной сфере (в первую очередь, в системе здравоохранения) и общественном сознании*

к аборту (искусственному прерыванию беременности) как недопустимому лишению жизни пока еще неродившегося человека.

- Обеспечить государственные гарантии сохранения и развития системы дополнительного образования, нравственного и физического развития детей, ее доступности для всех желающих.

- В системе патриотического воспитания более активно опираться на идею «Крепка семья – крепка держава».

4. Прочитайте выдержки из Толкового словаря живого великорусского языка В. И. Даля. Охарактеризуйте связь предлагаемых понятий.

«**СЕМЕЙСТВО** ср. **семья** ж. вообще: совокупность близких родственников, живущих вместе; в тесн. знач. родители с детьми; женатый сын или замужняя дочь, отдельно живущие, составляют уже иную семью. Хороша семейка! Семья воюет, а один горюет. Семейей и горох молотить. В семье не без урода. В большой семье не без урода. – В естеств. истории: разряд подобных и сродных, схожих; **семейство** кошек, кошачье: лев, тигр, барсы, все роды кошек; **семья** грибов, папоротников. Иногда семья есть подразделение разряда. **Семейный**, к семье относящийся. Семейный человек, у кого своя семья. Семейные казаки, донцы, давно переселенные семьями на Кавказ. Семейное согласие всего дороже. Семейный горшок всегда кипит. Семейная каша погуце кипит. В семье и каша гуце. **Семейские**, забайкальские раскольники, семейно переселенные. **Семейно**, всей семьей; в кругу своей семьи; людно, многолюдно. Семейно ли было на вечеринке? вят. Семейственные связи, семейные, родственные. **Семьянин**, семейный человек; член семьи; у кого своя семья, человек с женою и с детьми, арх. семьяк; противополож. холостой, одинокий. Без друга, сирота: с другом, семьянин. Семейник новг. односемьянин, член своей семьи. **Семейщина** ж. совокупность всего семейного быта. Семьянистый, семьястый, у кого большая семья. **Семьиться** арх. обзаводиться семьей или жениться и водить детей; стар. скопляться, сходиться для заговоров, крамол».

«ГРАЖДАНИН м. *гражданка* ж. *городской житель, горожанин, посадский.* || Член общины или народа, состоящего под одним общим управлением; каждое лицо или человек, из составляющих народ, землю, государство. Гражданином известного города называют приписанного к этому городу купца, мещанина или цехового. Именитый гражданин, стар. звание богатейших и почетнейших купцов. Почетный гражданин, нынешнее звание, даруемое купцам и недворянам за заслуги и выслугу, также военным и гражданским чиновникам, не выслужившим ни потомственного, ни личного дворянства. Степенный гражданин, отличие, жалуемое за службу по городским выборам. **Гражданский**, относящийся к гражданам, к государственному или народному управлению, к подданству. Гражданские обязанности двойки: к правительству и к ближнему. || Противопологается иногда государственному или правительственному, и тогда значит: частный, домашний, общинный; || противополож. военному: *штатский, относящийся до службы по управлению;* || духовному или церковному, означая: *мирской, обиходный, житейский.* Гражданское право, гражданская служба, — мундир. Гражданская печать. Гражданские доблести, мирные и миротворные, честь, любовь и правда. Гражданский венец, корона, употребительная в древности награда или прославление за гражданскую доблесть. Гражданская палата, палата гражданского суда, высшее в губернии место или средняя степень суда и расправы по тяжёлым или спорным делам. Гражданская смерть человека, состояние лишенного, по приговору суда, гражданских прав. **Гражданство** ср. состояние гражданина; звание, права и обязанности его. || Сословие граждан, граждане. **Гражданственный**, ко гражданству относящийся. **Гражданственность** ж. состояние гражданской общины; понятия и степень образования, необходимые для составления гражданского общества».

5. Объясните смысл высказывания В. А. Сухомлинского: «Семья – это та первичная среда, где человек должен учиться творить добро».

• Как это выражение характеризует взаимосвязь понятий «семьянин – гражданин»?

Тема 10. ШАГ В БУДУЩЕЕ

Деньги – хороший слуга, но плохой хозяин.

Ф. Бэкон

В мире слов и понятий: *карьера* (см. Приложение, с. 228–240).

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

Карьерная лестница

Это нужно знать!

Сегодня для молодого человека очень важно понимание того, что он правильно выбрал профессию и сможет в ней реализоваться как личность и как профессионал. Такой важности труда и профессии в жизни человека за последние десять лет не отмечалось.

Карьера происходит от латинского слова *carthus* – *повозка, телега* и итальянского слова *cartiera* – *бег, жизненный путь*. В социологии карьера исследуется путем фиксирования этапов продвижения людей по ступеням общего и профессионального образования, квалификаций, должностей и иной иерархией, а также с помощью анализа личных планов людей в различные периоды их жизни. Несмотря на негативное восприятие карьеры в прошлом, получил признание философский подход, который дал развитие обозначенной тематике в социологии и психологии.

Исследователи рассматривают жизненный путь человека как единый процесс самореализации, самопознания и саморазвития. Человек во всех сферах жизни стоит перед проблемой выбора: идеалов, профессии, места работы, путей и темпов профессионально-квалификационного роста, форм общественно-

политической и культурной активности, круга общения т. д. Необходимое условие самореализации – сознательная постановка индивидом цели своей деятельности, в том числе профессиональной. Жизненный путь человека есть цепь выборов и действий, деятельности. Он имеет свои этапы движения, а также факторы, которые в наибольшей степени влияют на различные варианты жизненного пути.

Планирование карьеры

Для того чтобы решения, принимаемые относительно карьеры, были обоснованными, нужно взять на себя ответственность за собственную карьеру. При этом необходимо понимать, что принятие решений требует тщательного и трудоемкого персонального планирования и усилий. Иными словами, Вы не можете предоставить другим право решать за Вас, Вы должны сами определить, куда хотите пойти работать, какую карьеру сделать и какие шаги (в плане образования или профессионального обучения) для этого необходимо предпринять. В связи с этим нужно стать эффективным «диагностом» своей карьеры. Для этого можно воспользоваться предлагаемой ниже методикой планирования карьеры, которая является наиболее часто используемой в служебной практике благодаря своей гибкости и простоте.

Шаг 1. Самооценка. Отправной точкой планирования карьеры является анализ собственных возможностей, умений, навыков, профессиональной квалификации. При этом необходимо ответить на главный вопрос: «Кто я?».

Шаг 2. Определение параметров и мотивации развития служебной карьеры. В узком смысле слова, планирование карьеры – это всего лишь определение того вида деятельности, которым Вы желаете заниматься.

Шаг 3. Определение целей служебного развития.

При определении целей служебного развития необходимо разделить цели на краткосрочные (ближайшие месяцы, годы) и долгосрочные (20–40 лет).

