



MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



КЛАССЫ
V-XII

ВОСПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

дисциплина по выбору

Учебное пособие для педагогов

Кишинэу, 2019

ВОСПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Дисциплина по выбору V-XII классы

Учебное пособие для педагогов

Кишинэу, 2019

Учебное пособие соответствует учебному Куррикулуму дисциплины по выбору **Воспитание для здоровья**, утвержденного на заседании Национального Совета по Куррикулуму, (протокол № 23 от 20 августа 2019 г., приказом Министерства Образования, Культуры и Исследований № 1110 от 6 сентября 2019 г.).

Учебное пособие разработано на основе Меморандума о сотрудничестве, между Министерством Образования, Культуры и Исследований (МОКИ) и Фондом Организации Объединенных Наций в области народонаселения (ЮНФПА) в Республике Молдова, подписанный ноября 2017 года.

Учебное пособие сопровождается Цифровым учебным помощником, который предлагает возможность функционального подхода к содержанию с применением интерактивных учебных упражнений и задач, используя образовательные инструменты Web 2.0. (<https://sites.google.com/prodidactica.md/educatie-pentru-santate/despre-proiect?authuser=0>).

Национальный координатор:

Валентин КРУДУ, доктор педагогических наук, начальник Управления общего образования, МОКИ

Авторы:

Мариана ГОРАШ, заместитель начальника, Управления общего образования, МОКИ; преподаватель биологии, высшая дидактическая степень, *координатор*;

Валентина БОДРУГ-ЛУНГУ, хабилитированный доктор педагогических наук, доцент (университетский конференциар), Государственный университет Молдовы;

Еуджения БУРУЯН, заместитель начальника, Управление Образования Хынчешть; преподаватель биологии, первая дидактическая степень;

Светлана МОРОЗ, врач гинеколог; директор, Центр Здоровья дружественной молодежи, г. Чимишлия.

CIP описание Национальной книжной палаты

Воспитание для здоровья: Дисциплина по выбору: 5-12 классы: Учебное пособие для педагогов / Мариана Гораш, Валентина Бодруг-Лунгу, Еуджения Буруян, Светлана Мороз [et al.]; нац. коорд.: Валентин Круду; Министерство Образования, Культуры и Исследований Республики Молдова, Фонд ООН в области народонаселения (ЮНФПА) в Республике Молдова, Посольство Нидерландов – Кишинэу: [Образовательный центр «Pro Didactica»], 2019 (Типография «Bons Offices»). – 349 стр.: фиг., фот., таб.

Создан при поддержке ЮНФПА
и посольства Нидерланды
ISBN 978-9975-3259-6-7.
37.015:613/614(072) E 19

Аргумент

Воспитание, особенно в области здравоохранения, представляет собой сложную и единую систему, представленную в нескольких измерениях, соответствующих основным аспектам личности человека: интеллектуальное воспитание, воспитание для развития личности, гражданское воспитание, эстетическое воспитание, физическое воспитание, экологическое воспитание, технологическое воспитание и т. д. Эти измерения находятся в отношениях взаимозависимости и взаимодополняемости, что придает воспитанию в школе системный, открытый и динамичный характер. С этой точки зрения воспитание для здоровья в школе становится важным компонентом образования.

Учебное пособие предназначено для педагогов, которые будут преподавать эту дисциплину учащимся V-IX, X-XII классов, которые выбрали для изучения дисциплины «Воспитание для здоровья». Указанная дисциплина - это наука, которая дает нам знания о человеческом теле, о необходимости поддерживать его в хорошем рабочем состоянии.

Учебное пособие было разработано с целью обучения/образования учителей по вопросам для профессионального развития во время внедрения куррикулума дисциплины по выбору *Воспитание для здоровья*.

Цели внедрения учебного пособия ориентированы на:

- обеспечение безопасности и углубление в решении деликатных и сложных тем, связанных со здоровьем, вместе с учениками;
- обеспечение концептуальной корректности по образовательной траектории в области воспитания для здоровья.

Содержание пособия связано с единицами содержания и единицами компетенций, которые направляют учеников в аспекты, связанные с физическим, эмоциональным здоровьем, здоровым питанием, противодействием порокам и агрессивным поведением, предлагают им возможности для углубления знаний по методам защиты от факторов негативного влияния на здоровье и выполнение конкретных действий при различных заболеваниях.

Обучающее значение содержания настоящего пособия состоит в:

- Формирование функциональных компетенций, представляющих собой применение знаний, навыков и умений в воспитательных и социальных сферах деятельности;
- Формирование поведения, направленного на настрой учащегося, путем демонстрации мотивации к сохранению собственного здоровья и защите здоровья других;
- Формирование поведения, направленного на выделение личных ценностей ученика, участие в деятельности по поддержанию и защите своего собственного здоровья, а также здоровья окружающих;
- Формирование необходимых компетенций для интеграции ученика в реальных условиях среды.

Авторы призывают учителей пропагандировать здоровый образ жизни среди учеников, заботиться о собственном здоровье, потому что ЗДОРОВЬЕ считается самым ценным человеческим благом и должно быть защищено от вредных факторов, которые могут поставить жизнь под угрозу.



MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



КЛАССЫ

V-VI

ВОСПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

дисциплина по выбору

Учебное пособие для педагогов

Кишинэу, 2019

Содержание

V-VI классы

Блок I.	Организм человека, человеческое развитие и гигиена	8
Блок II.	Работа и отдых.....	20
Блок III.	Здоровое питание	30
Блок IV.	Психическое здоровье.....	44
Блок V.	Репродуктивное здоровье	54
Блок VI.	Жизнь без насилия.....	68
Блок VII.	Здоровье и окружающая среда	90
Библиографические ссылки.....		98



БЛОК

I

Организм человека,
человеческое развитие
и гигиена

Блок I

Организм человека, человеческое развитие и гигиена

ТЕМА 1. Здоровье, важность здоровья для жизни

Мотто: «Здоровье – это самый красивый и самый щедрый подарок, который может дать природа».
(Мишель де Монтень)

Ключевые слова: здоровье, состояние здоровья, жизнь

О жизни

Despre viață-am scris în proză
Că nu-i gri și nici nu-i roză.
În versuri, precum se vede,
Am să scriu că este verde.
Viața atunci este bună,
Când o trăiești cu măsură.
Traiul bun să nu-ți lipsească,
Dar nici să îți prisosească.
Viața este mai frumoasă

Când ai mintea sănătoasă.
Când e ordine în toate,
Când în viață curge lapte.
Ca s-o trăiești cu plăcere,
Trudește să ai și miere.
Atunci toată lumea vede
Că viața ta este verde.
Verdele-ți dă sănătate
Și multă prosperitate.

Согласно определению ВОЗ (Всемирная Организация Здоровья) – «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Другими словами, «здоровье» - это *положительный человеческий потенциал*, а не просто «проблема». Здоровье - самая важная ценность, но она может потерять из своей сущности, не будучи в достаточной степени защищенной.

Признаки физического благополучия: развитие органов и систем в зависимости от возраста и пола.

Признаки психического благополучия: самооценка и признание других, управление эмоциями, стойкость.

Признаки социального благополучия: способность строить выгодные отношения, создавать семью, интегрироваться в общество, использовать интеллектуальный потенциал.

Биологический баланс между телом и окружающей средой с возможностью проявления реакций адаптации организма к окружающей среде называется *состоянием здоровья*.

В этом контексте уместно утверждение Гиппократов «врач лечит, а излечивает природа».

**Во время урока ученикам можно предложить следующие:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:**

Прокомментируйте мотто темы, используя слова из прочитанного стихотворения.

Отметьте изображения, которые указывают на соответствующие действия для поддержания здоровья.



Заполните свободное пространство пропущенной информацией, исходя из собственных знаний.

Здоровый образ жизни предполагает: правильный режим ___ и ___, рациональное питание, _____ организма, соблюдение правил личной _____, отказ от вредных _____, способность поддержать _____ в конфликтных ситуациях, легко выйти из _____.

Напишите портрет Здорового Человека, используя пять отличительных черт.

<u>Портрет Здорового Человека</u>	<u>Отличительные черты</u>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Представьте, что вам нужно перейти реку, на противоположном берегу которой находится **Здоровье**.

- «Что бы вы оставили на берегу, откуда вы начали?»
- «Что бы вы взяли с собой на противоположный берег реки?»

Аргументируйте свои ответы.

Остров воображения: Какая у тебя мечта? Выберите тему, которую считаете наиболее важной.

- быть здоровым
- быть богатым
- иметь много друзей
- быть любимым
- иметь образцовую семью.

Аргументируйте выбранный вариант, используя собственные творческие элементы.

ТЕМА 2. Я и мое тело

Мotto: «Равновесие в государстве – как здоровье в теле».
(Михай Еминеску)

Ключевые слова: человеческий организм, орган, системы органов

Из предыдущего урока мы знаем, что здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, но также и всего сообщества. Состояние здоровья каждого из нас влияет на состояние здоровья окружающих, а значит, влияет на весь коллектив.

Здоровье вашего тела зависит от здоровья составляющих его частей. Эти части (органы и системы органов) выполняют три основные функции тела: взаимоотношение, питание, размножение. Человеческое тело реагирует на все факторы, составляющие его среду обитания, неотъемлемой частью которой он является.

Состояние здоровья достигается и поддерживается, когда все органы и системы органов человеческого тела комплексно работают вместе. Для хорошего здоровья, также необходимы и другие аспекты жизни: разум, дух, семья, сообщество, место, где мы развиваем нашу деятельность, то, что мы изучаем, наряду с нашими убеждениями и то, как мы чувствуем и думаем все взаимосвязано. Взаимодействуя, все аспекты нашей жизни способствуют обогащению жизни человека, что определяет стиль и уникальность жизни каждого человека.

Во время урока ученикам можно предложить следующие:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Дайте определение ключевым словам на основе имеющихся у вас знаний.
2. Составьте вместе с коллегой/ коллегом по парте список из 6 органов человеческого тела.
 - Расположите эти органы по степени важности (от 1 до 6).
 - Запишите один аргумент в пользу самого важного органа и один аргумент в пользу наименее важного.

- Назовите три последствия потери менее важного органа.
- Укажите влияние, которое менее важный орган оказывает на орган, обозначенный вами как наиболее важный.
- Сделайте вывод о взаимоотношениях между органами, составляющими ваше тело.
- Представьте заключение и аргументируйте его.

3. Заполните предложенную таблицу на основе информации (может быть предложена информация из учебника по Биологии или из других соответствующих источников).

Системы органов	Составные органы	Функции	Последствия сбоев в работе другого органа или системы	Одна болезнь этой системы
дыхательная	Легкие и дыхательные пути	Снабжает организм кислородом и выводит углекислый газ.	Снижает снабжение мозга кислородом и может вызвать головные боли или потерю сознания.	Пневмония
пищеварительная				
кровеносная				
мочевыделительная				
мышечная				
нервная				
костная				

- Представьте ответы и обменивайтесь информацией.

4. Напишите эссе объемом до половины страницы по теме «Мое отношение к своему телу для сохранения здоровья»

ТЕМА 3. Половое созревание и юношеский возраст

Мotto: «Возраст - это усыновленный ребенок времени».
(Клаудиу Овидиу Тофени)

Ключевые слова: подростковый возраст, половое созревание, рост и развитие

Процесс умственного и физического развития осуществляется поэтапно, периодами, которые характеризуют жизненный путь человека: эмбриональная стадия, новорожденный, младенец, детство, подростковый возраст, юность, зрелость, старость.

Половое созревание - это период перехода от детства к взрослой жизни, период подготовки организма к зрелости, который длится от 8-9 до 15-16 лет. В этот период в нашем теле меняется все: физически, умственно, но также и сексуально.

Ростом считаются количественные изменения в организме, связанные с увеличением размера клеток, объема и массы тела. **Развитие** - это процесс качественных изменений:

образование новых клеток, функций. Продолжительность и хронология явления зависят от генетической предрасположенности, состояния здоровья, условий питания, влияния внешней среды. В период полового созревания процесс развития тела ускоряется.

Половое развитие включает изменения в организме человека: развитие половых органов, появление вторичных половых признаков, быстрый рост тела, изменения строения и функции внутренних органов. Половое развитие у девочек начинается на 2 года раньше, чем у мальчиков.

Изменения, происходящие в организме девочек и мальчиков, имеют устоявшийся порядок на протяжении нескольких лет. Возраст изменений может широко варьироваться, но более важна последовательность (порядок) изменений.

Правильный порядок пубертатных изменений в организме девочек

1. прибавка в весе и росте, внешность женского типа - 8-10 лет
2. развитие молочных желез – 10-11 лет
3. появление оволосения женского типа (сначала в области лобка, затем в подмышечных впадинах) – 11-12 лет
4. появление первой менструации - менархе – 12-13 лет

Правильный порядок пубертатных изменений в организме мальчиков

1. увеличение размеров яичек – 11-12 лет
2. появление оволосения мужского типа (лобковая, подмышечная, лицевая, телесная) – 12-13 лет
3. изменение тембра голоса, появление «адамово яблока»– 12-13 лет
4. рост мужских половых органов, полностью – 12-13 лет
5. взрывной рост тела, мышечной массы – 11-16 лет
6. появление утренней эрекции и спонтанной ночной эякуляции - 13-14 лет.

Подростковый возраст - это период от 10 до 19 лет и делится на 3 периода:

- 10 - 13 лет – ранний
- 14 - 16 лет – средний
- 17 - 19 лет – поздний

Учащиеся V и VI классов находятся в раннем подростковом возрасте (10-13 лет), пубертатное развитие настолько интенсивно, что его можно сравнить с развитием новорожденного в первом году жизни. Эти бурные перемены истощают подростка как физически, так и морально. По этому, для поддержки хорошего развития подростка, необходимо соблюдать режим труда, отдыха, сна и питания.

Физическое и половое созревание предвосхищает психосоциальное развитие, поэтому подростка можно сравнить с человеком с телом взрослого, но головой ребенка. Эта функция помогает нам понять особенности поведения подростков и поведения с риском для здоровья.

Принимая во внимание разный уровень развития подростков одного возраста, необходимо учитывать несоответствие между биологическим и хронологическим возрастом и предъ-

являть к подросткам требования, соответствующие биологическому возрасту, и, соответственно, предоставлять информацию в соответствии с его биологическим возрастом.

Изменения эмоционального состояния и поведения подростка: важен внешний вид, у них есть эмоциональная лабильность, они не управляют эмоциями, не видят решения проблемы, им нужно уединение (собственное пространство в доме, не трогать интимные зоны, не брать его личные вещи), он хочет быть независимым, принимать какие-то решения

Во время урока ученикам можно предложить следующие:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Прокомментируйте мотто темы, аргументируя идеи на основе прочитанного текста.

Основываясь на информации в тексте, заполните приведенную ниже таблицу характерными чертами подросткового возраста, которые относятся к процессу *роста* и *развития*.

Процесс роста	Процесс развития

2. Выберите правильные утверждения – ПРАВИЛЬНО или ложные – ЛОЖЬ.
П Л Процесс развития у мальчиков начинается раньше, чем у девочек..
П Л Тяжелая физическая работа, холодная погода, плохое питание, психические травмы и некоторые хронические заболевания делают половое созревание преждевременным.
П Л В период полового созревания разум развивается намного медленнее, чем тело.
П Л Половое созревание показывает половое развитие.
П Л Признаки пубертатного развития проявляются в определенном порядке.
4. На основе предложенного алгоритма составьте **два** сообщения для подростков и **два** сообщения для родителей.

Для подростков

- a. *Вид деятельности (физическая, умственная, социальная) – пример деятельности - ее роль для подростка* _____

Для их родителей

- b. *Пример деятельности - ее роль для подростка* _____

ТЕМА 4. Гигиена и ее значение для здоровья

Мotto: «Когда приходит время правильно питаться и начинать заниматься спортом, не бывает такого понятия, как «Я начну завтра». Завтра болезнь.»
(V. L. Allineare).

Ключевые слова: гигиена, здоровый образ жизни, факторы риска.

Каждый образованный человек должен соблюдать правила гигиены и соответствующие нормы поведения.

Гигиена - это наука, которая занимается разработкой свода правил и мер по поддержанию здоровья, которые особенно важны в жизни каждого человека.

Гигиена включает в себя несколько аспектов, которые начинаются с **личной гигиены** (навыки здорового образа жизни, чистота тела и одежды, здоровое питание, сбалансированный режим работы, отдыха и движения), затем продолжается с **гигиеной дома** (гигиеническое приготовление пищи, уборка, освещение и вентиляция дома) и завершается **гигиеной труда** (меры, направленные на устранение рисков профессиональных заболеваний и несчастных случаев), **общественным здоровьем** (надзор снабжения водой и продуктами питания, предотвращение распространения инфекционных заболеваний, устранение отходов и сточных вод, контроль загрязнения воздуха, воды и почвы) и **психическая гигиена** - действие психологических и эмоциональных факторов, которые способствуют здоровому образу жизни

Личная гигиена – это составляющая здорового образа жизни. Думаете, что если кто-то не принимает душ каждый день, не моет часто руки, не ухаживает за ногтями, ушами, худшим последствием может стать неприятный запах и небрежный внешний вид? Ошибаетесь, ведь несоблюдение правил личной гигиены может вызвать множество заболеваний.

Соблюдение личной гигиены идет на пользу всем, поэтому мы должны привыкнуть к соблюдению правил гигиены тела, одежды, обуви, жилища, которые кажутся очень простыми, но с трудностями в их систематическом соблюдении.

Внимание! Если вам удастся следовать приведенным правилам, вы почувствуете благоприятный результат для собственного организма.

Личная гигиена предполагает соблюдение очень важных для здоровья правил:

- тело - ежедневное мытье водой с мылом
- руки - мытье перед каждым приемом пищи, после посещения туалета
- волосы - мыть 1-2 раза в неделю
- лицо - обязательное умывание не реже двух раз в день
- зубы - чистить два раза в день, при необходимости полоскать рот водой
- интимная зона - два раза в день, под проточной водой, смена белья ежедневно

Во время урока ученикам можно предложить следующие:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Прокомментируйте мotto темы.

2. Дайте определение термину *гигиена* посредством рисунка - Солнце (посередине будет написано слово ГИГИЕНА), используя слова/фразы из текста, прочтите и запишите ответы на солнечные лучи.
3. Заполните таблицу ниже, аргументируя, почему мы должны ежедневно соблюдать правила личной гигиены.?

Аргументы ЗА	Аргументы ПРОТИВ
1.	1.
2.	2.
3.	3.

4. Продолжите стихи:

„Дорогие дети всего мира, моя просьба очень проста
Не забудьте умыться, утром, днем, вечером и всегда.....

 Составьте 2-3 стиха в тональности изучаемой темы.
5. Обсудите хотя бы одно правило, для поддержания своего состояния здоровья некоторых детей, которые привыкли:
 - Сидеть за компьютером часами напролет
 - Переедать
 - Много спать
 - Держать комнату в беспорядке

ТЕМА 5. Способы предупреждения заболеваний посредством соблюдения гигиены

Мotto: «Позаботьтесь о своем теле, потому что это единственное место, где вам придется жить.»

(Джим Рон)

Ключевые слова: гигиена одежды, гигиена комнаты/помещения, переохлаждение, гипертермия.

Здоровый образ жизни на свежем воздухе, правильное питание и надлежащая гигиена помогают предотвратить болезни. Так же, как важно, чтобы воздух, которым мы дышим, был качественным, чтобы мы не заболели, так важно учитывать соблюдение гигиенических норм, касающихся одежды, обуви, помещений.

Нормальная деятельность организма возможна только при температуре тела 36 - 37 градусов. Если температура окружающей среды резко меняется в сторону понижения или повышения, то тело не может поддерживать нормальную температуру. Несоблюдение температурного режима может привести к опасным состояниям организма: **переохлаждению** или **гипертермии** (перегреву). Именно поэтому человек обустроивает свой дом, носит одежду, обувь, то есть создает условия, предотвращающие резкие колебания температуры тела.

Нас согревает не столько одежда, сколько слой воздуха, который поддерживается между телом и одеждой, между различными слоями одежды, а также в порах ткани. Именно поэтому очень **важно**, чтобы поры одежды не забивались влагой, грязью или пылью. Для этого одежду необходимо регулярно стирать и чистить. Для ребенка, но также и для взрослого, зимой предпочтительнее **одежда**, состоящая из нескольких слоев одежды, чем однослойная, но очень толстая; это случай с шерстяной одеждой с ватной подкладкой, вместо толстой меховой одеждой, которая перегревает некоторые участки тела.

Обувь защищает ступни не только от перепадов температур, но и от внешних механических ударов и т.д. Обувь должна обеспечивать полную свободу движений. Поэтому он должен соответствовать форме стопы. Неправильно подобранная обувь (узкая, обтягивающая, высокая) и длительная носка сначала нарушают мягкие части ноги, затем скелет стопы. Кроме того, тесная обувь может вызвать охлаждение ног зимой, а иногда и обморожение.

Большая часть внешней грязи попадает в дом через обувь. Поэтому, входя в дом, мы должны очень хорошо очистить обувь от скопившейся на ней грязи и пыли.

Важную роль в поддержании здоровья играет **проветривание помещений**, которая летом будет обеспечиваться за счет широко открывающихся окон, а зимой будут открываться ежедневно, только форточки на несколько минут. Очень необходимо постоянно протирать пыль влажной тряпкой.

**Во время урока ученикам можно предложить следующие:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ**

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Восстановите пословицу, отметив правильный вариант в отведенном для этого месте.
посожалеть, побережься, чем, лучше
– Какая связь между пословицей и изучаемой темой?
3. Заполните квадранты ниже названиями одежды, подходящей для каждого сезона, выбрав их из предложенных изображений.

<i>Зима</i>	<i>Лето</i>
<i>Весна</i>	<i>Осень</i>



4. Сформулируйте некоторые правила, которые необходимо соблюдать для здоровья организма в соответствии с каждым сезоном.

Весной: _____

Летом: _____

Осенью: _____

Зимой: _____

5. Составьте список как минимум из **трех** рекомендаций по предотвращению переохлаждения.
6. Практическое занятие по домашнему заданию.

У некоторых людей опускается подошвенная дуга, что вызывает деформацию, называемую *плоскостопием*.

Определите состояние своей стопы, следуя приведенному ниже алгоритму:

- разложи белый лист бумаги;
- надень носки и замочи ноги в теплой воде;
- наступи на бумагу и нарисуй карандашом контур стопы;
- измерь линейкой ширину (см) стопы в области плюсневых костей;
- измеряет ширину (см) стопы в средней части;
- раздели первый результат измерения на второй и преобразуй его в% (умножь на 100).

Оценивание результата: если полученный результат не превышает 33%, значит, нога нормально развита, а если этот результат выше, то необходима консультация специалиста.

- *Узнайе из источников, причины плоскостопия.*



БЛОК



Работа и отдых

Блок II

Работа и отдых

ТЕМА 1. Режим работы и отдыха учащегося

Мotto: «Чтобы проводить время с достоинством, человеку необходимо специальное воспитание».

(Аристотель)

Ключевые слова: ежедневное расписание, эффективность, оптимальный период

Школа - важное учреждение в жизни ребенка и семьи. Статус ребенка в школе требует нового распределения его времени. Таким образом, будет ограничено игровое время и введены некоторые интеллектуальные обязательства.

Рациональная организация времени позволяет внедрение здорового образа жизни и работы. Эффективный контроль времени станет образом жизни.

Режим труда и отдыха необходим:

- для организации и проведения учебного процесса;
- для легкого решения задач.

Для того, чтобы иметь возможность успешно выполнять задания в роли «ученика», он должен иметь строгую программу, в которой обучение чередуется с отдыхом (активным или сном).

Распорядок дня ученика должен включать несколько правил:

- время отхода ко сну и часы бодрствования, необходимо соблюдать постоянно;
- питание должно проводиться в установленные часы;
- каждый день должны быть определенные часы для отдыха;
- уделить время личной гигиене;
- правильно планировать часы для домашнего задания.

При организации индивидуальной программы обучения рекомендуется придерживаться некоторых правил:

- необходимо распланировать время так, чтобы его хватило на подготовку домашнего задания;

- приступить к домашнему заданию нужно только после того, как ребенок вымылся, поел и отдохнул не менее часа;
- в комнате, где занимается ребенок, должен быть порядок;
- свет на столе должен упасть слева;
- заниматься 30-50 минут, затем делать 10-15 минутные перерывы;
- важно положение тела за столом (прямая спина и правильное положение рук на столе);
- место, где занимаетесь, должно быть защищено от шума и ярких красок, а комната должна быть просторной и чистой.

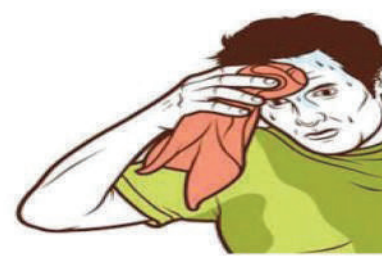
Итак, работа духа - это отдых сердца!

Во время урока ученикам можно предложить следующие: ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Разъясните суть термина «режим деятельности».
2. Предложите по **два** примера занятий, требующих физических усилий, интеллектуальных усилий и отдыха.
Физическое усилие _____
Интеллектуальное усилие _____
Отдых _____

3. Занятия в паре.

Внимательно изучите изображения ниже и ответьте на заданные вопросы.



- Выберите изображение, которое предлагает эффективный режим деятельности?
- Предложите как минимум **два** аргумента для **режима эффективной деятельности**, используя информацию из текста.

4. Занятия в группе.

На примере представленной в тексте ежедневной программы установите правильный порядок действий, предлагаемых ученику 5 класса, указав соответствующие цифры.

1. Пробуждение 2. Дорога домой 3. Утренний туалет 4. Уборка комнаты, проветривание, одевание 5. Своевременный отход ко сну 6. Школьная деятельность 7. Завтрак 8. Обед 9. Отдых 10. Подготовка комнаты ко сну, подготовка формы и портфеля, вечерний туалет. 11. Игры на свежем воздухе, спорт, покупки 12. Телепрограммы для детей, чтение, ужин 13. Программа уроков с переменами 14. Зарядка.

5. **Дидактическая игра: Угадайте, вид эффективной деятельности, показанного ролевой игрой.**

Каждый ученик с помощью мимики или жестов продемонстрирует эффективную деятельность ученика 5-го класса. Одноклассники должны узнать активность. Кто назвал правильно, продолжает игру.

6. **Обсудите приведенное ниже выражение, нарисовав рисунок, который будет представлять действие для каждого из назначенных действий.**

- ***Поддержание высокого уровня работоспособности и здоровья требует рационального распределения времени на: СОН, ПАССИВНЫЙ ОТДЫХ и АКТИВНЫЙ ОТДЫХ.***

ТЕМА 2. Параметры усилий: объем, интенсивность и сложность

Мotto: «Характер хорошей школы состоит в том, что ученик должен учиться в ней большему, чем его учат, большему, чем знает сам учитель». (Михай Эминеску)

Ключевые слова:

объем, интенсивность, сложность

Внимательно проанализируйте приведенные ниже определения ключевых слов, а затем выполните задания.

Усилие можно приложить исходя из параметров: объем, интенсивность и сложность.

ОБЪЕМ - I. 1. Пространство, занимаемое телом. ♦ Число, выражающее меру трехмерной величины. 2. Масса воды произведенная колодцем, родником, рекой. 3. Количество хозяйственных товаров; пропорции деятельности. 4. Сила, интенсивность, амплитуда звуков, издаваемых голосом или издаваемых музыкальным инструментом. ♦ Уровень звуковой интенсивности слуховых сигналов в передачах электросвязи. II. 1. Книга (в переплете или в мягкой обложке) обычно содержит более десяти отпечатанных листов. 2. Разделение произведения, отредактированного в нескольких томах.

ИНТЕНСИВНОСТЬ, *интенсивности*, с. ж. 1. Качество быть интенсивным; степень силы, мощи, силы. 2. (Фтиз.) Значение определенных размеров.♦ (Фон.) *Акцент интенсивности* = акцент, характеризующийся механической силой, с которой издается звук. 3. (Эк.; в фра-



зе) *Интенсивность работы* = степень рабочего напряжения, соответствующая определенному расходу мышечной и нервной энергии рабочего.

СЛОЖНОСТЬ с. ф. Быть сложным, осваивать сложное.

Ребенок должен расти и развиваться в соответствии с рациональными принципами жизни как в семье, так и в школе. Между этими принципами должен соблюдаться баланс между **повседневной деятельностью**, с одной стороны, и между **активным отдыхом** и сном, с другой.

В течение дня ученик прилагает как физические, так и интеллектуальные усилия. Объем и интенсивность повседневных занятий варьируются в зависимости от возраста ребенка и его личных занятий, поэтому эти соображения необходимо учитывать при организации отдыха и свободного времени.

Интеллектуальное усилие относится к интеллектуальной деятельности, выполняемой учащимися: чтению, письму, счету, запоминанию и т.д. в школе и дома выполнения домашнего задания.

Если прилагаемое ребенком усилие недостаточно дозировано, т.е. по интенсивности и сложности не соответствует возрасту, может возникнуть преждевременное утомление. Длительная интеллектуальная перегрузка может замедлить физическое и умственное развитие ребенка.

Отдых обязательно должен сопровождать физическое или интеллектуальное усилие. Желательно сделать небольшой перерыв для отдыха и релаксации сразу после еды, а затем перейти к подготовке домашнего задания, начиная с самого тяжелого.

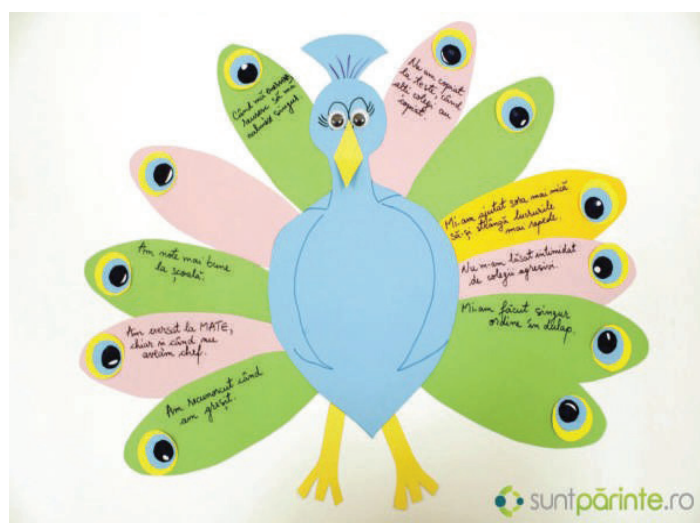
Связь между успехами детей в школе и тем, как они проводят свободное время очевидна. Обычно хорошие ученики восстанавливают себя посредством качественного чтения, спектаклями художественной ценности, не забывая при этом о спорте и прогулках. Слабые ученики избегают продолжающихся «серьезных» проблем и тратят время на занятия со слабыми обучающимися ресурсами, обычно даже не занимаясь систематически спортом.

Любая деятельность в свободное время должна приносить пользу интеллектуальному и физическому здоровью.

Строгое и рациональное планирование и организация времени направлено на предотвращение переутомления, школьной усталости, способствуя гармоничному развитию ребенка.

**Во время урока ученикам можно предложить следующие:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ**

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Дайте определение ключевым словам, используя школьный толковый словарь.
3. Индивидуальный мини проект: «Провожу красиво свободное время с семьей».



4. Заполните пустые пространства на павлиньих перьях с расслабляющими занятиями в школе и дома.
5. Прокомментируйте цитату:
«Когда я работаю, я рас-слабляюсь;
Я устал сидеть без дела или заботиться о гостях».
(Пабло Пикассо)
6. Занятия в 4 группах.

- Каждая группа определяет школьный предмет, который включает в себя некоторые задачи для выполнения домашнего задания, требующего школьных УСИЛИЙ.
 - Аргументируйте приведя по два примера, школьные УСИЛИЯ приложенные для изучения предметов.
 - Каждая группа представит результаты своей деятельности для обмена мнениями.
-
-

ЗАПОМНИТЕ!!!

Если у вас будет оптимальный период активности, правильно чередующийся со свободным временем, вы сможете добиться большего.

ТЕМА 3. Кривая способности к совершению усилия: день, неделя, год

Мotto: «Когда я работаю, я рас-слабляюсь; Я устал сидеть без дела или заботиться о гостях». (Пабло Пикассо)

Ключевые слова: физическая нагрузка, дневная физиологическая кривая, недельная физиологическая кривая, годовая физиологическая кривая

Школьная жизнь кардинально меняет повседневную деятельность учеников.

Повседневная деятельность школьников должна быть организована таким образом, чтобы не наносить ущерба состоянию здоровья, а, наоборот, способствовать его развитию. Для предотвращения переутомления нервной системы и снижения мотивации необходимо учитывать **кривые трудоспособности: физиологические дневные, недельные, годовые.**

Дневная физиологическая кривая

В течение дня способность к усилию и производительность представленного действия не развиваются параллельно с его продолжительностью, а описывают волнистую линию (называемую кривой доходности). Таким образом, регистрируется:

1. Около 8 часов утра - средние значения производительности; 2. С 9 до 11 часов - максимальный уровень; 3. С 13:00 до 14:00 – уровень снижается; 4. Между 15:00 и 17:00 – уровень немного повышается; 5. После 19:00 – школьная успеваемость явно начинает снижаться.

Еженедельная физиологическая кривая

- **Понедельник** - работоспособность ниже;
- **Вторник и среда** - работоспособность увеличивается довольно сильно;
- **Четверг** - может произойти снижение трудоспособности с тенденцией к достижению значений понедельника;
- **Пятница** - работоспособность очень низкая, процент уставших учеников достигает максимальных значений в течение рабочей недели.

Годовая физиологическая кривая

Трудоспособность ниже - в конце четверти или семестра, после оценочной работы, после контрольной работы и экзаменов и, конечно, в конце учебного года.

Во время урока ученикам можно предложить следующие:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Объясните суть термина «способность к усилию».
2. Составьте 3 ассоциативные цепочки по алгоритму: вид усилия - пример деятельности.
3. Индивидуальное занятие.
Свяжите тип физиологической кривой **дневной, еженедельной и годовой** с некоторыми занятиями учеников гимназии на:
уроках математики, художественного воспитания, биологии, музыкального воспитания, румынского языка и литературы, во время танца, подготовки домашнего задания, контрольной работы, экзамена.

<i>Дневная физиологическая кривая</i>	<i>Еженедельная физиологическая кривая</i>	<i>Годовая физиологическая кривая</i>

4. Дидактическая игра.

1. Ученики становятся в круг.
2. Один ученик (тот, что находится в центре) бросает мяч другому однокласснику, произнося занятие ученика и значение выполнения этого занятия.
3. Если *Правда*, то одноклассник ловит мяч, если *Ложь*, то он не ловит мяч.
Например: Занятие - сон, значение - низкое (Правда). Например: Занятие - выполнение домашнего задания, значение - низкое (Ложь).
4. Игра продолжается, мяч бросая ученик, не допустивший ошибок. Тот, кто неосторожен и допускает ошибки, выходит из игры. Игра заканчивается, когда остаются только победители.

ТЕМА 4. Роль физической деятельности в гармоничном развитии подростка

Мotto: «Упражнения приносят пользу для физического и психического здоровья. Если, с другой стороны, вы разработаете стратегию, позволяющую занять свой ум во время упражнений, вы относительно быстро получите много других психологических преимуществ».

(Джеймс Рипп)

Ключевые слова: подросток, физическая активность, жизненный тонус.

С анатомической и физиологической точки зрения тело подростка претерпевает бесчисленные изменения за относительно короткое время. Это приводит к физическому дискомфорту, недоверию, неуверенности, стыду, возбуждению или сдерживанию.

Именно поэтому **физические нагрузки** воздействуют на организм подростка для гармонии и являются самым приятным способом избавиться от накопившегося напряжения. Те, кто бегают, играют в футбол, теннис или баскетбол, не подвержены риску ожирения, редко касаются алкоголя или пачки сигарет или вообще не интересуются этими пороками. Физическая активность и спорт представляют собой здоровую альтернативу малоподвижному образу жизни (телевизор, компьютер).

Специалисты рекомендуют подростку около 60 минут движения каждый день. Физические занятия и спорт признаны лучшими методами физического развития подростка, поэтому физические занятия понимаются не только как формирование и рост мышц, но и высвобождение отрицательной энергии, напряжения и стресса. Благодаря физическим нагрузкам тело гармонично растет и развивается.

Врачи рекомендуют разные виды спорта для разных категорий подростков. Физические упражнения должны стать необходимостью с детства, а ежедневный режим движений в виде зарядки, быстрой ходьбы, бега должен быть составной частью жизни подростка.

Молодые люди, которые занимаются спортом в подростковом возрасте, развивают качества, которые помогут им преодолеть некоторые жизненные трудности.

Если говорить об амбициях и силе, то они развиваются только через спорт, даже во время школьных занятий. Работа в команде, постановка целей, желание бороться, чтобы стать лучшим – качества, которые легко можно приобрести в спорте. Он приучает к мысли, что для того, чтобы что-то заработать, нужно работать.

Верно утверждение, что спорт и физическая активность помогают добиться успеха в жизни.

ЗАПОМНИТЕ!

Активные подростки по сравнению с малоподвижными имеют преимущество, потому что:

- развивают более сильные мышцы и кости
- имеют более стройное тело, потому что движение помогает контролировать жировую ткань в организме
- у них меньше склонны к набору лишнего веса

- имеют низкий риск развития диабета
- у них лучший взгляд на жизнь
- у них меньше проблем с артериальным давлением и холестерином в крови.

Физическая активность полезна, она увеличивает физические и умственные качества, увеличивает жизненный тонус, а также и работоспособность каждого человека.

**Во время урока ученикам можно предложить следующие:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ**

1. Прокомментируйте мотто темы, используя слова из прочитанного текста.
2. Проанализируйте особенности ключевых слов в таблице ниже, используя слова из анализируемого текста.

Срок	Особенность 1	Особенность 2	Особенность 3
Подросток			
Физическая активность			
Жизнеспособность			

3. Заполните дневник дня параллельными примечаниями ниже, выбрав из текста как минимум **три** утверждения по изучаемой теме, а затем прокомментируйте их.

Утверждение	Комментарий

4. Обсудите приведенные ниже выражения, нарисовав рисунок, который будет отражать их значение.
 - а *Физическая активность помогает поддерживать здоровье.*
 - б *Если мы тренируемся, нам больше не нужны лекарства.*
 - в *Утренняя зарядка выполняется при открытом окне.*
5. Сделайте свой вывод (по методике **Cinquin**) по теме урока, основываясь на предложенном алгоритме.
 - существительное со статусом названия
 - 2 прилагательных, характеризующих это существительное
 - 3 глагола, возможно сказуемые этого существительного-подлежащего.

- 4 знаменательных слова, которые описывают общую картину
- 1 существительное, эквивалентное первому, на внутритекстовом уровне.

БЛОК



Здоровое питание

Блок III

Здоровое питание

Тема 1. Роль здорового питания в развитии подростка

Мotto: «Человек должен есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»

(Бенджамин Франклин)

Ключевые слова: здоровое питание, развитие, рост

Питание - это процесс, при котором человек потребляет пищу, из которой организм усваивает питательные вещества, необходимые для правильного функционирования. Сбалансированное питание подростков способствует нормальному росту и развитию организма, улучшает общее состояние. Список питательных веществ, усваиваемых из пищи, обширен, на самом деле каждая группа потребляемых продуктов питания обеспечивает по крайней мере одно жизненно важное питательное вещество для правильного функционирования организма. Сбалансированное питание предполагает умеренное потребление продуктов из разных категорий, что дает организму возможность усвоить необходимые питательные вещества из каждой группы.

Здоровое питание, особенно подростков, помогает им улучшить успеваемость в школе, а также улучшить спортивные результаты.

Неправильное питание в подростковом возрасте влияет на многие органы и системы органов, а в зрелом возрасте приводит к определенным заболеваниям. Например, дефицит кальция приводит к остеопорозу, избыток жиров и сахара - ожирению, диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям, жареные и острые продукты - заболеваниям пищеварительной системы и т.д.

Существуют вещества, без которых невозможно правильное развитие: витамины и микроэлементы. Адекватное усвоение этих веществ является важным сегментом питания, хотя они необходимы в небольших количествах, их роль важна в регулировании обмена веществ, структуры и функционирования скелетной системы, мышц, транспорта кислорода, активности гормонов и ферментной системы.

Многие подростки игнорируют роль жидкости в питании. Организм человека на 70% состоит из воды, объем необходимой жидкости составляет 35 мл. на килограмм массы тела. Важно знать о вреде газированных напитков для организма, ведь содержание в них саха-

ра чрезмерно велико. Кофе и кофеин в газированных напитках приводят к нарушениям сна, снижению успеваемости. Подросткам следует избегать употребления спиртных напитков, так как алкоголь всасывается в кровь за 7-9 минут и поражает богатые кровью органы: мозг, легкие, желудок, половые железы (яички, яичники).

Углеводы обеспечивают организм энергией, необходимой для физических нагрузок и для правильного функционирования внутренних органов. Они содержатся во многих продуктах - хлебе, бобах, картофеле, базилике, спагетти, кукурузе и т. д..

Рекомендации:

1. Выбирайте цельнозерновые, например цельнозерновой хлеб, овес, коричневый рис, гречка и т. д.
2. Употребляйте овощи (кроме картофеля, в котором содержится крахмал, в избытке он превращается в жир), фрукты, фасоль.
3. Выбирайте фрукты вместо соков.
4. Избегайте газированных напитков.

Белки являются составной частью всех тканей человеческого тела. Их недостаток может привести к замедлению роста и развития, потере мышечной массы, снижению иммунитета и может привести к смерти.

Источники растительного белка: фасоль, горох, нут, чечевица, соя, орехи, цельнозерновые.

Источниками животного белка являются: рыба, белое и красное мясо, молочные продукты, сыры и др.

Рекомендации:

Ешьте фасоль, рыбу и курицу, которые содержат белок без большого количества насыщенных жиров. Сохраняйте баланс между углеводами и белками.

Липиды (жиры и масла) - важный источник энергии, пластичный материал, образующий вместе с белками клеточные мембраны, источник метаболической воды (у верблюдов). Они могут быть двух видов:

- Здоровые:
 - мононенасыщенный (оливковое масло, подсолнечное масло, кунжутное масло, арахисовое масло, авокадо, миндаль, фундук)
 - полиненасыщенный (кукурузное масло, соевое масло, тыквенные семечки, жирная рыба, соевое молоко)
- Нездоровые:
 - насыщенные и гидрогенизированные продукты, повышающие риск сердечно-сосудистых заболеваний (жирное мясо, сметана, сыр, сливочное масло, пальмовое масло, кокосовое масло, выпечка и кондитерские изделия, жареные продукты, мороженое и т. д.).

Рекомендации:

Снижайте потребление насыщенных жиров животного происхождения: свинины и бекона, говядины и баранины, молочных продуктов с повышенным содержанием жира - сыр, сливочное масло, сметана.

Уменьшите потребление гидрогенизированных жиров, которые содержатся в тортах, пирогах, мороженом и т.д.

Съешьте хотя бы один продукт, содержащий омега-3 (жирная рыба, орехи).

Используйте растительные масла для жарки / запекания.

Во время урока ученикам можно предложить следующие: ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока.
2. Перечислите группы веществ, содержащихся в продуктах питания.
3. **Занятия в группе (6 гр.).** Составьте список преимуществ каждой группы веществ:
1. углеводы, 2. белки, 3. жиры, 4. микроэлементы, 5. витамины, 6. вода.
4. Приведите 5 аргументов в пользу здорового пищевого поведения.

Тема 2. Пирамида продуктов питания

Мотто: «Путь к долголетию и процветанию лежит через разнообразные зерновые, фрукты и овощи» (Мишель Розенберг)

Ключевые слова: пищевая пирамида, порция пищи, пищевая группа, макро-, микроэлементы

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ – это гид по здоровому питанию, схематически представленный в виде пирамиды: в основании (на базе) пирамиды находятся продукты, которые рекомендуется употреблять ежедневно и в больших количествах. По мере приближения к вершине пирамиды пищу рекомендуется все меньше и меньше.

Показания пирамиды выражены в порциях пищи, ежедневное потребление которых обеспечит все необходимые питательные вещества. (Порции продуктов указаны в таблице «Содержание ежедневной здоровой пищи» Тема 5)



Пирамида питания включает:

1. Хлеб / цельнозерновые / рис / макаронные изделия (6-11 порций в день);
2. Овощи (3-5 порций в день);
3. Фрукты (2-4 порции в день);
4. Молоко / производные (2-3 порции в день);
5. Мясо / рыба / яйца (2-3 порции в день).

Потребление пищи из всех групп пирамиды обеспечивает адекватное потребление макро- и микроэлементов. Пищевая пирамида подчеркивает баланс, разнообразие и умеренность, необходимые для употребления определенных продуктов, с упором на потребление

цельного зерна, овощей и фруктов. Эти продукты являются основой здорового питания, поскольку в них мало насыщенных жиров, холестерина, сахара и соли. Они должны сопровождаться продуктами с высоким содержанием белка (молоко, сыр, рыба, мясо и нежирные мясные продукты), графически представленными на третьем уровне пирамиды, с упором на потребление белого мяса по сравнению с красным (которое стремится взобраться на вершину пирамиды).

Вершина пирамиды, с наименьшим объемом, представлена жирами и сахарными продуктами. В этой части нет прилагаемых рекомендаций относительно количества порций, а есть только упоминание о том, что они потребляются редко и в небольших количествах. Рекомендуется уменьшить количество соли, а алкоголь употреблять в небольших количествах.

Правильное использование принципов пищевой пирамиды ведет к хорошему качеству жизни и красивому телу.

Пирамида питания основана на:

1. Возможности улучшить качество жизни;
2. Возможности снизить риск заболеваний: ишемической болезни сердца, инсульта, инфаркта миокарда, диабета и некоторых форм рака;
3. Предлагается возможность выбрать продукты из каждой представленной группы;
4. Помимо еды полезна физическая активность, > 30 минут в день;
5. Потребление воды, около 2 литров в день.

Пищевые характеристики пищевых групп

Продовольственная группа	Хлеб, крупы, рис, макаронные изделия	Овощи	Фрукты	Молоко и молочные продукты	Яйца	Мясо, рыба
Основные питательные вещества	Углеводы Железо Тиамин	Витамин А (бета-каротин)	Витамины (в основном витамин С)	Кальций Белки	Белки с высокой биологической ценностью	Протеин Железо Жирные кислоты Омега 3
Другие питательные вещества	Клетчатка, белок, магний, цинк, рибофлавин, ниацин, фолиевая кислота, натрий	Клетчатка, магний, железо, витамин С, фолиевая кислота, калий	Углеводы, клетчатка, фолиевая кислота	Жиры, углеводы, магний, цинк, рибофлавин, витамин В12, натрий, калий	Холестерин, железо, витамин В1, В2, В12, А, D	Жиры, ниацин, витамин В12
Количество рекомендуемых дневных порций	6-11/ день	3-4/ день	2-4/ день	2-3/ день	4 порций в неделю	2-3

Правила здорового питания:

1. Сохраняйте удовольствие от еды. Здоровое питание не означает, что одни продукты запрещены, а другие обязательны. Просто должен быть баланс между пищевыми продуктами.

2. Ешьте разнообразные продукты. Чем больше разнообразия потребляемых продуктов, тем больше организм получит всех необходимых питательных веществ.
3. Правильно питайтесь и поддерживайте нормальный вес. Избыточный вес приводит к множеству проблем со здоровьем.
4. Употребляйте большое количество злаков. Цельнозерновой и черный хлеб, рис или макароны не являются калорийными продуктами, напротив, эти продукты содержат важные питательные вещества и пищевые волокна, дают чувство сытости без потребления жиров.
5. Употребляйте большое количество фруктов и овощей. Эти продукты питательны и в то же время содержат важные антиоксиданты, защищающие от сердечно-сосудистых заболеваний и рака.
6. Употребляйте продукты с низким содержанием жира. Чрезмерное потребление жиров увеличивает уровень холестерина в сыворотке и риск ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.
7. Употребляйте продукты из рафинированного сахара только изредка. Эти продукты обладают очень высокой энергетической ценностью, но относительно низким содержанием питательных веществ.
8. Употребляйте алкоголь в умеренных количествах или откажитесь от него. Регулярное употребление чрезмерных количеств представляет собой существенный риск.
9. Поддерживайте баланс между приемом пищи и физической активностью. Чтобы снизить риск развития хронических заболеваний, таких как высокое кровяное давление, инсульт, ишемическая болезнь сердца, диабет 2 типа или различные виды рака, рекомендуется ежедневная физическая нагрузка.

**Во время урока ученикам можно предложить следующие:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ**

1. Прокомментируйте мотто, относящийся к теме урока.
2. Составьте меню ученика на день.
3. Занятие в группе «Составьте меню на неделю».
4. Занятие «Пирамида питания». С помощью скотча на полу формируется 4-х ступенчатая пирамида. Ученики едят на листах разные продукты, в том числе воду, или их заранее приготовит учитель, а затем по его указанию они кладут их на пирамиду.
5. Каждый ученик рассчитывает свой ИМТ (индекс массы тела). Для проверки стандартов тела используется индекс массы тела - соотношение между ростом и массой тела.
 $ИМТ = \text{масса (кг)} : \text{рост}^2 \text{ (м)}$
 - < 19 = недостаточный вес
 - 19–25 = нормальный вес
 - 25–29 = лишний вес
 - > 28 = сердечно-сосудистый риск
 - 30–35 = ожирение первой степени
 - 35–40 = ожирение второй степени
 - > 40 = ожирение третьей степени

Тема 3. Этикетка – визитная карточка продуктов питания

Мotto: «При покупке пищевых продуктов внимательно читайте состав. Сегодня платишь деньгами, завтра здоровьем»

(Андрей Ласлэу)

Ключевые слова: этикетка, качество, содержание, срок годности

Пищевые продукты должны иметь пищевую ценность и гигиеническую ценность, т.е. пища не должна содержать вредных компонентов (патогенных микроорганизмов), токсичных компонентов (пестицидов, микотоксинов, антибиотиков, добавок).

Цель этикетки – предоставить потребителю необходимую, достаточную и правдивую информацию, чтобы у него была возможность выбирать продукты в соответствии со своими требованиями, финансовыми возможностями, а также знать риски, которым он подвергается при потреблении указанного продукта (больше количество Е в пище).

Этикетка наклеивается на упаковку так, чтобы ее нельзя было снять (отклеить); в случае импортной продукции оригинальная этикетка должна быть переведена на государственный язык.

Определение: *Этикетка – это любой письменный, напечатанный, литографированный или иллюстрированный материал, содержащий информацию о продукте и сопровождающий продукт для продажи.*

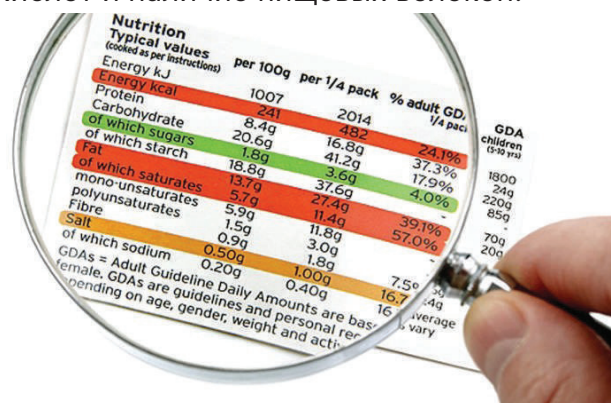
Роль этикетки состоит в том, чтобы информировать потребителей:

- **полную** (неполная информация не говорит нам всего, что нам нужно знать о конкретном продукте, что приводит к проблемам с потреблением и использованием, причиняя материальный ущерб или ущерб здоровью);
- **точную** (неточная информация означает нечеткую, неразличимую информацию, без необходимых нюансов, в зависимости от особенностей каждого продукта, что приводит к неправильному использованию продукта);
- **правильно** (неверная информация вводит нас в заблуждение).

Помимо классической этикетки, которая дает нам краткую информацию о продукте, есть этикетка питательных веществ, которая используется для продуктов для детей. Этикетка питательных веществ относится к энергетической ценности продуктов, выраженной в ккал, к количеству белков, углеводов, жиров, выраженной в% на 100 г продукта; биологической ценности продуктов, которая относится к количеству каждого витамина или минерального элемента на 100 г продукта; насыщенных жирных кислот и наличие пищевых волокон.

Этикетка также содержит штрих-код; под кодом 13 цифр:

- первые 2 цифры обозначают *страну происхождения*;
- следующие 5 цифр представляют *поставщика*;
- следующие 5 цифр обозначают *производителя*;
- последняя цифра представляет собой *контрольную цифру*.



На этикетке не должно быть стираний, замен слов или дополнений.

Обязательно сообщать потребителю, если продукты содержат генетически модифицированные продукты (ГМО).

Важно!!!

1. Срок годности: дата изготовления и предельный срок продажи должны быть указаны на каждой упаковке.
2. На упаковке должны быть указаны условия хранения продукта.

На упаковке пищевых продуктов указан индекс «Е» (буква Е от Европы) с группой цифр после него - условное обозначение пищевых добавок, разрешенное международным органом.

- Е-100 и др. красители - добавляют еде разных оттенков
- Е-200 и др. консерванты - длительное хранение продукта
- Е-300 и др. антиоксиданты - предохраняют пищу от порчи
- Е-400 и др. стабилизаторы - сохраняют консистенцию продукта
- Е-500 и др. эмульгаторы - поддерживают структуру продукта
- Е-600 и др. усилитель - вкуса и аромата
- Е-900 и др. противовоспламеняющие - противопенные вещества
- Е-1000 и др. подсластитель сока

Во время урока ученикам можно предложить следующие:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Прокомментируйте мотто, относящийся к теме урока.
2. Анализируйте этикетки на различных отечественных и импортных пищевых продуктах, обсуждая их состав, срок годности и условия хранения.
3. Организуите мероприятия по продвижению продукции на основе этикетки.
4. Проведите опрос - наблюдение в магазине «Как часто потребители читают этикетки купленных товаров».
5. Занятия в группе «Разработайте этикетку - модель пищевого продукта с учетом того, что вы узнали».

Тема 4. Права потребителей

Мотто: „«Права всех людей ущемляются, когда права хотя бы одного человека находятся под угрозой».

(Джон Ф. Кеннеди)

Ключевые слова: права потребителей, закон

Национальное законодательство:

1. Закон Республики Молдова о защите прав потребителей № 105-X V от 13.03.2003 г.
2. Закона о режиме вредных продуктов и веществ № 1236 от 03.07.1997 г.

3. Закона о пищевых продуктах № 78 от 18.03.2004 г.
4. Закон об общей безопасности продукции № 422 от 22.12.2006 г.

Кто такой потребитель? Любое физическое лицо, которое покупает или использует товары, услуги для личных нужд, не связанных с предпринимательской или профессиональной деятельностью, пользуется защитой прав потребителей.

Потребители имеют право на получение полной, правильной и точной информации о характеристиках продуктов и услуг, предлагаемых экономическими агентами, с тем чтобы у них была возможность сделать рациональный выбор в соответствии со своими интересами между предложенными продуктами и услугами, и иметь возможность использовать их в полной безопасности в соответствии с их назначением.

Информирование потребителей о предлагаемых продуктах и услугах в обязательном порядке осуществляется с помощью идентификационных элементов и указания их характеристик, которые записываются и четко видны на продукте, этикетке, упаковке или в технической документации, в инструкциях по эксплуатации или в другой документации, сопровождающей продукт, услугу, в зависимости от обстоятельств и от их назначения.

Чтобы иметь возможность реализовать свои права, при обнаружении недостатков приобретенных товаров или услуг потребитель должен действовать правильно.

Первоначально необходимо подать письменную жалобу относительно несоответствующих продуктов или услуг для исправления, бесплатной замены или получения их эквивалентной стоимости в течение гарантийного срока или срока годности.

Вместе с жалобой покупатель должен предоставить копию **кассового чека** или любой другой документ, подтверждающий, осуществление покупки.

Если вы приобрели товар и по возвращении домой обнаружили, что он не подходит вам по форме, цвету или размеру, вы имеете полное право вернуть товар для замены на другой товар, который вам подходит. Для этого необходимо сохранить чек, упаковку товара и его состояние на момент покупки.

Директор подразделения, в которое была подана жалоба, обязан изучить жалобу, принять необходимые меры для ее разрешения и проинформировать заявителя о результатах рассмотрения и принятых решениях. Чтобы иметь возможность позже доказать подачу жалобы, не забудьте сохранить ее копию со штампом продавца или поставщика услуг.

Если потребитель не согласен с результатом рассмотрения жалобы продавцом или ему было отказано в удовлетворении, или если он не получил письменный ответ в течение 14 календарных дней, он имеет право обратиться в **Агентство по защите прав потребителей** или в порядке гражданского судопроизводства, в суд, соблюдая предварительную процедуру.

Права потребителей указаны в Законе № 105 от 13.03.2003 о защите прав потребителей:

- быть информированным
- иметь этикетки, с указанием содержания
- перечисление токсичных ингредиентов с полным названием, а не только количество E
- выбирать
- вернуть товар в течение 30 дней, предъявив чек о покупке
- не загрязнять окружающую среду
- иметь доступ к объектам по переработке мусора
- сотрудничать для:
 - обсуждение: цены, качества, условий доставки, упаковки,
 - протестов против торговцев *proteste contra comercianților*
- получить компенсацию.

**Во время урока ученикам можно предложить следующие:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ**

1. Прокомментируйте мотто, относящийся к теме урока.
2. Напишите эссе «Мои права».
3. Ролевая игра «Я хочу вернуть товар».

Тема 5. Гид здорового питания

Мотто: «Упражнения - король, питание - королева, объедините их, и у вас есть королевство» (Autor nescunoscut)

Ключевые слова: принципы питания, режим, порции

16 октября - Всемирный день Питания.

Цель этого дня, провозглашенного ООН в 1979 году, - проинформировать общественность о важности еды и продемонстрировать солидарность с миром против голода, недоедания и бедности.

Здоровое питание - это то пищевое поведение, которое:

- не несет новых факторов риска для здоровья человека
- обеспечивает адекватное потребление питательных веществ, минералов и витаминов
- играет благотворную роль в создании благополучия.

Придай важность:

- фруктам, овощам, зелен
- цельнозерновым злакам
- обезжиренным молочным продуктам,
- нежирному мясу, рыбе, яйцам,
- достаточному количеству воды.

Принципы рационального питания:

- прием пищи 5 раз в день (обед, перекус, обед, перекус, ужин) с интервалом между приемами пищи 3 часа, ночной перерыв - 10 часов.
- основные приемы пищи (завтрак, обед, ужин) должны быть плотными и состоять из горячей пищи
- во время утреннего перекуса можно употребить фрукты или фруктовый сок, на полдник - овощи, овощные салаты, овощной сок. На перекус можно взять с собой в школу фрукты, орехи, сухофрукты, бутерброд. .
- соблюдение времени приема пищи
- самый важный прием пищи - с точки зрения питания и калорийности, это завтрак, содержимое которого полностью усваивается в течение дня, не откладываясь в виде жиров.
- рекомендуется ужинать за 3 часа до сна, потому что в организме наблюдается избыток калорий именно тогда, когда потребление энергии ниже .
- употреблять продукты с низким содержанием жира и холестерина, желателно менее жирное мясо
- заменить жареные продукты отварными, приготовленными на пару или запеченными.

- употреблять в основном фрукты, овощи и цельнозерновые злаки
- снизить потребление сахара и соли.

ВНИМАНИЕ!!! Ешьте сидя за столом, избегайте еды «на бегу», «на ходу», «стоя», «из казана/кастрюли», «из холодильника».

Содержание ежедневного здорового питания

ЗЛАКИ И МУЧНЫЕ ИЗЕЛИЯ: 6 – 11 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ

Предпочтительнее употреблять цельнозерновые продукты вместо рафинированных (белый хлеб): черный хлеб, ржаной, цельнозерновые макароны, цельный рис.

- Хлеб – одна порция *portie* = один ломтик (30 грамм)
 - Булочки – одна булочка (60 грамм) = 2 порции
 - Мамалыга – одна порция = одна кружка *
 - макароны, отварная пшеница, отварная кукуруза - одна порция = полчашки *
 - хлопья, мюсли - одна порция = одна чашка * (замоченные) –
 - попкорн, кукурузные палочки - одна порция = 3 чашки *
 - рис отварной (плов, рисовый пудинг) - одна порция = полчашки*
 - другие злаки: рожь, овес, ячмень, гречка, пшено - одна порция = полчашки*
- *чашка = 250 мл

ФРУКТЫ: 2 – 4 ПОРЦИИ В ДЕНЬ

Желательно употреблять в первой половине дня в качестве перекуса между приемами пищи.

- одна порция = один фрукт средней величины (яблоко, груша, апельсин, банан, айва)
- одна порция = полчашки * маленькие фрукты (черешня, вишня, виноград, клубника, фруктовый салат, малина, ежевика, клюква, и т.д.1)
- o *portie* = un *sfert de cană** fructe uscate (stafide, caise, prune, curmale, smochine deshidratate, etc.)
- o *portie* = *jumătate de cană** compot, gem/marmeladă, nectar, suc de fructe.

3. ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ: 3 - 4 ПОРЦИИ В ДЕНЬ

Употребляйте больше разнообразных овощей, корнеплодов. Их можно есть свежими или термически обработанными. Яркий цвет (темно-зеленый, оранжевый, красный) - показатель богатого содержания витаминов и полезных веществ.

- одна порция = один овощ среднего размера (помидор, картофель, огурец, морковь, сельдерей, пастернак, свекла и т. д.)
- одна порция = полчашки * нарезанных или приготовленных овощей/зелени (салат, капуста, пюре, стручки, овощное рагу и т. д.)
- одна порция = полчашки * овощных соков (капуста, морковь)

4. МЯСО И РЫБА: 2-3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ

Мясо и рыбу желательно готовить в духовке, варить или на гриле. Не жарить! Белое мясо предпочтительнее красному мясу, обезжиренное мясо - жирному мясу, а рыба указана в качестве важной пищи в рационе из-за содержания в ней жирных кислот ω -3. Мясные блюда типа хот-догов, сосисок, очень богаты в жирах и их можно употреблять только от случая к случаю.

- одна порция = 100 г приготовленного мяса, 200 г приготовленной рыбы
- 1 яйцо

5. МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ: 2-3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ

Эти продукты рекомендованы, из-за большого содержания кальция. Желательно употреблять обезжиренные и подкисленные молочные продукты. Кислые молочные продукты предотвращают развитие вредной микрофлоры в кишечнике, помогая предотвратить заболевания желудочно-кишечного тракта. Они легко перевариваются и усваиваются. Все продукты животного происхождения должны быть хорошо приготовлены.

– одна порция = 1 чашка* молока 200 мл натурального йогурта

1/2 чашки * творога

45 г твердого сыра

г плавленого сыра

6. НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ И СЛАДОСТИ: В НЕБОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ

Используйте как можно меньше растительных масел (подсолнечное, оливковое и т.д.) - не более 7 чайных ложек в день. Исключите животные жиры (сало, бекон, жир, масло) и гидрогенизированные жиры (маргарин).

Используйте небольшое количество сахара и меда. В качестве десерта можно использовать: орехи, семечки, халву, кунжут, злаки, свежие или сушеные фрукты (изюм, чернослив, финики, инжир и др.), Варенье или компот.

Уменьшите потребление продуктов, содержащих молоко + сахар или яйца + сахарные комбинации (шоколад, мороженое, сливки, пудинг, сдобные булочки, пирожные и т.д.)

Во время урока ученикам можно предложить следующие:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Прокомментируйте мотто, относящийся к теме урока.
2. Напишите реферат или эссе о привычках питания в вашей местности.
3. Проведите опрос учащихся об их любимых продуктах питания.
4. Составьте меню с учетом рекомендованных продуктов и порций.
5. Составьте список продуктов, которые было бы полезно исключить из своего рациона.

Тема 6. Поведение в случае пищевого, алкогольного отравления и никотином

Мотто: „Ты лучше голодай, чем есть что попало,
Лучше ничего не пить, чем пить что попало,
И лучше нискем не дружить, чем дружить с кем попало!“
(Омар Хаям, 12 век)

Ключевые слова: отравление, возбудители отравления, поведение

Пищевое отравление - это состояние, вызванное употреблением в пищу продуктов питания или напитков, зараженными патогенными микроорганизмами, такими как бактерии,

вирусы, паразиты или токсичные вещества.

Как заражаются пищевые продукты?

- Во время выращивания, то есть в случае фруктов и овощей, которые могут быть загрязнены, особенно при использовании натуральных удобрений или при орошении водой из зараженного источника.
- Во время выращивания, а именно в случае фруктов и овощей, которые могут быть заражены, особенно при использовании натуральных удобрений или при орошении водой из зараженного источника.
- В процессе приготовления пищи, а именно в случае лиц, являющихся носителями определенного типа микроорганизмов, или в случае больных, которые также могут заразить пищу.
- путем заражения из окружающей среды патогенными микроорганизмами, которые могут быть обнаружены в пыли, почве, воде.

Люди с повышенным риском развития пищевого отравления:

- беременные женщины
- маленькие дети (младенцы, дошкольники)
- пожилые люди (часто старше 65 лет)
- людям с ослабленной иммунной системой (хронические заболевания, диабет, аутоиммунные заболевания, ВИЧ-инфекция и т. д.)

Факторы, способствующие повышенному риску развития пищевого отравления:

- употребление непастеризованной еды или напитков, непастеризованного молока (некипяченого), непастеризованных молочных продуктов, таких как творог или сметана.
- употребление недоваренного мяса (сырое мясо, кровяной бифштекс), зараженной рыбы или курицы, зараженных или недоваренных мидий, улиток или моллюсков
- употребление зараженных продуктов питания или напитков во время обработки или приготовления, недостаточная защита во время путешествий или отпуска в развивающихся странах, лиц, работающих на бойнях, рыболовстве или в санитарной области

Основные признаки пищевого отравления - это желудочно-кишечные симптомы: тошнота, рвота, диарея и боли в животе (кишечные спазмы).

Время, необходимое для появления симптомов, их тяжесть и продолжительность, зависят от нескольких факторов:

- вид микроорганизма, вызвавшего инфекцию
- возраст пациента
- общее состояние здоровья

Не все пищевые отравления имеют эти классические симптомы, а именно диарею, тошноту, рвоту и кишечные спазмы. У некоторых пищевых отравлений есть другие, более серьезные симптомы. Желудочно-кишечные симптомы, такие как диарея, тошнота или рвота, также могут возникать в случае заражения некоторыми микроорганизмами в окружающей среде, но не обязательно из продуктов питания. Эти возбудители передаются при межличностном контакте (от человека к человеку) или через загрязненную воду.

Меры, которые необходимо предпринять в случае инфекции пищевого происхождения до прибытия врача:

1. сохранение употребленного продукта (для бактериологического анализа)

2. по возможности вызывается рвота.
3. пить кипяченую воду
4. вызывается врач скорой помощи или семейный врач

**Во время урока ученикам можно предложить следующие:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ**

1. Прокомментируйте мотто, относящийся к теме урока
2. Проанализируйте рассказ про Ивана и определите, подчеркнув их, ошибки ребенка. Аргументируйте решение подчеркивания ошибок.

«Иван - пятиклассник. Вчера его не было в школе, потому что у него болела голова и живот. К вечеру началась лихорадка, затем добавилась рвота. Врач поставил ему диагноз - *пищевое отравление*. Иван задается вопросом - как он заболел? Он вспоминает, что на днях, прибегая из школы, он сел за столом, потому что был голоден. Потом он съел еще яблок из сада. Он сам собрал их с самого высокого дерева. Он вспоминает, как он и его друзья были в соседнем селе и из-за жары он очень хотел пить. К счастью, мальчик увидел колодец, который был не очень чистым, и вода была не очень прозрачной, но была холодной и желанной. Теперь он не может все это делать, и он не может ходить в школу».

3. **Дидактическая игра.** Найдите правильные ответы, заполнив таблицу ниже, так вы узнаете одно из проявлений пищевой инфекции.

	C			A
I			N	
		B		A
	D			E
	P	Ѓ		

Эта жидкость не приветствуется в случае инфекции пищевого происхождения..

Чтобы быть здоровым, нужно придерживаться ЕЙ.

Что такое пищевое отравление?

Если вы чувствуете это в животе, это признак инфекции.

Назначается в первую очередь в больших количествах.

4. Правда или ложь.
 - П/ Л Фрукты перед употреблением не нужно мыть.
 - П/ Л Гигиена важна в борьбе с инфекциями пищевого происхождения
 - П/ Л В случае инфекции пищевого происхождения рекомендуется употреблять много жидкости.
 - П/ Л Если у вас диарея и рвота, вы можете лечить себя дома.
5. Опишите условия в вашей гимназии / лицее, которые позволяют / или не позволяют вам соблюдать гигиенические правила.
6. Разработайте алгоритм поведения при заражении пищевым отравлением.



БЛОК
IV

Психическое здоровье

Блок IV

Психическое здоровье

Тема 1. Я в семье и в сообществе. Роль семьи в развитии личности.

Мotto: «Семья - это самая основная форма организации. Будучи первым сообществом, к которому человек привязан, а также первой властью, под которой он учится жить, семья является той, которая устанавливает самые фундаментальные ценности общества».

(Чарльз Колсон)

Ключевые слова: семья, социализация, воспитание, сообщество

Семья - ячейка жизни на земле, первое поселение между Богом и человеком, сообщество жизни и любви.

Семья как *социальный институт* - единственная *социальная группа*, в которой узы любви и родства приобретают первостепенное значение в результате множественных и решающих взаимодействий между всеми ее членами. В этой *паре отношений*, ценностей и чувств ребенок получает главную силу и импульс своего развития. «Семейная ячейка не всемогуща с точки зрения того, чтобы стать ее членами, но и не является простым «приводным ремнем» без инициативы. Для ее детей это переходное пространство, в котором они учатся создавать свою автономию и становятся гражданами, способными вносить свой вклад в общее благо.

Семья – представляет собой решающий фактор в социализации и воспитании детей. Семья - это «высокий пост» уважения, достоинства, внутренней свободы. Семейная среда предлагает безопасность, покой, привязанность, безмятежность, что является благоприятной атмосферой для нормального и сбалансированного развития. Семья - самая необходимая «школа человечества». Воспитание полученное на протяжении 7 лет в семье, знаменует судьбу каждого человека.

«Семья - это основная матрица человеческой культуры. Здесь скрытые силы личной души пробуждаются и начинают развиваться; здесь ребенок начинает любить, верить и жертвовать (кому и чем?); здесь закладываются первые основы его характера; здесь в душе ребенка открываются основные источники его будущего счастья или несчастья; здесь ребенок становится маленьким человеком, из которого позже вырастет великая личность. Семья - это не демокра-

тия. У каждой семьи **свой способ решить**, кто обладает властью и авторитетом в своей ячейке, и какие **права, привилегии, обязанности и роли** закреплены за каждым членом семьи.

Как социальная среда, семья представляет собой среду, в которой ребенок получает воспитание, воспитание, семейное образование продолжается в институциональной среде. Семейное воспитание закладывает основы психического развития ребенка, а воспитание на уровне детской психики должно следовать за физическим развитием и, в то же время, за интеллектуальным, нравственным воспитанием, чтобы сформировать характер как личность. Важную роль в эволюции детской психики играют положительные примеры из семьи.

Сообщество - это группа людей, которые имеют общие интересы, убеждения или нормы жизни, принадлежат к местности, району, стране. Семья и сообщество имеют прямые отношения: как в семье установлены права, привилегии, обязанности и роли для каждого члена семьи, так и в сообществе люди группируются по общим интересам, устанавливают дружеские отношения в соответствии с совместимостью, определяют роль каждого на уровне группы/коллектива.

Во время урока ученикам можно предложить следующие: ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Прокомментируйте мотто темы, аргументируя идеи на основе прочитанного текста.
2. Прочитайте текст ниже. В отведенном месте продолжите сообщение, основываясь на трех идеях, связанных с изучаемой темой.

Если в красивом саду можно увидеть дикое и заброшенное дерево, никто не подумает осуждать само дерево. Все они будут думать, что ответственность лежит на садовнике, который позволил ему расти и развиваться таким образом.

3. Определите, отметив в отведенном месте, пример занятия, которое подтвердит эти советы, представленные ниже для членов семьи.

– **Установление четких, легко определяемых ролей.**

– **Обеспечение гибкости.**

– **Справедливое распределение ролей**

– **Ответственность при исполнении роли.**



4. Дополните приведенный ниже акrostих словами, определяющими качества, сформированные в семье.

С –

Е –

М –

Ь –

Я –

ТЕМА 2. Межличностные отношения и активное общение. Ровесники и «Синдром стаи».

Мotto: «Люди ненавидят друг друга, потому что они боятся, боятся, потому что они не знают друг друга, и они не знают друг друга, потому что они не общаются»

(Мартин Лютер Кинг)

Ключевые слова: межличностные отношения, напористое общение, сверстники, синдром толпы

Межличностные отношения можно определить как те социальные отношения между двумя или более людьми, которые находятся в близких позициях, в которых они взаимодействуют или влияют друг на друга. На самом деле, они представляют собой частный случай социальных отношений и представляют собой психологические связи, связанные со счастьем, нашим физическим и психическим здоровьем.

Межличностные отношения делятся на следующие виды:

1. Знакомство (наиболее распространенная форма межличностных отношений) - в этот «круг» входит множество людей. В меньшем кругу есть люди, которые вас узнают, с которыми вы обсуждаете общие вопросы при встрече.
2. Дружба - это круг знакомых, в котором один человек привлекает другого (взаимная привязанность). Здесь главным условием появления межличностных отношений является взаимное влечение, стремление к контакту, общению.
3. Партнерские отношения - основаны на деловых отношениях. Участников таких отношений объединяет общая цель, средства и результаты совместной деятельности.
4. Дружба - это большая ценность и дорогой подарок, который дается тому, кто знает и хочет стать другом. Найти друга - значит разделить проблемы и приумножить радость, найти поддержку и завоевать доверие. Друзья - верные и надежные товарищи на протяжении всей жизни.
5. Любовь - это особые отношения между двумя людьми. С ее помощью человек поправляется, душа «просыпается».
6. Конфликт - что означает противостояние, разногласия или несовместимость между двумя или более сторонами. Конфликт может быть насильственным, а может и не быть.

Также межличностные отношения могут делиться на стили:

1. Официальные отношения (деловые, служебные) лиц связаны с соблюдением формальностей, правил, установленных официальным лицом. Мир этих отношений небогат и не разнообразен.

2. Личные отношения (дружеские, знакомства, любовные, компанейские), которые не ограничиваются установленными формальными правилами.

Особое поведение в межличностных отношениях проявляют дети в определенных возрастах, сложнее период полового созревания, когда они собираются в группы и стремятся быть все одинаковыми, действовать сообща. Они склонны угождать другим всем, что они делают, следят за действиями лидеров, которые часто побуждают их делать плохие поступки.

3. Напористое общение и межличностные отношения:

Общение - фундаментальный элемент человеческого существования. Общась, мы можем передавать и получать информацию.

Однако не будем забывать, что для достижения эффективного процесса общения и информирования необходимо активно слушать, понимать передаваемое сообщение, интерпретировать невербальный язык и поддерживать беседу.



Чтобы правильно и эффективно общаться, мы должны соблюдать два очень простых основных правила:

- передать сообщение ясно и лаконично,
- активно слушать, чтобы понять сообщение, переданное другим.

А чтобы информация была правильной и действенной, необходимо иметь напористое поведение и коммуникабельность.

По мнению психологов, напористость - самый эффективный способ решения межличностных проблем. Представляет способность напрямую выразить свои чувства, эмоции и мысли, не нанося ущерба целостности и правам других.

В качестве характерных черт напористость выделяется:

- отклонением запросов - умением сказать нет;
- просьбой об услугах и формулирование просьб;
- выражением положительных и отрицательных чувств;
- началом, продолжением и завершением новых разговоров.

Очень часто используемый словесный язык агрессивен и внушитель, а словарный запас может улучшить наше общение. Выражения типа «я думаю... / я бы хотел сделать это... / вы не возражаете, если...?» могут представлять собой волшебные фразы из жизни пары или в отношениях с товарищами. Эти словесные выражения могут сопровождаться невербальными сигналами, которые помогают нам легче передать сообщение. Эти словесные выражения могут сопровождаться невербальными сигналами, которые помогают нам легче передать сообщение. Расслабленная и открытая мимика, зрительный контакт, прямое и расслабленное положение тела, спокойный и уверенный голос, сопровождаемый при необходимости улыбкой, могут обеспечить успех общения..

Что ты можешь сделать, чтобы иметь напористое поведение и общение?

- выражайся ясно и лаконично;
- избегай быть саркастичным;
- избегать делать обобщения;
- Избегайте использования этикеток;

- проси обратную связь;
- избегай агрессивное поведение;
- избегай импульсивные реакции;
- избегай монополизацию общения;
- избегай делать предположения.

ЗАПОМНИТЕ!

ДРУЖБА, ЛЮБОВЬ И БРАК, ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ - основные типы межличностных отношений.

Во время урока ученикам можно предложить следующие:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Прокомментируйте мотто темы, аргументируя идеи на основе прочитанного текста.
2. Заполните пробелы, используя содержание темы.
 Отношения знакомства _____
 Дружеские отношения _____
 Партнерские отношения _____
 Любовные отношения _____
 Конфликтные отношения _____
3. **Занятия в паре.** Постройте диалог из пяти реплик, чтобы продемонстрировать установление дружеских отношений.

4. Напишите эссе: «Как мне правильно вести себя со сверстниками?»

ТЕМА 3. Я принимаю себя таким, какой я есть.

Мотто: «Все люди могут преодолеть свое состояние и добиться успеха, если они увлечены и преданы своему делу».

(Нельсон Мандела)

Теоретически все мы знаем, что в зависимости от того, что мы думаем и верим, мы привлекаем из желаемого квантового потенциала то чего хотим. Видимо, мы даже не думаем, что вся наша жизнь основана на ложном убеждении, что «мы недостаточно... (хороши, красивы, умны и т.



д.)». Так мы росли в детстве и остаемся таковыми до тех пор, пока сознательно не изменим эту веру или пока не покинем этот мир.

В детстве, если мы пережили унижение (или жест, по которому мы, мышлением ребенка, рассудили что мы нехороши) со стороны родителя, бабушки, дяди, тети, учителя, это оставалось настолько хорошо закрепленным в подсознании, что отметило нас на всю жизнь. Таким образом, мы наживается этим «позором», которого мы интегрировали как образ жизни.

Таким образом, мы создали веру, которая говорит:

«если я недостаточно хорош для..., я не могу получать любовь и привязанность от окружающих меня людей».

Таким образом, мы будем всю жизнь искать кого-то, кто любил бы нас, ценил нас, принимал нас такими, какие мы есть, но подсознательно мы верим, что:

«меня не любят (ценят, принимают) и я не заслуживаю быть любимым (оцененным, принятым), потому что ...»

Многие говорят: я работаю с утверждениями, что-то меняется, но через некоторое время я возвращаюсь к своему несчастью..

Скажите себе несколько слов признательности и посмотрите, как вы себя чувствуете в своем теле.

Например, сделайте следующее упражнение в тихом месте, когда вы наедине с собой и не будет внешнее вмешательство, и скажите:

- **я люблю себя**, затем закройте глаза, вдохните 4 раза по 4 раза и обращайтесь внимание на то, что происходит в вашем теле;
- **я ценю себя**, затем закройте глаза, вдохните 4 раза по 4 раза и обращайтесь внимание на то, что происходит в вашем теле;
- **я принимаю себя таким каким я есть**, затем закройте глаза, вдохните 4 раза по 4 раза и обращайтесь внимание на то, что происходит в вашем теле.

Затем запишите, что вы чувствовали в своем теле, какие состояния возникли, какие эмоции вы испытали. Так вы узнаете, содержат ли вы эти установки в подсознании.

Если у вас было сердцебиение, напряжение или дискомфорт, это означает, что вы не содержите такого отношения к себе, а это значит, что вы даже не привлекаете их из квантового потенциала в виде реальных проявлений в вашей жизни.

Если состояние тела было покоем, гармонией, внутренней добротой, это означает, что в вашем подсознании эти установки активны.

И поскольку все возможно, когда вы хотите, даже если вы не имеете их в подсознании с помощью дисциплины, теперь вы можете создать, как взрослые, новую сеть любви, принятия, мира, радости, и если вам удастся остаться в настоящем здесь и теперь, то есть с энергией в высших печатях, вы проявите и создадите их в своей повседневной реальности.

Одна из рекомендаций - написать нижеприведенное утверждение или произносить его вслух (так чтобы вы его слышали) много раз в день в течение 6 месяцев.

Почему 6 месяцев? Потому что через 6 месяцев (согласно исследованиям нейробиологии) нейронная сеть создается, консолидируется и становится состоянием «бытия».

Утверждение простое:

«Я люблю и принимаю себя таким каким я есть».

Сказав это утверждение, вы увидите, как изменится мир вокруг вас, изменится восприятие, через которое вы смотрите на жизнь, люди, которые появляются в вашей реальности,

будут проявляться по-другому, появятся другие, и, таким образом, изменится перспектива и эволюция твоя жизнь

Сказать это утверждение не означает, что вы предаетесь, зависимости или уязвимости, а то, что вы принимаете себя как человека, который пришел развиваться.

Еще одна рекомендация - написать нижеприведенное утверждение или произносить его вслух:

«Я заслуживаю любви и признательности»

Этим вторым утверждением вы убедитесь, что для того, чтобы получать любовь и привязанность от других, вам не нужно быть совершенным, делать все, чтобы угодить другим, чтобы спасти человечество, делать добро, навязанное другими, а просто в том, что вы существуете, при простом существовании заслуживаете любви и признательности от окружающих. Иногда, даже если к вам приходят любовь и привязанность, вы не видите их из-за убеждения, что вы недостаточно хороши, красивы, умны, высоки, худы и т. д.

Удачи в создании великолепной жизни. От знания и любви для знания и любви.

**Во время урока ученикам можно предложить следующие:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ**

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока..
2. Посмотрите на себя со стороны и проанализируйте свои результаты:
 - Каковы ваши успехи на данный момент?
 - Чем ты гордишься?
 - Что ты умеешь делать хорошо?
3. Напишите эссе на тему «Я могу, потому что думаю, что могу» (Вергилий)
4. Сделайте сообщение своему другу / подруге: Воспитаи свой характер и развивай уверенность в себе.

Групповое занятие – тур Галереи: Сделайте плакат: если вы будете уверены в себе, вы выиграете прямо перед тем, как начать.

ТЕМА 4. Эмоциональная лабильность. Интимное пространство.

Мотто: «Всегда нужно всего три стакана: первый для здоровья и хорошего настроения, второй для созидания и мудрости, а третий для сна и отдыха».

(Народная пословица)

Ключевые слова: эмоциональная лабильность, психическое здоровье, интимное пространство

Эмоциональная лабильность относится к внезапной, частой и резкой смене настроения с появлением сильных чувств или эмоций (неконтролируемый смех или плач, раздражительность или повышенный темперамент). Эти очень сильные эмоции иногда выражаются не так, как эмоциональное состояние человека.

Факторы, которые могут вызвать эмоциональную лабильность (нестабильность), которых следует избегать, включают:

- Чрезмерная утомляемость;
- Стресс, беспокойство или тревожность;
- Сильные раздражители (высокий спрос, слишком шумная среда, слишком много людей) - сильное давление;
- Сильные эмоции или просьбы других людей;
- Очень грустные или забавные ситуации (анекдоты, фильмы, рассказы или книги);
- Обсуждения на определенные темы (вождение, потеря работы, личные отношения, смерть члена семьи);
- Разговор по телефону или перед группой людей или в месте, где человек не чувствует себя комфортно.

Эмоциональная лабильность (нестабильность) **возникает из-за разрушения частей мозга, которые контролируют осознание эмоций** (личных и окружающих) и **способности контролировать выражение эмоций, следовательно, способность подавлять или останавливать проявление эмоций.**

Когда человек эмоционально нестабилен, эмоции преувеличены по отношению к ситуации или среде, в которой он находится. Например, человек может плакать, даже когда ему не грустно, но может плакать в ответ на сильные эмоции или чувства, или он может плакать совершенно неожиданно без предупреждения.

Человек может плохо контролировать эти сильные эмоции, и они могут не иметь отношения к конкретному событию или человеку.

Интимное пространство - это наименьшая область за пределами нашего тела на 45 см в каждом направлении (как невидимый «пузырь», который нас окружает), только самые близкие к нам могут войти в это пространство: семья, друзья и домашние животные.

Сохранение психического здоровья очень важно для жизни Человека, потому что ЧЕЛОВЕК должен родиться, стать тем, что позволяет его потенциал - ЛИЧНОСТЬ, самый ценный продукт его усилий.

**Во время урока ученикам можно предложить следующие:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ**

1. Прокомментируйте мотто темы, аргументируя представленные идеи.
2. Составьте ассоциативные цепочки на основе предложенного алгоритма.

Провоцирующий фактор - эмоциональная лабильность (нестабильность) – профилактика

3. Охарактеризуйте с моральной и физической точки зрения ученика, находящегося в адекватном психологическом комфорте.

Моральный	Физический

4. Разработайте программу занятий для поддержания психического здоровья.

Программа занятий

5. Сделайте свой вывод (по методике **"cinquain"**) и выученных на уроке терминов, основываясь на предложенном алгоритме.
- существительное со статусом названия
 - 2 прилагательных, характеризующих это существительное
 - 3 глагола, возможно сказуемые этого существительного-подлежащего.
 - 4 знаменательных слова, которые описывают общую картину
 - 1 существительное, эквивалентное первому, на внутритекстовом уровне.



БЛОК

V

Репродуктивное здоровье

Блок V

Репродуктивное здоровье

ТЕМА 1. Основные понятия о репродуктивной системе

Мotto: «Если есть что-то священное, то это человеческое тело».

(Уолт Уитмен)

Ключевые слова: половые органы, воспроизведение, сексуальность.

Одно из общих свойств живой материи – это воспроизводство. Человеческий вид имеет более низкую репродуктивную способность, чем некоторые животные. Процесс оплодотворения человека представляет собой сложный процесс анатомического, физиологического, эндокринного и психологического взаимодействия.

Женская репродуктивная система

Женская половая система – это система взаимосвязанных органов, выполняющих репродуктивную функцию, расположенных в тазовой области туловища (область таза). Она состоит из внутренних органов, представленных женской гонадой (яичником), маточными трубами, маткой, влагалищем и внешними органами, представленными вульвой (состоящей из больших и малых губ, между которыми находится преддверие влагалища с входом во влагалище, отверстие мочевыводящих путей, клитор и секреторные железы). Репродуктивная функция обеспечивается этими органами.

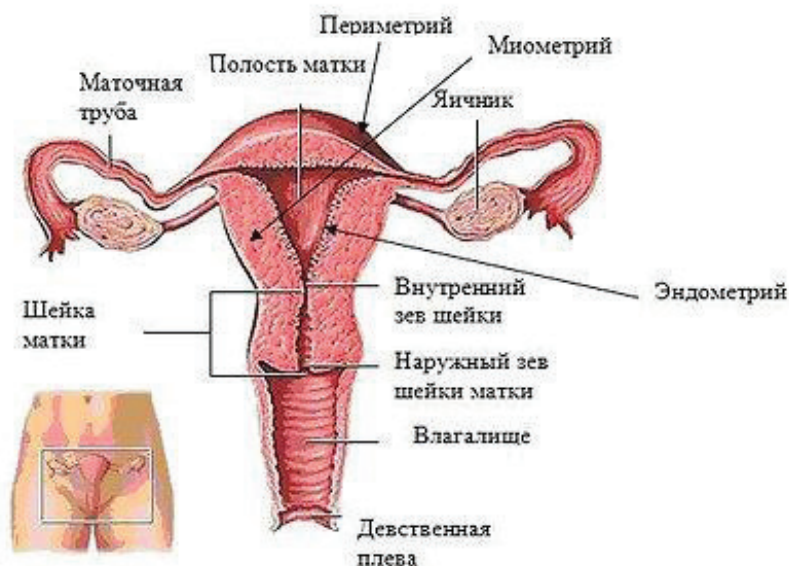
Женская гонада или яичник – это железа со смешанной секрецией (эндокринной и экзокринной), расположенная в тазу, в форме ядра миндаля, размерами до 4 см в длину и 2,5 см в ширину. Яичник выполняет двойную функцию: эндокринной железы (с внутренней секрецией), вырабатывая женские половые гормоны (эстроген и прогестерон), и экзокринной железы (с внешней секрецией), вырабатывая яйцеклетки.

Яйцеклетки – это женские половые клетки, вырабатываемые яичником. Во время полового созревания, ежемесячно, они созревают, а затем удаляются, чтобы оплодотвориться

спермой и дать начало новой жизни.

Фаллопиевы трубы – это две мембранно-мышечные трубы длиной 10-12 см, расположенные по бокам от матки до яичника. Они играют роль проводника яйцеклетки из яичника в матку.

Матка представляет собой полый орган грушевидной формы, расположенный в тазу между прямой кишкой и мочевым пузырем. Входное отверстие открытия (шейка матки) находится внизу, по направлению к влагалищу.



Влагалище представляет собой непарный эластичный мышечно-мембранный цилиндрический орган, расположенный между шейкой матки и вульвой. Менструальная кровь, сперма и плод проходят через влагалище во время родов.

Девственная плева - это тонкая мембрана, расположенная между влагалищем и вульвой. Она отделяет наружные генитальные органы от внутренних генитальных органов, частично закупоривая выходное отверстие влагалища.

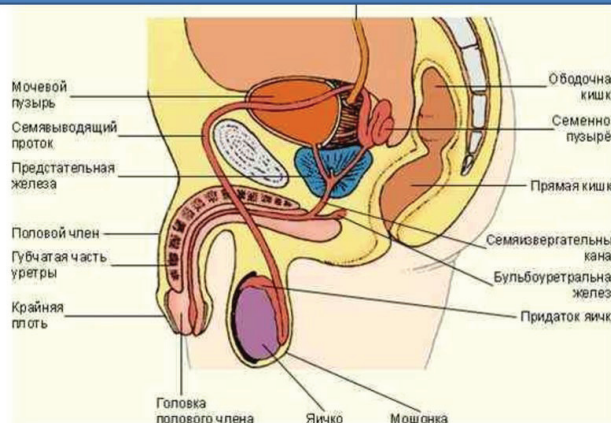
Вульва - это внешний женский половой орган (большие и маленькие губы, клитор).

Мужская репродуктивная система

Пенис состоит из: корня, который начинается от брюшной стенки, тела и головки (также называемой головкой полового члена). Головка покрыта участком свободной кожи - крайней плотью. Отверстие уретры, канал, по которому проходит моча и сперма, находится на кончике полового члена. Пенис также содержит ряд чувствительных нервных окончаний.

Мошонка, расположенная позади полового члена, имеет форму мешочка. Это оболочка яичек, имеющая множество кровеносных сосудов. Мошонка контролирует яички. Для нормального развития секрети спермы яички должны иметь более низкую температуру, чем тело. Специальная мускулатура на уровне стенки мошонки позволяет яичкам приближаться или

Строение мужской половой системы



отходить от тела, чтобы регулировать их температуру.

Яички представляют собой органы овальной формы, размером с крупную оливу, расположены на уровне мошонки. Яички производят тестостерон, мужской половой гормон, и секрецию спермы.

Эпидидимис - это длинная спиральная трубка, расположенная в задней части каждого яичка. Его роль заключается в транспор-тировке и хранении сперматозоидов, вырабатываемых в яичках.

Дифференциальные сосуды – это мышечные трубки, по которым сперматозоиды транспортируются от яичка к простате и уретре.

Уретра – это трубка, по которой моча выводится из мочевого пузыря в наружу тела.

Семенные пузырьки представляют собой мешковидные структуры, которые прикрепляются к семявыносящему протоку у основания мочевого пузыря. Семенные пузырьки производят жидкость, богатую сахаром, который обеспечивает сперматозоиды, источником энергии, облегчая их движение.

Предстательная железа – это орган, расположенный в нижней части мочевого пузыря, рядом с прямой кишкой. Простата обеспечивает дополнительную жидкость для секреции спермы.

Воспроизведение – сложный процесс, в котором задействованы как мужские, так и женские половые органы.

Яички мужчины вырабатывают половые клетки, называемые сперматозоидами. Во время полового акта через половой член сперма выбрасывается во влагалище.

Сперма состоит из головы, шеи, тела и жгутика (хвоста). Жгутик помогает им перемещаться по внутренним женским половым путям: от влагалища к матке, после чего они захватываются слизистой оболочкой маточных труб и движутся в направлении яйцеклетки. Оплодотворенная яйцеклетка через маточную трубу перемещается в полость матки, где имплантируется в ее слизистую оболочку. Этот процесс называется имплантация. Матка обеспечивает жизненные условия для развития будущего плода.

Человеческая сексуальность является неотъемлемой частью жизни и представляет два важных аспекта: с одной стороны, это физиологический процесс, направленный на воспроизводство вида, а с другой стороны, он имеет эмоциональные последствия, которые существенно влияют на психику. Его психологические последствия имеют большое влияние на личность человека. Человеческая сексуальность существует на протяжении всей жизни, ее проявления, совершенно разные, приносят удовольствие и удовлетворение.



ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Определите женские и мужские репродуктивные органы. (Учащиеся достанут из коробки, карточки с названиями органов и покажут, к какой репродуктивной системе они принадлежат.)
3. Заполните таблицу:

№	Женский репродуктивный орган	Его функция	Мужской репродуктивный орган	Его функция
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

4. Покажите на плакате женские и мужские репродуктивные органы и назовите их.

ТЕМА 2. Мифы о воспроизводстве

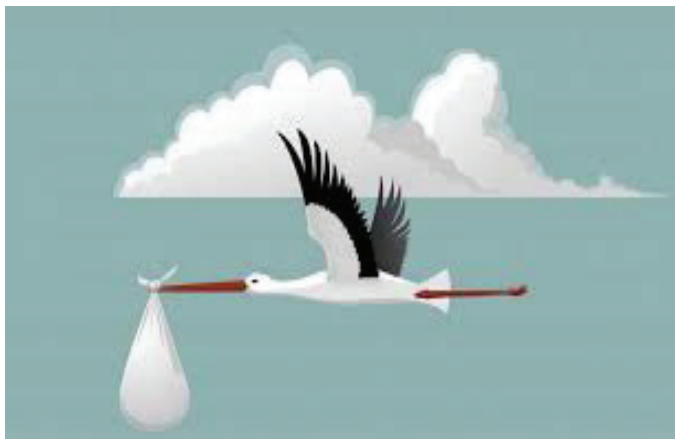
Мотто: «Семья - это наша связь с прошлым и мост в наше будущее».
(Алекс Хейли)

Ключевые слова: воспроизводство, миф, ребенок, родители.

Зачатие – процесс особой сложности. Мужчина производит сперматозоид, а женщина - яйцеклетку, которые должны встретиться в нужное время и в нужном месте. Как работают репродуктивные органы женщины и мужчины? Потому что раньше о многом не знали, и об интимных отношениях не говорили - из-за дискомфорта, стыда и т.д., о зачатии, сексуальности, рождении, появилось много мифов, легенд, истории. Многие пришли к истине через эти мифы, а затем получили правдивую информацию.

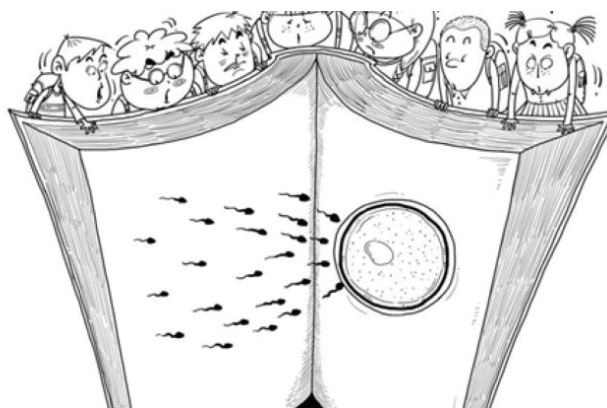
В процессе познания окружающего мира, людей, своей личности, ребенок задает себе вопрос: откуда я появился, где был до свадьбы родителей, чем я отличаюсь от других? Какое-то время любопытство ребенка может удовлетворяться рассказами, но придет время, когда он узнает другую информацию, и тогда будет гораздо труднее объяснить, как обстоят дела. Ребенок поймет, что ему лгали, и взрослый может потерять его доверие. Не исключено, что не будет больше задавать интимные вопросы, так как он рассчитывает получить ложные ответы. Поэтому, он узнает от сверстников, чьи знания могут быть искажены, неверны.

Мифы о появлении малыша. «Принес аист», «Нашли в капусте», «Привез поезд», «Купили в магазине» говорят ребенку об отсутствии функции, участии родителей в его рождении. Он может представить себе, что его появление в семье было случайным, нежелательным, неожиданным. Родителям необходимо рассказать ему о своей любви, о чувствах и эмоциях, которые они пережили, когда он родился.



Мифы о поле ребенка. Предполагается, что есть вещи, которые могут повлиять на пол ребенка: потребление определенных продуктов (одни - для девочек, другие - для мальчиков), группа крови партнеров, интимные отношения в определенные дни менструального цикла и т.д. Но никто не может предсказать пол будущего ребенка - на земном шаре соотношение мальчики: девочки при рождении составляет 105: 100, с возрастом он меняется, достигая в 20 лет 100: 100, т.е. у каждого есть партнер.

Мифы об определении пола плода у беременной – форма живота, предпочтения в еде, кольцевой тест на нитке над животом беременной (если кольцо вращается - девочка, если плавные движения - мальчик), тест с ложкой и ножом под подушкой (если женщина возьмет нож, будет мальчик, а если возьмёт ложку - девочка), образец с иглой, завернутая в бумагу (если возьмёт за кончик иглы - мальчик, если возьмёт за ушко - девочка) и так далее. Однако все это не «работает», пол плода с большой вероятностью можно установить при ультразвуковом исследовании и с точностью до 100% при исследовании тканей плода.



Вкратце о зачатии

Каждый месяц у женщины созревает ооцит (или яйцеклетка), который содержит генети-

ческую информацию матери. Яйцеклетка перемещается по маточным трубам в матку. Если была оплодотворена, она имплантируется на слизистую оболочку матки (эндометрий). Во время каждого цикла эндометрий готовится принять оплодотворенную яйцеклетку (если ее нет, эндометрий отделяется и высвобождается из организма во время менструации). Примерно через девять месяцев после зачатия развитый плод готов к рождению.

Ребенок должен осознавать, что мать и отец дали ему жизнь: «Родители - это ваше прошлое, а вы - будущее своих родителей».

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Соберите местные мифы о рождении.
3. Составьте генеалогическое древо семьи.
4. Посмотрите видеоролик «Развитие ребенка от зачатия до рождения». Обсудите и определите этапы внутриутробного развития плода.

ТЕМА 3. Календарь развития в период полового созревания

Мотто: «Одно из самых счастливых событий, которое может с вами случиться, - это счастливое детство».

(Агата Кристи)

Ключевые слова: половое развитие, половое созревание, вторичные половые признаки.

Половое созревание - это период времени, в течение которого под действием половых гормонов появляются и развиваются вторичные половые признаки. Половое созревание - это генетический процесс, регулируемый факторами окружающей среды (географическими, пищевыми, психоэмоциональными, социально-экономическими) и наступает примерно в возрасте 9–12 лет у девочек и 10–14 лет у мальчиков. Начало полового созревания тесно связано с созреванием костей, во время которого происходит скачок роста. Пубертатное развитие также включает в себя ряд психологических и психических преобразований: появление либидо, осознание сексуальной функции, интеллектуальное созревание, развитие абстрактного мышления.

Половое созревание у мальчиков - это процесс, который заставляет их осознавать собственное тело, сравнивать себя с друзьями и коллегами того же возраста. Однако их половое созревание начинается задолго до этого, когда структуры мозга выделяют вещества, стимулирующие рост и функцию половых органов - **яичек**, которые, в свою очередь, вырабатывают гормон под названием **тестостерон** - автор вторичных половых преобразований. Первым признаком начала полового созревания является развитие яичек (10-13 лет), затем, примерно к 12 годам, половой член начинает увеличиваться, и в лобковой области появляется оволосение (волосы), затем происходит всплеск роста в высоту. Примерно в 13-14 лет первое семяизвержение происходит, как правило, во сне. В 14 лет появляется растительность на лице и меняется

(сгущается) голос, а через 1-2 года развитие половых органов заканчивается.

1. Рост мошонки и яичек - 10-17 лет.
2. Смена голоса - 11-18 лет.
3. Увеличение полового члена - 11-15 лет.
4. Рост волос на лобке - 11-14 лет.
5. Увеличение роста - 12-17 лет (13-15 лет).
6. Изменения формы тела - 12-17 лет.
7. Рост волос на лице и подмышках - 13-18 лет.

Все эти контрольные показатели являются ориентировочными, и нет причин для беспокойства, если «условия» не соблюдаются, важно соблюдать «порядок».

Половое созревание у девочек – это процесс, который может сильно отличаться от одной девочки к другой. Половое созревание начинается с гормональных изменений. Процесс начинается в надпочечниках, которые посылают сигналы в мозг - гипоталамус и гипофиз, выделяемые ими вещества стимулируют гонады, **яичники**. Обычно у девочек половое созревание длится 3-4 года, но может длиться 1-5 лет. Первый признак половой зрелости - увеличение роста, затем «распускание» груди. Затем появляются лобковые волосы. Первая менструация (**менархе**) обычно наступает в 12-13 лет, когда появляются волосы в подмышечных впадинах.

1. Увеличение роста - 9-14 лет.
2. Увеличение груди - 9-13 лет.
3. Рост волос на лобке - 12-14 лет.
4. Первая менструация - 12-16 лет.
5. Увеличение волос в подмышечных впадинах - 11-15 лет.
6. Изменения формы тела - 11-15 лет.
7. Размер груди достигает взрослых размеров - 12-16 лет.

Все эти показатели являются ориентировочными, и это не повод для беспокойства, если «сроки» не соблюдаются, важно соблюдать «порядок».

Частые переживания в период полового созревания

Термин **«половое созревание»** используется для обозначения физических изменений ребенка в процессе его или ее развития к взрослой жизни. Изменения тела имеют эмоциональные последствия. Увеличение груди, появление волос на теле, прыщи на лице, утренняя эрекция, ночная эякуля-



ция и т.д. они часто раздражают подростков. Им нужно знать, что эти явления указывают на их созревание.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Перечислите вторичные половые признаки у девочек.
3. Перечислите вторичные половые признаки у мальчиков.
4. На оси «Подростковый возраст» (10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 лет) поместите карточки, на которых написаны женские и мужские вторичные половые признаки, в зависимости от возраста в которые они появляются.

ТЕМА 4. Пирамида отношений. Обсуждение решений об участии или неучастии в межличностных отношениях. Отношения девочки-мальчиками

Мотто: «Друг - это тот, кто знает о тебе все и до сих пор любит тебя!»
(Эльберт Хаббард)

Ключевые слова: отношения, дружба, любовь, переговоры.

Межличностные отношения можно определить как социальные отношения между двумя или более людьми, характеризующиеся минимальным использованием стереотипных ярлыков, существованием уникальных правил и высокой степенью обмена информацией. Как правило, межличностные отношения имеют место между двумя или более людьми, которые находятся в близком положении, взаимодействуют или влияют друг на друга.

Межличностные отношения делятся на несколько категорий:

1. Знакомства (наиболее распространенная форма межличностных отношений) - этот «круг» включает несколько человек. В меньшем кругу люди лучше знают друг друга, обсуждают общие темы, чаще встречаются.
2. Дружба - здесь главное условие построения отношений - привязанность, взаимное влечение; желание контакта, общения. Это подарок, который дается только тому, кто знает и хочет быть другом. Иметь друга - значит, делиться проблемами и приумножать радость, находить поддержку и завоевывать доверие.
3. Партнерские отношения - деловые отношения. Участники объединя-



ют общие дела, цели, средства и результаты.

4. Любовь - это особые отношения между двумя людьми. Человек становится лучше, щедрее, «просыпается» душа.

Начиная отношения, подросток должен осознавать, что они могут строиться постепенно, и соблюдать определенную последовательность шагов, которые необходимо предпринять.

Переговоры – это основная форма общения, которая состоит из контактов, встреч, консультаций, обсуждения между двумя или более партнерами с целью достижения договоренностей.

Иерархия отношений Умение сказать «нет»

Бывает, что хочется сказать «нет», отказаться от чего-то, но не получается. Почему нам трудно сказать «нет»? Прежде чем мы научимся говорить «нет», мы должны понять, почему нам так сложно это сделать.

1. Мы хотим помочь. Мы – представляем тип «тело и душа», мы не хотим отказывать другим.
2. Мы боимся выглядеть невежливыми.
3. Мы не хотим заставлять других чувствовать себя неловко.
4. Мы хотим быть хорошими. Мы не хотим быть исключенными из-за того, что не согласны с мнением других.
5. Мы боимся конфликтов. Человек, которому мы отказываем в чем-то, может рассердиться, что может привести к неприятной конфронтации.
6. Страх потерять возможности.
7. Страх испортить наши отношения. Некоторые видят в отказе - отталкивание.



Сказать «нет» - ваше право!

Как сказать «нет»?

1. Прямо.
2. Без извинений, потому что мы не виноваты.
3. Без объяснений, почему.
4. Настойчиво.
5. Крепко, громко.
6. Вежливо.

Цените себя. По словам психолога Салли Остин, неспособность сказать «нет» может указывать на неуверенность в себе. Научитесь говорить «нет», и вы выиграете время для себя. В конце концов, вы сами поймете, сколько вы стоите.

Умение говорить «нет» развивается с детства, с подросткового возраста, особенно когда речь идет о дружбе, любви, когда интимное пространство человека нарушается. Я имею право не хотеть того, что мне предлагают. Кто-то вправе просить, я вправе отказать. Я отказываюсь от просьбы, но не от человека.

Дружба – это аффективные отношения сотрудничества, которые характеризуются симпатией, уважением, взаимной близостью. Дружба требует доброты, поддержки, верности, добросовестности и альтруизма. Отношения дружбы основаны на взаимном доверии.

В китайской притче говорится, что есть четыре типа друзей:

1. Друзья как еду – нужны ежедневно.
2. Друзьям как лекарство – ищешь их, когда тебе плохо.
3. Друзья как болезнь – они ищут тебя.
4. Друзья как воздух – они не видны, но они всегда с тобой.

Судьба посылает тех, которые нужны.

Любовь

Привязанность, эмоциональная выразительность, социальная поддержка, сексуальность – эти характеристики отношений выдвигают на первый план другой аспект: любовь. Однако интимность и любовь не синонимы. Большинство теоретиков считают, что существует несколько видов любви. Принятая точка зрения отличает любовь-страсть от любви-дружбы.

Любовь-страсть интенсивна, всегда нарастает и связана с сильным физическим влечением, глубокой эмоциональной привязанностью; сексуальные чувства тоже глубоки. *Любовь-дружба* не имеет такого большого потенциала роста, но с психологической точки зрения она более близка, отмечена взаимными заботами.

В период полового созревания подростки начинают чувствовать сексуальное влечение. Они флиртуют, влюбляются. Эти ощущения естественны, они соответствуют развитию полового созревания. Отношения между девочками и мальчиками могут проявляться по-разному, важно не быть агрессивными, неравномерными.

Платоническая или романтическая любовь. Это период, когда человек начинает испытывать чувства к другому человеку, часто «идеализируя» объект любви, с которым он обычно не имеет отношения. Этот человек может входить в круг знакомых или быть публичным лицом (спортсмен, артист, ведущий и т.д.).

Флирт – у молодого человека вырабатывается привычка знакомиться, привлекать внимание, общаться с тем, в кого он влюблен.

Способы проявления любви:

1. Слова ободрения: комплименты, похвала, положительные оценки, ласки.
2. Отведенное время, проведенное в компании другого человека (сопровождает любимого человека на соревнования, чтобы поддержать его; слушает его, когда ему нужно поговорить; вместе смотрят фильм, танцуют, ходят на спектакль и т.д.).
3. Подарки: поздравительные открытки, стихи, посвященные любимому человеку, книга.



4. Внимание: приготовить любимую еду для любимого человека, нести сумку и т.д.
5. Прикосновения: объятие, ласка, поцелуй, рукопожатие, прогулка под ручку.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Ролевая игра: ученики представят несколько способов сказать «нет» в трудных ситуациях.
 - После 2 лет попыток Павлу удастся сформировать футбольную команду и готовится к матчу. Он беспокойный, потому что хочет хорошо играть и произвести хорошее впечатление. Роман проходит мимо него и предлагает ему сигарету, говоря: «Выкури, это поможет тебе успокоиться перед матчем».
 - Виктория всю неделю ждет встречи с Михаилом. Они были в кино, а теперь на вечеринке с друзьями постарше. Михаил берет бутылку водки и начинает ее открывать. Виктория не хочет пить, она чувствует себя нехорошо в компании с теми, кто употребляет алкоголь.
 - Виорика и Алина весь день ходили по магазинам, а затем вернулись домой, к Виорике. Пока Алина достает свитер, который она только что купила, чтобы попробовать еще раз, Виорика, которая знает, что ее отца не будет дома еще час, приносит две бутылки пива и предлагает одну Алине. Алина пить не хочет.
 - Петя пригласил Алексея вместе провести день рождения. Они в машине, едут в парк развлечений. Алексей закуривает сигарету. Петя не любит дым от сигарет, кроме того - он знает, что вдыхать его вредно для здоровья.
3. Перечислите проявления настоящей дружбы.

ТЕМА 5. Возраст согласия

Мотто: «Никто не может заставить вас чувствовать себя неполноценным без вашего согласия».

(Элеонора Рузвельт)

Ключевые слова: согласие, закон, возраст, решение.

Интимные отношения (секс) – это очень серьезный процесс, имеющий последствия, которые могут охарактеризовать всю жизнь со многих точек зрения, что требует пронизательности и принятия на себя ответственности.

И именно потому, что для того, чтобы вступить в половую жизнь, вам нужна физическая, умственная и эмоциональная зрелость, и поскольку не каждый может доказать это в раннем возрасте, существуют законы, которые заботятся что, по крайней мере, до определенного возраста, называемого «возрастом согласия», у молодого человека должно быть достаточно времени для развития и накопления информации.

Возраст сексуального согласия – это возраст, с которого законодатель считает, что человек может сознательно вступать в половую связь. До этого возраста секс с несовер-

шеннолетними запрещен. Основная причина, по которой законодатель ввел этот возраст, - защитить несовершеннолетних от жестокого обращения и эксплуатации. Важно знать, что любые формы сексуальных проявлений запрещены и незаконны: сексуальные домогательства, порнография, нагота, прикосновение к интимным местам, просмотр половых органов и т.д. Также не имеет значения, согласились ли участники, сказали «да», дали ли свое согласие - даже если это было добровольным, закон все еще применяется.

В мире возраст согласия на половую жизнь для девочек колеблется от 12 до 21 года. Средний возраст - 16 лет. В некоторых штатах половой акт разрешен только тем, кто состоит в браке, независимо от возраста. В Молдове этот возраст составляет 16 лет для обоих полов.

Закон № 138 о репродуктивном здоровье от 15.06.2012 г.

Статья 6. Сексуально-репродуктивное здоровье подростков

- (1) Подростки имеют право на информацию и доступ к услугам в области охраны репродуктивного здоровья, адаптированным к их потребностям.
- (2) Подростки имеют право на адаптированное к их возрасту половое воспитание, направленное на правильное психологическое развитие, профилактику инфекций, передающихся половым путем, и ВИЧ-инфекции/СПИДа, нежелательной беременности и формирование навыков ответственного родительства.
- (3) Обязательное половое воспитание и подготовка к семейной жизни осуществляются в учебных и других заведениях, где находятся подростки или молодые люди, в том числе со специальными нуждами, по специально разработанным программам, являющимся частью обязательного учебного плана образовательных заведений, с учетом возраста, пола и особенностей психологического развития.
- (4) Разработка программ полового воспитания, адаптированного к возрасту и направленного на правильное психологическое развитие, профилактику инфекций, передающихся половым путем, и ВИЧ-инфекции/СПИДа, нежелательной беременности и формирование навыков ответственного родительства, обеспечивается Министерством образования, культуры и исследований совместно с Министерством здравоохранения, труда и социальной защиты.
- (5) Медицинские услуги в области охраны сексуально-репродуктивного здоровья подростков предоставляются медицинскими службами, дружественными к молодежи, а также другими уполномоченными службами в соответствии с нормативными актами Министерства здравоохранения, труда и социальной защиты.
- (6) *В случае несовершеннолетних в возрасте до 16 лет добровольное согласие на получение услуг в области охраны репродуктивного здоровья должно быть выражено как самим несовершеннолетним, так и его законным представителем. Если получить согласие законного представителя несовершеннолетнего не представляется возможным, а медицинские услуги показаны для сохранения жизни и здоровья, достаточно добровольного согласия несовершеннолетнего. В таком случае решение принимается консультативно представителями услуг в высших интересах несовершеннолетнего и в*

соответствии с нормативными актами Министерства здравоохранения, труда и социальной защиты.

- (7) В случае беременности девочек-подростков им гарантируется и обеспечивается право на продолжение учебы во время беременности и после родов.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте девиз темы.

3. Выберите занятия, в которые нельзя вовлекать подростка:
 - a. сексуальная деятельность;
 - b. употребление вредных веществ - алкоголь, табак, наркотики; отказ от школы;
 - c. убежать из дома / бродяжничество;
 - d. акты насилия и торговля людьми.

3. Анализируйте учебную ситуацию:
 - a. 12-летнюю Елену пригласили на день рождения. Вечером подруга предложила переночевать у нее. Елена отказалась, но подруга настояла. Как поступит Елена и почему?
 - b. Евгения, 15-летняя девочка-подросток, имеет встречу с 18-летним Георгием. После кино они пошли на вечеринку с друзьями. Здесь Георгий взял бутылку вина и пригласил Евгению удалиться в другую комнату. Как должна действовать девушка?



БЛОК
VI

Жизнь без насилия

Блок VI

Жизнь без насилия

ТЕМА 1. Типы насилия. Последствия насилия для здоровья и благополучия в семье.

Мotto: «Насилие порождает насилие»
(Эсхил)

Ключевые слова: насилие над ребенком, признаки насилия, здоровье, благополучие, определяющие факторы.

Сегодня институт семьи в Молдове сталкивается с множеством проблем, такие как: экономическая миграция населения, изменение ценностей на социальном уровне, уменьшение роли традиционной семьи, домашнее насилие и т. д. В то же время, несмотря на все эти испытания, семья остается тем «домом», который может дать своим членам тепло, заботу и сохранить свет в их душах. Просто общество в целом и каждый из нас должны активно участвовать в укреплении семейных ценностей, в продвижении здоровых, партнерских и ненасильственных отношений. В связи с этим и дети, и взрослые должны знать, как насилие влияет на здоровье и благополучие семьи, как предотвратить это бедствие.

Что такое детское насилие над ребенком?

Насилие над ребенком – формы грубого обращения со стороны родителей/законных представителей/лица, ухаживающего за ребенком, или любого другого лица, которые приводят к нанесению фактического или потенциального вреда здоровью ребенка и создают угрозу его жизни, развитию, достоинству или нравственности.¹

<p>Формы насилия (ВОЗ, 2002):</p> <ul style="list-style-type: none"> • физическое; • сексуальное; • психологическое; • лишения; • халатность. 	<p>Места, где может иметь место насилие в отношении детей (UNICEF, 2006):</p> <ul style="list-style-type: none"> • дома и в семье; • в школе; • в учреждениях по уходу; • в учреждениях сектора юстиции; • в сообществе; • la locul de muncă.
---	--

¹ Инструкции по механизму межсекторального сотрудничества в области выявления, оценки, направления, помощи и мониторинга детей – жертв и потенциальных жертв насилия, пренебрежения, эксплуатации и торговли, утвержденные Постановлением Правительства nr. 270 из 08.04.2014. На: <http://lex.justice.md/viewdoc.php?acti-on=view&view=doc&id=352587&lang=2>

Какие бывают типы насилия?²

Физическое насилие – намеренное нанесение телесных повреждений или причинение вреда здоровью посредством ударов, пинков, толчков, таскания за волосы, уколов, порезов, ожогов, удушения, укусов в любой форме и любой силы, отравления, интоксикации, других действий аналогичного характера.

Сексуальное насилие – любое насилие сексуального характера или любое противоправное сексуальное поведение; сексуальное домогательство; любое не желаемое, навязываемое сексуальное поведение; принуждение к занятию проституцией; любое противоправное сексуальное поведение по отношению к ребенку, включая поглаживания, поцелуи, и прочие не желаемые прикосновения сексуальной направленности; другие действия аналогичного характера.

Психологическое насилие – навязывание воли или личного контроля, провоцирование состояния напряженности и психического страдания посредством оскорбления, насмешки, поношения, обиды, обзывания, шантажа, демонстративной порчи предметов, словесных угроз, запугивания оружием или истязания домашних животных; изоляция посредством заточения, в том числе в семейном жилище; изоляция от семьи, общества, друзей; запрет профессиональной реализации, запрет посещения учебного заведения; изъятие документов, удостоверяющих личность; умышленное лишение доступа к информации; другие действия аналогичного характера.

Духовное насилие – подрыв или умаление значимости удовлетворения духовно-нравственных потребностей путем запрета, ограничения, высмеивания устремлений членов семьи и наказания за них посредством запрета, ограничения, высмеивания или наказания относительно доступа к культурным, этническим, языковым или религиозным ценностям; навязывание индивидуально неприемлемой системы ценностей; другие действия аналогичного характера или с аналогичными последствиями.

Экономическое насилие – лишение экономических средств, в том числе средств к существованию, таких как еда, лекарства, предметы первой необходимости; злоупотребление преимущественным положением для присвоения вещей ребенка; запрет на право владения, пользования и распоряжения общим имуществом; отказ материально содержать ребенка; принуждение к тяжелому и вредному для здоровья труду, другие действия аналогичного характера.

Что является пренебрежением ребенком?

Пренебрежение ребенком – упущение или уклонение, сознательное или несознательное, от обязанностей по ращению и воспитанию ребенка, что ставит под угрозу физическое, умственное, духовное, нравственное или социальное развитие ребенка, его телесную целостность, физическое или психическое здоровье.

Пренебрежение может принимать следующие формы:

- а) пищевое пренебрежение – лишение ребенка пищи или недоедание ребенка;
- б) пренебрежение в обеспечении ребенка одеждой – отсутствие одежды и/или обуви, особенно необходимых в холодное время года;

2 Согласно вышеупомянутым инструкциям

- в) пренебрежение гигиеной – несоблюдение общих норм личной гигиены, антисанитарные жилищные условия, угрожающие жизни или здоровью ребенка;
- г) пренебрежение медицинской помощью – отсутствие или отказ от необходимого медицинского ухода для защиты жизни, телесной целостности и здоровья ребенка, необращение к медицинским работникам в неотложных случаях;
- д) пренебрежение образованием – отказ от зачисления ребенка в школьное учреждение и непосещение ребенком школы;
- е) эмоциональное пренебрежение – игнорирование психоэмоциональных проблем ребенка;
- ж) пренебрежение надзором – постановка или оставление ребенка в таких условиях или обстоятельствах, в которых отсутствие надзора может привести к болезни, травматизму, эксплуатации или смерти ребенка.

Заключение: Учитывая, что пренебрежение может привести к физическим и психоэмоциональным страданиям, это можно рассматривать как форму насилия.

Полезная информация

- *Всеобщая декларация прав человека:* Все люди рождаются свободными и равными в своем достоинстве и правах.
- В 1989 г. Организация Объединенных Наций приняла Конвенцию о правах ребенка, запрещающую применение любых форм насилия в отношении детей. Согласно этой Конвенции, ребенком считается любое лицо, не достигшее 18-летнего возраста.
- Каждый ребенок имеет право жить в мире, свободном от насилия (статья 19 Конвенции о правах ребенка).
- В Республике Молдова действуют законы, защищающие детей от насилия: *Закон о правах ребенка и Закон о предотвращении и борьбе с домашним насилием*
- *Закон № 140 от 14.06.2013 об особой защите детей, находящихся в ситуации риска, и детей, разлученных с родителями.*
- *Постановление Правительства № 270 от 08.04.2014 по механизму межсекториального сотрудничества в области выявления, оценки, направления, помощи и мониторинга детей – жертв и потенциальных жертв насилия, пренебрежения, эксплуатации и торговли*
- *Приказ МОКИ № 77 от 22.02.2013 г. О Процедуру институциональной организации и поддержки со стороны сотрудников учебных заведений в случае жестокого обращения, пренебрежения, эксплуатации и торговли детьми.*

Определяющие факторы насилия в отношении детей в семье

Согласно многим специализированным источникам, целью домашнего насилия является

установление и осуществление власти и контроля над другим человеком. Насилие используется, чтобы запугать, унижить или утратить жертву. Обидчик может использовать тактику контроля и доминирования: угроза, запугивание, экономический контроль, минимизация и отрицание.

Домашнее насилие часто является моделью принуждения и контроля над ребенком со стороны одного из родителей, обоих родителей или других лиц, уполномоченных контролировать и присматривать за ребенком в семье, включая опекуна, попечителя, сестру или старшего брата и т.д.

Существуют различные типы факторов риска насилия в отношении детей. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ, 2006) разработала Экологическую модель факторов риска жестокого обращения с детьми, которая относится к человеку с его личными характеристиками, его системой взаимоотношений и влиянием окружающей среды.

Их можно проанализировать в соответствии со следующей таблицей, но в зависимости от ситуации и контекста.

Индивидуальные факторы, которые относятся к биологическим, психологическим и личным характеристикам опыта родителей и/или детей	Межличностные факторы, возникающие в результате семейных отношений с опекунами, друзьями, соседями и т.д., которые могут влиять на индивидуальные факторы	Общественные / социальные факторы, которые выражают нормы, продвигаемые ценности и способность учреждений предотвращать злоупотребления и реагировать на них
<ul style="list-style-type: none"> • Низкий уровень самооценки; • трудности с концентрацией внимания и гиперактивность; • ограниченные возможности самоконтроля; • знания, отношения и навыки, необходимые для недостаточных ненасильственных отношений; • отсутствие общения, чувства принадлежности к сообществу; • умственная отсталость; • употребление алкоголя и наркотиков; • опыт жертвы или свидетеля жестокого обращения в межличностных отношениях. 	<ul style="list-style-type: none"> • Авторитарное поведение по отношению к детям; • подверженность ребенка конфликтам и актам домашнего насилия; • жесткие или слишком снисходительные правила дисциплины; • опыт телесных наказаний и других форм жестокого обращения; • невмешательство в жизнь детей, плохой присмотр; • отсутствие или недостаточность привязанности и поддержки - родители или братья и сестры с делинквентным поведением; • развод родителей; • дискриминация семьи по этническим, религиозным и другим показателям 	<ul style="list-style-type: none"> • Социальные нормы, допускающие агрессивное поведение (например, наказание детей родителями); • дискриминация и дисбаланс сил между различными социальными группами (мужчинами и женщинами, родителями и детьми, разными этническими группами и т.д.); • разрешительная правовая база; • отсутствие услуг по защите детей и семьи; • бедность, урбанизация; • снижение участия сообщества; • социально неорганизованные кварталы - влияние СМИ; • доступность наркотиков, оружия.

Почему родители наказывают своих детей? Изучите эту тему с этой точки зрения, используя таблицу ниже.

Родитель наказывает ребенка...	Как может поступить иначе
«Потому что это нужно», «потому что они [дети] лезут на голову»	
«Потому что по другому он/она не понимают», «потому что они [дети] плохие»	
Потому что мы должны «внушить им уважение», потому что «иначе они нас не слушают» / «потому что иначе они нас не уважают»	
Потому что «избиение сломано с небес» и «где мама бьет – там растет»	
Потому что, в свою очередь, их дисциплинировали с помощью наказаний «и ничего не случилось»	
Потому что «слово никого не убило» (в случае когда на детей повышают голос или угрожают)	
„Это невинная пощечина ...“, «один удар по попе - это не страшно» и т. д.	

Последствия насилия для здоровья и благополучия семьи

В отличие от физического насилия, которое оставляет следы на теле ребенка, эмоциональное насилие более незаметно, и его труднее идентифицировать как жертвой, так как и другими людьми. Однако его последствия столь же разрушительны.

Последствия насилия для детей:

- *на здоровье*: бессонница, расстройства пищевого поведения, дисфункция мочевыводящих путей, головная боль, боли в животе/желудке, задержка развития и т.д.;
- *на психоэмоциональное состояние*: низкая самооценка и уверенность в себе, тревожные расстройства³, страх, беспомощность в управлении эмоциями, депрессия, посттравматический стресс и т.д.;
- *на поведение*: трудности в общении с другими людьми, трудности в обучении и низкие оценки, рискованное поведение или членовредительство, изоляция и отчуждение от других людей, трудности в отношениях и привязанности и т.д.

Установление

Дети, выросшие в агрессивной семье или сообществе, склонны воспринимать насилие как метод разрешения споров, повторяя образец жестокого обращения и насилия в отношении своих собственных супругов, партнеров и детей. Помимо драматических последствий для отдельных лиц и семей, насилие в отношении детей имеет значительные социальные и экономические издержки - от упущенного потенциала до низкой производительности.

Насилие пагубно сказывается не только на детях, но и на других членах семьи (братьях и сестрах, матери/отце, бабушке/дедушке и т. д.), влияя не только на отношения и здоровье, но и на благополучие всей семьи.



3 <http://amicel.cnpac.org.md/pentru-profesionisti/tulburarile-de-anxietate>

ПОСЛЕДСТВИЯ		
на физическое здоровье	на психическое состояние	на репродуктивное здоровье
<ul style="list-style-type: none"> • Саморазрушительное поведение (курение, незащищенный секс); • употребление алкоголя или наркотиков; • желудочно-кишечные расстройства; • астма; • мигрени и головные боли; • телесные повреждения; • частичная или постоянная инвалидность; • смерть. 	<ul style="list-style-type: none"> • Депрессия; • тревога, страх; • низкая самооценка; • нарушения сна на основе депрессивных состояний; • обсессивно-компульсивное расстройство; • посттравматическое стрессовое расстройство; • Попытка самоубийства; • Самоубийство. 	<ul style="list-style-type: none"> • Нежелательные беременности; • гинекологические проблемы; • преждевременные роды; • низкий вес ребенка при рождении в результате жестоких отношений; • сексуальные дисфункции; • воспалительное заболевание органов малого таза; • хроническая тазовая боль; • материнская и младенческая смертность и заболеваемость.

Рекомендация

1. Насилие в отношении детей – сложное явление. При его определении необходимо учитывать несколько аспектов, в зависимости от перспективы подхода: психологические, медицинские, культурные, законодательные и т. д.
2. Понимание феномена насилия требует анализа всех факторов, действующих на разных уровнях и влияющих друг на друга.
3. Учитывая, что насилие имеет катастрофические последствия не только для детей, но и для других членов семьи, школа должна способствовать диалогу между родителями и детьми для предотвращения домашнего насилия.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
«Насилие обычно порождает насилие» (Эсхил)
2. Словесные ассоциации. Напишите на доске различные ассоциации, относящиеся к «насилию», и проанализируйте их. Напишите рядом слово «ненасилие» и сделайте то же самое. Анализируйте ассоциации.
Ответьте на вопрос: Как мы можем перейти от «насилия» к «ненасилию»?
3. Выполните упражнение «Последствия насилия» несколькими способами:
Брайсторминг *Последствия насилия для детей или всей семьи;*
Экскурсия по галерее (адаптированная версия). На стене вешают 3 листа флипчарта. Дети записывают идеи, организованно переходя с одного листа на другой. Учитель делает окончательный вывод.

Насилие имеет последствия для ребенка		
на физическое здоровье	на психическое состояние	на репродуктивное здоровье

Заполните таблицу индивидуально, затем обсудите в группах.

СИТУАЦИИ	ТИП НАСИЛИЯ
Он дает тебе пощечину	
Угрожает тебе ножом	
Называет тебя <i>идиотом, дураком</i>	
Запирает тебя в комнате, чтобы ты никуда не ушел	
Запрещает заниматься спортом / посещать понравившиеся кружки	
Ущипает тебя за зад	
Критикует вашу внешность	
Требует, чтобы вы убрали или делать что-то вместо него	
Требует, чтобы вы позировали обнаженными	
Не дает вам карманных денег на то, что вам нужно	
Ругается на тебя	
Бросает твои вещи	
Заставляет поддерживать сексуальные отношения	
Заставляет, много работать физически	
Пинает тебя	
Не кормит (согласно необходимости)	
Ударяет тебя	
Тянет за волосы	
Запрещает общаться по телефону	
Ограничивает время за компьютером	

ТЕМА 2. Пол и насилие: специфика уязвимости девочек и мальчиков

Мotto: «С помощью насилия вы можете решить проблему, но в то же время вы родите еще более серьезную.»
(Далай Лама)

«Трус не может выразить свою любовь, это может сделать только храбрый.»
(Махатма Ганди)

Ключевые слова: девочки, мальчики, уязвимость, пол, насилие, гендерная идентификация.

Гендерные особенности и насилие

Согласно исследованиям, и девочки, и мальчики уязвимы перед любой формой насилия, но различаются их проявления и воздействие.

Человеческое поведение во многом определяется гендерными ролями, которые проявля-

ются с раннего детства. Формирование гендерной идентичности начинается в раннем возрасте и проявляется чувством принадлежности к тому или иному полу. Согласно исследованиям, уже в 3 года мальчики предпочитают играть с мальчиками, а девочки – с девочками. В маленьком возрасте многие дети (как мальчики, так и девочки) отвергаются сверстниками. Гендерная идентификация начинает формироваться в возрасте 7-9 лет⁴, определяясь социальными факторами, изучая гендерные роли. Однако в раннем подростковом возрасте имидж/популярность мальчиков среди сверстников начинает определяться их физической силой, агрессивностью, тем, насколько они «круты». Физическое доминирование – особая форма отношений у мальчиков. Как правило, внимание подростков больше всего привлекают физически развитые молодые люди, которые ведут себя вызывающе. Раньше экспериментируют общение, дружбу, секс. Таким образом, агрессивное/демонстративное поведение мальчиков в некоторой степени стимулируется социальными ожиданиями их сверстников.

Укрепление такого поведенческого отношения в старших классах может привести к дискриминационному отношению к девочкам и, как следствие, к сексуальному насилию. В условиях, когда оскорбительное поведение молодого человека получает социальное одобрение через образ «настоящего мужчины», возрастает риск того, что в будущем он столкнется с трудностями в установлении отношений с девушками на основе конструктивного партнерства, а возникшие конфликты (например, в семье/паре) разрешить с помощью силы.

Многие эксперты отмечают, что отношение подростков к гендерной идентичности, реальной или предполагаемой, лежит в основе многих случаев систематических издевательств, регулярных и длительных притеснений. В этом смысле мы обнаруживаем, что девушки часто сталкиваются с такими ситуациями, когда их внешний вид и поведение не укладываются в «традиционные» представления о женственности.

Мальчики также могут стать жертвами насмешек, прозвищ, физического и сексуального насилия, особенно наиболее физически слабые, поведение которых не соответствует представлениям о том, как быть «настоящим мужчиной».

Исследования, проведенные на международном уровне, показывают, что, как правило, мальчики чаще, чем девочки, участвуют в ситуациях насилия: избиения, домогательства, прямые издевательства, выступая в роли насильников, свидетелей, но также и жертв. Для сравнения: мальчики чаще прибегают к физической агрессии, а девочки предпочитают словесное насилие. Эта специфика связана с особенностями гендерной социализации. В то же время девушки чаще прибегают к косвенным издевательствам. Их агрессия может быть более вербальной: издевательства, манипулирование, распространение сплетен, создание условий для исключения жертвы из круга общения, подстрекательство других детей.

В некоторых случаях под влиянием традиционных представлений о женственности, чтобы привлечь внимание мальчиков, девочки начинают использовать свою «беспомощность». Точно так же, зная о желании мальчиков видеть себя защитниками, девочки могут вовлекать их в акты физического насилия в отношении других людей. При этом бывают ситуации, когда девочки дерутся с мальчиками, нападают на них.

Девочки-насильники с большей вероятностью исправят свое агрессивное поведение под влиянием родителей и учителей. Девочки, ставшие жертвами насилия, в большей степени, чем мальчики, раскрывают свой жизненный опыт взрослым, ориентированы на поиск и получение помощи от третьих лиц. В этом смысле мальчики более уязвимы, потому что модель «настоящего мужчины» препятствует признанию статуса жертвы и потребности в помощи.

4 Мнения специалистов относительно периодизации разделились

Каковы определяющие факторы гендерного насилия?

Характер и распространение насилия в образовательных учреждениях часто отражают ситуацию в обществе с точки зрения насилия, которое, в свою очередь, зависит от социально-экономических условий, культурных норм, традиций и ценностей, существующих законов и их соблюдения.

Гендерный компонент доминирует во многих случаях насилия разного типа, поэтому можно говорить о *гендерном насилии*.

Социальные факторы, лежащие в основе возникновения насилия в целом и запугивания в частности, включают *гендерные стереотипы*, социально-экономическое неравенство и влияние средств массовой информации.⁵ Гендерные стереотипы, традиционные представления о мужском доминировании и женском порабощении часто становятся причиной насилия в отношении девочек в учебных заведениях.

Мужественность, усвоенная сегодня, определяется силой (физической, экономической, умственной), контролем и насилием. Мальчики узнают, что для того, чтобы быть мужчинами, они должны быть сильными, властными и агрессивными, встречая этот образ в: семье, обществе, мультфильмах (как выглядит Супермен?), фильмах и т.д. Чтобы быть мужчиной, вы должны навязать свою точку зрения, игнорировать то, что говорят женщины, потому что «женщина должна подчиняться мужчине». И так общение заменяется конфликтом и агрессией.

Часто заявления, сексуальное запугивание и домогательства пугают, унижают и принижают самооценку ребенка и могут привести к тому, что он бросит школу.

Статистические данные

- Согласно данным исследования поведения детей школьного возраста в отношении здоровья, проведенному в Молдове в 2014 году⁶, за последние 12 месяцев более трети опрошенных подростков (36,7%) хотя бы раз участвовали в драках.
- При этом выяснилось, что мальчики участвуют в драках чаще, чем девочки (56% и 18% соответственно). В среднем 2 из 10 опрошенных учащихся участвовали в нескольких ситуациях, связанных с физическим насилием - мальчики в 5 раз чаще, чем девочки (31,5% и 6,5% соответственно).
- С возрастом девочки ведут себя более агрессивно, чем мальчики: к 17 годам 70 процентов девочек совершили агрессивные действия по отношению к другим, а мальчики - только 50 процентов приняли участие в издевательствах над людьми.
- Каждый десятый 11-летний ученик (12%) и каждый шестой 17-летний (17,5%) прибежали к издевательствам (особенно в письменной форме). Мальчиков издеваются и запуганы чаще.
- Строгие и предвзятые гендерные роли несут ответственность за поощрение безнаказанности преступников и обескураженности жертв от осуждения насилия

Среди факторов, способствующих гендерному насилию, мы находим: *социальные факторы* (соци-альные нормы, отношение к насилию в обществе, гендерные стереотипы и др.); об-

5 Мнения специалистов относительно периодизации разделились.

6 Здоровье подростков. Поведенческие и социальные детерминанты. Сводный отчет исследования по оценке поведения детей школьного возраста в отношении здоровья в Республике Молдова 5

разовательные факторы (традиционные модели женственности и мужественности, продвигаемые через образование, дискриминационная образовательная среда, сексуальные домогательства и т.д.); *личные факторы* (низкая самооценка, разочарования, связанные с психосексуальным развитием девочек и мальчиков, опыт издевательств и т. д.) и так далее.



Гендерный аспект домашнего насилия

- ✓ Проявления домашнего насилия имеют место независимо от этнической принадлежности, культурного и религиозного происхождения, экономического положения, уровня образования и т.д. Домашнее насилие затрагивает как женщин, так и мужчин. Но больше всего действий в этом отношении предпринимают мужчины против женщин.
- ✓ Женщины, по сравнению с мужчинами, чаще подвергаются насилию, становятся жертвами многократной виктимизации, получают телесные повреждения и нуждаются в медицинской помощи, им угрожают.
- ✓ На практике последствия насилия для образа жизни, финансового положения и образования детей более значительны для женщин, чем для мужчин.
- ✓ «Женщина с большей вероятностью подвергнется нападению и избиению, даже убийству со стороны своего партнера или официального партнера». В семейных отношениях женщины любого возраста подвергаются разным формам насилия: физическому и сексуальному насилию, включая изнасилование; словесная угроза; уничтожение личного имущества; эмоциональное насилие, которое подразумевает изоляцию от друзей и семьи; контроль над деньгами.
- ✓ Неспособность мужчин выполнять домашние обязанности часто является предпосылкой домашнего насилия и принуждения.

Как проявляется уязвимость девочек и мальчиков по отношению к насилию?

Уязвимость к актам насилия обусловлена, в частности, проблемами, связанными с сексуальным и репродуктивным здоровьем, и дискриминационными нормами по признаку пола.

Девочки чаще подвергаются сексуальному насилию, что может привести к большему количеству проблем, особенно к нежелательной беременности. Они более чувствительны к манипуляциям, связанным с их внешним видом (одежда, тело, косметика), имеют меньше физических возможностей защиты.

Мальчики чаще всего сталкиваются с физическим насилием, демонстрируют силу (часто преднамеренно), обладают меньшими способностями к эмпатии.

Корни гендерного насилия кроются в преобладающих культурных и патриархальных установках, которые, воспроизводя стереотипы, влияют на решения и поведение девочек и мальчиков.

Кто более уязвим к насилию?

Изучите этот вопрос на основе приведенной ниже таблицы. (Учитель должен направлять и контролировать обсуждение.)

Тип насилия	Воздействие на девочек	Влияние на мальчиков

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Анализируйте следующую максиму: «Если вы хотите изменить мир, идите домой и любите свою семью». (Мать Тереза)
2. Заполните таблицу, обсуждая в небольших группах каждую ситуацию.

Миф	Последствия ситуации		Контраргументы
	Для девочек	Для мальчиков	
Всем девочкам нравится, когда мальчики тянут их за косички, толкают и т. д.			
Если девочек изнасилуют, они виноваты - они носят короткие юбки и провоцируют мальчиков.			
Мужская агрессия зависит от уровня тестостерона.			
Мальчикам надо быть крутыми, драться, иначе они «мямли».			
Мальчикам не обязательно быть сентиментальными, им не нужно проявлять сочувствие к девочкам.			

3. Анализируйте статистику поведения девочек и мальчиков.
4. Проведите обсуждение о просмотре видео о насилии в отношении детей.
5. Анализируйте влияние насилия на здоровье девочек и мальчиков.
6. Разработайте план по предотвращению насилия в отношении девочек и мальчиков в школе. Определите действия, характерные для каждой категории субъектов, и действия, характерные для обоих полов.

ТЕМА 3. Bullying (буллинг) - школьное явление

Мotto: «Насилие - одно из проявлений внутреннего страдания».
(Кэтэлин Манья)

Ключевые слова: школьное насилие, буллинг, последствие, влияние, страдание.

Почему мы говорим о насилии в школе?

Исследование ООН о насилии в отношении детей (2006 г.) выявило пять мест/сред/ контекстов, в которых дети подвергаются насилию: дом и семья, школа и другие образовательные учреждения, учреждения и тюрьмы, рабочее место и сообщество.

На международном уровне специалисты отмечают некоторые тенденции с точки зрения форм насилия в современных школах⁷:

- переход от физического, прямого, видимого насилия к более тонким проявлениям, замаскированным в форме косвенного насилия, на уровне продвигаемых ценностей, типов отношений в школьном пространстве и навязывания желаемых моделей поведения;
- увеличение количества случаев насилия на этнической, религиозной почве,
- социального или гендерного статуса;
- умножение форм насилия в отношении учителей;
- увеличение количества серьезных актов насилия в школе, подпадающих под действие закона (преступления, изнасилование, применение огнестрельного оружия), в результате распространения насилия в обществе;
- проникновение явления извне или из непосредственной близости от школы в ее пространство.

В школьном контексте наиболее распространенным типом насилия является межличностное насилие, которое имеет место в отношениях учитель-ученик и ученик-ученик и может принимать различные формы:

- физическое насилие (грубое обращение, толкание, удар, травмирование);
- психологическое/словесное насилие (прозвище, поддразнивания, иронизирование, подражание, угроза, домогательство, рэкет: вымогательство путем запугивания и насилия, вымогательство);
- сексуальное насилие (изнасилование, домогательство);
- лишения и пренебрежение;
- экономическое насилие, форма затрагивающая материальные блага (уничтожение имущества, кража).

Специфика школьного насилия заключается в той роли, которую это учебное заведение сыграло в возникновении большинства форм насилия, в том числе и невидимых. Таким образом, установленное соотношение власти, школьные правила, ироничное отношение некоторых учителей, характеристики некоторых оценочных тестов и т.д. являются источниками насилия. Другие источники находятся на уровне отношений, которые устанавливаются между различными участниками, способа понимания и соотнесения их с общими ценностями и нормами, практиками и коммуникациями (более тонкие аспекты и их труднее уловить).

Чтобы понять формы и последствия школьного насилия, очень важно изучить репрезентации всех субъектов образования, потому что опыт, взгляды и мнения, связанные с ним, имеют сильный субъективный характер.

Полезная информация

- Согласно исследованию⁸, в Молдове феномен буллинга широко распространен в образовательных учреждениях: в течение последних 2 месяцев до исследования 4 из 10 опрошенных подростков участвовали в актах запугивания коллег, а 3 из 10 подвергались запугиванию и насилию

7 Material suport în domeniul activităților de prevenire a violenței față de copii pentru cadre didactice, psihologi școlari și specialiști din DRÎTS elaborat de Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului. Pe: http://drepturilecopilului.md/files/Material_suport_Fenomenul_violentei_fata_de_copii.pdf

8 Здравье подростков. Поведенческие и социальные определяющие факторы. Сводный отчет

- Согласно отчету ЮНЕСКО, более 260 миллионов детей и молодых людей во всем мире являются жертвами школьного насилия, сексуального насилия и издевательств. В Румынии последнее исследование фонда «Спасите детей» показывает, что около трети детей находятся под угрозой избиения со стороны коллег, а каждый четвертый подвергается унижениям.
- В отчете ЮНИСЕФ (2016) подчеркивается, что основными причинами агрессивного поведения являются следующие:
 - внешний вид (25%);
 - сексуальная ориентация (25%);
 - этническая или национальная принадлежность (25%);
 - инвалидность и т. д.⁹

Что такое буллинг?

Буллинг - это враждебное поведение/исключения и высмеивания кого-либо, унижения; может ассоциироваться с запугиванием, терроризмом, жестокостью; предполагает наличие конфликта, основанного не на реальной проблеме, а на желании одних людей получить власть и авторитет, выставляя других в плохом свете.

Ребенка клеймят, дразнят, высмеивают в кругу знакомых или одноклассников, которые называют его определенным образом, ссылаясь на его внешность или медицинские/семейные проблемы. Иногда эти поддразнивания принимают форму толчка или даже физических атак.

Термин **«запугивание»** или **«домогательство»** используется, когда насилие становится систематическим и направлено на укрепление власти и авторитета обидчика/агрессора против оскорбления и обесценивания жертвы в их собственных глазах и в глазах других.¹⁰

Буллинг происходит от английского «bully» (драчун, хулиган) и представляет собой форму эмоционального и физического насилия, имеющую три характеристики:

- ✓ умышленное - агрессор хочет кого-то обидеть;
- ✓ неоднократное - человек постоянно получает травму;
- ✓ дисбаланс сил - агрессор выбирает свою жертву, воспринимаемой как уязвимой, слабой и не способной защитить себя.

В случаях издевательств участвуют как минимум один обидчик и одна жертва, а иногда и свидетели. Они бывают нескольких типов: физической, словесной, сексуальной или психической. По мере расширения доступа в Интернет издеательства растут и в виртуальном пространстве (кибербуллинг).

В учебных заведениях буллинг часто практикуют старшие школьники по отношению к младшим. В большинстве случаев это спланированный акт физического и/или психологического насилия, который происходит в течение определенного периода, его прерывание требует участия третьих лиц: директора, учителей, других сотрудников учреждения, учеников, родителей, представителей Правоохранительных органов.

Виды буллинга

Запугивание может проявляться без конкретной провокации. К негативным действиям относится агрессивное поведение, которое может выражаться в различных формах:

исследования по оценке поведения детей школьного возраста в отношении здоровья в Республике Молдова. Г. Лешко, Кишинев, 2015.

9 <https://9vremparinti.ro/bullying-ce-este-si-cum-se-manifesta-acest-fenomen-ghid-pentru-parinti/>

10 <https://iite.unesco.org/files/news/639352/Prevenirea-violen%C8%9Bei-%C3%AEn-institu%C8%9Bia-de-%C3%AEenv%C4%83%C8%9B%C4%83m%C3%A2nt-Ghid-metodologic-2017.pdf>

- *физический буллинг*: избиение, толкание, лишение личного имущества;
- *словесный буллинг*: ругательства, насмешки или сексуальные, рассисткие комментарии и проявления гомофобии;
- *социальный буллинг*: исключение из определенной группы или распространение негативных слухов с целью подорвать репутацию жертвы или общественные отношения;
- *кибербуллинг*: порочащие изображения, оскорбительные сообщения и угрозы распространяются через мобильную связь, электронную почту и социальные сети.

Кибербуллинг отличается от других форм насилия тем, что позволяет преступнику оставаться анонимным и тем самым избегать ответственности за свои действия.

Чаще всего мальчики прибегают к физическому насилию, а девочки - к сплетням и отчуждению.

Каковы причины травли (буллинга)?

Воздействие насилия на человека может привести к «эффекту бабочки» (незначительному действию, производимому в определенном месте и в определенное время, которое может вызвать серьезные, экспоненциально усиленные изменения в других областях, как со стороны агрессора, так и со стороны агрессивного).

Часто агрессор использует насилие как последний шанс заявить о себе, будучи, в свою очередь, подвергнут насилию или игнорированию. Причинами, определяющими такое поведение, могут быть: отсутствие эмпатии, эгоцентризма, гордости, поверхностность человеческих отношений и, особенно, открытость и принятие схожих моделей поведения - чаще всего ребенок воспроизводит то, что видит дома, в то время как они должны иметь высокую самооценку, постоянно укрепляемую родителями.

Факторы благоприятствующие буллингу:

- социальные факторы: культурные нормы и законы, гендерные стереотипы, социально-экономическое неравенство;
- семейные факторы;
- экологические и ситуационные факторы;
- личные факторы.

Этапы буллинга

До тех пор, пока оно не станет систематическим и продолжительным издевательством, часто применяемым группой людей, издевательство проходит несколько стадий:¹¹

- 1) *Формирование группы*. В группе детей и подростков может быть создана группа «сторонников» «лидера», которая стремится к самоутверждению, демонстрируя физическую силу или другие насильственные действия. «Сторонники» также склонны доминировать или искать защиту у «лидера». Если первые проявления насилия не были твердо и жестко пресечены, инициатор («лидер») убежден в собственной безнаказанности, что повышает его авторитет среди сторонников и укрепляет группу.
- 2) *Обострение конфликта*. Невовлеченность учителей, равнодушие одноклассников делают возможным повторение насильственных действий, в то время как подвергшийся насилию ученик постепенно теряет способность и желание сопротивляться. Уязвимость жертвы вызывает последующие атаки.

11 <https://iite.unesco.org/files/news/639352/Prevenirea-violen%C8%9Bei-%C3%AEn-institu%C8%9Bia-de-%C3%AEenv%C4%83%C8%9B%C4%83m%C3%A2nt-Ghid-metodologic-2017.pdf>

3) *Деструктивное поведение.* Статус жертвы окончательно «фиксируется» учеником, подвергающимся систематическим атакам. Окружающие, привыкая к постоянным оскорблениям в адрес человека, винят ее в создавшейся ситуации. Сама жертва начинает верить в то, что она виновна в обращении, которому она подвергается, она больше не может справиться с ситуацией самостоятельно, она подавлена, напугана и деморализована.

4) *Изгнание.* Жертва, доведенная до отчаяния и чувства одиночества, стремится избегать встреч с агрессором/насилником и дополнительной травмы, время от времени начинает пропускать занятия или вообще не посещает учебное заведение. Это явление было названо «академическим ущербом буллинга». Когда взрослые (родители, учителя, руководители школ) вмешиваются в ситуацию буллинга, пострадавший ученик может быть переведен в другой класс (группу) или школу. Однако часто он не получает необходимой психологической помощи. Глубокая травма, полученная в результате длительного насилия, может помешать эффективной интеграции жертвы в новую группу учеников и может служить одной из причин повторных издевательств на новом месте учебы. Не получив поддержки и не найдя выхода из ситуации, пострадавший может навредить себе, подумать о самоубийстве и даже реализовать его

Признаки того, что над ребенком издеваются

Несмотря на то, что дети часто не раскрывают, что подвергаются такому обращению, есть признаки, на которые нужно обратить внимание:

- отсутствие желания ходить в школу или жалобы на плохое самочувствие;
- отсутствие желания участвовать в мероприятиях или светских мероприятиях с одноклассниками;
- поведение отличается от обычного;
- ребенок может начать «терять» деньги, личные вещи;
- ребенок может прийти домой с порванной одеждой или испорченными вещами, с нелогичными объяснениями;
- ребенок может начать говорить об уходе / переводе в другую школу, отказе от участия в мероприятиях с участием коллег и т. д.

Таким образом, для семьи чрезвычайно важно помочь ребенку понять созданную ситуацию и направить его на развитие здоровых отношений с коллегами.

Влияние буллинга

Эту тему можно обсудить на основе следующей таблицы.

Вид буллинга	Проявления буллинга	Влияние буллинга

Действия ребенка, подвергшегося буллингу в школе

1. Сообщите учителю / учителю, настаивайте, чтобы случай был проанализирован и были приняты меры.
2. Обратитесь за помощью к родителям. В этом нет ничего постыдного!
3. Не надо отвечать буллингом!

4. Если ему не могут помочь сотрудники школы и коллеги, он должен обратиться в полицию или другую компетентную организацию и подать жалобу. Ребенок не должен решать проблему насильем!

Рекомендации и решения по борьбе

Учителям

- Применение неформальных методов обучения борьбе с буллингом, таких как ролевые игры, с помощью которых дети понимают проявления и риски издевательств.
- Обсуждение темы на уроках лидерства, во время некоторых дискуссий в сообществе, чтобы осознавать ее суть и ее серьезные последствия.
- Организация встреч с психологами или людьми, участвовавшими в актах буллинга и сумевшими преодолеть ситуацию, как пример передовой практики.
- Информирование детей о механизме поведения: немедленное уведомления взрослого (преподавателя, директора школы, учителя, школьного консультанта, школьного посредника, опекуна/родителя) всякий раз, когда в отношении коллеги обнаруживается акт буллинга.

Ученикам

- Защитные действия при буллинге учеников: применить шутку, проигнорировать, уйти из агрессивной среды.
- Поведение коллег, когда кто-то подвергается насилию: быть с ним, вовлекать его во внеклассные занятия, сидеть с ним на скамейке, вместе проводить досуг, вместе ходить в школу и домой и так далее.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Словесные ассоциации. Напишите на доске несколько ассоциаций, относящихся к «буллингу», и проанализируйте их.
Затем напишите слово «не буллинг» и несколько ассоциаций для него. Проанализируйте их. Как мы можем перейти от «буллингу» к «не буллингу»?
3. Прокомментируйте заявление: «Из-за насилия в учебных заведениях дети лишены возможности в полной мере реализовать свое право на образование».
4. Ролевая игра Круг. Ученика просят выйти в коридор. Тем временем класс образует круг. Ученик входит в класс, имея задачу войти в круг любой ценой, а коллеги - не допустить его. Через 3 минуты начинается обсуждение того, что произошло, и методов, используемых учеником для достижения своей цели (обычно применяется физическая сила, т.е. насилие). Перечислите методы, используемые для предотвращения его попадания в круг.



Вопросы для размышления:

- Какие виды насилия использовались во время игры? (физический, психологический (через угрозы));
- Как вы думаете, что может случиться, если мы не остановим игру? (возрастает риск агрессии, дети могут поспорить);
- Как вы думаете, в отношении некоторых людей насилие применяется неоднократно? (потому что он реагирует так же или не реагирует, подразумевая, что на него можно напасть)



5. Анализируйте видео *Буллинг - почему?* с точки зрения вопросов: Как проявляется буллинг? Как себя чувствуют участники? Как мы можем разрешить ситуацию?
6. Проанализируйте изображения.¹² Определите виды издевательств, их проявления и возможные последствия.

ТЕМА 4. Поведение в случаях насилия: определение, просьба о помощи, предотвращение

Мotto: «Насилие рождает жертв. Доброта - друзей». «Безразличие порождает насилие». (Анонимный автор)

Ключевые слова: идентификация, признаки насилия, обращение за помощью, предотвращение.

В соответствии со ст. 19 Конвенции ООН о правах ребенка, государства обязаны принимать «... все необходимые законодательные, административные, социальные и образовательные меры для защиты ребенка от всех форм насилия». Принцип обеспечения безопасности и защиты ребенка должен быть поставлен в центр вмешательства - он гарантирует вмешательство в рамках правовых рамок посредством действий, обеспечивающих физическую защиту жертвы.

Что делать, если мы стали свидетелями насилия?

Ученики должны знать, что всякий раз, когда они становятся свидетелями насилия, угроз, запугивания, жестокого обращения со стороны сверстников или взрослых, они могут связаться с директором, другим учителем, которому они доверяют, психологом, директором учебного заведения и т.д., Напрямую или по телефону, устно или письменно, по SMS, электронной почте.

Учащиеся могут в любое время сообщить о случаях жестокого обращения, которые имели место или планируются как во время занятий, так и на отдыхе, во время мероприятий, организованных в школе или за ее пределами.

12 <https://9vremparinti.ro/bullying-ce-este-si-cum-se-manifesta-acest-fenomen-ghid-pentru-parinti/>

В связи с этим в школе можно разместить специальный ящик для уведомлений, в доступном месте (коридор, холл). В то же время учащиеся должны информировать своих коллег о важности жалоб на ситуации жестокого обращения и побуждать их обращаться за помощью.

Если ученик пожаловался анонимно о том, что он подвергся насилию, чтобы остановить насилие и предложить помощь, необходимо принять все меры для его идентификации, наблюдая за учениками, которые по личным, социально-экономическим причинам и т.д. подвергаются большому риску стать жертвами, жестокого обращения или ранее подвергались насилию. Анализ поведения/состояния этих учеников и тех, кто склонен к агрессивному поведению, может способствовать установлению жертвы насилия.

Выявление детей-жертв, свидетелей и насильников чрезвычайно важно для предотвращения насилия и снижения связанных с ним рисков.

Эту тему можно изучить, используя следующую таблицу.

Жертва насилия		Обидчик	
Профиль жертвы (каким является она)	Стратегии изменения ситуации	Профиль обидчика	Стратегии изменения ситуации

Процесс заполнения таблицы и разработки профилей (потерпевшие, насильники, свидетели) может способствовать более быстрому выявлению и пониманию целевого поведения, а также определению стратегий, направленных на искоренение таких ситуаций.

Просьба о помощи

Всегда следует поощрять обращение за помощью в ситуациях насилия. Важно, чтобы к ученикам, сообщаящим о случаях жестокого обращения, относились с большой осторожностью: чтобы их не отвергали по невнимательности или небрежности, требуя немедленно предоставить все подробности того, что произошло. В противном случае случай жестокого обращения может остаться нераскрытым, так как ученик может испугаться, закрыться в себя, потеряв уверенность в том, что ему или ей могут помочь.

Точно так же ученики должны быть уверены, что все их сообщения (билеты, анкеты, SMS, электронные письма, устные уведомления) будут проверены оперативно, со строгим соблюдением конфиденциальности. Они также будут проинформированы о том, что родители и правоохранительные органы были предупреждены о существующей ситуации.

К просьбе о помощи следует подходить как к предварительному условию для прекращения, устранения, а также предотвращения жестокого обращения насилия.

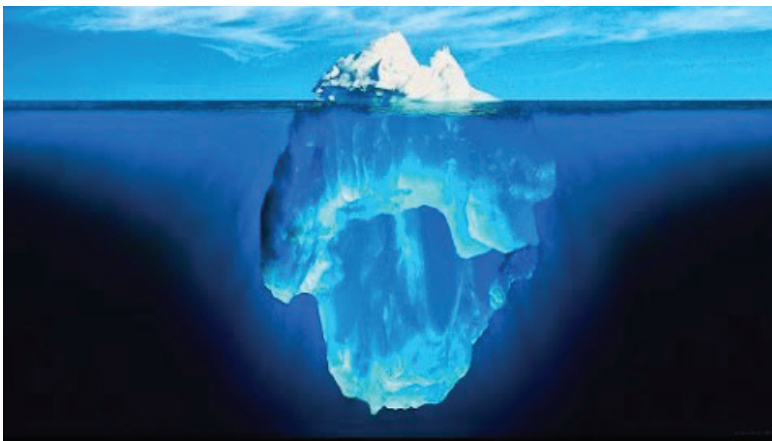
Все случаи сообщенные детьми, родителями, учителями и т.д. должны быть изучены и решены в кратчайшие сроки. Это имеет фундаментальное значение для искоренения насилия в образовательном учреждении, но также и для его предотвращения, для поддержания благоприятного психосоциального климата.

Почему жертвы не обращаются за помощью?

Дети-жертвы боятся, что их не услышат, что они будут обвинены и привлечены к ответственности за насилие над своими родителями/опекунами, что они будут наказаны и т. д.

Домашнее насилие может быть ассоциировано с айсбергом. Почему? Лишь 30% ледника

находится на поверхности, остальные 70% - под водой, поэтому не все понимают силу скрытой части под водой. Точно так же не все понимают влияние насилия, «скрытого от глаз мира между четырьмя стенами дома».



Как мы можем предотвратить агрессивное поведение / ситуации насилия?

В национальном законодательстве¹³ предусмотрены следующие положения о предотвращении актов насилия в отношении детей:

- а) первичная профилактика насилия и пренебрежения - действия по повышению осведомленности для снижения терпимости к насилию, пренебрежительного отношения к населению;
- б) вторичная профилактика насилия и пренебрежения - действия, направленные на группы с высоким риском агрессивного поведения или группы с риском виктимизации: дети и подростки из семей, где практикуется насилие, дети с риском бросить школу, с прогулами по семейным причинам;
- в) третичное предотвращение насилия и пренебрежения - действия, адресованные группам, уже пострадавшим от насилия и пренебрежения, с целью предотвращения рецидивов, наказания или восстановления агрессоров, безопасности жертв, восстановления или устранения последствий.

Проактивное поведение в предотвращении насилия

Демонстрация активного поведения в предотвращении насилия - новаторский подход. Таким образом, «проактивные» характеристики связаны с позитивным участием в предотвращении явления, которое вносится вкладом в выявление случаев насилия в отношении детей. Это можно сделать, прежде всего, с помощью информационных мероприятий для сверстников, родителей и других людей.

Выводы

Хотя полностью искоренить насилие в школе невозможно, принятие соответствующих мер по снижению факторов риска является ключевым шагом в обеспечении успеха. Чтобы внедрить систему безопасности в школе и создать оптимальный климат для учебного процесса, необходимо решительное участие и в четко установленных рамках многих организаций. И в центре этого сотрудничества должна быть школа, которая играет важную роль в предотвращении насилия, учитывая, что источники агрессии, прежде всего, находятся в школьной среде.

Рекомендации

- Используйте двусторонний подход: с одной стороны, детям будет предложено пого-

¹³ Инструкции по механизму межсекторального сотрудничества для выявления, оценки, направления, помощи и мониторинга детей-жертв и потенциальных жертв насилия, безнадзорности, эксплуатации и торговли людьми, 2014. Ре: <http://lex.justice.md/viewdoc.php?action=view&view=doc&id=352587&lang=2>

ворить с доверенным лицом об актах насилия, которым они подвергаются, а с другой стороны, им необходимо понять, что означает насилие, какие шаги следует предпринять и пусть ему не будет стыдно «открыть свое сердце».

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Разработайте информационные буклеты о явлении насилия в отношении детей и стратегиях предотвращения/контроля для жертв, свидетелей и насильников.
3. Организуите конкурс плакатов, посвященных предотвращению насилия в отношении детей/домашнего насилия.
4. Организуите флешмоб против насилия над детьми.
5. Разработайте сценарий публичного мероприятия против домашнего насилия в отношении детей.
6. Проанализируйте соответствующий пример с точки зрения безопасности и защиты детей.
7. Определите на уровне района и страны службы, в которые дети могут обращаться за защитой от насилия. Предложите партнерские отношения, чтобы помочь людям, подвергшимся насилию.



БЛОК
VII

Здоровье и окружающая
среда

Блок VII

Здоровье и окружающая среда

ТЕМА 1. Загрязнение. Виды загрязнения, меры по предотвращению и борьбе с загрязнением

Мotto: "Речка течет в великолепии,
Но несет и загрязнение,
Человек этого не понимает,
То что сеет, то и собирает!"
(Константин Енеску)

Ключевые слова: загрязнение, загрязнение воды, загрязнение почвы, загрязнение воздуха, загрязнитель.

Охрана окружающей среды стала актуальной проблемой нашего времени.

В своей деятельности человек производит вещества, которые трудно разлагаются живыми организмами, загрязняет воздушную среду, почву и водные бассейны, вызывает гибель многих растений и животных, а также влияет на здоровье населения.

Загрязнение – это заражение окружающей среды материалами, которые могут отрицательно повлиять на естественное функционирование экосистем и вредны для здоровья. Ущерб окружающей среды может быть результатом естественных причин, однако в последние десятилетия деятельность человека произвела наибольшее количество загрязняющих веществ. Поскольку они влияют как на качество воздуха, так и на качество воды и почвы, их воздействие на здоровье населения значительно возросло, что увеличивает уровень преждевременной смерти. Однако часто о заболеваниях, вызываемых токсичными веществами, недостаточно осведомлены, и меры контроля рассматриваются поверхностно.

Основная проблема с загрязнением – это качество воздуха, которое значительно ухудшилось, особенно в городских зонах. По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения, более семи миллионов человек ежегодно умирают от загрязнения воздуха. Организация обратила внимание на то, что реальной проблемой для здоровья также является загрязнение воздуха в домах.

Недостаток чистого воздуха может иметь негативные последствия для человеческого организма, начиная от нарушения сна и заканчивая развитием раковых опухолей. По словам экспертов в этой области, частицы, загрязняющие воздух, и высокие температуры влияют на сердце, центральную нервную систему и дыхательную функцию – эффекты, которые увеличивают риск сосудистых заболеваний и инсульта. Загрязненный воздух – причина аллергии, которая может перерасти в астму. Воздействие различных типов загрязнителей, включая парфюмерию и растворители, вызывает множественную химическую чувствительность, также известную как заболевание окружающей среды, которое проявляется аналогично аллергическим реакциям.

К элементам, вызывающим загрязнение воздуха, относятся: твердые частицы, озон, окись углерода, азот, двуокись серы, бензол и свинец.

Источники, загрязняющие атмосферу, включают: автомобили, заводы, строительные площадки, грунтовые дороги или отопительные установки.

Воздействие некоторых из этих типов загрязнителей может иметь катастрофические последствия для людей. Например, окись углерода отрицательно влияет на способность организма переносить кислород в крови, что особенно опасно для людей с проблемами сердца, а воздействие высоких концентраций может быть фатальным. Свинец может поражать нервную систему, почки и печень, вызывая анемию, высокое кровяное давление или остеопороз. В больших количествах он может вызвать потерю памяти, судороги или даже умственную отсталость. Бензол влияет на центральную нервную систему и является канцерогенным.

Основными источниками загрязнения почв являются: эрозия в результате воздействия воды, воздуха, температуры; несанкционированные свалки, сточные воды, незаконное использование пестицидов, нерегулярный выпас и т. д.

Почва – не неиссякаемый и инертный резервуар. Это чрезвычайно сложная и постоянно меняющаяся среда. Хотя она находится в непрерывном процессе становления, в то же время она подвержена естественной или искусственной деградации. Солнечная энергия и атмосфера обычно позволяют ей восстанавливаться, но этот процесс очень медленный (4-10 веков толщиной до 3 см), в то время как человек может разрушить его только за несколько лет.

Основными источниками загрязнения воды являются: бытовые отходы, отходы животноводства, бытовые сточные воды, несанкционированные свалки, неустановленные туалеты, промышленное горячее водоснабжение и т. д.

В районах с недостаточным количеством питьевой воды население поражается инфекционными заболеваниями. При отсутствии водопроводных сетей, колодцев, имеющих ограниченную пропускную способность для его подачи, люди пытаются спасти его, мыть руки, посуду, заражаясь серьезными инфекциями, которые иногда переходят в эпидемии. Но болезни «грязных рук» не могут быть оправданы даже в этих условиях, во главу угла должна быть поставлена санитарная культура населения.

Меры по борьбе с загрязнением:

- Принятие решений, предусматривающих конкретные действия по улучшению экологической ситуации в населенных пунктах;
- Обустройство санкционированных свалок;
- Ликвидация несанкционированных свалок;
- Удаление источников загрязнения возле колодцев;
- Защита почвы от эрозии;
- Стабилизация участков, подверженным оползням;
- Улучшение состояния аллювиальных почв засушливых лугов;
- Регуляризация выпаса скота с целью исключения деградации почвы;

- Раздельный сбор мусора,
- Внедрение чистых технологий в народное хозяйство;
- Разработка Национальной программы по снижению выбросов CO₂.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Определите ключевые термины на основе имеющихся у вас знаний. Обсудите в парах и представьте их суть.

2. Из курса биологии или из других источников вспомните примеры загрязнителей. Распределите нижеприведенные загрязняющие вещества в соответствии с таблицей:

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| – извержения вулканов; | – транспортные средства; |
| – промышленное загрязнение; | – разложение органических веществ; |
| – пыльные и песчаные бури; | – кислотные дожди; |
| – поджог; | – парниковые газы; |
| – домашние отходы; | – пестициды. |

Природные загрязнители	Искусственные загрязнители
------------------------	----------------------------

3. Анализируйте учебную ситуацию. Предложите несколько действий по исправлению ситуации. Как описанный тип загрязнения влияет на здоровье?

Учебная ситуация

В начале 70-х годов произошло увеличение уровня загрязнения Черного моря, особенно химическими веществами, используемыми в сельском хозяйстве. Эти вещества вызывают массовое уничтожение фитопланктона, удушье и гибель многих водных организмов.

4. Что вы знаете об изменении климата в мире, в нашей стране? Влияют ли эти изменения на здоровье населения? Аргументируйте.

5. Как вы объясните нижеприведенные высказывания?

Вырубка лесов в промышленных целях без восстановления окружающей среды ставит под угрозу баланс в биосфере, поскольку лесные массивы играют особую роль в формировании климата.

6. Разработайте план мероприятий по борьбе с загрязнением в районе/населенном пункте, в котором вы проживаете.

7. Прокомментируйте схему.