Параметры целей:

- 1) трудные, но достижимые;
- 2) ясность и измеримость;
- 3) тесная связь между целями и датами их достижения;
- 4) непротиворечивость.

Шаг 4. Развитие плана служебного роста. Необходимо определить, какие профессиональные характеристики необходимо иметь, чтобы претендовать на замещение желаемой должности, и какими из них Вы обладаете в полной мере, а какие надо приобрести или развить.

Шаг 5. Контроль.

Необходимо раз в год подвергать пересмотру поставленные Вами цели и анализировать достигнутые результаты для более эффективного планирования.

Итак, планирование карьеры – процесс постановки целей служебного развития и определение средств и методов их достижения.

В процессе развертывания карьеры особую роль играет эффективность в достижении профессиональных целей, которая обеспечивает переживание психологического успеха. Психологический успех повышает самооценку, в результате чего у личности укрепляется представление о правильности профессионального выбора и усиливается мотивация к развитию карьеры. При этом регулирующим фактором оказываются присутствующие у человека представления о структуре карьеры, которые преимущественно зависят от мотивации личности, с одной стороны, и идеологии организации – с другой.

Изучение себя – это лишь половина процесса определения карьеры. Нужно также идентифицировать те виды деятельности, которые являются подходящими для Вас (по данным о профессиональных ориентациях, навыках, «якорях» карьеры и профессиональных предпочтениях), а также те, на которые будет большой спрос в грядущем будущем.

Нужно определить, каковы Ваши способности и таланты и как они соотносятся с выбранной Вами карьерой. Другими словами, ключ к планированию карьеры находится внутри Вас, в том, что Вы хотите получить от карьеры, в Ваших возможностях, способностях и в Ваших ценностных ориентациях.

Американские социологи составили перечень знаний и навыков, которые необходимы для успешной жизни в будущем. К таким знаниям и навыкам отнесены:

- способности к эффективному общению в устной и письменной форме;
- знания в области литературы и других общественных наук, особенно истории;
- знакомство с принципами высшей математики и умение применять их в повседневной жизни;
- глубокое знание физики, биологии и организации окружающей среды;
- владение иностранными языками;
- компьютерная грамотность и умение получать и использовать информацию;
- познания в области экономики и принципов управления;
- способности ставить проблемы и осуществлять творческий поиск путей их решения;
- способность к восприятию искусств;
- умение заботиться о своем здоровье.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

• Прочитайте рассказ. Выскажите свое мнение. Что, по Вашему мнению, важнее: карьера или семья? Обоснуйте ответ.

«Тамара росла старшим ребенком в многодетной семье. В то время как ее пятнадцатилетние сверстницы проводили время на дискотеках, общаясь с мальчиками, она помогала матери управляться с тремя младшими детьми, обучалась игре на фортепиано и «запоем» читала классиков. Она была далека от интересов одноклассниц, практически не имела подруг, но зато вынашивала в себе серьезные и далеко идущие планы. Она точно

знала, что, окончив школу, уедет из своего провинциального города в краевую столицу, чтобы получить там хорошее образование и сделать карьеру. Она знала, что когда-нибудь подумает о создании собственной семьи, но это будет потом, после того, как она добьется независимости и благосостояния.

После окончания школы, Тамара приехала во Владивосток и поступила в музыкальное училище. Это была первая ступень ее дальнейшей жизни.

К моменту окончания училища Тома познакомилась с иностранным бизнесменом. Постепенно завязались отношения, и вскоре они вместе поселились в приобретенной им двухкомнатной квартире. Попытка поступить в ДВГУ в первый раз не увенчалась успехом. Следующий год Тамара посещала подготовительные курсы, затем прошла конкурс и стала студенткой. Через два года ее друг завершил свой бизнес в Приморье и настроился вернуться на родину. На его многократные предложения поехать с ним Тома отвечала отказом: она хотела быть самостоятельной и независимой. Жизнь в чужой далекой стране «под крылом» мужчины не привлекала ее. После трогательного прощания он уехал, оставив ей квартиру.

Следующие три года пролетели в изучении английских авторов, английской географии и в заучивании английских слов. Получив диплом, Тамара, после продолжительных поисков работы, устроилась в крупную перспективную компанию, имеющую деловые связи со странами Европы. Вот теперь она оказалась в прямом тоннеле, ведущем к успеху. Рьяно взявшись за работу, сутками делая переводы, оформляя контракты, встречая иностранных партнеров руководителя, совершенствуясь в английском и немецком языках, она с головой ушла в «делание» карьеры. Она практически прекратила общение с подругами, так как она поднималась все выше и выше по карьерной лестнице. В перспективе ей могли предложить работу в Германии.

Это не значит, что она совсем не думала о создании семьи. Думала, конечно. Если ей повезет, и она встретит мужчину

щедрого, солидного и любящего, то выйдет за него замуж, а потом, когда посчитает себя готовой, родит ребенка. Если же такой человек не встретится на ее пути, то она родит сына для себя, вложив, будучи бизнес-леди, все приобретенные средства в его блестящее воспитание и образование.

Возможно, все сложилось бы именно так, если бы однажды в компании не разразился кризис, и дорога в светлое будущее, вымощенная трудом и амбициями, не стала разваливаться.

И только тогда, когда планы, лелеянные годами, осуществляемые собственными усилиями и титаническими стараниями, вдруг стали рушиться по независящим от нее причинам, Тамара задумалась о том, действительно ли ей нужно то, к чему она стремилась и шла несколько лет? Она пришла к выводу, что бессонные ночи, проводимые над переводами, отсутствие рядом любящего человека и отречение от подруг не стоят всей этой безумной гонки за карьерой. Придя к такому решению, она составила свое резюме и отправила в одно из высших учебных заведений Владивостока. Ее приняли на должность преподавателя английского языка.

Вскоре, находясь на свадьбе двоюродной сестры, Тома встретила человека, солидного, щедрого и любящего. Одновременно с ним она обрела десятилетнюю приемную дочь. К моменту нашей с ней встречи они прожили вместе два года. Тамара сказала мне, что она уже не надеялась быть такой счастливой и что она даже не догадывалась, что быть такой счастливой вообще возможно».

Валентина Серебрякова

ТЕМЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

1. «Родительский дом, начало начал...»
2. Семейное право России.
3. Русский крест депопуляции.
4. Социальная защита семьи.
5. О детях в России замолвите слово.

Тема 11. НА ПОРОГЕ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Бранью достигается лишь одна треть,
Любовью и уступками – все.

Жан Поль

То, что мы видим так мало удачных браков, как раз и свидетельствует о ценности и важности брака.