ТЕМА 2. Влияние загрязнения на здоровье

Мotto: «Только после того, как будет срублено последнее дерево, только после того, как последняя река будет отравлена, только после того, как будет поймана последняя рыба, вы поймете, что деньги нельзя есть».

(Пророчество индейцев Кри)

Ключевые слова: токсические вещества, болезнь, загрязнители.



Последствия загрязнения для здоровья

Здоровье человека формируется под воздействием природных факторов (вода, воздух, климатические факторы) и социально-экономических (условия труда, питания, условия проживания). Они находятся во взаимосвязанных отношениях, т.е. развитие промышленности, транспорта, городов действуют на компоненты воды, воздуха, почвы, а природные факторы влияют на характер питания и условия жизни населения.

Чистая окружающая среда важна для здоровья и благополучия человека.

Взаимодействие между окружающей средой и здоровьем чрезвычайно сложно и трудно оценить. Наиболее известные последствия для здоровья – это загрязнение воздуха, плохое качество воды и почвы, шум, изменение климата.

Всемирная Организация Здравоохранения определила здоровье как физическое, психическое и социальное благополучие, а не просто отсутствие болезней или недугов. Поддержка здоровья – это процесс, благодаря которому люди становятся способными лучше справляться и улучшать свое здоровье. Чтобы полностью чувствовать себя хорошо, телом и духом, а также в социальных отношениях, человек должен уметь определять и понимать свои стремления, сотрудничать с окружающей средой. Таким образом, здоровье – это необходимый ресурс для жизни, а не цель жизни.

Всемирная организация здравоохранения классифицирует загрязнители воздуха в соответствии с их действием в:

- Раздражающие загрязнители – пыль, оксиды серы, оксиды азота, окислители и др. Двуокись серы, как и пыль, оказывает раздражающее действие на дыхательные пути, особенно на верхние дыхательные пути. В определенной степени он может вызвать

повреждение нижних дыхательных путей и даже альвеол легких, причем его проникновение фактически определяется размером пыли, которая его переносит. В этих условиях его действие сильнее, а последствия гораздо серьезнее. Диоксид серы вызывает ряд раздражающих проявлений, таких как обильное слюноотделение, мокрота, кашель, спазмы дыхательных путей с затрудненным дыханием. В то же время под действием диоксида серы происходит потеря запаха и вкуса, появление лейкопении и инактивация ферментов, играющих роль в углеводном обмене.

Двуокись азота в 4 раза более раздражает, чем окись азота. Раздражающее действие на дыхательные пути аналогично действию диоксида серы, но, будучи менее растворимым, диоксид азота проникает глубже в дыхательные пути, иногда даже в альвеолы легких, где в высоких концентрациях он может вызвать острый отек легких. В целом, основными симптомами являются гиперсекреция, затрудненное дыхание, вплоть до одышки, прекращение ресничек, вибрации и усиление агрессии микробов. Даже низкие концентрации диоксида азота могут привести к длительным инфекциям. Напротив, оксид азота, хотя и менее раздражающий, обладает токсическим действием в смысле комбинации с гемоглобином и образования метгемоглобина с влиянием на транспорт кислорода, вызывая удушье, особенно у детей.

- **Фиброзантные загрязнители** – представлены, прежде всего, порошками и особенно часто встречаются в промышленных условиях; вызывают фиброз, склероз легких, называемый пневмокониозом, состояния, которые долгое время считались профессиональными заболеваниями.
- **Аллергические загрязнители**, особенно органические – пыльца, пух, волосы - и неорганические. Загрязняющие вещества с аллергическим действием можно разделить на пыль и газы. Аллергенные порошки делятся на минеральные порошки и органические порошки. Минеральные порошки имеют аллергическую роль, самые известные из них: кварц и силикаты, вызывающие пневмокониоз на фоне сенсибилизации организма. Органические порошки по праву считаются основными аллергенными факторами в загрязненной атмосфере. Сюда можно отнести, прежде всего, растительные порошки - чай, какао, подсолнечник, горчицу, кофе и т. д. В список органических сорняков также входят некоторые грибы: *Aspergillus*, *Penicilium*, *Cladosporium* и т. д., которые растут на влажных стенах домов и часто вызывают респираторную или кожную аллергию, особенно у детей. Пыльца цветов, деревьев или трав хорошо известна при сезонных приступах астмы.

Вы знали, что:

- В двадцатке самых загрязненных городов мира 13 находятся из Индии. Первое место занимает Нью-Дели, где уровень переносимых по воздуху частиц в 15 раз выше рекомендованного ВОЗ.
- Ежегодно в моря и океаны сбрасывается шесть миллиардов килограммов мусора, в то время как более одного миллиарда человек в мире не имеют доступа к безопасным источникам питьевой воде.
- Воздух Пекина представляет такой же риск для здоровья, как выкуривание пачки сигарет в день.
- Три самых загрязненных города Европы - Неаполь (Италия), Панчево (Сербия) и Скопье (Македония).
- По данным ОЭСР, развитые страны, наряду с Индией и Китаем, тратят около 3 триллионов долларов в год на болезни, связанные с загрязнением окружающей среды, и преждевременную смерть.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте девиз темы.
2. Объясните ключевые термины на основе изученных.
3. Так как дисциплину румынский язык изучают все ученики, аргументируйте суть стихотворения на румынском языке.

Încotro ne îndreptăm?

Încotro se duce lumea? Încotro ne îndreptăm?

Ce se-ntâmplă cu Planeta? Unde oare alergăm?

A-nflorit tehnologia, navigăm pe Internet, însă am distrus natura și-o să dispărem încet.

N-o să mai citim vreo carte, nici să scriem n-o să știm, dacă nu vom spune "GATA", hai cu toți să ne oprim.

Am ajuns în punctul critic, de nu știm să spunem "STOP", o s-avem în curând parte de-un al doilea "potop".

Poluarea atmosferei se produce ne-ncețat, iar pădurea seculară dispare și ea treptat.

O s-ajungem ca plămâni să respire cât mai lent, tot umplându-se întruna cu gaze de eșapament.

Iar mâncarea, ce să spunem, pesticide cu duimul, fructele din pomi și ele le-au umplut gazul și fumul.

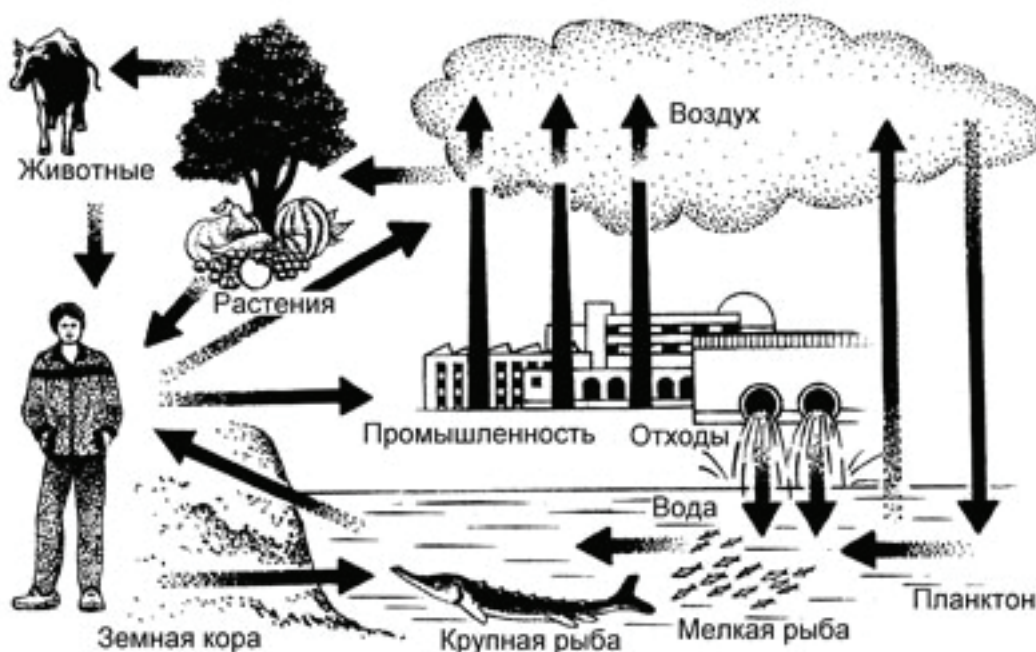
Până când și-n apă, frate, poluarea a ajuns, mama noastră Terra sfântă ajunge încet de plâns.

Oameni dragi de pretutindeni, hai să ne oprim odată, dacă vrem ca peste veacuri, mama Terra să străbată.

E păcat să o distrugem, că-i frumoasă ca o zână, hai s-o protejăm cu toții, hai să dăm mână cu mână...!!!

(Florea Fane Janta)

4. Напишите эссе на тему „Влияние окружающей среды на здоровье”.
5. Выскажите свое мнение о том, что показано на изображении ниже.



ТЕМА 3. Чистое сообщество: сбор и сортировка бытовых отходов

Мotto: «Все вышло из рук природы, чтобы переродиться в руки человека».
(Ж. Ж. Руссо)

Ключевые слова: бытовые отходы, переработка, повторное использование.

Ежегодно в водные бассейны, в атмосферу и почву собирается более 50 миллиардов тонн отходов, из которых значительна доля бытовой химии. В результате расчетов было установлено, что в квартире на каждого человека имеется 7 кг химикатов. Куда они «уходят» из нашего дома? Их обычно выбрасывают в мусор или прямо на улицу, в лес, в сад, сбрасывают в канализацию (чистящие растворы, моющие средства, остатки краски, растворители, другие токсичные вещества).

Раздельный сбор мусора – один из важнейших этапов современного управления отходами с целью превращения их в полезные продукты. Почти все вещества в отходах, такие как бумага, стекло, пластиковая упаковка или металлические банки, могут быть выборочно собраны, а затем переработаны.

Городское и промышленное развитие населенных пунктов, а также повышение уровня жизни населения связано с образованием значительного количества бытовых, уличных и промышленных отходов.

Чтобы остановить рост количества отходов и контролировать деятельность по их сбору, транспортировке, обработке, хранению или утилизации, были приняты законодательные положения, устанавливающие, что:

- тот, кто производит, является и тем, кто рекуперировать или перерабатывает (промышленные компании по закону обязаны собирать хотя бы часть отходов, образующихся в результате их продукции, и перерабатывать их);
- мы все несем ответственность за качество нашей жизни (каждый человек обязан сортировать отходы и хранить их в специальных контейнерах, предоставленных местным оператором санитарии).

Отделение перерабатываемых отходов от других является очень необходимой деятельностью для создания специализированных свалок, и их восстановление (повторное использование, переработка или термическое восстановление) и их последующая обработка должны стать более эффективными.

Перерабатываемые отходы разделяются на контейнеры разного цвета:

- пластиковые и металлические упаковки собираются в *желтые* контейнеры;
- бутылки любого цвета собираются в *зеленые* контейнеры;
- газеты, журналы, книги собираются в *синие* контейнеры;
- смешанные отходы собираются в *коричневые* контейнеры (пищевые отходы, одноразовые подгузники, содержимое мешка для пылесоса и т. д.).

Чтобы сообщество было чище, каждому из нас необходимо соблюдать несколько правил:

Уменьшать! Продукты питания или другие продукты, которые мы покупаем, надо завернуть в упаковку, необходимую для их защиты и продвижения. Мы должны быть уверены, что продукты, которые мы покупаем, доступны нам в упаковке и что их можно будет использовать повторно или переработать. Не будем брать лишнюю упаковку, за которую, кстати, тоже платим!

Используй повторно! Решением для уменьшения количества отходов, которые мы отправляем на свалку/ сортировочную станцию, является поиск способов их повторного использования. Их можно отдать взамен, отдать тем, кто в них нуждается, или использовать для других целей.

Переработка! Переработка включает в себя преобразование материалов, которые мы больше не можем использовать, вещей, которые мы считаем отходами, в новые продукты. Переработка убирает отходы со свалки и экономит ценные природные ресурсы, а также энергию и деньги.

Переосмысли! Нам нужно быть осторожными с вещами, которые мы используем, и с тем, как мы их используем. Прежде чем использовать или покупать продукт, нам нужно посмотреть на его рентабельность с нескольких точек зрения. Переосмысление наших действий и выбор в пользу органических продуктов спасут планету «Нашествие» отходов.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Объясните суть ключевых терминов.
3. Прокомментируйте картинку в нескольких предложениях. Проведите интервью с людьми разного возраста на тему «Возможность и необходимость дифференцированного сбора мусора в нашей стране».



Библиография

Блок I. Организм человека, человеческое развитие и гигиена Блок II. Активность и отдых

Законодательные и нормативные акты

1. Основы Национального Куррикулума. МОКИ. Кишинэу: Lyceum, 2017.
2. Стандарты полового воспитания в Европе. Европейское региональное бюро ВОЗ и ФЦПЗС. Немецкий федеральный центр санитарного просвещения, ФЦПЗС. Кёльн, 2010.

Монографии, статьи

3. Alexeiciuc A., Velişco N. Ecologia și protecția mediului. Chișinău, 2003.
4. Cartaleanu T., Cosovan O., Goraș-Postică V., Lîsenco S., Sclifos L. Formarea de competențe prin strategii didactice interactive. Chișinău: C.E. PRO DIDACTICA, 2008.
5. Crocnan E., Chebici S., Huțanu I. Educație pentru sănătate. București: Editura Didactică și Pedagogică R.A., 2008.
6. Drumea L., Mija V., Mistreanu T., Parlicov E., Hanbecov N. Aspecte ale bioeticii în educație. Materiale de reper pentru diriginți, cadre didactice și manageriale din învățământul primar și gimnazial. Chișinău: Periscop, 2007. ISBN 978-9975-9987-2-7.
7. Lazăr V., Căprarin D. Metode didactice utilizate în predarea biologiei. Craiova: Arves, 2008.
8. Marinescu M. Didactica biologiei. Teorie și aplicații. București: Paralela 45, 2010.
9. Promovarea sănătății și dezvoltării. Ghid pentru persoanele resursă din comunitate. Chișinău, 2012.
10. Sănătatea și dezvoltarea tinerilor. Studiu de evaluare a cunoștințelor, atitudinilor și practicilor tinerilor. UNICEF. Asociația "Sănătatea pentru tineri". Chișinău, 2005.
11. Viața sexuală. Enciclopedia medicală a familiei. LAROUSSE. Biblioteca Adevărul, 2011.

Блок III. Здоровое питание

Блок V. Репродуктивное здоровье

Законодательные и нормативные акты

12. Уголовный кодекс Республики Молдова № 985-XV от 18.04.2002 г.
13. Кодекс о правонарушениях Республики Молдова № 218-XVI от 24.10.2011 г. 2008 г.
14. Закон о здравоохранении № 411-XIII от 28.03.1995 г.
15. Закон о репродуктивном здоровье №. 138 от 15.06.2012.
16. Закон о профилактике ВИЧ-инфекции № 23-XVI от 16.02.2007 г.
17. Закона об обращении наркотических и психотропных веществ и прекурсоров № 382 от 06.05.1999 г.
18. Закон о контроле и профилактике злоупотребления алкоголем, незаконным употреблением наркотиков и других психотропных веществ № 713 от 06.12.2001.
19. Закон о винограде и вине 57-XVI от 10.03.2006, регулирующий торговлю алкогольными напитками.

20. Постановление Правительства № 1208 от 27.12.2010 г. «Об утверждении Национальной противонаркотической стратегии».
21. Закон Республики Молдова о защите прав потребителей № 105-XV от 13.03.2003 г.
22. Закона о режиме вредных продуктов и веществ № 1236 от 03.07.1997 г..
23. Закон о пищевых продуктах №. 78 от 18.03.2004г.
24. Закон об общей безопасности продукции № 422 ри 22.12.2006 г.

Монографии, статьи

25. Consilierea și testarea la HIV a adolescenților. Ghid pentru prestatorii de servicii. Chișinău, 2014.
26. Moșin V. Ginecologie reproductivă. Chișinău, 2014.
27. Promovarea sănătății și dezvoltării. Ghid pentru persoanele resursă din comunitate. Chișinău, 2012.
28. Raportul european privind drogurile. Observatorul European pentru Droguri și Toxicomanie, 2018.
29. Sănătatea adolescenților, factorii determinanți comportamentali și sociali (CSCȘ). Raport su- mar. Republica Moldova, 2014.
30. Sănătatea și dezvoltarea tinerilor. Studiu de evaluare a cunoștințelor, atitudinilor și practi- cilor tinerilor. Chișinău, 2005.
31. Suveică L. Bazele nutriției. Ghid practic. Chișinău, 2011.
32. Suveică L. Dereglări de nutriție la adolescenți. Curs de formare de formatori în asistența ado- lescenților. 2012.

Интернет-источники

33. <https://www.capital.ro/10-mituri-despre-alcool.html>
34. <http://www.castlecraig.ro/dependentia/dependentia-ca-boala/mituri-dependentia>
35. <https://www.investigatii.md/ro/investigatii/drepturile-copilului/copilarie-furata-de-droguri>
36. <https://www.rotary2050.org/alfabetiperlasalute/doc/04rumeno.pdf>
37. <https://books.google.md/books?id=8SpDBgAAQBAJ&pg=PA109&lpg=PA109&dq=compor tament+riscant&source=bl&ots=>
38. <https://www.healthpromotion.ie/hp-files/docs/HPM00053RM.pdf>
39. <https://www.youtube.com/watch?v=doAZap1n4Tc>
40. <https://www.youtube.com/watch?v=acY69WYxoFI>
41. <https://www.csid.ro/diet-sport/dieta-si-nutritie/tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-piramida- ali- mentara-13602680>
42. https://monitorul.fisc.md/mic/care_sunt_cerinele_de_etichetare_a_producelor_alimentare.html
43. <http://www.consumator.gov.md/libview.php?l=ro&idc=180&id=1259&t=/Sfaturi-utile-pen- tru-consumatori/Eticheta-elementul-de-baza-al-unui-produs>
44. <https://ru.scribd.com/doc/180149193/Aditivii-alimentari-si-impactul-lor-asupra-sanatatii- ppt>

Блок IV. Психическое здоровье

Законодательные и нормативные акты

45. Код № 1316 от 26.10.2000 г. Семейный кодекс. В: Мониторул официал, № 47-48, арт. нет. 210 от 26.04.2001 г.

46. Межотраслевая стратегия развития родительских навыков и компетенций на 2016-2022 годы, утвержденная Постановлением Правительства № 1106 от 03.10.2016г. В: Мониторул Официал, № 347-352, арт. № 1198 от 07.10.2016 г.
47. Приказ МОКИ № 1209 от 08.08.2018 г. по Предмету «Родительское воспитание» в программе начального обучения. На: https://mecc.gov.md/sites/default/files/ordin_1209_din_08.08.18_cu_pri-vire_la_educatia_parentala.pdf

Монографии, статьи

48. Bostan D., Bodrug-Lungu V. Psihopedagogia familiei. Suport de curs. Chişinău: CEP USM, 2018. 78 p.
49. Kennedy-Moore E., Lowenthal M. S. Educație inteligentă pentru copii inteligenți. Chişinău: Litera, 2016. 372 p.
50. Manes S. 83 de jocuri psihologice pentru animarea grupurilor. Ştiinţe ale Educaţiei. Iaşi: Polirom, 2008. 208 p.
51. Ras P. Stima de sine: iubeşte-te pe tine pentru a trăi mai bine. Cum să progresezi şi să ai mai multă încredere în propria persoană. Bucureşti: Editura Niculescu, 2016. 166 p.
52. Relații armonioase în familie. Suport informațional. Ministerul Educației Republicii Moldova, LaStrada, OakFoundation, 2016. 97 p.
53. Schiraldi G. R. Stima de sine. În: *Didactica Pro...*, nr. 2 (13), 2018, pp. 26-27.
54. Szentagotai-Tatar A., David D. Tratat de psihologie pozitivă. Iaşi: Polirom, 2017. 344 p.

Интернет-источники

55. <https://dexonline.ro>
56. <https://www.la-psiholog.ro/info/ce-este-bunastarea-psihologica->
57. <https://www.gettyimages.com/detail/photo/child-faces-royalty-free-image/117058793>
58. <http://mihaita19cm.blogspot.com/2012/12/ce-este-succesul-ce-este-succesul-as.html>
59. <https://yandex.by/collections/card/5b8ed8f655854d0095ea7f32/>
60. <https://www.csid.ro/boli-afectiuni/psihiatrie/stresul-definitie-cauze-factori-de-stressi-metode-de-combatere-13763206>
61. <https://www.csid.ro/lifestyle/psihologie-si-cariera/depresia-boala-tacuta-care-te-transforma-in-totalitate-cum-se-comporta-un-om-depresiv-16778841>
62. <https://www.dreamstime.com/stock-photo-outlier-group-negatively-people-happy-man-standing-out-guy-multiethnic-frustrated-sad-desperate-stressed-smiling-positive-image85920261>
63. <http://www.adolescentteen.ro/sanatate/sanatatea-mentala-mentala-si-riscuri-psihologice/>
64. <http://psihologicablog.blogspot.com/2015/11/ii-sanatatea-mintala-determinanti.html>
65. <http://www.scribub.com/jurnalism/Massmedia-ca-factor-de-influen22963.php>

Блок VI. Жизнь без насилия

Законодательные и нормативные акты

66. Международная конвенция № 1989 от 20.11.1989 о правах ребенка. В: Международные договоры № 1, ст. № 52 от 30.12.1998 г.
67. Всеобщая декларация № 1948 г. от 10.12.1948 г. по правам человека. В: Международные договоры № 1, арт. № 12 от 30.12.1998 г.

68. Закон № 140 от 14.06.2013 г. об особой защите детей, находящихся в ситуации риска, и детей, разлученных с родителями. Опубликованный в Мониторул Официал 02.08.2013 г. № 167-172, ст. №. 534. На: <http://lex.justice.md/md/348972/>
69. Закон № 338 от 15.12.1994 о правах детей. В: Мониторул Официал №. 13, ст. № 127 от 02.03.1995 г. На: <http://lex.justice.md/viewdoc.php?id=311654&lang=2>
70. Закон № 45 от 01.03.2007 г. о предупреждении и пресечении насилия в семье. В: Мониторул Официал № 55-56, ст. № 178 от 18.03.2008. На: <http://lex.justice.md/md/%20327246/>
71. Закон № 241 от 20.10.2005 г. о предупреждении и пресечении торговли людьми. В: Мониторул Официал №164-167, ст. № 812 от 09.12.2005. На: <http://lex.justice.md/md/313051/>
72. Закон № 121 от 25.05.2012 г. об обеспечении равенства. В: Мониторул Официал № 103, ст. № 355 от 29.05.2012 г. На: <http://lex.justice.md/md/343361/>
73. Закон №5 от 09.02.2006 г об обеспечении равных возможностей для женщин и мужчин. В: Мониторул Официал № 47-50, ст. № 200 от 24.03.2006. На: <http://lex.justice.md/md/315674/>
74. Постановление Правительства № 434 от 10.06.2014 г. об утверждении Стратегии защиты ребенка на 2014-2020 годы. В: Мониторул Официал № 160-166, ст. № 481 от 20.06.2014. На: <http://lex.justice.md/md/353459/>
75. Постановление Правительства № 270 от 08.04.2014 Об утверждении Инструкций по механизму межсекторального сотрудничества в области выявления, оценки, направления, помощи и мониторинга детей - жертв и потенциальных жертв насилия, пренебрежения, эксплуатации и торговли В: Мониторул Официал № 92-98 от 18.04.2014 г. На:
76. <http://lex.justice.md/viewdoc.php?action=view&view=doc&id=352587&lang=1>
77. Приказ МОКИ №. 77 от 22.02.2013 О Процедуру институциональной организации и поддержки со стороны сотрудников учебных заведений в случае жестокого обращения, пренебрежения, эксплуатации и торговли детьми.

Монографии, статьи

78. Adăscăliță V., Josanu R., Moldovanu I., Epoian T. Prevenirea violenței în instituția de învățământ. Ghid metodologic. Chișinău, 2017. 116 p.
79. Leșco G. Sănătatea adolescenților. Factorii determinanți comportamentali și sociali. Raport sumar al studiului de evaluare a comportamentelor de sănătate ale copiilor de vârstă școlară în Republica Moldova. Chișinău, 2015. 23 p.
80. Protecția copilului față de violență în instituția de învățământ. Culegere de acte normative. Chișinău, 2017. 116 p.
81. Sîrbu S., Bodrug-Lungu V., Gradinaru I., Gorceag L., Bojenco D., Triboi I. Manual de lucru cu abuzatorii. Manualul de instruire a specialiștilor în lucrul cu agresorii familiali. OAK Foundation. Chișinău: EuroPress, 2017, 296 p.
82. Studiul "Violența față de femei în familie". Biroul Național de Statistică, UNDP, UNFPA, UNWomen. Chișinău: Nova Imprim SRL, 2011. 150 p.

Интернет-источники

83. <https://www.unhcr.org/ro/wp-content/uploads/sites/23/2016/12/SGBVbookletROM-Extras-din-Ghidul-UNHCR-privind-prevenirea-%C5%9Fi-r%C4%83spunsul-la-violen%C5%A3a-sexual%C4%83-%C5%9Fi-de-gen.pdf>

84. Вспомогательные материалы в области деятельности по профилактике насилия в отношении детей для учителей, школьных психологов и специалистов из РУОМС, разработанные Центром информации и документации по правам ребенка. На: http://drepturilecopilului.md/files/Material_suport_Fenomenul_violentei_fata_de_copii.pdf
85. Исследование «Безопасность детей в Интернете». La Strada Молдова, 2017. На: http://lastrada.md/files/resources/3/Siguranta_copiilor_pe_Internet_final.pdf
86. <http://amicel.cnpac.org.md/pentru-profesionisti/tulburarile-de-anxietate>
87. <https://9vremparinti.ro/bullying-ce-este-si-cum-se-manifesta-acest-fenomen-ghid-pentru-parinti/>
88. <https://iite.unesco.org/files/news/639352/Prevenirea-violen%C8%9Bei-%C3%AEn-institu%C8%9Bia-de-%C3%AEenv%C4%83%C8%9B%C4%83m%C3%A2nt-Ghid-metodologic-2017.pdf>
89. https://www.publika.md/statistici-privind-violenta-in-familie-din-tara-noastra-peste-9000-de-cazuri-in-primele-10-luni-ale-anului-_3024099.html#ixzz5flnnEtYu
90. <https://covasnamedia.ro/social/mituri-despre-violenta-domestica---spune-nu-violenta-in-familie>
91. <https://www.aikiseishin.ro/blog/bullying/>
92. <https://www.blogintandem.ro/o-poveste-despre-bullying-copii-care-hartuiesc-alti-copii/>
93. https://adevarul.ro/tech/internet/hartuirea-online-cyberbullying-ul-cele-mai-mari-probleme-internet-adolescenti-afectati-1_5a1bf67f5ab6550cb895be91/index.html
94. <https://oradenet.salvaticopiii.ro/viata-ta-online/prietenii/ce-este-cyberbullying-ul>
95. <http://www.siguronline.md>
96. <https://siguronline.md/rom/parintii/informatii-si-sfaturi/siguranta-copilului-online-in-patru-pasi>
97. <http://www.mfa.gov.md/traficul-fiinte-umane/>
98. https://sputnik.md/radio_podcasturi/20181018/22581084/Moldova-trafic-fiinte-umane.html
99. <https://www.gettyimages.com/detail/photo/human-trafficking-royalty-free-image/505633283>
100. <http://lastrada.md/rom/traficul-de-fiinte-umane>
101. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5843209/>
102. <http://www.migratiesigura.md>
103. <http://lex.justice.md/viewdoc.php?action=view&view=doc&id=352587&lang=1>
104. <http://lastrada.md/rom/telefoane-de-incredere>
105. <http://www.telefonulcopilului.md>
106. http://www.sighet-online.ro/index.php?option=com_content&view=article&id=11017:ce-este-stigmatizarea&catid=81:psihologie&Itemid=140
107. <http://egalitate.md/contacts/>
108. https://egalitate.md/wp-content/uploads/2016/04/Legea-121_site.pdf
109. <http://sutliana.wordpress.com/activitatea-comisiei/combaterea-discriminarii-ghidul-metodologic/>
110. <https://www.vrc.crim.cam.ac.uk/VRCconferences/conference/violencereductionreport>
111. <https://www.slideserve.com/lali/dezvoltarea-emo-ional-i-social-a-copilului-i-adolescentului>
112. <https://www.suntparinte.ro/inteligenta-emotionala-definitie>
113. http://www.evenimentespirituale.ro/curs_brasov_gestionarea_emotiilor_tehnici_si_metode_443

Блок VII. Здоровье и окружающая среда

114. Основы Национального Куррикулума. МОКИ. Кишинэу: Lyceum, 2017.
115. Сексуальная жизнь. Медицинская энциклопедия семьи. LAROUSSE. Biblioteca Adevărul. 2011.
116. Educație pentru sănătate. Elena Crocnan. Sultana Chebici. Irina Huțanu. Editura didactică și pedagogică, R.A. 2008.
117. Metode didactice utilizate în predarea biologiei. Viorel Lazăr. Daniela Căprarin. Editura AR-VES. 2008.
118. Formarea de competențe prin strategii didactice interactive. Tatiana Cartaleanu, Olga Coso- van, Viorica Goraș-Postică, Sergiu Lîsenco, Lia Sclifos. Prodidactica. Chișinău 2008.
119. Ecologia și protecția mediului. Angela Alexeiciuc, Nadejda Velișco. Chișinău 2003.
120. Promovarea sănătății și dezvoltării. Ghid adolescenților pentru persoanele resursă din comunitate. Chișinău 2012.
121. Стандарты полового воспитания в Европе. Европейское региональное бюро ВОЗ и ФЦПЗС. Немецкий федеральный центр санитарного просвещения, ФЦПЗС. Кёльн, 2010.
122. Здоровье и развитие молодежи. Исследование для оценки знаний, отношений и практики молодых людей. ЮНИСЕФ. Ассоциация «Здоровье для молодежи». Кишинэу 2005.
123. Didactica biologiei. Teorie și aplicații. Mariana Marinescu. Editura Paralela 45. 2010.



MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



КЛАССЫ
VII-IX

ВОСПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

дисциплина по выбору

Учебное пособие для педагогов

Кишинэу, 2019

Содержание

VII-IX классы

Блок I.	Организм человека, человеческое развитие и гигиена	4
Блок II.	Работа и отдых.....	16
Блок III.	Здоровое питание	26
Блок IV.	Психическое здоровье	36
Блок V.	Репродуктивное здоровье	52
Блок VI.	Предупреждение злоупотребления вредными веществами.....	70
Блок VII.	Жизнь без насилия и дискриминации	84
Библиографические ссылки.....		103



БЛОК

I

Организм человека,
человеческое развитие
и гигиена

Блок I

Организм человека, человеческое развитие и гигиена

ТЕМА 1. Физиологические изменения в подростковом возрасте. Взросление.

Мotto: «Давайте вернемся к жизни подростка, даже если усилия и дороги, которые ведут туда, извилистые и трудные. Но как только мы достигнем красоты юношеского духа, мы еще больше поверим в свое бессмертие».

(Адриан Ибиш)

Ключевые слова: половое созревание, юность, взросление, физиологические изменения.

Половое созревание - это период перехода от детства к взрослой жизни, период, когда организм готовится к зрелости, начинается в возрасте 8-9 лет и длится до 15-16 лет. В этот период человеческое тело претерпевает тотальные изменения на уровне: физическом, умственном, а также сексуальном.

Подростковый возраст - важный период в физическом, умственном и сексуальном развитии девочек и мальчиков, который включает один из важнейших этапов в жизни человека - переход от детства к взрослой жизни.

Подростковый возраст - это период от 10 до 19 лет и делится на 3 периода:

10-13 лет - ранний

13-16 лет - средний

17-19 лет - поздний

Подростковый возраст - лучшее время для продвижения заботы о собственном здоровье. Профилактика вредных привычек (курение, употребление психоактивных веществ) целе-

сообразна в подростковом возрасте, потому что в этот период формируется мировоззрение, интернализируются поведенческие нормы (гендерные стереотипы, пищевые привычки, сексуальное поведение, отношение к конфликту и риску, представление себя), которые повлияют на здоровье и благополучие.

Подростковый возраст включает составную часть - половое созревание, продолжающееся несколько лет, в течение которого в организме девочек и мальчиков происходят интенсивные изменения, связанные с половым созреванием. Фактически с половым созреванием начинаются изменения в подростковом возрасте, которые в среднем проявляются:

- у девочек - в возрасте 8-9 лет
- у мальчиков - в возрасте 10-11 лет

Физиологические изменения указывают начало взросления и начинаются вместе с интенсификации роста. Восприятие тела основано как на индивидуальных наблюдениях, так и на реакции окружающих. Еще до того, как начинает взрослеть, ребенок имеет собственное видение про своего тела, он относится к нему положительно или отрицательно.

Оценивание окружающих касающихся внешнего вида подростка влияет на самооценку, переживаемые эмоции и сексуальное влечение. Часто подросток страдает не из-за объективных телесных дефектов, а из-за отсутствия признательности со стороны окружающих.

У каждого подростка свой индивидуальный график и разный ритм физиологических изменений, на который влияет, прежде всего, наследственность, затем внешние факторы, такие как физические нагрузки, питание и т.д.

Интенсивные изменения, происходящие в период полового созревания, обусловлены активацией процесса выработки гормонов в организме девочек и мальчиков.

Физиологические изменения в подростковом возрасте

Рост и вес:

- подростковый возраст характеризуется очень высокой скоростью роста, ниже, только чем у новорожденного;
- вес в большинстве случаев увеличивается вдвое;
- высота увеличивается примерно на 25%;
- у девочек это увеличение происходит в среднем на 2 года раньше, чем у мальчиков;
- скорость роста абсолютно индивидуальна и не регулируется общими правилами;
- наследственность, питание и общее состояние здоровья являются определяющими факторами темпа роста веса и веса в подростковом возрасте.

Половое развитие:

- половое развитие включает в себя все изменения в организме человека, особенно развитие половых органов, как по форме, так и по строению, а также по функциям, появление вторичных половых признаков, быстрый рост тела и заканчивается появлением репродуктивной способности;
- развитие вторичных половых признаков - гормонозависимый процесс - знаменует наступление полового созревания;
- изменения происходят в установленном порядке в течение нескольких лет, но их время и продолжительность могут сильно различаться от человека к человеку.

Эмоциональное состояние и поведение подростка:

- преувеличенная забота о внешности, сопровождающаяся эмоциональной лабильностью;
- препятствия/ трудности в управлении эмоциями;
- необходимость уединения (собственное пространство в доме, не касаться интимных зон, не брать личные вещи и т. д.);
- желание быть независимым, принимать определенные решения.

Важно помнить:

Возраст физиологических изменений может варьироваться индивидуально в достаточно широких пределах.

Обращаться к специалисту необходимо, только в случае, если возникшие изменения выходят за эти пределы.

Намного важнее, чтобы изменения были последовательными, чем учесть определенный срок.

Половое развитие - основной физиологический процесс, характеризующий период созревания в подростковом возрасте!

Календарь физиологических изменений в организме девочек в период взросления

Название изменения	Возраст начала	Возраст окончания	Средний/ максимальный возраст изменения
1. Изменения в размерах тела.	8-9 лет	17-18 лет	Проходит на весь период полового созревания
2. Быстрое увеличение роста.	9-10 лет	15-16 лет	12-13 лет - взрывной прыжок с увеличением роста (на 8-11 см)
3. Развитие молочных желез (может быть асимметричным).	8-13 лет «бутонализация груди»	14-15 лет - зрелый вид. Полностью закончен после рождения первенца.	В 10,5-11 лет в среднем происходит «бутонализация груди».
4. Появление волос женского типа (сначала в лобковой области, затем в подмышечных впадинах).	10-11 лет	14-15 лет	Встречается в среднем в 11-12 лет.
5. Менархе (появление первой менструации).	Диапазон от 9 до 15 лет	Диапазон от 9 до 15 лет	В среднем в 12-13 лет

Календарь физиологических изменений в организме мальчиков в период взросления

Название изменения	Возраст начала	Возраст окончания	Средний / максимальный возраст изменения
1. Увеличение яичек в размере (может быть асимметричным).	10-13,5 лет	14,5-18 лет	От 11,5 до 12 лет

2. Появление мужских волос (сначала в лобковой области, затем в подмышечных впадинах). Активируется деятельность потовых желез, в результате возникает потоотделение с сильным запахом.	10-15 лет	14-18 лет	12-13 лет
3. Изменения гортани, утолщение тембра голоса, развитие «Адамова яблока».	13 лет	15 лет	13.5-14 лет
4. Увеличение размеров всех мужских половых органов.	11-14.5 лет	13.5-17 лет	12.5-14.5 лет
5. Взрывной рост роста, мышечной массы, увеличение плеч и т. д.	10,5-16 лет	13-17,5 лет Тело растет до 20-25 лет.	13-14 лет. Взрывной рост, 11-13 см.
6. Появление эрекции и самопроизвольной эякуляции («поллюции»).	Диапазон от 8-9 лет до 21 года	Диапазон от 8-9 лет до 21 года	В среднем в 13-13,5 лет появляются первые ночные поллюции («мокрые сны»).

**Во время урока ученикам можно предложить:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:**

1. Определите ключевые термины на основе прочитанной информации.
2. Разработайте свод правил (4-5) личной гигиены, строго необходимые для соблюдения в период взросления.
3. Определите правильный порядок пубертатных изменений в организме мальчиков/ девочек.
4. Проанализируйте информацию, указанную в таблицах, касательно девочек и мальчиков и определите сходство физиологических изменений.
5. Сформулируйте личный девиз, который подошел бы вашему юношескому и зрелому возрасту.

ТЕМА 2. Особенности гигиены тела, в том числе интимной гигиены, в соответствии с полом и возрастом учащихся.

Мotto: «Гигиена людей и человеческих сообществ - это, я думаю, первое условие цивилизации».

(Думитру Константин Дулкан)

Ключевые слова: индивидуальная гигиена, интимная гигиена.

«Гигиена» имеет множество характерных аспектов, которые начинаются с личной гигиены (здоровый образ жизни, чистота тела и одежды, здоровое питание, сбалансированный режим отдыха и движения), продолжается **гигиеной дома/комнаты** (чистота, освещение, вентиляция, приготовление блюд).

Многие люди имеют собственное понимание значения термина «гигиена» в целом и «интимная гигиена» в частности.

Мы выделяем некоторые правила личной гигиены:

- Частое мытье тела, рук
- Чистить зубы не реже двух раз в день
- Используйте чистое белье и меняйте его как можно чаще
- Держите одежду и обувь в чистоте
- Поддержание чистоты в жилой зоне и т. д.

Осторожно! Каждому подростку важно знать, что зубная щетка, расческа, щипчики для ногтей или ножницы для маникюра, бритва, носовой платок, полотенце, нижнее белье – **все это личные предметы и не могут заимствованы!**

Интимная гигиена у девочек/женщин сводится к мытью вульвы и области наружных половых органов - области промежности и ануса. В вульве важно поддерживать чистоту в области клитора и вокруг губ.

Правила соблюдения интимной гигиены заключаются в:

1. мытье половых органов проточной водой с обычным мылом, без различных добавок, также можно детским мылом;
2. движения руками следует выполнять в переднезаднем направлении, т.е. спереди назад, чтобы не занести бактерии из анальной области во влагалище или уретру.

Обычно в смывании влагалища нет необходимости, влагалище обладает самоочищающей способностью, а среда влагалища кислая, поэтому не допускает развития болезнетворных бактерий. Промывание влагалища рекомендуется только в особых случаях, рекомендованных врачом.

Менструальное кровотечение не должно быть «запретной темой». Интимная гигиена в данном случае означает использование прокладок, соответствующих характеру кровотока, а также своевременную замену этих прокладок. Различают внешние и внутренние прокладки (тампоны). Впитывающая способность определяется количеством капель, нанесенных на упаковку, от необильных (одна капля) до обильных (5 капель). Днем рекомендуется использовать внутреннюю прокладку, а ночью - внешнюю прокладку.

Важно: Тампоны и внешние прокладки следует носить не более 4-5 часов! Если их носить дольше, в них могут развиваться инфекции, которые могут повлиять на здоровье.

Интимная гигиена у мальчиков/мужчин сводится к мытью половых органов проточной водой с мылом. Разница в «маневрах» зависит от состояния полового члена - обрезанного или необрезанного.

Мальчики/мужчины с необрезанными половыми членами должны помнить, что под кожей,

покрывающей головку полового члена (крайняя плоть), скапливается «сmegма» - вещество, состоящее в основном из кожного сала и мертвых клеток кожи. Сmegму следует промыть, чтобы избежать возможных инфекций, если она накапливается, затем следует промыть мошонку (кожный мешок, покрывающий яички), область промежности и задний проход. Мыло должно быть нейтральным по кислотности.

Важно: Не принуждайте оголение головки! Если оголение затруднено, обратитесь к семейному врачу, так как существует риск фимоза, т.е. Кожа собирается в наиболее заметной части головки полового члена и не может быть возвращена на место, «душа» головку (головка полового члена).

**Во время урока ученикам можно предложить следующие:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:**

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Пронализируйте анатомию репродуктивных органов на основании изображений (изображения могут быть предложены из любых источников информации).
3. Напишите 3 убедительных сообщений для одноклассников и 3 сообщения для одноклассниц о необходимости соблюдать интимную гигиену.
4. Практическая деятельность: демонстрируются различные виды прокладок, анализируются надписи на упаковке, делаются выводы относительно выбора прокладок.
5. Напишите эссе на одну страницу на тему «Приобретение навыков здорового образа жизни, чтобы стать образцовым родителем в будущем».

ТЕМА 3. «Стандарты» красоты, продвигаемые в СМИ - критическая оценка.

Мотто: «Некоторые люди, сколько бы им лет ни было, никогда не теряют своей красоты. Они перенесли это со своих лиц в свои сердца ».
(Мартин Буксбаум)

Ключевые слова: красота, стандарты красоты.

Что такое красота?

Красота абстрактна, конкретна, внутренняя, внешняя, но все же подход к красоте субъективен. Каждый по-своему воспринимает красоту и верит, что это никогда не изменится. Но вопреки нашему мнению, существует влияние средств массовой информации, которые хотят навязать стандарты красоты, которых очень трудно достичь.

Стандарты красоты меняются

Если задуматься, идеал женской красоты существовал с незапамятных времен, посте-

пенно меняясь в соответствии с нормами времени. В эпоху возрождения женщин, которых сегодня считали бы полными, ценили за естественность их тел.

В викторианскую эпоху были в моде корсеты, предназначенные для достижения эффекта «осиной талии», нездоровой тонкой талии. И в наши дни идея осинной талии и навязчивая идея не набрать лишней килограмм все еще существует и, к сожалению, продолжает расти.

Почему «к сожалению»? Потому что печально, насколько легко на нас может повлиять такая поверхностная концепция, как физическая красота. Конечно, этому виду красоты всегда уделялось слишком много внимания, но сейчас это происходит чаще, чем когда-либо. С «небольшим» преувеличением можно сказать, что мы достигли пика поверхностности.

Когда в СМИ обсуждают «стандарты» красоты, в первую очередь речь идет о женщинах, но это не значит, что на мужчин нет давления, чтобы получить идеальное «тело». Со временем мужчинам пришлось позаботиться и о своем теле. На самом деле «идеальное» мужское тело со временем изменилось кардинально, даже больше, чем женское.

Древние греки очень беспокоились о своих идеалах красоты: «красивые» мужчины считались худыми, но с хорошо проработанными мускулами. Постепенно, стандарты менялись с худых на толстых, в золотой век, например, вес, означал богатство и благополучие. Сегодня в тренде спортивное тело, что неплохо, но проблема возникает из-за чрезмерного стремления к увеличению мышечной массы, особенно с использованием различных гормональных добавок.

Одержимость мускулами или «осиной талией» обязательно пройдет, и, надеемся что однажды «идеальное» тело будет любое тело, которое есть у человека от природы.

Стандарты красоты, продвигаемые СМИ в коммерческих целях

Отношение к красоте касается не только нас. Мы склонны так думать, и большую часть времени мы даже не осознаем этого. На нас влияют средства массовой информации, мы используем методы массового манипулирования для искажения нашего мышления.

Манипуляция означает обнаружение неуверенности, страхов, слабостей и их использование для навязывания определенного поведения, не прибегая к ограничениям. СМИ манипулируют через прессу, радио, телевидение, интернет и т. д.

Недавно на эту тему было проведено исследование, которое продемонстрировало, как основная неуверенность женщин - физическая красота - используется в различных маркетинговых приемах. Исследование пришло к выводу, что со временем реклама для женщин основывалась на том же принципе: «You're not good enough»/ «Ты недостаточно хороша».

Искусственная красота против самооценки

85% того, что мы находим в журналах о красоте, заставляет нас чувствовать себя неполноценными и далекими от совершенства, и здесь начинается порочный круг. Порочный круг расстройств пищевого поведения (анорексия, булимия), гормональных добавок, депрессии,

социальной тревожности, косметических операций и, как следствие, снижения нашей самооценки.

Тысячи женщин совершают членовредительство или даже могут прибегать к самоубийству, потому что они, никогда не достигнут идеала красоты, представленного в СМИ. Но важная деталь, о которой никто не упоминает, заключается в том, что этот идеал на самом деле нематериален, и высшего совершенства не существует.

Совершенство = массовое производство

Мы настолько увлечены идеей совершенства, что не понимаем, что никогда не достигнем его. Однако нам дают ложные надежды. «Если вы купите нашу продукцию, вы покажете, что на фото женщина», а рядом со статьей - фотография женщины с плоским животом, тонкой талией, полной грудью и широкими бедрами. «Смоделируйте свое тело и станьте идеальным мужчиной для своей женщины» - продвигает множество социальных сетей и компаний, которые продают гормональные добавки, а также сети тренажерных залов и силовых тренировок.

Совершенство воспринимается как безупречный белый цвет, как головоломка без недостающих частей, но правда в том, что иногда вы не можете найти последний кусок головоломки, и на этом белом иногда есть серые пятна. В погоне за совершенством мы теряем самое главное: самих себя.

Теряем оригинал среди детей. Мы больше не узнаем себя в зеркале, потому что прибегли к радикальным методам, чтобы быть частью шаблона. Мы придерживаемся идей, с которыми, возможно, раньше не соглашались. Мы меняемся, чтобы угодить другим, чтобы нас принимали, когда мы не принимаем себя.

Мы все должны быть одинаковыми?

Здесь мы ошибаемся. Мы себя не принимаем. Никто не говорил, что это будет легко, но мы должны научиться принимать себя к лучшему или к худшему, чтобы наша самооценка не пострадала.

Мы должны понимать, что у нас есть как сильные, так и слабые стороны, что любое целое состоит из нескольких частей. Нам нужно понимать, что у нас бывают хорошие и плохие дни, что мы не можем делать все по правилам, и что это нормально.

Это значит быть человеком. Бежать, падать, вставать и бежать вдвое быстрее. Нам не нужно подчиняться идеям только потому, что нам говорят, что мы должны это делать. Мы не должны меняться только для того, чтобы нас приняли другие.

Что действительно важно, так это мы. Что мы чувствуем, что думаем, что делаем, что мы.

Стандарты красоты менялись, и будут меняться, но внутренняя красота остается.



Во время урока ученикам можно предложить следующие:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Вместе с коллегами разработайте портфолио на тему «Мода XXI века».
 - Узнайте об особенностях мужской и женской моды 1930-х, 1950-х, 1970-х, 2000-х годов.
 - Прокомментируйте выбранные материалы.
3. **Ролевая игра «Правильный возраст».**
Класс организован в 3 группы.:
 1. **Группа Т (П)** (мнение отца)
 2. **Группа М** (мнение матери)
 3. **Группа С (Р)** (мнение ребенка)

4. **Группа Т (П)** не согласится с изменением внешности ребенка, **группа М** согласится с изменением внешности ребенка, а **группа С (Р)** выберет изменение.

В конце упражнения будет ответ на вопрос: **в каком возрасте, по вашему мнению, вам следует разрешить самому решать, чтобы окончательно изменить свою внешность?**

4. Организуйте дебаты на тему: **«ПОДДЕРЖИВАЕМ продвижение традиционных и естественных методов ухода за внешностью».**

5. Напишите эссе: **«Все ли мы должны быть одинаковыми?»**

ТЕМА 4. Косметическая продукция и услуги - преимущества и риски: маникюр, педикюр, косметика и т.д.

Мotto: «Нет косметического средства лучше для красоты, чем счастье». (Мария Митчели)

Ключевые слова: косметические средства, косметические услуги.

Мы любим косметику, говорим ли мы о лосьонах или губных помадах и макияже, мы бы взяли их все с прилавка домой. Вряд ли найдется женщина, которая скажет, что у нее слишком много, и не пойдет на профессиональный сеанс макияжа.

Нам нужно знать преимущества, которые предлагают нам эти продукты, но также и их недостатки.

Даже если сейчас этого не видно, позже мы заметим, что наша кожа преждевременно состарилась. Какими бы здоровыми они ни были, на них нет 100% гарантии.

Косметика обычно содержит химические вещества, которые оставляют на нашей коже непоправимые следы. Мы определенно не хотим такого?

Если косметика устарела или просрочена, мы можем пролучить раздражения кожи и даже воспалительные процессы глаз, которые, если вовремя не лечить, могут привести к более серьезным заболеваниям. Глаза считаются наиболее чувствительными органами и могут сильно пострадать от нашей невнимательности. Глазам нужен постоянный уход, поэтому нужно пользоваться не просроченной косметикой, не пользоваться ими совместно и носить солнцезащитные очки с защитными линзами.

Косметика вызывает привыкание, может и не настоящую, но известно, что без тонального крема и румян сложно выйти из дома.

Мы часто тратим очень большие суммы денег на скоропортящиеся продукты, которые иногда того не стоят.

Если вы хотите воспользоваться косметической услугой, вам не нужно делать это без мер предосторожности.

Однако удивительно, насколько молодые люди невнимательны к маникюру, педикюру или косметическому уходу. В большинстве случаев они не информируются о качестве услуг, оказываемых выбранным салоном.

Перед тем, как отправиться в салон, рекомендуется задать себе следующие вопросы:

- Салон, в который вы обращаетесь, авторизован?
- Люди, которые предоставляют услуги, имеют соответствующую подготовку?
- На продукты, которые я использую, распространяется гарантия, и они соответствуют цели?
- Используемые инструменты продезинфицированы?
- Не обращайтесь за косметическими услугами, если у вас нет ответов на эти вопросы.

Осторожно! Некачественное косметическое обслуживание, выполненное в антисанитарных условиях, может быть причиной многих заболеваний: грибковых инфекций, вирусов, бактериоза и даже чумки.

Во время урока ученикам можно предложить следующие:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы. Что предлагает автор?
2. Перечислите факторы риска, которым вы можете подвергнуться при использовании услуг, предоставляемых в салонах красоты.
3. Напишите некоторые правила/требования относительно косметических услуг.
4. Организуйте дебаты на тему «Преимущества и недостатки использования косметики».
5. Проанализируйте видео: Как правильно пользоваться косметикой?
6. Напишите рекламный плакат: «Качественные косметические услуги».



БЛОК



Работа и отдых

Блок II

Работа и отдых

ТЕМА 1. Время для работы и время для отдыха. Важность сна.

Мotto: «Тщательно распредели время, если хочешь отдохнуть».

(Бенджамин Франклин)

Ключевые слова: сон, умственная нагрузка, физическая нагрузка

Ребенок растет и воспитывается в соответствии с рациональными принципами жизни, как в семье, так и в обществе. Существует баланс между повседневной активностью, с одной стороны, и отдыхом, и сном, с другой.

Объем и интенсивность повседневной деятельности варьируются в зависимости от возраста и конкретных проблем ребенка.

В деятельности, проводимой в течение дня, ученики прилагают как физические, так и интеллектуальные усилия. Недостаток дозировки объема и интенсивности занятий может привести к преждевременной утомляемости, снижению аппетита, нарушениям сна, задержкам в гармоничном, умственном и физическом развитии.

Интеллектуальное усилие представляет собой совокупность интеллектуальной деятельности, выполняемой учащимися: читать, писать, считать, запоминать и т.д. Интеллектуальная деятельность, рационально организованная, является средством укрепления психического здоровья ученика.

С первых классов школы ученик выполняет легкую или среднюю деятельность, в результате нервная система и опорно-двигательная система нуждаются в восстановлении, поэтому после обеда можно поспать 1-2 часа, чтобы восстановить силы и возобновить физическую и интеллектуаль-



ную деятельность. После домашнего задания рекомендуется еще один период отдыха в виде чтений, подвижных игр, занятий спортом. Вечером перед сном ученик может приятно провести время, слушая музыку, смотря телевизор.

Средняя продолжительность домашнего задания варьируется от класса к классу, но обычно не должна превышать 2-3 часов.

Работоспособность днем выше, чем ночью. Между 7-9 часами утра производительность ниже, между 9 и 12 часами наблюдается наибольшая рабочая сила в течение дня, она снова уменьшается между 13 и 15 часами, увеличивается между 16 и 18 часами, а после 20 лет значительно снижается.

Продуманная организация свободного времени создает передышку для активного отдыха учеников: прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, помощь родителям в домашних делах и т.д.

Рабочий день ребенка должен заканчиваться заслуженным сном, чтобы восстановить организм и особенно нервную систему.

Важность сна

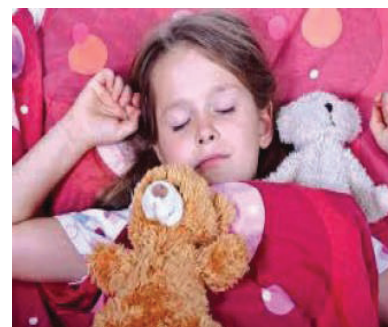
Сон играет жизненно важную роль в нашем здоровье и является показателем физического и психического здоровья человека.

Еще в древности говорили: за великим столом природы сон - величайшее наслаждение. Многие поэты прославляли сон, который приносит умиротворение уставшему человеку, избавляет его от смятения, избавляет от боли. Ф. Тютчев писал: «Дневные раны лечатся сном». То, как мы себя чувствуем в течение дня, во многом зависит от того, что с нами происходит, пока мы спим. Во время сна наше тело «работает на здоровье мозга и его функции». Сон ничем не заменить. Недостаток сна вредит всему организму, особенно мозгу, что ослабляет память, живость ума и общую работоспособность.

Взрослому человеку необходимо спать в среднем 8 часов в сутки. Продолжительность и глубина сна зависят от характера человека, возраста, вида работы, привычек, степени утомляемости. Некоторые люди сохраняют нормальную работоспособность и чувствуют себя хорошо, хотя спят всего 5-6 часов в день.

Свежий воздух, прогулки на свежем воздухе облегчают засыпание, увеличивают продолжительность и глубину сна. Вот почему так полезно включать в распорядок дня регулярные прогулки перед сном, сделать перерыв в умственной работе и подготовиться ко сну. Строго соблюдая время отхода ко сну, мы облегчаем сон, и сон становится глубже. Сон поддерживает здоровый рост и способствует высвобождению гормона роста (соматотропина).

Некоторые факторы могут нарушить наш сон: сытный ужин, неожиданные новости, чай и кофе. Слишком много сна также вредно для здорового человека. По этому поводу выдающийся педагог Ч. Ушинский сказал: чрезмерный сон стимулирует вегетативные процессы больше, чем нужно организму, поэтому человек может стать беспечным, ленивым, увеличивает объемы своего тела.



Недостаток сна также увеличивает риск ожирения, сердечных заболеваний, высокого кровяного давления, диабета и даже инфаркта миокарда.

Несколько советов для хорошего ночного сна:

- Постарайтесь затемнить комнату, чтобы выспаться.
- Сохранять тишину очень важно.
- Для здоровой спины выбирайте прямой, эластичный и удобный матрас.
- Чистое белье и свежий воздух – ключевые факторы для хорошего ночного сна.

Во время урока ученикам можно предложить следующие:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы, ссылаясь на тему урока.
 2. Воспроизводите схему темы:
 - Что такое сон?
 - Опишите важность сна.
 - Каковы последствия недосыпания?
 - Предложите меры для поддержания спокойного сна.
 3. Объясните, что может произойти в следующих ситуациях:
 - Вы ложитесь спать каждый день в 24.00 и просыпаетесь в 6.00.
 - Каждый день ложитесь спать в 22.00 и просыпаетесь в 7.30.
1. Разработать для учеников гимназического цикла оптимальный режим физических и интеллектуальных усилий.
 2. Проанализируйте видеоролик «Работа и отдых подростка» и выскажите свое мнение.

ТЕМА 2. Способы и навыки организации свободного времени. Важность спорта и физической деятельности.

Мотто: «То, что мы делаем в рабочее время, определяет то, что у нас есть, что мы делаем в свободное время – определяет, кто мы».

(Джордж Истман)

Ключевые слова: свободное время, ежедневное расписание

Ваше время и время ваших коллег состоит из трех основных сегментов:

- время для обучения,
- время на физиологические, социальные, культурные и бытовые нужды,
- свободное время (творческой деятельности).

Чтобы составить индивидуальную программу, вам необходимо знать количество ежедневных и еженедельных часов уроков, количество часов, отведенных на домашние задания, часы сна, те, которые необходимы для выполнения семейных обязанностей, те, которые необходимы для поездки в школу, а также продолжительность приема пищи и время отдыха.

Некоторые ученики совершают ошибки, когда используют свое свободное время для хорошей подготовки к уроку, другие планируют больше времени, чтобы расслабиться, и не могут заниматься другими делами. Очевидно, такая организация времени неверна, потому что, если все время отводится на домашнюю работу, рано или поздно это переходит в переутомление. С другой стороны, если все время после уроков считается свободным, это означает отсутствие индивидуальной подготовки, поверхностное отношение к учебе, с самыми серьезными последствиями для подготовки к будущей профессии и жизни.

При правильном распределении времени необходимо учитывать и отражать все действия, которые вы выполняете ежедневно.

При планировании времени вам необходимо найти интервалы для:

- время для обучения,
- время для подготовки уроков и домашних заданий на следующий день (чтения, медитации в школе),
- свободное время,
- другие занятия (дорога в школу и обратно, занятия спортом, некоторые непредвиденные занятия).

Как вы организуете время на домашнее задание? Когда и как начинать осуществление домашнего задания? С каких предметов начинать индивидуальное изучение?

В первую очередь рекомендуется решать более сложные задачи, требующие повышенного расхода нервной энергии, требующие более жесткого психического состояния.

По окончании занятий необходим перерыв на обед и активный отдых продолжительностью 2 - 2,5 часа. Исследования, проведенные специалистами, установили, что наиболее благоприятные часы индивидуального обучения дома, серьезной подготовки домашних заданий и тщательного обучения составляют 16-19 часов.

Важно соблюдать определенные правила:

- Вывести режим дня на виду.
- После 50 минут занятий нужно 10 минут, на отдых.
- Учись только за рабочим столом сидя.
- Разработай план текста, который хочешь выучить.

Соотнеси полученные знания с практическими потребностями. Будь изобретателен в обучении.

- Используй схемы, рисунки, цвета.
- Соблюдай режим программы сна и отдыха.
- Не занимайся поздно ночью!

Во время урока ученикам можно предложить следующие:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Занятие в группах по 4-5 учеников.

Применение: *Мой распорядок дня*

Составьте распорядок обычного рабочего дня в пределах недельного согласно алгоритму:

- Время для учебы
 - Время подготовки к урокам и домашние задания на следующий день
 - Сон и отдых в течение дня
 - Время на личные нужды
 - Свободное время
 - Другие занятия (спорт, дорога в школу и обратно и т.д.)
2. Занятие в группах по 4-5 учеников.
Применение: *Оптимальная программа в течение учебного года*
Составьте оптимальный недельный график ученика, чередующего работу с отдыхом:
- Трудовая деятельность
 - Развлекательные мероприятия
 - Решения для отдыха
 - Планирование моментов отдыха
 - Количество часов, запланированных для работы / отдыха
 - Другое.
3. Занятие в группах по 4-5 учеников.
Применение: *Школа с оптимальным расписанием*
Создайте проект идеальной школы с вашей точки зрения:
- Расписание уроков
 - Школьная программа
 - Учебное предложение / количество предметов / количество часов
 - Индивидуальные инициативы / развлекательные мероприятия
 - Вовлечение или консультация родителей
 - Другое
4. Напишите эссе «Я уважаю свое свободное время».

ТЕМА 3. Управление времени для интеллектуальных усилий.

Мotto: «Никакое поистине почетное звание не может быть завоевано иначе, как ценой величайших индивидуальных усилий: совершенство невозможно найти в стране лени».
(Неизвестный автор)

Ключевые слова: Тайм-менеджмент, интеллектуальная работа

Социальный прогресс привел к торжеству идеи организации интеллектуального труда, чтобы уменьшить усилия и последствия утомления и, в то же время, повысить эффективность труда с точки зрения интеллектуального труда. Сравнивая учебный материал, представленный ученику сегодняшнего поколения, с учебным материалом, который требовался от ученика 30 лет назад, становится понятно, что первый нуждается в повышении успеваемости и что это может быть



сделано только путем правильной организации работы и отдыха.

Организация интеллектуальной работы касается, прежде всего, тех, чья деятельность в высшей степени или преимущественно ориентирована на учебный процесс.

В течение жизни способность к систематической интеллектуальной работе появляется примерно в возрасте 6-7 лет, когда формируется зародыш добровольного внимания. С этого момента способность к концентрации постепенно увеличивается, ассоциируясь с «интересом», интеллектуальной потребностью в знаниях. Когда у подростка появляется мотивация к своей интеллектуальной деятельности, он начинает свое собственное обучение.

Результативность спортсмена строго зависит от предыдущих тренировок. На способность к интеллектуальной работе в равной степени влияет степень подготовки, другими словами, непрерывность и постоянство обучения. После длительного перерыва в учебе для восстановления работоспособности, умственной работоспособности требуется период времени, иногда довольно продолжительный.

Рабочий день ученика прогрессивно увеличивается с возрастом:

- в начальных классах - очень ограничено;
- в старших классах – продлевается.

Реальный рабочий день ученика имеет две составляющие:

- время коллективного обучения;
- индивидуальное время обучения (вне школьных часов).

Независимо от обстоятельств, чрезмерное увеличение ежедневного графика интеллектуальной работы даже на относительно короткие периоды (экзамены, олимпиады) может вызывать различные состояния переутомления, ведущие, в то же время, к торможению нервной системы.

Важным атрибутом управления временем для интеллектуального усилия является необходимость его фрагментировать с помощью коротких перерывов (пауз). Непрерывное чтение материала, без пауз, часами подряд - вызывает утомление нервных центров, истощая биоэнергетический материал, устанавливая состояние торможения. Чтение и письмо без пауз также могут привести к утомлению глаз, сопровождающемуся кратковременным нечетким зрением, общим чувством усталости, головными болями.

Опыт показывает, что возможность сосредоточения внимания во времени (доминанта), без перерыва, не может превышать 35-40 минут у подростков и 50-60 минут у людей старше 18 лет. Отсюда необходимость введения перерывов, чтобы предотвратить нервное переутомление.

В перерывах рекомендуется, особенно, различные физические упражнения, игры, в условиях индивидуального обучения (дома) может быть сопряжено непродолжительное музыкальное прослушивание.

Соблюдение наиболее стабильных часов интеллектуальной работы за счет создания динамического стереотипа и условных рефлексов увеличивает рабочий потенциал и задерживает наступление утомляемости, особенно у людей с трудоспособностью, чтобы концентрировать меньше произвольного внимания.

Для хороших академических результатов, на конкурсах, экзаменах понадобится:

- Тренироваться ежедневно соблюдая режим труда и отдыха.
- Не оставляй незавершенное домашнее задание или невыученные уроки (если чего-то не понимаешь, обратись за помощью к коллеге или учителю - не откладывай на потом);
- Делай заметки на каждом уроке;
- Учись, читая, записывая, составляя диаграммы, решая задачи и выполняя упражнения;
- Соблюдай часы сна, необходимые твоему организму;
- Не трать время на телевизор, не учи ночью в последнюю минуту;
- Обязательно завтракай, не уходи в школу не позавтракав.

**Во время урока ученикам можно предложить следующие:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:**

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока.
2. Перечислите факторы, которые могут вызвать переутомление и утомление, которые зависят от того, как ученик распоряжается своим временем.
3. Определите факторы, которые могут привести к переутомлению и утомлению, которые зависят от учителя.
4. Определите факторы, которые могут вызвать перегрузку и утомляемость, зависящая от организационной структуры школьной администрации.
5. **Групповая деятельность.**
Составьте оптимальную программу активности на периоды интеллектуальной перегрузки организма.



ТЕМА 4. Использование информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в организации трудовой деятельности и отдыха - преимущества и риски.

Мотто: «Компьютеры невероятно быстрые, точные и плохие. Человеческие существа невероятно медлительны, неточны, и гениальны. Вместе их сила превосходит все мыслимые пределы». (Альберт Эйнштейн)

Ключевые слова: цифровые технологии, компьютер.

Современный мир - это постоянный и уникальный вызов для образования. Существование каждого человека, как и всего общества в целом, приобретает все более бдительный ритм, становится все более и более отмеченным потребностью быстро, полностью и правильно знать окружающую действительность, для принятия твердых, своевременных и правильных решений. Это неизбежно приводит к увеличению объема анализируемой информации, к необходимости ее хранения и обработки, а значит, к необходимости использования компьютера, как в

повседневной жизни, так и в учебно-воспитательном процессе. Цифровые технологии должны быть полностью интегрированы «на службе образования» на всех уровнях школьной системы. Интеграция ресурсов ИКТ в образование является выгодной и приведет к повышению успеваемости в школе при условии, что учащиеся будут знать, как пользоваться компьютером, и смогут отделить рабочую деятельность, требующую использования ИКТ, от досуга.

Компьютер очень полезен как для ученика, так и для учителя, но использовать его нужно так, чтобы качественно улучшить учебно-воспитательный процесс, а не усложнять его. Компьютер должен использоваться таким образом, чтобы следить за приобретением знаний и формированием навыков, которые позволят учащемуся адаптироваться к требованиям постоянно развивающегося общества. Он должен быть готов к переменам, приветствовать их с энтузиазмом, а не со страхом и сопротивлением. Если ученики будут уверенно ориентироваться на перемены, они почувствуют потребность в обучении как можно лучше, чтобы справляться с новыми типами профессий. Неудача в развитии способности реагировать на изменения может привести к пассивности и отчуждению.

Внедрение Интернета и современных технологий в школах, правильное использование ИКТ учащимися и учителями приведет к важным изменениям в процессе обучения, создавая акт обучения, основанный на взаимодействии учащихся с компьютером и сотрудничестве с учителем.

Это изменение влияет на:

1. Повышение эффективности учебной деятельности
2. Развитие коммуникативных навыков и индивидуальное обучение

Успешное достижение учениками взаимодействия с компьютером в рабочей деятельности зависит от цели и интереса, проявленного к ее достижению, их знаний и навыков, атмосферы и типа используемых программ, времени использования компьютера.

Однако использование компьютера имеет много пользы/ преимуществ:

- Стимулирование способности к инновационному обучению, адаптируемое к условиям быстрых социальных изменений
- Укрепление навыков научных исследований
- Осознание того, что изученные понятия найдут свою полезность позже
- Усиление мотивации учеников в процессе обучения
- Стимулирование логического мышления и воображения
- Развитие эффективного познавательного стиля, самостоятельного стиля работы
- Мобилизация психомоторных функций при использовании компьютера
- Развитие визуальной культуры
- Обучение полезным практическим навыкам
- Обеспечение постоянной обратной связи между учителем и учеником
- Обеспечение подготовки учеников к жизни в обществе на основе концепции непрерывного обучения (обучение на протяжении всей жизни)
- Определение положительного отношения учеников к учебному предмету, в котором используется компьютер, а также к моральным, культурным и духовным ценностям общества
- Интеграция учеников с ограниченными возможностями в общество и в образовательный процесс.

Компьютер также чрезвычайно полезен, потому что он моделирует сложные процессы и явления, которые ни один другой обучающий инструмент не может сделать так хорошо. Таким образом, через него ученикам предлагаются модели, обоснования и иллюстрации абстрактных понятий, иллюстрации процессов и явлений, ненаблюдаемых или трудных для наблюдения по разным причинам. Он позволяет проводить эксперименты, которые практически невозможно провести из-за отсутствия дидактического материала, недостаточного оснащения школьных лабораторий или опасности, которой подвергаются ученики и преподаватель. Ученики имеют возможность легко изменить условия, в которых происходит виртуальный эксперимент, они могут повторить его достаточное количество раз, чтобы они могли проследить, как происходят изучаемые явления, они могут сделать свои собственные выводы, они могут изложить законы.

Хотя проведение реальных экспериментов чрезвычайно полезно, потому что, как гласит китайская пословица, «картинка заменяет 1000 слов», их подготовка и выполнение требует времени и учебных материалов.

Кроме того, чрезмерное использование компьютера сопряжено с некоторыми рисками:

- Потеря практических навыков,
- Снижение способности вычислять и исследовать реальность,
- Ухудшение человеческих отношений.

Кроме того, чрезмерная индивидуализация обучения приводит к отказу от диалога ученик - учитель и к изоляции учебного акта в его психосоциальном контексте. Предмет слишком сегментирован и атомизирован, и умственная активность учеников снижается, она направляется шаг за шагом. Случайное использование компьютера без точной цели в неподходящее время приводит к скуке, однообразию, неэффективности обучения из-за недостижения целей и может вызвать отвращение к этим современным средствам обучения-оценки.

Во время урока ученикам можно предложить следующие:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока.
2. Разработайте свод правил (4-5) личной гигиены, строго необходимых для правильного использования компьютера.
3. Определите преимущества использования компьютера при подготовке домашнего задания.
4. **Деятельность в 2-х группах.**
Организуите дебаты на тему: «**ЗА и ПРОТИВ ИКТ**».
5. Обсудите приведенное ниже выражение, обмениваясь мнениями между коллегами.
 - «У человека есть иллюзия, что он разговаривает со всем миром за компьютером. Он вообще-то один.»
6. Напишите эссе «Я соблюдаю время в использовании компьютера».

БЛОК



Здоровое питание

Блок III

Здоровое питание

Тема 1. Доля продуктов в ежедневном рационе. Разнообразие питательных веществ. Нарушения питания (ожирение и недоедание).

Мotto: «Еда – это необходимость, но разумная еда – это искусство»

(Ля Рошфуко)

Ключевые слова: дневной рацион, режим, килокалории, ожирение, анорексия, булимия

Потребность в калориях?

Потребность в калориях – энергия, потребляемая ребенком, зависит от возраста и представляет собой основной обмен веществ (энергия, необходимая организму для терморегуляции, «дыхания» и «питания» и т.д.). Она снижается с 50 ккал/кгс/ день у младенцев до 20-25 ккал /кгс/день у взрослых.

Новорожденный, находящийся на грудном вскармливании, растет с оптимальной скоростью 100 ккал/кгс/день и 120 ккал/кгс/день при искусственном вскармливании. Дополнительные ккал до 10% от общего количества ккал ожидается для специфического динамического действия белков (для их переваривания).

Потребность в калориях снижается на 10 ккал/кгс/день на каждые последующие 3 года после первого года жизни.

Потребность в белке – необходимые питательные вещества, играющие главную роль в росте организма - составляют 15-20% потребности в калориях и являются:

- 0-1 год – 2 г / кгс / день
- 1-3 года – 25 г / день
- 4-6 лет - 30 г / день
- 7-10 лет – 35 г / день
- 10-18 лет – 50 г / день

Необходимость белков зависит от возраста, скорости роста, а также от качества используемой пищи.

Необходимость углеводов - макроэлементы, используемые в качестве основного источника энергии в организме, составляют 50% потребности ребенка в калориях и являются:

- 0-3 года: 12 г/кгс /день
- 4-18 лет: 10 г/кгс/день

Клетчатка также является углеводами, хотя большинство из них не усваиваются и не являются источником калорий. Они регулируют кишечный транзит, поглощают воду, увеличивая объем, удерживают некоторое количество сахара, желчных солей, органических кислот и минералов, способствуя развитию здоровой кишечной флоры в организме и стимулируя перистальтику толстой кишки.

Необходимость липидов (жиров) – важнейший источник энергии, способ транспортировки жирорастворимых витаминов - составляет 30-40% от общей калорийности рациона и является:

- 0-1 год 3-6 г/кгс/день
- 1-3 года 5 г/кгс/день
- 4-18 лет 2 г/кгс/день

Всасывание и биологическая роль разных типов жиров сильно различаются. Они на 60% входят в состав мозга, клеточных мембран, влияя на их проницаемость, играют роль в развитии иммунитета, в образовании гормонов, в транспортировке питательных веществ, развитии сетчатки и поддержании здоровья кожи.

Необходимость витаминов, электролитах, микроэлементах и минералах оптимально обеспечивается сбалансированным питанием, растущей пропорционально возрасту, но варьирующей в зависимости от состава пищи. Поэтому необходимо придерживаться здорового питания, знать основные питательные вещества в организме по крайней мере, за 1 год до зачатия ребенка.

Принципы здорового питания

Дробное питание 5 раз/день со следующим распределением калорийности: завтрак - 25%, полдник -15%, обед -30%, полдник -20%, ужин -10%.

- Доля углеводов должна составлять 40% от общего количества калорий..
- Количество жиров менее 30% от общей калорийности.
- Потребление белка должно составлять 30% от калорийности.
- Потребление соли должно быть менее 6 г/день.
- Потребляйте достаточное количество пищевых волокон
- Достаточное количество воды - 1,5-2,5 л

Принцип «5» в питании

5 штук	5 раз	5
Жиры	Завтрак	Фрукты и овощи
Углеводы	Перекус I	
Витамины	Обед	
Белки	Перекус II	
Микроэлементы	Ужин	

Чрезвычайно калорийные продукты > 300 ккал / 100 г продукта

930 масло любого вида	546 подсолнечная халва	360 обычные макаронные изделия
927 свиной жир	437 маслины	360 овечья брынза
923 гусиный жир	425 печенье	358 манная крупа
767 маргарин	410 сахар	354 лущеный рис
721 сливочное масло	400 ростки пшеницы	344 ржаной хлеб
705 очищенный фундук	398 льняное семя	333 чечевица
700 этиловый спирт	386 макароны с яйцом	323 горох
650 орехи	377 соевые бобы	310 финики с косточками
606 миндаль	374 овсяные хлопья	306 изюм
605 молочный шоколад	366 плавленный сыр	305 овечий сыр
584 арахис	361 яичный желток	303 бобы

Низкокалорийные продукты <200 ккал / 100 г продукта

17 перец	33 белая капуста	53 петрушка	72 пастернак	107 шиповник
18 кабачки	33 красная капуста	54 абрикосы	77 ежевика	125 щучья икра
19 огурцы	33 корень сельдерея.	54 земляника	79 груши	130 карповая икра
19 редис	35 грибы	54 лук порей	80 молодой картофель	134 говядина
20 помидоры	36 лимон	54 йогурт	81 черешня	136 утиятина
20 зеленый лук	39 сладкий перец	54 смородина	82 щучье мясо	137 чеснок
22 латук	40 мандарины	57 яичный белок	83 мясо судака	155 творог
25 дыни	40 сушеный лук	63 айва	88 зрелый картофель	174 куриные яйца
25 шпинат	43 свекла	65 коровье молоко	89 сливы	177 мясо птицы
26 дыня	45 морковь	65 вишня	90 творог	177 оливки
27 баклажаны	45 персики	66 бананы	96 зеленая фасоль	179 индюшатина
30 цветная капуста	47 апельсины	67 яблоки	98 виноград	
30 грейпфрут	50 клубника	68 крапива	100 крольчатина	
33 зеленая фасоль	50 брюссельская капуста	71 малина		

Нарушение питания - это группа серьезных заболеваний, которые могут вызывать различные заболевания, иногда приводящие к летальному исходу.

Наиболее распространены: недоедание, анорексия, булимия, лишний вес, ожирение

Ожирение - это патология, характерная для всех возрастов, но в подростковом возрасте эта проблема здоровья является фундаментальной, потому что тело очень важно для подростков, особенно для девочек. Избыточная масса тела проверяется с помощью ИМТ - индекса массы тела. Формула ИМТ = Масса тела (кг): Рост (м²). Для подростков ИМТ > 23,8 считается избыточным весом. Настало время вмешаться, чтобы скорректировать рацион, диету и количество продуктов, а также физическую активность. Морбидное ожирение провоцирует ряд заболеваний: атеросклероз, гипертонию, диабет, инфаркт миокарда и др.

Анорекия - это расстройство пищевого поведения, при котором пациент практически голодает. С клинической точки зрения, человек страдает анорексией, если он весит 85% или меньше, чем человек с нормальной массой тела того же роста и возраста, но продолжает худеть. По оценкам, этим заболеванием болеют 1% девочек и женщин в возрасте от 20 до 30 лет. Это серьезное заболевание, которое может вызвать серьезные проблемы со здоровьем: 1 из 10 случаев анорексии заканчивается смертью.

Булимия - это заболевание с приступами голода, когда человек ест тайно, в большом количестве, в короткие сроки, не может остановиться, не поддается контролю – поглощает пищу. Пища не нагревается, ее едят из холодильника, миски, больной не жует, никакие внешние факторы не могут, помешать ему есть. По мере употребления пищи чувство сытости не появляется, а возникает чувство вины, отвращения к себе, депрессии.

**Во время урока ученикам можно предложить следующее:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:**

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока.
2. Работа в группе: составьте такой рацион, который будет способствовать нормальному росту и развитию организма.
3. Напишите реферат «Важность веществ (белков, жиров, углеводов) для гармоничного развития подростков».
4. Работа в группе: Разработать плакат «Методы профилактики ожирения и недоедания».
5. Составьте список услуг, в которые подросток с нарушением питания может обратиться за помощью.

Тема 2. Соотношение цена - качество при выборе продуктов питания.

Мотто: „С большим упорством
Когда есть конкуренция Качество - это суть!“
(Константин Енеску)

Ключевые слова: качество, цена, выбор

Широкий ассортимент продуктов не всегда гарантирует качество.

Это вопросы, на которые нам нужен четкий ответ:

- сельскохозяйственный производитель использовал вещества в рекомендованных количествах?
- земля находится на территории, загрязненной (случайно или периодически) различными веществами?
- чем кормили или поили животное?
- если оно было здоровой, у него есть справка от санитарного врача?
- соблюдены санитарные нормы при хранении, транспортировке продуктов?
- кто гарантирует, что пищевая компания X использует соответствующие консерванты в количестве, указанном в рецепте, и что они правильно указаны на упаковке?
- рассматриваемые продукты должны быть хорошего качества до истечения срока годности, указанного на упаковке?

Вот несколько простых советов, чтобы решить, что купить:

- внимательно проверьте еду, которую хотите купить / съесть;
- если внешность сомнительна, откажитесь;
- убедитесь, что это действительно;
- убедитесь, что на нем есть все идентификационные данные производителя - иногда появляется только импортер;
- летом, при выборе продуктов из охлаждаемой витрины смотрите на температуру, отображаемую в ней градусником (что обязательно) - температура выше 10 градусов недопустима;
- избегайте подозрительно дешевых товаров;
- не покупайте в больших количествах неизвестную еду;
- для овощей-фруктов - ненадлежащее хранение / транспортировка;
- обратите внимание на магазин, в котором вы покупаете еду: грязный, импровизированный магазин, с грязными витринами, продуктами, хранящимися на полу, и т. д. должен заставлять вас не покупать, несмотря на привлекательную цену или заверения продавца в том, что продукт свежий;
- не покупайте продукты вне специально обустроенных мест, есть «производители», которые продают товары прямо на улице, особенно яйца, мясо, молочные продукты;
- вне дома, ешьте только те продукты, которые вы можете идентифицировать;
- внимательно проверьте этикетку продукта - состав, калорийность, срок годности и т.д.

Во время урока ученикам можно предложить следующие:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока.
2. Напишите реферат «Как мы определяем качество еды».
3. Проанализируйте предлагаемые этикетки с точки зрения качества продукции.
4. Примечание: ученики представляют этикетки из разных стран.

Тема 3. Здоровое поведение в отношении питания и внешний вид, и параметры тела. Важность употребления воды.

Мotto: «Человек - это то, что он ест». (Лукреций)

Ключевые слова: здоровое поведение, картина, важность воды

Что такое «образ тела»?

Вид тела способствует формированию самооценки, это наше субъективное представление о том, как мы выглядим, концептуализация внешнего вида. Вид тела относится к нашему опыту общения с собственным телом и нашему мнению о нем: как мы чувствуем себя в своей коже, какие представления о своем теле у нас есть. Образ нашего собственного тела означает, что все наши чувства участвуют в формировании этого сложного опыта.

Детские переживания и эмоции, связанные с собственным телом, важны в формировании образа тела. Отношение к собственному телу складывается с детства, разочарования начинают появляться с наступлением подросткового возраста. Мнение родителей очень важно при формировании мнения о собственном теле.

Когда мы говорим об **искажении образа тела**, исследования показывают, что больше всего страдают девочки (соотношение составляет 1 мальчик на 15 девочек). Результаты продольного исследования (Дж. Парк, 1983) показали, что в целом девочки подростки, как правило, имеют гораздо более негативное представление о себе, чем мальчики. В том же исследовании было обнаружено, что негативное представление о себе является предиктором депрессии у девочек, отсутствия физической активности у мальчиков и ожирения у обоих полов.

В случае людей с анорексией происходит искажение образа тела. Пациент выглядит толстым, даже если он худой или имеет нормальный вес. Интересно, что анорексики правильно ценят соответствие других людей.

В случае булимии есть опасения по поводу формы тела и веса, но в целом пациенты правильно оценивают образ тела.

Особенности образа тела

Негативное изображение тела:

- искаженное восприятие формы своего тела;
- вы убеждены, что другие намного привлекательнее вас;
- вы чувствуете смущение, беспокойство за свое тело;
- вы чувствуете себя неудобно и неуклюже в своем теле.

Позитивный образ тела:

- вы цените свое тело, вы понимаете, что телосложение очень мало говорит о характере и ценностях людей;
- вы принимаете свое тело таким, какое оно есть, и отказываетесь беспокоиться о еде, весе и потребленных калориях;
- ты чувствуешь себя комфортно и уверенно;
- реальное изображение вашего тела, как вы есть.

Ключ к формированию позитивного образа тела - это *узнавать и уважать свое тело, научиться преодолевать негативные мысли и эмоции, заменяя их позитивными.*

Вы принимаете себя, вы принимаете собственное тело.

Значение воды в жизни человека

Вода - абсолютно незаменимое вещество для жизни, независимо от формы, являясь одним из самых универсальных растворителей. Вода - это химическое соединение водорода и кислорода, имеющее грубую химическую формулу H_2O . Вода - одно из самых распространенных веществ на планете Земля, образующее одну из ее оболочек - гидросферу.

Вода, пригодная для употребления в пищу, называется питьевой водой. Значительное количество воды используется организмом для переваривания пищи. Почти 72% массы человеческого тела составляет вода. Для правильного функционирования организму необходимо от двух до семи литров воды в день, чтобы избежать обезвоживания, точное количество зависит от уровня активности, температуры, влажности и других факторов. Точно неизвестно, сколько воды нужно употреблять здоровому человеку. Диетологи говорят, что это рекомендуемое количество воды, которое необходимо употреблять в день - они рекомендуют потребление для женщин всего 2,7 литра воды (включая источники воды в пище) и 3,7 литра для мужчин, соответственно. Вода выводится из организма с мочой и калом, с потом и дыханием.

**Во время урока ученикам можно предложить следующие:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:**

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока.
2. Напишите эссе «Важность образа тела в моем видении».
3. Групповая работа: Проведите интервью «Я принимаю себя таким, какой я есть, потому что ...»
4. Перечислите 3 правила пищевого поведения при ожирении, анорексии, булимии.
5. «Важность воды в жизни человека» сформулируйте мотто, который можно использовать в СМИ для продвижения этого продукта.

Тема 4. Микроэлементы и их значение в питании подростков (йод, железо, фолиевая кислота и др.).

Мотто: «Здоровье - это сокровище, которым немногие умеют дорожить, хотя с ним рождаются почти все»

(Неизвестный автор)

Минеральные вещества входят в состав пищи и необходимы для образования тканей, участвуют в биологических и физиологических процессах организма. Они делятся на макроэлементы - 98% всех элементов клетки (водород, кислород, углерод и азот); микроэлементы - 2-3% (калий, кальций, фосфор, натрий, магний, железо, хлор, сера), которые существуют в

организме в больших количествах, а ультрамикроэлементы - 0,1% (цинк, медь, хром, марганец, кобальт, молибден, йод, фтор, никель и др.) - в малых количествах.

Кальций входит в состав костной ткани. Ионы кальция стабилизируют клеточные мембраны. Он необходим для нормализации окислительных процессов в нервной системе и сокращения мышц, участвует в процессе свертывания крови, оказывает противовоспалительное и десенсибилизирующее действие. В организме человека содержится около 1200 г кальция, также 99% этого количества находится в костной системе. Костная ткань - главный кладезь кальция и фосфора. Всасывание кальция из пищи происходит в тонком кишечнике в присутствии витамина D. Избыток жиров в рационе нарушает всасывание кальция, поскольку жирные кислоты, в свою очередь, образуют нерастворимые в кальции соединения, которые в больших количествах выводятся с калом. **Дефицит кальция** возникает при его нехватки в пище (голод, исключение молочных продуктов из пищи), при обильном потоотделении, у беременных и кормящих женщин. Нарушение процесса всасывания кальция возникает при патологиях органов пищеварения, при длительном приеме анаболических гормонов.

В результате возникают судороги, парестезии, остеопороз. **Фосфор** входит в состав нуклеотидов, нуклеиновых кислот, фосфобелков, фосфолипидов, коферментов и т.д. Неорганический фосфор вместе с кальцием способствуют формированию костей. Фосфор, состоящий из нуклеотидов и нуклеиновых кислот, участвует в процессах хранения и использования генетической информации, биосинтезе нуклеиновых кислот, белков.

Дефицит фосфора может возникать в результате длительного употребления пищи, бедной в содержании этого элемента, во время беременности и кормления грудью, при дефиците белка, витамина D. Пониженное содержание фосфора в организме вызывает остеопороз, остеомалацию, потерю аппетита, снижение способности к физическому и интеллектуальному труду. Крупы, печень, рыба, мясо, молоко, молочные продукты богаты фосфором. Фрукты и овощи содержат меньше фосфора.

Калий регулирует гидросолевой и внутриклеточный обмен, осмотическое давление, обеспечивает кислотно-щелочной баланс, функцию миокарда, увеличивает выведение натрия и воды в организме, активизирует некоторые ферменты. Длительный прием диуретиков, гормонов надпочечников, рвота, диарея, обильное потоотделение могут вызвать гипокалиемию с адинамизмом, сонливость, потерю аппетита, олигурию, гипотонию, нарушение сердечного ритма.

Повышенное количество калия содержат сухофрукты, картофель, мясо, рыбу, бобовые, виноград и другие фрукты и овощи.

Натрий в виде хлорида натрия входит в состав тканей и крови, определяет синтез соляной кислоты в желудке, нормализует кислотно-щелочной баланс, осмотическое давление, является антагонистом калия. **Гипонатриемия** может возникнуть в результате длительного употребления пищи с высоким содержанием калия, может быть вызвана рвотой, диареей, обильным потоотделением, приемом диуретиков, гипофункцией надпочечников. Люди, потребляющие избыток хлорида натрия, часто страдают повышенным артериальным давлением, нарушениями функции почек. Суточная норма натрия обеспечивается поваренной солью, содержащейся в хлебе (2-3 г), солью, используемой при приготовлении блюд, и солью, потребляемой во время еды. В дневном рационе должно быть 6-10 г хлорида натрия. В теле взрослого человека содержится до 25 г магния, который входит в состав костей и является запасом этого элемента. Магний обладает спазмолитическим, сосудорасширяющим дей-

ствием, усиливает перистальтику кишечника, выводит желчь и холестерин через кишечник. Нарушение процессов всасывания в кишечнике и длительный прием диуретиков могут вызвать гипомагниемия с остеопорозом, гипотонию, судороги, нарушения сердечного ритма. **Дефицит магния** увеличивает нервно-мышечную возбудимость, вызывает слуховые галлюцинации, страх, тахикардию. Магнием богаты зерновые отруби, овсяные хлопья, бобовые, орехи, яйца, орехи, свекла, салат, морковь.

Железо входит в состав миоглобина, гемоглобина, эритроцитов и транспортирует кислород, участвует в синтезе ферментов, при отсутствии железа в крови появляется железодефицитная анемия. Причинами его могут быть низкое содержание железа в пище, недостаток соляной кислоты в желудочном соке (нарушается ее всасывание), хронические кровоизлияния, повышенное потребление железа у беременных и кормящих женщин.

Йод обеспечивает нормальную работу щитовидной железы, при его отсутствии появляется зоб. Йод в больших количествах содержится в морепродуктах (рыба, водоросли и др.), в яйцах, луке, чесноке. В населенных пунктах с низким содержанием йода в воде повышен риск эндемического зоба, поэтому рекомендуется использовать йодированную поваренную соль. Но имейте в виду, что йод нестабилен и срок хранения йодированной соли составляет 6 месяцев. **Цинк** необходим организму для нормального роста, полового развития и созревания, нормализации гемоглобина и процессов регенерации тканей, улучшает иммунный статус организма, входит в состав инсулина и усиливает его гипогликемическое действие. **Дефицит цинка** в организме выражается в задержании роста детей и их полового развития, снижении аппетита, анемии, гепатомегалии. Цинком богаты мясо, рыба, печень, яйца, сыр, орехи, крупы, грибы.

**Во время урока ученикам можно предложить следующие:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:**

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока.
2. Перечислите продукты, содержащие макро и микроэлементы (групповая работа).
3. Напишите реферат на тему «Почему мы должны использовать продукты с микроэлементами» или «Важность использования продуктов с макро и микроэлементами».
4. Ролевая игра «Делаем продукты с микроэлементами».



БЛОК
IV

Психическое здоровье

Блок IV

Психическое здоровье

Тема 1. Определение и характеристики психического здоровья. Проявления эмоций и управление ими.

Мotto: «Неправильно лечить глаза без головы, голову без тела, как и тело без души»

(Сократ)

Ключевые слова: душевное здоровье, психологическое здоровье, психологическое благополучие, эмоции, стресс, депрессия, неудача, успех.

Здоровье – это важная предпосылка для успешной работы человека. Здоровье включает в себя как физический, так и психический и социальный компоненты, компоненты, которые тесно связаны и взаимозависимы. Другими словами, здоровье означает действие с оптимальными параметрами со всех точек зрения (физическая, ментальная, эмоциональная и социальная), то есть благополучие во всех аспектах жизни. Фактически, пребывание в этом состоянии психического благополучия включает в себя способность быть полностью функциональным человеком, который может выполнять различные социальные и профессиональные роли.

Специалисты предлагают разграничить психическое и психологическое здоровье. Психическое здоровье больше относится к отсутствию патологии, отсутствия симптомов, которые, как правило, мешают человеку адаптироваться в обществе. Психологическое здоровье означает наличие определенных личностных характеристик, которые позволяют человеку не только адаптироваться к обществу, но и развиваться, способствуя своему развитию.

Среди характеристик и критериев психического здоровья особое значение принадлежит гармонии, равновесию, степени интеграции, ориентации на саморазвитие, духовности. Эти характеристики описывают здоровую личность как часть психологического подхода.

В социально-образовательном контексте мы предлагаем использовать термин **психологическое благополучие**. Психологическое благополучие можно понять по тому, как люди относятся к чувствам, которые они испытывают в результате жизненного опыта, по тому, как они воспринимают и понимают жизнь, и по тому, как они открыты для переживания.¹ Эти переживания индивидуальны для каждого человека.

¹ Адаптировано согласно: <https://www.la-psiholog.ro/info/ce-este-bunastarea-psihologica->

Психологическое благополучие имеет когнитивный компонент, который относится к личному значению для психического здоровья и удовлетворенности жизнью, а также аффективный аспект, который включает личные эмоциональные переживания, которые могут быть приятными или неприятными.

Параметры психологического благополучия:

- **Самопринятие** - позитивное отношение к себе, признание и принятие многих аспектов себя, включая приятные и менее приятные черты;
- **Позитивные отношения с другими** - способность к сочувствию, привязанности и близости; понимание аспекта компромисса между людьми и т.д.
- **Автономность и независимость** - способность противостоять социальному давлению, думать и действовать определенным образом; регуляция поведения изнутри, самооценка;
- **Социальные отношения** - способность выбирать или создавать контексты, соответствующие личным потребностям и ценностям, эффективное использование возможностей и т.д.
- **Цель в жизни** - наличие цели в жизни; связь между обучением и целью в жизни; ощущение, что настоящее и прошлое имеют значение; иметь веру, дающую жизни цель;
- **Личное развитие** - ощущение непрерывного развития; повышение и расширение способностей человека, открытость к новым впечатлениям; изменения таким образом, чтобы отражать большее самопознание и эффективность.

Рекомендации:

Исходя из компонентов упомянутого психологического благополучия, рекомендуется следующее:

- формирование позитивного отношения к себе и принятие других;
- формирование рефлексивных навыков (умение понимать и описывать свои и чужие эмоции);
- формирование потребности в личном развитии.

Запомните: состояние психологического благополучия выражается тем, что мы чувствуем, как мы думаем и как ведем себя.

В этом контексте мы собираемся проанализировать психомоторное измерение.

Определение эмоций

Эмоции - это психические реакции высокой интенсивности, которые включают типичные экспрессивные и физиологические проявления. Они сопровождаются стремлением к действию (приблизиться или удалиться от объекта/существа, вызвавшего эмоцию), что объясняет физиологические изменения, сопровождающие феномен эмоции: покраснение лица, учащенное сердцебиение, мышечное напряжение и т.д.

В своей работе *Выражение эмоций у людей и животных*, Чарльз Дарвин определил, основываясь на том, как эмоции проявляются в поведении, 9 основных эмоций. Это: радость, интерес-возбуждение, удивление, печаль (иногда называемая отчаянием-тревогой), гнев, страх, отвращение, презрение и стыд. Эта классификация актуальна и по сей день, ее используют исследователи.

Эмоции чаще всего вызываются степенью соответствия или несоответствия между мотивами и стремлениями человека и конкретными жизненными ситуациями. Таким образом, когда мы получаем то, что хотим или что нам нужно, мы испытываем положительные эмоции. Если мы не можем получить то, что хотим, появляются негативные эмоции, такие как грусть или разочарование.

Как выражаются эмоции?

Разнообразие эмоций, которые проявляются у людей, можно распознать, как правило, на основе изменений в выражении лица, независимо от того, счастлив он или грустен, скучает или нервничает.

Хотя выражение эмоций на лице определено биологически, люди могут до некоторой степени контролировать то, как они выражают свои эмоции. Выражение эмоций на лице можно замаскировать, ослабить или нейтрализовать. Кроме того, каждая культура формулирует свои собственные правила в отношении выражения эмоций.

Было показано, что выражение эмоций на лице может влиять на общее настроение или даже на саму эмоцию. Таким образом, сокращения лицевых мышц, возникающие во время негативных эмоций, таких как страх или гнев, вызывают, при необходимости, усиление субъективного впечатления от страха, гнева или отчаяния. И наоборот, если мы примем веселое выражение лица, мы сможем легче пережить трудные времена.

Как мы управляем эмоциями?

Управление эмоциями можно осуществлять по-разному, чтобы уменьшить отрицательные эмоции, усилить положительные эмоции.

1. Рекомендации по упражнениям:

Упражнение «Три хороших дела»:

Цель: наслаждаться благополучием, когда ты можешь делать добрые дела

Описание задачи: в течение 5-7 минут напишите 3 вещи, которые хорошо подошли вам в соответствующий день/неделю. Опишите, что произошло и что вы чувствовали в этих ситуациях. Затем опишите 3 хороших дела, которых вы достигли, и эти эмоции. Включите их в таблицу:

Что хорошего случилось со мной		Что я сделал хорошо	
Действие	Эмоции	Действие	Эмоции

* Упражнение можно выполнять индивидуально или в небольших группах.

2. Упражнение «Улыбающийся человечек» («Дождь идей»)/ Это можно сделать в начале урока

Цель: мобилизация учеников/учениц для уроков путем изучения положительных эмоций

Описание задачи: Учитель / учительница рисует на флипчарте/на доске улыбающееся человеческое лицо (на рисунке: глаза, уши, нос, рот). Учащимся в классе задают вопросы: с момента пробуждения до уроков, что у них есть:

- Указав нос – что они понюхали вкусного?
- Указав глаз – какие красивые / приятные вещи они видели?
- указав ухо – какие приятные слова они слышали?
- Указав рот – какие приятные слова они кому-то адресовали? Кому?

Каждый, не задумываясь, ответит на вопросы и поделится своими чувствами в те минуты. Учитель обратит внимание на то, что важно не только получать положительные эмоции, но и предлагать что-то положительное другим людям (например, добрые слова, поощрение, благодарность).

3. Упражнение «Вон, тяжелые мысли».

Цель: развитие навыков устранения негативных эмоций; создание конструктивной рабочей атмосферы.

Описание задачи: Преподаватель предлагает ученикам записать на листах мысли / проблемы, которые беспокоят их в данный момент (они могут написать столько, сколько захотят).

Затем эти листы складываются и выбрасываются в мешок для мусора. Таким образом освобождает от проблем, отгоняет тяжелые мысли.

Учитель привлечет внимание к способам решения проблем / ненасильственного контроля над эмоциями.

**Во время урока ученикам можно предложить следующие:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:**

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока.
2. Опишите свои ассоциации с психологическим благополучием (в центре круга поставить ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ и лучи, на которых написаны ассоциации) - с помощью «дождя идей».
3. Используя классификацию К. Дарвина - организуйте, Игры - базовое упражнение на распознавание эмоций (человек представляет, класс определяет выраженные эмоции).

4. Групповая работа. Предложите рекомендации по управлению различными эмоциональными состояниями: грустью, гневом, стыдом, возбуждением, страхом ...



5. Основываясь на изображениях ниже², определите эмоции человека и ситуации, в которых они могут возникнуть.



Тема 2. Освоение собственного призвания и потенциала.

Мотто: «Человек, познай себя, и ты познаешь Вселенную!»
(надпись у входа в Храм Дельфи)

Ключевые слова: призвание, личный потенциал, Личное развитие

Что это призвание?

Согласно словарю, призвание - это способность, предрасположенность к определенной сфере деятельности или к определенной профессии.

Призвание является составной частью счастья, потому что, когда человек следует своему призванию - он дает волю своим увлечениям, талантам и способностям, и тогда деятельность (обучение, работа) становится частью жизни, она становится своего рода непрерывной игрой.

Слово призвание происходит от латинского «voice», что означает призыв. Он обозначает голос, который призывает человека к уникальной цели. Призвание - это то, что раскрывает в

² <https://www.gettyimages.com/detail/photo/child-faces-royalty-free-image/117058793>

человеке все самое лучшее, представляет собой уникальное сочетание талантов и способностей, которое является и будет опорой в жизни.

«Вы когда-нибудь представляли себе, каково это просыпаться утром с широкой улыбкой, желая начать новый день, быть счастливым, что вы живы, что вы можете экспериментировать и выражать себя, делая то, что любите?»

Сколько учеников со школьной скамьи знает, какой профессией или сферой деятельности они хотели бы заниматься, что их привлекает, какое занятие им подходит? Сколько раз я слышу вопрос, который задают родственники, знакомые, учителя. Кем ты хочешь стать, когда вырастешь? »

Часто ответ на этот вопрос в жизни подростков долгое время остается довольно расплывчатым.

Рекомендация: Что могут делать подростки?

- Раскрыть свои таланты и хобби.
- Выслушать мнение родителей, родственников и друзей, проанализировать предложения на рынке образования и труда и т.д.
- Важно ли, чтобы каждый понимал, чего он хочет, но также и то, что он может сделать? Он хочет простую работу или он хочет заниматься тем делом, в котором он может использовать свои таланты и чувствовать себя удовлетворенным? Он хочет зарабатывать деньги любой ценой и/или следовать своему призванию. Но для этого каждый должен знать свое призвание!
- Важной предпосылкой может быть личное развитие

Что такое личное развитие?

Личностное развитие, согласно словарю - это действие развития и его результат. Само выражение *личностное развитие* - это сочетание двух слов: Развитие + Личное.

Когда люди добиваются большего и их жизнь меняется - можно говорить о развитии. Когда ничего не меняется или результаты отсутствуют - речь идет не о развитии, а о личном намерении, личном моделировании. А представление о персонале связано с тем, что человек делает, что он чувствует или что он собой представляет.

Личностное развитие - о том, чем человек занимается:

Повседневную деятельность можно назвать личностным развитием, если она имеет результаты внутреннего роста, когда вы изучаете новое, когда вы практикуете новые навыки, когда вы применяете свои знания на практике и видите реальные положительные результаты. Но с важным условием: это развитие должно быть направлено не только в личную пользу, но и с социальным воздействием.

Личностное развитие - о том, как человек себя чувствует:

Личное развитие означает проявление сочувствия, любви, благодарности, терпимости, преданности, преданности и т.д. Наслаждение простыми вещами, способность чувствовать сострадание означает личное развитие. Точно так же личностное развитие означает способность наслаждаться каждым моментом или меньше нервничать, управлять своими эмоциями и т.д.

Личностное развитие - о том, кем является человек:

Кто мы на самом деле? На вопрос «кто ты?» ставит в затруднительное положение большинство людей, девочек и мальчиков, женщин и мужчин. Говорить о себе - «кто вы» озна-

чает говорить о личных убеждениях, о том, во что я верю, о том, действительно ли они используют свой потенциал, о том, что мешает людям делать этот мир лучше, красивее. Здесь мы обнаруживаем, что личное развитие требует связи с духовностью, иначе существует риск эгоизма и гордости, что может привести к тупику. В этом контексте важна связь между призванием и личным развитием с человеческими потребностями. Человеческие потребности через источники мотивации – это особые питательные вещества для удовлетворения психологического развития, целостности и благополучия. Независимо от статуса, пола, религии и т. д. Люди хотят, а иногда и преуспевают, быть самодостаточными, уверенными в себе и довольными, эффективными, довольными, жить в состоянии благополучия.



Фигура 1. «Пирамида потребностей» А. Маслоу.

Рекомендация:

Обсудите «Пирамиду потребностей» А. Маслоу. Определите конкретные потребности подросткового возраста, приоритеты молодых людей по отношению к тем, которые указаны на Рисунке 1.

Во время урока ученикам можно предложить:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока. Опишите ассоциации с личностным развитием (в центре круга поставить ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ и лучи, на которых написаны ассоциации) – с помощью «мозгового штурма».
2. Групповая работа. Предложите рекомендации относительно связи между увлечением – профессией – усилием / действиями в соответствии с таблицей:

Хобби (что мне нравится?)	Профессия (близкая к хобби)	Действия (что делать?)

Примечание для учителя: Ученики изучают, как у них может быть профессия, связанная с их хобби, и что им для этого нужно делать. Но также важен моральный аспект: как вы могли бы принести пользу миру, занимаясь этой профессией?

4. Напишите эссе на тему «Моя личная программа развития».
5. Групповая работа: Упражнение на личностное развитие для изменения любых эмоций. Содержание:
 - на листе бумаги формата А4 – запишите текущее состояние учеников и хотели его из-

- менить (как решено в группе), например беспокойство, грусть, разочарование и т. д.
- на другом листе А4 – обратите внимание на состояние, которое они хотят иметь (изменить), например радость и т. д.
 - на другом листе А3 – отметьте действия, которые необходимо предпринять в этом отношении
6. «Дождь идей»: Выразите идеи, которые приходят к вам, анализируя рисунок:



Тема 3. Успех против неудачи в межличностных отношениях, в учебе и т.д. Способы преодоления неудач.

Мotto: «Секрет успеха в желании победить и умении проигрывать».
(Никколо Макиавелли)

Ключевые слова: успех, неудача, общение, цели

Что такое успех?

Определение успеха широко. У каждого свое определение успеха, которое, вероятно, меняется несколько раз за всю жизнь. Успех можно рассматривать с многих точек зрения: цель, преследуемая цель, критерии классификации, настроение и т.д. Как состояние ума, успех – это максимальное удовлетворение, которое человек испытывает, когда достигает определенной долгожданной цели (материальной или духовной природы).

Большинство людей измеряют свой успех, сравнивая его с другими, но настоящий успех – это использование собственного потенциала, развитие и обогащение собственной личности. Подлинный успех связан с целями каждого человека, но не только. Как сказал Оливер Венделл Холмс, *важно не то, где мы находимся, а то, куда мы идем*. Успех – это путь, дорога, путешествие, и его источником являются отношения и навыки, приобретенные в ходе этих усилий. Это скорее определяется нашей способностью извлекать выгоду из этих талантов и навыков.

Джон Максвелл считает успешным ориентацию на жизненную цель, реализацию максимального потенциала и способность сеять семена, от которых могут выиграть другие!³ Успех – это постоянное достижение всех запланированных целей, важных для человека (Кэлин Тернер).⁴

Хотя успех часто ассоциируется с материальным благополучием, многие люди уделяют больше внимания другим приоритетам, в зависимости от шкалы ценностей: известность, престиж, обеспечение будущего и, прежде всего, внутреннее эмоциональное равновесие.

В то же время, с точки зрения успеха, мы можем сказать, что **успешные межличностные отношения** – это те отношения, которые связаны между людьми, которые хорошо общаются друг с другом. Фактически, основная причина, по которой люди остаются вместе в качественных отношениях, заключается в том, что они могут говорить и слушать друг друга

³ <http://mihaita19cm.blogspot.com/2012/12/ce-este-succesul-ce-este-succesul-as.html>

⁴ Colin Turner. Sursa: Născut pentru succes - Editura TEORA

искренне, открыто и с уверенностью, что им есть на кого положиться.

Специалисты по коммуникации и взаимоотношениям сформулировали пять парадигм человеческого взаимодействия:

Беспроигрышный (выигрываю - проигрываешь). Таких людей беспокоят только они. Они хотят добиться успеха за счет потери других. Это люди, движимые гордостью, сравнениями, соревнованиями, стремлением к должности и власти.

Проигрыш-выигрыш. Те, кто предпочитает проиграть и позволить другим обрести уважение, проявляют уважение к другим, но не имеют смелости выражать себя и действовать в соответствии со своими чувствами. Несмотря на кажущееся спокойствие, некоторые люди подавляют свои эмоции, но могут «взорваться» неэффективно, но когда им удастся их контролировать, они могут придумать отличные идеи / решения.

Выигрыш. Такие люди думают только о том, как себя заработать. Они не обязательно хотят, чтобы другие проиграли, но в первую очередь они хотят, чтобы они лично выиграли.

Беспроигрышный вариант (выиграл - выиграл ты). Эти люди хотят побеждать и следить за тем, чтобы другие также получали выгоду от взаимодействия с ними. Люди общаются много и эффективно, с большим мужеством, открытостью и искренностью, достигая консенсуса или, в худшем случае, двойного выгодного компромисса.

Беспроигрышная сделка или нет (выигрываю - выигрываешь ты, иначе «мы не ведем дела»). Такие люди сначала ищут вариант 4, беспроигрышный. Но если им не удастся найти лучшее решение, они признают свои ограничения и соглашаются с тем, что не смогли понять друг друга, прерывая отношения по взаимному согласию (каким бы оно ни было).

На самом деле первые 3 модели преобладают в большинстве межличностных отношений. И люди добиваются своего рода «успеха», но он неустойчив. Успех не означает «кто есть кто», или успех сильнейшего, или мой успех без заботы о других. Подлинный глубокий и прочный успех основан на качественных межличностных отношениях, в которых обе стороны выигрывают.

Рекомендации:

Задайте себе вопросы: в ваших личных межличностных отношениях, к какой категории вы относитесь преимущественно? Как вы думаете, каковы преимущества для вас (принадлежность к этой категории) и каковы недостатки? Внутри каждой из категорий мы можем легко выделить основные эмоции людей. Имеет ли это отношение к вам? Что в этом хорошего, а что нет?

Ссылаясь на **школьные успехи** – это признание способности к самовыражению посредством обучения, с максимальным использованием этих способностей. Школьный успех проявляется в максимальных результатах на экзаменах, конкурсах, олимпиадах. Школьный успех предполагает цель деятельности, самопознание, осознание сил, мобилизацию в преодолении препятствий, настойчивость в их преодолении. В то же время борьба с самим собой, внутренние конфликты, мобилизация и преодоление собственных ограничений являются частью борьбы за успех; Иногда соревноваться с самим собой труднее, чем с другими. За успехами в школе стоит отказ от приятных занятий и развлечений, беспокойство и страх неудачи, призраки неудачи.

Что такое неудача? Согласно словарю, неудача - поражение, неудача, неудача, неудача в действии. Таким образом, неудача - это практически другой полюс успеха. Неудачи успеха преподносятся как неудачи.

Среди факторов неуспеваемости мы находим: личные факторы, семейные факторы, школьные факторы, социокультурные факторы и т.д. В то же время низкий интерес к школь-

ной успеваемости, чувство низкой самооценки, пренебрежительное отношение со стороны одноклассников, резкое неодобрение со стороны родителей деятельности ученика могут способствовать снижению успеваемости ребенка в школе.

Соответственно, чтобы преодолеть школьные неудачи и неудачи во взаимоотношениях, подростки и родители должны применять соответствующие стратегии.

Базовые стратегии включают развитие коммуникативных навыков, особенно напористого общения.

Напористость считается наиболее эффективным способом решения межличностных проблем. Прямое, открытое и искреннее общение позволяет принимать сообщения без блокировок и искажений, что приводит к поддержанию и улучшению отношений с другими людьми. Способность уверенно выражать свои чувства, эмоции и мысли в позитивной и уважительной манере, не влияя на других, является эффективным способом общения. В то же время общение и напористое поведение повышают самооценку, вызывают уважение к другим и со стороны других.

Во время урока ученикам можно предложить следующие: ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока.
2. Опишите ассоциации с успехом и неудачей (в центре круга поместите УСПЕХ и НЕУДАЧУ и лучи, вокруг которых написаны ассоциации) - с помощью «мозгового штурма».
3. Организуйте дебаты касательно шкалы ценностей и принятия решений, которые могут привести к успеху в межличностных отношениях и обучении.
4. Прокомментируйте слова Пауло Коэльо (известного бразильского писателя).
5. Групповая работа. Предложите стратегии управления различными неудачами: обучение, межличностные отношения, участие в социальных проектах (например, волонтерство). Можно использовать Тур по галерее.
6. Основываясь на изображениях ниже, определите свои личные шаги по шкале успеха.
7. Прокомментируйте ситуацию ниже:
Каждый человек всегда должен ставить

Фигура 2. Шкала успеха⁵



⁵ <http://mihaita19cm.blogspot.com/2012/12/ce-este-succesul-ce-este-succesul-as.html>

цели и задачи, которых нужно достичь. После достижения изначально предложенных целей планку нужно поднимать еще выше, ставляя еще более амбициозные цели - если нет, значит, она не продвигается. Например, если человек был успешным в прошлом, может быть, даже большим успехом, но больше не ставит цели на будущее, это не соответствует ее имиджу как успешного человека. То же самое может произойти, если цели поставлены, но человек не прилагает усилий для их достижения. В то же время, если человек ставит какие-то цели и прилагает усилия для их достижения, но цели выбраны неправильно и не имеют особого значения, это не может быть настоящим успехом.

Тема 4. Стресс, депрессия, переутомление и способы по их предупреждению и преодолению

Мotto: «Не стресс нас убивает, а наша реакция на него».
(Ганс Селье)

Ключевые слова: стресс, депрессия, переутомление, принятие решений

Что такое стресс?

Под стрессом понимается состояние напряжения, напряжения и дискомфорта, вызванное расстройством или депрессией определенных состояний мотивации (потребностей, желаний, стремлений), трудностью или невозможностью решения проблем.

Существует ряд **факторов стресса** / потенциальных стрессоров для подростков:

- физическое или психическое заболевание,
- физическое, эмоциональное или сексуальное насилие,
- тяжелое материальное положение в семье,
- проблемы на месте учебы: перегрузка программы, нехватка ресурсов, проблемы общения с коллегами, с учителями,
- семья - проблемы общения в семье, развод, смерть члена семьи, конфликты с братьями и сестрами, домашнее насилие, алкоголизм,
- друзья - конфликты с друзьями, отсутствие друзей, отсутствие социальной поддержки,
- стихийные бедствия (землетрясения, наводнения) и др.,
- собственная личность - неуверенность в себе, неудовлетворенность своим внешним видом и т. д.

Люди могут по-разному **реагировать на стресс**:⁶

Физические/ физиологические реакции: боль в сердце, учащенное сердцебиение; пониженный или повышенный аппетит; частое несварение желудка; бессонница; головные боли; головокружение; хроническая усталость и др;

Когнитивные реакции: блокировка мыслей; снижение способности обращать внимание/ фокусироваться; трудности с запоминанием определенных вещей; снижение творческих способностей и т. д.

Эмоциональные реакции: повышенная раздражительность, снижение интереса к учебе или хобби; потеря интереса к друзьям; эмоциональная нестабильность; беспокойство; грусть

6 Адаптировано согласно: <https://www.csid.ro/boli-afectiuni/psihiatric/stresul-definitie-cauze-fac-tori-de-stres-si-metode-de-combatere-13763206>

или даже депрессия; подавление эмоций;

Поведенческие реакции: плохая успеваемость в школе; чрезмерное курение; потребление алкоголя; нарушения сна; неэффективное управление временем; изоляция друзей; чрезмерная озабоченность определенными видами деятельности; агрессивное поведение.

Примечание: стресс (неприятные реакции) имеет двойное определение: одно от факторов стресса, другое от человека, интерпретирующего ситуацию (личные ресурсы, стиль мышления и интерпретация). Это означает, что люди могут иметь большое влияние на собственное стрессовое состояние как в лучшую, так и в худшую сторону.

Согласно словарю, **перегрузка** - это акт перегрузки и его результат. А усталость - это реакция организма на перегрузки, стресс, бессонницу, неправильное питание. Синдром переутомления, по сути, это так называемый синдром хронической усталости. Это также может быть признаком физического или психического заболевания. Каждый человек по-разному воспринимает усталость, но есть ряд симптомов, с которыми они связаны и которые представляют собой обвинения, с которыми большинство людей обращаются к врачу. Среди них мы упоминаем: нарушения памяти и снижение способности концентрироваться, спутанность сознания, раздражительность, нарушения аппетита, потеря веса, снижение способности к обучению и т. д. Если состояние истощения сохраняется более нескольких недель, следует принять меры.

Устойчивость к стрессу - быть устойчивым означает быть устойчивым к ударам. Устойчивость - это адаптация к очень стрессовым, травмирующим или потенциально травмирующим ситуациям, с которыми человек сталкивается в течение длительного периода времени. Несмотря на негативные эмоции, стойкие люди не позволяют себе подавить себя, а восстанавливаются быстрее и с меньшим эмоциональным ущербом от сильного стресса. Компоненты устойчивости: спокойствие / принятие, самодисциплина, способность осмыслить существование, позитивное проективное ожидание и т. д.

Стратегии предотвращения/ снижения стресса:

1. Выявление и мониторинг факторов стресса.
2. Осведомленность о собственных реакциях на стресс.
3. Развитие навыков управления стрессом и поведения.
4. Создание и поддержание адекватной социальной поддержки.
5. Здоровый образ жизни.
6. Развитие здоровых и уважительных межличностных отношений в семье и сообществе через напористое общение.
7. Развитие уверенности в себе и безоговорочного принятия.

Часто стресс может привести к депрессии. **Что такое депрессия?**

Результат неудовлетворенности, множества нерешенных вопросов, недостатка эмоциональной подготовки, депрессия - одно из самых серьезных психических расстройств. Человек просыпается, неспособный думать, чувствовать, существовать. Ноль мыслей, нулевых чувств, нулевого существования⁷.

Как мы можем определить депрессию?

- Мы идентифицируем печаль. Принятие печали - ключ к принятию и правильному лечению депрессии.

7 Colin Turner. Sursa: Născut pentru succes - Editura TEORA

- Потеря интереса или даже удовольствия - один из основных симптомов депрессии.
- Неспособность адаптироваться к программе и обязательствам.
- Уныние перед лицом небольших проблем.
- Изменения психомоторных навыков также могут быть реальными симптомами депрессии (человек - слишком возбужденный или слишком медленный).

Во время урока ученикам можно предложить следующие:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока.
2. Индивидуальная работа. За 5 мин. ученики/ ученицы записывают в свои тетради все, что их беспокоит или огорчает в данный момент.



Тогда представляют, как бы вы себя чувствовали, если бы несколько ситуаций / состояний из перечисленных были собраны одновременно?

Каждый заполняет таблицу, исследуя упомянутые состояния:

Состояние / симптомы	Жизненные ситуации	Расчетные действия / Принятие решений
Головная боль		
Страх / бессонница		

Примечание: заметки учащихся обсуждаются по их просьбе, с упором на разрешение ситуаций.

3. Проанализируйте проявление эмоций людей на картинке⁸

4. Групповая работа. Определите факторы стресса/ потенциальные факторы стресса для подростков.



5. Групповая работа/ Экскурсия по галерее. Для факторов стресса - определение компонентов устойчивости к стрессу.

8 <https://www.dreamstime.com/stock-photo-outlier-group-negative-people-happy-man-standing-out-guy-multiethnic-frustrated-sad-desperate-stressed-smiling-positive-image85920261>

6. Проведение собеседований в парах: как я выражаю свои потребности, желания и ограничения, уважая интересы своих коллег?
7. Индивидуальная работа: оценка уровня стресса.

Содержание: Снижение стресса начинается с признания его существования. В этом смысле регулярная оценка стресса путем оценки ситуации в областях, представленных ниже, чрезвычайно важна. Выберите правильный вариант для каждого утверждения. Ответы оцениваются следующим образом:

- «Никогда» округляется до 1
- «Иногда» - 2
- «Часто» - 3
- «Всегда» - 4

Вопросов:

1. Я чувствую себя виноватым из-за того, что в школе что-то не так.	1	2	3	4
2. Я накапливаю проблемы, пока не чувствую, что взрываюсь.	1	2	3	4
3. Я сосредотачиваюсь на школьных проблемах, чтобы забыть о домашних заданиях.	1	2	3	4
4. Я вылил свой гнев и разочарование на окружающих.	1	2	3	4
5. Когда я нахожусь под давлением, мое поведение меняется к худшему.	1	2	3	4
6. Я сосредотачиваюсь в основном на отрицательных сторонах жизни.	1	2	3	4
7. Мне неловко в новых ситуациях.	1	2	3	4
8. Я чувствую себя бесполезным в школе.	1	2	3	4
9. Задержки в школе и важные встречи.	1	2	3	4
10. Я терпеть не могу критику.	1	2	3	4
11. Я чувствую себя виноватым, если зря потрачу час.	1	2	3	4
12. Я очень тороплюсь, даже если на меня нет давления.	1	2	3	4
13. У меня нет времени читать газеты / журналы так часто, как хотелось бы.	1	2	3	4
14. Я утверждаю, что на меня обратили внимание и что меня немедленно услышат.	1	2	3	4
15. Я не выражаю своих чувств ни в школе, ни дома.	1	2	3	4
16. Я беру на себя больше задач, чем могу справиться за раз.	1	2	3	4
17. Не люблю спрашивать совета у коллег и взрослых.	1	2	3	4
18. Я не знаю своих профессиональных и физических возможностей.	1	2	3	4
19. Я отказываюсь от удовольствий и страстей, потому что школа отнимают у меня большую часть времени.	1	2	3	4
20. Я начинаю работу, не задумываясь с самого начала, смогу ли я дойти до конца.	1	2	3	4
21. Я слишком занят общением с коллегами и друзьями в течение недели.	1	2	3	4

22. Я откладываю встречу и решение сложных проблем, когда они возникают.	1	2	3	4
23. Если я не навязываю себя, люди не воспринимают меня всерьез.	1	2	3	4
24. Мне неловко признать, что я перегружен.	1	2	3	4
25. Я избегаю передачи задач кому-то другому.	1	2	3	4
26. Я начинаю решать задачи до того, как расставляю приоритеты.	1	2	3	4
27. Я не могу отказать в просьбах и просьбах.	1	2	3	4
28. Я думаю, что в конце дня мне нужно закончить свое важное дело.	1	2	3	4
29. Не думаю, что смогу справиться с задачами.	1	2	3	4
30. Страх неудачи мешает мне действовать.	1	2	3	4
31. Школьная жизнь берет верх над личной жизнью.	1	2	3	4
32. Если что-то не получается сразу, я выхожу из себя.	1	2	3	4

Интерпретация ответов на стресс-оценочный тест:

ОБЩИЙ СЧЕТ:

32 - 64 балла: вы хорошо контролируете стресс. Помните, что слишком низкий уровень не стимулирует.

65 - 95 баллов: у вас довольно хороший уровень стресса, но вам все еще нужно улучшить некоторые аспекты.

96 - 128 баллов: уровень стресса слишком высок. Примите меры, чтобы уменьшить это.

Источник: Reducing Stress, Tim Hindle, Dorling Kindersley, 1996



БЛОК

V

Репродуктивное здоровье

Блок V

Репродуктивное здоровье

Тема 1. Биоритм женского организма, биоритм мужского организма

Мotto: «Биоритм - внутренние часы человека»
(Anonim)

Ключевые слова: биоритм, цикл, организм.

Биоритм – изменения в деятельности живых организмов, которые происходят в определенном порядке. Биоритм соответствует ритмическим изменениям характера - суточным, месячным, сезонным, годовым.

Пример биоритма:

- ✓ ежедневно - открытие и закрытие цветков, период кормления животных (день / ночь);
- ✓ ежемесячно - менструация у женщин;
- ✓ сезонный - миграция птиц, зимний сон некоторых животных, реакция морских организмов на приливы и отливы;
- ✓ ежегодно - цветение деревьев, созревание плодов, прорастание семян, период плодородия у некоторых животных.

Биоритм - это способность живых организмов со временем ориентироваться. Люди давно заметили, что животные очень хорошо себя чувствуют во времени, месячных и годовых циклах. Они знают, когда начинается прилив и отлив на море. В определенный час птицы просыпаются, пчелы выходят собирать, а добыча - охотиться. «Биологические часы» помогают животным вовремя и без забот начать миграцию. Если бы у них не было чувства времени, они не смогли бы обеспечить необходимое количество еды, чтобы адаптироваться к смене времени года. У каждого животного есть расписание дня, которого оно придерживается строгойше.



Процессы в организме животных также подчинены ритму. Регулярно циклы образования новых молекул, процесс дыхания и секреции желудочного сока, сердцебиение. Все это происходит по порядку «часов», которыми природа наделила живые организмы.

Процессы в организме, от которых зависит ориентация во времени, очень сложны и происходят на основе физико-химических изменений в клетках. Ритм «часов» формируется под воздействием внешних условий, фиксируется естественным отбором на уровне ресниц и, таким образом, передается по наследству.

Важно знать, как работают наши органы, понимать, к какому настрою относиться, когда и что есть, как реагировать на адаптивные проявления организма.

Хронобиология человека

Человеческое тело регулирует свою биологическую функцию в соответствии с ежедневным, еженедельным, ежемесячным, сезонным, годовым и даже многолетним ритмом. Наблюдение и понимание ведет к профилактике и лечению самых сложных заболеваний.



Суточный биоритм — это цикл, регулирующий продолжительность сна, изменяющий температуру тела человека, колебания гормонов и так далее. Он длится 24 часа и зависит от восхода и захода солнца. Было показано, что физическая и интеллектуальная работоспособность человека максимальна между 9-11 и 17-19.

Еженедельный биоритм. У нас максимальная доходность будет по средам и четвергам, а минимальная - по субботам, воскресеньям и понедельникам. Работая слишком много в дни с минимальной эффективностью, мы форсируем работу некоторых эндокринных желез, что может привести к физиологическим нарушениям.

Месячный биоритм Он длится около 28 дней и зависит от вращения Луны вокруг Земли. В этот период происходят изменения физических, эмоциональных и интеллектуальных способностей. Мы упомянем здесь менструальный цикл, на который влияют различные гипоталамо-гипофизарные гормоны, которые определяют цикл гормонов яичников. Любое нарушение секреции этих гормонов может привести к ряду состояний.

Годовой биоритм. Соответствует вращению Земли вокруг Солнца. В этом биоритме ритмичность является результатом адаптации организма к периодичности времени года. Определенные болезни и недомогания свойственны каждому сезону. Физическая активность дает максимальную отдачу весной и летом, а интеллектуальная активность - осенью и зимой.

У мужчин и женщин разные гормональные биологические часы.

Для женщин:

1. Половое развитие у девочек на 2 года раньше чем у мальчиков.
2. Установлены лимиты плодородного периода - 15-49 лет.
3. Уровень женских половых гормонов быстро снижается к 45-48 годам.
4. Менопауза наступает в 48-52 года.

Для мужчин:

1. Мужчины фертильны от подросткового возраста до старости.
2. Уровень тестостерона постепенно снижается.
3. Андропоуза устанавливается позже и переносится легче.

В чем сходство женских и мужских биологических часов?

Для женщин и мужчин по мере взросления рождение потомства сопряжено с большим риском, связанным с проблемами со здоровьем (аномалии развития, хромосомные aberrации).

Менструальный цикл является биоритмом и проявляется серией изменений в организме женщины, от подросткового возраста до менопаузы. *Менструация* - это кровотечение из полости матки через половые пути, которое длится 3-5 дней. Первая менструация называется менархе. Менструальный цикл между первым днем одной менструации и первым днем следующей менструации. Средняя продолжительность менструального цикла - 28 дней.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Назовите ритмические явления, происходящие в окружающем мире.
3. Назовите различия в гормональном биоритме у женщин и мужчин.
4. Разработайте закономерность месячного биоритма у девочек (менструация).

Тема 2. Дружба, любовь, интимные отношения, чувства и удовольствие.

Мотто: „Дружба - лучшая ценность человека. Без дружбы нет любви, без любви нет дружбы.“ (Goethe)

Ключевые слова: дружба, отношения, чувства, удовольствие.

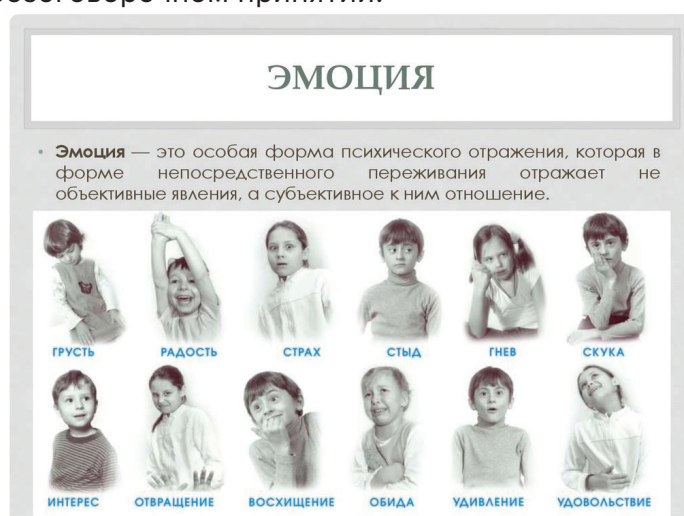
Чувства и эмоции важны для решений, которые мы принимаем, и влияют на нас с раннего возраста. Чтобы научиться использовать их во благо, важно их знать. Наиболее распространенные эмоции выражаются: страхом, гневом, грустью, радостью/счастьем. Интенсивность каждой эмоции формирует диапазон чувств, которые мы испытываем.

Дружба это аффективные отношения сотрудничества между двумя или более людьми, это результат обстоятельств, в которых мы узнаем друг друга. Он рождается из потребности в привязанности, общении, принадлежности, безоговорочном принятии.

Настоящая дружба не принимает во внимание расу, возраст или пол, но приносит ряд преимуществ на всех трех уровнях жизни: умственно, эмоционально и физически.

Что влечет за собой дружба?

1. *Совместимость* - люди, с которыми вы разделяете общие ценности, интересы или заботы.
2. *Доверие* - вы не можете позволить никому проникнуть в тайну ваших мыслей и чувств.



3. *Верность* - важно, чтобы рядом с вами были преданные люди.
4. *Честность* - друг всегда скажет вам правду.
5. *Безусловное принятие* - принятие без критики или оценочных суждений.

Мало кто понимает, что значит быть «другом», и каковы его «обязанности». Поэтому говорится, что «за всю жизнь, если вам повезет, вы найдете только одного настоящего друга».

Полезные советы

- Самый важный Аспект дружбы - это то, что она длится долго, к лучшему или к худшему.
- Настоящая дружба основана на взаимное убеждение: секреты, которыми делятся с друзьями, не должны доходить до ушей других.
- В отношениях важна искренность обоих людей.
- Не пользуйтесь преимуществами тех, кого вы называете друзьями.
- Прежде чем пытаться кого-то полюбить, люби себя! В дружеских отношениях вы всегда можете доверять друг другу, что в конечном итоге избавляет от соперничества и ревности.
- Помните, что у каждого из нас есть свои пределы, уважайте их. Научитесь любить маленькие недостатки другого.



Любовь — это сложное чувство, проявляющееся сильной привязанностью. Это меняет мужчину, как правило, к лучшему. Любовь - самое прекрасное чувство по отношению к: семье (родителям, детям или другим родственникам), друзьям, романтическим партнерам, божественности, животным, предметам, родине, искусству и т.д. Важное условие - взаимность. Любовь может быть платонической или с элементами близости (интимные отношения).



Проявления любви:

- себялюбие, которое часто путают с эгоизмом;
- семейная любовь - между членами семьи;
- Любовь к Богу: христианская религия видит тесную связь между любовью к Богу и любовью к ближнему;
- Платоническая любовь - чистая привязанность, лишённая физического интереса;
- романтическая любовь - между гетеросексуальными партнерами (противоположного пола) или гомосексуалистами (одного пола);
- любовь к природе, растениям, животным, искусству, красоте и т. Д.

Любовь в научном смысле

В биологии или психологии термин «любовь» не имеет четкого определения именно из-за сложности этого чувства. С научной точки зрения было обнаружено, что интенсивность

биотоков в определенных областях мозга становится более активной, без возможности определить местонахождение нервного центра любви. Это явление привязано к биохимическим изменениям, которые вызывают серию биологических реакций, которые становятся более интенсивными, влияя на поведение, мышление.

Промежуточный мозг координирует появление в гипофизе некоторых нейроэндокринных явлений, определяющих состояние эйфории. В набор передающих веществ эйфории входят «дофамин», «адреналин» и «эндорфины», которые запускают выработку половых гормонов (тестостерона, повышающего сексуальный аппетит).



Значения настоящей любви

Настоящая любовь - это доверие, дружба, взаимопомощь, забота и внимание. Любовь создает ощущение покоя, и безопасность и стабильность.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Определите разницу между дружбой и любовью.
3. Назовите характерные черты дружбы в своем собственном видении.
4. Расскажите историю любви из универсальной литературы, которая произвела на вас впечатление. Какие выводы вы сделали?

Тема 3. Ответственное сексуальное поведение: отношение к началу ранней половой жизни. Возраст согласия – законодательство.

Мотто: «Мы несем ответственность за тех, которых приручили»
(Savatie Baştovoi)

Ключевые слова: ответственность, сексуальное поведение, права, обязанности.

Подростковый период отмечен состояниями растерянности, незащищенности, неизвестных эмоций, духа приключений, стремления к знаниям и утверждению, многие из которых связаны с открытием собственной сексуальности. Некоторые молодые люди хотели бы понимать и контролировать эти условия, они хотели бы иметь возможность справляться с событиями, но я не знаю, как, потому что они никогда не заботились ни о чем, потому что им не говорили, что они должны готовиться к ответственности, потому что у них нет обязательств перед собой и перед другими, и большую часть времени они не чувствовали последствий своих поступков. У других нет этого желания, и они «выступают», убежденные, что «кто-то», как и

прежде, позаботится о том, чтобы вместо них сделать то, что должно быть сделано, или что все «устроится» само, или, что еще хуже, они этого не сделают» не иметь никаких проблем и начинают половую жизнь.

Ответственность - это сознательное отношение к обязательствам, а сознательное отношение подразумевает понимание обязательств.

Последствие - это следствие поступка, действия. Каждый из нас несет ответственность за последствия своих поступков.

Чтобы иметь ответственное сексуальное поведение, вы должны сначала понять, что сексуальная жизнь - это не «приключение» с сильными ощущениями". Сексуальная жизнь - это серьезный поступок, и последствия ваших отношений могут повлиять на ваше будущее как положительно, так и отрицательно. Не только вы почувствуете последствия вашего поведения, но и ваш партнер, который выиграет от ваших действий или пострадает от них - нежелательная беременность - это не только «ее работа», а инфекция, передающаяся половым путем, - не только ее работа. . его ".

Чтобы вести половую жизнь ответственно, вы должны понимать, что последствия в сексуальной жизни полностью принадлежат вам. Все, что происходит, хорошее или плохое, приятное или неприятное, будет вашим и вашим партнером.

Каждый человек должен обратить пристальное внимание на следующие вопросы:

- Знать, что означает ответственность, иметь и принимать на себя ответственность;
- Знать, что означает последствия; предвидеть последствия своих поступков, осознавать, что они напрямую повлияют на вас, но и на тех, кто вас окружает;
- Уметь принимать решение - не откладывать принятие решения относительно половой жизни; взвешивает вещи во всех отношениях и принимает правильное решение;
- Владеть основной информацией об анатомии и физиологии гениталий и о репродукции - прежде чем «начать действовать», вам нужно знать и понимать многие вещи;
- Владеть информацией о беременности - что представляет собой менструальный цикл/менструальное кровотечение, что представляет собой фертильный период, как протекает беременность - это всего лишь несколько моментов, которые вам нужно знать;
- Владеть информацией о методах контрацепции - чтобы избежать нежелательной беременности;
- Знать, какие инфекции передаются половым путем (какие серьезные и могут повлиять на здоровье), как они передаются и т.д.;
- Иметь информацию о том, как избежать инфекций, передаваемых половым путем - как защитить себя, правильно использовать презерватив и т.д.

Часто подростки спрашивают: «Когда можно начать половую жизнь?»

Предлагаем вам ответить на 5 вопросов:

Знаете, с кем? С тем «уникальным» человеком, об отношениях с которым вы не пожалеете.

Знаете когда? Когда решите, без манипуляций, но после 16 лет.

Знаете где? Интимное место, которое запомнится с удовольствием.

Знаете как? Секс - это вопрос качества, а не количества.

Вы знаете, каковы будут последствия? Вы можете избежать нежелательных последствий, просто зная их.

Безответственное/ рискованное сексуальное поведение

1. Интимные отношения до 16 лет.

2. Интимные отношения в результате шантажа / манипуляции / насилия / торговли людьми.
3. Незащищенные интимные отношения - риск нежелательной беременности и инфекций, передаваемых половым путем.
4. Множество партнеров.
5. Интимные отношения под действием вредных веществ (алкоголь, наркотики).
6. Несвоевременное обращение к врачу / отказ от обследования для проведения необходимых анализов.

Отношения в возрасте до 16 лет, изнасилование, торговля людьми с вовлечением в сексуальные отношения являются незаконными.

Закон № 138 о репродуктивном здоровье от 15.06.2012 г.

Статья 6

В случае несовершеннолетних в возрасте до 16 лет добровольное согласие на получение услуг в области охраны репродуктивного здоровья должно быть выражено как самим несовершеннолетним, так и его законным представителем. Если получить согласие законного представителя несовершеннолетнего не представляется возможным, а медицинские услуги показаны для сохранения жизни и здоровья, достаточно добровольного согласия несовершеннолетнего. В таком случае решение принимается консультативно предоставителями услуг в высших интересах несовершеннолетнего и в соответствии с нормативными актами Министерства здравоохранения, труда и социальной защиты.

В случае беременности девочек-подростков им гарантируется и обеспечивается право на продолжение учебы во время беременности и после родов.

Риски для раннего начала половой жизни

- Наказания для взрослых правоохранительными органами.
- Страдает имидж подростка в школе / сообществе.
- Нарушение здоровья подростков / подростков (беременность, ИТС и т.д.).
- Снижение успеваемости в школе.
- Отказ от школы
- Злоупотребление психоактивными веществами и т.д.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Дебаты Преимущества и недостатки ранней половой жизни.
3. Определите риски для раннего начала половой жизни.
4. Напишите эссе под названием «Информированные и ответственные решения».

Тема 4. Перемены поведения в период полового созревания. Положительный подход.

Мотто: «Поведение - это зеркало, в котором каждый отражает свой образ»
(Гете)

Ключевые слова: половое созревание, поведение, отклонения.

Характеристики подростка. Заботы и поведенческие проблемы

Подростковый возраст – это возраст сомнений, таких вопросов, как «Кто я?», «Почему я должен обдумывать правильное решение?», «Какова моя цель в жизни?» и т. д., ответ на которые мы узнаем позже или, может быть, никогда. Это период, когда молодой человек начинает лучше познавать мир, открывать его секреты, посвящать себя нескольким областям.

Хотя они различаются по характеру, поведению, телосложению, мышлению и жизни в собственном мире, у подростков также есть много общего, особенно любопытство и независимость.

Главной заботой современного подростка остается внешность, которая является лишь зеркалом, отражающим его внутреннее состояние.

Постоянный интерес к стрижкам, одежде, аксессуарам, изменениям имиджа исходит из физических и психологических комплексов, но также и из необходимости найти свой собственный стиль и определить свою личность.

У подростка бывают резкие перепады настроения, потому что он ищет внутреннее равновесие, его преследует череда страхов, тревог, страданий, страхов. В этом возрасте есть естественные конфликтные состояния, которые некоторым родителям трудно понять.



Сегодняшняя молодежь стремится познавать вещи, новые ситуации, знать как можно больше, не полагаться на родительскую помощь и контроль. Сложности в общении, с которыми они сталкиваются, происходят из-за замешательства, которое возникает в этом возрасте, потому что это период размышлений и поисков. Они пытаются найти свою нишу, свой жизненный путь.

Подростки ищут понимания и принятия в среде или в группах друзей, с которыми они взаимодействуют, где они чувствуют, что могут свободно выражать себя и вести себя естественно.

В этом возрасте существует опасность стать жертвой рискованного поведения – курения, алкоголя, наркотиков и т.д. Подростковый возраст – чрезвычайно уязвимый и влиятельный период, который позволяет попасть в опасные ловушки – антиобщественное поведение, физическую агрессию, суицидальные мысли, пороки и т.д.



Подростковый возраст считается периодом проявления бунта, нонконформизма по отношению к социальным нормам. Подросток может принять отрицательную или положительную идентичность, и это может вызвать чувство нестабильности в его личности.

Причины делинквентного поведения в подростковом возрасте

Преступность среди подростков проявляется в неспособности некоторых адаптироваться к нормам поведения в обществе по биопсихосоциальным причинам.

Среди причин преступности мы перечисляем: повышенный процент отсева, отсутствие полезной деятельности, отсутствие постоянного надзора со стороны родителей или опекунов, неорганизованность семей, незнание круга / группы «друзей», употребление галлюциногенов и алкоголя.

Расстройства поведения также являются одной из биопсихических причин. Они могут проявляться в бегстве из дома, суицидальных или агрессивных побуждениях. Преступность несовершеннолетних определяется эмоциональной незрелостью, стремлением к новому и переживанием рискованных вещей.

От девиантного поведения к правонарушению

Неудачи в определенных сферах жизни оставляют у подростков чувство никчемности, самоуважения, спутанности личности, поэтому могут возникнуть довольно сильные внутренние конфликты, которые могут вызвать эмоциональный дисбаланс и привести к девиантному поведению.

Преступность несовершеннолетних характеризуется групповой преступностью, основными проступками которой являются: хулиганство, изнасилование, насилие, воровство и т.д. Делинквентное поведение можно разделить на четыре большие категории: воровство, насилие с целью получения материальной выгоды, нарушение законов устава (отказ от школы, прогулы), групповое или групповое поведение, воспринимаемое другими как угроза из-за физической активности.

Депрессия у подростков

В подростковом возрасте акцентируются: эмоции, эмоциональная лабильность и чувствительность.

Депрессия - это те же симптомы, что и у взрослых. Хроническая грусть может характеризоваться предпочтением черной одежды, написанием стихов, посвященных смерти, или прослушиванием музыки, характерной для депрессивных состояний.

Нарушение сна может проявляться просмотром телевизора всю ночь, затруднением пробуждения утром или сном в течение всего дня.

Другие особенности депрессии:

снижение концентрации внимания, замедленное мышление, потеря аппетита (что может привести к анорексии) и т. д.

Подростковая депрессия может быть агрессивной, может привести к употреблению алкоголя.



ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Охарактеризуйте поведение, характерное для подросткового возраста.
3. Выявить причины преступного поведения подростков.
4. Проанализируйте *Историю двух волков*. Сделайте вывод, основываясь на заявлении деда в конце рассказа.

История двух волков

Дед сказал своим внукам: «Я - поле битвы двух волков: белого и черного. Белый волк хорош, нежен и безобиден. Он живет в гармонии со всем вокруг и не чувствует себя подверженным какой-либо опасности. Хороший волк сражается только в том случае, если он поступает правильно и когда должен, чтобы защитить себя или защитить свою семью. Он заботится обо всех других волках в своей стае.

Но внутри меня тоже живет черный волк, совсем другой. Он взволнован, зол, несчастен, завистлив и напуган. Даже самая незначительная вещь вызывает у него приступ ярости. Он ругается со всеми, все время, без причины. Он не может ясно мыслить, потому что его одолевают жадность, гнев и ненависть. Но этот гнев бесполезен, дорогие, потому что он ничего не может изменить. Этот волк ищет ссоры, куда бы он ни пошел, и поэтому он легко ее находит. Он никому не доверяет, и у него нет настоящих друзей ».

Внуки молча слушали. В какой-то момент один спросил старика: «Дедушка, кто из волков победит?»

Дедушка улыбнулся и сказал: «Волк, которого я кормлю чаще».

Мы те, какими выбираем быть и какие качества проявлять.

Тема 5. Контрацепция и беременность - риски беременности в период полового созревания и подросткового возраста, для матери и ребенка. Ответственные и безопасные отношения.

Мотто: «Мать - это человек, который может заменить кого угодно, но никто не может занять ее место»

(Аноним)

Ключевые слова: беременность, подростковый возраст, аборт, контрацепция.

Беременность и материнство в подростковом возрасте считались нормой на протяжении всей истории человечества. Однако в настоящее время признается право и необходимость молодых девушек продолжать свое образование для достижения финансовой независимости. Подростковый возраст - это время, когда зрелость еще не завершена, и молодые люди часто проявляют безответственность в отношении сексуальной активности или интимных отношений.

Беременность у подростков. В связи с полной незрелостью репродуктивной системы женщины до 19 лет такая беременность относится к категории повышенного риска для жизни и здоровья матери и ребенка. В настоящее время в Молдове подростковая беременность составляет около 10% от общего числа беременностей.

Если у человека были незащищенные половые отношения, существует риск беременности? Признаки, которые могут указывать на вероятность забеременеть: задержка менструации, увеличение груди, сопровождающееся болью, головокружением, слабостью, тошнотой, необходимость чаще, чем обычно, ходить в туалет, перепады настроения и т. Д.

Чтобы избавиться от сомнений, рекомендуется сделать тест на беременность. Если он тоже не развеял свои сомнения, необходимо обратиться к врачу, который подтвердит или опровергнет наличие беременности.

Если подросток забеременеет, ей нужно знать, что:

- Беременность не может быть скрыто.
- Независимо от того, решит она оставить ребенка или нет, она должна поговорить с родителями, даже если они сначала расстроятся!
- Если она не решается поговорить с родителями, она должна обратиться к человеку достойный доверия, который сможет помочь и сопровождать ее в Центр Здоровья Дружественный к Молодежи.
- Консультация специалиста поможет ей решить, что является правильным решением в ее ситуации - безопасный аборт, сохранение и воспитание ребенка, сохранение ребенка и передача его на усыновление.
- Попытки решить проблему самостоятельно могут значительно увеличить риски для здоровья и жизни матери и ребенка подросткового возраста!



Если подросток решает прервать аборт, ей необходимо знать:

- Чем короче срок беременности, тем ниже риски, связанные с прерыванием беременности.
- Безопасный аборт - это прерывание беременности методом вакуумной аспирации или медикаментозным методом, которое всегда должно выполняться специалистом и в медицинском учреждении, потому что, как и любая операция, оно имеет свои риски.
- Аборты, не соответствующие этим критериям, небезопасны, представляют более высокий риск для жизни и здоровья.
- После аборта необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы определить наиболее эффективный метод контрацепции.
- В случае несовершеннолетних младше 16 лет вмешательство может проводиться только с согласия родителей. Морально-религиозные ценности могут иметь решающее значение при решении оставить беременность, и это решение должны уважать окружающие.

Поддержка партнера и семьи - главный фактор защиты молодой матери и ее ребенка. Если беременность была диагностирована поздно и ее невозможно прервать, но у мате-

ри-подростка нет шансов вырастить ребенка, она должна выбрать родить этого ребенка и передать его на усыновление другим родителям (это гораздо более гуманно. решение, чем рожать и убегать из роддома без согласия на усыновление или, что еще хуже, рожать вне медицинского учреждения и с тяжелыми последствиями для ребенка).

Факторы, способствующие наступлению беременности в подростковом возрасте

Подростки более склонны к беременности:

- выросли в плохой социально-экономической среде;
- были жертвами сексуального насилия;
- не участвует в школьной, общественной или семейной деятельности;
- развивается в обществе, где беременность в раннем возрасте считается нормальным явлением (например, рома);
- имеют очень низкую самооценку и думают, что у них нет шансов на успех в жизни;
- употребляет табак, алкоголь или другие галлюциногенные вещества;

Характеристики подросткового возраста являются идеальными «ловушками» для нежелательной беременности - молодые люди еще не обладают зрелым умом, не способны принимать правильные решения, многие не знают средств контрацепции или используют их неправильно.

Факторы, снижающие риск нежелательной беременности в подростковом возрасте:

- доступ к половому воспитанию в семье и в школе,
- доступ к информации о методах контрацепции и мерах профилактики и лечения заболеваний, передающихся половым путем;
- безопасная среда разработки без эксплуатации и злоупотреблений; открытое общение с родителями; воспитание и обучение в присутствии обоих родителей;
- В странах с низким уровнем подростковой беременности правительство поддерживает

программы полового воспитания в школах, проводит массовые кампании по половому воспитанию на телевидении, радио, в кино, в клубах и аптеках и т.д.;

- страна с самым низким уровнем подростковой беременности – Нидерланды – имеет один из самых открытых подходов к сексуальности и половому воспитанию молодежи;
- Подростки, которые имеют открытые отношения со своими родителями, склонны откладывать начало своей сексуальной жизни, учебу, а когда происходит начало половой жизни, они делают лучший выбор в отношении контрацепции.

Контрацепция у подростков. пособия предотвращения нежелательной беременности:

- ✓ откладывание интимных отношений;
- ✓ правильное использование презерватива;
- ✓ гормональные таблетки;
- ✓ вагинальное гормональное кольцо;
- ✓ гормональная инъекция;
- ✓ внутриматочная спираль;
- ✓ экстренная контрацепция (в течение 72 часов).



Указанные методы обладают высокой эффективностью – 92-99%, обладают положительным неконтрацептивным действием (регуляция менструального цикла, снижение предменструального синдрома, положительное влияние на угри и др.).

Из методов контрацепции только презерватив защищает от ИППП/ВИЧ.

Для дополнительной защиты рекомендуется голландский двойной метод – девушка будет использовать противозачаточные таблетки, а мальчик правильно использовать презерватив.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Укажите причины, способствующие появлению беременности у подростков.
3. Перечислите методы предотвращения беременности.
4. Укажите медицинские учреждения в районе, где можно проконсультировать подростка.

Тема 6. Заболевания, передающиеся половым путем, и их влияние на здоровье.

Мотто: «Тот, кто скрывает свою болезнь, не найдет лекарства»
(Турецкая пословица)

Ключевые слова: инфекция, половой акт, профилактика.

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), являются одной из наиболее частых причин заболеваний среди молодых людей с серьезными негативными последствиями для их здоровья и репродуктивного потенциала общества. Социальные и экономические последствия ИППП повышают статус проблемы общественного здравоохранения. Пандемия ВИЧ напрямую повлияла на осведомленность о взаимосвязи между ростом ИППП и глобальным распространением ВИЧ-инфекции. Инфекции, передаваемые половым путем, значительно увеличивают риск передачи ВИЧ-инфекции.

Наиболее известные и распространенные ИППП:

- | | | |
|----------------------|-----------------------|--------------------|
| – Сифилис | – гепатит В, С; | – кандидоз; |
| – гонорея; | – ВИЧ-инфекция; | – цитомегаловирус. |
| – хламидиоз; | – вирус папилломы че- | |
| – генитальный герпес | ловека (ВПЧ); | |
| | – трихомониаз; | |

Признаки и симптомы ИППП, которые должны насторожить пациентов:

зуд в области половых органов и выделения;

боль во время полового акта, мочеиспускания или в области малого таза;

поражения, папулы или волдыри в области гениталий.

Диагностика и лечение ИППП

Раннее распознавание симптомов ИППП с последующим обращением к врачу снижает

риск заболевания других людей. Все ИППП сравнительно легко диагностируются, есть тесты на все заболевания. После теста назначается специальное лечение данного заболевания. Большинство из них излечиваются, но некоторым проводят симптоматическое лечение, включая генитальный герпес, вирус папилломы человека (ВПЧ) и вирус иммунодефицита человека (ВИЧ). Для эффективного результата лечение должно быть назначено специалистом.

Из 24 заболеваний, передающихся половым путем, гепатит В и вирус папилломы человека (ВПЧ) - единственные, против которых существует вакцина.

Профилактика ИППП включает:

- ограничение количества половых партнеров;
- практика моногамии (половые отношения с одним человеком);
- избегание половых контактов с лицами, подозреваемыми на ИППП (поражения, язвы);
- практика защищенного секса (правильное использование презервативов);
- вакцинация против гепатита В и ВПЧ;
- постоянная информация об ИППП (информированный человек вооружен и его невозможно победить!)



Последствия ИППП для здоровья

Будет принято во внимание, что одни болезни лечатся и излечиваются, другие - лечатся, но не излечиваются, поэтому люди всю жизнь являются носителями этих инфекций и нуждаются в регулярном лечении (ВИЧ, гепатит и другие вирусные инфекции). Неправильное, неполное лечение приводит к тому, что инфекции становятся хроническими, поражая органы и системы. Одно из серьезных последствий для девочек и мальчиков - невозможность иметь потомство - бесплодие.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Определите наиболее распространенные ИППП.
3. Напишите плакат о профилактике ИТС.
4. Перечислите недостатки незащищенного секса.

ТЕМА 7. Жизненный путь: обучение, социальные отношения, карьера, семья, дети.

Мотто: Жизнь — возможность, используйте ее.
Жизнь — красота, восхищайтесь ею.

Жизнь — блаженство, вкусите его.
Жизнь — мечта, осуществите ее.
Жизнь — вызов, примите его.
Жизнь — долг, исполните его.
Жизнь — игра, сыграйте в нее.
Жизнь — богатство, дорожите им.
Жизнь — здоровье, берегите его.
Жизнь — любовь, наслаждайтесь ею.
Жизнь — тайна, познайте ее.
Жизнь — шанс, воспользуйтесь им.
Жизнь — горе, преодолейте его.
Жизнь — борьба, выдержите ее.
Жизнь — приключение, решитесь на него.
Жизнь — трагедия, преодолите ее.
Жизнь — счастье, сотворите его.
Жизнь слишком прекрасна — не губите ее.
Жизнь — это жизнь, боритесь за нее! ”
(Мать Тереза)

Ключевые слова: жизнь, учеба, отношения, семья.

В детстве большинство людей думают о том, кем они хотят стать в жизни.

Жизнь многих взрослых выглядит так - просыпаться, идти на работу, работать, возвращаться домой, ужинать, смотреть телевизор, спать - с небольшими вариациями, в зависимости от праздников и других событий. Такой цикл заставляет вас стать своего рода «автопилотом». По этой причине мы должны периодически (в течение 5-10 лет) делать ретроспективу фактов, достигнутых на индивидуальном жизненном пути, и стремиться к его улучшению.

Фактически, жизнь ведет вас туда, где вы должны быть. Некоторые идут дальше, другие отстают в надежде поймать следующую гонку. Главное - быть амбициозным и максимально осторожным, чтобы не отклониться от правильного пути.

Важный этап жизни называется «юность». Говорят, что это шаг от детства к взрослой жизни, более трудный для некоторых, потому что в этот период многое может измениться, например, «путь к успеху и путь к неизвестному». Еще один важный аспект - это «любовь», сюрприз судьбы, потому что не всегда она у вас есть, как вам хочется!

Подросток - путешественник в этом поезде жизни. Таинственный поезд с множеством неизвестных, с множеством этапов - очень разными.

Переходя от одной «станции» к другой, про-



ходим: детский сад, общеобразовательную школу, лицей, техникум.

Прежде чем мы поступим в колледж, нам нужно подумать о том, чего мы хотим, к чему мы стремимся, какими способностями мы наделены («Что я могу делать?») И чем мы хотим заниматься в жизни («Где я буду работать и как буду ли я применять полученные знания?»).

В подростковом возрасте устанавливаются первые серьезные межличностные отношения, они выстраиваются между двумя и более людьми, которые находятся в близком положении, которые взаимодействуют и влияют друг на друга. Это дружба, дружба, любовь и т. Д. Подростки учатся выбирать себе спутника жизни, очень тщательно выстраивая эти отношения. Проходя через несколько ситуаций, партнеры проверяют свои человеческие принципы и ценности, насколько хорошо они могут управлять своими эмоциями, каково их отношение к родителям и другим родственникам, какое видение они имеют в отношении семьи и детей и т. Д.

Принимая решение о создании семьи, молодые люди должны знать следующее:

- Семья - это первая социальная структура, которая нужна каждому человеку.
- Семья - это среда, которая может существенно повлиять на развитие и судьбу ребенка через материальную безопасность, любовь и образование.
- Семья по определению является рамкой удовлетворения потребности его членов.
- «Воспитание в семье», как и ее отсутствие, знаменуют судьбу каждого мужчины.
- Родители несут ответственность за жизнь и здоровье своих детей.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Определите этапы, через которые проходит молодой человек.
3. Напишите план личной жизни.



БЛОК

VI

Предупреждение злоупотребления вредными веществами

Блок VI

Предупреждение злоупотребления вредными веществами

Тема 1. Мифы, предрассудки и стереотипы касающиеся употребления токсичных веществ.

Мotto: «Веселитесь без алкоголя, разговаривайте без телефонов, мечтайте без наркотиков, улыбайтесь без селфи, любите безоговорочно!»

(Дэвид Вулф)

Ключевые слова: потребление, алкоголь, табак, наркотики, миф, правда.

Мифы об алкоголе, табаке и наркотиках

Об алкоголе, табаке и наркотиках ходит множество мифов, не имеющих ничего общего с реальностью.

Миф. Алкоголь в небольших количествах не повредит.

Для некоторых людей - детей, подростков, беременных, кормящих матерей, больных, водителей и т. д. - алкоголь опасен в любом количестве. Единственная научная уверенность в том, что не существует «идеального» или разумного показателя потребления алкоголя. Уменьшение или полное устранение его снижает риск рака желудочно-кишечного тракта и сердечнососудистых заболеваний.

Миф. Употребление алкоголя в небольших количествах - часть здорового образа жизни.

Употребление алкоголя увеличивает риск сердечнососудистых заболеваний, гепатита, рака, вызывает привыкание. Согласно медицинским исследованиям, алкоголь, независимо от количества проглоченного, может вызвать как минимум семь типов рака: орального, пищеводного, глоточного и гортанного, печени, толстой кишки (толстой и прямой кишки) и груди.

Миф. Темные напитки полезнее.

Коричневое пиво или красное вино содержат больше антиоксидантов, чем светлое пиво и белое вино, а также больше химикатов, добавленных для улучшения процесса брожения. Следовательно, ваши шансы получить похмелье выше, если вы пьете темные напитки.

Миф. Если вы с бодуна, поможет холодный душ и крепкий кофе.

Кофе только заряжает энергией, как и холодный душ. Как только их эффекты проходят, похмелье и усталость снова говорят сами за себя. Действительно, душ и кофе немного улучшат ваше самочувствие, но они не помогут быстрее вывести алкоголь из организма, а лишь слегка замаскируют его действие.

Миф. Маринованный сок избавляет от похмелья.

Это один из самых ошибочных и распространенных мифов. Врачи отмечают, что смерть может принести больше вреда, чем пользы. Высокое содержание соли обезвоживает вас еще больше, и даже если смерть утоляет жажду, она не дает вам поддержки, необходимой для выздоровления. Лучшая жидкость, которую вы можете выпить после вечеринки, – это вода, и если вы чувствуете потребность в чем-то кислом, добавьте в нее немного лимонного сока.

Миф. Алкоголь улучшает пищеварение, поскольку стимулирует секрецию желудка.

Алкоголь увеличивает аппетит, а значит, и количество потребляемых калорий. К сожалению, это углеводный продукт ферментации, который обеспечивает 7 калорий на грамм, что почти вдвое больше, чем у белка. Другими словами, это влияет на нашу фигуру, способствуя увеличению веса, а не потере веса.

Миф. Алкоголь хорошо сочетается с обильным застольем.

Алкоголь, особенно в сочетании с обильной пищей, влияет на весь пищеварительный тракт (пищевод, желудок, печень, поджелудочную железу, желчный пузырь); может реактивировать гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь, вызывать образование язв, приступ желчного пузыря или панкреатит. Кроме того, это может вызвать нарушение сердечного ритма, учащенное сердцебиение или фибрилляцию. Но жирная пища мало поможет предотвратить головную боль на следующий день. Кроме того, если ваша печень перегружена, вы можете столкнуться с еще более неприятными последствиями.



Миф. Напиток перед сном действует как натуральное снотворное!

Алкоголь может отправить вас спать быстрее, но его присутствие в организме не гарантирует спокойный и продолжительный сон. Так что вы все равно будете меньше отдыхать.

Употребление табака по-прежнему остается одной из самых популярных вредных привычек в мире. Всемирная организация здравоохранения уверяет нас, что курение – один из основных факторов, угрожающих общественному здоровью. Больше всего беспокоит то, что

тысячи курильщиков пытаются оправдать свою зависимость, сводя к минимуму вред или игнорируя опасности.

Миф. Курение расслабляет.

Фактически, помимо того факта, что сигареты не расслабляют, содержащиеся в них токсины влияют на нервную систему и вызывают резкие перепады настроения. Хотя курение может вызвать временное чувство расслабления, со временем курение имеет побочные эффекты.

Миф. Несколько сигарет в день не повредит вам.

Хотя негативные последствия не будут такими агрессивными, как в случае чрезмерного употребления табака, ваше здоровье значительно пострадает, даже если вы выкуриваете всего несколько сигарет в день. Если вы много курите, риск рака легких резко возрастает. Умеренное употребление табака связано с развитием сердечнососудистых заболеваний.

Миф. Если вы здоровы, табак не оказывает на вас вредного воздействия.

Из-за этого мифа многие убеждены, что токсины, содержащиеся в сигаретах, не повлияют на них. Однако совершенно здоровый человек, если он начнет курить, поставит под угрозу качество своей жизни.

Миф. Легкие сигареты менее вредны - один из самых распространенных и опасных мифов о табаке.

Легкие сигареты, которые очень популярны, имеют более низкое содержание никотина и смол. Однако они так же опасны, потому что дым и токсины влияют на дыхательные пути.

Миф. Движение стимулирует вывод токсинов из табака.

Хотя некоторые токсины выводятся через пот, образующийся при движении, остальные не покидают кровь и выделительные органы. Такие вещества накапливаются в тканях и со временем снижают спортивные результаты.

Миф. Невозможно бросить курить.

Не правда! Хотя у вас могут возникнуть симптомы абстиненции, отказ от сигарет не является невыполнимой задачей. Курильщикам, которые пытаются избавиться от этой привычки, придется преодолеть ряд неприятных реакций, включая раздражительность и беспокойство, потому что их мозг жаждет дозы никотина. Несмотря на эти проблемы, если у вас будет правильная поддержка и совет, вы сможете бросить курить.

Миф. Если вред уже нанесен, зачем бросать курить?

Отказаться от этой привычки никогда не поздно, даже если вы курите долгое время. Любой, у кого достаточно силы воли, может пожинать плоды отказа от табака:

- снижение риска рака и заболеваний легких;
- улучшение здоровья;
- улучшение сердечной деятельности;
- балансировка артериального давления;
- заживление кожи;
- повышение общего самочувствия.



Отказ от табака приносит множество преимуществ, независимо от того, когда это происходит, и эффект ощущается с самого начала. Способность организма восстанавливаться необычайно!

Если вы бросите курить СЕЙЧАС, вот что произойдет!

Через **20 минут** – артериальное давление падает, достигая уровня, близкого к уровню перед последней сигаретой, а температура конечностей достигает нормы.

Через **8 часов** – уровень окиси углерода в крови снижается, нормализуется, а уровень кислорода в крови повышается, достигая нормы.

Через **24 часа** – снижается риск инсульта и внезапной смерти. Через **48 часов** – улучшаются вкус и запах.

Через **72 часа** – дыхание становится легче, а объем легких увеличивается.

Через **1-9 месяцев** – уменьшаются кашель, утомляемость и одышка, а в организме появляется больше энергии.

Через **1 год** – риск сердечнососудистых заболеваний снижается на 50%, а риск инсульта так же низок, как и у некурящих.

Через **5 лет** – риск рака полости рта, гортани или пищевода снижается на 50%.

Через **10 лет** – риск рака легких снижается на 30-50%.

Через **15 лет** – риск заболеть раком такой же, как и у человека, который никогда не курил.



Реальность о наркотиках

Миф. Если я курю коноплю, я не зависим.

Употребление конопли может вызывать привыкание – такая же серьезная проблема, как и любая другая наркомания.

Миф. Я не могу обсуждать, если не пью и не употребляю наркотики.

Социализация без помощи наркотиков кажется трудной, но на групповой терапии, на встречах с психологом, вы учитесь разговаривать с другими и снова верите в себя. В этом вам могут помочь врачи, педагоги, медсестры и т. Д. Также можно обратиться к литературе, к достоверным источникам в Интернете!¹

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Организуйте дискуссию *Влияние мифов на здоровье и поведение подростков.*
3. Организуйте флешмоб – *Я не из мира наркотиков!*

1 <https://ongonline.techsoup.ro/course/10-lucruri-pe-care-ar-fi-bine-sa-le-stiu-cand-ma-informez-online-3/>

Тема 2. Связь между злоупотреблением наркотиками и алкоголем и рискованным сексуальным поведением.

Мotto: «Момент, когда вы вводите себе инъекцию не для того, чтобы чувствовать себя хорошо, а чтобы не чувствовать себя плохо, становится «нечувствительным».»

(Эдит Пиаф)

Ключевые слова: репродуктивное здоровье, беременность, аборт, изнасилование.

Появившись во второй половине прошлого века, наркотики начали популяризировать в 1960-х годах в Соединенных Штатах через средства массовой информации и музыку, постепенно вторгаясь во все сферы общества. Сегодня миллионы людей во всем мире употребляют запрещенные наркотики.

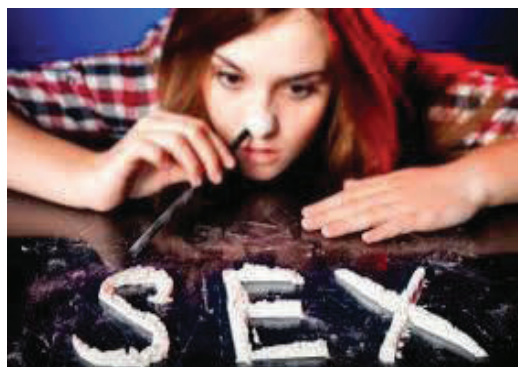
Нелегальный рынок наркотиков постоянно развивается, в последнее время регистрируется:

- рост употребления конопли среди молодежи;
- широкий спектр новых веществ с психоактивными свойствами (так называемые «этноботаники»);
- новый поток синтетических наркотиков и методов незаконного оборота, в том числе онлайн-рынки.

В нашей стране подростками и молодыми людьми чаще всего употребляются алкоголь и табак. Алкоголь - это химический депрессант, который может уменьшить время реакции организма. Чрезмерное употребление может помешать нормальному функционированию половых органов и мозга. Большое количество или постоянное употребление алкоголя может отрицательно сказаться на сексуальном и репродуктивном здоровье и половом акте между партнерами.

Один из главных врагов половой жизни, алкоголь, плохо усваивается организмом - около 10 мл в час, у молодого человека процесс идет медленнее - более часа. По мнению экспертов, его чрезмерное употребление может негативно повлиять на сексуальные ощущения, ощущения и поведение.

Алкоголь может привести к тому, что молодые люди выберут неправильного партнера для секса, не обратят должного внимания на средства контрацепции или защиту от заболеваний, передающихся половым путем. Фактически, это основная причина, по которой многие молодые женщины используют таблетки на следующее утро в качестве «лекарства» от незапланированного, незащищенного секса. А нежелательная беременность - проблема, тесно связанная со злоупотреблением алкоголем. Вот почему девушки часто прибегают к прерыванию беременности через аборт. Это приемлемое решение, если аборт произведен должным образом, но иногда, к сожалению, он проходит в небезопасных условиях (длительных, недокументированных, платных, за пределами учреждений, аккредитованных для этой процедуры). Если срок большой, беременность не



может быть прервана и подросток родит ребенка, возникает другая проблема - кто будет нести ответственность за его уход и образование, потому что подросток не готов взять на себя роль матери.

Алкоголь также оказывает негативное влияние на плод - преждевременные роды, анемия, физическая отсталость, пороки развития, абстинентный синдром и т.д., Поэтому его следует избегать во время беременности.

Злоупотребление алкоголем побуждает молодых людей к рискованному поведению - вовлечению лиц младше 16 лет в сексуальные отношения, применению различных форм насилия, в том числе сексуального, и т. д., за которые применяется уголовное наказание.

Другая категория проблем – это психологические проблемы. Люди по-разному реагируют на алкоголь, но в большинстве случаев это свидетельствует о снижении уровня концентрации и рассудительности. В долгосрочной перспективе могут возникнуть психические и физические проблемы, это может повлиять на умственную работоспособность. Если человек употребляет большое количество алкоголя и думает, что страдает алкоголизмом, ему следует обратиться за помощью к специалистам. Исследования показывают, что отказ от этой привычки может вернуть секс в нормальное русло. Если вы не хотите, чтобы алкоголь влиял на ваши интимные отношения, постарайтесь бросить это вместе со своим партнером.