М. Монтень

В мире слов и понятий: *современная молодая семья, одиночество, семейное общение, благоприятный психологический климат в семье, семейный бюджет, расходная часть бюджета, доходная часть бюджета (см. Приложение, с. 228–240).*

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ БЕСЕД

1. Особенности современной молодой семьи.

Это нужно знать!

- Успешность семейной жизни в решающей степени зависит от того, насколько супруги могут понять специфические проблемы, переживания друг друга, приспособиться (а не подавить или переделать) к особенностям характера друг друга.
- В семье формируются новые глубокие чувства – чувство родства и причастности к определенной малой группе под названием «семья», и эти чувства дают человеку состояние стабильности, защищенности, психологического комфорта, что немаловажно в нашем напряженном мире.
- Ни одно детское учреждение не может сравниться с семьей по силе воспитательного воздействия на ребенка.
- Семья в настоящее время должна выполнять роль «тихой гавани», где можно расслабиться, стать самим собой, где тебя принимают и любят таким, какой ты есть, где тебя всегда поддержат. Функция психологической поддержки является характерной особенностью современной семьи.

- Каждая вторая-третья современная семья распадается. Типичными факторами, способствующими разводам, являются: конфликтные отношения или развод супругов; поздний или ранний возраст вступления в брак; вынужденное раздельное проживание супругов; измены; вредные привычки (употребление алкоголя или наркотиков, азартные игры и др.); добрачная беременность: рождение ребенка в первые два года брака; невозможность одного из супругов иметь детей; неравный уровень образования и социального статуса супругов; эгоистичность и высокая конфликтность супругов; вмешательство родителей во взаимоотношения супругов.

- В настоящее время каждый четвертый житель нашей страны, достигший брачного возраста, не состоит в браке. Причинами этого явления служат: негативный пример супружеских отношений, полученный в родительской семье, или личный опыт неудачной семейной жизни; неготовность нести ответственность за другого человека; нежелание поступаться своими привычками, страх потерять свободу в браке; потребность личной самореализации, карьерные устремления; мнение, что «одному прожить легче». Также причинами одиночества могут быть трудности в поиске брачного партнера: ограниченность круга знакомств, неумение строить отношения с противоположным полом, «неуживчивость характера».

Проблемы современной молодой семьи:

- экономическая несостоятельность;
- влияние родителей, их вмешательство в семейные отношения;
- недостаток жизненного опыта;
- идеализация семейной жизни и партнера;
- необходимость совмещения супружеских и родительских ролей с учебой (работой);
- беременность и рождение ребенка;
- выработка психологической супружеской совместимости.

Пути решения проблем:

- знания;
- умения;
- навыки;
- творчество;
- сотрудничество;
- любовь.

Виды помощи в поиске спутника жизни и создании семьи

Служба знакомств	Бюро брачных объявлений	Вечера знакомств
Клуб знакомств	Психолог-консультант	?

2. Этика общения в семье.

Способы позитивного семейного общения



ОБЩЕНИЕ В СЕМЬЕ

Созидательное

Разрушающее

Спор – это:

- выяснение истины
- желание услышать и понять мнение собеседника по какой-то проблеме
- доброжелательное отношение к собеседнику
- уважительное отношение
- обсуждение семейных проблем
- разговор «на равных»

Ссора – это:

- борьба самолюбий
- желание слышать и настаивать только на своем мнении
- чувство раздражения, злости к говорящему
- неуважение, желание оскорбить
- упреки, припоминание прошлых «грехов»
- демонстрация собеседнику своего превосходства

Это нужно знать!

Способы выхода из ссоры:

- 1) Не ищите зачинщика ссоры.
- 2) Не обвиняйте собеседника в том, что он не умеет спорить.
- 3) Одновременно признайте свою неправоту: «Мы ссоримся, значит, мы не правы».

4) Направьте свое внимание на общие цели, сотрудничество. Вместо «Я» и «Ты» говорите: «Мы».

5) Вспомните о том большом и важном, что вас связывает (например: «Самое главное, что мы любим друг друга»).

Искажение информации и негативная реакция на высказывания другого человека увеличивается в несколько раз, если собеседник раздражен, испытывает боль, дискомфорт и т. д.

Для того чтобы преодолеть барьер непонимания, нужно в течение разговора периодически проверять обратную связь. Эффективны фразы типа: «Я правильно тебя понял? Ты имеешь в виду то-то и то-то?...».

Одну и ту же мысль можно высказать разными словами. И в одном случае речь, обращенная к человеку, вызовет душевный отклик и понимание с его стороны, а в другом случае – психологический протест и нежелание сотрудничать.

Это интересно!

Специалисты по семейным отношениям разработали словарь запрещенных и разрешенных выражений супружеского общения.

Запрещенные фразы: «Я тысячу раз тебе говорил (говорила)...», «Сколько надо повторять...», «Неужели тебе трудно запомнить, что...», «Все люди как люди, а ты...», «Что ты ко мне пристал (пристала)?», «Ты такой же (такая же), как твои родители...», «Вот у моей подруги (друга) муж (жена)...», «С тобой бесполезно говорить...» и другое.

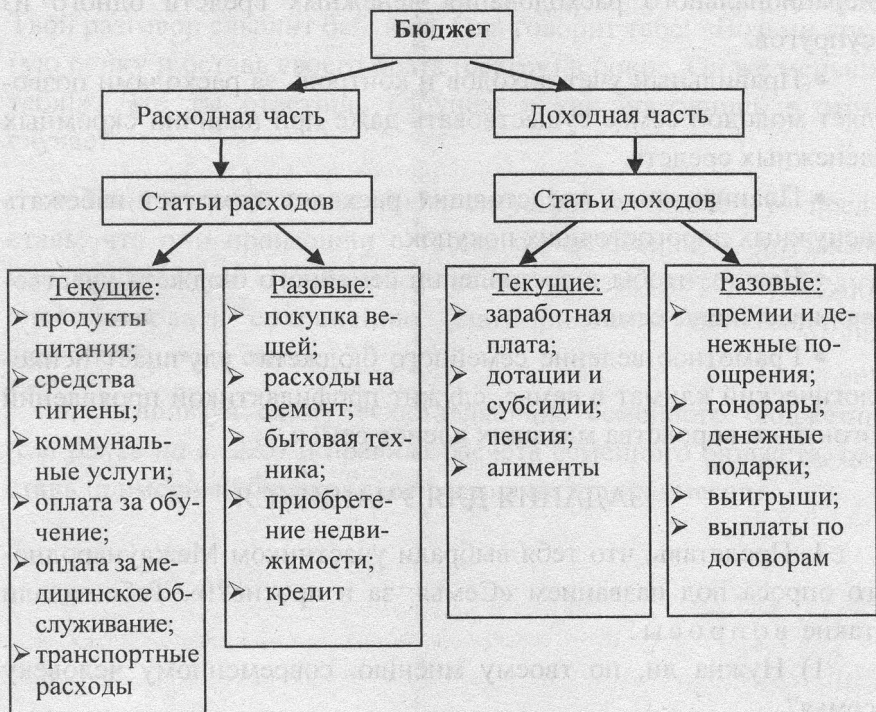
Разрешенные и желательные выражения: «Ты у меня самый умный...», «Ты у меня самая красивая...», «С тобой мне так легко и радостно...», «У меня никого нет ближе тебя...», «Я никому так не верю, как тебе...», «Ты у меня молодец!», «Посоветуй мне, ведь ты так хорошо в этом разбираешься!», «Как я тебе благодарен (благодарна)!», «Я бы никогда не сумел (не сумела) это сделать так хорошо, как ты» и т. д.