Есть несколько способов, которыми пары могут решить проблему употребления алкоголя:

- **Общение.** Вместо того, чтобы критиковать вредные привычки, спокойно поговорите с партнером об алкоголе.
- **Хвала, а не оскорбления.** Такие комплименты, как «вы выглядите намного лучше с тех пор, как бросили алкоголь», могут помочь вашему партнеру почувствовать, что решение было правильным.
- **Следите за тем, сколько алкоголя употребляет ваш партнер.** Записывайте, сколько алкоголя вы употребляете ежедневно, отслеживайте общее количество за определенный период и проверяйте, попадает ли оно в пределы, рекомендованные специалистами.
- **Не употребляйте алкоголь каждый день.** Если вы привыкли употреблять спиртные напитки ежедневно, постарайтесь сделать перерыв и заменить их прохладительными напитками.
- **Соберите деньги, которые вы бы потратили на алкоголь,** и в конце месяца у вас будет сумма, необходимая для романтических выходных, процедур в спа и т.д.

Все препараты вредны: они могут вызвать длительные проблемы со здоровьем, привыкание, в больших количествах быть смертельными!

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Перечислите негативные последствия злоупотребления психоактивными веществами для репродуктивной системы.
3. Напишите эссе о влиянии алкоголя на нерожденный плод и ребенка под названием «Я слишком молод, чтобы пить».

4. Составьте список рискованного поведения, вызванного злоупотреблением психоактивными веществами.
5. Опишите связь между употреблением наркотиков и ВИЧ-инфекцией, другими инфекциями, передаваемыми половым путем.

Тема 3. Пагубные последствия токсикомании в рамках личности и социума

Мotto: «Стоишь столько, как ты ценишь себя».
(Анонимный автор)

Ключевые слова: токсические вещества, последствия, здоровье, поведение.

Наркомания - серьезное явление из-за своей динамичной и изменчивой природы, которое затрагивает население всех возрастов, в основном подростков и молодежь. Употребление наркотиков стало групповым явлением, охватывающим все без исключения социально-культурные категории.

По данным исследования «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья», проведенного в Республике Молдова в 2014 г., каждый пятый подросток пытался курить, а каждый десятый курил; 5% респондентов употребляли коноплю. 28% 11-летних, 43% 13-летних, 73% 15-летних и 82% 17-летних хотя бы раз употребляли алкоголь. Домашнее вино находится в топе предпочтений, вероятно, из-за его присутствия во многих домах. В 11 лет употребляет алкоголь каждый 10-й ребенок, следующий критический возраст - 14-15 лет, здесь нацелен каждый шестой подросток.

В последние годы незаконный оборот, потребление и производство наркотиков превратились в проблему, выходящую за узкие рамки индивидуального и коллективного мышления. Лекарства - это искусственно созданные вещества, как путем экстракции, так и путем химического синтеза, причем их действие намного сильнее, чем действие растений, из которых они получены.

Благодаря своему химическому строению лекарственные препараты могут по-разному «запечатлеть» человеческий организм. На самом деле, некоторые из них могут повлиять на мозг, на организм в целом, поэтому процесс занимает много времени после того, как они перестают их употреблять, или они могут иметь очевидные необратимые последствия.

Препарат может попасть в организм человека путем: инъекции, вдыхания или проглатывания. Способ введения влияет на то, как это повлияет на человека. Например: инъекция приводит лекарство непосредственно в кровоток, оказывая быстрое действие, а при приеме внутрь он проходит через пищеварительную систему, задерживая действие.

1. *Экспериментальное потребление* – для него характерно любопытство человека, его желание испытать новые ощущения, новое состояние души.
2. *Рекреационное потребление* – наркотики обычно используются специально для расслабления в группе. Человек не является зависимым и может отказаться от него.
3. *Косвенное потребление* – включает в себя преднамеренное употребление наркотиков для поиска решений проблем или стрессовых ситуаций (например, употребление во время экзаменов, во время спортивных мероприятий и т. д.).

4. *Интенсивное потребление* – это связано с ежедневным употреблением наркотиков, что продиктовано личными проблемами, стрессовыми ситуациями или постоянной необходимостью жить в определенном психическом состоянии. В этом случае человек полностью пристрастился к наркотикам, а отказ от наркотиков – довольно сложный процесс. Однако человек продолжает заниматься деятельностью и интегрируется в общество.
5. *Компульсивное потребление* – он характеризуется тем, что человек часто употребляет наркотики, проявляет повышенный интерес к их получению и практически психологически и физически зависит от них. Наркотики доминируют в жизни человека и исключают другие виды деятельности.

Следовательно, наркоман – это человек, который употребляет наркотики, чтобы испытать новые ощущения, воссоздать, убежать от темной реальности, но также и от потребности достичь и поддерживать определенное психическое состояние.

Смерть, болезни и инвалидность, вызванные злоупотреблением психоактивными веществами, более часты, чем случаи смерти по медицинским причинам. Сегодня каждая четвертая смерть связана с употреблением наркотиков. Люди, страдающие наркозависимостью, подвергаются гораздо более высокому риску непреднамеренных травм, несчастных случаев, домашнего насилия, медицинских проблем и смерти.

Проблемы со здоровьем

Последствия злоупотребления наркотиками / зависимости могут быть долгосрочными, затрагивая почти все органы человеческого тела. Их использование может привести к:

- ослаблению иммунной системы, увеличение риска инфекций;
- сердечнососудистым проблемам (нарушения сердечного ритма, сердечные приступы и т. д.);
- разрушение вен, инфекции сосудистой системы и сердечных клапанов (в случае употребления инъекционных наркотиков);
- общему недомоганию, рвоте и болям в животе;
- повреждению печени, значительному повреждению или потери ее функций;
- судорогам, инсульту и обширному повреждению головного мозга – могут повлиять на все аспекты жизни, вызывая проблемы с памятью, вниманием и принятием решений, спутанность сознания и необратимые повреждения мозга.

Галлюциногенные вещества вызывают галлюцинации; порождает деперсонализацию, искажая восприятие бинома пространства-времени, вызывая проявления психотической интенсивности, подобные шизофрении.

Все наркотики – никотин, кокаин, марихуана и др. влияет на систему вознаграждения мозга,

Влияние наркотиков на организм



которая является частью лимбической системы (палеокортекса). Они атакуют эту систему, производя необычно большое количество дофамина, который вызывает эйфорию, удовольствие.

Поведенческие проблемы:

- паранойя;
- агрессивность;
- галлюцинации;
- зависимость;
- ошибочное суждение;
- импульсивность;
- потеря контроля.

Если бы мы суммировали влияние употребления наркотиков на общество, это было бы так:

- тревожное снижение производительности труда;
- хищение огромных денежных сумм из нормального экономического контура;
- рост затрат на лечебную дезинтоксикацию;
- увеличение расходов на содержание и оснащение структур, способных бороться с этим явлением;
- увеличение количества серьезных инфекционных заболеваний, в том числе ВИЧ;
- рост количества самоубийств.

Стоп наркотикам!

- Количество людей, употребляющих различные виды наркотиков, постоянно увеличивается.
- Сегодня во всем мире насчитывается около 190 миллионов потребителей наркотиков!
- Употребление наркотиков среди молодежи растет.
- Большинство потребителей в возрасте от 14 до 50 лет.
- Среди потребителей наркотиков выявлено большое количество носителей ВИЧ.
- Конопля (Каннабис) - самый распространенный наркотик.
- Общая стоимость злоупотребления наркотиками в мире оценивается примерно в 200 миллиардов долларов в год, но эта цифра растет.
- Ежегодно более 10 миллионов человек умирают от наркомании.
- В развивающихся странах нет хорошо разработанных законов против незаконного оборота наркотиков и психотропных наркотиков.
- Каждый из нас может сказать: «Стоп наркотикам!».
- Скажи наркотикам однозначное «НЕТ»!

Давайте воспитывать нашего ребенка сегодня и завтра он не будет наркоманом!

26 июня - Международный день борьбы с незаконным употреблением и оборотом наркотиков;

31 мая - Международный день без табака;

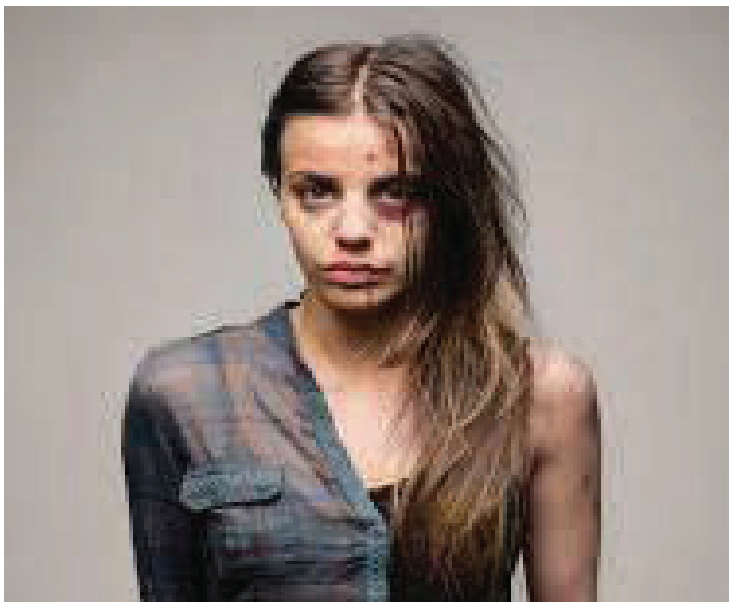
16 ноября - Национальный день без табака;

2 октября - Международный день без алкоголя.

В эти дни для сообщества проводятся мероприятия, демонстрации, информационные и информационные кампании по проблеме злоупотребления психоактивными веществами.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Составьте список физических, психических и поведенческих признаков употребления наркотиков.
3. Проводите уличные демонстрации (флешмобы) в национальные и международные дни злоупотребления психоактивными веществами.
4. Закройте половину изображения и опишите оставшуюся половину. Прodelайте то же самое с другой стороной. Обсудите изменения в телосложении человека и модели поведения, которые их вызывают.
5. Сделайте плакат и опишите изменения, происходящие в организме человека в результате злоупотребления психоактивными веществами.
6. Перечислите виды употребления наркотиков подростками. Разработайте план действий по профилактике употребления наркотиков несовершеннолетними.



Тема 4. Законодательство о реализации, обороте и потреблении токсичных веществ, вызывающих зависимость.

Мотто: «Dura Lex Sed Lex.» («Закон суров, но это закон».)
(Марк Туллий Цицерон)

Ключевые слова: закон, санкции, права человека.

В Республике Молдова маркетинг, распространение, контроль и предотвращение злоупотребления вредными веществами регулируются несколькими нормативными актами.

- ✓ Закон № 382 от 06.05.1999 об обращении наркотических и психотропных веществ и прекурсоров.;
- ✓ Закон № 713 от 06.12.2001 о контроле и профилактике злоупотребления алкоголем, незаконным употреблением наркотиков и других психотропных веществ;
- ✓ Уголовный кодекс Республики Молдова № 985-XV от 18.04.2002 г;
- ✓ Кодекс о правонарушениях Республики Молдова № 218-XVI от 24.10.2008 г;
- ✓ Постановление Правительства № 1208 от 27.12.2010 об утверждении Национальной Стратегии Борьбы с Наркотиками.

В Республике Молдова, по самым скромным оценкам экспертов, более 30 тысяч граждан потребляют наркотики, прекурсоры, этноботаники и их аналоги. По данным врачей, ежегодно

умирает от 120 до 140 наркоманов, большинство из них моложе 30 лет. Обычно употребляются запрещенные вещества растительного происхождения, изготовленные из растений, выращенных на территории страны. Помимо марихуаны и опиума, также широко распространены амфетамины. Специалисты также отмечают увеличение оборота наркотических веществ типа «Спайс», в законодательстве они упоминаются впервые в 2016 году. Эти препараты представляют собой обработанную химическим составом растительную массу, употребление которой вызывает психоактивные изменения.



Законодательство Молдовы предусматривает административную или уголовную ответственность за употребление и хранение наркотиков.

Если человек употребляет наркотические вещества, но не хранит их в запрещенных количествах, он не подлежит уголовному наказанию, которое не исключает санкций, предусмотренных Кодексом о правонарушениях: штраф от 600 до 1500 леев или около 72 часов неоплачиваемой работы за благо общества. В случае добровольной передачи запрещенных веществ лицо также освобождается от административной ответственности. То же правило применяется в случае добровольного приема или согласия на использование услуг медицинского учреждения.

Уголовное наказание предусмотрено в случае обнаружения у человека или дома количества наркотиков, превышающих минимальную дозу (т.е. более 0,01 г героина, 0,03 г эфедрина, 0,5 г гашиша, 2 г сушеной марихуаны или 14 г свежей).

В последние годы отношение к наркопотребителям во всем мире изменилось за счет их декриминализации, то есть признания наркоманов больными, а не преступниками. Сторонники декриминализации считают, что наркомания - это болезнь, а наркоман - пациент, которому нужна медицинская помощь. В будущем наркоманам будет предоставлена возможность выбрать медицинскую реабилитацию вместо тюремного заключения. В случае отказа может быть применено наказание в виде лишения свободы. В то же время многие уверены, что наивно полагать, что наркоманы не делают ничего плохого. Они соблазняют окружающих, особенно детей и подростков, что не может не тревожить родителей. По единодушному мнению экспертов, декриминализация не может окончательно искоренить порок наркомании. Но продуманная и поступательная корректировка государственной политики в этой сфере поможет повысить социальную ответственность людей, снизить количество наркоманов и смертность от употребления запрещенных препаратов.

Закон наказывает выращивание, производство, изготовление, эксперименты, добычу, подготовку, переработку, продажу, доставку любого названия, транспортировку, закупку, хранение или другие операции, связанные с оборотом опасных наркотиков (барбитал, каннабис, марихуана, диазепам, кетамин.) и высокого риска (героин, ЛСД, амфетамины, кокаин, кодеин, концентраты стеблей мака, опиум).

Постановление Правительства № 212 от 04.04.1995 и Закон о виноградной лозе и вине № 57-XVI от 10.03.2006, который регулирует торговлю алкогольными напитками, устанавливает,

что спиртные напитки не могут быть проданы лицам моложе 18 лет. Также запрещена продажа алкогольных напитков в образовательных, медицинских, дошкольных учреждениях, в общежитиях для школьников и студентов, на коммерческих предприятиях в радиусе 50 м от дошкольных и образовательных учреждений.

Продавцы, директора и другие лица, занимающие руководящие должности в коммерческих предприятиях, несут ответственность за несоблюдение эти законодательные нормы.

Данные исследования маркетинга табачных изделий показывают, что половина курящих студентов покупают сигареты в киосках возле школ, в которых они учатся. Выставление этих продуктов в киосках возле учебных заведений заставляет молодежь курить. Молдова - одна из стран с самой высокой плотностью предприятий, продающих табачные изделия возле школ.

Полный запрет на демонстрацию, рекламу и продвижение табачных изделий в торговых точках лучше защитит подростков и детей от такой зависимости, как курение.

Согласно действующему законодательству, торговые точки, расположенные рядом со школами на расстоянии менее 50 м, не могут продавать сигареты, а на 100 м не могут продавать продукты с повышенным содержанием сахара и жира.

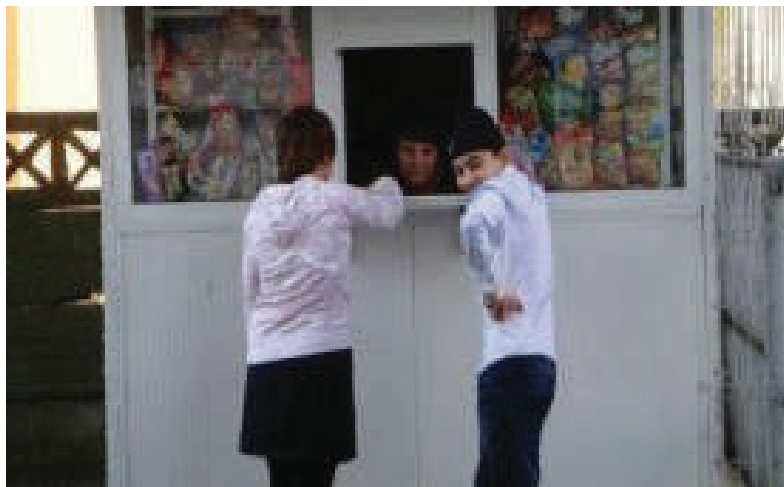
1 января 2016 года в Республике Молдова вступили в силу положения закона, запрещающие любую рекламу табачных изделий.

Как это происходит в других странах

В Швеции, а также в других государствах-членах Европейского Союза (ЕС) продавцы просят покупателей показать им свое удостоверение личности, чтобы доказать, что они совершеннолетние. В противном случае на торговцев налагаются штрафы в несколько тысяч евро.

Япония стала первой страной, запретившей продажу табачных изделий людям в возрасте до 20 лет в 1900 году. Чтобы сократить курение среди молодежи, японские власти ввели карту «таспо», выдаваемую людям старше 20 лет, без которой они не могут покупать сигареты в торговых автоматах.

В США продавцы алкоголя и табака имеют право запросить у молодого человека удостоверение личности, чтобы подтвердить, что ему исполнился 21 год (ограничение на употребление алкоголя) или 18 лет (ограничение на потребление табака). Если они нарушают закон, торговцам грозит штраф в размере от 200000 до 6000 долларов, а детей могут наказать



часами общественных работ и штрафами.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Проанализируйте, как расположены торговые точки рядом со школой и какую продукцию они производят. Определите, соблюдается ли закон.
3. Перечислите поведение, связанное с маркетингом вредных веществ, за которые применяются наказания.



БЛОК
VII

Жизнь без насилия
и дискриминации

Блок VII

Жизнь без насилия и дискриминации

Тема 1. Понятие насилия. Формы домашнего насилия. Сексуальное насилие: виды проявления и влияние. Способы предупреждения насилия.

Мotto: «Насилие - это «проявление неравных отношений силы между женщинами и мужчинами существующие в истории, которые привели к дискриминации женщин со стороны мужчин и препятствовали их полноценному развитию»

(Декларация Организации Объединенных Наций о ликвидации Насилия против женщин)

Ключевые слова: насилие, сексуальное насилие, проявления и воздействие, предотвращение насилия.

Что это домашнее насилие?

Согласно законодательству Республики Молдова домашнее насилие (ДН) - это акт физического, сексуального, психологического, духовного и/или экономического насилия, за исключением действий самообороны или защиты, включая угрозу таких действий, совершенные одним членом семьи в отношении другого члена, которыми потерпевшему был причинен материальный или моральный ущерб.

Виды домашнего насилия:

- *физическое насилие* - умышленное причинение вреда телесной неприкосновенности или здоровью путем нанесения ударов, толкания, сбрасывания на землю, выдергивания за волосы, нанесения ударов, порезов, сжигания, удушения, укуса в любой форме и любой интенсивности, путем отравления, интоксикации и других действий с аналогичным эффектом;
- *сексуальное насилие* - любое сексуальное насилие или любое незаконное сексуальное поведение в семье или в других межличностных отношениях, такие как: изнасилование в браке, запрет на использование методов контрацепции, сексуальные домогательства;

любое нежелательное, навязанное сексуальное поведение; принуждение к проституции; любое незаконное сексуальное поведение по отношению к несовершеннолетнему члену семьи, в том числе путем поглаживания, поцелуев, позирования и других нежелательных сексуальных прикосновений; другие действия с аналогичным эффектом;

- *психологическое насилие* - навязывание воли или личного контроля, провокация состояний напряжения и душевных страданий в результате оскорблений, насмешек, ругательств, прозвищ, шантажа, демонстративного уничтожения предметов, словесных угроз, демонстрации оружия или битья домашних животных; халатное отношение; вмешательство в личную жизнь; проявление ревности; принуждение изоляции посредством задержания, в том числе в семейном доме; изоляция от семьи, общества, друзей; запрет на профессиональные достижения, запрет на посещения учебного заведения; лишение документов, удостоверяющих личность; умышленное лишение доступа к информации; другие действия с аналогичным эффектом;
- *духовное насилие* - недооценка или преуменьшение важности удовлетворения нравственно-духовных потребностей, путем запрета, ограничения, высмеивания, наказания стремлений членов семьи, запрещая, ограничивая, высмеивая или наказывая доступ к культурным, этническим, языковым или религиозным ценностям; навязывание системы неприемлемых личных ценностей; другие действия с аналогичными последствиями;
- *экономическое насилие* - лишение экономических средств, в том числе лишение первичных средств к существованию (продукты питания, лекарства, предметы первой необходимости); злоупотребление различными ситуациями превосходства с целью хищения имущества человека; запрещение права владеть, пользоваться и распоряжаться обычными благами; несправедливый контроль над общими благами и ресурсами; отказ от содержания семьи; принуждение к тяжелому и вредному труду в ущерб здоровью, в том числе несовершеннолетнего члена семьи; другие действия с аналогичным эффектом.

Что общего между этими видами? Все виды, несмотря на различия в проявлении, приводят к физическим, психоэмоциональным и социальным страданиям.

Почему нам нужно говорить о домашнем насилии?

Статистика

домашнего насилия в Республике Молдова:

- за первые 10 месяцев 2018 года зарегистрировано более 9000 случаев;
- от домашнего насилия пострадало почти 760 человек, большинство из них, почти 590 - это женщины;
- пострадали около 60 детей;
- по классификации агрессоров: 682 подозреваемых - мужчины, 73 - женщины;¹
- более 63 процентов девушек и женщин в возрасте от 15 до 65 лет подвергались хотя бы одной форме насилия.²

Приведенные выше цифры свидетельствуют о важности предотвращения этого зла и борьбы с ним.

1 <https://www.publika.md/statistici-privind-violenta-in-familie-din-tara-noastra-pestea-9000-de-cazuri-in-primele-10-luni-ale-anului-3024099.html#ixzz5flnnEtYu>

2 Исследование *Домашнее насилие против женщин*, Национальное Бюро Статистики, 2011 г.

Проблемы в борьбе с домашним насилием

Домашнее насилие – это закрытое для общества явление «в глазах людей» («мусор из избы не выносят»), покрытое множеством мифов, во многом определяемых гендерными стереотипами, иногда трудно выявить и разгадать, когда жертва отказывается от поддержки и не обращается к компетентным органам, что является дорогостоящим явлением (человеческое и материальное измерение); *жертвы насилия обвиняются* и несут ответственность за все, что происходит в доме, с традиционной точки зрения домашней роли женщин.

Гендерные стереотипы представляют собой убеждения, идеи, вера, которые, ограничивая женщин и мужчин традиционными ролями, укрепляют их упрощенный, искаженный образ и могут привести к гендерной дискриминации.

Гендерная дискриминация – это действие/поведение, в результате которого с некоторыми людьми, чаще всего с женщинами, обращаются по-другому или их необоснованно лишают определенных прав по признаку пола. Это может включать в себя исключение или ограничение доступа дискриминируемого лица к осуществлению определенных прав и возможностей, доступных другим социальным группам.

Гендерная дискриминация может обуславливать домашнее насилие: традиционный менталитет, согласно которому женщина должна играть главную роль как мать и домохозяйка и что профессиональная деятельность должна отойти на второй план, ограничивает экономические возможности женщин, особенно детей, и делают их зависимыми от мужчин.

Почему мы говорим о сексуальном насилии?

Сексуальное насилие в целом, но особенно в семье, относится к числу наименее признанными и заявленными женщинами и девочками. Еще реже сообщается о случаях сексуального насилия со стороны мужчин и мальчиков. Только факты указывают на значительную распространенность сексуального насилия в отношении женщин/девочек по сравнению с мужчинами/мальчиками.

Предмет можно исследовать в следующих аспектах: проявления, признаки, воздействие (проявления – на основании Закона № 45 о предотвращении и борьбе с домашним насилием).

Проявления сексуального насилия	Признаки сексуального насилия	Влияние
<ul style="list-style-type: none">– Изнасилование в браке;– Запрещение использования методов контрацепции;– Сексуальные домогательства;– Любое нежелательное, навязанное сексуальное поведение;– Принуждение заниматься проституцией;	<ul style="list-style-type: none">– Нежелательная беременность;– Разрывы в области половых органов;– Потеря беременности;– Инфекции мочевыводящих путей / ИППП. <p>По отношению к детям:</p> <ul style="list-style-type: none">– Инфекции мочевыводящих путей;– Расстройства пищевого поведения;– Бессонница;– Чувствительность в области гениталий;	<ul style="list-style-type: none">– Влияние на карьеру;– Плохое состояние здоровья;– Нарушение фертильности. <p>По отношению к детям:</p> <ul style="list-style-type: none">– Пропуски школы;– Отстранение/ социальная изоляция;– Снижение способности к обучению, отказ от волонтерской деятельности, занятий спортом и т.д.

<ul style="list-style-type: none"> - Любое незаконное сексуальное поведение по отношению к несовершеннолетнему члену семьи, в том числе поглаживание, поцелуи, позирование ребенка, другие нежелательные сексуальные прикосновения. 	<ul style="list-style-type: none"> - Использование сексуальных выражений без обсуждения сексуальных вопросов в семье; - Замыкание в себя; - Депрессивные состояния; - Отказ/страх встречи с определенными людьми или посещения определенных мест; - Суицидальные мысли, членовредительство; - Внезапные вспышки насилия (особенно у маленьких детей); - Ночное недержание мочи и др. 	<ul style="list-style-type: none"> - Прерывание учебы; - Влияние на профессиональную карьеру; - Алкоголизм и т.д.
ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СТРАДАНИЕ		

Более широкий подход к этому явлению можно найти в следующей таблице.³

Вид акта	Описание / примеры	Это может быть осуществлено:
Изнасилование, изнасилование в браке	Вторжение агрессора в любую часть тела жертвы с помощью полового органа или генитального и анального отверстий, с применением силы, угрозы, принуждения, с использованием среды принуждения или против лица, неспособного дать свое согласие	любым лицом, наделенным властью, властью или контролем, включая супруга, интимного партнера или опекуна
Сексуальное насилие над детьми	Любой акт, в котором используется ребенок для получения сексуального удовольствия	лицом, которому доверяет ребенок - родитель, член семьи, незнакомец, пожилой человек, учитель, опекун и т. д.
Насильственное содомия и анальное изнасилование	Принудительное анальное вмешательство, обычно один мужчина над другим или мужчина-женщина	любым лицом, наделенным властью, авторитетом или контролем
Попытки изнасилования и содомии	Попытка насильственного вторжения / принуждения, без проникновения	любым лицом, наделенным властью, авторитетом или контролем
Домогательство	Любой контакт и угроза сексуального вмешательства, включая ненадлежащее, принудительное прикосновение	любым лицом, наделенным властью, авторитетом или контролем; членами семьи, членами сообщества, коллегами, руководителями, незнакомцами

3 <https://www.unhcr.org/ro/wp-content/uploads/sites/23/2016/12/SGBVbookletROM-Extras-din-Ghidul-UNHCR-privind-prevenirea-%C5%9Fi-r%C4%83spunsul-la-violen%C5%A3a-sexual%C4%83-%C5%9Fide-gen.pdf>

Сексуальная эксплуатация	Любое сексуальное насилие в отношении уязвимого человека, в неравном положении во власти или злоупотребление доверием; является одной из целей торговли людьми (принудительный брак, принудительная беременность, принудительное занятие порнографией или проституцией, сексуальный шантаж, сексуальное рабство)	любое лицо, наделенное властью, авторитетом или контролем, включая гуманитарных работников, солдат/ правоохранительных органов, сети торговли людьми
Сексуальное домогательство	Любое неуместное продвижение с сексуальным подтекстом, просьба об оказании сексуальных услуг, инсинуации, мешающие работе, с целью обусловить получение некоторых преимуществ или для запугивания	работодателями, коллегами или любым другим лицом, занимающим более высокое положение
Инцест	Прямой половой акт между родственниками или между братьями и сестрами	

Основным элементом всех форм сексуального насилия является отсутствие согласия. Для того, чтобы человек был вовлечен в сексуальное поведение или действие, ему необходимо желать этого, свободно выражать свою волю с полным знанием фактов.

Согласие не считается действительным, если:

- ✓ выражается несовершеннолетним (до 18 лет);
- ✓ выражается под принуждением, угрозой, страхом;
- ✓ выражается человеком, на состояние сознания которого влияет употребление алкоголя, наркотиков, лекарств, психотропных веществ или изменение состояния здоровья;
- ✓ выражается, не имея всей необходимой информации или зная ложную информацию.

Часто, между *конфликтом* и *домашним насилием* ставится знак равенства. Однако конфликт и насилие – это две разные вещи, насилие часто является выражением конфликта, способом ведения конфликта. Насилие существует в конфликтах:

- как инструмент репрессий со стороны сильнейших, которые хотят навязать свои интересы другим;
- как инструмент для формулирования интересов более слабой стороны, особенно если она не знает других путей;
- когда вовлеченные стороны не находят других способов урегулирования конфликта;
- в связи с обострением динамики конфликта;
- как упрек другой стороне для легитимации собственной позиции.

Конфликты часто приводят к насилию. Этапы превращения конфликта в насилие: 1) дискомфорт – интуитивное ощущение, что что-то не так, без возможности объяснить, что именно; 2) происшествие – мелкие дела, короткие или острые разговоры; 3) недоразумение – ошибочные выводы о ситуации из-за нечеткого выражения; 4) напряжение – восприятие другого человека и всех его действий искажено (иногда воображаемые ситуации); 5) кризис – проявления словесного или физического насилия, разрыв отношений.

Выводы

Насилие основано на желании обидчика применить силу и контроль, оно не направлено на решение проблем.

В основе конфликта лежат определенные недопонимания, которые оба партнера / собеседники в конце концов пытаются разрешить.

Конфликт и насилие могут обуславливать друг друга.

Насилие обусловлено несколькими правовыми, социальными, семейными, индивидуальными, образовательными факторами.



Среди благоприятных факторов мы упоминаем влияние гендерных стереотипов, которые традиционно наделяют мужчин большей властью и социальным авторитетом по сравнению с женщинами.

Чтобы понять это явление, рекомендуется обсудить распространенные в обществе мифы о домашнем насилии.⁴

Миф 1: Домашнее насилие особенно характерно для определенных категорий людей.

Правда: Домашнее насилие не принимает во внимание этническую принадлежность, расу, экономический статус, религию или возраст.

Миф 2: Чаще всего сексуальное насилие происходит с незнакомцами.

Правда: От 70 до 85% женщин, подвергшихся сексуальному насилию, подвергаются нападениям со стороны знакомых им мужчин. Каждое шестое сексуальное насилие происходит в частном жилье, а каждое четвертое – даже в доме жертвы.

Миф 3: Беременные женщины защищены от жестокого обращения со стороны своего спутника жизни.

Правда: Многие женщины начинают подвергаться насилию во время беременности.

Миф 4: Алкоголь - причина, по которой мужчины жестоко обращаются со своими партнершами.

Правда: Злоумышленники часто используют алкоголь как предлог, чтобы не брать на себя ответственность за такое поведение, но это не единственный фактор, который способствует совершению таких действий. Некоторые злоумышленники не употребляют алкоголь, а применяют насилие в семье. Таким образом, алкоголь не может служить оправданием домашнего насилия.

Миф 5: Одинокие женщины сами вызывают насилие (не готовят вовремя, не слушают мужа, много разговаривают и т. д.).

Правда: Применение насилия - это выбор, за который агрессор несет ответственность и за который он должен нести ответственность. Насилие агрессоров всегда является результатом намеренного и необходимого решения атаковать. Насильственное поведение - это выбор, агрессор несет 100% ответственность за свое поведение. Как бы сильно ни старалась жертва, обидчик найдет повод «наказать» ее, основываясь на «силе и контроле».

Вы знали, что:

– В 50% случаев, когда мужчины жестоко обращаются со своими партнершами, под на-

4 Материалы адаптированы согласно: <https://covasnamedia.ro/social/mituri-despre-violenta-domestica---spune-nu-violentei-in-familie>

силим попадают и дети?

- Домашнее насилие вызывает временную нетрудоспособность в большей степени, чем дорожно-транспортные происшествия или инфекционные заболевания?

НЕ СУЩЕСТВУЕТ ОБОСНОВАНИЕ БЫТОВОГО НАСИЛИЯ! Любую проблему можно решить путем общения, переговоров, разлуки. НАСИЛИЕ - НЕ РЕШЕНИЕ!

Способы предотвращения: информационно-просветительские акции, такие как: флеш-мобы, социальный театр, конкурсы/ выставки рисунков, плакаты, круглые столы, конференции, тренинги, распространение листовок и т. д.

Примечание для учителей

Согласно национальному законодательству⁵, жертвы могут обращаться в полицию и социальному работнику. Полиция, получив информацию, может незамедлительно вмешаться в напряженные ситуации и после оценки может применить к нарушителю приказ о чрезвычайном ограничении (на 10 дней), чтобы снять кризисную ситуацию (ст. 12(1)). Аналогичным образом может быть запрошено постановление о защите, посредством которого жертве и ее детям может быть оказана помощь с применением различных мер к агрессору, включая обязательство временно покинуть общий дом, держаться подальше от дома жертвы и т.д. (статья 15).

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте следующее положение Декларации Организации Объединенных Наций об Искоренении Насилия в Отношении Женщин (DEVAW): «Насилие - это «проявление неравных отношений силы между женщинами и мужчинами в истории, которые привели к дискриминации женщин со стороны мужчин и препятствовали их полноценному развитию».
2. Посмотрите документальный фильм «Молчание глаз» и обсудите его, на основании вопросов:
 - a. Какие виды насилия вы определили?
 - b. Какое влияние оказывает насилие на женщин-жертв и детей-жертв?
3. Определите на районном и национальном уровне службы помощи, в которые могут обратиться жертвы домашнего насилия.
4. Проанализируйте *Мифы о домашнем насилии*, приведя аргументы для борьбы с ними. Задание можно выполнять в группах, каждая группа анализирует один мифом. Точно так же можно использовать технику «Обзор галереи», когда группы переходят от одного стола к другому и вносят новые аргументы. Учитель сделает выводы о проделанной работе учениками, указывая, что «ничто не оправдывает насилие».

⁵ Закон № 45 от 01.03.2007 о предупреждении и борьбе с домашним насилием. Ре: <http://lex.justice.md/md/%20327246/>

5. Организируйте флешмоб, *НЕТ насилию в семье!*
6. Организируйте конкурс рисунков или плакатов *Семья без насилия* и выставите работы в школе/ сообществе.
7. Создайте сцены социального театра, посвященные теме домашнего насилия.

Тема 2. Буллинг (травля) – школьное явление, его виды

Мotto: «Я не шутка, перестань надо мной смеяться»
(Анонимный автор)

Ключевые слова: буллинг, безопасность, онлайн, жертва, интернет, безопасность.

В настоящее время буллинг – довольно распространенное явление, которое затрагивает людей независимо от возраста, социальной категории, пола, географического положения и т.д. За исключением физического насилия, словесное издевательство (которое также включает эмоциональное издевательство) уже является частью способа общения людей. «Выживание сильных» – это «принцип», который находит свое отражение в отношениях/ социальном поведении через доминирование, запугивание, манипуляцию – вещи, принимаемые и рассматриваемые обществом как «нормальные».

Такой подход выходит за рамки простой интерпретации буллинга только как словесной агрессии. Мы обнаруживаем, что буллинг на самом деле является более сложным явлением, которое может начаться со словесной агрессии (прозвища, оскорбления, запугивание, унижение), но очень легко может усугубиться / перерасти в физическую агрессию. Нападения могут быть прямыми, то есть на саму жертву, и / или косвенными, то есть на вещи / предметы жертвы.

Термин «буллинг» или «преследование» используется, когда насилие приобретает систематический характер и направлено на укрепление власти и авторитета обидчика путем унижения и обесценивания жертвы в его или ее собственных глазах и в глазах других⁶. Он имеет три особенности:

- ✓ Намерено – агрессор намерен кого-то обидеть;
- ✓ Повторно – на человека всегда нападают;
- ✓ неравенство сил – агрессор выбирает свою жертву, которая воспринимается как уязвимая, слабая и беспомощная.

Термин *буллинг* уже вошел в лексикон учителей и родителей. В школе или в Интернете все больше и больше детей сталкиваются с этим типом оскорбительного поведения, которое проявляется в насильственных психологических, словесных или физических действиях.

Как проявляется буллинг? По разному, но все его проявления опасны. Их можно выразить следующим образом:⁷

- ✓ проявления словесные – прямая агрессия (оскорбления, навешивание ярлыков, публичное унижение и т.д.);

⁶ <https://iite.unesco.org/files/news/639352/Prevenirea-violen%C8%9Bei-%C3%AEn-institu%C8%9Bia-de-%C3%AEenv%C4%83%C8%9B%C4%83m%C3%A2nt-Ghid-metodologic-2017.pdf>

⁷ Адаптировано согласно: <https://www.aikiseishin.ro/blog/bullying/>

- ✓ проявления словесные - косвенная агрессия (слухи);
- ✓ киберзапугивание - агрессия по телефону и/ или в Интернете (письменная или аудио/ видео);
- ✓ выборочные социальные исключения/ включения (например, исключение из группы или включение на основе строгих и субъективных или контекстных критериев), включая социальную обусловленность или выборочная дружба (например, если вы хотите дружить со мной, вы не можете быть друзьями с X);
- ✓ физическая агрессия - прямая (толкание, избиение, нанесение ударов);
- ✓ физическая агрессия - косвенная (бросание / пачкание / уничтожение вещей);
- ✓ прямое запугивание (например, посредством угроз) и порождение страха.

Знали вы, что...

В Румынии:

- 2/3 детей хотят воспользоваться поддержкой своих родителей в ситуации буллинга;
- 3/4 признают, что они ответят агрессией на ситуацию издевательств;
- почти в 15% случаев возникают депрессии и суицидальные мысли.⁸

Серьезная проблема – это запугивание в Интернете или домогательства в Интернете. Отметим, что новые технологии включают огромные возможности для обработки, хранения и распространения материалов через мобильные телефоны, через Интернет. Они предлагают пользователям широкие возможности для творчества, обучения, участия и общения, что не всегда без риска.



Вызывает тревогу то, что около 30 процентов опрошенных детей отправляли картинки людям, известным только в Интернете, получая от них неприличные предложения.

К рискованным действиям подростков в Интернете относятся: поиск друзей в онлайн среде (31,4%), покупка вещей в интернет-магазинах (31,2%), покупка онлайн-игр (13,4%), 4%), отправка фотографий / видео знакомым. (13,1%), передача пароля от электронной почты или профиля в социальных сетях другим людям (12,1%), обмен личными данными (номер телефона, домашний адрес, данные о родителях и т. д.) (8,3%).⁹

Значительная часть детей не осознает опасности такого поведения.

Поскольку большинство детей не знают, как правильно реагировать, как защитить себя от домогательств и как не позволить обидчикам повлиять на них эмоционально, эксперты предлагают некоторые рекомендации, направленные на снижение негативных последствий кибербуллинга¹⁰:

⁸ <https://www.blogintandem.ro/o-poveste-despre-bullying-copii-care-hartuiesc-alti-copii/>

⁹ Исследование *Безопасность детей в Интернете* / La Strada Moldova, 2017. На: http://lastrada.md/files/resources/3/Siguranta_copii_or_pe_Internet_final.pdf

¹⁰ <https://adevarul.ro/tech/internet/hartuirea-online-cyberbullying-ul-cele-mai-mari-probleme-internet->

- Жертве нужны союзники. Взрослые, учителя, родители, родственники или любые другие лица, к которым пострадавший чувствует привязанность, должны оказывать безоговорочную поддержку и доверие. Жертва должна сообщать о любых действиях, которые были предприняты в отношении нее, но он остро нуждается в союзниках, надежных людях, чтобы обеспечить комфортное общение.
- Родители, родственники, учителя должны знать о существовании явления, знать, как определить изменившееся поведение жертвы и вмешаться при определении последствий киберзапугивания в ее поведении. Следует проверять любые признаки, указывающие на изменения в психологическом состоянии, такие как: депрессия, социальная тревога, изоляция, низкая самооценка, негативные реакции и стресс.
- Для жертвы полезно иметь возможность устанавливать ограничения. От блокировки обидчика и сообщения о нем в социальных сетях до смены паролей или телефонных номеров, до прямых вмешательств, выполняемых максимально настойчиво, не доставляя агрессору того удовлетворения, которого он добивается. Обидчик будет доволен, если причинит страдания жертве. Это позволит избежать отображения любых следов, указывающих на то, что он был затронут.

Безопасность детей в Интернете подразумевает их безопасность в виртуальной среде и возможность без риска использовать все возможности.

Детей нужно постоянно направлять, чтобы они понимали и учились ответственно пользоваться Интернетом. Родители и учителя должны систематически говорить с ними об их безопасности в сети, обсуждать определенные риски или поведение, которое, кстати, встречается в реальной жизни, например, домогательства.

Как выглядит киберзапугивание?¹¹

- Получение вредоносных сообщений от знакомых или незнакомцев.
- Получение сообщений с угрозами или оскорблениями через социальные сети, такие как Facebook или Instagram
- Распространение фото/ видео с целью оскорбить/ смутить.
- Распространение слухов через SMS или приложения, такие как WhatsApp или Viber.
- Кража паролей для захвата аккаунтов.
- Создание поддельного аккаунта с чужими фотографиями или публикация комментариев как исходящих от этого человека.



Киберзапугивание - это очень неприятно, потому что оно может быть публичным, его может увидеть множество людей, сложно выйти из интернета, его невозможно контролировать. Размещенный в Интернете, он может повлиять на будущее человека.

Как может повлиять кибербуллинг? Человек, которого преследуют в Интернете, также может испытывать множество негативных чувств:

- ✓ чувство вины;

adolescenti-afectati-1_5a1bf67f5ab6550cb895be91/index.html

11 Адаптированный согласно: <https://oradenet.salvaticopiii.ro/viata-ta-online/prietenii/ce-este-cyber-bullying-ul>

- ✓ невозможность выйти из ситуации;
- ✓ одиночество, беспомощность;
- ✓ исключение;
- ✓ депрессия, расстройство и неприятие;
- ✓ страх и неуверенность;
- ✓ беспокойство и стресс.

Как защитить себя?

- ✓ Не публикуйте личную информацию, например домашний адрес или номер телефона, не делитесь ею с посторонними.
- ✓ Будьте осторожны, что вы публикуете или распространяете.
- ✓ Храните пароли только для себя.
- ✓ Не отвечайте на сообщения, если вы нервничаете или расстроены. Ответ может побудить злоумышленника продолжить.
- ✓ Выйдите из системы на некоторое время.
- ✓ Сообщайте и блокируйте людей, которые вас беспокоят.

*Что значит быть ответственным в Интернете?*¹²

- будьте вежливы, как в жизни - в школе, во дворе или на детской площадке;
- не предоставлять иностранцам личные данные (имя, адрес и т. д.);
- не отвечать на сообщения от незнакомцев.

Следует сообщать о подозрительных или оскорбительных случаях

www.siguronline.md или полиции – 902/112.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Организуйте дискуссию *Безопасность в сети детей/ молодежи*, используя статистику. После обсуждения заполните таблицу.

Адаптированная таблица SINELG

✓ Я знал	+ Я узнал новое	Я хочу знать

3. Деятельность *Кибербуллинга* в Интернете. Разделите учащихся на 3 группы, каждая из которых должна выполнить задание, записав ответы на листах флипчарта:
 - Как выглядит киберзапугивание?
 - Как это может повлиять на киберзапугивание?
 - Как девочки и мальчики должны действовать?
 Вы можете организовать занятие, используя технику «Тур по галерее», когда группы переходят от одного стола к другому и выполняют задания, написанные коллегами. Обсуждения.

¹² Адаптировано согласно: <https://siguronline.md/rom/parintii/informatii-si-sfaturi/siguranta-copilului-online-in-patru-pasi>

4. Посмотрите фильм (<https://oradenet.salvaticopiii.ro/viata-ta-online/prietenii/ce-este-cyberbul-lying-ul>) и поговорите об этом на основе вопросов:
 - Какие действия были предприняты?
 - Как ведут себя герои?
 - Каковы причины?
 - Какое влияние оказывает такое поведение?
5. Организуйте конкурс и выставку плакатов «Стоп буллингу»!
6. Прочтите и проанализируйте историю о юллинггах. У вас есть друзья, которые бывали в таких ситуациях? Что может сделать мама девочки? Что должна делать девушка?

Рассказ о «буллингу»¹³

На днях хорошая подруга рассказала мне о своей маленькой девочке, которая каждый день «увядает». 5 класс, 11 лет. Все еще ясно. Веселая, приветливая, красивая и умная. Престижная школа в центре Бухареста, вовлеченные учителя, образованные дети, хорошие семьи. И все таки... Внезапно появились колеблющиеся состояния, гнетущая грусть, тревога. Веселый и жизнерадостный ребенок стал немного грустным и малообщительным, который не хочет ходить в школу. Я не буду вдаваться в подробности, я не говорю, что чувствует родитель, который всем своим существом пытается выяснить, что в душе его собственного ребенка. Как трудно ему развязать язык и раскрыть, искренне. Насколько внимательным вы как родитель должны относиться к любым изменениям в поведении вашего ребенка ...

Тема 3. Торговля людьми - последствия для личности и социума.

Мotto: «Торговля детьми - это нарушение прав детей.»

Ключевые слова: торговля людьми, эксплуатация, последствия, предотвращение, торговля детьми.

Ежегодно 18 октября отмечается Европейский день борьбы с торговлей людьми. Это дата, которая направлена на повышение осведомленности населения о серьезности этого явления - торговли людьми (ТЛ), с жертвами которой обращаются как с товарами, которые можно продавать и покупать.

Мужчины, женщины и дети могут стать жертвами торговли людьми. Это может происходить за границей, но также и в Республике Молдова.

Что такое торговля людьми?

Жертвами торговли людьми могут стать лица, пересекающие государственную границу или перевозимые в пределах государства для обращения в рабство или подневольное состояние. Это преступное явление имеет три характерных элемента:¹⁴

- ✓ набор, транспорт, переезд, размещение или прием лиц;
- ✓ угроза применения силы, формы принуждения, не связанные с насилием, такие как мошенничество или обман;

¹³ <https://www.blogintandem.ro/o-poveste-despre-bullying-copii-care-hartuiesc-alti-copii/>

¹⁴ Закон № 241 от 20.10.2005 г. о предупреждении и пресечении торговли людьми (с необходимыми изменениями). На: <http://lex.justice.md/md/313051/>

- ✓ эксплуатация, особенно для принудительного труда в строительстве, сельском хозяйстве и домашнем секторе, а также попрошайничество, проституция и различные формы сексуальной эксплуатации.

Статистика¹⁵

- Ежегодно в мире около 600.000 – 820.000 человек переправляются через государственную границу (не считая тех, кто переправляется в пределах штатов, число которых может достигать миллионов).
- Около 70% жертв торговли людьми составляют женщины и девушки, большинство из которых вынуждены заниматься проституцией.
- Примерно 50% жертв торговли людьми – несовершеннолетние, которые подвергаются сексуальной эксплуатации, принудительному труду или извлекаются из них органы.

Прямые признаки торговли людьми¹⁶

Набор на работу - привлечение человека, в ситуации торговли, посредством предложения учебы или работы, путем заключения фиктивных браков и т.д.;

Перевозка - перемещение человека за границу пешком или с использованием различных видов транспорта, часто по укромным дорогам (лесам и т.д.);

Передача - передача потерпевшего другому лицу путем купли-продажи, обмена, аренды, в счет долга, дарением или другими видами сделок с выкупом или без него;

Укрытие - размещение жертвы в укромном месте, чтобы ее не обнаружили представители полиции или третье лицо, способное сообщить о торговцах людьми;

Угроза и применение физического или психологического насилия;

Изъятие документов - кража у потерпевшего документов, удостоверяющих личность, паспорта, прописки и т.д.;

Содержание человека в подневольном состоянии с целью уплаты необоснованного заранее установленного долга - потерпевший лишен свободы, в том числе свободы передвижения, удерживается в заложниках до момента выплаты законного или незаконного долга;

Ограничение свободного передвижения - потерпевшего лишают свободы передвижения или ограничивают передвижение только в пределах периметра ограниченной зоны, часто для того, чтобы избежать контакта с другими людьми или получить высокую эффективность работы;

Угроза сдачи властям - обычно касается нелегальных мигрантов.

В случае лиц привлеченных в одну из описанных выше ситуаций лиц, которые могут быть идентифицированы как жертвы торговли людьми, МИДЕИ рекомендует незамедлительно сообщать в местные органы полиции, а также в дипломатические и консульские представительства Республики Молдова!

Факторы риска торговли людьми

Торговля людьми в Республике Молдова в значительной степени связана с бедностью, но также и с недостатком информации граждан. По словам экспертов, в большинстве случаев жертв соблазняют объявлениями с привлекательной работой или продают их родственники, знакомые и друзья семьи.

15 <http://www.mfa.gov.md/traficul-fiinte-umane/>

16 <http://www.mfa.gov.md/traficul-fiinte-umane/>

Во многих случаях жертвам ТЛ, которыми могут быть как женщины, мужчины, так и несовершеннолетние дети, обещают выгодную работу за границей. Позже, когда они прибывают в пункт назначения, часто за счет торговцев людьми, они обнаруживают, что у них «задолженность», и поэтому они вынуждены работать бесплатно или за мизерную зарплату. Женщин и девушек нанимают для работы в сфере обслуживания или в гостиничный сектор, но в конечном итоге они занимаются проституцией из-за страха, «долгов», наркомании или насилия.

Женщины и девушки составляют подавляющее большинство жертв торговли людьми. Торговцы обещают им хорошо оплачиваемую работу. Мигранты, покидающие свою родину, спасаясь от бедности, конфликтов или преследований, подвергаются повышенному риску стать жертвами.

В контексте международных стандартов торговля людьми является нарушением прав человека!

Результат

У жертв торговли людьми развиваются очень серьезные расстройства, такие как посттравматический стресс, депрессия и тревога. Они переносят тяжелые травмы с рядом острых физических, эмоциональных и поведенческих состояний, с которыми они не могут справиться в одиночку. Их призывают обращаться за помощью в реабилитационные центры, неправительственные организации или к психологу.

Торговля людьми влияет на все страны мира, но они могут иметь разный статус: они могут служить местом происхождения, транзита и назначения. Основными факторами торговли людьми являются бедность и социально-экономическое неравенство. Дети могут стать уязвимыми для эксплуатации из-за болезни, смерти члена семьи или разлуки с семьей - в контексте вынужденной миграции, стихийных бедствий и гражданских беспорядков.

ВНИМАНИЕ! В последние годы, согласно данным отчета УНП ООН по Республике Молдова, феномен торговли людьми снизился в сегменте торговли людьми в целом, но остался неизменным в сегменте торговли детьми.¹⁷

Что такое торговля детьми?

Согласно национальному законодательству торговля детьми представляет собой вербовку, транспортировку, передачу, размещение или прием ребенка с целью эксплуатации, даже если эти действия не осуществляются с применением средств принуждения, путем похищения, мошенничества, обмана, злоупотребление властью, уязвимость или предоставление или получение денег / выгод любого рода с целью получения согласия лица, которое контролирует другое лицо, с целью его использования.¹⁸

«Наиболее уязвимыми являются подростки из неполных, социально уязвимых семей или родители которых находятся за границей. Некоторые лишены родительской любви и заботы. Некоторым семьям не хватает поддержки, что на самом деле является фактором защиты ре-

¹⁷ <http://lastrada.md/rom/traficul-de-fiinte-umane>

¹⁸ Инструкции по механизму межсекторального сотрудничества для выявления, оценки, направления, помощи и мониторинга детей-жертв и потенциальных жертв насилия, безнадзорности, эксплуатации и торговли людьми, утвержденные Постановлением Правительства No. 270 от 08.04.2014. На: <http://lex.justice.md/viewdoc.php?act ion=view&view=doc&id=352587&lang=1>

бенка от торговцев людьми. У нас много случаев, когда девушки из социально незащищенных семей из сельской местности приезжают в столицу и подвергаются сексуальной эксплуатации в саунах или жилье.»



https://sputnik.md/radio_podcasturi/20181018/22581084/Moldova-traffic-fiinte-umane.html Foto: <https://www.gettyimages.com/detail/photo/human-trafficking-royalty-free-image/505633283>

Торговля детьми - серьезная проблема общественного здравоохранения и нарушения прав человека, затрагивающая миллионы детей во всем мире. Это связано с высоким уровнем физического и сексуального насилия и более длительный контакт со службами психического здоровья.¹⁹

Важно подчеркнуть, что «эксплуатация» является неотъемлемой частью торговли детьми, которая также подразумевает мобильность. Если есть только мобильность без эксплуатации, то нет торговли (миграция легальна или незаконна). Если есть эксплуатация без мобильности, то это не торговля, а принудительный труд.

Торговля детьми оказывает значительное влияние на индивидуальный и социальный уровень²⁰

Последствия для ребенка в индивидуальном плане	Последствия для социального развития	Последствия для всех детей	Экономические издержки страны
<ul style="list-style-type: none"> - Отсутствие образования и долгосрочный ущерб (иметь приличную жизнь, получить поддержку со стороны семьи, реализовать потенциал и т.д.); - Отделение от семьи и сообщества и психологический ущерб от изоляции и страха; 	<ul style="list-style-type: none"> - Перенаправление ресурсов на предотвращение торговли людьми, судебное преследование торговцев людьми, финансовая помощь жертвам и т.д.; - Диверсификация доходов из-за теневой экономики, занижения цен, нестабильность спроса/ предложения товаров и услуг и т.д.; 	<ul style="list-style-type: none"> - Успешная торговля одним ребенком в данном сообществе увеличивает риск для всех детей в этом сообществе, помещая его «на карту» как потенциальный источник уязвимых детей; 	<ul style="list-style-type: none"> - Прямые расходы на правоохранительные органы, спасение, реабилитацию и реинтеграцию ребенка, расследование, судебное преследование и наказание торговцев людьми (например, расходы на содержание во время нахождения в тюрьме);

¹⁹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5843209/>

²⁰ Переведено и адаптировано согласно: TRAINING MANUAL TO FIGHT TRAFFICKING IN CHILDREN FOR LABOUR, SEXUAL AND OTHER FORMS OF EXPLOITATION. International Labour Office Facilitators' Guide. UNICEF, ILO, 2009 https://www.unicef.org/protection/Facilitator_guide.pdf

<ul style="list-style-type: none"> - Физические и психологические последствия, вызванные преждевременным принуждением к работе и в неприемлемых обстоятельствах; - Возможное недоедание и другие угрозы для здоровья; - Возможные последствия насилия, в том числе сексуального характера. 	<ul style="list-style-type: none"> - Дестабилизация рабочей силы за счет эксплуатации детей, ставших предметом торговли, подрыва системы заработной платы и социальной защиты и т.д.; - Уменьшение целей образования для всех, потому что детям-жертвам торговли отказывают в образовании - его долгосрочные последствия; - Снижение целей в области развития здравоохранения, поскольку ресурсы обязательно отвлекаются на особые потребности детей, ставших жертвами торговли людьми; - Нестабильность семейных структур при изъятии детей из семьи и т.д. 	<ul style="list-style-type: none"> - Особенно в случае с подростками успешная торговля ребенком без информации о характере его эксплуатации может способствовать восприятию того, что они хотят покинуть общество для «более плодотворных пастбищ»; <p>Каждый успешный случай торговли детьми способствует потенциальному росту «торговли» и повышению риска для всех детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Периодические затраты на этих детей не приводят к достойной жизни и, следовательно, к стимулированию экономики; - Краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные затраты, связанные с потребностями здоровья ребенка - жертвы торговли людьми; - Краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные затраты, связанные с реинтеграцией ребенка в систему образования / обучения с помощью специализированных средств; возможно - потеря ребенка и, следовательно, его вклад в экономику страны (производительный труд).
---	--	---	---

Борьба с торговлей детьми должна лежать в основе всей политики, основанной на правовых положениях:²¹

- ✓ *первичная профилактика насилия, пренебрежения, эксплуатации и торговли детьми* - действия по повышению осведомленности о снижении терпимости к насилию, пренебрежению, эксплуатации, торговле людьми в отношении широкой общественности;
- ✓ *вторичная профилактика насилия, отсутствия заботы, эксплуатации и торговли детьми* - действия, направленные на группы с высоким риском агрессивного поведения или группы с риском виктимизации: дети и подростки, живущие в семьях, где преобладает насилие, дети с риском ухода из школы, с прогулами по семейным обстоятельствам;
- ✓ *третичное предотвращение насилия, пренебрежения, эксплуатации и торговли детьми* - действия, направленные на группы, затронутые насилием, пренебрежением, эксплуатацией, торговлей людьми, с целью предотвращения рецидивов, наказания или восстановления агрессоров, безопасности жертв, восстановления или торговли последствиями.

Услуги

- Выявление дорожных случаев торговли; установление статуса жертвы и связанные с

21 <http://lex.justice.md/viewdoc.php?action=view&view=doc&id=352587&lang=1>

этим действия;

- Бесплатная горячая линия по борьбе с торговлей людьми для уязвимых мигрантов и база данных для звонков;
- Помощь в организации эвакуации с места эксплуатации;
- Информационный портал www.migratiesigura.md, ориентированный на группы риска;
- Образовательные программы для профессиональных групп;
- Организация и проведение кампаний по сенсбилизации и информационных кампаний для групп риска;
- Исследования с использованием подходов и методологий, основанных на высоких стандартах;
- Консультации и опыт в разработке государственной политики в этой области.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПРОТИВ ТОРГОВЛИ:

- 0 800 77777 – звонки с территории Молдовы;
- +373 22 23 33 09 – звонки из-за границы;
- ТЕЛЕФОН РЕБЕНКА – 116 111.

Телефон Ребенка ... Кто может звонить?

- Дети, нуждающиеся в психосоциальном консультировании;
- Дети, которые хотят знать о своих правах и способы их достижения и защиты;
- Родители или опекуны детей (в целях консультирования, информирования);
- Люди, которые хотят сообщить о случаях потребности помощи ребенку.



Телефон Ребенка (www.telefonulcopilului.md) - это государственная услуга МЗТЗС, реализуемая в партнерстве с Международным центром «Ла Страда» (<http://lastrada.md/rom/telefoane-de-incredere>). Действует нон-стоп. По запросу сохраняется конфиденциальность звонившего.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте ключевые сообщения.

Ключевые сообщения:

- Торговля детьми - серьезное нарушение прав человека в целом и прав детей в частности.
- Торговля детьми - это вербовка, транспортировка, передача, инкорпорация или прием ребенка с целью эксплуатации.
- Торговля детьми - наихудшая форма трудовой эксплуатации.
- Формы эксплуатации включают принудительный труд и сексуальную эксплуатацию, а в отношении детей - и другие формы труда в зависимости от возраста детей (в соответствии с Конвенцией МОТ № 138 (1973)).
- Торговля людьми - это не то же самое, что миграция или контрабанда. Это включает третью сторону, которая намеревается эксплуатировать.

2. Упражнение *Защита прав ребенка*. Подготовьте карточки с индивидуальными правами в соответствии с положениями Конвенции о правах ребенка (КПР) и проанализируйте

их в отношении торговли детьми (как могут быть затронуты права ребенка):

- Недискриминация (статья 2)
- Высшие интересы ребенка (статья 3)
- Право на жизнь (статья 6)
- Право на имя (статья 7)
- Право на гражданство (статья 7)
- Право знать своих родителей и право на их заботу (статья 7)
- Право на личность (статья 8)
- Право жить с родителями / разлучение от родителей и на контакт (статья 9)
- Право покидать страну и въезжать в свою страну (статья 10)
- Право не быть незаконно переведенным за границу (статья 11)
- Право выражать свое мнение и быть услышанным (статья 12)
- Право на свободу выражения мнений - поиск, получение и передача информации (статья 13)
- Право на свободу мысли (статья 14)
- Право на свободу выражения религиозных убеждений (статья 14)
- Право на свободу ассоциации и мирных собраний (статья 15)
- Право на неприкосновенность частной жизни (статья 16)
- Право на доступ к информации (статья 17)
- Защита от насилия, травм или злоупотреблений, пренебрежения, жестокого обращения, эксплуатации, в том числе сексуального насилия (статья 19)
- Право на альтернативную опеку (статья 20)
- Право на защиту при усыновлении (статья 21)
- Права на статус беженца (статья 22)
- Право на особую заботу о детях с ограниченными возможностями (статья 23)
- Право на здоровье (статья 24)
- Право на пересмотр для ребенка, помещенного в специализированное учреждение (статья 25)
- Право на социальное обеспечение (статья 26)
- Право на достаточный уровень жизни (статья 27)
- Право на образование (статьи 28 и 29)
- Права меньшинств (статья 30)
- Право на свободное время, игры и участие в культурной и художественной деятельности (статья 31)
- Право на защиту от экономической эксплуатации (статья 32)
- Право на защиту от незаконных наркотиков (статья 33)
- Право на защиту от сексуального насилия и эксплуатации (статья 34)
- Право на защиту от похищения, продажи или контрабанды (статья 35)
- Право на защиту от других форм эксплуатации (статья 36)
- Право на защиту от пыток, жестокого, бесчеловечного или унижающего достоинство обращения или наказания (статья 37)
- Право не быть лишенным свободы (статья 37)
- Право не участвовать напрямую в вооруженных конфликтах (статья 38)
- Право на физическую, психологическую и социальную реинтеграцию ребенка-жертвы (статья 39)
- Право на адекватное обращение в соответствии с законом (статья 40).

3. Это упражнение можно выполнять индивидуально / в парах или в небольших группах.
4. Организуйте конкурс и выставку плакатов «СТОП торговле детьми»!
5. Организуйте флешмоб по борьбе / предотвращению торговли людьми.
6. Упражнение «Последствия торговли людьми». Проанализируйте и обсудите последствия торговли детьми на основе таблицы.

Последствия для ребенка в индивидуальном плане	Последствия для социального развития	Последствия для всех детей	Экономические издержки страны

7. Внесите предложения по предотвращению торговли детьми с точки зрения:
 - первичной профилактики эксплуатации и торговли детьми;
 - вторичной профилактики эксплуатации и торговли детьми;
 - третичной профилактики эксплуатации и торговли детьми.
8. Определите на районном и национальном уровне службы, к которым могут обращаться дети за защитой от торговли, в случае необходимости.

Библиографические ссылки

Блок I. Организм человека, человеческое развитие и гигиена Блок II. Работа и отдых

Законодательные и нормативные акты

1. Базовый учебный план Национального куррикулума. МОКИ. Кишинэу: Lyceum, 2017.
2. Стандарты полового воспитания в Европе. Европейское региональное бюро ВОЗ и BzгA. Немецкий федеральный центр медицинского просвещения, BzгA. Кёльн, 2010.

Монографии, статьи

3. Alexeiciuc A., Velişco N. Ecologia și protecția mediului. Chișinău, 2003.
4. Cartaleanu T., Cosovan O., Goraş-Postică V., Lîsenco S., Sclifos L. Formarea de competențe prin strategii didactice interactive. Chișinău: C.E. PRO DIDACTICA, 2008.
5. Crocnan E., Chebici S., Huțanu I. Educație pentru sănătate. București: Editura Didactică și Pedagogică R.A., 2008.
6. Drumea L., Mija V., Mistreanu T., Parlicov E., Hanbecov N. Aspecte ale bioeticii în educație. Materiale de reper pentru diriginți, cadre didactice și manageriale din învățământul primar și gimnazial. Chișinău: Periscop, 2007. ISBN 978-9975-9987-2-7.
7. Lazăr V., Căprarin D. Metode didactice utilizate în predarea biologiei. Craiova: Arves, 2008.
8. Marinescu M. Didactica biologiei. Teorie și aplicații. București: Paralela 45, 2010.
9. Promovarea sănătății și dezvoltării. Ghid pentru persoanele resursă din comunitate. Chișinău, 2012.
10. Sănătatea și dezvoltarea tinerilor. Studiu de evaluare a cunoștințelor, atitudinilor și practicilor tinerilor. UNICEF. Asociația "Sănătatea pentru tineri". Chișinău, 2005.
11. Viața sexuală. Enciclopedia medicală a familiei. LAROUSSE. Biblioteca Adevărul, 2011.

Блок III. Здоровое питание

Блок V. Репродуктивное здоровье

Блок VI. Предупреждение злоупотребления вредными веществами

Законодательные и нормативные акты

12. Уголовный кодекс Республики Молдова № 985-XV от 18.04.2002.
13. Кодекс правонарушений Республики Молдова № 218-XVI от 24.10. 2008.
14. Закон здравоохранения № 411-XIII от 28.03.1995 г.
15. Закон о репродуктивном здоровье № 138 от 15.06.2012 г.
16. Закон о профилактике ВИЧ № 23-XVI от 16.02.2007 г.
17. Закон об обращении наркотических и психотропных веществ и прекурсоров № 382 от 06.05.1999 г.
18. Закон о контроле и предупреждении злоупотребления алкоголем, незаконным употреблением наркотиков и других психотропных веществ № 713 от 06.12.2001 г.
19. Закон о винограде и вине № 57-XVI от 10.03.2006 г., который регулирует торговлю алкогольными напитками.

20. Постановление Правительства № 1208 от 27.12.2010 г. об утверждении Национальной стратегии борьбы с наркотиками.
21. Закон Республики Молдова о защите прав потребителей № 105-XV от 13.03.2003 г.
22. Закон о режиме вредных продуктов и веществ № 1236 от 03.07.1997 г.
23. Закон о пищевых продуктах № 78 от 18.03.2004 г.
24. Закон об общей безопасности товаров № 422 от 22.12.2006 г.

Монографии, статьи

25. Консультирование и тестирование на ВИЧ подростков. Руководство для поставщиков услуг. Кишинэу, 2014.
26. Moșin V. Ginecologie reproductivă. Chișinău, 2014.
27. Продвижение здоровья и развития. Руководство для специалистов сообщества. Кишинэу, 2012.
28. Европейский отчет о наркотиках. Европейский центр мониторинга наркотиков и наркомании, 2018.
29. Здоровье подростков, поведенческие и социальные детерминанты (CSCȘ). Краткий отчет. Республика Молдова, 2014.
30. Здоровье и развитие молодежи. Исследование оценки знаний, отношений и практики молодых людей. Кишинэу, 2005.
31. Suveică L. Bazele nutriției. Ghid practic. Chișinău, 2011.
32. Suveică L. Dereglări de nutriție la adolescenți. Curs de formare de formatori în asistența adolescenților. 2012.

Web страницы

33. <https://www.capital.ro/10-mituri-despre-alcool.html>
34. <http://www.castlecraig.ro/dependentia/dependentia-ca-boala/mituri-dependentia>
35. <https://www.investigatii.md/ro/investigatii/drepturile-copilului/copilarie-furata-de-droguri>
36. <https://www.rotary2050.org/alfabetiperlasalute/doc/04rumeno.pdf>
37. <https://books.google.md/books?id=8SpDBgAAQBAJ&pg=PA109&lpg=PA109&dq=comportament+riscant&source=bl&ots=>
38. <https://www.healthpromotion.ie/hp-files/docs/HPM00053RM.pdf>
39. <https://www.youtube.com/watch?v=doAZap1n4Tc>
40. <https://www.youtube.com/watch?v=acY69WYxoFI>
41. <https://www.csid.ro/diet-sport/dieta-si-nutritie/tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-piramida-alimentara-13602680>
42. https://monitorul.fisc.md/mic/care_sunt_cerinele_de_etichetare_a_producelor_alimentare.html
43. <http://www.consumator.gov.md/libview.php?l=ro&idc=180&id=1259&t=/Sfaturi-utile-pentru-consumatori/Eticheta-elementul-de-baza-al-unui-produs>
44. <https://ru.scribd.com/doc/180149193/Aditivii-alimentari-si-impactul-lor-asupra-sanatatii-ppt>

Блок IV. Психическое здоровье

45. Законодательные и нормативные акты
46. Кодекс № 1316 от 26.10.2000 г. Семейный Кодекс. В: Мониторул ОФичиал № 47-48, ст.№ 210 от 26.04.2001 г.
47. Межотраслевая стратегия развития родительских навыков и компетенций на 2016-2022 годы, утвержденная Постановлением Правительства № 1106 от 03.10.2016 г.

48. Приказ МОКИ № 1209 от 08.08.2018 г. о Курсе «Родительское образование» в программе начальной подготовки на:
49. https://mecc.gov.md/sites/default/files/ordin_1209_din_08.08.18_cu_privire_la_educatia_parentala.pdf

Монографии, статьи

50. Bostan D., Bodrug-Lungu V. Psihopedagogia familiei. Suport de curs. Chişinău: CEP USM, 2018. 78 p.
51. Kennedy-Moore E., Lowenthal M. S. Educație inteligentă pentru copii inteligenți. Chişinău: Litera, 2016. 372 p.
52. Manes S. 83 de jocuri psihologice pentru animarea grupurilor. Ştiinţe ale Educaţiei. Iaşi: Polirom, 2008. 208 p.
53. Ras P. Stima de sine: iubeşte-te pe tine pentru a trăi mai bine. Cum să progresezi şi să ai mai multă încredere în propria persoană. Bucureşti: Editura Niculescu, 2016. 166 p.
54. Гармоничные семейные отношения. Информационная поддержка. Министерство образования Республики Молдова, LaStrada, OakFoundation, 2016. 97 p.
55. Schiraldi G. R. Stima de sine. În: *Didactica Pro...*, nr. 2 (13), 2018, pp. 26-27.
56. Szentagotai-Tatar A., David D. Tratat de psihologie pozitivă. Iaşi: Polirom, 2017. 344 p.

Web страници

57. <https://dexonline.ro>
58. <https://www.la-psiholog.ro/info/ce-este-bunastarea-psihologica->
59. <https://www.gettyimages.com/detail/photo/child-faces-royalty-free-image/117058793>
60. <http://mihaita19cm.blogspot.com/2012/12/ce-este-succesul-ce-este-succesul-as.html>
61. <https://yandex.by/collections/card/5b8ed8f655854d0095ea7f32/>
62. <https://www.csid.ro/boli-afectiuni/psihiatrie/stresul-definitie-cauze-factori-de-stres-si-metode-de-combatere-13763206>
63. <https://www.csid.ro/lifestyle/psihologie-si-cariera/depresia-boala-tacuta-care-te-transfor-ma-in-totalitate-cum-se-comporta-un-om-depresiv-16778841>
64. <https://www.dreamstime.com/stock-photo-outlier-group-negative-people-happy-man-standing-out-guy-multiethnic-frustrated-sad-desperate-stressed-smiling-positive-image85920261>
65. <http://www.adolescentteen.ro/sanatate/sanatatea-mentala-mentala-si-riscuri-psihologice/>
66. <http://psihologicablog.blogspot.com/2015/11/ii-sanatatea-mintala-determinanti.html>
67. <http://www.scribub.com/jurnalism/Massmedia-ca-factor-de-influen22963.php>

Блок VII. Жизнь без насилия и дискриминации

Законодательные и нормативные акты

68. Международная конвенция № 1989 от 20.11.1989 о правах ребенка. В: Международные договоры № 1, арт. нет. 52 от 30.12.1998 г.
69. Всеобщая декларация № 1948 г. от 10.12.1948 г. по правам человека. В: Международные договоры № 1, ст. № 12 от 30.12.1998 г.
70. Закон № 140 от 14.06.2013 г. о социальной защите детей из групп риска и разлученных родителей. Опубликован: 02.08.2013 г. в Мониторул Официал № 167-172, ст. № 534.
71. На: <http://lex.justice.md/md/348972/>

72. 59. Закон № 338 от 15.12.1994 о правах ребенка. В: Мониторул Официал №13, ст. nr. 127 от 02.03.1995 г. на: <http://lex.justice.md/viewdoc.php?id=311654&lang=1>
73. Закон № 45 от 01.03.2007 о предупреждении и борьбе с домашним насилием. В: Мониторул Официал № 55-56, ст. № 178 от 18.03.2008 г. На: <http://lex.justice.md/md/%20327246/>
74. Закон № 241 от 20.10.2005 г. о предупреждении и борьбе с торговлей людьми. В: Мониторул Официал № 164-167, ст. № 812 от 09.12.2005 г. На: <http://lex.justice.md/md/313051/>
75. Закон № 121 от 25.05.2012 г. об обеспечении равноправия. В: Мониторул Официал № 103, ст. № 355 от 29.05.2012 г. На: <http://lex.justice.md/md/343361/>
76. Закон № 5 от 09.02.2006 об обеспечении равных возможностей женщин и мужчин. В: Мониторул Официал № 47-50, ст. № 200 от 24.03.2006 г. Ре: <http://lex.justice.md/md/315674/>
77. Постановление Правительства № 434 от 10.06.2014 об утверждении Стратегии защиты детей на 2014-2020 годы. В: Мониторул Официал № 160-166, ст. № 481 от 20.06.2014 г. На: <http://lex.justice.md/md/353459/>
78. Постановление Правительства № 270 от 08.04.2014 об утверждении Инструкции о механизме межсекторального сотрудничества для выявления, оценки, направления, помощи и мониторинга детей-жертв и потенциальных жертв насилия, безнадзорности, эксплуатации и торговли людьми. В: Мониторул Официал № 92-98 от 18.04.2014 г. На: <http://lex.justice.md/viewdoc.php?action=view&view=doc&id=352587&lang=1>
79. Приказ МОКИ № 77 от 22.02.2013 г. О порядке институциональной организации и вмешательства работников образовательных учреждений в случаях жестокого обращения, безнадзорности, эксплуатации, торговли детьми.

Монографии, статьи

80. Adăscăliță V., Josanu R., Moldovanu I., Epoian T. Prevenirea violenței în instituția de învățământ. Ghid metodologic. Chișinău, 2017. 116 p.
81. Leșco G. Sănătatea adolescenților. Factorii determinanți comportamentali și sociali. Raport sumar al studiului de evaluare a comportamentelor de sănătate ale copiilor de vârstă școlară în Republica Moldova. Chișinău, 2015. 23 p.
82. Protecția copilului față de violență în instituția de învățământ. Culegere de acte normative. Chișinău, 2017. 116 p.
83. Sîrbu S., Bodrug-Lungu V., Gradinaru I., Gorceag L., Bojenco D., Triboi I. Manual de lucru cu abuzatorii. Manualul de instruire a specialiștilor în lucrul cu agresorii familiari. OAK Foundation. Chișinău: EuroPress, 2017, 296 p.
84. Studiul "Violența față de femei în familie". Biroul Național de Statistică, UNDP, UNFPA, UNWomen. Chișinău: Nova Imprim SRL, 2011. 150 p.

Web страници

85. <https://www.unhcr.org/ro/wp-content/uploads/sites/23/2016/12/SGBVbookletROM-Extras-din-Ghidul-UNHCR-privind-prevenirea-%C5%9Fi-r%C4%83spunsul-la-violen%C5%A3a-sexual%C4%83-%C5%9Fi-de-gen.pdf>
86. Вспомогательные материалы в области деятельности по профилактике насилия в отношении детей для учителей, школьных психологов и специалистов из DRÎTS, разработанные Центром информации и документации по правам ребенка. На: http://drep-turilecopilului.md/files/Material_suport_Fenomenul_violentei_fata_de_copii.pdf

87. Исследование «Безопасность детей в Интернете». La Strada Moldova, 2017. На: http://lastrada.md/files/resources/3/Siguranta_copiilor_pe_Internet_final.pdf
88. <http://amicel.cnpac.org.md/pentru-profesionisti/tulburarile-de-anxietate>
89. <https://9vremparinti.ro/bullying-ce-este-si-cum-se-manifesta-acest-fenomen-ghid-pentru-parinti/>
90. <https://iite.unesco.org/files/news/639352/Prevenirea-violen%C8%9Bei-%C3%AEn-institu%C8%9Bia-de-%C3%AEnv%C4%83%C8%9B%C4%83m%C3%A2nt-Ghid-metodologic-2017.pdf>
91. https://www.publika.md/statistici-privind-violenta-in-familie-din-tara-noastra- peste-9000- de-cazuri-in-primele-10-luni-ale-anului-_3024099.html#ixzz5flnnEtYu
92. <https://covasnamedia.ro/social/mituri-despre-violenta-domestica---spune-nu-violentei-in-familie>
93. <https://www.aikiseishin.ro/blog/bullying/>
94. <https://www.blogintandem.ro/o-poveste-despre-bullying-copii-care-hartuiesc-alti-copii/>
95. https://adevarul.ro/tech/internet/hartuirea-online-cyberbullying-ul-cele-mai-mari-probleme-internet-adolescenti-afectati-1_5a1bf67f5ab6550cb895be91/index.html
96. <https://oradenet.salvaticopiii.ro/viata-ta-online/prietenii/ce-este-cyberbullying-ul>
97. <http://www.siguronline.md>
98. <https://siguronline.md/rom/parintii/informatii-si-sfaturi/siguranta-copilului-online-in-patru-pasi>
99. <http://www.mfa.gov.md/traficul-fiinte-umane/>
100. https://sputnik.md/radio_podcasturi/20181018/22581084/Moldova-trafic-fiinte-umane.html
101. <https://www.gettyimages.com/detail/photo/human-trafficking-royalty-free-image/505633283>
102. <http://lastrada.md/rom/traficul-de-fiinte-umane>
103. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5843209/>
104. <http://www.migratiesigura.md>
105. <http://lex.justice.md/viewdoc.php?action=view&view=doc&id=352587&lang=1>
106. <http://lastrada.md/rom/telefoane-de-incredere>
107. <http://www.telefonulcopilului.md>
108. http://www.sighet-online.ro/index.php?option=com_content&view=article&id=11017:ce-este-stigmatizarea&catid=81:psihologie&Itemid=140
109. <http://egalitate.md/contacts/>
110. https://egalitate.md/wp-content/uploads/2016/04/Legea-121_site.pdf
111. <http://sutliana.wordpress.com/activitatea-comisiei/combaterea-discriminarii-ghidul-metodologic/>
112. <https://www.vrc.crim.cam.ac.uk/VRCconferences/conference/violencereductionreport>
113. <https://www.slideserve.com/lali/dezvoltarea-emo-ional-i-social-a-copilului-i-adolescentului>
114. <https://www.suntparinte.ro/inteligenta-emotionala-definitie>
115. http://www.evenimentespirituale.ro/curs_brasov_gestionarea_emotiilor_tehnici_si_metode_



MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



X-XII
КЛАССЫ

ВОСПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

дисциплина по выбору

Учебное пособие для педагогов

Кишинэу, 2019

Содержание

Х-ХII классы

Блок I.	Организм человека, человеческое развитие и гигиена	4
Блок II.	Работа и отдых	16
Блок III.	Здоровое питание	30
Блок IV.	Психическое здоровье	46
Блок V.	Репродуктивное здоровье	64
Блок VI.	Здоровье и окружающая среда.....	78
Блок VII.	Предупреждение злоупотребления вредными веществами.....	86
Блок VIII.	Жизнь без насилия и дискриминации.....	100
Блок IX.	Понятия биоэтики	120
Библиография		129



БЛОК

I

Организм человека,
человеческое развитие
и гигиена

Блок I

Организм человека, человеческое развитие и гигиена

ТЕМА 1. Здоровье. Факторы, влияющие на здоровье.

Мotto: «Здоровый организм - это гостевая комната души, больной организм, тюрьма».

(Френсис Бэкон)

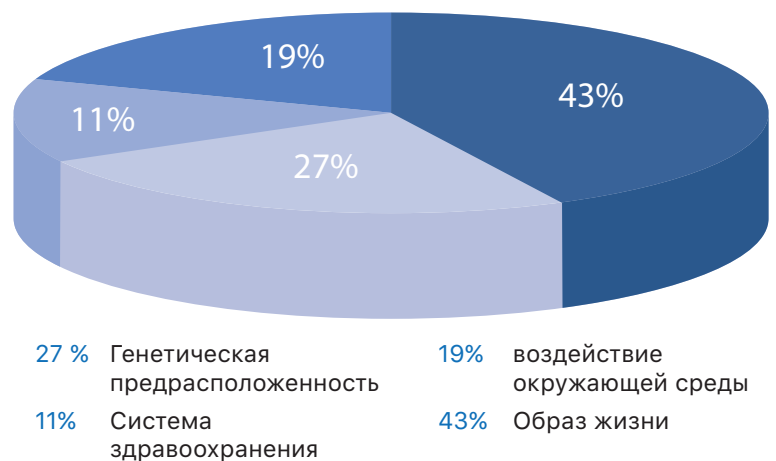
Ключевые слова: здоровье, самочувствие, факторы риска.

Существуют различные определения, касающиеся здоровья, состояния здоровья, а также факторов, которые на него влияют. Одним из наиболее известных является определение в «Уставе ВОЗ»: *Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие.* Достижение наивысшего уровня здоровья является одним из основных прав каждого человека, независимо от расы, религии, политического выбора или экономических и социальных условий. Но это описание здоровья поднимает вопрос об определении общественного благосостояния и о том, как его измерить.

В целом определение имеет очевидные особенности, которые нельзя упускать из виду. Здоровье - сложное понятие.

Оно относится не только к списку болезней, но и к наличию ряда компонентов, таких как, например, где люди живут, проживают и работают, какие услуги и поддержку они получают через социальную организацию и каково

Факторы, влияющие на наше состояние здоровья



состояние их построенная и естественная среда. И последнее, но не менее важное: необходимо упомянуть индивидуальные характеристики и поведение человека как детерминанты здоровья.

Согласно ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), здоровье - это состояние общего физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или недугов. Это необходимое условие существования каждого человека, это ресурс для повседневной жизни, а не просто цель жизни. Самое важное влияние на здоровье - это образ жизни. Здоровье во многом зависит от привычек, составляющих наш образ жизни - питание, физические упражнения, употребления алкоголя и табака, и, наконец, что не менее важно, от качества наших социальных отношений. Состояние здоровья может поддерживаться, улучшаться или изменяться вследствие изменения одного или нескольких упомянутых факторов. Главное в том, что образ жизни - это контролируемый фактор, поэтому мы можем контролировать свое здоровье. Избавившись от нездорового питания, малоподвижного образа жизни, курения, алкоголя, мы можем оставаться здоровыми и жить дольше. Поддержание психического здоровья за счет снятия нервного напряжения, стресса - еще один подход к здоровому образу жизни.

Все указанные факторы в большей или меньшей степени определяют состояние здоровья человека.

Ниже мы перечислим **основные группы факторов, влияющих на здоровье:**

Факторы риска, по определению (ВОЗ), представляют собой индивидуальные характеристики, которые можно наблюдать и измерять у клинически здорового субъекта: которые позволяют прогнозировать риск заболевания или недомогания или позволяют оценить прогноз в конкретном случае уже существующего заболевания.

Факторы риска подразделяются на: экзогенные (внешние) и эндогенные (внутренние).

Экзогенные факторы риска - это факторы, которые возникают в результате несоблюдения минимальных гигиенических стандартов, таких как: нездоровое / несбалансированное питание, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими токсичными веществами, малоподвижный образ жизни, стресс, загрязнение окружающей среды и т.д.

Экзогенные факторы риска включают несколько категорий:

Санитарные факторы: степень развития и эффективность медицинских услуг;

Экологические факторы: биотические, абиотические и антропогенные;

Факторы окружающей среды: физические или социальные.

Эндогенные факторы риска - это факторы, которые участвуют в формировании предрасположенности к определенному заболеванию через патологические гены, например: наследственная гиперлипидемия приводит к риску ишемической болезни сердца.

Эндогенные факторы риска включают несколько категорий:

Генетические факторы: возраст, пол, раса, этническая принадлежность;

Предрасположенность - это конфигурация площади, которая закладывается до начала болезни путем *накопления факторов риска*;

Устойчивость организма к болезням:

- специфическое сопротивление
- неспецифическое сопротивление (общее)

Специфическое сопротивление проявляется к определенному заболеванию, вызванному определенным возбудителем, и может быть:

Специфическое естественное сопротивление (естественный иммунитет) возникает в результате явного или неявного заболевания (скарлатина, гепатит А) или длительного заболевания (гепатит, скарлатина) и краткосрочного заболевания (респираторные вирусы).

Специфическое искусственное сопротивление (искусственный иммунитет) может быть:

- *активный* (производится с помощью вакцин), который стимулирует организм вырабатывать антитела;
- *пассивный* (с сывороткой) путем введения в организм готовых антител.

Неспецифическое сопротивление зависит от:

- Возраста
- Еды
- Стиля жизни
- Среды

Особенно важную роль играет **Профилактика** - медицинская наука, которая занимается изучением средств профилактики заболеваний, выявляя факторы риска и устраняя или уменьшая их действие, предотвращая обострение, осложнения или недомогания в уже установленном заболевании.

Есть несколько видов профилактики:

Первичная профилактика адресована здоровому населению с целью предотвращения болезней и укрепления здоровья. Например: предотвращение несчастных случаев, отравлений, суицидов, подростковой беременности и т.д.

Вторичная профилактика направлена на раннее выявление феномена болезни, ограничение агрессивности возбудителя и подавление факторов риска.

Третичная профилактика относится к активному наблюдению за больным с целью предотвращения осложнений, хронического заболевания или немоци.

Организм может реагировать на один фактор риска заболевания или на несколько факторов риска. Чем выше предрасположенность к большему количеству факторов риска для здоровья, тем выше вероятность заболевания.

Чтобы снизить риски, все, что вам нужно сделать, это активно способствовать снижению факторов риска - в случае здоровья органов дыхания, таких как отказ от курения, контроль артериального давления, здоровое питание, физическая активность и использование лекарств, назначенные врачом.

Во время урока ученикам можно предложить:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Определите в тексте факторы, влияющие на ваше здоровье.
 - Прокомментируйте роль каждой категории факторов риска для здоровья человека.
2. **Ролевая игра: «Драматический треугольник».**

Три человека, которые хотят сыграть роль: жертва, обвинитель и спаситель. Пример, жертва: я не могу спать по ночам.

Обвинитель: указывает / обвиняет причины (факторы риска). Спаситель: ищите решения.

Обсуждается в группах: что чувствовал каждый человек?

Поменялись ролями?

Как легко им было играть каждую роль?

Каковы типичные факты или слова для обвинителя, жертвы или спасителя?

3. **Индивидуальная деятельность: «Мой парашют».**

Цель: определить навыки и помощь, необходимые для внесения изменений и предотвращения опасностей, которые могут возникнуть:

- **Человек** - это ты, пытаешься изменить.
 - **Место**, куда вы приземляетесь, - это то место, куда вы хотите пойти, ваша цель.
 - Ты пойман своим **парашютом**, это представляет помощь в достижении цели.
 - **Свод** - это человек или вещь, **которая вам помогает**.
 - **Веревки** - это навыки, необходимые для получения помощи.
 - **Погода** представляет все обстоятельства, проблемы, события или людей, которые могут помешать вашему прогрессу.
 - **Болото** - это опасность - добыча, в которую вы можете упасть, если не будете осторожны (ситуация обсуждается в паре или на уровне группы).
- Сделайте общие выводы о сути выполняемой деятельности в повседневной жизни.

ТЕМА 2. Причины, обуславливающие появление в Республике Молдова распространенных заболеваний.

Мotto: «Больное общество рождает больных детей, которые закладывают основы еще более больного общества». (Ники Серетяну)

Ключевые слова: болезни, эпидемиологические условия, социальные условия, экономические условия.

Эпидемиологические, социальные и экономические условия в Республике Молдова имеют важные последствия для здоровья и развития молодых людей.

По последним статистическим данным, засвидетельствовано:

- **Высокий уровень инфекций, передающихся половым путем.**

Отсутствие информации, секс как запретная тема и игнорирование методов контрацепции способствуют заражению венерическими заболеваниями, абортam и даже смерти. По данным Национального бюро статистики, молодые люди в Республике Молдова занимают первое место в списке заболеваний, передающихся половым путем, в бывших советских республиках, Центральной и Юго-Восточной Европе. Наиболее частыми инфекциями являются сифилис и гонорея. Данные показывают, что заболеваемость ВИЧ среди молодежи в возрасте от 15 до 24 лет на 100 000 населения почти удвоилась с 12,2 в 2000 году до 21,4 в 2017 году.

- **Употребление наркотиков и алкоголя в нашей стране значительно увеличилось, а возраст первого опыта употребления наркотиков продолжает снижаться. 20% потребителей наркотиков - студенты, также по оценкам, около 35-40% потребителей наркотиков инфицированы ВИЧ.**

Международное исследование потребления алкоголя, проведенное Всемирной организацией здравоохранения в конце 1990-х - начале 2000-х годов, поместило Республику Молдова в число стран с самым высоким уровнем потребления алкоголя в Европе. В 1998 году Молдова была на первом месте. За этот период потребление алкоголя в нашей стране увеличилось с 10,1 литра чистого алкоголя в среднем на человека в возрасте 15 лет и старше в 1992 году до 19,2 литра в 1999 году. Согласно этим исследованиям, в 1998 г. Республика Молдова занимала первое место в Европе и одно из первых мест в мире в потребление алкоголя на душу населения. Впоследствии потребление снизилось до 13,1 литра в 2002 году и примерно 13,2 литра в 2003 году. Однако в этих оценках не учитывалось незарегистрированное употребление алкогольных напитков. Очевидно, что если бы к зарегистрированному потреблению добавить неучтенное потребление алкогольных напитков, произведенных дома или изготовленных «без прилавка» в торговых точках, реальный уровень потребления алкогольной продукции был бы намного выше.

На данный момент ситуация не улучшилась.

Снижение образовательных стандартов: уровень зачисления в лицеях ежегодно снижается, и по подсчетам за последний период ежегодно более 10 000 учеников в стране не продолжают учебу.

Безработица и миграция: около 33% безработных, зарегистрированных в Республике Молдова, составляют молодые люди в возрасте от 15 до 24 лет. Безработица - главный фактор, определяющий беспрецедентный уровень трудовой эмиграции. По неофициальным данным, количество граждан Республики Молдова, работающих за рубежом, составляет около 600000-1000000 человек. Во многих случаях миграция связана с риском сексуального поведения и употребления наркотиков, особенно среди молодежи.

Конфликт с законом: в полицейских участках ежегодно происходит около 1000 арестов беспризорных детей. Около 85% всех молодых людей, находящихся в конфликте с законом, не работали и не ходили в школу, а пятая часть из них употребляла алкоголь в этот период.

Ограниченный доступ к медицинским услугам: молодые люди, имеющие проблемы со здоровьем редко обращаются к врачу. Часто это связано с тем, что они боятся отсутствия конфиденциальности, осуждения или неодобрения, неуважения к своим чувствам. Распространенной причиной отказа от обращения к врачу в случае болезни является отсутствие у молодых людей элементарных знаний о своем теле, правилах, принятых в семье, и ограниченный доступ к медицинским услугам. Воспитание для здоровья проводится в школах и университетах время от времени.

В Республике Молдова действуют Центры здоровья, дружественные к молодежи (CSPT), которые предоставляют услуги подросткам и молодым людям от 10 до 24 лет. Сеть CSPT на территории страны состоит из 44 заведений. В каждом районном центре и в муниципии

Кишинэу (5 центров) они предлагают информацию, образование, связь и медицинские услуги. Бенефициарами являются люди в возрасте от 10 до 24 лет. Услуги конфиденциальны и бесплатны. Бесплатно предоставляются меры защиты (презервативы, противозачаточные таблетки).

Стресс: с древних времен у людей генетически выработалась реакция на угрозы и давление, что является основной целью их подготовки к интенсивным физическим нагрузкам, таким как «борьба или бегство».

Это включает учащение сердечного ритма, а также дыхание и усиленное орошение мышц. Высвобождение адреналина и норадреналина повышает уровень глюкозы и свободных жирных кислот в кровотоке, обеспечивая больше энергии.

Высокий уровень стресса, вреден и приводит к множеству расстройств и заболеваний. Они включают широкий спектр патологических последствий, от хронической усталости до депрессии, и включают: бессонницу, беспокойство, мигрень, эмоциональные всплески, аллергии, злоупотребление алкоголем и табаком.

В долгосрочной перспективе, стресс может способствовать возникновению гипертонии и, как следствие, развитию сердечных заболеваний нарушение мозгового кровообращения, а также язвенной болезни, воспалительных заболеваний мочевого пузыря и опорно-двигательного аппарата. Он также может нарушить функции иммунной системы, что в конечном итоге может способствовать развитию рака. Взятые вместе, эти расстройства являются причиной большого количества болезней, смертей, недугов и госпитализаций.

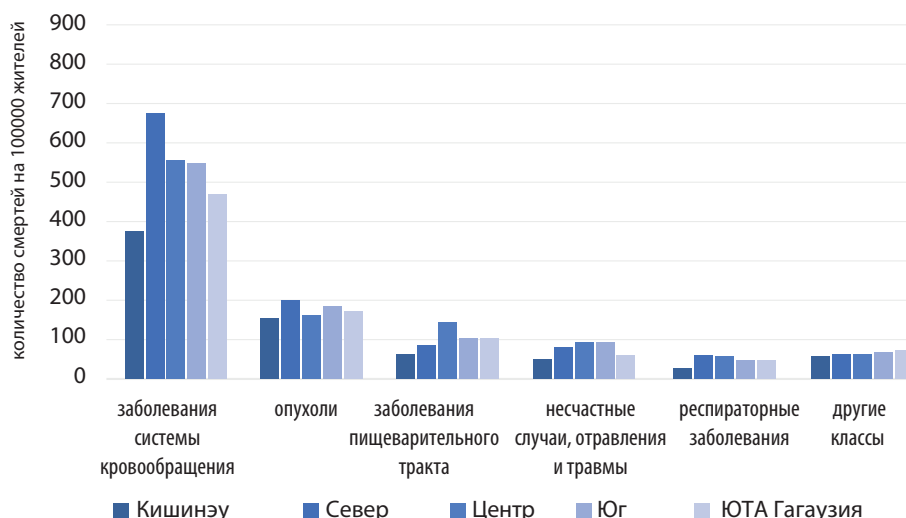
**Во время урока ученикам можно предложить:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:**

1. Проанализируйте диаграммы приведенные ниже.
Выскажите свое мнение о причинах смерти в нашей стране.
2. Прокомментируйте мотто темы. Что предлагает автор?

3. Как сказать „НЕТ“ сложной ситуации.

Иногда друзья просят вас что-то сделать вместе с ними, и вы слишком поздно понимаете, что попали в сложную ситуацию.
900

Вы должны уметь сказать «НЕТ» сложной ситуации. Для этого нужно выполнить несколько шагов:



1. Задай себе вопросы.
2. Назови настоящие или законные названия неприятностей.
3. Какие будут последствия, если вы примете меры?
4. Подумайте о других забавных вещах, которыми можно заняться.
5. Брать на себя ответственность. Избегайте сложных ситуаций, приглашайте друзей делать то же самое.
6. Сохраняй спокойствие, назови человека по имени, смотри ему в глаза, будь открытым для честного общения.

4. Работа в группах:

Сформулируйте сложную проблемную ситуацию для каждой группы и составьте план действий по выходу из сложной ситуации, приведя соответствующие аргументы.

Пример ситуации:

Парень пытается убедить свою девушку принять наркотики. Он угрожает ей, что бросит ее, если она не будет соответствовать ему и не будет принимать наркотики.

ТЕМА 3. Важность периодического врачебного контроля для раннего выявления различных заболеваний. Важность вакцинации. Право на конфиденциальность.

Мotto: «Жизнь можно понять, только оглянувшись назад, но ее нужно проживать, глядя вперед». (Николае Йорга)

Ключевые слова: медицинский контроль, вакцинация, иммунитет, профилактика.

Здоровье - это самое дорогое благо человека, и каждый из нас обязан заботиться о НЕМ. Быть здоровым, жить дольше и лучше - это основа всех человеческих решений с самого начала и до настоящего времени.

Многие люди имеют проблемы со здоровьем, но лечат их только тогда, когда симптомы становятся раздражающими, а болезнь, вероятно, уже перешла в хроническую форму.

Люди могут сделать для своего здоровья больше, чем любой врач, больница или медицинская наука. Научные данные подтверждают, что решения, которые мы принимаем час за днем, день за днем, во многом определяют состояние нашего здоровья, болезни, от которых мы страдаем, и, часто, даже момент, когда может наступить смерть.

Причины, по которым подавляющее большинство из нас обращается к врачу, разнообразны. В большинстве случаев причиной записи на прием к врачу является решение острой, надоедливой проблемы. Хронические заболевания также являются поводом для обращения к врачу, тем более, что необходимо продолжить лечение от этого заболевания и, следовательно, необходимо получить новый медицинский рецепт.



Есть много патологических состояний (артериальная гипертония, сахарный диабет, рак), которые в течение долгого времени не проявляют никаких симптомов и которые из-за несоблюдения привычки ежегодно посещать врача диагностируются на поздних стадиях, когда терапевтические методы перестают быть эффективными. Другими словами, даже если у вас ничего не болит, особенно, **НЕ пропускайте регулярные медицинские осмотры.**

Как часто ходить к врачу?

Обычно было бы неплохо, если бы любой человек посещал врача один раз в год для полного обследования, которое также включает обычные анализы. Тем не менее, необходимо понимать, что регулярный медицинский осмотр имеет дифференцированную частоту и важность, в зависимости от возраста и пола. Таким образом, любой сексуально активной женщине рекомендуется один раз в год ходить к гинекологу на консультацию и, при необходимости, на обследование на рак шейки матки с помощью мазка Бабес-Папаниколау. У здоровых женщин обследование шейки матки проводится каждые три года.

Какова роль регулярных медицинских осмотров?

- первичная профилактика любого заболевания;
- выявление вместе с лечащим врачом существующих факторов риска любого состояния (например, курение при раке легких);
- выявление заболеваний, которые существуют, но еще не проявились;
- предлагаемые медицинские рекомендации, чтобы изменить неправильное поведение.

Какие анализы и исследования необходимо проводить периодически?

Исследования, которые необходимо проводить ежегодно (или даже чаще), различаются от пациента к пациенту, и лечащий врач является наиболее важным для определения их периодичности.

Ориентировочный список основных тестов и исследований, которые нельзя пропускать при регулярных медицинских осмотрах для людей старше 40 лет:

- анализы крови, включая: анализ крови, мочевины и креатинин (для мониторинга функции почек), трансаминазы (мониторинг функции печени), липидный профиль (холестерин, триглицериды), сахар в крови.
- анализ мочи
- ЭКГ (электрокардиограмма)
- рентген легких (особенно для курильщиков)
- мониторинг артериального давления.

Также людям, у которых есть проблемы с глазами или которые пользуются очками, полезно каждый год ходить к офтальмологу. И последнее, но не менее важное - визит к стоматологу.

В арабской пословице говорится: «У того, у кого есть здоровье, есть надежда, а у того, у кого есть надежда, есть все».

Важность вакцинации

«Иммунизация - это способ защитить организм от болезней»

За последние 50 лет вакцинация спасла больше жизней, чем любое другое медицинское вмешательство. Ежегодно во всем мире около 3 миллионов человек умирают от болезней, которые можно предотвратить с помощью вакцин.

Насколько важны прививки для здоровья человека?

Вакцины считаются профилактическим медицинским действием, с помощью которого можно предотвратить инфекционные заболевания. Эти виды заболеваний возникают из-за взаимодействия патогенных микробов (например, вирусов) с организмом-хозяином. Сегодня можно считать, что вакцины являются предметом действий национального и международного масштаба, направленных на предотвращение вспышек эпидемий.

Проблема не только в медицине, это проблема каждого, и ответственное участие как можно большего числа граждан в повышении осведомленности и принятии соответствующих мер может привести к значительному улучшению здоровья. Вакцины можно считать одним из самых ценных способов повысить сопротивляемость организма и тем самым бороться с инфекционными заболеваниями.

Что мы подразумеваем под иммунитетом?

С давних времен наблюдалось, что прохождение болезни давало людям способность сопротивляться в случае нового контакта с той же болезнью, такой пример можно привести в случаях чумы, когда единственные люди, которые могли заботиться о больных без того чтобы заболеть, это были те, кто ранее болел этим заболеванием. Таким образом, этот приобретенный иммунитет был назван **активным иммунитетом**, и была попытка его приобретения искусственным путем. Иммунитет можно определить как сложный биологический процесс, который выражает способность организма защищаться от возможных инфекций.

С каких это пор вакцинация применяется в профилактических целях?

С XV-го века вакцинация была зарегистрирована в Китае как практика борьбы с инфекционной, часто смертельной болезнью - **оспой**. Было замечено, что у некоторых людей это заболевание проявляется в меньшей степени, это оспа, называемая, в данном случае, «легкая оспа». От этих пациентов корки, специфичные для заболевания, были сохранены и введены тем, у кого болезнь еще не проявилась.

Это делалось либо путем помещения корок на ноздри, либо путем контакта их с поцарапанной кожей, либо путем ношения одежды, содержащей продукты от оспы, либо путем инокуляции вещества из пустул, которые появлялись в случаях доброкачественной оспы. Два аспекта сделали вакцинацию эффективной: слабая вирулентность микроба, а также иммунологический статус человека. Таким образом, вариолизация имела фатальные последствия для пациентов с ослабленным иммунитетом. В 1979 году в результате строгой программы ВОЗ по вакцинации против оспы, оспа была искоренена. Люди, родившиеся после 1980 года, не были вакцинированы против этого вируса.

Как лечебное действие исторически зафиксированы успехи Эдварда Дженнера (1749-1823). Он отметил, что у сельскохозяйственных рабочих не выявлено заболевание в случае эпидемий, если они ранее были инфицированы вирусом оспы коров.

С тех пор было известно несколько вирусов оспы. Они назывались следующим образом: оспа человека (черная оспа), коровья оспа, вирус, переносимый обезьяной, и т.д. В 1796 году во время эпидемии Эдвард сделал прививку 8-летнему мальчику через два небольших раз-

реза на руке гноем из пустулы человека, уже инфицированного оспой. Через несколько дней ребенок поправился.

Несколькими годами позже Пастер (1822-1895), другой исследователь инфекционных болезней, заложил основы иммунологии и разработал метод искусственного подавления микробов, вызывающих: бешенство, птичью холеру, сибирскую язву.

Право на конфиденциальность

Согласно Закону № 263 от 27.10.2005 о правах и обязанностях пациента, статья 12. Обеспечение права пациента на конфиденциальность информации, составляющей медицинскую тайну:

(1) Все данные относительно личности пациента, о его состоянии, результатах обследования, диагнозе, прогнозе, лечении, а также сведения личного характера являются конфиденциальными и должны быть защищены и после смерти пациента.

(2) Конфиденциальность информации о факте запроса медицинской помощи, обследовании и лечении, в том числе иная информация, составляющая медицинскую тайну, обеспечивается лечащим врачом и специалистами, привлеченными к оказанию медицинских услуг либо к биомедицинскому исследованию (клиническому изучению), а также другими лицами, которым в силу выполнения профессиональных и служебных обязанностей данная информация стала известной.

(3) Информация, признанная конфиденциальной, может быть предоставлена только в случае, когда пациент дает на это согласие в ясной форме, либо по запросу его законного представителя (близкого родственника) на условиях, одобренных пациентом, в мере, адекватной его способности восприятия в случае, если в отношении пациента установлена судебная мера охраны либо если это прямо предусмотрено законом.

(4) Предоставление конфиденциальной информации без согласия пациента или его законного представителя (близкого родственника) допускается:

- а) для привлечения к лечебному процессу других специалистов в данной области, в том числе в случае необходимости проведения срочного обследования и лечения лица, не способного по причине его состояния выразить свою волю, но только в объеме, необходимом для принятия адекватного решения;
- б) для информирования государственного органа надзора за общественным здоровьем в случае реальной угрозы распространения инфекционных заболеваний, массовых отравлений и заражений.

Пределы конфиденциальности - ситуации, когда будет объявлена информация некоторым специалистам, родителям или государственным органам:

1. заболевания со строгими доказательствами на ВИЧ, ИППП, туберкулез, инфекционные заболевания;
2. попытка самоубийства;
3. убийство (включая аборт на большом сроке);
4. насильственные действия (жертва или агрессор).

**Во время урока ученикам можно предложить:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:**

1. Объясните суть ключевых слов.
2. Аргументируйте важность регулярных медицинских осмотров для раннего выявления различных заболеваний.
3. Исследование: Анализ болезней в населенном пункте.
 - Сравните заболеваемость среди тех, кто был вакцинирован, и тех, кто отказался.
4. Обосновывать важность регулярного медицинского обследования девочек/ женщин и мальчиков/ мужчин.
5. Выскажите свое мнение: *Соблюдается ли мое право на неприкосновенность частной жизни?*
6. Организуите дебаты на тему «ДА - вакцинация, аргументы и НЕТ - вакцинация, аргументы».



БЛОК



Работа и отдых

Блок II

Работа и ОТДЫХ

Тема 1. Физиологическая кривая способности к интеллектуальному труду.

Мotto: «Интеллигент - это не только тот, кто нуждается в книгах, но и любой человек, которому идея - какой бы элементарной она ни была - затрагивает и управляет его жизнью».

(Андре Мальро)

Ключевые слова: сон, интеллектуальное усилие, физическое усилие

Способность к интеллектуальным усилиям - это психическая функция, координируемая центром под названием «Бдительность» в центральной нервной системе, которая характеризуется силой концентрации внимания. Она следует кривой, называемой «физиологической кривой интеллектуальной работоспособности», которая, будь то урок, школьный день или неделя, семестр или учебный год, начинается в начале деятельности с более низкого уровня и достигает максимального уровня в середине, так что в конце периода активности она находится на самом низком уровне. По сравнению с уровнем кривой в первой половине дня, во второй половине дня он явно ниже. В течение учебного дня самая низкая способность к интеллектуальным усилиям регистрируется в первые два часа после обеда (когда кровь движется в основном в органах пищеварения, чтобы потреблять проглоченную пищу), поэтому между 13.00-15.00.

Для оптимального функционирования мозга необходимы два основных химических вещества: кислород и глюкоза. Поэтому каждые 45-50 минут (как дома, так и в школе) в течение 10 минут следует проветривать комнату. Глюкоза усваивается пищеварением из продуктов, богатых углеводами. Для него характерен определенный уровень гликемии в крови. Когда уровень сахара в крови падает ниже определенного значения, снижается не только интеллектуальная работоспособность, но и возникает ряд неприятных явлений (головокружение, потливость, недомогание до обморока). Вот почему это очень важно как на большой перемене в школе, так и при подготовке к домашнему заданию - после 2 часов занятий обязательно подать перекус в виде фруктов, йогурта, пирожных, сока.

Для правильной гигиены умственного труда при подготовке домашнего задания ученики должны соблюдать следующие правила:

- а) Приступать к подготовке уроков через 1,5-2 часа после обеда.
- б) Чтобы начать с предметов, которые считаются самыми простыми, постепенно переходя к более сложным урокам, чтобы в конце концов закончить с менее сложными в психическом отношении темами.
- в) Каждые 50 минут деятельности делается 10-минутный перерыв (в это время учебная комната будет проветриваться), и ученик сделает несколько упражнений зарядки.
- г) Если уроки на следующий день более многочисленные и тяжелые, рекомендуется более длительный перерыв около 20 минут для коротких прогулок после 2 часов активности.
- д) Чтобы не начинать учебную неделю уставшим, рекомендуется готовить уроки на понедельник в субботу, а не в воскресенье.

Средний уровень глюкозы в крови натощак *			
мг / дл	Уровень	Риск	Совет
!50	Опасно маленький	Большой	Идите в кабинет врача
70	Маленький	Средний	Поговорите со своим врачом
72	Нормальный	Без риска	-
108	Обычный	Без риска	-
120	На пределе	Средний	Поговорите со своим врачом
150	На пределе	Средний	Поговорите со своим врачом
180	На пределе	Средний	Поговорите со своим врачом
!215	Большой	Большой	Идите в кабинет врача
!250	Большой	Большой	Идите в кабинет врача
!280	Большой	Большой	Идите в кабинет врача
!315+	Опасно большой	ОЧЕНЬ БОЛЬШОЙ	СРОЧНО иди к врачу

* «Натощак» (или «голодание») означает ничего не есть (кроме воды) в течение 8 часов. Это общие медицинские показатели. Пожалуйста, следуйте советам вашего личного врача.

Специалисты по школьной гигиене рекомендуют следующую продолжительность ночного сна:

- 11 часов для детей 7-8 лет
- 10,5 часов в 9-10 лет
- 10 часов в 11-13 лет
- 9,5 часов в 14-15 лет
- 9 часов в 16-18 лет

Конечно, здесь возникает проблема нахождения подростков перед компьютером/ мобильным телефоном, которая мешает, особенно старшеклассникам, соблюдать вышеперечисленные рекомендации.

Однако для того, чтобы сон был положительным фактором укрепления здоровья, необходимо всегда соблюдать одно и то же время как перед сном, так и при пробуждении, спальню необходимо проветривать. Между ужином и сном должны пройти 2 часа. Не рекомендуется перед сном смотреть впечатляющие шоу/ фильмы или громкую музыку.

**Во время урока ученикам можно предложить:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:**

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Схематично изобразите физиологическую кривую интеллектуальной работоспособности за 24 часа.
3. Сравните кривую интеллектуальных усилий подростка с кривой интеллектуальных усилий ребенка.
4. Разработайте план действий по поддержанию умственной работоспособности дома и в школе.
5. **Выскажите свое мнение о последовательности текста:**
Интенсивная и нерационально организованная интеллектуальная работа может сопровождаться утомлением, поэтому ее нужно начинать ежедневно в одно и то же время, давая организму период постепенного включения в работу. Только по истечении этого срока работоспособность достигает максимального значения. Правильное планирование рабочего времени особенно важно.
6. Исследование: Как объясните важную роль кислорода и глюкозы в деятельности нервной системы?

Тема 2. Важность чередования интеллектуальной деятельности с физической деятельностью/ спортом и отдыхом.

Мотто: «Делать то, что любишь, значит - свобода. Любить то, что ты делаешь, значит - счастье».
(Фрэнк Тугер)

Ключевые слова: интеллектуальная деятельность, физическая деятельность, малоподвижный образ жизни



Интеллектуальная и физическая деятельность потребляет большое количество энергии, а также производит большие остатки. По мере того, как уровень энергии снижается, количество остатков накапливается и приводит к возрастающей усталости, увеличивая желание и потребность в отдыхе.

Разница между физической и интеллектуальной деятельностью заключается в том, что физическая деятельность, однажды остановленная, приводит к расслаблению мышц, в то время как прекращение продолжительной и устойчивой интеллектуальной активности приводит к увеличению мышечного напряжения.

Сидячий образ жизни (недавние исследования показывают тревожный рост числа детей с ожирением) вызывает дисбаланс между физической и интеллектуальной деятельностью, который в последнее время становится все более выраженным. Существует острая потребность в физических упражнениях, необходимых для подлинного расслабления и снятия усталости. Упражнения тренируют как опорно-двигательный аппарат, так и нервную систему, таким образом, мобилизуя тело в целом.

Полезны любые движения, от простой ходьбы до сложных физических упражнений, выполняемых на специальных устройствах, игр и соревнований в спортзалах, на природе или в бассейне.

Утренняя гимнастика поддерживает здоровье и красоту тела. Спорт помогает каждому подростку укрепить свое тело, стать более устойчивым к болезням и сделать его более уверенным в своих силах. Через спорт развивается воля, создается хорошее настроение, расслабляется нервная система, снимается стресс.

Очень важны для восстановления организма моменты отдыха и сна. Отдых и сон зависят от нашей способности расслабляться, что очень важно для восстановления энергии и утилизации отходов.

Когда организм начинает использовать свои стратегические запасы энергии, мы можем говорить о возникновении хронической усталости или переутомления.

Во время урока ученикам можно предложить:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Объясните суть терминов: интеллектуальная деятельность, физическая деятельность, отдых, малоподвижный образ жизни.
3. С помощью критического мышления аргументируйте, почему потребление энергии в стратегических резервах организма может вызвать хроническую усталость или переутомление?
4. Объясните высказывание Фредерика Энгельса «Работа создала человека».
5. Напишите эссе: «Почему мне нужно знать, как организовать свой режим работы и отдыха».

Тема 3. Школьная усталость: причины, последствия. Способы уменьшения усталости.

Мotto: «Лучшее лекарство от усталости – отдых». (Латинская пословица)

Ключевые слова: утомляемость, утомляемость в школе

Усталость – это общее защитное явление, которое возникает у всех живых существах и их тканях; она характеризуется снижением или потерей возбудимости ткани или органа, в которых она ощущается.

Усталость часто вызывает нестабильность, депрессию, страх, безынициативность, беспокойство или апатию. Если состояние утомляемости более интенсивное, могут наблюдаться существенные изменения аппетита, головная боль, учащенное сердцебиение, боли в животе, мышечные боли.

Состояние усталости также может быть вызвана неправильными подходами: учеников, учителей, организационно-административной базы школы, социально-семейной среды ученика.

Либо это вызвано плохим управлением личным временем, либо это связано с тем, что время уделяется трудоемким, но непродуктивным школьным занятиям: например, Facebook, Whats App, школьная усталость ощущается среди учащихся.

И семья, и школьный фактор, задействованные в образовательном процессе, несут ответственность за понимание феномена школьной усталости. Это требует знания проявлений утомления у ученика и его причин, чтобы эффективно бороться с ним с помощью задействованных факторов (ученики, родители, учителя).

Школьная утомляемость (усталость) – это естественное явление защиты от перегрузки и необходимая реакция для выживания, как и жажда или голод.

Школьная утомляемость бывает: нервной, сенсорной, мышечной и т.д., в зависимости от пораженной системы.

Проявления усталости:

- нервная усталость сопровождается снижением внимания, снижением чувств, нестабильностью, депрессией, страхом, безынициативностью, тревогой или апатией;
- пропадает аппетит, головные боли, сердцебиение, боли в животе, боли в мышцах и костях;
- нервные тики снова появляются.

Снижение/ устранение усталости

- Пассивный отдых, то есть сон, восстанавливающий работоспособность нервной системы. Младшим школьникам требуется 11-12 часов сна, школьникам старше 10-12 часов, подросткам 9 часов сна в сутки. Маленькие ученики могут спать 1-2 часа в течение дня;
- Активный отдых, то есть развлекательные мероприятия, проводится в перерывах между занятиями или между домашними заданиями дома и может состоять из: прогулок на свежем воздухе, игр, занятий спортом, концертов, чтения, театра, выставок, фильмов и т.д.

I. Причины школьной усталости, связанные с учеником:

- состояние здоровья;
- физические недостатки;
- пороки развития;
- трудности с адаптацией в малых классах, не компенсируемые в последующие годы;
- перегруженность школой и внеклассными занятиями;
- отсутствие интереса и мотивации;
- отсутствие преемственности и ритмичности в подготовке уроков;
- отсутствие адекватного стиля обучения и техники самостоятельной работы;
- прогулы;
- несоблюдение режима питания, работы и отдыха;
- отсутствие движения.

II. Причины школьной усталости, связанные с учителем:

- недостатки информационного взаимодействия (стиль обучения: четкость выражения, тон, логика идей, эмоциональная близость);
- перегрузка домашним заданием;
- несоблюдение продолжительности учебных часов и перерывов, изменение назначения некоторых часов (математика вместо рисования);
- перегрузка учеников информацией, выходящей за рамки требований программы;
- состояние здоровья;
- несоблюдение индивидуальных особенностей.

III. Причины, связанные с организационно-административной структурой школы:

- большое количество учеников в классе;
- структура учебного года (неравные семестры, неравные каникулы);
- перегрузка внеклассными занятиями;
- небольшая продолжительность занятий и перерывов.

IV. Причины, связанные с семьей:

- недостаточное внимание к наставлению и контролю над детьми;
- отсутствие интереса к организации программы жизни и рациональной деятельности;
- незаинтересованность в организации детского досуга;
- уровень завышенных стремлений и требований относительно возраста, интересов и возможностей детей (языки, танцы, музыкальные инструменты);
- перегруженность детей домашними делами или дополнительными домашними заданиями.

V. Меры по предотвращению возникновения школьной усталости:

1. Постоянная связь со школой (классным руководителем, учителем) для:
 - борьбы с прогулами;
 - устранение пробелов в подготовке учеников по некоторым предметам;
 - активное участие учителей и родителей в оптимизации обучения путем выявления и исправления недостатков (расписание, внеклассные занятия, учебники, дополнительные программы обучения, обучение родителей аспектам школьной усталости, физиологической кривой физических и интеллектуальных усилий, режима работы и отдыха и т. д.).
2. Дозировка школьных и внеклассных занятий, чтобы не привести к перегрузкам.

3. Мотивация ученика к учебе.
4. Формирование учениками собственного и эффективного стиля обучения с помощью преподавателей.
5. Соблюдение учениками режима сна, питания, работы и отдыха.
6. Удовлетворение потребностей учащихся в движении дома и в школе.
7. Соблюдение учителями школьной программы.
8. Соблюдение продолжительности занятий и перерывов.
9. Вовлечение родителей в организацию дневной программы учеников и организацию свободного времени.

Выводы:

В равной степени роль школы и семьи состоит в том, чтобы свести на нет или смягчить влияние факторов, представленных выше.



Во время урока ученикам можно предложить: ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Обсудите афоризм: «Лучше расходовать себя, чем заржаветь» (Д. Дидро).
3. Составьте список правил, которые помогут вам предотвратить школьное утомление.
4. Проиллюстрируйте в информационном бюллетене факторы, вызывающие школьное утомление.
5. Проведите трехэтапное собеседование: *Хороший опыт для снижения* школьного утомления.



Тема 4. Потребности организма в подростковом возрасте. Способы предупреждения/ уменьшения стресса и тревоги.

Мотто: «Состояния и эмоции - это те средства, которые использует саботажник из вас - с вашей отрицательной стороны - для создания уныния, недоверия, сомнений, нерешительности, беспокойства. Этот саботажник нейтрализуется контролем над мыслями на таком уровне, что вы становитесь хозяином своих эмоций, инстинктов и тела».

(Герберт Харрис)

Ключевые слова: подростковый возраст, тревога, депрессия

Слово «**подросток**» происходит от латинского «**adolescere**», что означает рост, подъем и воссоединение всех эволюций, которые происходят в человеке на этапе перехода от детства к взрослой жизни. Однако трудно установить точный возраст начала подросткового периода, потому что даже половая зрелость наступает в разном возрасте в зависимости от ребенка.

Подростковый возраст - это период от 10 до 19 лет, который делится на 3 периода: 10-13 лет ранний подростковый возраст, 14-16 лет средний подростковый возраст, 17-19 лет поздний подростковый возраст (ВОЗ).

Подростковый возраст воспринимается как очень тяжелое время и необычный этап с точки зрения трансформаций. Существенные изменения происходят особенно в центральной нервной системе, которая в этот период жизни может функционировать гораздо более эффективно по сравнению с предыдущей стадией.

Потребности подростков

1. Потребность в знаниях
2. Потребность в ласке и любви
3. Потребность в групповых отношениях
4. Потребность в независимости, самоопределении
5. Потребность в самореализации

Есть и другие потребности подростков:

- **Искать новшества** - Подростку нужны новые, новаторские занятия, которых он никогда раньше не встречал. Когда вы занимаетесь новой деятельностью, уровень дофамина, связанный с поиском ощущений, увеличивается.
- **участие в отношениях**. Отношения со сверстниками становятся более важными в подростковом возрасте.
- **необходимость выражать эмоции** - На этом жизненном этапе подросток хочет отличаться от других, быть уникальным. Учителям и родителям важно видеть эту потребность. И, наконец, что не менее важно, им нужно уметь исследовать свои творческие способности, думать по-другому.

Ограничения важны, независимо от того, сколько нам лет, и они нам явно не нравятся. Подростки всегда будут пытаться проверить пределы возможностей своих родителей, чтобы доказать, что они сильны. Это не означает, что это неуважение или что они не хотят продолжать быть частью семьи, они просто хотят исследовать и развивать свою уникальность, быть самим собой.

Родители должны знать эту информацию, понимать, как работает мозг, почему подросток так импульсивен, почему они так интенсивно реагируют и, скорее, пытаются подтвердить эмоции подростка и помнить, что они тоже были подростками.

Подростковый возраст был и остается золотым веком, веком великих достижений и великих порывов, веком социальной интеграции, участия в социальном прогрессе, но, с другой стороны, это также период кризисов, беспокойства, период отсутствия безопасности, противоречивые чувства, соблазны и эмоциональные разочарования. В значительной степени подростковый возраст - это период адаптации к новым потребностям, требованиям, изменениям, условиям, правилам и другим ситуациям, которые возникают в жизни подростка.

Подростковый возраст - это также переходный период в развитии человека - переход от детства к взрослой жизни, который включает в себя изменения, расстройства, перестройки, как для подростка, так и для семьи, в которой он живет. Этот этап важен для формирования

личности и определения моральных ценностей - из маленького морального существа, которым является ребенок, подросток становится этической личностью. Подросток, находящийся между двумя диаметрально противоположными возрастами: детством и взрослостью, со всех точек зрения похож на «мозаику», но в нем преобладает ряд черт, характерных для взрослой жизни, к которой он движется. Это бунтарский возраст, когда подросток покидает вселенную детства, следуя своему собственному пути к зрелости. Начинается разрыв с семейным авторитетом (лишь частично, потому что подросток все еще материально зависит от него) и постепенно происходит интеграция в такие группы, похожие на него. Теперь появляются жизненные устремления, но также появляются первые серьезные препятствия, которые имеют значение для будущего взрослого. Также могут появиться сейчас и оппозиция, отказ, акты бунта, мотивированные желанием быть другим, быть против всего, что означает авторитет.

С биологической точки зрения подростковый возраст - заключительный период развития организма. В подростковом возрасте (9 лет) масса тела удваивается, а рост увеличивается на 25%. В этот период скелет быстро растет, что может сказаться на здоровье подростка. Ближе к концу подросткового возраста можно сказать, что мы уже имеем в виду будущего взрослого, это с анатомо-физиологической точки зрения. Это также период половой зрелости. Эти внутренние и внешние преобразования тела должны подготовить ребенка к взрослой жизни. Даже если они показывают биологическую стабильность, подростки остаются хрупкими, неспособными к длительным нагрузкам, быстро устают и могут подвергаться опасности физического переутомления. Поэтому многие из них, как правило, поздно ложатся спать, имея приступы сонливости в течение дня. Чтобы справиться с ускоренным ростом тела, рацион подростка должен быть здоровым, разнообразным и сбалансированным, чтобы обеспечивать его достаточным количеством минеральных солей, витаминов, железа, йода и кальция, необходимых для гармоничного развития. С этой точки зрения потребности в пище полностью удовлетворяются почти всеми мальчиками, в то время как большой процент девочек страдает различными расстройствами пищевого поведения (особенно анорексией) из-за желания похудеть. Пищевое поведение подростка является одним из аспектов его образа жизни, и для того, чтобы правильно питаться, он не должен получать специального образования в области питания, но должен чувствовать себя непринужденно. Еда может стать для проблемного подростка способом выразить недовольство или привлечь внимание близких.

В этом процессе формирования самоидентификации, формирования личности происходят не только физиологические изменения, но также когнитивные, интеллектуальные, эмоциональные и особенно психические, что помогает подростку обрести новое восприятие реальности. Когнитивные изменения заставляют подростков думать абстрактно, а не в терминах того, чем они могут быть, а не в терминах того, чем они являются сегодня. Сейчас наблюдается развитие рефлексивных интеллектуальных способностей, воображения и интеллекта, которые позже приводят к формированию самосознания. Подросток отказывается от конкретных моделей познания, присущих детству, и все больше вырабатывает план абстрактного, дедуктивно-логического знания, приобретая лучшее видение будущего.

Подростковый возраст также можно назвать «периодом драматических противоречий», поскольку между стремлениями подростка и возможностью их достижения может возникнуть разрыв, что может привести к серьезным индивидуальным или даже социальным проблемам. Недовольный собой и собственными достижениями, молодой человек может совер-

шать особо серьезные поступки как в социальном плане (правонарушение), так и на личном уровне (самоубийство, употребление наркотиков), также он может легко впасть в состояние стресса или тревоги.

Тревожность может быть вызвано психическим состоянием, физическим состоянием, действием наркотиков или их комбинацией.

К наиболее частым причинам беспокойства относятся следующие заболевания:

- паническая атака. Эти симптомы могут быть вызваны чрезмерным употреблением кофеина, амфетаминов, сверхактивной щитовидной железой, ненормальным сердечным ритмом и другими сердечными аномалиями.
- фобии
- хронический стресс.

Среди общих внешних факторов, вызывающих беспокойство, можно выделить:

- стресс на рабочем месте
- стресс в школе
- стресс в личных отношениях, например, ссоры
- финансовый стресс
- стресс, возникший в результате эмоциональной травмы, например, смерть любимого человека
- стресс, вызванный тяжелым заболеванием
- побочные эффекты некоторых лекарств
- употребление наркотиков
- симптомы заболевания (инфаркт, инсульт, гипогликемия).

Страх перед приступами паники, сам по себе является основным триггером приступов паники. Достаточно научиться управлять тревогой, и проблемы исчезнут. Ниже перечислены несколько методов управления, которые вы можете применить для предотвращения стресса и беспокойства.

1. Вносите изменения в питание

Сбалансированное питание рекомендуется не только для поддержания веса в пределах нормы, но и для хорошего общего состояния здоровья, что подтверждено не менее важным методом управления тревожностью. Употребление продуктов, богатых кальцием, фосфором и магнием, помогает снизить стресс. Для этого следует избегать сахара-рафинада.

2. Уменьшите потребление кофеина – ограничьте количество напитков с кофеином до одного в день. Большое количество кофеина вызывает симптомы беспокойства и вызывает бессонницу.

3. Витамин В поможет вам бороться со стрессом и тревожными расстройствами.

4. Физическая активность - отличный способ справиться со стрессом и тревогой, снимающий их симптомы. Во время упражнений будут выделяться эндорфины, которые улучшат ваше настроение (химические вещества, вырабатываемые гипоталамусом и гипофизом, снижающие стресс, боль, расслабление).

5. Массаж помогает расслабиться, снизить уровень стресса и беспокойства. Если вы бес-

покойтесь на работе и у вас нет времени посетить профессионального массажиста, сделайте ненавязчивый самомассаж руками на затылке, прямо за рабочим столом.

6. Проанализируйте и примите меры, чтобы разрешить свои проблемы и страхи. Если вы страдаете фобиями, постарайтесь справиться со своими страхами, но постепенно, с помощью профессионала, научитесь принимать ситуации, которые кажутся вам пугающими.

7. Мыслите позитивно. Заменяйте негативные мысли позитивными. Возможно, вы уже слышали этот совет, но на самом деле это простой, но очень эффективный метод управления тревогой.

8. Действуйте. Если вам поставили диагноз тревожности, примите меры: это создаст чувство контроля и снизит как стресс, так и беспокойство.

Проконсультируйтесь со специалистом по психическому здоровью, присоединитесь к группе поддержки для людей с тревожностью, ходите в тренажерный зал, занимайтесь спортом, и вы уже можете считать себя победителем в борьбе с тревогой.

9. Выразите свои страхи и опасения письменно. Как только вы изложите все на бумаге, вы можете обнаружить, что беспокоитесь о событиях, над которыми вы не можете повлиять, а также о незначительных проблемах. В этом случае вам просто нужно перестать беспокоиться, сохранить энергию и силы для решения важных задач в вашей жизни.

10. Не беспокойтесь о том, что люди думают или говорят о вас. Это очень полезно для людей, страдающих социальной тревожностью. Чтобы сделать свою жизнь интереснее, не нужно одобрение других людей.

11. Практикуйте глубокое дыхание. Сделать это можно с помощью специалистов. Как только вы заметите появление физических или психических признаков тревоги или даже панической атаки, начните глубоко дышать.

12. Улыбайтесь. Через улыбку в нашем организме выделяются натуральные лекарства: *серотонин* и *эндорфины*. Эти гормоны являются естественными седативными средствами, которые помогают снять напряжение в теле, расслабить мышцы и уменьшить боль. Негативное настроение моментально превратится в хорошее настроение. Улыбка заразительна и стимулирует иммунную систему.

13. Используйте силу утвердительных предложений. Используя положительные аффирмации в течение дня, вы внесете свой вклад в борьбу с тревогой. Если вы думаете, что у вас может быть паническая атака, запомните фразы «Я могу решить эту проблему» и «все под контролем». Даже если это покажется странным, вы почувствуете себя лучше. Ваше внимание будет сосредоточено на том, на чем вы сосредоточены.

14. Не преследуйте себя и сражайтесь. Вы должны быть бойцом и стараться выполнять повседневные задачи без особых усилий, старайтесь рассматривать их как незначительные проблемы, а не то, о чем вы должны слишком сильно беспокоиться.

15. Не переутомляйся. Если вы работаете по 12-14 часов в день и у вас нет свободного времени, уровень стресса неизбежно возрастет. Важно знать свои пределы и принимать конкретные меры по снижению нагрузки, чтобы найти время для отдыха.

16. Сосредоточьтесь на том, что вам нравится. Может пора подумать о хобби, которое тебе нравится. Это может включать в себя владение домашним животным, рисование или любую другую деятельность, которая может занимать ваш разум и избавлять от негативных мыслей.

17. Слушайте, читайте или смотрите мотивационные материалы. Просто поищите видео, которые мотивируют или вдохновляют вас и сводят к минимуму переживания.

**Во время урока ученикам можно предложить:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:**

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Определите в тексте и прокомментируйте потребности организма в подростковом возрасте.
3. Ролевая игра: «Я легко могу выйти из стресса».
4. Проанализируйте диаграмму приведенную ниже. Перечислите 5 причин, которые могут вызвать депрессию, и 5 причин, которые могут привести к тревоге.



5. Сформулируйте ситуацию - проблему, которая затронула вас в школе, и составьте план мер по преодолению стресса или беспокойства.

Как справиться со стрессом и тревогой!



БЛОК



Здоровое питание

Блок III

Здоровое питание

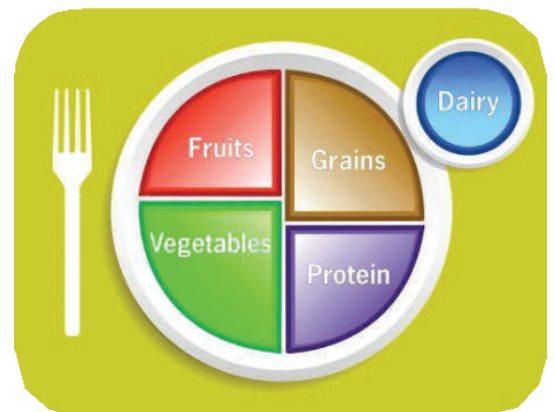
Тема 1. Роль здорового питания в развитии подростка. Пищевая пирамида. Пищевые добавки.

Мotto: «Чрезмерная еда и питье портят здоровье, а правильные меры укрепляют и сохраняют его»
(Аристотель)

Ключевые слова: сбалансированное питание, пирамида, добавки.

То, как мы воспринимаем еду и выбор, который мы делаем каждый день, оказывает значительное влияние на наше здоровье и благополучие.

Чтобы увидеть видимые эффекты, люди должны понимать, что правильное и здоровое питание не должно быть случайным, а должно быть интегрировано в образ жизни, который обеспечит общее здоровье и долголетие. Никакая пища сама по себе не может принести все необходимые организму питательные вещества, а только разнообразная, умеренная и сбалансированная диета.



Тарелка Здорового Питания - это подробное руководство в простом формате, позволяющее сделать лучший выбор в контексте здорового питания.

Используйте тарелку здорового питания в качестве руководства для создания здорового и сбалансированного питания как дома, так и в школе. Положите копию таблицы в холодильник, чтобы напоминать вам о том, что нужно есть здоровую и сбалансированную пищу каждый день.

- Большая часть еды должна состоять из овощей и фруктов - 1/2 от тарелки:

Сосредоточьтесь на цвете и разнообразии; Картофель не кладут, так как он негативно влияет на уровень сахара в крови.

- Ешьте цельнозерновые - с тарелки:

Цельнозерновые продукты - пшеница, ячмень, овес, коричневый рис и продукты, приготовленные из них, такие как макароны из цельной пшеницы - оказывают более положительное влияние на уровень сахара в крови, чем белый хлеб, белый рис или очищенные зерна.

- Сила белков - 1/4 с тарелки:

Рыба, курица, бобовые и орехи - это здоровые источники белка, их можно добавлять в салаты и хорошо сочетать с овощами. Ограничьте потребление красного мяса и избегайте мясных полуфабрикатов, таких как бекон или колбасы.

- Полезные растительные масла - в умеренных количествах:

Выбирайте полезные растительные масла, такие как оливковое, рапсовое, соевое, кукурузное, подсолнечное, фундук и другие. Избегайте частично гидрогенизированных масел, которые содержат вредные ненасыщенные жиры. Имейте в виду, что здоровый не обязательно означает «с низким содержанием жира».

- Пейте воду, кофе или чай:

Избегайте сладких напитков, ограничьте количество молока и молочных продуктов одной или двумя порциями в день и пейте только небольшой стакан натурального сока в день.

- Оставайтесь активным:

Физическая активность важна для контроля веса.

Сообщение Тарелки Здорового Питания фокусируется на качестве еды.

- Качество углеводов более важно, чем их количество, потому что некоторые источники углеводов - например, овощи (кроме картофеля), фрукты, цельнозерновые и бобовые - более полезны для здоровья, чем другие.
- Тарелка здорового питания также призывает нас избегать сладких напитков, которые являются отличным источником калорий - обычно с низкой пищевой ценностью.
- Тарелка здорового питания побуждает людей употреблять полезные масла и не устанавливать ограничения на калории, полученные из здоровых источников жира.

Это относительные размеры разделов Тарелки Здорового Питания в зависимости от калорий или объема?

Тарелка Здорового Питания не определяет количество калорий или дневных порций в каждой группе продуктов. Размер секций относительно пропорционален порциям в груп-

¹ <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

пах продуктов. Они не основаны на конкретном количестве калорий, поскольку необходимое ежедневное потребление калорий различается в зависимости от возраста, пола, физического состояния и уровня активности.

Пирамида здорового питания исчезнет?

- Пищевая пирамида не исчезнет, потому что поколения людей привыкли к ее замыслу. Фактически, пирамида здорового питания и тарелка здорового питания дополняют друг друга.
- Потребители могут думать об этой пирамиде как о списке покупок:
- Овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, полезные масла и полезные белки (орехи, бобовые, рыба, курица) не должны отсутствовать в еженедельной тележке для покупок вместе с молоком или небольшим количеством йогурта (при желании).
- Пирамида здорового питания затрагивает другие аспекты здорового образа жизни: упражнения, контроль веса, витамин D, поливитаминные добавки и умеренное употребление алкоголя (для людей, которые часто употребляют алкоголь). Это делает пирамиду полезным инструментом для специалистов в области здравоохранения и тренеров.
- Тарелка здорового питания вместе с пирамидой здорового питания суммируют самую хорошую диетическую информацию доступна сегодня. Однако это не окончательный вариант, поскольку исследователи питания, несомненно, откроют для себя новую информацию в ближайшие годы. В этом контексте тарелка и пирамида изменятся, чтобы отразить новые открытия.

Пищевые добавки

Пищевые добавки или E - вещества, используемые для улучшения качества пищевых продуктов и продления их срока хранения. Это ни еда, ни ингредиенты.

Если бы мы использовали только натуральные добавки, мы бы наслаждались пищей с привлекательным вкусом, внешним видом, текстурой, запахом и цветом, не влияя на наше здоровье. Но из-за высокой цены на натуральные добавки и огромного потребления продуктов питания во всем мире стали использовать почти исключительно синтетические пищевые добавки. Это химические вещества, произведенные в лаборатории, и по своим свойствам они практически идентичны натуральным. Но многие опасны для нашего здоровья.

Как правило, выбирая продукты с полки, лучше брать только те, которые содержат как можно меньше или совсем не содержат E. Все мы слышим такие выражения: «Тебе нечего есть без добавок. В наше время чистой еды не найти. Если все заполнено буквами «E», нет смысла больше избегать их, потому что у вас ничего не получится». Не правда. Приложив немного осторожности, вы также сможете найти продукты с меньшим количеством добавок.

Что вы можете сделать, чтобы как можно больше избегать E и есть более здоровую и чистую пищу

- Покупайте как можно более экологически чистые продукты на фермах в районе вашего проживания.
- Покупайте основные ингредиенты и как можно чаще готовьте дома (используйте мясо вместо колбас, простые продукты для приготовления вместо полуфабрикатов и т.д.).
- В магазине выбирайте продукты без E или с максимум 3 добавками в списке ингредиентов.
- Ешьте только сезонные фрукты и овощи, выращенные в районе вашего проживания.

- Пейте только свежевыжатые соки, а не упакованные.
- Выбирайте орехи, фундук и семена в качестве закуски вместо чипсов и закусок с добавками.
- Замените фруктовые йогурты, наполненные ароматизаторами и синтетическими красителями, простым йогуртом, который можно усилить фруктами и медом или домашним вареньем.
- Сделайте свои собственные заправки для салатов; те, что в торговле, содержат много Е.

Производители часто хотят, чтобы добавки, которые они используют в пище, остались незамеченными. Поскольку известно, что все больше и больше людей обращают внимание на то, что они едят, и избегают добавок, некоторые компании не помещают эти вещества на этикетке с названием Е и соответствующим номером, а пишут химическое название. Если у вас нет под рукой списка названий добавок, вы можете быть уверены, что там, где в списке ингредиентов у вас есть названия веществ, которых вы не знаете, это буквы Е. Учитывая, что мы не знаем, сколько Е попадает в наш организм каждый день, было бы лучше избегать их и покупать продукты с наименьшим количеством добавок. Избегайте любой пищи, содержащей более 3 Е, из продуктов с длинным списком ингредиентов. Каждый из нас должен заботиться о собственном здоровье.

На упаковке пищевых продуктов написан индекс «Е» (буква Е пришла из Европы) с группой цифр после него - условное обозначение пищевых добавок, разрешенное международным органом.

- Е-100 s.a. красители - добавляют еде разных оттенков
- Е-200 s.a. консерванты - длительное хранение продукта
- Е-300 s.a. антиоксиданты - предохраняют пищу от порчи
- Е-400 s.a. стабилизаторы - сохраняет консистенцию продукта
- Е-500 s.a. эмульгаторы - поддерживают структуру продукта
- Е-600 s.a. усилитель - вкуса и аромата
- Е-900 s.a. противовоспламеняющие вещества - противопенные вещества
- Е-1000 s.a. подсластитель сока

Во время урока ученикам можно предложить:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока.
2. Завершите фразу «Я здоров, потому что ...» - учащиеся опишут свое поведение, диету, рацион, продукты и т. д.
3. Напишите эссе «Важность здорового питания».
4. Занятие «Еда на тарелке». Ученикам будет выдан бумажный диск, имитирующий



тарелку, и они будут рисовать сектора для каждой группы продуктов с учетом пищевой пирамиды.

5. Напишите реферат «Добавки в нашей жизни».
6. «Я могу обнаружить пищевые добавки». Ученики будут анализировать этикетки продуктов питания и обнаруживать добавки, объясняя свои действия.

Тема 2. Питание и сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз, гипертония и другие)

Мotto: «Еда - наш первый врач» (Гиппократ)

„Подумайте сегодня о том, что вы будете есть завтра“ (Пословица)

Ключевые слова: гипертония, инфаркт, диета, еда

Диетологи и кардиологи согласны с тем, что здоровое, сбалансированное питание с необходимыми питательными веществами может благотворно влиять на сердечные заболевания (она может играть роль как в предотвращении, так и в улучшении их состояния).

Источники здоровой пищи

Принятие здорового образа жизни со сбалансированным питанием не требует дополнительных усилий или полного исключения определенных продуктов из рациона, а означает сбалансированное питание в умеренных количествах и в пропорциях, подходящих для поддержания хорошего состояния здоровья в течение длительного времени.

Диета, которая благотворно влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы, должна соответствовать пищевой пирамиде и быть основана на клетчатке, злаках, продуктах животного и растительного происхождения, богатых белком, и молочных продуктах. Здоровая пища должна содержать как можно меньше жиров (особенно насыщенных жиров и холестерина).

Холестерин – это один из факторов, обычно вызывающих дислипидемию и атеросклероз.

В таких диетах в изобилии показаны фрукты и овощи из-за высокого содержания растительных волокон, витаминов и минералов. Большинство из них с низким содержанием жира, калорий, натрия и холестерина.

Молоко и молочные продукты являются идеальным источником белка, кальция, витаминов А и D. Специалисты рекомендуют употреблять обезжиренные или полуобезжиренные продукты, поскольку липиды, содержащиеся в цельном молоке, могут поддерживать высокий уровень холестерина, способствуя появлению атеросклероза.

Существует множество обезжиренных продуктов, включая молоко, йогурт, сыр и даже молочные десерты, такие как мороженое. Эксперты отмечают, что обезжиренный продукт не является продуктом с дефицитом кальция, а наоборот, может иметь более высокое содержание этого минерала, чем цельные молочные продукты.

Рекомендуется употребление цельнозерновых, цельнозерновой муки, коричневого риса, макаронных изделий, хлебобулочных изделий с высоким содержанием отрубей или сушеных овощей (сушеные бобы, кукуруза), поскольку они содержат клетчатку, железо, витамины из комплекса В при низком уровне в жире и холестерине.

Пациенты с сердечными заболеваниями или факторами риска сердечных заболеваний следуют избегать выпечки, не приправлять салаты, избегать макарон с майонезом или сливочных соусов (у них очень высокое содержание холестерина).

В рационе обязательно должны присутствовать животные и растительные белки. Они содержатся в таких продуктах, как: мясо, морепродукты, яйца, сушеные бобы, чечевица, фундук, грецкие орехи. Они также являются сопутствующим источником железа, витаминов группы В и других витаминов и минералов, характерных для каждого продукта.

Специалисты рекомендуют употреблять в пищу говядину, курицу (без кожи, потому что она с высоким содержанием холестерина), овчину, а также овощи (особенно сушеные зерна, чечевицу) и яичные белки, и меньше мяса утки, гуся, внутренних органов (печень, почки, мозг), копчености. Насыщенные жиры следует исключить или, по крайней мере, уменьшить из рациона. Благодаря высокому содержанию триглицеридов, жирных кислот и холестерина, эти компоненты диеты представляют реальную опасность для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Продукты, которых следует избегать из-за высокого содержания насыщенных жиров, включают сало, масло, сливки, цельное молоко, кокосовое масло, пальмовое масло и т. д.

Рекомендации специалистов:

- Пациентам с проблемами сердца рекомендуется обращать особое внимание на количество калорий, приносимых диетой, которое всегда должно удовлетворять суточное потребление организма. В случае потребления, превышающего необходимое, лишние калории будут откладываться в жировой ткани, что в долгосрочной перспективе будет способствовать увеличению веса человека, что может привести к ожирению и объединить все риски, возникающие из-за избыточного веса.
- Пациентам следует избегать употребления высококалорийных углеводных продуктов (будь то сладости или сладкие газированные напитки), которые обычно бедны питательными веществами.
- Потребление фруктов и овощей должно составлять 5-6 порций в день (из-за высокого содержания витаминов и минералов). Одна порция может содержать: яблоко, банан или апельсин среднего размера, 1/2 чашки пюре, приготовленных или нарезанных фруктов или овощей и стакан фруктового сока (или помидоров, моркови).
- Потребление не менее 6 порций зерновых продуктов в день, включая цельнозерновые. Они играют важную роль благодаря высокому процентному содержанию клетчатки, витаминов и углеводов со сложной структурой. Калорийность злаков должна быть адаптирована к потребностям и не влиять на вес тела.
- Уменьшение количества липидов в рационе за счет ограничения продуктов, богатых холестерином, гидрогенизированными маслами, насыщенными жирами, жирными кислотами. При сбалансированной диете жиры должны составлять около 30% от общего количества калорий в организме. Потребность в жирах можно рассчитать исходя из потребления энергии организмом, таким образом:
 - при потребности в 1600 калорий жиры должны быть максимум 53 г / день;
 - при потребности в 2200 калорий достаточно 73 граммов в день

- при потребности в 2800 калорий липиды не должны превышать 93 г / день.
- Специалисты настаивают на приеме холестерина не более 300 мг / сут, в частности
- У людей с дислипидемией. Для соблюдения этих рекомендаций следует отметить, что в среднем яичный желток содержит около 213 мг холестерина.
- Если у пациента есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, важно установить гипонатриевую диету, которая должна содержать максимум 2,4 г соли в день.
- Физические упражнения важны. Пациент может начать тренировочную программу с ходьбы, времени не менее 30 минут в день.
- Ограничение употребления алкоголя очень важно для сердечных больных.

Практический совет:

- Чтобы снизить процент липидов и холестерина в рационе, специалисты советуют пациентам потреблять максимум 200 граммов в день говядины, птицы или рыбы (одна порция должна быть размером с ладонь). Также рекомендуется есть птицу (особенно курицу и индейку) без кожи (это снижает количество насыщенных жиров). Перед приготовлением мяса, особенно свинины, следует удалить с его поверхности весь жир. Его можно приготовить в основном путем варки, запекания в духовке и, реже, путем жарки на масле или сале. Здоровое питание должно включать рыбу или птицу, а не свинину.
- Количество масла, используемого при кулинарии или приготовлении различных салатов, не должно превышать 5-8 столовых ложек в день.
- Потребление яиц также должно быть ограничено до 3-4 в неделю. В пирамиде предполагается за один день: мясо или рыба или 1 яйцо.
- Чтобы ограничить потребление соли (которая чрезмерно влияет на артериальное давление), рекомендуется уменьшить потребление.
- Не рекомендуется чрезмерное потребление внутренностей (особенно печени), креветок, раков. Белки животного и растительного происхождения можно ввести в рацион в достаточном количестве, если съесть 2-3 порции вареного мяса, рыбы или курицы. В порции 60-100 граммов, эквивалент 30 граммов мяса представляют 1 яйцо, 2 столовые ложки арахисового масла, 100 граммов сушеной вареной фасоли и 75 граммов орехов.

Во время урока ученикам можно предложить следующее:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока.
2. Назовите изучаемые сердечно-сосудистые заболевания.
3. Напишите эссе «Я правильно питаюсь, чтобы защитить свою сердечно-сосудистую систему».
4. Занятие «Храним опасные продукты». Ученики будут выбирать из множества рабочих листов с названиями различных продуктов те, которые представляют опасность для здоровья, и мы храним их в коробке.
5. Ролевая игра «Больной гипертонией на приеме у врача».

Тема 3. Расстройства питания. Булимия, анорексия, ожирение.

Мotto: «Не копай могилу ножом и вилкой» (Английская пословица)

Ключевые слова: нарушения питания, анорексия, булимия

Что такое расстройство пищевого поведения?

Термин «расстройство пищевого поведения» описывает психологическое заболевание, которое поражает как женщин, так и мужчин и охватывает широкий спектр пищевых привычек, от компульсивного переедания до анорексии. Существует несколько форм нарушения питания - нервная анорексия, нервная булимия, ожирение и т.д.

Нервная анорексия характеризуется одержимостью похуданием и страхом набора веса. Независимо от того, насколько худыми они становятся, пораженные люди по-прежнему выглядят толстыми и уродливыми, даже когда их тела чрезвычайно худы. Те, кто страдает этим заболеванием, рационализируют свои порции еды и компульсивно тренируются, чтобы терять калории. Также есть предрасположенность к таблеткам вызывающие потерю аппетита, рвоту, к слабительным, мочегонным средствам. Часто возникает индуцированная рвота. Людей постоянно беспокоит еда и количество потребляемых калорий.

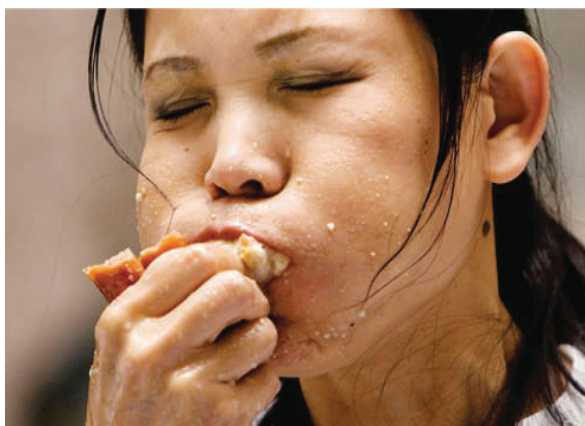
На психологическом уровне они боятся взрослеть, имеют перфекционистские и навязчивые тенденции, низкий уровень самооценки и подавлены.



Нервная булимия связана с циклом гиперфагии (потребление огромного количества пищи за короткий период времени), за которым следует чувство потери контроля над количеством пищи, что приводит к принятию несоответствующих стратегий сжигания калорий.

Эти стратегии включают вызванную рвоту, использование слабительных, мочегонных средств и таблеток, вызывающих рвоту. Чрезмерные упражнения, ограничение еды и использование средств для подавления аппетита также практикуются в качестве методов контроля веса. Булимия может оставаться незамеченной семьей или друзьями в течение многих лет, поскольку больные люди, кажется, нормально питаются и не обязательно теряют много веса.

На психологическом уровне люди, страдающие нервной булимией, являются импульсивно-компульсивными, больше не контролируют свое питание (что, кажется, соответствует потере эмоционального контроля) и имеют низкий уровень самооценки.



Ожирение - это патология, характерная для всех возрастов, но в подростковом возрасте эта проблема со здоровьем является фундаментальной, потому что вид тела очень важен для подростков, особенно для девочек. Избыток массы тела проверяется с помощью ИМТ -

индекса массы тела. Формула ИМТ = Масса тела (кг): Рост (м²). Для подростков ИМТ > 23,8 считается избыточным весом. Настало время вмешаться, чтобы скорректировать рацион, питание и количество продуктов, а также физическую активность.

Причины расстройств пищевого поведения. На все расстройства пищевого поведения влияет представление о собственном теле, которое каждый имеет. Недовольство всем телом или его частями может спровоцировать расстройство пищевого поведения. Расстройство будет сохраняться до тех пор, пока человек пытается достичь желаемого веса и физической формы, что часто нереально. Различные нарушения возникают из-за нескольких факторов:

- Анорексия и булимия: снижение выброса серотонина в головном мозге
- Анорексия: наследственное расстройство пищевого поведения или психического расстройства
- Булимия может быть вызвана ограничением еды в детстве
- Ожирение: психоэмоциональные травмы, шоки, депрессия и др.

Физические риски расстройств пищевого поведения

- **Анорексия:** Низкий или очень низкий вес и очень низкий уровень витаминов и минералов приводят к потере электролитного баланса, что приводит к мышечным спазмам, замедлению работы мозга и проблемам с сердцем; остеопороз, анемия, выпадение волос, проблемы с желудком, обмороки, запоры, задержка жидкости в организме, уязвимость к холоду и инфекциям, а у женщин - аменорея или даже бесплодие.
- **Булимия:** Проблемы с фертильностью, желудочно-кишечные расстройства, эзофагит, хроническая усталость, чувствительные ногти, сухие волосы, головокружение и обмороки, мышечные судороги, общая слабость, нарушение электролитного баланса.
- **Я страдаю расстройством пищевого поведения?** Эта короткая оценка поможет вам узнать, есть ли у вас расстройство пищевого поведения.

- Вас рвет, потому что вы чувствуете себя некомфортно?
- Вы беспокоитесь о том, что потеряете контроль над своим питанием?
- Вы недавно сбросили более 6 кг за 3 месяца?
- Вы считаете себя слишком толстым, а другие говорят, что вы слишком худой?
- Еда - слишком важный элемент в вашей жизни?

Если вы ответили «Да» на два из этих вопросов, у вас может быть анорексия или булимия.

Тревожные признаки: члены семьи или друзья заметят изменения в поведении человека, страдающего расстройством пищевого поведения.

- Потеря веса
- Изменение пищевых привычек (есть меньше, есть сразу много, пропускать приемы пищи)
- Часто говорит о весе и образе тела
- Навязчивый расчет калорий
- Депрессия / Расстояние
- Ношение свободной одежды, чтобы скрыть изменение внешнего вида
- Эксперименты с алкоголем / наркотиками
- Признаки членовредительства

Во время урока ученикам можно предложить:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока.
2. Исследование: «Расстройства питания» - 4 листа с описанием человека с ожирением, анорексией, булимией, недоеданием. Работа в группах.
3. Урок-конференция «Правильное питание и нарушения питания».
4. Исследование: Роль медицинских и немедицинских структур в населенном пункте и районе в профилактике нарушений питания у подростков.

Тема 4. Сопоставление содержания калорий с физической и умственной активностью.

Мотто: «Здоровье зависит от баланса между питанием и физической активностью» (Гиппократ)

Ключевые слова: килокалории, баланс, физическая активность

Все процессы в организме осуществляются с затратами энергии. Основными поставщиками энергии являются углеводы, белки и жиры, содержащиеся в пище или при их недостатке - ткани организма. При сжигании одного грамма белка выделяется 4,1 калории, из одного грамма углеводов - 4,1 калории, из одного грамма жира - 9,3 калории. Для поддержания жизненно важных функций организма, так называемого **основного метаболизма**, требуется минимальное количество энергии. Количество килокалорий, необходимое для правильного функционирования организма, зависит от пола, возраста, массы тела, роста, окружающей среды, профессии, различных физиологических и патологических состояний и т.д.

Когда температура окружающей среды падает, организм тратит больше энергии на поддержание постоянной температуры тела за счет интенсификации метаболических процессов (затраты энергии на выработку тепла). Дополнительное количество энергии также потребляется, когда температура окружающей среды слишком высока, и тело вынуждено сопротивляться повышению собственной температуры.

Величина основного обмена рассчитана:

- для мужчины - **1 ккал/ час/ кг**,
- для женщины - **0,9 ккал/ час/ кг**,
- для детей 1-10 лет - **80 ккал/ кг**,
- для подростков: девочки - **38 ккал/ кг**, мальчики - **45 ккал/ кг**

Доля физической активности в общей энергии колеблется в очень высоких пределах: от 10% для прикованных к постели людей до более 50% для активных людей - спортсменов.

Чрезвычайно калорийные продукты > 300 ккал / 100 г продукта

930 масло любого вида	546 подсолнечная халва	360 обычная паста
927 свиной жир	437 маслины	360 сильфоны сыр
923 гусиное сало	425 печенье	358 манная крупа
767 маргарин	410 сахар	354 лущеный рис
721 масло	400 ростки пшеницы	344 ржаной хлеб
705 очищенный фундук	398 льняного семени	333 чечевица
700 этиловый спирт	386 макароны с яйцом	323 горох горох
650 орехи	377 соевые бобы	310 косточки с семенами
606 миндаль	374 овсяная каша	306 изюм
605 молочный шоколад	366 плавленый сыр	305 овечий сыр
584 арахис	361 яичный желток	303 бобы

Низкокалорийные продукты <200 ккал/ 100 г продукта

17 сладкий зеленый перец	33 белокочанная капуста	53 петрушка	72 пастернак	107 шиповник
18 кабачки	33 красная капуста	54 абрикосы	77 ежевика	125 щучья икра
19 огурцы	33 корни сельдерея	54 клубника	79 груши	130 карповая икра
19 редис	35 грибы	54 лук-порей	80 молодой картофель	134 говядина
20 помидоры	36 лимон	54 йогурт	81 яирешня	136 утиное мясо
20 зеленый лук	39 красный перец	54 черника	82 мясо щуки	137 чеснок
22 латук	40 мандарины	57 яичный белок	83 мясо судака	155 коровий сыр
25 арбуз	40 сушеный лук	63 айва	88 спелый картофель	174 куриные яйца
25 шпинат	43 свекла	65 коровье молоко	89 сливы	177 куриное мясо
26 дыни	45 морковь	65 вишня	90 коровий сыр	177 оливки
27 баклажаны	45 персики	66 бананы	96 зеленая стручковая фасоль.	179 мясо индейки
30 цветная капуста	47 апельсины	67 яблоки	98 виноград	
30 грейпфрут	50 клубника	68 крапива	100 мясо кролика	
33 зеленая фасоль	50 брюссельская капуста	71 малина	104 мясо карпа	

Количество ккал, затраченных на разные виды деятельности:

- 1 ккал / кг тела в минуту = лежа в постели, бодрствуя
- 1,5 ккал / мин = сидя на стуле
- 2 ккал / мин = стоя
- 6 ккал / мин = подъем по лестнице (но не бег)
- 20 ккал / час = писать
- 175 ккал / час = рисунок, живопись
- 200-400 ккал / час = ходьба (4-6,5 км / час), танцы, настольный теннис
- 350 ккал / час = обычная гимнастика
- 500 ккал / час = верховая езда
- 300-600 ккал / час = теннис, бадминтон, волейбол, коньки, лыжи
- 400-700 ккал / час = футбол, хоккей, альпинизм, дзюдо, карате
- 600-800 ккал / час = плавание
- 800-1000 ккал / час = бег (12-15 км / час)

Во время урока ученикам можно предложить следующее:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока.
2. Определите калорийность личного завтрака с учетом калорийности пищевых продуктов (обычно она должна составлять 25% от калорийности в день).
3. Определить личный базальный метаболизм в зависимости от пола, возраста, массы тела.
4. Разработайте план физической активности в соответствии с потреблением калорий.
5. Разработайте меню в зависимости от вашего личного основного обмена - количества калорий.

Тема 5. Пищевой режим в особых условиях (экстремальные температуры, заболевания, беременность, грудное вскармливание и т.д.)

Мотто: «Врач будущего не будет лечить человека лекарствами, а будет лечить и предотвращать болезни с помощью питания»

(Томас Эдисон)

Ключевые слова: специальная диета, беременность, болезни

В жизни бывают особые ситуации, требующие особого поведения, в том числе и при приеме пищи.

Беременность и кормление грудью

Во время беременности и кормления грудью организм женщины претерпевает ряд трансформаций: увеличение матки, форми-рование плаценты, развитие молочных желез,

модификация желез внутренней секреции, увеличение объема крови. Все эти преобразования требуют мер по поддержанию здоровья организма матери и будущего ребенка на протяжении всего периода беременности. Вот почему питание чрезвычайно важно. Исследования метаболизма беременной женщины показали, что ее потребности в питании увеличиваются по сравнению с потребностями небеременной женщины, особенно во второй половине беременности и во время кормления грудью.



Будущей маме хорошо знать, что нужно организму на этом этапе жизни, чтобы уметь правильно питаться.

Питание женщины при беременности-кормлении грудью не должна быть чрезмерной. Это потому, что беременность и роды являются физиологическими состояниями, а не состояниями болезни. До сих пор существует миф о том, что любая беременная или кормящая мама должна много есть и набирать вес, потому что она ест за двоих. Это ложь. Вы также можете подвергаться риску развития гестационного диабета, который требует специального питания и лечения. Избыток соли может привести к развитию гипертонии при беременности, задержке внутриутробного развития плода, преждевременным родам и многим другим страданиям ребенка. Во время беременности женщина не должна набирать более 12-15 кг. Беременным женщинам нужно на 300 калорий в день больше, чем небеременным. Хорошо есть немного и часто, чтобы не испытывать дискомфорта.

Рацион беременной и кормящей женщины должен содержать белки животного и растительного происхождения, из злаков, рыбы, яиц, молочных продуктов, овощей и фруктов. Некоторые продукты могут вызывать дискомфорт и нарушения пищеварения у кормящей матери и негативно сказываться на ребенке.

Беременным женщинам также необходимы продукты, богатые кальцием, магнием, чтобы сформировать скелет будущего ребенка и избежать декальцинации материнского скелета и зубов. Необходимо обеспечить поступление микроэлементов и витаминов с пищей.

Во время грудного вскармливания мать должна придерживаться питания с качественными продуктами, без токсинов и добавок в большом количестве, без алкоголя, диета, соответствующая ситуации.

Интеллектуальное усилие

В таких ситуациях необходимо давать пищу, которая может помочь мозгу работать в условиях эмоционального стресса.

Мед. Единственная натуральная пища, которая никогда не портится, мед - это набор витаминов и минералов, ферментов и различных гормонов, которые очень помогают в мышлении и, прежде всего, успешно борются с последствиями стресса. Таким образом, часто употребляя мед, вы сможете легко стимулировать свои творческие способности и силу концентрации, особенно в случае длительных интеллектуальных усилий.

Сельдерей - еще одна чудесная еда. Эфирные масла оказывают сильное положительное влияние на мозг и его функционирование. Сельдерей очень помогает сохранить чистоту и спокойствие мышления и избавиться от нервозности, которая доставляет дискомфорт в конце утомительного дня.

Ананас содержит аминокислоту под названием Триптофан, которая оказывает успокаивающее действие на мозг и вызывает общее состояние расслабления. Рекомендуется ежедневно съедать около 250 граммов ананаса в натуральном виде или в виде компота.

Бэзилек. Вы, наверное, слышали о панических атаках. Вещества, содержащиеся в базилике, снимают состояние страха и недомогания в целом и поднимают на более высокий уровень способность к концентрации человека, который его часто употребляет.

Банан. Достаточно съедать около 2 бананов в день при условии, что они спелые и количества серотонина - гормона счастья - будет достаточно.

Рыба и морепродукты. Эти продукты содержат дофамин и норадреналин, которые отвечают за ясность ума и за гораздо большее внимание к деталям. В рыбе высокое содержание фосфора, что, в свою очередь, сильно стимулирует память.

В жару

Избегайте переедания и ешьте легкую пищу, предпочтительно овощи, фрукты и нежирное мясо, достаточное количество жидкости. Диета, подходящая для жарких летних дней, требует отказа или ограничения потребления жиров, концентрированных сладостей, алкоголя, табака или кофе, поскольку все это может усилить чувство дискомфорта.

Спрос на жидкость определенно возрастает летом из-за более высокой наружной температуры и обильного потоотделения. Вода - главный источник увлажнения. Общая рекомендация - ежедневно употреблять 2,5 л жидкости на человека, но эта цифра увеличивается, если мы подвергаемся воздействию высоких температур. Летом рекомендуются и другие виды жидкостей: слегка подслащенные или несладкие чаи, предпочтительно мятный, ромашковый, зверобой, крапиву, зеленый или черный чай.

Высокие температуры способствуют порче продуктов; чтобы избежать инфекций пищевого происхождения, очень важно есть свежую, безопасную, правильно приготовленную и хранящуюся пищу.

Холодное время года

Наряду с плотной одеждой правильное питание согревает тело в морозные дни, предотвращает потерю тепла.

Блюда, в которые вы кладете немного больше специй, чем обычно, - это те, которые выделяют больше тепла в теле. Зимой очень важно пить больше жидкости. Из-за холодного и сухого воздуха вам необходимо увлажнение, поэтому желательно пить как можно больше теплой жидкости. Супы и чаи согревают все тело.

В холодное время года разрешено чаще есть десерты. Сладости легко стимулируют кровообращение, а также доставляют удовольствие, когда вы наслаждаетесь ими. Они особенно рекомендуются людям, которые занимаются зимними видами спорта или занимаются спортом на открытом воздухе.

Больные люди

Их диета будет определяться лечащим врачом, потому что каждое заболевание требует отдельной диеты с разными компонентами и разными порциями. Алкоголь в любом виде категорически запрещен. Пациенты с хроническими заболеваниями, такими как гипертония, диабет, гепатит, язва желудка и др. требуют не диеты на период, а постоянной диеты с некоторыми ограничениями, назначенной врачом.

Во время урока ученикам можно предложить следующее:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока.
2. Составьте список продуктов, рекомендуемых беременным и кормящим женщинам; для учеников участвующих в олимпиадах, экзаменах.
3. Работа в группах «Питание для людей в разных ситуациях»:
 - а) беременность, б) кормление грудью, в) физические и умственные усилия, г) люди в условиях экстремальных температур.



БЛОК
IV

Психическое здоровье

Блок IV

Психическое здоровье

Тема 1. Психическое здоровье - концептуальное разграничение смежных областей.

Психоэмоциональные состояния: самоизоляция, стресс, депрессия, самоповреждение, попытки самоубийства, зависимости.

Мotto: Психическое здоровье - это «состояние психического благополучия, в котором каждый человек может полностью реализовать свой потенциал, может справиться с обычным жизненным стрессом, может работать продуктивно и плодотворно и может способствовать прогрессу сообщества, в котором он живет»

(Всемирная Организация Здоровья)

Ключевые слова: психическое здоровье, самоизоляция, стресс, депрессия, попытка суицида, зависимости, психология, психологическое консультирование, беспокойство

Здоровье включает в себя как физический, так и психический и социальный компоненты, которые тесно связаны и взаимозависимы. Соответственно, это предмет исследования различных научных дисциплин: анатомии, медицины, психологии, психиатрии, социологии, философии.

С психологической точки зрения специалисты выделяют три уровня психологического здоровья:

На верхнем уровне - *творческом* - находятся люди с устойчивой адаптацией к окружающей среде, обладающие резервом сил для преодоления стрессовых ситуаций и творческим отношением к действительности. Таким людям не нужна психологическая помощь.

Средний уровень - *адаптации* - можно отнести к людям, которые в целом адаптируются к обществу, но имеют повышенный уровень беспокойства. Таких людей можно отнести к группе риска, потому что у них недостаточно резервных сил для устойчивости. *Они нуждаются в поддержке в адаптации и могут быть включены в мероприятия по профилактике и поддержке/личному развитию и т.д.*

Самый низкий уровень - *ассимиляция-приспособление* - можно отнести к людям, у которых наблюдается дисбаланс процессов ассимиляции и приспособления и которые используют для разрешения внутренних конфликтов либо инструменты ассимиляции или приспособления. Поведенческий стиль ассимиляции характеризуется стремлением человека приспособиваться к внешним обстоятельствам/ желаниям других людей любой ценой в ущерб личным желаниям и способностям (практически оборонительный).

Поведенческий стиль аккомодации, напротив, использует активную наступательную позицию, преследует подчинение окружающих своим потребностям. Это неконструктивная позиция, жесткое поведение, отсутствие самокритики, настоящая самооценка. *Людям, отнесенным к этому уровню психологического здоровья, требуется индивидуальная психологическая помощь.*

Разъяснение понятий, связанных с психическим здоровьем:

Психология здоровья практически охватывает область занятий, характерных для поведенческой медицины и медицинской психологии. При этом основной упор делается на профилактическую медицину и, в частности, на пропаганду здорового образа жизни.

По сравнению с тем, что было сто лет назад, сейчас люди умирают в основном от болезней и несчастных случаев, вызванных их поведением, иначе они могут дожить до старости. Наиболее важные причины преждевременной смерти тесно связаны с поведением. К ним относятся болезни сердца, рак и автомобильные аварии. Специалисты в области психологии здоровья стремятся убедить людей хорошо относиться к своему телу, чтобы они могли вести более долгую и здоровую жизнь. Это включает в себя попытки заставить людей изменить свое поведение, чтобы предотвратить ожирение, бросить курить, пристегнуться ремнем безопасности, избегать использования телефона (написания сообщений) или употребления алкоголя за рулем, чтобы повысить их шансы дожить до старости.

Что такое психиатрия в отношении здоровья? Психиатрия (с греческого: *psyché* (ψυχή) = дух, душа *ἰατρος* (ιατρος) = доктор) - это отрасль медицины, которая занимается профилактикой, диагностикой, лечением и реабилитацией людей с психическими заболеваниями. Психиатрию можно определить как «обзорный предмет», с помощью которого достигается и поддерживается психическое здоровье с учетом различных факторов: психологических, социокультурных, политических, юридических, медико-фармакологических. Психические расстройства и психические заболевания влияют почти на все аспекты жизни человека, физические функции, поведение, эмоциональность, восприятие реальности, межличностные отношения, сексуальность, работу и досуг.