В споре следует учитывать и различия между мужчинами и женщинами.

Мужчины чаще всего разговаривают, чтобы осмыслить проблему или принять решение, женщины – чтобы выразить свои чувства. Мужчины излагают массу деталей. Женщины говорят о людях, чувствах и личных проблемах, мужские темы – политика, работа, спорт, кино. Женщины хотят нравиться и быть приятными в обществе. Мужчины предпочитают, чтобы ими восхищались и гордились.

3. Семейный бюджет.

Составляющие семейного бюджета



Расчет семейного бюджета:

1. Определить расходную часть бюджета. *(Что бы мы хотели купить?)*
2. Подсчитать доходную часть. *(Сколько денег мы получаем?)*
3. Вычесть из доходной части сумму обязательных платежей. *(Сколько нужно заплатить по счетам – за коммунальные услуги, кредит, обучение и т. д.)*
4. Определить, соответствует ли доходная часть расходной. *(Не придется ли «влезать в долги»?)*
5. Если расходная часть бюджета выше доходной, произвести сокращение по отдельным статьям расходов. *(Решить, без чего придется пока обойтись.)*

Это интересно!

- Большинство супружеских конфликтов возникает на почве нерационального расходования денежных средств одного из супругов.
- Правильный учет доходов и контроль за расходами позволяет молодой семье существовать даже при наличии скромных денежных средств.
- Планирование предстоящих расходов помогает избежать ненужных дорогостоящих покупок.
- Важно, чтобы в составлении семейного бюджета участвовали все члены семьи.
- Грамотное ведение семейного бюджета улучшает психологический климат в семье, служит профилактикой проявлений эгоизма и воровства младших членов семьи.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Представь, что тебя выбрали участником Международного опроса под названием «Семья: за и против?!». Тебе задали такие вопросы:

- 1) Нужна ли, по твоему мнению, современному человеку семья?
- 2) Если «да», то какие аргументы в пользу семьи ты можешь назвать?
- 3) Если «нет», то обоснуй свой ответ.

2. Обдумай следующие ситуации.

Ситуация 1:

Тебе очень хочется пойти с другом в ночной клуб. Однако мама считает, что тебе еще рано посещать такие заведения. Твоя реакция?

Ситуация 2:

В воскресенье ты решил подольше поспать, но родители хотят, чтобы ты поехал с ними на дачу утренней электричкой в 6.00 часов. Что ты скажешь родителям?

Ситуация 3:

Твой младший брат (сестра) взял без разрешения со стола твою любимую ручку. Ты требуешь вернуть ручку обратно. Твой разговор слышит бабушка. Она говорит тебе: «Возьми другую ручку и оставь своего брата (сестру) в покое. Он же меньше тебя!». Что ты ответишь бабушке и как поступишь в этом случае?

- Если в твоей семье таких ситуаций не бывает, то представь, что они произошли с твоим одноклассником, друзьями или приятелями. Постарайся найти фразы, которые будут способствовать сохранению благоприятного психологического климата в семье.

3. Используя схему «Составляющие семейного бюджета» (см. ранее на с. 225) и правила расчета семейного бюджета, составь примерный бюджет своей семьи на год или месяц.

ПРИЛОЖЕНИЕ

В МИРЕ СЛОВ И ПОНЯТИЙ

Аборт – травматическая операция, отрицательно отражающаяся на здоровье женщины. Ни один аборт не проходит бесследно. Негативные последствия могут проявляться отсроченно, через год и более.

Агрессия – поведение, ориентированное на нанесение вреда объектам, в качестве которых могут выступать живые существа или неодушевленные предметы, оно может выступать в качестве средства достижения какой-либо значимой цели, в том числе повышения собственного статуса за счет самоутверждения.

Благоприятный психологический климат семьи – атмосфера семейной жизни, способствующая хорошему самочувствию и личностному развитию каждого члена семьи.

Болезнь – нарушение нормальной жизнедеятельности организма, обусловленное функциональными или(и) морфологическими изменениями.

Брак – добровольный союз мужчины и женщины, основанный на любви и уважении, который закрепляется государством.

Влюбленность – эмоционально позитивное отношение к человеку.

Внимание – форма психической деятельности, сосредоточенность субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте (предмете, событии, образе, рассуждении и т. д.).

Воля – это сознательные действия, поступки, которые человек совершает для преодоления трудностей при достижении цели.

Воображение – способность мыслить образами, воображать; разг. домысел, плод фантазии, нечто нереальное, призрачное.

Воровство – вид преступной деятельности, заключающийся в совершении краж.

Воспитательная функция – формирование черт характера, положительных привычек и навыков поведения у членов семьи.

Гигиена (от греч. *hygieinos* – здоровый) – область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики.

Гигиенические навыки – умения, основанные на овладении гигиеническими знаниями о здоровом образе жизни и правильном их использовании, закрепленные в результате обучения, опыта и многократного повторения и характеризующиеся способностью совершать действия, направленные на сохранение, укрепление и восстановление здоровья.

Гигиеническое воспитание и обучение – система образования, включающая в себя комплексную просветительную, обучающую и воспитательную деятельность, направленную на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование общей гигиенической культуры, закрепление гигиенических навыков, создание мотивации для ведения здорового образа жизни как отдельных людей, так и общества в целом.

Гражданин – в конституционном и международном праве – лицо, принадлежащее на правовой основе к определенному государству, в гражданском праве – субъект гражданского права, один из видов участников гражданских правоотношений.

Гражданин государства – это человек, который имеет особые права и обязанности по участию в решении общих дел и пользованию общими благами.

Дееспособность – это способность распоряжаться правами.

Декларация – документ, провозглашающий важные принципы и правила.

Демографическая политика – система принципов и практических мер, направленная на регулирование количественных и качественных характеристик населения.

Деструктивный конфликт – противостояние мнений или позиций, в результате которого происходит разрушение взаимоотношений.

Детство – этап онтогенетического развития человека, включающий период от его рождения до появления возможности его включения во взрослую жизнь. Обычно в детстве выделяют периоды: младенчества, раннего детства, дошкольного и младшего школьного возрастов.

Диететика – наука о правильном и целесообразном питании.

Диетология – учение о рациональном питании здорового и больного человека.

Доходная часть бюджета – денежная прибыль, получаемая членами семьи.

Дружба – нравственная категория, выражающаяся в доверии, взаимопомощи, преданности друзей.

Женственность – качества, присущие женщине, важнейшими из которых являются любовь, доброта, сострадание, сентиментальность, нежность.

Закаливание – система мероприятий, позволяющих, используя естественные силы природы – солнце, воздух и воду, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям.

Закон – это документ, в котором государство записывает свои правовые нормы.

Здоровый образ жизни – категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности.

тельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие его нарушений и поддерживать оптимальное качество жизни.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (Устав Всемирной организации здравоохранения 1948). ВОЗ провозглашен принцип, в соответствии с которым «обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав каждого человека».

Здоровье населения – медико-демографическая и социальная категория, отражающая физическое, психическое, социальное благополучие людей, осуществляющих свою жизнедеятельность в рамках определенных социальных общностей.

Здоровье психическое – динамический процесс психической деятельности, которому свойственны детерминированность психических явлений, гармоническая взаимосвязь между отражением обстоятельств действительности и отношением индивидуума к ней, адекватность реакций организма на социальные, психологические и физические (включая биологические) условия жизнедеятельности благодаря способности личности самоконтролировать поведение, планировать и осуществлять свой жизненный путь в микро- и макросоциальной среде.

Индивид – человек как *единичное природное существо*, представитель вида *Homo sapiens*. Человек рождается *индивидом* и имеет predeterminedенные природой особенности – *генотип*. Человек как *индивид* отличается от других людей такими, например, особенностями, как рост, телесная конституция, цвет глаз, тип нервной системы, эмоциональность.

Индивидуальность – своеобразие психики и личности индивида, их неповторимость. *Индивидуальность* проявляется в чертах темперамента, характера, в специфике потребностей,

интересов и убеждений, в характеристиках интеллекта и способностей человека.

Искусство – отрасль творческой художественной деятельности. Основные искусства: живопись, ваяние, зодчество, поэзия, музыка и танцы. Изобразительные искусства. Науки и искусства.

Карьера – успешное продвижение вперед в той или иной области (общественной, служебной, научной, профессиональной) деятельности.

Конвенция – международный договор по какому-нибудь определенному вопросу.

Конституция – основной закон государства, закрепляющий основы жизни общества и устройства государства.

Конструктивный конфликт – противоборство сторон, в результате которого происходит изменение, развитие личности или коллектива.

Конфликт – столкновение двух или нескольких равных по силе разнонаправленных сторон.

Косметика – искусственное придание красоты лицу, телу, поддержание их здорового состояния, свежести.

Культура взаимоотношений полов – правила поведения и общения юношей и девушек между собой.

Лекарства – вещества естественного происхождения или искусственно созданные и предназначенные для излечения различных заболеваний. Выделяют следующие лекарственные формы: жидкие (растворы, настои и др.), мягкие (мази, линименты и др.), твердые (порошки, таблетки), аэрозоли.

Личность – человек как субъект социальных отношений и деятельности. *Личность* человека формируется благодаря его жизни в обществе. В ходе деятельности человек вступает

в отношения с другими людьми (общественные отношения), и эти отношения становятся «образующими» его личность.

Личные права человека – такие права, которые принадлежат любому человеку от рождения.

Любовь – отношения между людьми, основанные на духовном родстве, эмоциональной привязанности и интимности.

Мораль – нравоученье, нравственное ученье, правила для воли, совести человека.

Мотивация к формированию потребности в здоровье – побуждение индивидуумов к действиям, направленным на укрепление, сохранение и восстановление здоровья, профилактику заболеваний и других нарушений здоровья.

Мужественность – комплекс мужских качеств, включающий смелость, решительность, умение быть опорой и защитой для слабых.

Настроение – общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение значительного времени все поведение человека. Характеризуется безотчетностью и слабой выраженностью.

Научное мировоззрение – мировоззрение, сформировавшееся под влиянием научной картины мира и поэтому не противоречащее ей.

Несовершеннолетние – лица, которым уже исполнилось четырнадцать лет, но не исполнилось восемнадцати.

Нравственная культура – осознанно выработанный на основе традиций и постоянно совершенствуемый личностью индивидуальный опыт нравственно ценных отношений к жизни, человеку, окружающему миру, самому себе.

Нравственность – выработанное личностью в соответствии с традициями, социальной средой, воспитанием и опытом поведения убеждение в необходимости моральной нормы отноше-

ний к окружающему миру, людям и самому себе. Это один из самых важных факторов общественной жизни, общественного развития и исторического прогресса. Заключается в добровольном самодеятельном согласовании чувств, стремлений и действий членов общества с чувствами, стремлениями и действиями сограждан, их интересом и достоинством, с интересом и достоинством всего общества в целом.

Нравственный закон – предписание делать добро и не делать зла.

Образ жизни – устоявшиеся нормы индивидуальной жизни и деятельности личности, характеризующие особенности ее поведения, общения, нравственную связь между способом действия и мышления, когда мотивы и стимулы повседневного поведения становятся выражением сознательного выбора, сориентированного на нравственные ценности.

Общение – сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый социальными потребностями и включающий в себя обмен информацией, взаимопонимание и взаимопознание.

Общество – самостоятельная группа людей, которые проживают на общей территории, следуют общим правилам и нормам, разделяют общую культуру.

Общечеловеческие ценности – гуманистические нормы общечеловеческой морали, в основе которых лежит убеждение в безграничности возможностей человека, его способности к совершенствованию, утверждение свободы и достоинства личности в ее социальном бытии.

Одиночество – состояние человека, который живет один, без семьи.

Подвижность нервных процессов – способность возбуждения и торможения быстро сменяться одно другим.

Поп-музыка (англ. pop music – от popular music – популярная, общедоступная музыка) – понятие, охватывающее разные стили и жанры развлекательной эстрадной музыки XX века. В 1950-е годы относилось лишь к рок-музыке, позднее и к шлягеру, широко распространенному с 1910-х годов. Основной принцип поп-музыки – создание стилевых стереотипов (в том числе из элементов народной, классической музыки, джаза), облегчающих восприятие и обеспечивающих коммерческий успех. Поп-музыка связана с разветвленной системой музыкально-развлекательных услуг.

Права ребенка – совокупность законодательных норм, направленных на защиту его интересов во всех сферах жизнедеятельности. Ребенок является самостоятельным субъектом права.

Права человека – принципы, нормы отношений между людьми и государством, обеспечивающие индивиду возможность действовать по своему усмотрению (эту часть прав обычно называют *свободами*) или получать определенные блага (это собственно *права*).