Психологическое консультирование психологическое вмешательство с целью оптимизации, самопознания и личного развития или с целью предотвращения и устранения эмоциональных, когнитивных и поведенческих проблем. Другими словами, психологическое консультирование - это психологическое вмешательство, направленное на людей, находящихся в кризисных ситуациях, или тех, кто не может разрешить ситуации в личной или профессиональной жизни. Таким образом, люди, обращающиеся за психологической помощью, являются здоровыми людьми, которым по-прежнему требуется консультация для поиска решений проблем, с которыми они сталкиваются!

Мы подтверждаем разграничение психического и психологического здоровья. **Психическое здоровье** - это больше относится к отсутствию патологии, отсутствию симптомов, мешающих человеку адаптироваться к социуму как норме. **Психологическое здоровье** относится к наличию определенных личностных характеристик, которые позволяют человеку не только адаптироваться к обществу, но и развиваться, способствовать своему развитию.

Любопытства

С развитием науки установлена психическая обусловленность некоторых заболеваний. Например, на основании психических предрасположенностей развиваются нарушения сердечно-сосудистой системы (вегето-сосудистая дистония, сердечная аритмия), расстройства желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), псевдоневрологические расстройства (гипертония, психогенные боли головы), и т.п. Есть исследования, подтверждающие определенное психическое состояние онкологических заболеваний.

И как положительный пример - влияние умственного фактора на функциональность человека. Таким образом, люди, достигшие дееспособности в возрасте 80-90 лет, - все продемонстрировали оптимизм, эмоциональное равновесие, способность получать удовольствие, чувство собственного достоинства/самоуважения и способность адаптироваться к трудным жизненным обстоятельствам, которые полностью вписываются в «портрет» психологически здорового человека.

Психическое здоровье и психологические риски

Психическое здоровье - важный аспект в жизни каждого человека, поэтому мы должны уделять ему должное внимание. Психические заболевания - это нарушение функции мозга. Они могут иметь несколько причин и происходить во всем мире, независимо от страны, культуры или социально-экономической группы.

Психические заболевания усложняют все: учебу, отношения и общение с другими людьми, время, проведенное дома с семьей и т.д. Если вы знаете кого-то, кто страдает психическим расстройством, порекомендуйте ему как можно скорее обратиться к врачу. Чем раньше вы вмешаетесь, тем эффективнее будет лечение. Врач-специалист может поставить правильный диагноз и предложить соответствующее лечение.

Среди наиболее распространенных психических проблем, с которыми могут столкнуться подростки, мы можем перечислить депрессию, расстройства пищевого поведения, сильную тревогу, страхи и патологические фобии, посттравматический стресс.

Знаки, предупреждающие о психическом здоровье

- отсутствие счастья, энтузиазма;
- сильные, частые тревожные состояния;
- желание сделать кому-то больно, кого-то обидеть;
- потеря интереса к любому виду деятельности;
- сильные и продолжительные состояния раздражительности и нервозности и др.

Мифы о психическом здоровье подростков¹

1. У подростков есть настроения, а не настоящие проблемы

Проблемы с психическим здоровьем среди подростков существуют и реальны. К ним нужно серьезно относиться с самого начала. Принимайте мер относительно плохого состояния подростка с первого появившегося вопроса.

2. Подростки просто ищут внимания, не беспокойтесь

Многие подростки с девиантным поведением страдают психическим расстройством, поэтому к потребности во внимании или антиобщественному поведению подростка следует отнестись серьезно и при первой возможности направить к специалисту.

3. Подростки слишком молоды, чтобы страдать от депрессии

Депрессия - это психическое заболевание, которое может возникнуть независимо от возраста. Без лечения это может привести к самоубийству.

4. Если кто-то говорит о самоубийстве, он точно этого не сделает

¹ Адаптировано после <http://www.adolescentteen.ro/sanatate/sanatatea-mentala-mentala-si-riscuri-psiologice/>

Самоубийство - одна из основных причин подросткового возраста. Когда кто-то говорит о самоубийстве, очень важно, чтобы к нему отнеслись серьезно и направили к специалисту или организации, которые могут ему помочь.

Виды проблем психического здоровья, с которыми могут столкнуться подростки, которые они могут преодолеть, если вовремя выявить и лечить в соответствии с рекомендациями специалиста:

Депрессия. Иногда нормально грустить, чувствовать себя бессильным и разочарованным. Это нормальные эмоции, как реакция на некоторые сложные ситуации, связанные с расставанием, ссорой, низкой оценкой или потерей любимого человека, это вещи, которые могут нас огорчить. Это эмоции, которые человек обычно может преодолеть через некоторое время. С другой стороны, депрессия - это постоянное состояние печали, уныния и даже отчаяния. Однако есть общие симптомы, с которыми сталкиваются люди с депрессией: постоянное негативное и подавленное настроение, негативные мысли, недостаток энергии и мотивации независимо от деятельности, недостаток концентрации, удаленность от друзей, семьи, знакомых, а также физические симптомы: проблемы со сном, боль в животе, головная боль, увеличение или уменьшение веса.

Психический стресс - это состояние напряжения и дискомфорта, определяемое аффектогенными агентами, с отрицательной значимостью, расстройством или депрессией некоторых состояний мотивации (потребностей, желаний, стремлений), трудности или невозможности решения проблем. Стресс может быть положительным катализатором действий, но может быть и отрицательным, когда он приводит к разочарованию и депрессии.

Беспокойство это нормальная реакция, которая запускается, когда человек воспринимает угрозу или риск. Последствия беспокойства ощущаются физически и морально: нервозность, быстрые удары сердца, напряжение мышц, потные ладони, чувство тяжести в животе, дрожь в руках и ногах. Выраженность симптомов может быть ниже или выше. Тревожные расстройства включают в себя постоянный страх, беспокойство без реальной причины. Когда беспокойства становятся частым, высокоинтенсивным состоянием без реальной причины и в конечном итоге влияет на повседневную жизнь и счастье, это означает, что нормальные условия были превышены, и рекомендуется обратиться к специалисту.

Любопытства:

Исследования показывают, что каждый пятый ребенок рождается с «заторможенным» темпераментом, с более чувствительной нервной системой, что заставляет их эмоционально реагировать на что угодно и им трудно успокоиться. Многие из них становятся застенчивыми дошкольниками, отказываясь от общения с незнакомыми людьми, будучи предрасположенными к беспокойству, когда вырастут. Они чувствуют себя замкнутыми и неуклюжими в социальных ситуациях, не умеют заводить друзей. Будучи непонятыми и отвергнутыми другими детьми, они изолируются.

Ситуация может осложняться, когда родители остро относятся к социальной самоизоляции своих детей. Например, общительные родители могут не понимать самоизоляцию своих детей, или чрезмерно требовательные или гиперактивные родители могут заставлять своих детей общаться со сверстниками. Но эти намерения могут усилить детское беспокойство и самоизоляцию, усугубив ситуацию.

В то же время треть заторможенных младенцев и маленьких детей удается избавиться от запретов благодаря родительским стратегиям, которые включают тонкий баланс между чувством принятия детей и желанием двигаться вперед.

Источник: Умное образование для умных детей, Dr. Eileen Kennedy-Moore, Dr. Mark S. Lowenthal - 2016

Рекомендации:

Как справиться с панической атакой

Определите симптомы панической атаки: учащенное дыхание, учащенное сердцебиение, сильная паника, а иногда и боль в животе или груди. Постарайтесь понять, что происходит, и попытайтесь контролировать это эмоционально: либо с помощью дыхательных упражнений, либо сосредоточив внимание на том, что ничего серьезного не происходит.

Лицом к лицу со своими страхами. Если вы убежите от своих страхов, они вернуться. Попробуйте подумать, что это неприятное состояние, которое пройдет.

Выявите причины панических атак. Каковы стрессовые ситуации в вашей жизни, измените свой образ жизни (постарайтесь достаточно отдыхать, придерживайтесь сбалансированного питания, включающего фрукты и овощи, избегайте фаст-фуда и энергетических напитков или сладких напитков, убедитесь, что вы регулярно занимаетесь спортом и физическими упражнениями).

Поговорите с близкими о том, что с вами происходит. В следующий раз, когда у вас случится паническая атака, они смогут помочь вам успокоиться и убедиться, что все в порядке.

Запишитесь на прием к психологу или школьному консультанту, который может вам помочь.

Самоубийство

Большинство людей совершают самоубийство, потому что они пытаются избавиться от переполняющих их чувств: отвержения, боли, потери, чувства вины или стыда, беспокойства или страха разочаровать друзей или семью. Может быть, другие чувствуют, что их не хотят и не принимают, что их не любят, что они жертвы агрессии или что они чувствуют себя обузой для других. Самоубийство можно спланировать, иногда эти мысли появляются внезапно после ситуации, в которой человек чувствует себя беспомощным (ссора с родителями, расставание, плохая оценка в школе).

У всех нас разные эмоции или сложные ситуации, но большинство ищут решения и продолжают свою жизнь, надеясь на более прекрасные моменты или осознавая, что такое состояние может быть временным.

Но почему некоторые люди не видят другого выхода и решают покончить с собой? Ответ будет заключаться в том, что многие люди, совершившие самоубийство, страдают от депрессии. Депрессия влияет на образ мышления человека, поэтому он больше не видит выхода из неприятной ситуации. Часто люди, которые думают о самоубийстве, даже не осознают, что они страдают от депрессии, и не осознают, что *заболевание - это то, что заставляет их думать, что из их состояния нет выхода, а не сама ситуация, из которой нет выхода*. Своевременное направление к специалисту может помочь улучшить восприятие человеком реальности.

Рекомендации:

Сигналы тревоги и что делать:

1. Когда кто-то говорит о самоубийстве, он отдаляется от друзей, семьи, он больше не участвует в занятиях, которые ему обычно нравятся, он много говорит о беспомощности, отчаянии или как будто чувствует себя обузой. Если вы сами длительное время чувствуете сильную грусть и думаете о самоубийстве, как можно скорее обратитесь за помощью.
2. Поговорите со взрослым, которому доверяете. Депрессия не проходит сама по себе, но требует специального лечения, рекомендованного специалистом. Поговорите с

родителем, учителем или школьным консультантом.

- Используйте номера телефонов экстренных служб. Специалисты готовы помочь и поддержать вас в трудной ситуации.

Во время урока ученикам можно предложить следующие:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

- Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока.
- Проанализируйте факторы, влияющие на психическое здоровье, на основе рисунка приведенного ниже (fig.1).²
- Работа в группе** (гр.) Проведите интервью о причинах психических расстройств (например, стресс, членовредительство, попытки суицида, зависимости).
- Проведите дискуссию на тему «Трудности адаптации к современному обществу и уязвимость молодых людей».
- Работа в группе** (гр.): Опишите негативные последствия злоупотребления психоактивными веществами, кибер-зависимости, азартных игр и т.д.
- Комментируйте: «Тот, кто имеет способность контролировать свой ум, может контролировать все остальное» – Эндрю Карнеги.
- Вносите предложения о действиях по поддержанию психического здоровья.



Figura 1. Факторы, способствующие психическому здоровью

Тема 2. Самоуважение. Гендерная идентичность и гендерные роли.

Мотто: «Мы не рождены с низкой самооценкой. Мы рождены как глина, и нас формируют те, кто окружает, и среда, в которой мы растем. Хорошая новость заключается в том, что для каждого наступает день, когда он станет мастером и сможет сесть за руль, прядить и формировать даже материал, из которого он сам сделан».

(Pera Novacovic)

Ключевые слова: самооценка, гендерная идентичность, гендерные роли, гендерные стереотипы, пол/ гендер.

Что такое самооценка? Самоуважение - это положительное или отрицательное отношение человека к себе и способ почувствовать себя способным, важным, ценным. Человек с положительной самооценкой, хорошо себя чувствует, эффективно действует в любых обсто-

² <http://psihologicablog.blogspot.com/2015/11/ii-sanatatea-mintala-determinanti.html>

ательствах и умеет справляться с трудностями.

Человек с низкой (отрицательной) самооценкой не имеет смелости принимать решения, постоянно находится в дилемме, неуверен в действиях, разочарован, неуверен в себе, действует менее эффективно, даже деструктивно, с трудом справляется с трудностями и жизненными вызовами.



Компоненты самооценки:

- Чувствовать себя любимым (-ой)
- Почувствовать себя оцененным (-ой)
- Почувствовать себя полезным (-ой)
- Почувствовать себя важным / уважаемым (-ой)
- Быть почтительным (-ой)
- Быть дисциплинированным (-ой)
- Контролировать свои эмоции.
- Контролировать/ управлять конфликтами
- Положительно относиться к своему телу
- Гордиться
- Знать, что человеку свойственно ошибаться.
- Уметь брать на себя ответственность за слова и дела и т.д.

Рекомендация:

Анализируя компоненты составляющие самооценки, попытайтесь определить свои потребности. Определение потребностей - наметьте шаги, которые помогут вам повысить самооценку. Самоуважение напрямую связано с гендерной идентичностью, обе из которых обуславливают друг друга.

Что такое гендерная идентичность? Гендерная идентичность относится к тому, как человек воспринимает себя как пол: мужской или женский. Общество предписывает произвольные правила или гендерные роли (как человек должен или не должен одеваться, иметь мнение о себе, действовать, чувствовать, проявляться в отношениях с другими и т.д.). Люди, которые не попадают в эти пределы, не выполняют роли, традиционно отводимые женщинам и мужчинам, они часто подвергаются ненадлежащему обращению или дискриминации, от навешивания ярлыков до исключения, словесных оскорблений, жестокого обращения, насилия.

Гендерные различия: Пол мужской или женский - это биологический конструкт, гендер - социокультурный конструкт.

Пол относится к биологическим и физиологическим различиям, которые определяют

человека как женщину или мужчину, например: внутренние и внешние репродуктивные органы, гормоны и хромосомы. Физиологические различия между мужчинами и женщинами универсальны и обычно определяются при рождении.

Gender/ Пол относится к характеристикам социально сконструированных женщин и мужчин, выраженным через социокультурные роли и обязанности женщин и мужчин в конкретном обществе.

Люди рождаются мужского или женского пода, но они учатся быть девочками или мальчиками, которые позже учатся становиться женщинами или мужчинами, и какие роли и занятия подходят каждому и как наладить отношения с другими людьми. Это воспитанное поведение определяет пол и его роль. *Таким образом, с полом вы рождаетесь - пол познается.*

Гендерные роли являются доминирующими установками и поведением, которые общество ассоциирует с каждым полом, соответственно с правами и обязанностями женщин и мужчин. Они включают в себя сочетание психологического поведения, взглядов, норм и ценностей, которые общество определяет как мужские или женские. Они научены и отличаются от одного общества к другому, от одной культуры к другой.

Гендерные стереотипы - это субъективные мнения о характеристиках женщин и мужчин в отношении черт женственности и мужественности, которые часто действуют как предрассудки. Ограничивая женщин и мужчин традиционными ролями, стереотипы могут повлиять на их личную и профессиональную жизнь.

Среди норм, широко распространенных во многих обществах, является то, что цель женщин в жизни - рожать и воспитывать детей, а мужчин - обеспечивать их существование. Это имеет два основных последствия для гендерного неравенства:

- ✓ Ложное разделение на «производительную» роль мужчин и «репродуктивную» роль женщин. Ожидания, что заботиться о детях должны только женщины, ограничивают их профессиональную мобильность, но также могут привести к исключению мужчин из модели опекунов;
- ✓ Незамужние женщины без детей могут считаться не состоявшими, неспособными занимать должности в политике, бизнесе, образовании и т.д. Это часто приводит к низкому социальному статусу, дискриминации по признаку пола.

В этом контексте мы повторяем, что гендерное равенство означает равенство прав, равенство обязанностей / ответственности, равенство возможностей. Достижение гендерных ролей, соответствующих стремлениям женщин и мужчин, использование гендерной идентичности с точки зрения личной и профессиональной самореализации - придает смысл существованию обоих полов.

Женский Мужской

Женский Мужской

Пол

Гендер

Биологический

Социальный

Врожденный

Выученное поведение

Постоянный

Меняется во времени/пространстве

Универсальный

Меняется внутри конкретной культуры и от одной культуры к другой.

Рекомендации:

Девочек и мальчиков следует побуждать принимать решения относительно своей собственной жизни не на основе традиционных половых ролей, а в соответствии с его стремлениями, талантами, желаниями.

Школа должна предоставлять девочкам и мальчикам возможность анализировать гендерные роли, определять влияние гендерных стереотипов на девочек и мальчиков, извлекать выгоду из партнерских отношений.

Во время урока ученикам можно предложить следующие: ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока.
2. Проанализируйте рисунок. В чем его суть?
3. Объясните шаги по повышению самооценки (на основе рисунка ниже).
4. Упражнение: «Идеальные женщины и мужчина».

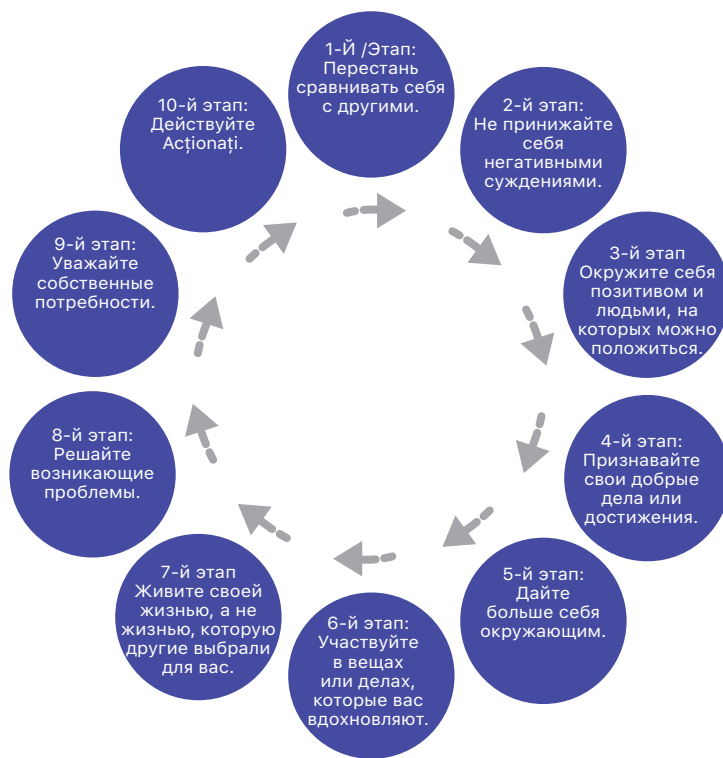


Цель: сломать стереотипы путем изучения стереотипных взглядов / ожиданий.

Содержание: Каждый ученик получает 2 листа бумаги, на которых он индивидуально в течение 2 минут пишет ответ на 2 вопроса:

- 1) Как должна выглядеть идеальная женщина?
- 2) Как должен выглядеть идеальный мужчина?

На основе рабочих листов учитель или один из учеников заполняет следующую таблицу на доске/ флипчарте, записывая ответы мальчиков и девочек в отдельные столбцы:



Как должна выглядеть идеальная женщина?		Как должен выглядеть идеальный мужчина?	
Ответы мальчиков	Ответы девушек	Ответы мальчиков	Ответы девушек

Какие качества, характеристики присущи только женщинам?

Какие качества, характеристики присущи только мужчинам?

Вывод: все социальные характеристики можно отнести к женщинам и мужчинам. Отличия - только в репродуктивных функциях.

5. **Работа в группе** (4 гр.). Упражнение «Преимущества и недостатки быть девочкой/ мальчиком».

Цель: Преодоление стереотипов через понимание проблем, с которыми сталкиваются девочки и мальчики.

Содержание: Учащиеся в 4 группах пишут мнения на флипчартах и обсуждают их:

1 гр. – преимущества быть девушкой/женщиной

2 гр. – преимущества быть мальчиком/мужчиной

3 гр. – недостатки (проблемы) девушки/женщины по сравнению с мужчинами

4 гр. – недостатки (проблемы) мальчика / мужчины по сравнению с женщинами

Вывод: И мальчики/мужчины, и девочки/женщины имеют преимущества и недостатки друг перед другом. Часто достоинства женщин оказываются недостатками мужчин и наоборот. Необходимо понять эти ситуации, конструктивное общение, партнерство.

6. Определите «Гендерные роли и половые роли».

Цель: Понимание различий между гендерными/половыми ролями

Содержание: Проанализировать утверждения в таблице и т. д. с точки зрения гендерных (социальных) и гендерных (биологических) ролей.

Заявления	Пол	Гендерная роль
Женщины могут рожать детей, а мужчины - нет		
Мальчики более ловкие чем девочки		
Женщины могут кормить грудью, а мужчины - нет		
Мальчики любят играть с машинками, а девочки любят играть в куклы		
У мальчиков в подростковом возрасте меняется голос, а у девочек нет.		
Девочки послушнее мальчиков		

Примечание для учителей: 1, 3, 5 позиций – пол (биологические роли), 2, 4, 6 – гендер (социальные роли)

7. Проанализируйте рисунок ниже (как работают стереотипы?)



Тема 3. Общение и социальная поддержка. Неформальное образование - СМИ и их роль в формировании поведения.

Мotto: «СМИ формируют нас, дают нам образы, удовлетворение, мечты, обучают нас, культивируют нас, превращают в социальный феномен»

(Bernard Cathelat)

Ключевые слова: общение, социальная поддержка, неформальное образование, СМИ, сексизм

Общение представляет собой обмен сообщениями между, двумя людьми, как минимум, один из которых отправляет (выражает) информацию, а другой получает (понимает), при условии, что партнеры знают код (знают один и тот же язык). Инструмент общения – язык. Язык тела (сообщения, передаваемые тоном голоса, выражением лица, положением тела, жестами и т.д.) также является важной частью общения. Хорошее общение предполагает гармоничное сочетание вербального языка с невербальным, паравербальным.

Виды общения:

- Устное (сообщения, отправленные устно, письменно и прочитанные)
- Невербальное (выражается знаками, жестами, рисунками)
- Словесное (через звуки)
- Инструментальное общение
- Оборонительное общение
- Напористое общение

Общение происходит на трех уровнях, из которых логический (уровень слов) составляет только 7% от общего акта общения, 38% происходит на паравербальном уровне (тон, громкость, скорость произношения) и 55% на невербальном уровне (выражение лица, положение, движение и т. д.).

Посредством общения мы выражаем свои мысли, чувства, желания, намерения, пережитый опыт, получаем и предоставляем информацию. Из динамики этих обменов, посредством обучения, человек строит себя как личность. Способность общаться является предпосылкой процесса построения межличностных отношений и социальной интеграции.

Эффективное общение. Техники эффективного общения:

- Ясное – сообщение, ясная цель
- Лаконично – сообщение точно по теме
- Конкретно – у аудитории есть четкое представление о том, что вы хотите донести
- Правильно – использование терминов, соответствующих уровню образования и знаний людей, с которыми вы общаетесь
- Связно – все обсуждаемые вопросы должны быть взаимосвязаны и относиться к основной теме, тон и тема текста должны быть логичными и уместными.
- Полное – предоставление необходимой и применимой информации, чтобы можно было предпринять действия в случае необходимости.
- Вежливо – вежливое общение также является дружелюбным, открытым и искренним.

Что такое социальная поддержка? Система социальной поддержки – важный фактор в поддержании эмоционального баланса, которому часто угрожают внешние факторы. Он предоставляет адаптивные, значимые механизмы для человека, который нуждается в поддержке в более сложных ситуациях.

Знаете ли вы что...

Концепция социальной поддержки вдохновлена работой Эмиля Дюркгейма, французского социолога, который провел справочное исследование социальных причин самоубийств с 1897 года, и в котором отсутствие интеграции в сеть социальных связей – аномия – представляет повышенный риск самоубийства.

Социальная поддержка систематизирована по четырем компонентам:

1. Социальная сеть;
2. Социальное взаимодействие;
3. Восприятие социальной поддержки;
4. Инструментальная поддержка.

Какая поддержка может быть предложена в зависимости от потребностей получателя помощи: эмоциональная поддержка, материальная помощь/помощь (финансовая помощь, материальные блага и т.д.), Познавательная информация, рекомендации и т. д.

Неформальное воспитание

Вольно или невольно современный человек должен быть постоянно информирован, иначе он маргинализирует и исключает себя, подталкивая себя к краю общества. Следовательно, образование человека должно быть постоянным, включая формальное, неформальное и ин-формальное образование.

Медиа-контент, подчиненный неформальному образованию, навязывает молодым людям медиа-культуру с системой ссылок и специфическим языком, что в большинстве случаев вступает в полное противоречие с ценностями истинной культуры. Также в виде негативного образа представлена школа, которая устаревает, незначительна - СМИ подчеркивают негативные проблемы, возникающие в школах.

Молодые люди неизбирательно перенимают идеи, взгляды, шаблоны и модели поведения, элементы, которые вместо того, чтобы поддерживать личное развитие, негативно влияют на них.

Роль СМИ в формировании поведения?

Четвертая сила в государстве - как ее еще называют - СМИ стали в нашем мире своеобразным центром притяжения, по отношению к которому позиционируются все остальные слои общества. СМИ глубоко влияют на нас, потому что они постоянно присутствуют в нашей жизни. Другие институты могут иметь более сильное влияние, но не такое стойкое и глубокое.

Семейная принадлежность и дружба меняются по мере взросления человека и его прохождения через разные этапы жизни. Школа занимает лишь ограниченный период нашего существования. Лишь немногие люди посещают церковь регулярно. Напротив, средства массовой информации являются частью нашей повседневной жизни и сопровождают нас от детства до смерти. Кроме того, средства массовой информации обладают универсальностью, которой нет ни у одного другого учреждения: пресса предлагает общий багаж идей и образов, который преодолевает социальные и географические барьеры.

Что означает влияние СМИ для молодежи? Для некоторых это может быть очень хорошим средством информации по таким темам, как космос, общественные мероприятия, музыка, политика, искусство, образование. Для других это может заключаться в решении определенных индивидуальных или коллективных проблем, экономических, коммерческих, медицинских, сентиментальных. Даже если мы не осознаем, СМИ занимают важное место во всех жизненных шагах подростков. В зависимости от этих влияний они могут даже выбирать направление жизни.³

Средства массовой информации взяли на себя роль семьи и общества в процессе обу-

3 <http://www.scrib.com/journalism/Massmedia-ca-factor-de-influen22963.php>

чения детей, транслируют культурные ценности и модели и играют важную роль в формировании и поведении людей, особенно среди молодежи. К сожалению, часто продвигаются негативные модели. Подростковый возраст - это этап формирования личности, на котором смесь идеалов, морального радикализма и принятия псевдо-ценностей (удовлетворяющих эгоцентризм, нарциссизм, индивидуализм).

Во время учебы ученик должен категорически относиться к волне сексуального насилия и расточительности, наркотиков и способов нарушения закона, которые постоянно предлагаются в фильмах и шоу различных телеканалов. Сегодня средства массовой информации больше не гарантируют посредством того, что они транслируют, формирование моральных убеждений и суждений, определяющих здоровое поведение человека и порядок в личной, семейной и общественной жизни.

Рекомендации:

Девочки и мальчики, затронутые социальными сетями, должны научиться сопротивляться (сопротивляться) их влиянию.

Научиться пользоваться социальной поддержкой различных специалистов, организаций.

Что такое сексизм? Сексизм - недостойное отношение к человеку из-за его пола - женского или мужского.

Сексистская реклама изображает женщин и мужчин во всех рекламных продуктах в уничижительной, уничижительной и насильственной манере, оскорбляя их достоинство.

Сексистский язык: выражения и обращения, которые представляют женщин и мужчин в уничижительной, уничижительной и насильственной манере, оскорбляя их достоинство.

Рекомендации:

Девочки и мальчики должны понимать негативное влияние сексистской рекламы на их личное достоинство и достоинство других.

Во время урока ученикам можно предложить следующее:

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока.
2. Проанализируйте изображение ниже. Как представлен образ мальчика, девочки? Какое может быть социальное воздействие?
3. Перечислите преимущества невербального и вербального общения (используя рисунок ниже в качестве справочного материала).

Credeti că aceste imagini ar trebui afișate pe panouri publicitare?



Средства общения



KtoNaNovenkogo.ru

4. **Работа в группе** (6 гр.). Определите преимущества и недостатки социальных сетей для девочек и мальчиков. Предлагаем решения по преодолению негативного воздействия.
5. Проанализируйте суть изображения ниже в контексте изучаемой темы.
6. Организуйте образовательный семинар/ конференцию: «Эффективное общение - шаг к решению проблем».



Тема 4. Зависимость/ независимость - последствия. Принятие решений и взятие на себя обязательств.

Мotto: „Людей нужно любить, а вещи использовать. Хаос в современном мире вызван тем, что мы любим вещи и используем людей»
(Далай Лама)

Ключевые слова: независимость, зависимость, осознанные решения, ценности, ответственность

Что такое независимость?

Согласно толковому словарю, независимость - это свобода смотреть на что-либо независимо; ситуация человека, который судит о вещах и действует независимо.

Нельзя сказать, что существует полная независимость, что не обязательно плохо, потому что на определенном уровне люди нуждаются друг в друге, чтобы жить.

В то же время, когда у человека есть сила строить свою жизнь, быть довольным собой и отвечать за свои действия, он может сказать, что он сделал первый шаг к независимости. А эмоциональная независимость означает, что человек берет на себя ответственность за свои эмоции, не возлагая на других ответственность за свои чувства.

Независимость глубоко коренится в самопознании, наших потребностях и уверенности в себе.

Рекомендации по укреплению независимости:

- Познавай себя.
- Не позволяй себе поддаваться влиянию того, что о вас думают другие.
- Научись говорить «нет».
- Научись утверждать то, что думаешь, и цени свое мнение.
- Принимай новые вызовы.
- Повышай самостоятельность и чувство собственного достоинства.
- Принимать самостоятельно решений - важный шаг к независимости.

У зависимости есть несколько значений. Зависимость - это состояние, соответственно отношения подчинения. Межличностная зависимость противоположна независимости. Есть много веществ, вызывающих привыкание, и видов поведения. Наиболее распространены: кофеин, табак, алкоголь, наркотики, некоторые лекарства и т. д.

Конфликт ценностей – ситуации, в которых различные потребности вступают в конфликт и, соответственно, человек получает возможность оценить и определить наиболее важные потребности и ценности; принимать решения, не соответствующие их собственным ценностям.

Например: уважение к закону и уважение к друзьям (я должен свидетельствовать об ограблении, совершенном друзьями или нет); самооценка и деньги (я могу заработать больше денег, если буду выполнять свою работу быстрее, но более низкого качества).

Бывают ситуации, когда поведение людей противоречит их собственным ценностям. Такие случаи могут вызвать проблемы психического здоровья (агрессия, стресс, депрессия или острая тревога) и психосоматические (боли в животе, головная боль, напряжение). Если противоречивое поведение повторяется часто, значения меняются. Например, молодой человек сначала напился в компании друзей, а на следующий день почувствовал себя очень плохо, почувствовал угрызения совести и стыдился встречи с родителями. Но после того, как употребление алкоголя стало обычным явлением на каждой вечеринке, он/она не испытывает угрызений совести и становится агрессивным, когда родители ругают его/ее.

Дилемма – ситуация, в которой человек вынужден выбирать между двумя решениями с примерно равными перспективами, но разным воздействием. Часто дилемма является результатом конфликта между различными ценностями, и выбор поведения зависит от ценности, которая является более важной, но также и от способности принимать решения.

Факторы, влияющие на позицию ценностей:

- Личные потребности (еда, одежда, гаджеты, общение, любопытство, сексуальное влечение, желание влиять и быть оцененным, безопасность и т. д.).
- Люди, с которыми вы общаетесь (семья, друзья, учителя, священник, одноклассники и т. д.).
- Государственные законы (которые продвигают/защищают определенные ценности).
- Социальные сети (Instagram, Facebook и др.).
- СМИ (телевидение, радио).
- Реклама (изображения и сообщения на рекламных щитах и видеоклипах).

Принимать решение – важный навык в жизни. Мы сталкиваемся с решениями каждый день, и хотя некоторые из них легко принять, другие вызывают у нас реальные проблемы. На процесс принятия решений как функцию мышления могут влиять несколько факторов.

В то же время, еще одним интересным аспектом является множество стилей принятия решений (запланированных, мучительных, импульсивных, интуитивных, слабых, фаталистических, уступчивых, парализованных), которые различаются от одного человека к другому и могут стать реальной проблемой для конкретного человека.

-
- **Обоснованное решение** – специалисты рекомендуют более осознанный и рациональный подход к различным ситуациям для принятия правильных решений.
 - **А брать на себя ответственность** – это способ, в котором люди предпочитают жить. Принятие на себя ответственности в любой ситуации может принести большие выгоды в будущем, как в личной, так и в профессиональной жизни, но для этого требуется целеустремленность, упорный труд, вертикальность и т.д.
-



Психологическая манипуляция - это тип социального влияния, который стремится изменить восприятие или поведение других с помощью скрытых, обманных или даже оскорбительных приемов. Поскольку манипулятор преследует только свои интересы, часто в ущерб другим, эти методы можно считать эксплуататорскими, аморальными и вводящими в заблуждение..

В то же время социальное влияние не обязательно отрицательное. Например, врачи могут попытаться убедить пациентов отказаться от вредных привычек. В целом социальное влияние воспринимается как безвредное, если соблюдается право выбора человека, находящегося под влиянием. В зависимости от контекста и мотивации социальное влияние можно рассматривать как скрытую манипуляцию.

**Во время урока ученикам можно предложить следующие:
ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:**

1. Прокомментируйте мотто, ссылаясь на тему урока.
2. Напишите слова, связанные с понятиями **ЗАВИСИМОСТЬ** и **НЕЗАВИСИМОСТЬ**. Какие изменения вы заметили?
3. **«Приоритет ценностей»**. Индивидуальная работа - каждый ученик записывает в тетрадь 7 ценностей, которые считает наиболее важными. Затем в группах обсуждаются и согласовываются ценности каждой - идентификация только трех ценностей, - что и было согласовано. Что чувствовали те, кого заставили сдать? Было ли у них достаточно аргументов в пользу его ценностей, были ли они услышаны, было ли на них давление со стороны других, чтобы они уступили? Что они чувствовали, когда им удавалось принимать решения по обоюдному согласию?
4. Проанализируйте слова А.Е. Рузвельта, что они означают? (Учись на чужих ошибках, ты не можешь прожить достаточно чтобы совершить всех)
5. Приведите аргументы, чтобы решить дилемму:
Дилемма 1: Мария знает, что курение вредно для здоровья. Одноклассник Ион, предлагающий Марии подружиться, давно курит, говорит, что курить - это «круто!», а информация о вреде курения - некоторая бравада. Находясь с друзьями в кафе, Ион предлагает Марии сигарету - «Ты со мной - давай вместе, повзрослеем».



Этапы процесса эмоциональной дисциплины / принятия решений:

- ПРИЧИНА** – определяет непосредственную причину эмоций
- ТЕЛО** – определяет место и интенсивность физических ощущений / реакций
- РАЗУМ** – определяет мысли, убеждения и образы, сопровождающие физические реакции
- ДУХ** – вы замечаете, какая часть вас раскрывается по тому, как вы реагируете на текущую ситуацию
- ВЫБОР** – вы выбираете эмоциональную дисциплину и применяете ее, чтобы конструктивно решить возникшую проблему.

Вариант А: Мария принимает сигарету

Вариант Б: Мария отказывается от сигареты

Обсуждения.

Дилемма 2. Катинкуца и Олег встречаются около 3 недель.

Олег учится в колледже, Катинкуца учится в 11 классе.

Олег считает, что они уже готовы к интимным отношениям, мотивируя тем, что ему нужен половой акт, а если она не примет - уйдет. Если она его любит - доказать это принятием полового акта. Катинкуца была воспитана таким образом, что интимные отношения могут иметь место только в браке.

Вариант А: Катинкуца отказывается от половых отношений

Вариант Б: Катинкуца соглашается на сексуальные отношения.

Обсуждения.

6. Определите особенности этапов, показанных на рисунке.



БЛОК

V

Репродуктивное здоровье

Блок V

Репродуктивное здоровье

Тема 1. Сексуальное поведение: ценности, толерантность и ограничения

Мotto: «Мы несем ответственность за Вселенную, потому что мы Вселенная».

(Пауло Коэльо)

Ключевые слова: ценности, предел, поведение, секс.

Сексуальное поведение (сексуальная активность) – это способ, которым люди испытывают и выражают свою сексуальность. Люди участвуют в различных сексуальных отношениях по разным причинам. Целью сексуальных отношений обычно является получение удовольствия. К ним также относятся модели поведения или действия (стратегии), направленные на возбуждение у партнера интереса к человеку рядом с ним.

Сексуальные отношения человека имеет ряд физических, биологических и эмоциональных аспектов. С биологической точки зрения это относится к репродуктивному механизму, то есть к инстинктивному воспроизводству. *Эмоциональные* аспекты представляют собой привязанности, которые формируются между партнерами, учитывая, что они участвуют в общих сексуальных действиях. *Физические* аспекты сексуальности варьируются от медицинских до психологических или социологических.

В некоторых культурах половая жизнь допускается только в том случае, если она происходит во время *брака*, хотя, как правило, добрачный секс или внебрачный секс широко распространены в мире.

В некоторых странах определенные сексуальные действия являются незаконными. Другие считаются нарушающими *социальные нормы*. Например,



половой акт с несовершеннолетним или изнасилование наказуемы в большинстве стран мира.

Важно, чтобы люди, вступающие в сексуальные отношения, были старше 16 лет и чтобы интимные отношения имели с согласием обоих партнеров.

Есть ряд девиантных, патологических форм секса, за которые люди наказываются.

Сексуальные отношения являются частью широкого спектра межличностных отношений, поэтому их качество в значительной степени зависит от способности человека строить отношения в паре.

В общем, межличностные отношения не могут развиваться без общих ценностей. Сходство между этими ценностями создает и поддерживает силу единства пары. Несколько хорошо известных теорий - например, теории Зигмунда Фрейда, показывают, что *родство пары основано на согласовании социокультурных ценностей и аффективном общении между партнерами*. Отсюда и предложения, эмоциональные, духовные и сексуальные дары. Отношения, поведение и идеи, основанные на общих ценностях, обеспечивают долголетие и развитие пары.

В отсутствие этого соглашения, отношения разрушаются и расшатываются.

Ценности различаются от человека к человеку и отражают то, как мы решаем рассматривать жизнь, принципы договора, который мы решили заключить, чтобы двигаться вперед в супружескую жизнь. Они являются результатом полученного нами образования, структуры нашей личности, культурной и социальной среды, в которой мы живем. Относительные и особенные, они редко бывают идентичными у двух существ. Правда, если они будут радикально противостоять, пара не сможет зайти слишком далеко.

От этих ценностей зависит, как каждый из них расставит приоритеты и потребности. Они будут направлять нашу семейную жизнь, но также и социальную: будет ли партнер верным или *верность* для него вторична? *Взаимопомощь* является для него фундаментальной ценностью или придает большее значение конкуренции? *Семья* священна в его глазах?

Несовместимость ценностей может стать проблемой по мере роста семьи.

Правила обучения детей устанавливаются в соответствии с тем, что каждый партнер считает первостепенным.

Что делать?

Измена. Чтобы избежать шока ценностей, лучшее, но и самое трудное решение - это предопределение: вам нужно хорошо узнать своего партнера, прежде чем строить совместные планы. Ценности и предрассудки каждого человека можно выяснить в ходе бесед о жизни, обществе, семье.

Принятие. Сам факт, что вы хотите разделить с кем-то свое будущее, означает, пожалуй, самый глубокий и тонкий компромисс в жизни пары. Отношения пары определяются как совместное создание двумя людьми, одного с помощью другого, образа жизни вместе, жизни друг для друга.

Компромиссы возникают в результате оценки прогнозируемых ожиданий на основе опыта в семье происхождения.

Разделение семейной историей. Чтобы помочь партнерам узнать свои ценности, а также гармонизировать их, каждый из них должен знать семейную жизнь своего партнера. *Рассказывая* об этих историях и *передавая их детям*, история одной становится историей другой: истории новой семьи.

Общие ценности. В их отсутствие партнеры имеют возможность навязывать друг другу

свои ценности. Из этой «смеси» должны возникнуть не ценности каждого партнера, а ценности новой пары, готовой изобрести свою собственную историю.

«Любовь побеждает все и учит нас быть терпимее». Это мысль, которую мы слышим очень часто, но есть пары, в которых ей «не место». Потому что не хватает любви или партнеры не могут преодолеть гордость и «навязчивые идеи».

Многие люди долгое время не находят спутника жизни, потому что не желают принимать человека с недостатками или который ведет себя не так, как они думают. Обычно эти люди столь же нетерпимы к себе, что часто вызывает у них депрессию и сильное чувство вины за малейшую ошибку или несовершенство, которые они обнаруживают.

Действительно, принимать различия не так-то просто, но вы должны научиться этому, особенно если вы любите своего партнера и хотите, чтобы ваши отношения продолжались.

Психологи утверждают, что нетерпимость пары может иметь глубокие корни в детстве, в поведении родителей по отношению к тому, кто, достигнув совершеннолетия, не способен принять различия между ним и любимым человеком.

Отсутствие терпимости в паре - все более частая причина, которая часто приводит к разводу. Почему? Поскольку «нетерпимый» отказывается прощать себя, он недостаточно зрел, чтобы забыть нетерпимость своих родителей, или просто не хочет учиться общаться со своим партнером.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Урок-обсуждение *Сексуальное поведение - ценность и здоровье.*
3. Определите типы сексуального поведения, принятые в обществе.
4. Напишите эссе по теме «*Терпимость в паре*».

Тема 2. Безопасное сексуальное поведение против рискованного сексуального поведения. Их влияние на здоровье.

Мотто: «У вас есть свобода выбора, но вы ограничены последствиями своего выбора». (Анонимный)

Ключевые слова: поведение, секс, безопасность, риск, здоровье.

Здоровье - это самое важное, за что мы должны бороться сегодня, потому что от него зависит вся наша деятельность, эволюция жизни каждого из нас и наших потомков.

Репродуктивное здоровье - это физическое, психическое и социальное состояние,



а не просто отсутствие болезней или недугов с точки зрения репродуктивной системы, ее функций и процессов. Репродуктивное здоровье означает, что люди могут вести полноценную и безопасную половую жизнь, иметь возможность воспроизводить потомство и свободу принимать решения, когда и как часто они хотят.

Интимная жизнь приходит не только с волнами удовольствия, но и с самой большой угрозой для нашего здоровья. Когда-то начавшись, это обязывает нас защищать себя. Но в случае сомнений следует проконсультироваться со специалистами, убедиться, что мы здоровы, или лечиться, если это необходимо.

Чтобы иметь возможность вести безопасный образ жизни, подростку необходимо:

- знать, что есть способы контролировать фертильность и избегать нежелательной беременности;
- знать, где получить информацию о планировании семьи;
- знать, что аборт может привести к соматическим и психологическим осложнениям;
- знать, где можно получить средства защиты от аборта;
- знать, как пользоваться методами контрацепции;
- знать, куда идти, если у него проблемы;
- знать, что есть болезни, которые развиваются без признаков и передаются половым путем;
- знать, как передаются ИППП и ВИЧ;
- знать, что есть средства защиты от ИППП / ВИЧ, как ими пользоваться;
- знать, что полезно периодически проверять свое здоровье;
- знать, как принять решение;
- знать, что такое ответственность, и брать на себя ответственность; знать, как применить то, что он знает, для решения своих проблем, связанных с сексуальностью.

Рискованное сексуальное поведение - это любая деятельность с сексуальным подтекстом, в которую вовлечен подросток и которая может повлиять на его физическое, психическое здоровье и социальный имидж.

- ✓ Сексуальная жизнь до 16 лет;
- ✓ Незащищенный секс (беременность, ИППП / ВИЧ);
- ✓ Несколько партнеров;
- ✓ Коммерческий секс;
- ✓ Случайные отношения;
- ✓ Порнография;
- ✓ Сексуальное насилие;
- ✓ Секстинг;
- ✓ Секс после употребления токсичных веществ.

Вовлеченный в рискованные отношения подросток ставит под угрозу свое здоровье.

Для девочек / мальчиков *последствия* рискованного поведения могут быть:

- Ранняя и нежелательная беременность;
- Болезнь ИППП;
- ВИЧ;
- Гепатит В, С;
- Аборт;
- Последствия изнасилования, секстинг;
- Стресс, депрессия, попытки суицида;

- Бег из дома;
- Низкая успеваемость;
- Уход из школы;
- Торговля людьми;
- Бесплодие / дети с проблемами здоровья.

Беседы о сексуальности охватывают информационный пробел и любопытство подростков, они узнают, что сексуальное поведение - это двусторонняя монета - рискованная и безопасная, они учатся анализировать и принимать обоснованные решения.

Сексуальность и секс «неизбежно» входят в жизнь подростков. Вот почему для них важно понимать ответственность, которую они должны взять на себя и максимально эффективно использовать.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Выявите рискованного поведения среди подростков в вашем сообществе.
3. Разработайте листовку о риске незащищенного секса.
4. Определите медицинские учреждения, в которых подростки могут обратиться за специализированной помощью, информацией или защитными мерами.

Тема 3. Роль родителей в воспитании подростков, с точки зрения поддержания сексуально- репродуктивного здоровья.

Мотто: „Не ты выбираешь семью. Это дар от Бога для тебя, как и ты для нее». (Десмонд Туту)

Ключевые слова: родители, здоровье, подросток, образование.

Сегодня «в моде» новый способ общения между родителями и подростками, основанный на сочувствии, доверии и автономии, ответственности и отношениях. Родитель позиционирует себя в сбалансированных отношениях с подростком, принимая на себя роль посредника в общении. Таким образом, подросток становится в значительной степени автором своей жизни, развивает уверенность в себе, легче преодолевает конфликты с родителями, другими людьми или с самим собой.

Однако иногда родители не могут понять своего ребенка, понять его потребности и заботы, и ребенок замыкается, избегает любого диалога с ними. Отсюда и разрывы в общении. Многие родители ошибочно полагают, что подростки ведут себя бунтарски и агрессивно, просто чтобы рассердить их или потому что они избалованы и непослушны. Причины, по которым они попадают в ловушку агрессивного или рискованного поведения, гораздо глубже и связаны с их внутренними страданиями, смятением и замешательством, которых не понимают многие родители. Не эксцентричная одежда и аксессуары, которые они носят (серь-

ги в носу, татуировки), должны беспокоить родителей. Склонность ребенка к рискованному поведению должна вызывать вопросы и побуждать его искать специализированную помощь, чтобы помочь ему преодолеть возможные травмы, которые привели его к этому выбору.

Общение с подростком - важнейший образовательный инструмент, которым родитель должен воспользоваться. Это важно для установления с ним тесной связи, для успешного понимания его поведения. Общение помогает молодому человеку гармонично развиваться и обрести внутреннее равновесие.

Родители должны отбросить гнев или отчаяние и искать способы проникнуть в сознание ребенка, узнать его группу друзей, поддержать его в усилиях найти себя и найти свое место в этом мире.

Отношения Родители -подростки

Ребенок, который говорил неумолкающая и задавал тысячу вопросов в минуту, теперь сократил свой словарный запас до нескольких односложных выражений, таких как: «Я не знаю», «может быть», «Я забыл», «ха?», «Нет», «ага», «кто ... я?» и так далее. Кроме того, принимающее устройство записывает только ворчание, рычание, бормотание и стоны, а мост связи пропал, родители и подростки, кажется, говорят на двух разных языках.



Многие родители происходят из семей, где им не предоставили достаточно информации о физических изменениях в подростковом возрасте, о сексуальном развитии, дружбе с людьми противоположного пола или о том, как справиться с давлением сверстников.

Советы родителям

Общение с подростком:

- Будьте честны с собой и с ним/ней.
- Скажите ему/ей, что ответите на любой вопрос, если не знаете, поищите ответ вместе.
- Если вам неловко говорить на интимные и деликатные темы, расскажите ребенку, что вы чувствуете.
- Спросите его что он/она думает о новости или о фильме, который затрагивает тему сексуальности.
- Слушайте его/ее мнение, спрашивайте, что думают его сверстники.
- Говорите простым языком. Если вы используете медицинские термины, убедитесь, что молодой человек их понимает.
- Обсуждайте деликатные темы в естественных ситуациях (прогулка, в кафе, на кухне).
- Беседа без свидетелей, без посторонних.
- Говорите спокойно и небрежно.
- Уважайте конфиденциальность.

Темы, о которых родителям следует поговорить с подростком

Отношения между родителями и детьми отмечены взаимным поиском, пониманием и одобрением. Подросток, достигнув первого уровня душевного равновесия, хочет подойти к своим родителям и показать им свою привязанность: теперь он вежлив, всегда готов выйти со взрослыми на прогулку, в кино. Обычно он полон привязанности к своим младшим братьям и сестрам, которые предпочитают его компанию компании его родителей.

Подросток с удовольствием раскрывается перед родителями, это возраст признаний, связанный с его первыми флиртами; взамен он просит родителей рассказать ему о своем сентиментальном прошлом. Они готовы прислушиваться к мнению взрослых людей. Однако это понимание, которое все таки относительно, может, несомненно, привести к предотвращению многих преждевременных и травмирующих сексуальных переживаний. Подросток видит себя взрослым и заявляет о своих правах взрослого. Но поскольку его физическая и интеллектуальная зрелость не соответствует социальной зрелости, которая позволила бы ему иметь статус автономного человека, конфликты многочисленны и неизбежны.

Сексуальное воспитание ребенка должно основываться на биологических истинах. Это бесспорные открытия в точных науках, которые просто не обсуждаются. Популярны или нет, эти открытия должны стать основой полового воспитания в двадцать первом веке. Игнорирование этих истин приводит к страданиям и болезням, из-за чего молодые люди не могут оценить или испытать глубину и силу истинной близости.

Подростки должны понимать, что сексуальность подобна огню. В зависимости от обстоятельств огонь может загореться и нагреть или разрушить.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Определите правила общения родителей и подростков.
3. Ролевая игра *Переговоры с родителями об участии в школьном вечере.*
4. Определите темы для обсуждения деликатных тем с девочками / мальчиками.

Беседа с дочерью

- Что происходит с моим телом, почему происходят изменения (увеличение массы тела, волосы, молочных желез, запах и т. д.)?
- Какие изменения можно ожидать?
- Что означает менархе, менструация, менструальный цикл и интимная гигиена во время менструации?
- Косметологические проблемы - угри («прыщики»), жирные волосы, волосы на ногах и т. д.
- Первые чувства, любовь, страсть, флирт
- Перепады настроения, эйфория и депрессия, почему они возникают и как с этим справиться
- Беременность и роды (адаптировать информацию к возрасту)
- Сексуальность, секс, противозачаточные средства, ...
- Что происходит с мальчиками в подростковом возрасте?



Беседа с сыном

- Внешность: увеличение роста, веса, мышечной массы, появление волос, изменение голоса, угри, запах.
- Спонтанные утренние эрекции, поллюции («мокрые сны»), первые эмоции и сексуальные реакции - почему они возникают? что они означают?
- Как правильно бриться
- Первые чувства любви
- Как красиво ухаживать и покорить девушку? Как сделать комплимент?
- Сексуальность, защищенный секс, противозачаточные средства...
- Как контролировать свои эмоции (импульсивность, агрессию, раздражительность),
- Что значит быть настоящим мужчиной?
- Что происходит с девочками в подростковом возрасте?



Тема 4. Общение и ответственность в отношениях между двумя людьми.

Мotto: «Любовь не означает смотреть друг на друга, но вместе смотреть в одном направлении».

(Антуан де Сент-Экзюпери)

Ключевые слова: пара, отношения, общение, переговоры.

Людам нужна близость, им нужно любить и быть любимыми. Однако им трудно дарить и получать любовь, так как немногие знают, что означают здоровые отношения. Для гармоничных отношений пары любви мало, нужны другие факторы.

В первую очередь следует помнить о том, как мы выбираем партнера. Нас привлекают люди по разным причинам: они напоминают нам кого-то из прошлого, мы чувствуем себя важными, они дарят нам внимание, подарки и т.д.

В отношениях также имеют значение характер, личность и ценности партнеров. Не путайте секс с любовью, особенно в начале отношений, сексуальное влечение и удовольствие часто считаются любовью.

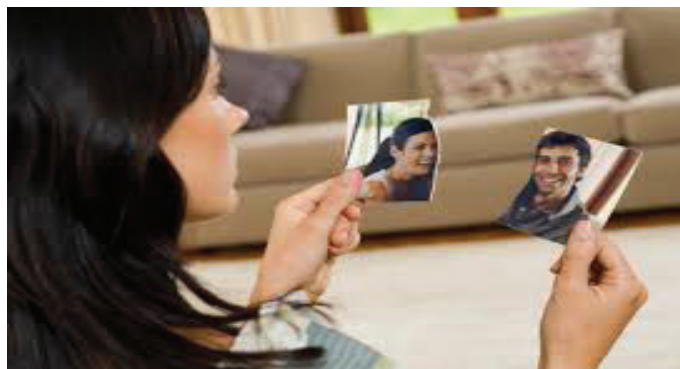
Общайтесь, говорите, что вам нужно в отношениях, спрашивайте партнера, чего он/ она хочет, не пытайтесь угадать его / ее мысли. Не разногласия разрушают отношения, а отсутствие их обсуждения.

Если вам не нравится то, что делает или говорит ваш партнер, спросите его, почему. Говорите и исследуйте, не делая предположений.

Решайте проблемы, когда они возникают, не позволяя эмоциям закипать. То, что идет не так в отношениях, часто может задеть чувства другого, партнеры начинают защищаться, извиняться и, таким образом, становятся незнакомцами или даже врагами.

«Хорошо поговорить на берегу, до того как мы сядем в лодку».

Научитесь вести переговоры. Современные отношения больше не основаны на ролях, установленных обществом. Пары



создают свои правила, поэтому каждое действие требует переговоров. Переговоры лучше всего работают при наличии доброй воли. Внимательно выслушивайте страхи и обиды вашего партнера, не осуждая. Близость не возникает просто так, для ее поддержания требуются постоянные усилия. В его отсутствие люди уходят и открыты для приключений. Хорошие отношения - долгий процесс, требующий постоянного внимания.

Отношения - это согласие провести будущее вместе; поэтому всегда проверяйте, *идете ли вы по той же дороге*.

Секс - это хорошо. Заниматься сексом легко, труднее добиться близости - это требует честности, открытости, самораскрытия, разделения страхов, печали, забот, но также надежд и мечтаний.

Просите прощения! Кто угодно может ошибиться, но для хороших отношений важно захотеть исправить ошибку.

Самоуважение - основа здоровых отношений. Гораздо легче кому-то полюбить тебя, когда ты нравишься себе. Чем больше у людей ролей, тем больше у них под рукой источников самооценки. И работа - один из таких источников.

Поделитесь своими интересами и проблемами с **партнером**. Вовлекайте его в них, чтобы поддерживать и обогащать отношения.

Сотрудничайте и разделяйте обязанности. Отношения работают хорошо, когда вы даете и получаете. Составьте список обязанностей, но также будьте гибкими, когда кто-то не может выполнить свои обязательства.

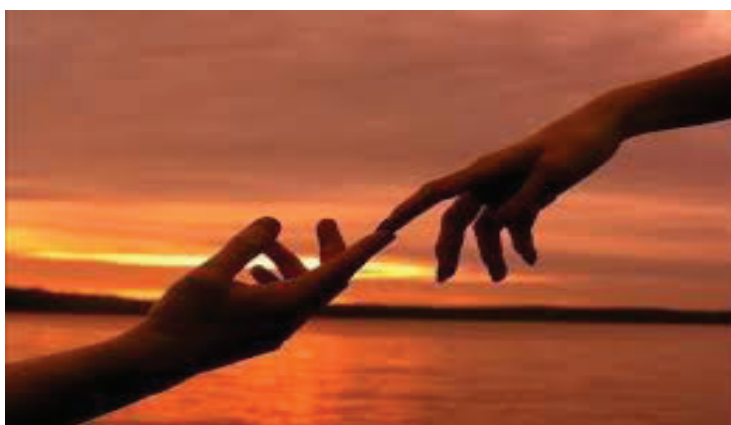
Сохраняйте энергию и берегите свое здоровье. Признайте, что во всех отношениях бывают взлеты и падения; никакие отношения не складываются хорошо постоянно; но, работая вместе в трудную минуту, сделает их сильнее.

Мы также можем учиться на плохих отношениях: Бегство от неудачных отношений - не выход, потому что в будущем вы можете повторить те же ошибки.

Используйте эти отношения как зеркало, в котором вы можете увидеть себя, чтобы понять, какая часть вас создала эти отношения. Измени себя, прежде чем менять отношения.

«В паре права делятся на 2, а обязанности умножаются на 2». Каждая пара имеет определенные обязанности и идет на определенный риск, устанавливает определенные правила. Хотя вы состоите в отношениях, каждый из вас *свободен и независим*, вы можете делать все, что захотите, не спрашивая разрешения другого. Вы свободны, но также несете ответственность за эти отношения.

Пара несет полную ответственность за потомков, которые появятся в их жизни. Дети должны рождаться тогда, когда родители готовятся к этому чудесному событию, ребенок должен быть желанным и ожидаемым. Подростковый возраст - неподходящий возраст для роли родителя, потому что это будет «ребенок с ребенком на руках». В этой ситуации ответственность несет взрослые, то есть родители подростков.



ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Определите обязанности каждого партнера.
3. Ролевая игра *Переговоры в паре о поездке на море.*
4. Обсуждение - Дебаты *Роль матери и отца в воспитании детей.*

Тема 5. Добровольное тестирование на ИППП и ВИЧ/СПИД. Доступные услуги оздоровления.

Мотто: «Это касается тебя! Касается всех! Знай свой ВИЧ-статус!»
(Лозунг Международного дня борьбы с ВИЧ/СПИДом 2018)

Ключевые слова: инфекция, передающаяся половым путем, тестирование, вирус.

Что такое ВИЧ?

ВИЧ - это вирус, поражающий организм человека. Люди могут заразиться ВИЧ только от других людей.

ВИЧ расшифровывается как *Вирус Иммунодефицита Человека*. ВИЧ-положительного человека правильно называют «ВИЧ-инфицированным» или «ВИЧ-положительным человеком». Другие термины могут быть классифицированы как дискриминационные.

Почему это опасно?

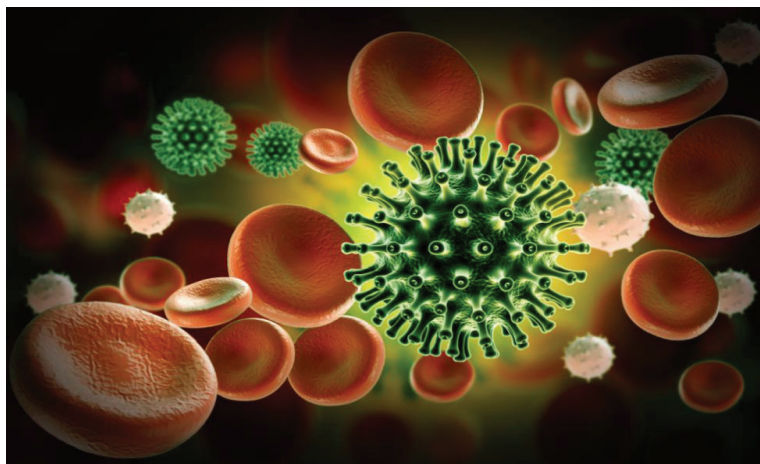
Иммунная система - это группа клеток и органов, которые защищают организм от вирусов и инфекций. Иммунная система человека обычно довольно быстро обнаруживает и уничтожает вирусы.

Если иммунная система атакует и убивает вирусы, в чем проблема?

Разные вирусы поражают разные части тела - одни кожу, другие легкие и т.д. Что делает ВИЧ настолько опасным, так это то, что он атакует иммунную систему - систему, которая обычно борется с вирусами.

В частности, ВИЧ атакует особый тип клеток иммунной системы, известный как лимфоциты CD4 (T4). Как только он попал в организм, иммунная система никогда не избавится от него полностью.

Простое обследование не может показать, инфицирован ли человек ВИЧ. Инфекцию можно обнаружить с помощью анализа крови примерно через три месяца после попадания вируса в организм. Этот период называют «серонегативным» или «иммунологическим окном». Человек может много лет выглядеть и чувствовать себя прекрасно, даже не подозревая, что он инфицирован ВИЧ. Но с ослаблением иммунной системы он становится чрезвычайно уязвимым перед болезнями, многие из которых ранее можно было легко вылечить.



Что такое СПИД?

Пораженная иммунная система уязвима не только к ВИЧ, но и к атакам других инфекций. Организм больше не сможет бороться со многими заболеваниями, которые не были проблемой в прошлом.

Со временем здоровье ВИЧ-инфицированного человека все больше и больше ухудшается до того момента (обычно после нескольких лет заражения), когда он заболеет тяжелым заболеванием. Говорят, что именно на этой стадии человек страдает СПИДом - *Синдромом Приобретенного Иммунодефицита*, чрезвычайно серьезным заболеванием. На этом этапе организм не может защитить себя от инфекций.

Без лечения ВИЧ-инфекция переходит в стадию СПИДа в среднем за десять лет, если человек придерживается разумного режима питания. В регионах с ограниченными ресурсами, плохим питанием вирус СПИДа развивается намного быстрее.

Антиретровирусные препараты могут продлить переход от ВИЧ к СПИДу. Комбинированная терапия очень эффективна и способна продлить жизнь инфицированному человеку.

В Молдове антиретровирусное лечение (АРТ) бесплатное и гарантируется государством. Как передается ВИЧ?

Вирус ВИЧ обнаруживается в крови и сексуальных жидкостях инфицированного человека, а также в молоке инфицированных матерей. Передача происходит, когда в организм другого человека попадает достаточное количество жидкости.

Способы заразиться ВИЧ:

- **Через кровь** (переливание крови и непроверенные препараты крови, нестерильные инструменты, случайный контакт с инфицированной кровью и т.д.);
- **Половой** (любой вид незащищенного секса);
- **Мать-плод** (от инфицированной матери при беременности, родах, грудном вскармливании).

К опасным жидкостям для заражения ВИЧ относятся: кровь, сперма, выделения из влагалища, грудное молоко. ВИЧ не передается через:

- Совместное пользование посудой и столовыми приборами;
- Укусы насекомых / животных;
- Прикосновение, объятие или рукопожатие;
- Еда, приготовленная ВИЧ-инфицированным человеком;
- Туалет / ванна / бассейн;
- Общественный транспорт.

Диагностика ВИЧ-инфекции

Поскольку инфицированный человек выглядит совершенно здоровым, жидкость из человеческого тела будет проверена на антитела к ВИЧ для выявления ВИЧ.

На данный момент в стране прак-



тикуется *двойной экспресс-тест (на ВИЧ и сифилис)*, результат готов через 20 минут. Этот тест *бесплатный*. Выполняется лицам старше 16 лет с их согласия. Если подросток не достиг 16-летнего возраста, тестирование проводится с согласия его и его родителя или опекуна. Тест может быть про-веден во всех медицинских центрах в данном районе, в районных центрах здоровья, дружествен-ных к молодежи, у дермато-венеролога или инфек-циониста, и он является добровольным, конфиден-циальным, бесплатным, возможно, анонимным.

Способы профилактики ВИЧ-инфекции

1. **Для кровотока** - анализ крови и препаратов крови, избегая использования личных инструментов, с использованием одноразовых инструментов, стерильных.
2. Для полового пути - правильное использование презерватива, моногамные отношения, взаимная верность в паре.
3. Для способа мать-плод - тестирование пары на контрацептивы, тестирование беременной женщины, антиретровирусное лечение в случае ВИЧ (+), отказ от грудного вскармливания.

Принимая во внимание рас-пространение ВИЧ-инфекции во всем мире, Всемирная органи-зация здравоохранения установила 1 декабря Международным днем борьбы с ВИЧ / СПИДом. Люди, участвующие в деятельности по борьбе с ВИЧ / СПИДом, носят на груди красную ленту - знак терпимости к тем, кто живет с этим заболеванием.



Инфекции, передающиеся половым путем

ИППП - это общий термин, применяемый к ряду инфекционных заболеваний, передаю-щихся половым путем (вагинальных, анальных и оральных). Заболевае-мость этими заболе-ваниями остается высокой, несмотря на прогресс, достигнутый современной медициной в их диагностике, лечении и лечении.

Причины ИППП

В подавляющем большинстве случаев болезнетворные микроорганизмы попадают в ор-ганизм через слизистые оболочки - поверхности влагалища, уретры, ануса и полости рта. Проникновению болезнетворных микроорганизмов в кровоток способствует любой разрез или травма.

Наиболее распространенные ИППП:

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| - хламидиоз; | - ВИЧ-инфекция; |
| - генитальный герпес; | - вирус папилломы человека (ВПЧ); |
| - гонорея; | - сифилис; |
| - гепатит Б; | - трихомониаз |

Симптомы ИППП

Пациентам, которые замечают необычные выделения по внешнему виду, цвету или запа-ху, любую боль в области гениталий, следует как можно скорее обратиться за медицинской помощью.

Вот некоторые **признаки и симптомы ИППП**, которые должны насторожить пациента.:

- кожный зуд в области половых органов и выделения;
- боль во время полового акта, мочеиспускания или в области таза;

- боль в горле (у людей, занимающихся оральным сексом);
- боль в анусе (у людей, занимающихся анальным сексом);
- поражения, папулы или волдыри в области гениталий.

Диагностика и лечение ИППП

Раннее распознавание *симптомов ИППП* с последующим обращением к врачу снижает риск заражения других людей. Все ИППП сравнительно легко диагностируются, существуют тесты для всех болезней. После теста назначается специальное лечение данного заболевания. Большинство болезней излечимы, но некоторые из них требуют симптоматического лечения, включая генитальный герпес, вирус папилломы человека (ВПЧ) и вирус иммунодефицита человека (ВИЧ). Для эффективного результата лечение должно быть назначено специалистом. Из 24 ИППП только гепатит В и вирус папилломы человека (ВПЧ) имеют *вакцину*.

Профилактика ИППП состоит из:

- ограничение количества половых партнеров;
- практика моногамии (половой акт с одним человеком);
- избегание половых отношений с подозреваемым на ИППП (травмы, язвы);
- практика защищенного секса (правильное использование презерватива);
- вакцинация против гепатита В и ВПЧ;
- ЕГО информация (информированный человек вооружен и его невозможно победить!)



ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Выявите ситуации риска заражения ИППП / ВИЧ.
3. Сделайте листовку / плакат о борьбе с ВИЧ.
4. Выявите болезни, передающиеся половым путем.

Перечислите медицинские и немедицинские учреждения, которые могут предоставить вам услуги по профилактике и лечению ИППП / ВИЧ / СПИДа.



БЛОК
VI

Здоровье и окружающая среда

Блок VI

Здоровье и окружающая среда

Тема 1. Цели устойчивого развития ООН: вклад и влияние. Основные глобальные экологические проблемы отрицательно влияющие на здоровье.

Мotto: «Существуют три уровня развития добродетели. Первый - это тот, в котором вы преследуете свои собственные интересы, не причиняя вреда другим, и которым вы, возможно, можете помочь. На втором уровне ваши действия предназначены сначала для других, а уже потом для вас самих. На третьем уровне вы озабочены исключительно благом других, общества и человечества, не считая своей собственной личности»

(Лин Кай Тинг)

Ключевые слова: Цели устойчивого развития, Организация Объединенных Наций, Программа развития Организации Объединенных Наций.

Цели в области устойчивого развития (ЦУР), также известные как Глобальные цели, являются универсальным призывом к действиям по защите планеты, борьбе с бедностью, обеспечению мира и процветания во всем мире. Поскольку их 17, они основаны на успехах Целей развития тысячелетия (ЦРТ), среди других приоритетов выписываются: изменение климата, экономическое неравенство, инновации, устойчивое потребление, мир и справедливость. Цели взаимосвязаны: часто ключом к успеху является решение проблем в одной области в сочетании с проблемами в других областях.

Надлежащее функционирование ЦУР направлено на устойчивое повышение уровня жизни будущих поколений. Они предоставляют четкие ориентиры и цели для всех стран мира в соответствии с их собственными приоритетами и глобальными экологическими проблемами. Цели в области устойчивого развития направлены на устранение коренных причин бедности и объединяют нас, чтобы добиться позитивных изменений в этом измерении.

Цели устойчивого развития вступили в силу в январе 2016 года и будут включены в повестку дня и мероприятия Программы развития Организации Объединенных Наций (ПРООН)

на следующие 15 лет. Как агентство Организации Объединенных Наций (ООН), занимающееся вопросами развития, ПРООН уделяет особое внимание достижению этих целей посредством деятельности примерно в 170 странах.

ПРООН оказывает поддержку правительствам в интеграции ЦУР в их планы развития и национальную политику. Этот процесс интеграции продолжается и поддерживает многие страны в ускорении прогресса в достижении целей в области развития, сформулированных в Декларации тысячелетия.

Достижение ЦУР требует партнерства между правительствами, частным сектором, гражданским обществом и гражданами, чтобы гарантировать, что мы оставим будущее, в котором лучшая жизнь станет наследием для будущих поколений.

Ключевые достижения ЦРТ:

- Более одного миллиарда человек были спасены от крайней нищеты (с 1990 г);
- Детская смертность снизилась более чем на 50 процентов (с 1990 г);
- Число учеников, не посещающих школу, сократилось вдвое (с 1990 г.);
- Заболеваемость ВИЧ / СПИДом снизилась почти на 40 процентов (с 2000 г).

Повестка дня в области устойчивого развития на период до 2030 года сосредоточена на трех основных областях - экономике, обществе и окружающей среде, преследуя ряд целей:

1. *Без бедности - искоренение бедности во всех ее формах.*
2. *«Нулевой» голод - искоренение голода, обеспечение продовольственной безопасности, улучшение питания и продвижение устойчивого сельского хозяйства.*
3. *Здоровье и благополучие - обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию всех людей в любом возрасте.*
4. *Качественное образование - обеспечение качественного образования и продвижение возможностей обучения на протяжении всей жизни для всех.*
5. *Гендерное равенство - достижение гендерного равенства и расширение прав и возможностей всех женщин и девочек.*
6. *Чистая вода и санитария - Обеспечение доступности и устойчивого управления водными ресурсами и санитарией для всех.*
7. *Чистая и доступная по цене энергия - Обеспечение каждому доступу к недорогой энергии безопасным, устойчивым и современным способом.*
8. *Достойная работа и рост - содействие поступательному, открытому и устойчивому экономическому росту, полной и производительной занятости и достойной работе для всех.*
9. *Промышленность, инновации и инфраструктура - создание устойчивой инфраструктуры, содействие устойчивой индустриализации и поощрение инноваций.*
10. *Снижение неравенства - уменьшение неравенства внутри и между странами.*
11. *Устойчивые города и сообщества – развитие населенных пунктов, чтобы они были открытыми для всех, безопасными, жизнестойкими и устойчивыми.*
12. *Ответственное потребление и производство - Обеспечение рациональных моделей потребления и производства.*
13. *Действия по борьбе с изменением климата. Применение срочные меры по борьбе с изменением климата и его последствиями.*
14. *Водная жизнь - Сохранение и длительное использование океанов, морей и водных ресурсов.*
15. *Наземная жизнь - Защита, восстановление и содействие длительному использованию наземных экосистем, длительное управление лесами, борьба с опустыниванием, пре-*

- кращение и восстановление деградации почвы, прекращение утраты биоразнообразия.*
16. *Мир, справедливость и эффективные институты - Содействие мирному и инклюзивному обществу в интересах устойчивого развития, доступа к правосудию для всех и создания эффективных, ответственных и инклюзивных институтов на всех уровнях.*
17. *Партнерство для достижения целей - Укрепление средств реализации и активизация глобального партнерства в целях устойчивого развития.*

Основные проблемы окружающей среды и здоровья

Чистая окружающая среда важна для здоровья и благополучия человека. Однако связь между окружающей средой и здоровьем человека чрезвычайно сложна и трудна для оценки, что заставляет применение принципа предосторожности быть на повестке дня. Наиболее известные последствия - это загрязнение воздуха, плохое качество воды и плохая гигиена. Шум - это новая проблема для здоровья и окружающей среды, а также изменение климата, истощение озонового слоя, потеря биоразнообразия и деградация почв.

В Европе основные проблемы связаны с загрязнением воздуха, плохим качеством воды, плохой гигиеной и опасными химическими веществами. Связанное с этим воздействие на здоровье включает респираторные и сердечно-сосудистые заболевания, рак, астму и аллергии, а также нарушения репродуктивной системы и нарушения нервного развития.

Взвешенная мелкая пыль и приземный озон представляют собой основные угрозы здоровью, связанные с загрязнением воздуха. Программа ЕС «Чистый воздух для Европы» (CAFE) оценила в общей сложности 348 000 случаев преждевременной смерти в год, вызванных воздействием мелких частиц (2,5 часа дня). При таком уровне воздействия средняя продолжительность жизни сокращается примерно на один год.

В Зеленой книге ЕС по шумовому воздействию говорится, что почти 20% населения ЕС страдает от неприемлемого для экспертов уровня шума, который может вызвать раздражение, нарушение сна, нарушение слуха и т. Д.

Транспорт, особенно в городских районах, является одним из ключевых факторов воздействия на человека загрязнения воздуха и шума.

Влияние вновь синтезированных химических веществ на здоровье менее известно. Особое беспокойство вызывают последствия воздействия химических смесей на низких и длительных уровнях на протяжении всей жизни, особенно в дошкольном возрасте и во время беременности.

Многие загрязнители подлежат законодательной проверке. В то же время появляются новые экологические процессы, механизмы которых еще не поняты и объяснены. Примеры включают электромагнитные поля, некоторые фармацевтические препараты и инфекционные заболевания. Разработка методов «раннего предупреждения» сократит время между обнаружением потенциальной опасности и политическим действием или вмешательством.

Здоровью людей всегда угрожали стихийные бедствия - штормы, наводнения, пожары, оползни, засухи. Их последствия усугубляются определенными действиями человека, такими как вырубка лесов, изменение климата и утрата биоразнообразия.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Опишите кратко ключевые термины.

3. Перечислите не менее 3 последствий для человека и природы чернобыльского взрыва, в результате которого в атмосферу попало около 50 тонн ядерного топлива (бомба, сброшенная на Хиросиму, весила 4,5 тонны).
4. Какой правильный ответ? Аргументируйте.
Каковы будут последствия обработки земли пестицидами?
 - Пестициды не распространяются за пределы поля.
 - Пестициды распространяются не слишком далеко от земли.
 - Через несколько лет на этой поверхности будут обнаружены следы пестицидов.
 - Пестициды будут обнаружены в грунтовых водах в этом районе.
5. Проведите собеседование. Как я могу участвовать в местных мероприятиях по санитарии?

Тема 2. Серьезные экологические проблемы на национальном и местном уровне. Основные источники загрязнения и пути снижения их воздействия на здоровье.

Мotto: «Каждый из нас обязан сражаться в мирной сфере науки на благо Родины и человечества»

(Героге Маринеску)

Ключевые слова: загрязнение, природные ресурсы, санитария, сокращение, переработка, повторное использование.

По словам экологов, загрязнение водных ресурсов, особенно малых рек, и их истощение за последние несколько лет является одной из самых серьезных экологических проблем в Республике Молдова. Кроме того, почвы истощены питательными веществами, а площадь облесения все меньше и меньше, все больше и больше специалистов в области защиты окружающей среды. В этом контексте, хотя существует множество стратегий, охрана окружающей среды является приоритетом не для властей, но и для населения.



Охрана водных ресурсов должна быть приоритетом правительства в контексте того, что гидрографическая сеть становится беднее, затрагивая как малые реки и озера, так и крупные реки, такие как Днестр и Прут.

Другими серьезными экологическими проблемами являются почвы, обедненные природными полезными ископаемыми, а также загрязнение воздуха, особенно в крупных городах. Кроме того, площадь облесения в настоящее время небольшая, около 11 процентов, а пло-

щадь лесных массивов – всего 5-6 процентов.

У нас будет более чистая и безопасная окружающая среда только тогда, когда каждый из нас внесет свой вклад в ее защиту.

В Европейском Союзе окружающая среда является заботой как правительств государств-членов, так и каждого отдельного гражданина.

В Республике Молдова защита почвы, удаление отходов, здоровье населения и питьевое водоснабжение являются основными экологическими проблемами.

Что мы можем сделать, чтобы уменьшить последствия загрязнения:

- Редкое использование автомобилей, замена ходьбой, ездой на велосипеде и т. д.
- Предотвращение потерь: экономия тепловой, электрической энергии и др.; ремонт поврежденных объектов; переработка пластика, бумаги, стекла и др. Узнайте, какие варианты утилизации доступны в вашем районе.

Старайтесь не выбрасывать вещи, если они могут найти другое применение.

- Используйте маломощную бытовую технику и лампочки, аккумуляторные батареи.
- Экономьте воду: для ее очистки требуется большое количество электроэнергии. Разбитый кран может потреблять около 30 литров воды в день.
- Узнайте как можно больше об энергетических проблемах и их причинах.
- Узнайте, есть ли в вашем районе экологические ассоциации, которые могут предоставить вам дополнительную информацию.

Чтобы поддерживать факторы окружающей среды (вода, воздух, почва) в состоянии сохранения, с целью предотвращения и борьбы с нежелательными явлениями, вызывающими загрязнение, необходимо соблюдать положения Закона об охране окружающей среды Республики Молдова:

- ✓ расположение производственных объектов, очистных сооружений и полигонов бытовых отходов на периферии населенных пунктов или за их пределами;
- ✓ содержание, уход и развитие зеленых насаждений, парков;
- ✓ обслуживание и благоустройство зданий, дворов и окрестностей, зеленых насаждений во дворах и между зданиями;
- ✓ содержание водных поверхностей (озер и др.) В парках, зонах отдыха и туристических интересах;
- ✓ «защита ландшафта» и поддержание чистоты на улице.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Определите ключевые термины.
3. Перечислите 3 причины, которые привели к обострению экологических проблем в Республике Молдова, и 5 мер, необходимых для их решения.

Резолюция, принятая Генеральной Ассамблеей 25 сентября 2015 года
Исходные положения

Мы преисполнены решимости уберечь планету от деградации, в том числе посредством внедрения рациональных моделей потребления и производства, рационального использования ее природных ресурсов и принятия неотложных мер в связи с изменением климата, с тем чтобы планета могла обеспечивать удовлетворение потребностей нынешнего и будущих поколений.

Мы преисполнены решимости обеспечить, чтобы все люди могли жить в условиях процветания и благополучия и чтобы экономический, социальный и технический прогресс продолжался в гармонии с природой.

4. Прокомментируйте высказывание: «Природа может служить вам книгой, учителем, проводником. Ничто не может сравниться с ее неиссякаемым сокровищем».



5. «Негативное воздействие отходов на окружающую среду тревожно усилилось, неправильное обращение с ними привело к загрязнению почвы и грунтовых вод, вызвало выбросы метана, углекислого газа, токсичных газов и тяжелых металлов с прямым воздействием на здоровье населения и окружающую среду. В этом контексте приоритетной задачей является проверка санитарных условий на объекте и утилизация отходов».

Выполните проект по санитарии в районе / секторе, в котором вы живете.



БЛОК
VII

Предупреждение
злоупотребления вредными
веществами

Блок VII

Предупреждение злоупотребления вредными веществами

Тема 1. Наркотики. Факторы влияющие на употребление наркотиков.

Мotto: «Наркотики приведут вас к вратам рая, чтобы навсегда закрыть их перед вами».
(Мейсон Кули)

Ключевые слова: виды наркотиков, благоприятствующие факторы, признаки злоупотребления.

Наркотики - это вещества, которые изменяют действие органа или системы органов, вызывают толерантность, психическую и физическую зависимость. Психическая зависимость возникает, когда любое вещество, вызывающее чувство благополучия, более или менее ложное, активирует систему вознаграждения мозга, которая высвобождает дофамин или серотонин, ответственные за настроение человека. Физическая зависимость включает абстиненцию (лишение наркомана его обычного наркотика), которая возникает при отмене этого вещества; мы находим это в случае алкоголя и тяжелых наркотиков (героин, метам-фетамин, ЛСД и кокаин).



История наркотиков

- Людям известны свойства лекарств с давних времен. Они использовались в религиозных церемониях, мистических ритуалах, в терапевтических целях, но также и для того, чтобы вызвать состояние удовольствия, учитывая воздействие, которое наркотики оказывают на человеческий организм.
- Так, около 7000 лет назад мак, из которого производили опий и его производные, появился на табличках шумеров в Месопотамии.
- Благодаря вавилонянам лечебные свойства мака были известны в Персии и Египте. Греки и арабы использовали его в лечебных целях и как болеутоляющее, снимающее боль, кашель и диарею.
- Археологические открытия в Южной Америке показали, что жевание листьев коки практикуется с 3000 г. до н.э., причем кокаин является священным символом.
- 450 г. до н.э. Греческий историк Геродот описывает практику некоторых монгольских племен бросать семена конопли на горячую плиту. Когда они воспламеняются, они выделяют дым, запах которого опьяняет, как вино. Чем больше семян брошено, тем больше мучаются люди, и они начинают прыгать, петь, танцевать.
- Искушение достичь состояния эйфории уходит корнями в давние времена, даже во времена даков и римлян курили травы с афродизиакным и галлюциногенным действием (индийская конопля).

Алкоголь, табак и наркотики вызывают чувство удовольствия, но это обманчиво. Они могут нанести вред нашему здоровью и заставить нас всегда искать одно и то же удовольствие, вплоть до зависимости от веществ, которые его вызывают. Люди, которые переживают трудные времена, больше всего рискуют получить удовольствие от алкоголя, табака, наркотиков или азартных игр и стать зависимыми от них.

Алкогольные напитки – это напитки, содержащие алкоголь в различных концентрациях: пиво, вино, закуски, спиртные напитки (в порядке возрастания). В малых дозах вызывает чувство радости, но также снижает самоконтроль, снижает способность оценивать риски и самозащиту. При более высоких дозах возникает сонливость, уменьшается нервное напряжение и тревожность.



Потребление алкоголя. Мифы и правда

Мифы об алкоголе, табаке и наркотиках

Об алкоголе, табаке и наркотиках ходит множество мифов, не имеющих ничего общего с реальностью.

Миф. Алкоголь в небольших количествах не повредит.

Для некоторых людей – детей, подростков, беременных, кормящих матерей, больных, водителей и т. д. – алкоголь опасен в любом количестве. Единственная научная уверенность в том, что не существует «идеального» или разумного показателя потребления алкоголя. Уменьшение или полное устранение его снижает риск рака желудочно-кишечного тракта и сердечнососудистых заболеваний.

Миф. Употребление алкоголя в небольших количествах - часть здорового образа жизни.

Употребление алкоголя увеличивает риск сердечнососудистых заболеваний, гепатита, рака, вызывает привыкание. Согласно медицинским исследованиям, алкоголь, независимо от количества проглоченного, может вызвать как минимум семь типов рака: орального, пищевода, глоточного и гортанного, печени, толстой кишки (толстой и прямой кишки) и груди.

Миф. Темные напитки полезнее.

Коричневое пиво или красное вино содержат больше антиоксидантов, чем светлое пиво и белое вино, а также больше химикатов, добавленных для улучшения процесса брожения. Следовательно, ваши шансы получить похмелье выше, если вы пьете темные напитки.

Миф. Если вы с бодуна, поможет холодный душ и крепкий кофе.

Кофе только заряжает энергией, как и холодный душ. Как только их эффекты проходят, похмелье и усталость снова говорят сами за себя. Действительно, душ и кофе немного улучшат ваше самочувствие, но они не помогут быстрее вывести алкоголь из организма, а лишь слегка замаскируют его действие.

Миф. Маринованный сок избавляет от похмелья.

Это один из самых ошибочных и распространенных мифов. Врачи отмечают, что смерть может принести больше вреда, чем пользы. Высокое содержание соли обезвоживает вас еще больше, и даже если смерть утоляет жажду, она не дает вам поддержки, необходимой для выздоровления. Лучшая жидкость, которую вы можете выпить после вечеринки, - это вода, и если вы чувствуете потребность в чем-то кислом, добавьте в нее немного лимонного сока.