Правило – положение, в котором отражена закономерность, постоянное соотношение каких-нибудь явлений.

Право – система общеобязательных социальных норм, охраняемых силой государственного принуждения, обеспечивающего юридическую регламентацию общественных отношений в масштабе всего общества.

Правовой статус – это положение человека в мире прав, которое в праве определяют *права, обязанности и ответственность*. По мере взросления человек получает новые возможности, набирается опыта, а значит, приобретает новые права, обязанности, ответственность и таким образом меняет свой статус.

Правоспособность – это способность иметь права.

Правосубъективность – права, которыми наделен субъект.

Праздник – особо отмечаемый, радостный, торжественный день.

Преступление – по ст. 14 УК РФ «виновно совершенное общественно опасное деяние, запрещенное УК РФ под угрозой наказания. Не является преступлением действие (**бездействие**), хотя формально и содержащее признаки какого-либо деяния, предусмотренного УК РФ, но в силу малозначительности не представляющее общественной опасности, то есть не причинившее вреда и не создавшее угрозы причинения вреда личности, обществу или государству».

Приговор – решение, вынесенное судом по вопросу виновности или невиновности подсудимого и о применении или неприменении к нему наказания.

Профилактика (греч. prophylaktikos предохранительный) – в медицине – совокупность предупредительных мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Профилактика заболеваний – комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей.

Психологическая функция – сопереживание, сочувствие, поддержка, понимание, доброе, доверительное общение, проявление уважения и любви членами семьи друг к другу.

Расходная часть бюджета – общие финансовые затраты семьи на какие-то приобретения, покупки и т. д.

Рациональный – разумно обоснованный, целесообразный.

Режим дня детей и подростков – порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток, способствующий нормальному развитию ребёнка и укреплению здоровья. Составляется с учётом возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребёнка.

Режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Репродуктивное здоровье – здоровье, которое обеспечивает зачатие, вынашивание и рождение здоровых детей.

Родословная – жизненная история нескольких поколений одной семьи: родителей, бабушек, дедушек, прабабушек, прадедушек и т. д.

Рождаемость – процесс деторождения в совокупности людей, составляющих поколение (или в совокупности поколений), составляющих население.

Рок-музыка (англ. rock music от rock – качаться, трястись) – тип современной поп-музыки, ведущий свое происхождение от песенно-танцевальных жанров негритянского городского фольклора 1920–1930-х гг., ритм-энд-блюза и рок-н-ролла. С музыкальной стороны наиболее характерными ее признаками можно считать наличие в ней трансформированных элементов блюза в сочетании со специфической ритмикой.

Самовоспитание – это деятельность, направленная на совершенствование своей личности, она зависит от жизненного идеала, то есть от того, каким человек хочет себя видеть, каким хочет стать.

Свобода – это отсутствие принуждения, возможность поступать, как хочется.

Семейная политика – система принципов и практических мероприятий, направленных на обеспечение благополучия семьи и детей.

Семейная реликвия – вещь, бережно хранимая в семье как память о прошлом.

Семейное общение – взаимодействие членов семьи между собой, включающее понимание, сочувствие, сопереживание, обмен информацией.

Семейные традиции – определенные правила поведения и общения, передающиеся из поколения в поколение; памятные даты и праздники, отмечаемые в данной семье.

Семейный бюджет – расчет предстоящих расходов и доходов в семье.

Семейный конфликт – состояние дисгармонии во взаимоотношениях членов семьи, основанное на различии мнений, идей, установок по поводу каких-то сторон семейной жизни.

Семья – союз людей, основанный на кровных и родственных отношениях, а также на законных отношениях, таких как брак или усыновление. Это группа живущих вместе близких, родных людей (мама, папа, дети, бабушки, дедушки...).

Семьянин – семейный человек; член семьи; у кого своя семья, человек с женою и с детьми.

Сила нервных процессов – это способность выдерживать влияние раздражителей внешней среды.

Симпатия – эмоциональное влечение к другому человеку.

Совесть – понятие морального сознания, внутренняя убежденность в том, что является добром и злом, сознание нравственной ответственности за свое поведение; выражение способности осуществлять нравственный самоконтроль, самостоятельно формулировать для себя нравственные обязанности, требовать от себя их выполнения и производить самооценку совершаемых поступков.

Современная молодая семья – группа, состоящая из супругов и детей, живущих в настоящее время и имеющих стаж семейной жизни до 3 лет.

Социальная защита семьи – система законодательно закрепленных экономических, социальных и организационных гарантий, обеспечивающих права семьи.

Социальная зрелость – определенный уровень личностного развития индивида, являющийся результатом социализации, в ходе которой индивид интернализует общественные ценности

и образцы поведения и адекватно исполняет роли взрослого члена общества.

Социальная политика – набор принципов, правил и практических мероприятий, направленных на согласование интересов различных социальных групп и обеспечение жизни населения.

Способности – это то, что не сводится к знаниям, умениям и навыкам, но объясняет (обеспечивает) их быстрое приобретение, закрепление и эффективное использование на практике.

Старость – период возрастного развития организма, заключительный этап онтогенеза, характеризующийся необратимыми существенными изменениями в обмене веществ, структуре и функционировании организма.

Страх – осознанное переживание беспокойства, направленное на реальный или воображаемый предмет или явление.

Стресс – совокупность защитных реакций организма, вызываемых каким-либо из стрессовых факторов (перемены в жизни, эмоциональный конфликт, страх, травма и др.).

Творчество – деятельность человека, направленная на создание духовных и материальных ценностей.

Темперамент – психическое свойство личности, характеризующееся динамикой протекания психических процессов.

Тревога – это неосознанное переживание беспокойства, не направленное на какой-то определенный предмет или явление.

Уголовная ответственность – один из видов юридической ответственности; правовое последствие совершенного преступления – государственное принуждение в форме наказания.

Уравновешенность нервных процессов – соотношение процессов возбуждения и торможения.

Характер – это психическое свойство личности, определяющее линию поведения человека и выражающееся в его отношениях: к окружающему миру, труду, другим людям, к самому себе.

Хозяйственная функция семьи – ведение всех бытовых работ, соблюдение семейного бюджета, домашний труд.

Хронический – длительный, непрекращающийся, затяжной процесс, протекающий либо постоянно, либо с периодическими улучшениями состояния.

Честь – внутреннее нравственное достоинство человека, доблесть, честность, благородство души и чистая совесть.

Чувства – переживание человеком своего отношения к удовлетворению или неудовлетворению высших, духовных, культурных потребностей.

Эмоции – отношение человека к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания.

Эмоциональная культура – воспитанность эмоций; уровень развития эмоций, который предполагает эмоциональную отзывчивость и ответственность за свои переживания перед собой и окружающими.

Юность – период в развитии человека, соответствующий переходу от подросткового возраста к самостоятельной взрослой жизни. В юности формируется нравственное сознание, вырабатываются ценностные ориентации и идеалы, устойчивое мировоззрение и гражданские качества личности. К концу юношеского периода завершаются процессы физического и психического созревания человека. Различают раннюю юность (15–18 лет) и позднюю юность (18–23) года.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абрамян, Е. В.* Искусство здоровья / Е. В. Абрамян. – М.: Инноватор, 2001.
2. *Андерсон, Дж.* Думай, пытайся, развивайся / Дж. Андерсон. – СПб.: Алфавит, 1996.
3. *Антропова, М. В.* Гигиена детей и подростков / М. В. Антропова. – М.: Медицина, 2001.
4. *Безруких, М. А.* Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях / М. А. Безруких. – М.: Инноватор, 2004. – 198 с.
5. *Боголюбов, Л. Н.* Человек и общество: учеб. пособие для учащихся 10–11 кл. общеобразоват. учрежд. / Л. Н. Боголюбов [и др.]; под ред. Л. Н. Боголюбова, А. Ю. Лазебниковой. – М.: Просвещение, 1997.
6. *Болотникова, Т. В.* Конвенция о правах ребенка и законодательство Российской Федерации в вопросах, ответах и комментариях / Т. В. Болотникова. – М.: АПКИПРО, 2002.
7. *Бразерс, Д.* Что каждая женщина должна знать о мужчинах / Д. Бразерс. – М., 1993.
8. *Вейнингер, О.* Пол и характер / О. Вейнингер. – М., 1991.
9. *Виндельбанд, В.* О свободе воли / В. Виндельбанд. – Минск: Харвест; М.: АСТ, 2000.
10. *Всеобщая декларация прав человека.* – М., 1993.
11. *Голубева, Э. А.* Способности и индивидуальность / Э. А. Голубева. – М., 1994.
12. *Грановская, Р. М.* Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – М., 1988.
13. *Гребенников, И. В.* Основы семейной жизни: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / И. В. Гребенников. – М.: Просвещение, 1991.
14. *Гришина, Н. В.* Психология конфликта / Н. В. Гришина. – СПб., 2000.

15. *Гусейнов, А. А.* Этика: учебник / А. А. Гусейнов, Р. Г. Апресян. – М.: Гардарика, 1998.
16. *Гутников, А. Б.* Живое право. Занимательная энциклопедия практического права: книга для ученика. Т. 2: учеб. пособие для 8–11 кл. / А. Б. Гутников, В. Н. Пронькин. – СПб.: Изд-во СПб. ин-та права им. Принца П. Г. Ольденбургского, 2001.
17. *Декларация* прав и свобод человека и гражданина. – М., 1993.
18. *Дробницкий, О. Г.* Моральная философия. Избранные труды / О. Г. Дробницкий. – М., 2004.
19. *Дробницкий, О. Г.* Понятие морали / О. Г. Дробницкий. – М.: Наука, 1974.
20. *Дружинин, В. Н.* Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. – СПб., 2000.
21. *Как быть здоровым: из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни.* – М.: Медицина, 1990.
22. *Кишенкова, О. В.* Граждановедение. Путешествие юного гражданина (Античный мир) / О. В. Кишенкова. – М.: Дрофа, 1997.
23. *Клаус, Г.* Дифференциальная психология обучения / Г. Клаус. – М., 1984.
24. *Климов, Е. А.* Психология профессионала / Е. А. Климов. – М., 1996.
25. *Книга о здоровье: сб.* / сост. Ю. В. Махотин, О. В. Карева, Т. Н. Лосева; под ред. Ю. П. Лисицына. – М.: Медицина, 1988.
26. *Колисник, И. И.* Рациональная организация учебного процесса / И. И. Колисник. – Саратов, 2003.
27. *Конституция* Российской Федерации. – М.: Акалис, 1997.
28. *Королькова, Е. С.* Граждановедение. Путешествие юного гражданина (Средние века) / Е. С. Королькова. – М.: Дрофа, 1997.
29. *Кузнецова, Л. И.* Женщина на работе и дома / Л. И. Королькова. – М., 1980.

30. *Культура семейных отношений.* – М.: Знание, 1980. – 112 с.
31. *Лубышева, Л. И.* Концепция физкультурного воспитания / Л. И. Лубышева. – Красноярск: Здоровье, 1992.
32. *Лысогорская, М. В.* Диагностика и психокоррекция поведения учащихся подросткового и юношеского возраста / М. В. Лысогорская. – Саратов: Научная книга, 2004.
33. *Лысогорская, М. В.* Методические материалы проведения занятий с молодежью по актуальным проблемам подготовки к семейной жизни / М. В. Лысогорская. – Саратов: Научная книга, 1999.
34. *Максимов, Л. В.* Этика и мораль: соотношение понятий / Л. В. Максимов // *Этическая мысль.* – Вып. 4. – М.: ИФ РАН, 2003.
35. *Мартинова, М.* Почему мы развелись? / М. Мартинова. – М.: Знание, 1984.
36. *Маскалов, М. Г.* Подростку о здоровье / М. Г. Маскалов. – М.: Просвещение 2003.
37. *Мацковский, М.* Закон весов или об эмоциональном и рациональном в семейной жизни / М. Мацковский, Т. Золотова. – М., 1980.
38. *Микляева, А. В.* Я-подросток. Я среди других людей / А. В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003.
39. *Михайлов, В.* Выбираем здоровье! / В. Михайлов, А. Палько. – М.: Молодая гвардия, 1987.
40. *Морозова, С. А.* О самом главном / С. А. Морозова, Н. И. Элиасберг. – СПб.: Специальная литература, 1998.
41. *Мушинский, В. О.* Азбука гражданина / В. О. Мушинский. – М.: Международные отношения, 1996.
42. *Мы и наша семья.* Книга для молодых супругов. – М., 1985.
43. *Никитин, А. Ф.* Граждановедение / А. Ф. Никитин. – М.: Прогресс, 2004.
44. *Никитин, А. Ф.* Граждановедение: учеб. пособие для 8 кл. / А. Ф. Никитин. – М.: АСТ, 1997.

45. *Никитин, А. Ф.* Права ребенка. Дополнительные материалы к учебникам «Право и политика», «Основы государства и права». 9–11 кл.: пособие для уч-ся общеобразоват. учеб. уч-режд. / А. Ф. Никитин. – М.: Дрофа, 2000.

46. *Никитин, А. Ф.* Право и политика / А. Ф. Никитин. – М.: Просвещение, 1997.

47. *Одарённые дети* / под ред. Г. В. Бурменской, В. М. Слуцкого; пер. с англ. – М.: Прогресс, 1991.

48. *Одинокцова, М. А.* Я – целый мир / М. А. Одинокцова. – М., 2004.

49. *Павлова, Л. Г.* Спор, дискуссия, полемика / Л. Г. Павлова. – М., 1991.

50. *Панкова, Л. М.* У порога семейной жизни: кн. для учителя / Л. М. Панкова. – М.: Просвещение, 1991.

51. *Пашкина, Т. С.* Секреты общения, или Лучший способ изменить другого – это изменить себя / Т. С. Пашкина. – Саратов: Научная книга, 1995.

52. *Пиз, А.* Язык телодвижений / А. Пиз. – М.: Ай Кью, 1992.

53. *Прихожан, А. М.* Психологический справочник для неудачника, или Как обрести уверенность в себе / А. М. Прихожан. – М., 1994.

54. *Пронькин, В. Н.* Живое право. Занимательная энциклопедия практического права: кн. для ученика. Т. 1: учеб. пособие для 8–11 кл. / В. Н. Пронькин, А. Б. Гутников. – СПб.: Изд-во СПб. ин-та права им. Принца П. Г. Ольденбургского, 2000.

55. *Рождественский, Ю. В.* Общеобразовательный словарь терминов / Ю. В. Рождественский. – СПб.: Немезида, 1999.

56. *Ротенберг, В. С.* Мозг. Обучение. Здоровье / В. С. Ротенберг, С. М. Бондаренко. – М.: Просвещение, 1969.

57. *Санитарное просвещение в школе в отношении СПИДа и болезней, передаваемых половым путем: руководство* / ВОЗ, Юнеско. – М., 1994.

58. *Сатир, В.* Как строить себя и свою семью / В. Сатир. – М., 1992.

59. *Сирота, Н. А.* Программа формирования здорового жизненного стиля / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – М., 2000.

60. *Стоппард, М.* Полезные советы девушкам / М. Стоппард; пер. с англ. – М.: Медицина, 1999.

61. *Сысенко, В. А.* Супружеские конфликты / В. А. Сысенко. – М., 1983.

62. *Тимощенко, Л. Н.* Воспитание старшеклассниц: кн. для учителя / Л. Н. Тимощенко. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Просвещение, 1990.

63. *Хорни, К.* Женская психология / К. Хорни. – СПб., 1997.

64. *Элиасберг, Н. И.* Система правового образования в школе и воспитание гражданина России / Н. И. Элиасберг. – СПб.: Специальная литература, 1999.

65. Энциклопедия молодой женщины. – М.: Прогресс, 1989.

66. Этика: учебник / под ред. Е. Л. Дубко. – М.: Гардарика, 1999.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
5–6 классы	5
Тема 1. Зеркало здоровья	5
Тема 2. Познай самого себя	7
Тема 3. Моя семья	16
Тема 4. О правах ребенка	20
Тема 5. Мир вокруг меня	23
7 класс	26
Тема 1. Рацион здорового организма	26
Тема 2. Здоровью поможет гигиена одежды и кожи	33
Тема 3. Развиваем способности: внимание, воображе- ние, творчество	43
Тема 4. Как жить в обществе, или Диалоги о правах человека	52
Тема 5. «В человеке всё должно быть прекрасно»	65
Тема 6. Жители разных планет: мальчишки и девчонки ...	78
8 класс	90
Тема 1. Конструируем модель здорового человека	90
Тема 2. Как сохранить здоровье и остаться хорошим уче- ником?	102
Тема 3. Безопасная улица	112
Тема 4. Технология преодоления конфликтных ситу- аций	118
Тема 5. Путешествие по миру чувств и эмоций	124
Тема 6. Спутники стресса: тревога, страх и агрессия	128
Тема 7. Ловушки и мифы любви	137
Тема 8. Искусство управлять собой	145
Тема 9. Значение музыки в жизни человека	152
9 класс	158
Тема 1. «Сюрпризы» переходного возраста	158
Тема 2. Болезнь как трагедия жизни	161

Тема 3. Работа и отдых.....	166
Тема 4. Как быть самим собой.....	172
Тема 5. Особенности характера и «сюрпризы» темперамента.....	175
Тема 6. Человек среди людей. Секреты общения.....	183
Тема 7. Права человека – мера его свободы.....	189
Тема 8. Права гражданина России: до и после совершеннолетия.....	194
Тема 9. Судьба семьи – судьба Отечества.....	202
Тема 10. Шаг в будущее.....	214
Тема 11. На пороге семейной жизни.....	220
Приложение. В мире слов и понятий.....	228
Литература.....	241

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всего пособия или любой его части, а также реализация тиража запрещаются без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Приглашаем к сотрудничеству учителей, методистов и других специалистов в области образования для поиска и рекомендации к публикации интересных материалов, разработок, проектов по учебной и воспитательной работе. Издательство «Учитель» выплачивает вознаграждение за работу по поиску материала. Издательство также приглашает к сотрудничеству авторов и гарантирует им выплату гонораров за предоставленные работы.

Е-mail: metod-uch@bk.ru

Телефон: (8442) 45-41-43; 66-17-39

Подробности см. на сайте издательства «Учитель»: www.uchitel-izd.ru

КЛАССНЫЕ ЧАСЫ

5–9 классы

«Сюрпризы» переходного возраста

Авторы-составители

**Марина Юрьевна Михайлина,
Марина Викторовна Лысогорская,
Маргарита Анатольевна Павлова**

Ответственные за выпуск

**Л. Е. Гринин, А. В. Перепёлкина
Редактор А. В. Перепёлкина**

Редакторы-методисты Л. В. Голубева, Е. Ю. Щелчкова

Выпускающий редактор Н. Е. Волкова-Алексеева

Технический редактор Л. В. Иванова

Редактор-корректор С. В. Бакунина

Корректор Н. П. Шеломская

Компьютерная верстка Е. П. Фёдоровой

Издательство «Учитель»

400067, г. Волгоград, п/о 67, а/я 32

Подписано в печать 23.09.08. Формат 60 × 90/16.

Бумага газетная. Гарнитура Тип Таймс.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,00. Тираж 22 000 экз. (1-й з-д 1–7 100). Заказ № 27356.

Отпечатано в соответствии с качеством диапозитивов,
предоставленных издательством в ОАО «Саратовский полиграфкомбинат».

410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59.

www.sarpk.ru

1103ю

В помощь классному руководителю

В пособии представлены разработки классных часов в 5–9 классах на разнообразные темы: «сюрпризы» переходного возраста, забота о здоровье, управление эмоциями, секреты общения, правовые аспекты поведения, которые помогут учащимся овладеть навыками саморегуляции и безопасного поведения и научат творчески относиться к возникающим проблемам.

Пособие предназначено классным руководителям, специалистам социально-психологической службы, организаторам внеклассной работы, может быть полезно родителям, учителям биологии и ОБЖ.



ИЗДАТЕЛЬСТВО

«УЧИТЕЛЬ»