Миф. Алкоголь улучшает пищеварение, поскольку стимулирует секрецию желудка.

Алкоголь увеличивает аппетит, а значит, и количество потребляемых калорий. К сожалению, это углеводный продукт ферментации, который обеспечивает 7 калорий на грамм, что почти вдвое больше, чем у белка. Другими словами, это влияет на нашу фигуру, способствуя увеличению веса, а не потере веса.

Миф. Алкоголь хорошо сочетается с обильным застольем.

Алкоголь, особенно в сочетании с обильной пищей, влияет на весь пищеварительный тракт (пищевод, желудок, печень, поджелудочную железу, желчный пузырь); может реактивировать гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь, вызывать образование язв, приступ желчного пузыря или панкреатит. Кроме того, это может вызвать нарушение сердечного ритма, учащенное сердцебиение или фибрилляцию. Но жирная пища мало поможет предотвратить головную боль на следующий день. Кроме того, если ваша печень перегружена, вы можете столкнуться с еще более неприятными последствиями.

Миф. Напиток перед сном действует как натуральное снотворное!

Алкоголь может отправить вас спать быстрее, но его присутствие в организме не гарантирует спокойный и продолжительный сон. Так что вы все равно будете меньше отдыхать.

Миф. Алкоголь утоляет жажду.

Алкоголь увеличивает диурез, ускоряет обезвоживание организма и, как следствие, усиливает жажду.

Миф. Алкоголь нагревает.

Создается впечатление, что он нагревает только на мгновение и только на поверхности кожи. Затем тело остывает, увеличивая риск обморожения на открытом воздухе.

Алкоголь запрещен для:

- детей и подростков: их организм все еще не усваивает его;
- беременных и кормящих женщины: могут нанести вред плоду (например, умеренная умственная отсталость);
- людям, зависимыми от алкоголя или с проблемами связанными с алкоголем: даже при употреблении небольшого количества появляется желание пить;
- водителям или для тех, кому приходится выполнять действия, требующие повышенного внимания;
- тем, кто принимает наркотики, особенно психоактивные: алкоголь портит их действие.

Чрезмерное и продолжительное употребление алкоголя может привести к:

- расстройству пищеварения (включая рак);
- нарушению памяти, слабоумию;
- болям в ноге;
- сексуальным проблемам;
- тревоге, депрессии, суицидальным мыслям, бред ревности и преследование со слуховыми и зрительными галлюцинациями (слышание и видение несуществующих вещей).

Алкоголизм может привести к:

- страданиям детей, распаду семьи;
- самозамкнутости, раздражительности, насилию, в том числе в отношении несовершеннолетних;
- проблемам на работе, прогулы;
- долгам, бедности, потере жилья;
- бытовым, рабочим, дорожно-транспортным происшествиям;
- расходам на инвалидность.

Факторы, повышающие риск для употребления наркотиков

Существуют различные факторы - личные, семейные или социальные, - которые, так или иначе, увеличивают риск употребления наркотиков. В таких случаях употребление наркотиков приводит к хронической зависимости и злоупотреблению.

Факторы личного риска:

- ✓ *Генетические факторы.* Наркоманы часто имеют семейный анамнез употребления наркотиков. Медицинские исследования показывают, что существуют различные предрасполагающие генетические факторы, которые в сочетании с факторами окружающей среды могут привести к злоупотреблению наркотиками.
- ✓ *Тип личности и темперамент.* Подростки с бунтарским поведением, сопротивляющиеся родительскому авторитету, испытывающие чувство вины или неудачи, имеют особую предрасположенность к употреблению наркотиков.
- ✓ *Различные недуги.* Подростки с психическими заболеваниями - синдромом дефицита внимания, связанным с гиперактивностью, поведенческими расстройствами, хронической депрессией, подавлением (сокрытием определенных чувств), посттравмати-

ческим стрессовым расстройством или тревожно-депрессивными расстройствами - более склонны к употреблению наркотиков. Это, в свою очередь, может ухудшить их здоровье.

- ✓ *Соблазн*, свойственный этому возрасту, - еще один фактор, предрасполагающий к употреблению наркотиков. Подросткам интересно узнать, каковы ощущения или действие наркотиков. Окружение, ошибочная информация в СМИ возбуждает их любопытство - часто попробовать эти вещества бывает совсем небольшой порыв.
- ✓ *Молодой возраст при первом использовании*. Употребление табака и наркотиков в раннем возрасте значительно увеличивает риск злоупотребления и зависимости.

Факторы семейного риска:

- ✓ *Семейный анамнез употребления токсичных веществ*. Проведенное в этой области исследование показывает, что риск развития зависимости у подростка, родители которого употребляют наркотики, в 3 раза выше, чем у других подростков.
- ✓ *Неорганизованная семейная жизнь* - еще один фактор предрасположенности к употреблению наркотиков. Подростки в семьях, где существует конфликт, физическое или сексуальное насилие, сильное психическое напряжение, связаны с более высоким риском употребления наркотиков. Эмоциональная компенсация и семейное тепло имеют большое значение в семьях, пытающихся избежать такого насилия.
- ✓ *Неадекватное участие родителей* в образовании и жизни подростков увеличивает риск злоупотребления наркотиками и наркомании. Образовательные крайности, такие как суровые (часто телесные) наказания или чрезмерная снисходительность родителей, увеличивают риск жестокого обращения.

Среди признаков, которые могут возникнуть при злоупотреблении наркотиками:

- снижение внимания к внешнему виду, а также недостаточная гигиена;
- потеря аппетита и необъяснимая потеря веса;
- гиперемия конъюнктивы, неправильное и частое использование глазных капель и освежителей воздуха во рту (жевательной резинки);
- прогулы и плохая успеваемость в школе;
- потеря интереса к определенным школьным занятиям или внеклассным занятиям, спорту или другим хобби;
- поведение, выдающее попытку скрыть секрет;
- уход от членов семьи и друзей;
- новый антураж, друзья, не знакомые с семьей;
- деструктивное, преступное поведение, ложь;
- презрительное отношение к семье и друзьям;
- враждебное, агрессивное отношение;
- незаинтересованность и отсутствие планов на будущее.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Перечислите факторы, способствующие злоупотреблению психоактивными веществами.

3. Перечислите категории людей, которым запрещено употреблять алкоголь и другие вещества. Комментируйте.
4. Проведите общую дискуссию *Наркотики - ложное решение личных проблем.*
5. Сделайте плакат о последствиях злоупотребления психоактивными веществами.
6. Сформулируйте рекомендации молодым людям по теме *Потребление алкоголя. Миф и реальность.*

Тема 2. Уязвимость молодых людей к употреблению вредных веществ.

Мotto: «Наркотики - это очки, за которыми прячется слабый человек, который боится жизненных невзгод. Я продвигаю власть, но не бессилие».

(Тилль Линдеманн)

Ключевые слова: подросток, уязвимость, депрессия, вредные вещества, образование.

Все больше молодых людей становятся зависимыми от наркотиков или алкоголя. Злоупотребление алкоголем - это социальное явление, оказывающее негативное воздействие на организм и психику человека. К сожалению, подростки имеют повышенную уязвимость к алкоголизму и наркомании, поскольку период развития, который они проходят, отмечен преодолением *психологической и эмоциональной зависимости от родителей*, они попадают в ловушку токсикомании. Некоторые употребляют наркотики как средство освобождения от родительского контроля, независимо от силы воздействия на них веществ.

Дети сталкиваются с тревогой разлуки с самых ранних лет жизни. Те, кому посчастливилось развиваться в дружеской семейной среде, извлекать выгоду из доступности своих родителей, их принятия и поощрения в обретении независимости, будут иметь защиту от наркомании. Но дети с чрезмерно опекающими или равнодушными родителями будут находиться в состоянии зависимости даже в подростковом возрасте. Если молодой человек не находит вокруг себя взрослых, которые будут уважать его, предлагать ему любовь, поощрять его, уважая при этом его стремление к независимости, риск привыкания к нему возрастает.

Часто подросток курит или употребляет алкоголь, чтобы пережить тихие моменты детства. Он может вспомнить моменты, когда он был маленьким, и его родители сокращали досуг, выкуривая сигарету и не беспокоя его. При этом он «мечтает» сейчас - успокоиться, как это сделали его родители, то есть курить или распивать спиртные напитки. Это модель, взятая из окружающих.

Другой причиной уязвимости к употреблению психоактивных веществ является импульсивность. Подростки, которым не хватает терпения удовлетворить определенные желания, быстрее «дружат» с алкоголем, наркотиками или седативными средствами. Если в детстве родители сразу удовлетворяли его желания, юноша мог испытать чувства разочарования, когда они не исполнялись мгновенно. Например: если он не получает денег, когда просит, если его девушка не звонит ему, когда он хочет, и т. Д., Он становится возбужденным и, чтобы успокоиться, употребляет наркотики или алкоголь.

Во многих случаях, чтобы успокоиться и уснуть, родители дают успокоение детям. Это

создает ложное впечатление о безопасности. Достигнув подросткового возраста и столкнувшись с теми же тревогами, чтобы создать такое состояние комфорта и безопасности, не сумев найти баланс внутри себя или в семье, они будут употреблять какое-либо вещество - алкоголь, наркотики, табак.

Депрессия - частое заболевание в подростковом возрасте. Его провоцируют домашние проблемы, школьные неудачи, любовные драмы, скука и замешательство. В этом возрасте моменты печали легко появляются и так же быстро исчезают. Опасные вещества, которые подросток использует для их преодоления, ставят для него ловушку. В данный момент они заставляют его чувствовать себя лучше, но со временем депрессия возвращается с гораздо более серьезными симптомами, создавая порочный круг, который увеличивает дозу и частоту употребления. Сегодня ему грустно, он принимает дозу и поправляется на несколько часов. Но когда действие препарата проходит, окружающая его печаль становится еще сильнее. Затем примите еще одну дозу, возможно, еще большую, чтобы дольше сохранять хорошее самочувствие. Когда эффект проходит, печаль становится еще сильнее. Также существует убеждение, что он никогда не преодолет это состояние, что единственный шанс почувствовать себя хорошо - это употребление алкоголя или наркотиков. Так образуется порочный круг наркомании.

Из страха страданий многие подростки возводят стену между своей познавательной, интеллектуальной и эмоциональной сторонами. Они могут выглядеть холодными, бесчувственными, роботизированными. В этом случае в качестве спасителя приходит употребление наркотиков или алкоголя, чтобы заполнить пустоту, созданную отсутствием эмоций. Подросток боится страданий, быть брошенным и, чтобы удовлетворить свои эмоциональные потребности, прибегает к токсичным веществам, так как у него создается впечатление, что он все контролирует и что они верный друг, который всегда будет с ним. Молодой человек предлагает себе момент, когда он избавляется от растерянности, свойственной возрасту. Он чувствует себя странно из-за физических и эмоциональных изменений, поэтому он живет с впечатлением, что он может контролировать свои ощущения и может «дать» период стабильности.

Антураж - тоже фактор уязвимости. Редко молодые люди впервые употребляют алкоголь или наркотики самостоятельно. В большинстве случаев такое поведение проявляется в группах и создает у участников впечатление, что у них есть что-то общее, что они живут общим опытом.

Подросткам и молодым людям намного легче открыться и принимать принципы и ценности, объяснения и примеры от нейтрального человека, например психолога. Специалист может обеспечить им безопасную среду, тепло, поддержку (в которой они нуждаются и которую, возможно, на определенном этапе своего развития они не желают получать от родителей). Им можно помочь с помощью самопознания и занятий по личному развитию, чтобы научить их умениям справляться со стрессовыми жизненными ситуациями, общению и отношениям, выражению эмоций и решению проблем. При наличии соответствующих стратегий выживания молодому человеку больше не нужно будет употреблять алкоголь или наркотики, чтобы справиться с различными проблемами. Помощь психолога должна сопровождаться участием родителей, что необходимо для развития приобретенных навыков и благополучия будущего взрослого.

Воспитание против наркотиков

Можно ли избежать наркотиков?! Большинство из нас, наверное, задавало себе этот вопрос хотя бы раз. К сожалению, в школе и в семье очень мало говорят о наркотиках.

Первое правило наркологического просвещения - понять, что если на них правильно

нацелить и дать научные аргументы, подростки могут принять правильные решения. Текущая тенденция - информировать их, чтобы принимать обоснованные решения. Цель сообщения о предотвращении употребления наркотиков проста: подростки должны осознавать потенциальные риски, если они примут такое поведение.



Мы представляем несколько способов избежать употребления наркотиков:

- будь осторожен, когда заводишь друзей;
- можешь иметь иное мнение, чем у остальной группы, не опасаясь быть изолированным;
- научись говорить «НЕТ»;
- расскажи своим друзьям об истинных последствиях употребления наркотиков и убедись, что они будут думать о последствиях, даже если они не осознают этого в данный момент;
- подумай дважды, прежде чем принять предложение;
- «Мужественность» не заключается в количестве потребляемого алкоголя или наркотиков;
- родители должны быть немедленно уведомлены о том, что вам предлагали наркотики или что вы были свидетелем таких действий;
- в таких ситуациях помощь полиции может спасти жизнь, поэтому любое промедление может усугубить последствия.

Только так мы сможем спасти себя и окружающих от употребления наркотиков, алкоголя, табака или других наркотиков.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Перечислите состояния уязвимости, которые заставляют подростка прибегать к употреблению вредных веществ.
3. Перечислите медицинские и немедицинские структуры, где подростки могут воспользоваться услугами в случае злоупотребления психоактивными веществами или зависимости.
4. Проведите исследование и найдите в вашем населенном пункте место/ места, где существует опасность употребления вредных веществ.
5. Сделайте несколько рекомендаций по здоровому образу жизни.

Тема 3. Доступ к услугам по информированию, консультированию и медицинским для молодых людей, злоупотребляющих вредными веществами.

Мotto: «Слова - самый сильный наркотик, используемый человечеством».

(Редьярд Киплинг)

Ключевые слова: услуги, специалист, доступ, консультирование, профилактика, лечение.

Подростки, не употребляющие алкоголь или наркотики, имеют довольно низкую вероятность употребления таких токсинов во взрослом возрасте (особенно наркотиков). Профилактика токсического употребления должна начинаться в относительно молодом возрасте (даже в начальной школе) и состоять из соответствующего семейного воспитания, поощрения здоровых привычек и содействия хорошему общению.

Самоуважение, близкие отношения и положительные примеры повышают уверенность подростков и побуждают их расставлять приоритеты, принимать правильные решения во всем, что они делают. К 9-10 годам у ребенка сформировалось определенное отношение к употреблению токсинов. Следующие советы рекомендуются при воспитании детей избегать употребления вредных веществ:

- обеспечение позитивного образа жизни - употребление алкоголя в присутствии подростка, сигареты или наркотики могут негативно повлиять на его выбор;
- разделяя свои убеждения - родители имеют определенное влияние на все действия подростка, поэтому они могут использовать несколько методов, чтобы объяснить опасность и последствия употребления токсинов;
- активное участие в воспитании ребенка. Поддерживать тесную эмоциональную связь с ребенком довольно сложно, особенно в подростковом возрасте, когда он стремится к большей независимости и близости. Родителям важно знать друзей своих детей и то, как они проводят свободное время. Установление расписания и время препровождения в семье - это вариант, когда желателен непрямой присмотр за ребенком;
- настойчивость и справедливость по отношению к ребенку - крайности в образовании (чрезмерная терпимость, иногда слишком резкая) могут увеличить риск потребления токсинов и злоупотребления ими в будущем. Физические или психологические наказания не рекомендуются, необходимо найти другие альтернативы в виде дисциплинарных мер (работа по дому, ограничения в развлечениях и т. д.);
- поощрение определенных занятий - родители должны поощрять своих детей заниматься такими видами деятельности, как: занятия спортом, посещение учебных кружков, искусство;
- предоставление всей необходимой информации. Любой родитель должен быть проинформирован из надежных источников (литературы, компетентных лиц и т. д.) О рисках употребления токсинов. Также не стоит сравнивать свой собственный опыт с опытом ребенка, потому что каждый индивидуален по-своему уникален. Заподозрив употребление токсинов ребенком, не следует решать проблему в одиночку, а прибегать к специализированной помощи, поскольку в случае злоупотребления токсическими, острыми или хроническими заболеваниями требуется специализированное лечение (детоксикация и психотерапия). Родители также должны знать физические или психические признаки, возникающие при злоупотреблении токсинами, чтобы своевременно избегать возможных осложнений (нарушения развития, психические расстройства, острая интоксикация с комой и смерть).

Консультации и диагностика

Если у подростков есть подозрение на употребление токсинов или злоупотребление ими, следует рассмотреть все признаки и симптомы, которые могут возникнуть, до консультации со специалистом. Специалисты, которые могут диагностировать и лечить злоупотребление и зависимость от токсичных веществ, являются:

- семейный врач;
- педиатр;
- команда CSPT / YK;
- психолог;
- психиатр;
- токсиколог;
- школьная медсестра;
- социальный работник.

Если врач подозревает возможное токсическое злоупотребление, анамнез и общее физическое обследование имеют большое значение для установления диагноза. Вопросы об отношении подростка к алкоголю или наркотикам, его неподобающем поведении или положительном анамнезе употребления наркотиков являются частью истории болезни и могут выявить определенные признаки злоупотребления наркотиками или зависимости. Подросток и его семья имеют право на неприкосновенность частной жизни и конфиденциальность в отношении информации, предоставленной врачу.

Большинство подростков не отказываются от наркотиков по собственной инициативе, поэтому необходимо специализированное лечение, адаптированное для каждого молодого человека (особенно такое, которое включает психологическое консультирование). Вещество, которое будет использоваться, также должно быть точно идентифицировано, поскольку лечение по детоксикации отличается от одного препарата к другому и зависит от уровня использования: экспериментальное, регулярное употребление или зависимость. Будут применяться различные методы лечения и подходы: госпитализация, консультирование, лекарственная терапия, краткосрочное или долгосрочное лечение и т. д.

По завершении лечения большинство подростков предпочитают продолжать образование. Если лечение длительное, не рекомендуется прерывание учебы во время реабилитации (после детоксикации и психотерапии). Это повышает уверенность в себе и дает шанс на будущие успехи в учебе. Школьные занятия следует сочетать с внеклассными занятиями и поддерживающей психотерапией.

Злоупотребление наркотиками и наркомания - проблема, которая затрагивает не только подростка, но и его семью. В этом контексте действительно полезна семейная терапия, когда родители имеют возможность участвовать в специальных программах. Групповая терапия очень полезна, поскольку помогает им понять последствия употребления токсичных веществ и злоупотреблений и, что не менее важно, установить тесные отношения с подростком.



YOUTH CLINIC PRIETENUL TĂU

Servicii medicale și psiho-sociale

gratuite și confidențiale

pentru adolescenți și tineri până în 24 de ani

www.yk.md

Отказ от алкоголя, сигарет или наркотиков - это лишь первый шаг к полной реабилитации подростка. Часто существует психическая зависимость от вещества (связанная с определенными эмоциональными проблемами), поэтому профилактика возможных рецидивов может быть затруднена. Рецидивы довольно часты среди подростков, злоупотребляющих токсичными веществами, и их не следует рассматривать как неэффективность лечения. Большинство из них появляются в первые 3 месяца после лечения, требуя его возобновления. Таким образом, период восстановления может занять больше времени.

Услуги, доступные в Республике Молдова для подростков, злоупотребляющих психоактивными веществами и зависимых от них

Для подростков, обучающихся в школе, первыми, кто получает информацию об услугах в местности и районе, являются: школьная медсестра, школьный врач, школьный психолог. Образовательные учреждения предоставляют информационные услуги о вредном воздействии вредных веществ на здоровье. Здесь специалистам необходимо обсудить с родителями или опекунами и выяснить, какие семейные факторы побуждают молодых людей употреблять психоактивные вещества.

Если подросток не хочет идти к школьным специалистам, следующий шаг - бригада семейного врача. Итак, семейный врач и медсестра знают его с детства, знают его семью, среду, в которой он живет и получает образование. Семейный врач может предложить ему консультацию и медицинскую помощь, направить к профильным специалистам (психиатру, психологу, токсикологу и др.) Или в медицинские учреждения республиканского уровня. Подросток также может обращаться в другие государственные структуры: соцпомощь, мэрию, полицию и т. д.

Подростки могут напрямую обращаться в Центр здоровья, дружественного к молодежи (CSPT), который существует в каждом районе и предоставляет услуги молодым людям по всей республике. Здесь они могут воспользоваться информационными услугами, медицинскими, психологическими и т. д., когда это необходимо. Также здесь предлагаются услуги членам семьи, родственникам, опекунам. Сотрудники CSPT ездят в школы на территории для внеклассных мероприятий (встреч, побед, дебатов, конференций, конкурсов, флешмобов и т.д.) С общей *профилактикой токсикомании*.

Подростки и члены их семей могут обратиться непосредственно за специализированной помощью к токсикологу (специалист консультативного отделения районной больницы) или к сотрудникам Республиканского наркологического диспансера.

В случае острой интоксикации вредными веществами (алкоголь, наркотики, табак и др.) Требуется скорая помощь - 112. Подростку предоставляются услуги реанимации, детоксикации, затем психологическое консультирование и реабилитация - в медицинских учреждениях, которые являются бесплатными и конфиденциально. Также в республике есть ряд частных центров, предоставляющих платные услуги.

Некоторые способы избежать рецидивов:

- расширенная программа восстановления способствует развитию навыков, которые помогут подростку преодолеть кризисные ситуации и возможные рецидивы;
- лечение считается полным, если подросток не употреблял токсические вещества более 1 года (2 лет), что требует повышенного внимания со стороны специалиста и семьи, учитывая, что подросток имеет повышенную уязвимость и высок риск рецидива;
- участие во внеклассной деятельности или занятием хобби, чтобы как можно больше занимать свободное время;

- адекватное психиатрическое лечение - подростки, у которых есть проблемы, связанные со злоупотреблением токсичными веществами, часто связывают определенные психические расстройства (депрессия, связанная с ней гиперактивность) с дефицитом внимания, посттравматическим стрессом и т. д.

Отношение к подросткам зависящими от наркотических веществ

В большинстве случаев семья имеет довольно большое влияние на подростков и решения, которые они принимают. Поэтому рекомендуется, чтобы информация и обсуждения, связанные с употреблением вредных веществ, были частью обучения ребенка.

Правильное воспитание ребенка

- *Оценка факторов риска.* Родители должны обсудить со своими детьми возможные риски, которые могут привести к зависимости от токсичных веществ (зависимость), о положительном семейном анамнезе.
- *Анализ последствий.* Каждый родитель должен объяснить своему ребенку, что определенные решения могут повлиять на всю его жизнь. Например, незащищенный секс, который может привести к нежелательной беременности или контакту с заболеванием, передающимся половым путем; случайное употребление токсинов, которое может привести к злоупотреблению и зависимости, что отрицательно сказывается на жизни в целом.
- *Поведенческое образование в обществе.* Родители должны воспитывать своих детей таким образом, чтобы они знали, как правильно вести себя в случае общественных или семейных событий.

Подросткам следует сказать следующее: употребление табака, алкоголя или наркотиков не увеличивает их популярность и не решает проблем, связанных со школой, семьей или окружением. Очень важно, чтобы они также знали, как защитить себя от ситуаций, которые могут включать случайное употребление наркотиков (например, наркотики, растворенные в напитках в ночных клубах и т. д.).

Правильная и оперативная оценка ситуации в случае злоупотребления токсинами

Любое употребление алкоголя, табака или наркотиков в детстве или подростковом возрасте следует рассматривать как проблему, и следует принимать соответствующие меры до возникновения любого синдрома злоупотребления или зависимости, который гораздо труднее лечить. При подозрении на употребление токсичных веществ не следует откладывать консультацию специалиста.

При специализированном лечении рекомендуются следующие:

- как можно скорее начало специализированного лечения. Родители должны обсудить со специалистом все варианты лечения и вместе выбрать лучший метод для каждого случая;
- участие родителей в лечении и выздоровлении подростков. Родители должны оказывать своим детям необходимую психологическую поддержку на протяжении всего периода их выздоровления и не должны прибегать к жестокому обращению, которое может отрицательно повлиять на их развитие;
- семейная терапия, ведь при возможном жестоком обращении страдают все члены семьи. Им необходимо знать последствия употребления наркотиков, научиться помогать своему ребенку и защищать его от возможных рецидивов;

- разработка планов на будущее по окончании лечения, что включает в себя переоценку навыков, которые могут помочь подростку продолжить учебу и поставить цель в жизни;
- профилактика рецидивов. После завершения начального лечения у большинства подростков случается как минимум один рецидив. Рецидивы являются обычным явлением, потому что зависимость и злоупотребление токсичными веществами считаются хроническими состояниями. Следует отметить, что они не свидетельствуют о неудаче лечения, поэтому поддержка семьи и друзей на протяжении всего периода реабилитации чрезвычайно важна.

Методы профилактики

- Подумайте о своем отношении к вопросам, связанным с сексом, наркотиками и алкоголем. Подумайте, как вы будете себя вести при возникновении таких проблем.
- Никто не должен оправдывать свое решение не принимать наркотики. Если у вас есть сильная личная приверженность или вы просто не хотите употреблять наркотики, выбор за вами.
- Если вам предлагают наркотики, и вы не хотите их принимать, скажите твердо «НЕТ», не создавая из этого проблемы.
- Непросто сказать «НЕТ», но вы должны быть убедительными, чтобы поддерживать то, во что вы верите. Если вы объясните своим сверстникам, почему не хотите принимать наркотики, вы сможете заслужить уважение некоторых людей.
- Информация о различных лекарствах, от эффектов до связанных с ними рисков, может вам противостоять давлению. Чем выше ваш уровень знаний, тем выше и ваш уровень уверенности.
- Желание доставить удовольствие своим друзьям – это естественно. В конце концов, никто не хочет быть вне группы. Нам нужно чувствовать, что мы принадлежим к команде. Хотя они могут не показать это сразу, ваши друзья будут уважать вас больше, если увидят, насколько твердо вы отстаиваете свои ценности и интересы.
- Помните, что не только вам важно, что о вас думают другие люди. Постарайтесь сосредоточиться на собственном мнении, позиции – в конце концов, это все, что имеет значение.
- Давление со стороны окружения – это способ добиться одобрения своего поведения.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Разработайте план действий (на один месяц) по борьбе с зависимостью (курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками) в вашем учреждении.
3. Перечислите медицинские и немедицинские структуры, в которых предоставляются информационные, образовательные, профилактические и лечебные услуги по злоупотреблению психоактивными веществами.
4. Опишите несколько способов поддержать коллегу/ друга, который хочет отказаться от вредных веществ.
5. Сформулируйте рекомендации молодым людям по теме *Потребление алкоголя. Миф и реальность.*

A photograph of two hands against a black background. The left hand is open with the index finger pointing upwards, and a thin ring is visible on the ring finger. The right hand is clenched into a fist. The image is framed by a blue and orange geometric design.

БЛОК
VIII

Жизнь без насилия
и дискриминации

Блок VIII

Жизнь

без насилия

и дискриминации

Тема 1. Стигматизация и дискриминация (ВИЧ / СПИД, туберкулез, ограниченные возможности, по признаку пола и т. д.). Последствия.

Мotto: «Дискриминация по отношению к другим в конечном итоге ведет к самодискриминации»

Ключевые слова: дискриминация, стигматизация, последствия, виды дискриминации, права человека.

Что такое стигматизация?

Стигматизация направлена на общую реакцию населения на представителей различных социальных групп, определение их по определенным характеристикам или путем маркировки и, как следствие, их обесценивания. Самостигматизация – это вред, причиненный самому себе. Согласно толковому словарю, глагол «стигматизировать» означает «публично презирать кого-то или что-то, осуждать со всей строгостью; заклеить, позорить». Все эти действия влияют на людей, подверженных стигме.

Наиболее частые последствия стигмы: депрессия, тревога, страх, гнев; чувство изоляции, вины, стыда и/или отказа просить о помощи.

Например, наркоманы с большей вероятностью сообщают о чувствах и переживаниях, связанных со стигмой, и оказываются в наибольшей степени затронутыми ими. Люди с депрессией и расстройствами личности в большей степени подвержены влиянию заботы со стороны других, а также чувствам, вызываемым воспринимаемой стигмой, даже при отсутствии видимой дискриминации.¹



¹ http://www.sighet-online.ro/index.php?option=com_content&view=article&id=11017:ce-este-stigmatizarea&catid=81:psihologie&Itemid=140

Стигматизация и самостигматизация можно лучше понять через стереотипы, предрассудки и дискриминацию.

Стереотипы, будучи социальными конструкциями, по сути, являются соглашением сообщества о навешивании ярлыков на определенную группу людей. Они функциональны, потому что люди могут создавать впечатления и ожидания относительно людей, принадлежащих к стереотипной группе. Предубеждение относится к декларативным знаниям, вызывающим негативные эмоциональные реакции, например, «все люди, страдающие психическими заболеваниями, склонны к насилию». Предубеждение ведет к гневу, может привести к враждебному поведению и, в конечном итоге, к самодискриминации, если оно направлено против вас самих.

Что такое дискриминация?

В различных международных документах дискриминация определяется как любое различие, исключение, ограничение или предпочтение в правах и свободах человека или группы лиц на основе реальных или предполагаемых критериев, критериев, запрещенных законом. Запрещенные критерии дискриминации: раса, цвет кожи, национальность, этническое происхождение, язык, религия или убеждения, пол, возраст, состояние здоровья, инвалидность, сексуальная ориентация, убеждения, политическая принадлежность, богатство, социальное происхождение и любые другие критерии.²



Дискриминация – это акт, в результате которого с некоторыми людьми обращаются по-разному или их необоснованно лишают определенных прав по необоснованным причинам на основании их характеристик: цвета кожи, убеждений, мнения, возраста или других аналогичных критериев.

Проявления дискриминации разнообразны, наиболее часто встречаются:

Авлеизм – это недостойное обращение с человеком на том основании, что он инвалид или что кто-то считает его инвалидом. На практике существуют действия, которые могут ограничить его полное и эффективное участие в жизни общества наравне с другими членами: например, когда оно не используется по необоснованным причинам; когда школа не способствует доступу ребенка с ограниченными возможностями в учреждение (отсутствие лифта, пандуса и т. д.).

Сексизм – это трактовка превосходства одного из полов и неполноценности другого с дискриминацией последнего. Например, девушке не рекомендуется учиться водопроводнику, потому что она считается профессией «для мужчин».

Эйджизм – недостойное отношение к человеку или группе людей из-за его возраста или предполагаемого возраста: например, возрастные правонарушения в отношении пожилого человека, увольнение пенсионеров по причине их «возраста»

Дискриминация по признаку здоровья (ВИЧ, психические заболевания, туберкулез, зависимости и т. д.). Люди, инфицированные ВИЧ, часто становятся жертвами стигмы и дискриминации со стороны администрации медицинских, образовательных и других учреждений т. д., а также от обычных людей, в том числе молодежи.

Дискриминация по признаку пола – любое различие, исключение, ограничение или

² Закон № 121 от 25.05.2012 об обеспечении равноправия. На: <http://lex.justice.md/md/343361/>

предпочтение, имеющее своей целью или следствием ограничение или запугивание признания, осуществления и реализации на основе равенства между мужчинами и женщинами основных прав и свободы человека.³

Расовая сегрегация - любое действие или бездействие, которое прямо или косвенно ведет к разделению или дифференциации лиц на основе критериев расы, цвета кожи, национального или этнического происхождения. Расизм - это недостойное обращение с человеком из-за его цвета кожи, национальности, расы, национальности. Например, человеку не разрешается вступать в группу только потому, что у него другой акцент или другой цвет кожи.

Ксенофобия - боязнь пришельцев к этнической группе, основанная на стереотипе, что пришельцы представляют опасность для местных жителей.

Шовинизм - поведение, проистекающее из убеждения, что нация превосходит другие нации и имеет право на определенные привилегии.

Религиозный фанатизм - насильственное введение определенной религии, благосклонность последователей этой религии. Дискриминация на основе религии или убеждений предполагает недостойное обращение с человеком на том основании, что он или она принадлежит к другой религиозной группе или не принадлежит ни к какой религиозной группе. Например, когда кто-то утверждает, что религия человека абсурдна, и исключает его из определенных или всех видов деятельности.

Подстрекательство к дискриминации - любое поведение, посредством которого лицо оказывает давление или демонстрирует умышленное поведение с целью дискриминации в отношении третьей стороны на основе критериев, установленных законом.

Издевательства - любое нежелательное поведение, ведущее к созданию устрашающей, враждебной, унижающей достоинство, унижительной или оскорбительной среды с целью или результатом нанесения ущерба достоинству человека на основе критериев, предусмотренных законом.

К сожалению, со многими людьми обращаются дискриминационно только потому, что они разные, то есть «из-за того, что они представляют, из-за своей идентичности» - они черные, мусульмане, христиане, мужчины, женщины и т.д. В некоторых случаях это может привести к ненависти. Однако в этом мире нет двух одинаковых людей, все мы разные. Правильно ли презирать человека только «за то, что он представляет, за свою идентичность, за то, что он другой»?

Буллинг - одна из самых распространенных форм дискриминации в школах. Исследования показывают, что в нашей стране сотни детей испытывают чувство разочарования, страха, апатии, враждебности в ответ на акты физического и эмоционального насилия, оскорбления, поддразнивания, прозвища, ругательства, побои.

Последствия дискриминации

Последствия дискриминации могут быть краткосрочными и долгосрочными. Краткосрочные последствия в какой-то момент сказываются на человеке, но как только дело разрешено, ситуация может улучшиться. Долгосрочные последствия могут повлиять на человека на всю жизнь - лично (отношения с другими, поведение), семьи (отношения с партнером, другими членами), профессионального (занятость, заработная плата), социального (благополучие) и т.д. В этом смысле необходимо понимать, что терпимость к дискриминации, ее использование против других людей может иметь эффект «бумеранга», рано или поздно.

3 Закон № 5 от 09.02.2006 об обеспечении равных возможностей женщин и мужчин. На: <http://lex.justice.md/md/315674/>

Что делать в случае дискриминации?

Прежде всего, молодые люди должны знать свои права (на образование, медицинское обслуживание, работу, создание семьи и т.д.); иметь возможность требовать их (приобретать/запрашивать); обращаться за защитой и помощью (бороться за них) в компетентные учреждения; продемонстрировать солидарность и поддержку дискриминированных лиц. Наряду с необходимостью знать права, важно знать обязанности, чтобы понять «случай дискриминации» и разобраться в его сути.

Если человек подвергается дискриминации или замечает, что с кем-то обращаются недостойно, он должен действовать, говорить об этом. Любой ребенок, который сталкивается с ситуацией дискриминации - жестокого обращения, насилия - может подать жалобу школьному психологу, директору, заместителю директора, социальному работнику по месту жительства, а также в школьный ящик для жалоб учеников, если таковые имеются.

Миссия Совета по предупреждению и ликвидации дискриминации и обеспечению равенства в Республике Молдова - защищать от дискриминации, обеспечивать равенство и восстанавливать права всех дискриминированных лиц.

<http://egalitate.md/contacts/> ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ (ЗВОНОК НА ФИКСАТОРНЫЙ ТЕЛЕФОН) – **0-8003-3388** ТЕЛЕФОН РЕБЕНКА – **116 111**

Необходимо понимать и ценить различия. Мир был бы скучным, если бы люди были такими же. Молодые люди также должны осознавать, что все мы равны в правах. Каждый имеет право на достойное обращение; никто не любит, когда с ним обращаются дискриминационно, недостойно. Важно относиться к другим так, как вы хотите, чтобы относились к себе. Когда различия уважаются, люди могут жить в гармонии и понимании.

Толерантность - это уважение к свободе другого человека, к его образу мышления и поведению, к его мнениям любого характера. Терпимость к разнообразию ведет к предотвращению дискриминации, она основана на принятии, общении, единстве.

- ❖ **Принятие.** Каждый из нас должен признать, что потребности всех этнических групп в сообществе оправданы.
- ❖ **Общение.** Любой конфликт можно разрешить путем диалога, конструктивных переговоров, обмена идеями. Благодаря общению можно найти решения, принятые всеми сторонами.
- ❖ **Единица.** Культурные группы, живущие в одном пространстве, должны иметь общие взгляды и сотрудничать в достижении целей.

Любой вид дискриминации означает лишение / ограничение возможности осуществлять свои права, **это грубое нарушение прав человека.**

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте утверждения:

- «Дискриминация в отношении других в конечном итоге ведет к самодискриминации»;
- «Веди себя с другими так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе». Ссылаясь на права дискриминируемых лиц с ограниченными возможностями, психическими заболеваниями и т. д.).

2. Объясните слова Махатмы Ганди: «О цивилизации следует судить по отношению к меньшинствам».
3. Анализируйте ст. 2 Закона № 121 об обеспечении равенства (2012 г.). Выявите некоторые негативные проявления дискриминации.
4. Проанализируйте ситуации ниже⁴ и приведите другие примеры.

<p>Прямая дискриминация - это когда кто-то плохо себя ведет с вами (или другими людьми) из-за того, что вы исповедуете определенную веру, или потому, что вы мужчина или женщина, или имеете инвалидность.</p> <p><i>Пример: ВИЧ-инфицированному ребенку отказывают в зачислении в школу рядом с его домом.</i></p>	<p>Косвенная дискриминация - это когда устанавливаются общие правила, несмотря на то, что некоторые люди не чувствуют себя хорошо из-за этих правил.</p> <p><i>Пример: администрация школы решает, чтобы учащиеся носили спортивные костюмы на уроках физкультуры; эта мера может поставить в невыгодное положение бедных студентов, которые не могут позволить себе такую одежду, которая совсем не нужна для занятий спортом.</i></p>
--	--

5. Организируйте флешмоб в поддержку стигматизированных и дискриминируемых людей.
6. Организируйте конкурс и выставку по предотвращению/ борьбе с дискриминацией.
7. Проведите в своем сообществе опрос на предмет уважения прав женщин и девочек. Сделайте основные выводы и представьте их на следующем уроке.
8. Проведите благотворительную акцию для человека или семьи с инвалидами.
9. Составьте список учреждений в Республике Молдова (укажите также контактные данные), в которые молодые люди, подвергающиеся дискриминации, могут обратиться за помощью.

Тема 2. Последствия насилия, в том числе сексуального насилия, в плане личности и общества, для девочек и мальчиков.

Мotto: «Люди ненавидят друг друга, потому что боятся, они боятся, потому что не знают друг друга, и они не знают друг друга, потому что не общаются»

(Мартин Лютер Кинг)

Ключевые слова: насилие, сексуальное насилие, последствия, индивидуальное воздействие, социальное воздействие.

⁴ https://egalitate.md/wp-content/uploads/2016/04/Legea-121_site.pdf <http://sutliana.wordpress.com/ac-tivitatea-comisiei/combaterea-discriminariii-ghidul-metodologic/>

Согласно национальному законодательству, насилие в отношении детей - это форма жестокого обращения со стороны родителей/ законных опекунов/ лица, у которого ребенок находится на попечении, или любого другого лица, которое причиняет фактический или потенциальный вред его или ее здоровью и ставит под угрозу его или ее жизнь, развитие, достоинство или нравственность. Виды насилия⁵: физическое, сексуальное, психологическое, духовное, экономическое.

Домашнее насилие признано нарушением прав человека, как явление, серьезно влияющее на здоровье и благополучие членов семьи. Основная цель снижения уровня насилия на 50% в следующие 30 лет - это отправная точка, установленная в Глобальной повестке дня на период до 2030 года, которая также является конкретной целью из 17 общих целей, показателем для измерения намеченных результатов. Достижение этой цели требует совместных усилий нескольких агентств и требует междисциплинарного подхода.⁶

Последствия для здоровья. Существует несколько классификаций последствий домашнего насилия для здоровья жертвы. В целом они могут влиять на человека соматически, умственно и социально.

Соматический уровень:

- физическое здоровье: инвалидность, тяжелое ожирение, желудочно-кишечная дисфункция, соматические осложнения;
- сексуально-репродуктивное здоровье: гинекологические дисфункции, бесплодие, сексуальные дисфункции, воспаление тазовых органов, беременность с осложнениями/ выкидышем, нежелательная беременность, ИППП, ВИЧ;
- фатальные последствия: убийство, самоубийство, материнская смертность, СПИД.

Психический уровень:

- психическое и поведенческое здоровье: посттравматический стресс, депрессия, тревога, фобия/ паника, нарушения сна и пищеварения, низкая самооценка, психосоматическая дисфункция, курение, злоупотребление алкоголем и наркотиками, суицидальное поведение, рискованное сексуальное поведение и т.д.

Классификация последствий согласно Хейзе разделяет их на два основных блока: фатальные и несмертельные, за которыми, в свою очередь, следуют конкретные разветвления вызванных болезней.

По данным Всемирного Банка, домашнее насилие и изнасилование сокращают продолжительность жизни женщин на 5–16%⁷, причем влияние этих явлений проявляется в социальном и личном плане, на поведении и здоровье человека.

5 <http://lex.justice.md/viewdoc.php?action=view&view=doc&id=352587&lang=1>

6 <https://www.vrc.crim.cam.ac.uk/VRCconferences/conference/violencereductionreport>

7 Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence. A clinical handbook. WHO, UNWomen, UNFPA, 2014.

ВЛИЯНИЕ Д.Н. НА ЗДОРОВЬЕ согласно Heise et al, 1999



Социально-экономические последствия:

- ухудшение семейных отношений, развод;
- проблемы в сфере работы (длительные больничные и неполная заработная плата, ограничения в продвижении по службе);
- ухудшение качества жизни (затраты на лечение, выздоровление и т. д. Влияют на основные потребности жертвы, всей семьи);
- подрыв жизненных стратегий (ограничения в учебе, принятие решений относительно собственной жизни и т. д.);
- содействие отъезду женщин, пострадавших от домашнего насилия, вдали от дома: на работе за границей (побег из среды насилия, попытки обрести экономическую независимость и т. д.)

Поведенческие последствия:

- чрезмерная пассивность или гиперактивность / агрессия;
- Попытка самоубийства;
- саморазрушительное, агрессивное или замкнутое поведение;
- потеря уверенности в себе;
- дезориентация в семейном контексте;
- потеря чувства контроля над ситуацией и над собственной личностью;
- ощущение, что человек сходит с ума;
- пренебрежение личной заботой (гигиена, питание, одежда и т. д.);
- безнадзорность детей;
- школьная дезадаптация (у детей);
- делинквентность;
- изменение поведения по отношению к собственным детям;

- отдаление или изоляция от друзей и коллег из опасения оказаться не в семейной ситуации;
- подозрительность / недоверие к взрослым (детям);
- проституция, торговля людьми;
- у детей - боль / страдания за положение матери;
- у детей - невозможность помочь матери.

Выводы

От домашнего насилия страдают по разному почти все члены семьи, но серьезно. Что касается прав человека, насилие в семье/ насилие со стороны интимного партнера является нарушением прав человека.

В то же время, из множества представленных последствий важно понимать, в частности, последствия для девочек и мальчиков, как в личном, так и в социальном плане. Рекомендуем изучить тему на основе следующей таблицы.

Тип насилия	Личные последствия	Социальные последствия
Физическое насилие – умышленное причинение вреда телесной неприкосновенности или здоровью путем нанесения ударов, толкания, сбрасывания на землю, выдергивания за волосы, нанесения ударов, порезов, сжигания, удушения, укуса в любой форме и любой интенсивности, путем отравления, интоксикации и других действий с аналогичным эффектом.	Физический стресс, бессонница, расстройства пищевого поведения, дисфункция мочеиспускания, головная боль, боль в животе/ желудке, задержка развития.	Трудности в общении с другими, трудности в обучении и низкие оценки, рискованное поведение/ зависимости, изоляция и отчуждение от других, трудности с привязанностью и отношениями.
навязывание воли или личного контроля, провокация состояний напряжения и душевных страданий в результате оскорблений, насмешек, ругательств, прозвищ, шантажа, демонстративного уничтожения предметов, словесных угроз, демонстрации оружия или битья домашних животных; халатное отношение; вмешательство в личную жизнь; проявление ревности; принуждение изоляции посредством задержания, в том числе в семейном доме; изоляция от семьи, общества, друзей; запрет на профессиональные достижения, запрет на посещения учебного заведения; лишение документов, удостоверяющих личность; умышленное лишение доступа к информации; другие действия с аналогичным эффектом	Психические страдания, низкая самооценка и уверенность в себе, тревожные расстройства, страх, беспомощность в управлении эмоциями, депрессия, посттравматический стресс, суицидальные наклонности, суицид.	Трудности в общении с другими, трудности с обучением и низкие оценки в школе, прогулы/ отсев из школы, рискованное поведение или членовредительство, изоляция и отчуждение от других, трудности в социальной адаптации, правонарушения, подрыв жизненных стратегий (ограничения в учебе, будущее в сфере занятости и т. д).

<p><i>Духовное насилие</i> – недооценка или преуменьшение важности удовлетворения нравственно-духовных потребностей, путем запрета, ограничения, высмеивания, наказания стремлений членов семьи, запрещая, ограничивая, высмеивая или наказывая доступ к культурным, этническим, языковым или религиозным ценностям; навязывание системы неприемлемых личных ценностей; другие действия с аналогичными последствиями</p>	<p>Низкая самооценка и уверенность в себе, беспокойство, страх, беспомощность в управлении эмоциями, депрессия, суицидальные наклонности, самоубийства, снижение личных ценностей и уверенности в себе и т. д.</p>	<p>Трудности в общении с другими, трудности с обучением и низкие оценки в школе, прогулы/ отсев из школы, рискованное поведение или членовредительство, изоляция и отчуждение от других, трудности в социальной адаптации, правонарушения, подрыв жизненных стратегий (ограничения в учебе, при трудоустройстве и т. д.) и т.д.</p>
<p><i>Экономическое насилие</i> – лишение экономических средств, в том числе лишение первичных средств к существованию (продукты питания, лекарства, предметы первой необходимости); злоупотребление различными ситуациями превосходства с целью хищения имущества человека; запрещение права владеть, пользоваться и распоряжаться обычными благами; несправедливый контроль над общими благами и ресурсами; отказ от содержания семьи; принуждение к тяжелому и вредному труду в ущерб здоровью, в том числе несовершеннолетнего члена семьи; другие действия с аналогичным эффектом.</p>	<p>Плохое здоровье: бессонница, расстройства пищевого поведения, головные боли, боли в животе, задержка развития и т. Д. Психоэмоциональные расстройства: низкая самооценка и уверенность в себе, тревожные расстройства, страх, неспособность направлять / управлять эмоциями и т. Д.</p>	<p>Прогулы/ отсев из школы, рискованное поведение или членовредительство, изоляция и отчуждение от других, трудности в социальной адаптации, правонарушения, участие в незаконной деятельности (из-за бедности и т. д.), Подрыв жизненных стратегий (ограничения в учебе, трудоустройстве и т. д.) и т.п.</p>

Что общего между этими видами?

Все виды, несмотря на различия в проявлении, приводят к физическим, психоэмоциональным и социальным страданиям.

Сексуальное насилие в отношении ребенка может проявляться в следующих действиях:

- ✓ привлечение, убеждение, использование, развращение, принуждение несовершеннолетнего к участию в сексуальных действиях или оказание помощи другому человеку во время действий, которые служат для получения удовольствия взрослого;
- ✓ вовлечение взрослых иждивенцев / незрелых детей в сексуальные действия, которых они не понимают и на которые они не могут сознательно дать согласие или которые нарушают традиционные нормы семейной жизни;
- ✓ навязывание участия в различных видах извращенного секса (оральный секс, анальный секс, имитация секса и т. д.) Или действиях, вызывающих навязанные состояния

- (нагота, эксгибиционизм и т.д.);
- ✓ гетеро- или гомосексуальные отношения и поведение;
 - ✓ подкуп, принуждение, убеждение несовершеннолетнего члена семьи к совершению полового акта;
 - ✓ сексуальные домогательства;
 - ✓ принуждение несовершеннолетнего к порнографии или проституции.

ВНИМАНИЕ!

Никому не разрешено нарушать ваше интимное пространство, прикасаться к вашим интимным зонам и нападать на вас!

Результат

Сексуальное насилие над детьми может привести как к краткосрочным, так и к долгосрочным травмам, включая психопатологию во взрослом возрасте.

На личном уровне психологические, эмоциональные и физические последствия включают: депрессию, посттравматический стресс, беспокойство, нарушения питания, низкую самооценку, диссоциативные расстройства; соматизация, невроз, попытки суицида.

В социальном плане последствия включают: сексуализированное поведение, школьные и поведенческие проблемы - злоупотребление психоактивными веществами, деструктивное поведение, преступность среди взрослых и многое другое.

Сексуальное насилие совершается в основном мужчинами, реже женщинами. Людями, пораженными им, могут быть как взрослые, так и дети, чаще девушки и женщины.

ВНИМАНИЕ!

Жертвам сексуального насилия трудно обращаться за помощью, особенно мальчикам, которым стыдно или которые виноваты.

Обращение за помощью - знак личной силы, показывающий, что вы не позволяете никому обидеть вас. Женщина или мужчина, девочка или мальчик - каждый имеет право помогать.

В случае экстренной помощи / защиты вы можете связаться с полицией по номеру **112**.
ТЕЛЕФОН РЕБЕНКА - **116 111**.

За информацией и консультациями жертвы могут обращаться в специализированные центры: Центр семейного кризиса «Сотис» в Бельцах, Убежище «Casa Mărioarei» (Кишинев), Национальный центр по предотвращению жестокого обращения с детьми CNPAS / Кишинев, Центр «ProFamilia» (Кэушень), Центр «Ариадна» (Дрокия) и другие.

Проблемы в решении случаев о насилии

- Повышенный уровень терпимости к гендерному насилию и насилию в отношении женщин/ девочек;
- Пренебрежение мальчиками и мужчинами как потенциальными жертвами домашнего насилия;
- Низкая доступность услуг по защите и помощи для женщин, пострадавших от домашнего и сексуального насилия (СН);
- Сохранение традиционных стереотипов в случае сексуального насилия в отношении женщин, возложив на них ответственность за СН (если женщина не подчиняется муж-

- чине, ее могут наказать);
- Недостаток механизмов правовой защиты жертв сексуального насилия;
- Недостаток качественных данных на уровне национальной политике.

В этом контексте мы повторяем некоторые принципы рассмотрения случаев насилия:

- Преобладание интересов жертвы;
- Соблюдение права потерпевшего на оперативную и безопасную защиту со стороны государственных органов;
- Неоправданность насилия;
- Социальная ответственность общества;
- Абсолютная нетерпимость к насилию.

Школьное насилие (буллинг) – продукт конфликта между учениками, объединяющий, в то же время, ряд факторов риска: культ насилия в обществе и в семье, ухудшение условий жизни, здоровья. Часто жертвами школьного насилия становятся дети из неблагополучных семей.⁸ Насильственное поведение основывается на желании обидчика применить власть и контроль. Однако исследования показывают, что издевательства по-разному влияют на всех участников: жертву, свидетелей, насильников.

*Школьное насилие может иметь **последствия**:*

- на личном уровне: тревога, депрессия, соматизация, суицидальное поведение, а также аддиктивное поведение (в ответ на насилие);
- на социальном уровне: снижение успеваемости, прогулы, отсев из школы, десоциализация, проблемы с занятостью (в будущем), агрессивное поведение (в ответ на насилие), правонарушения и т. д.

Рекомендации

Помимо принятия законодательных положений, требуется изменение ценностей и взглядов. Основой общества при выборе подходов к сексуальному насилию над детьми, телесным наказаниям и жестокости полиции является изменение менталитета, трансформация убеждений, которые поддерживают и оправдывают такое поведение. Чтобы существенно уменьшить масштабы этого явления, необходимы изменения в этих культурных верованиях и ценностях. Содействие изменению межличностного насилия среди населения также требует тиражирования полученных знаний и информации, основанных на принципах изменения поведения, используемых в таких областях, как безопасность дорожного движения, кампании по борьбе с курением и профилактике ВИЧ и т. д.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Предложите перечень услуг, доступных жертвам насилия и дискриминации.
3. Разработайте плакат/ листовку, посвященную предотвращению/ борьбе с насилием в семье.

8 Стратегия защиты детей на 2014-2020 годы. на: <http://lex.justice.md/md/353459/>

4. Организируйте флешмоб «Нет» насилию и жестокому обращению.
5. Проведите опрос среди учеников *Феномен насилия в отношении подростков.*
6. Тематическое исследование *Последствия насилия в отношении подростков.*
7. На основе приведенной ниже таблицы определите последствия насилия в отношении подростка-жертвы и насильника.

Эмоциональные состояния и чувства, которые испытывает жертва при иницировании насильственных действий	Эмоциональные состояния и чувства, которые испытывает агрессор при иницировании насильственных действий
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Страх: травма, смерть, боль; одиночества; повторяющиеся события; «потеря самообладания» и др. ✓ Неспособность что-либо делать - депрессия, беспокойство, страх. ✓ Печаль - недоверие к себе и другим, беспомощность. ✓ Чувство вины - считает себя ответственным, сожалеет о том, что не предпринял действий для предотвращения или прекращения насилия. ✓ Стыд - за то, что он был беспомощен, что он обратился за помощью, что он не предпринял решительных действий. ✓ Расстроен - почему это произошло, сложилась ситуация; пережитого стыда, страха и мучений; из-за непонимания со стороны окружающих. ✓ Воспоминания - о приятных событиях, когда-то произошедших в паре. ✓ Разочарование - жизнь, я, партнер-агрессор. ✓ Надежда - в изменении положения дел, поведения партнера. <p><i>Физическое и психическое состояние жертвы после инцидента:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Физическое состояние - утомляемость, бессонница, трудности память и внимание, патологические проявления сердечной деятельности, мигрени, расстройства пищеварения, сексуальные дисфункции и др. • Психические состояния - тревога, замешательство, кошмары, беспомощность, психическое напряжение, неврозы, депрессия, апатия и т. д. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Гнев - вызванный неспособностью: диктовать, побеждать, принуждать, навязывать, подчинять и т. д. ✓ Уверенность в себе - неумение находить подходящие решения, контролировать ситуацию и себя, позитивно влиять и т. д. ✓ Чувство собственности - убежденность что он единственный владелец семейной собственности, что он единственный имеет право решать, что все будут ему подчиняться. ✓ Чувство превосходства - считается умнее, усерднее, наделен большим количеством прав. ✓ Не поддерживает определенные аргументы - злоупотребляет защитой собственных убеждений, интересов, руководящих принципов, не признает своих ошибок. Такие ситуации случаются только в семье. На работе, в кругу друзей ведет себя как покорный, общительный, послушный человек и т.д. ✓ Он обладает исключительными правами - он считает, что пользуется особыми привилегиями в семье, он эгоцентричен, ему не хватает чувства сострадания. ✓ Не уважает других членов семьи - считает их менее компетентными и умными. <p><i>Физическое и психическое состояние агрессора после инцидента:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Физическое состояние - расслабленность, спокойствие. • Психические состояния - удовлетворенность, уверенность в себе, удовлетворенность положением вещей, подавление агрессивных чувств.

Это упражнение можно выполнять в группах, используя технику *Тур Галереи*.

8. Сформулируйте несколько предложений: как мы можем предотвратить явление насилия, используя шкалу, показанную на картинке?

Тема 3. Управление эмоциями. Методы самоконтроля (агрессор/ жертва агрессии).

Мotto: «Относитесь к другим так, как вы хотите, чтобы они относились к вам»
(Дэниел Големан)

Ключевые слова: эмоции, управление, самоконтроль, техники, контроль, ненасилие.

Что такое эмоции?

«Эмоция - это субъективная реакция на соответствующее событие, характеризующаяся физиологическими, эмпирическими и поведенческими изменениями»⁹ (Stroufe, 1996).

Эмоциональные навыки требуют:

- понимать;
- выражать;
- регулировать эмоции.

Что такое управление эмоциями?

Многие ситуации, в которых оказываются люди, в том числе дети, кажутся трудными для преодоления. Часто это впечатление создается эмоциями, которые вызывают в нас эти ситуации: паника, страх, разочарование, разочарование или гнев. Все эти эмоции влияют на наши мысли и действия. Следовательно, и детям, и взрослым нужны средства / инструменты для управления ими, чтобы принимаемые решения были максимально рациональными.

Управление эмоциями это относится к нашей способности выбирать, как мы будем выражать себя в данной ситуации.

Чтобы управлять своими эмоциями, важно учитывать:

- ✓ что мы выражаем;
- ✓ как мы выражаемся;
- ✓ когда мы выражаемся;
- ✓ где мы выражаемся;
- ✓ кому мы выражаемся.

Управление эмоциями - один из основных элементов эмоционального интеллекта (наряду с: знанием личных эмоций, направлением эмоций к цели, сочувствием, способностью

Иерархия потребностей А. Маслоу



⁹ <https://www.slideserve.com/lali/dezvoltarea-emo-ional-i-social-a-copilului-i-adolescentului>

строить позитивные отношения и т. д.). Это можно объяснить тем фактом, что социальным отношениям способствует эмоциональный интеллект, а гармоничные отношения важны как для самореализации, так и для профессионального успеха.

Однако что такое эмоциональный интеллект и как мы можем его оценить у детей? Наиболее распространенное определение – «способность **распознавать** свои эмоции и эмоции других людей и управлять ими». Это включает в себя: эмоциональное осознание, способность использовать эмоции в мышлении и решении проблем, способность управлять эмоциями: успокаивать собственные эмоции и эмоции других людей»¹⁰



1. Осознание своих эмоций

<p><i>Как это проявляется:</i> Ученик может ответить на вопрос: «Как я себя чувствую в этой ситуации?».</p>	<p><i>Пример: ученик взял пенал своего одноклассника и сломал его. Коллега может сказать, что он зол и грустен.</i></p>
---	---

2. Управление эмоциями для решения проблемы

<p><i>Как это проявляется:</i> Ученик с пеналом может ответить на вопрос: «Учитывая тот факт, что я чувствую то же, что чувствую сейчас, что мне делать?».</p>	<p><i>Пример: ученик с пеналом может выбрать: отомстить своему коллеге или сказать ему, что его жест его беспокоит, зная, каковы последствия каждого варианта.</i></p>
--	--

3. Управление эмоциями

<p><i>Как это проявляется:</i> Ученик с пеналом может сказать себе: «Даже если я чувствую ..., я должен действовать...».</p>	<p><i>Пример: даже если он зол и хочет повредить объект одноклассника, ученик предпочитает выражать свое недовольство только устно.</i></p>
--	---

Само-мотивация

Выявление эмоций других

<p><i>Как это проявляется:</i> Ученик с ручкой может сказать: «Думаю, я знаю, что ты чувствуешь».</p>	<p><i>Пример: когда одноклассник извиняется за сломанный пенал, ученик с пеналом понимает, что тот чувствует себя виноватым.</i></p>
---	--

Управление отношениями

<p><i>Как это проявляется:</i> Ученик с пеналом может принимать решения о своих социальных отношениях.</p>	<p><i>Пример: ученик с пеналом может решить для себя, играть ли ему с коллегой, сломавшей ручку.</i></p>
--	--

Техники самоконтроля

Способы борьбы с негативными эмоциями:¹¹

¹⁰ <https://www.slideserve.com/lali/dezvoltarea-emo-ional-i-social-a-copilului-i-adolescentului>

¹¹ <https://www.suntparinte.ro/gestionarea-emotiilor-negative>

Спокойствие: расслабляющие действия, начиная с 5 чувств:

- ✓ Прикоснитесь к чему-нибудь приятному (мягкая игрушка, домашнее животное).
- ✓ Послушайте что-нибудь расслабляющее (музыку).
- ✓ Посмотрите что-нибудь приятное (картины, фото).
- ✓ Попробуйте что-нибудь приятное (шоколад, конфеты).
- ✓ Понюхайте что-нибудь приятное (цветок, ароматическая свеча).

Отвлечение: на короткое время подумайте о заботах и проблемах, с которыми вы сталкиваетесь:

- ✓ физическое движение;
- ✓ чтение;
- ✓ рисунок или живопись;
- ✓ пазлы;
- ✓ фильмы;
- ✓ музыка и т. д.

Обратное действие: Примите меры против отрицательного начала, согласовав его с положительными эмоциями:

- ✓ Вдохновение и уверенность: посмотрите или нарисуйте мотивационные изображения, прочтите статью о личном развитии.
- ✓ Сделайте что-нибудь веселое: посмотрите комедию или прочитайте смешную книгу.

Осведомленность об эмоциях: определение и выражение чувств:

- ✓ Перечислите эмоции, которые вы испытываете.
- ✓ Запишите их в дневник.
- ✓ Нарисуйте их.

Понимание: сосредоточьтесь на моменте:

- ✓ Медитация и расслабление. Техники релаксации основаны на упражнениях на дыхание и воображение, на сосредоточении внимания на текущих движениях и ощущениях:
 - дыхательные упражнения: ребенок делает глубокий вдох, задерживает воздух на несколько секунд, затем выдыхает медленно - они могут помочь ему успокоиться;
 - упражнения по наблюдению: привлекают внимание к различным аспектам текущей ситуации. Например: «Назовите 5 вещей, которые вы видите, 4 вещи, к которым вы можете прикоснуться, 3 вещи, которые вы слышите, 2 вещи, которые вы почувствуете по запаху, и одну вещь, которую вы можете попробовать».

План действий на случай чрезвычайной ситуации: позвоните кому-нибудь, кто может помочь вам, когда вы не можете самостоятельно выйти из сложной ситуации: семье, друзьям, психологу или консультанту, другим специалистам.

Вы знали, что...

Организм человека реагирует на стресс, выделяя гормоны стресса, которые помогают ему справляться с экстремальными, исключительными ситуациями и преодолевать их. Но когда слишком много гормонов вырабатывается в течение длительного времени, организм перегружен, в том числе эмоционально. Люди, в стрессовых ситуациях, эмоциональны, тревожны, раздражительны и даже подавлены. Методы и техники релаксации могут быть полезными способами справиться со стрессом.

Управление эмоциями в ситуациях насилия и жестокого обращения

Существует несколько способов / моделей управления эмоциями в ситуациях насилия и жестокого обращения. В этом отношении мы должны учитывать как эмоции жертв, так и обидчиков.

Одна из таких моделей основана на концепциях *Колеса равенства* и *Колеса власти и контроля*: Колесо равенства содержит модели поведения и отношения, необходимые для эгалитарных и ненасильственных отношений, в то время как Колесо власти и контроля представляет собой основные тактика и поведение, используемые обидчиками. установить и поддерживать контроль в отношениях.



Колесо власти и контроля



Колесо равенства

Колесо власти и контроля представляет особую тактику, используемую жестокими мужчинами. Этот инструмент позволяет определить тактику, необходимую для установления и поддержания контроля в отношениях. Хотя стремление к власти и контролю обычно не является мотивирующим фактором, жестокие мужчины получают власть и контроль в отношениях в результате такого поведения.

Колесо равенства: описывает изменения, которые необходимо совершить жестоким мужчинам, чтобы перейти от жестокого обращения к ненасильственному партнерству. Например, тактика «Тактического эмоционального насилия на колесе власти и контроля» противоположна тактике «Уважение на колесе равенства». Чтобы выявлять и исследовать насилие и поощрять переход к ненасилию, колеса можно использовать только вместе.

Рекомендации

Упражнения для агрессивных людей

Упражнение Обида

Цель: Развитие эмоциональной чувствительности, эмпатии.

Необходимые материалы: листы А4, цветные карандаши.

Описание задания: Участники рассказываются по кругу и получают листы. На маленьком столике в центре круга кладутся цветные карандаши. Задача - нарисовать огорчение, личную обиду, изобразив либо человеческое лицо, либо что-то еще. Участники могут сами выбирать цвета, которые они хотят использовать.

Рисунки отправляют коллегам по часовой стрелке или можно повесить на стену. Участники, в свою очередь, должны что-то добавить к каждому рисунку, чтобы в конечном итоге они отображали положительные эмоции. Мероприятие заканчивается, когда рисунки доходят до «автора».

Размышления: Что вы почувствовали, когда нарисовали личную обиду? Но когда пришлось менять рисунок коллеги? Что вы почувствовали, когда получили исправленный рисунок?

Упражнение Приветствие «Улыбающийся человек» («Мозговой штурм»)

Цель: Мобилизация участников на деятельность путем изучения положительных эмоций.

Необходимые материалы: флипчарт / лист ватмана, маркеры.

Описание задания: на флипчарте / листе ватмана учитель рисует улыбающееся человеческое лицо (глаза, уши, нос, рот, брови и т. д.). Участникам задают несколько вопросов: с момента пробуждения до школы:

- какие приятные ароматы почувствовали? (говоря о носе);
- какие красивые / приятные вещи они увидели? (говоря о глазах);
- какие приятные слова они слышали? (говоря об ухе);
- какие добрые слова они кому-то сказали? Кому? (говоря о рте).

Каждый ученик, не задумываясь, ответит на вопросы и поделится своими чувствами в те моменты.

Примечание: учитель не только привлечет внимание к важности переживания положительных эмоций, но и предложит их другим (например, с помощью добрых слов, поддержки, благодарности и т. д.).

Упражнение Уходите, тяжелые мысли...

Цель: развитие навыков управления отрицательными эмоциями; создание рабочей атмосферы строительства.

Описание задания: Учитель предлагает участникам записать на листах мысли / проблемы, которые беспокоят их в данный момент (они могут писать сколько угодно). Эти листы складываются в кучу и выбрасываются в мусорное ведро. Таким образом, присутствующие освобождаются от проблем, от давящих на них мыслей.

Примечание: Учитель обратит внимание участников на способы решения проблем / ненасильственного контроля над своими эмоциями.

Упражнение Деревья и ветер

Цель: Изучение / понимание собственной агрессии и агрессии других.

Описание задания: Учитель делит класс на две подгруппы. Членам первой подгруппы требуется представить себе, что они - деревья: «Каждый из вас должен представить себе, что он дерево (например, дуб, акация, саженец или гигантское хвойное дерево), и изобразить его с помощью своего тела.». Подгруппа «деревьев» будет жить в определенной части комнаты, образуя своеобразный «лес». Второй подгруппе учитель предложит представить, что они ветер (например, ветер, теплый южный ветер, шторм, ураган и т. д.).

Учитель приступает к занятию: подгруппа ВЕТРЫ пройдет «дуть» среди членов подгруппы ЛЕС. После завершения участникам предлагается поменяться ролями: те, кому предстояло быть «деревьями», будут играть роль «ветра» и наоборот. В конце упражнения класс встретится, чтобы высказать свое мнение об опыте.

Размышления: Какое дерево и какой ветер вы выбрали? Как вы себя чувствовали во время игры?

Примечание. Учитель может помочь ученикам задуматься о гневе, агрессии и способности выразить их. Интерпретируя роль ВЕТРА, мы получаем возможность сыграть силу, которая выводит нас вовне, общаться с другими с большей или меньшей агрессией. В роли СОРАС мы можем показать способность использовать силу, свою собственную энергию для «укоренения», то есть с целью личного утверждения. В общем, учитель может стимулировать обмен идеями о деструктивном или конструктивном аспекте агрессии и о возможностях каждого контролировать ее.

Упражнения для жертв насилия

Упражнение Кто я?

Цель: межличностное знание; развитие навыков рефлексии о личных качествах; формирование навыков доброжелательных отношений с окружающими.

Необходимые материалы: 2 листа флипчарта / ватмана, маркеры, листы двухцветного клея.

Описание задания: участников просят написать на 2-3 листах одного цвета (например, желтого), что им нравится делать (например, ремонтировать машину, готовить еду и т. д./ Каждое на листе). Затем на 2-3 листах другого цвета (например, зеленого) они напишут то, что им не нравится делать (например, починить машину, мыть посуду и т. д., по одному на каждом листе), но я сделаю их, потому что я должен.

Размышления: С какими трудностями вы столкнулись в процессе выполнения упражнения? Насколько легко/сложно вам было писать эти вещи?

Примечание. Учитель обратит внимание на то, что есть вещи, которые люди предпочитают делать, но есть и такие, которые они должны делать, даже если им не нравятся. Мы разные, но у нас есть общие качества/предпочтения. Людям нужно научиться делать хорошие дела, даже если иногда они думают, что не могут этого сделать.

Эта деятельность может повысить самооценку.

Упражнение Зеркало

Цель: развить навыки восприятия и декодирования эмоций других людей.

Описание задания: Участники образуют пары. Один из партнеров будет «зеркалом» и будет точно имитировать движения и эмоции коллеги. Имитируется все: мимика, жесты и т. д., Причем они очень разнообразны. Через 3-4 минуты модератор предлагает партнерам поменяться ролями.

Примечание: учитель может спросить о конкретных жизненных ситуациях (сердитый родитель на непослушного ребенка; спор между братьями и сестрами из-за компьютера; энтузиазм ученика по поводу того, что он получил хорошую оценку; счастье девушки, которая пользуется вниманием окружающих). милый мальчик и т.д.).

Размышления: С какими трудностями вы столкнулись в процессе выполнения упражнения? Удалось ли вам воспроизвести эмоциональные состояния партнера? Что было труднее: быть «зеркалом» или смотреть в зеркало?

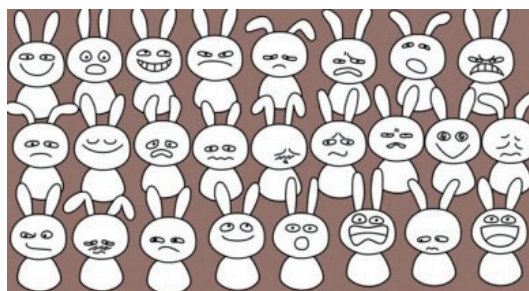
Как управлять эмоциями?

Есть два способа сделать это.¹²

- a. Первый хорош для нейтрализации нежелательных эмоциональных реакций. Если вы начали плакать на работе или злились на невинного человека, чтобы нейтрализовать любое из этих состояний, удалите с себя изображение или уменьшите его до размера почтовой марки. Вы можете вернуться к нему в любое время, если хотите, не заботясь о содержании. Сделайте его достаточно маленьким, удалите достаточно далеко; постепенно он потеряет свою интенсивность.
- b. Чтобы вызвать положительную эмоцию, которую вы хотите показать, вспомните момент, когда вы ее испытали, и создайте большое, яркое, близкое изображение. Тогда войди в него.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Объясните цитату: «Моя свобода заканчивается на кончике вашего носа» со ссылкой на знакомые ситуации - в обществе или в школе, о которых вы читали или узнали из средств массовой информации, когда определенные права вступили в конфликт.
3. Проанализируйте цитату: «Образование - самое мощное оружие, которое вы можете использовать, чтобы изменить мир» (Нельсон Мандела). Привести примеры.
4. Предложите конкретные действия по превращению *Колеса Власти и Контроля* в *Колесо Равенства*.
упомянутый в модели:
 - от использования ограничений и угроз ДО переговоров и справедливости;
 - от запугивания ДО неугрожающего поведения;
 - от использования эмоционального насилия к уважению;
 - и так далее...
5. Проанализируйте эмоциональные состояния персонажей на картинке.¹³ Создавайте ассоциации с жизненными ситуациями, когда могут возникать такие эмоции.
6. Разработайте планы личной безопасности в ситуациях по: насилию, сексуальному насилию, жестокому обращению, издевательствам. Запишите в тетрадь несколько возможных сценариев защиты жизни в ситуациях насилия. Обсудите их в группах.
7. Предложите методы самоконтроля эмоций в стрессовых ситуациях.



12 http://www.evenimentespirituale.ro/curs_brasov_gestionarea_emotiilor_tehnici_si_metode_443

13 http://www.evenimentespirituale.ro/curs_brasov_gestionarea_emotiilor_tehnici_si_metode_443



БЛОК
IX

Понятие биоэтики

Блок IX

Понятие биоэтики

Тема 1. Введение в биоэтику. Общие понятия (евгеника, эвтаназия, законодательство и др.).

Оплодотворение *in vitro*.

Мotto: «Человек должен стремиться уменьшить зло в жизни всех существ, на судьбу которых он может влиять».
(Т. Котабински)

Ключевые слова: биоэтика, евгеника, экстракорпоральное оплодотворение.

Биоэтика - это междисциплинарная научная направленность, лежащая на границах между философией, экологией, этикой, биологией и медициной (биос - жизнь, этос - привычка).

В конце двадцатого века биоэтика считалась наиболее показательным проявлением нравственной и общественной жизни. В 1969 году в Нью-Йорке был открыт знаменитый Центр Гастинга, основанный философом Дэниелом Каллаханом и психиатром Уиллардом Гэйлином, чьей заботой было изучение и формулирование норм, что является приоритетом в области биомедицинских исследований.

Понятие биоэтики было введено в 1970 году в США онкологом Ван Ренсселером Поттером вместо медицинской морали, чтобы определить «новую дисциплину, сочетающую биологические знания с познанием системы человеческих ценностей». «Я выбрал, - писал он, - биокорень, чтобы представлять биологическое знание, науку о системах существ, а этику - представлять знание системы человеческих ценностей».



Биоэтика исходит из тревожной ситуации, определяемой прогрессом науки и общества, выражающей сомнения в способности человечества выживать, как это ни парадоксально, именно как результат научного развития. Он должен быть сосредоточен не только на человеке, но также должен включать биосферу в целом, любое научное вмешательство человека в жизнь в целом.

Большинство ученых считает биоэтику отдельной дисципли-

плиной, синтезом медицинских и этических знаний. Необходимо признать заслугу ученых в том, что они указали конкретную методологию этой дисциплины, междисциплинарную, придавая специалисту по биоэтике большее значение, чем традиционному моралисту. С этой точки зрения этот термин используется вместо *медицинской морали*, даже для того, чтобы отличать его от него.

Следовательно, биомедицинская этика родилась как реакция на пересечение трех фундаментальных областей: клинической медицины и медицинских исследований, гуманитарной философии и дисциплин, системы общественного здравоохранения и силы политики здравоохранения. Эти сферы находятся в постоянной взаимозависимости, независимо от того, связана ли этическая проблема с использованием эмбриональных стволовых клеток или с терапевтическими решениями в конце жизни. Биоэтика - это динамичное междисциплинарное исследование вопросов, возникающих в результате сохранения медицинских ценностей в контексте научного развития, форум, на котором взаимосвязь между исследованиями, дискурсом и практикой направлена на прояснение этических разногласий, возникающих в результате развития медицинских технологий.

Последние сорок лет характеризовались значительными изменениями и достижениями в области медицины. Бурный рост медицинских знаний привел к лучшему пониманию механизмов болезней и огромному скачку в медицинских технологиях. В то же время изменились моральные аспекты и отношение общества. Недавняя волна скептицизма в отношении системы здравоохранения, стремление укрепить отношения между врачом и пациентом, растущее отклонение от медицины острых заболеваний к медицине хронических заболеваний и уменьшение несоответствия между компетентностью врача и знаниями пациентов способствовали более широкому принятию важной роли пациента в оказании медицинской помощи, особенно в принятии терапевтических решений.

На восприятие медицинских технологий влияют и возможности, и интересы государства и частных компаний. Некоторые дисциплины быстро реагируют на законные вопросы, связанные с наукой. Например, исследование зародыша - предмет, который привлек несколько областей: экономической, политической, философской, теологической, юридической и т.д.

С экономической точки зрения баснословные суммы вкладываются в проекты геномной инженерии; в политическом плане Совет Европы стремится дать европейским государствам законодательные рекомендации, чтобы обеспечить минимальный уровень контроля над этой технологией; Теологически православная, католическая и протестантская церкви отвергли этот тип исследования; В последние годы появилась новая отрасль права - *биодрепт*.

Чего ожидать от биоэтики в этих условиях? Говоря упрощенно, с педагогической точки зрения, ответ был бы таков: руководство норм и принципов действия на живую природу и на человека.

Если в прошлом этика воспринималась как основа любой профессиональной практики, то сегодня мы наблюдаем ее конкретизацию, казуистический, индивидуалистический подход, в котором то, что известно, что есть и что может стать, является столпами аналитической морали любого человека. действие. Каждая тема исследования, каждая медицинская практика включает уникальные этические аспекты, дифференцированные в соответствии с ценностями участников (исследователей или людей), ролью качества жизни или структурой анализа (системы здравоохранения, медицинское страхование и т. д.).

Анализируя тему, используемые концепции и методы исследования, биоэтика должна быть в тройном глобальном смысле:

- должна существовать глобальная этика для выживания и благополучия человечества в соответствии с природной средой;

- он должен охватывать все этически значимые темы бионаук и медицины;
- должны иметь дело с проблемами междисциплинарными и с использованием плюралистической методологии, то есть с использованием методов, относящихся как к естественным, так и к духовным наукам (разрыв между двумя научными блоками должен быть преодолен).

Как синтез наук о жизни и здоровья человека, биоэтика направлена на защиту жизни во всех ее аспектах.

Цель и миссия биоэтики - объяснять окружающие проблемные ситуации:

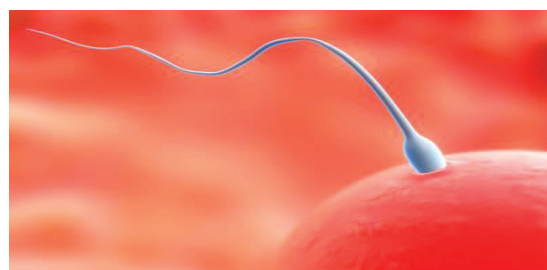
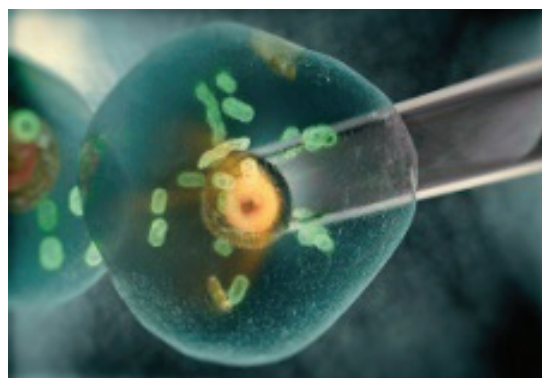
- эвтаназия;
- генная инженерия;
- трансплантология;
- имплантация искусственных органов;
- новые технологии родов;
- клонирование.

Экстракорпоральное оплодотворение (in vitro)

Экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО) - это возможное лечение бесплодия, которое требует сбора ооцитов и их оплодотворения спермой в лаборатории. И ооциты, и сперма могут поступать от обоих партнеров (противоположного пола) или от анонимных доноров спермы или яйцеклеток.

ЭКО является наиболее рекомендуемой процедурой для женщин старше 40 лет, но также может быть вариантом при:

- непроходимости или закупорки маточных труб;
- нарушении овуляции;
- преждевременной недостаточности яичников;
- эндометриозе;
- перевязки передних маточных труб;
- миоме матки;
- бесплодием по неизвестным причинам и т. д.



Как делать экстракорпоральное оплодотворение?

Полный цикл ЭКО включает 5 этапов развития.

Лечение гормональной стимуляции яичников

На первом этапе врач назначает курс гормональной стимуляции яичников. Он включает в себя введение лекарств, которые помогают яичникам высвободить несколько ооцитов за один менструальный цикл (индукция овуляции). За развитием ооцитов внимательно следят с помощью ультразвука.

Сбор яйцеклеток или ооцитов



Следующим шагом является сбор яйцеклеток или ооцитов с помощью процедуры, называемой фолликулярной аспирацией. Их извлекают через небольшой хирургический разрез, сделанный в области таза, в который вводится длинная игла, через которую яйцеклетки забираются в специальный контейнер.

Сбор спермы

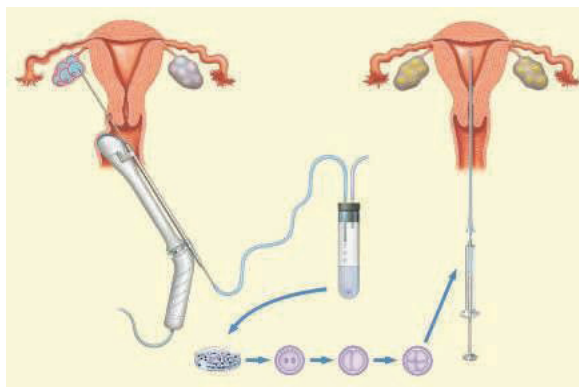
Сбор спермы требуется сразу после сбора яйцеклеток. Обычно это происходит при эякуляции, от партнера или при размораживании резервов спермы, купленных в банке спермы у анонимных доноров.

Осеменение

Путем осеменения сперма и яйцеклетки помещаются в специальные инкубаторы (питательные среды) в лаборатории, где происходит оплодотворение. Врач внимательно следит за процессом оплодотворения и, если подозревает слишком медленное оплодотворение, прибегает к внутривителлинической инъекции спермой (прямая инъекция спермы в яйцеклетку, чтобы оплодотворить ее). Когда яйцеклетка оплодотворяется и происходит деление клеток, яйца считаются эмбрионами.

Эмбриональный перенос

Когда они достигают стадии эмбрионов, их необходимо перенести в матку, чтобы зачать ребенка. Перенос эмбрионов - это последний этап оплодотворения *in vitro*, который проводится примерно через 2-3 дня после сбора ооцитов. Врач выбирает несколько эмбрионов и вводит их с помощью специального катетера, сделанного из гибкой резины, через шейку матки в матку, где они будут помещены для достижения беременности. Для того, чтобы эмбрионы были помещены в наиболее благоприятное для зачатия место, будет использоваться ультразвуковое исследование.



После выполнения этих 5 шагов врач ждет первых признаков беременности или сдает анализ крови, чтобы узнать, удалась ли процедура или нет. Если не удастся, через определенный период используется еще один цикл экстракорпорального оплодотворения.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы
2. Обсудите утверждения со своими коллегами:
 - «Проблема окружающей среды важнее экономического развития».
 - «Если мы хотим прийти к соглашению с природой, в большинстве случаев нам придется принять условия, которые она налагает на нас».
 - «Биоэтика - это междисциплинарная научная направленность, лежащая на границах между философией, экологией, этикой, биологией и медициной (биос - жизнь, этос - привычка)».
 - «Как синтез наук о жизни и здоровья человека, биоэтика направлена на защиту жизни во всех ее аспектах».

3. Установите 4-5 правил, лежащих в основе биоэтического поведения.
4. Составьте список профессий, которые практикуют люди. Сделайте мини-проект, в который вы включите вклад человечества в решение конкретной проблемы с точки зрения биоэтики.
5. Дидактическая игра *Волшебная ярмарка*.

Учитель объясняет ученикам задание: «Представьте, что вы находитесь на ярмарке, где есть вся информация о правах, свободах и генетических качествах. Ярмарка волшебная и может изменить одно из ваших качеств. Вы можете войти только один раз и приобрести только две вещи: важную для жизни информацию и «возможность» что-то изменить в биологических свойствах или чертах характера».

Каждый ученик напишет на листе бумаги необходимую ему информацию и черту, которую он хочет изменить. Рабочие листы будут вывешены на доске, а ученики объяснят свой выбор.

Учитель обобщает ответы, оценивая варианты с точки зрения общечеловеческих ценностей, пороков и слабостей.

Оценивание:

- Какие выводы вы сделали?
- Если бы у вас была возможность снова прийти на волшебную ярмарку, вы бы изменили свои варианты или нет?

Тема 2. Донорство и трансплантация органов (законодательство). Торговля органами.

Мotto: «Природа - вечное искусство, а величайший и благороднейший объект природы - человек».

(Визарион Берлински)

Ключевые слова: донор, трансплантат, реципиент, согласие.



Трансплантация тканей и органов - одна из ведущих форм современной медицинской практики, которая превращает страдания в надежду на жизнь. Это спектакль медицинской науки и практики.

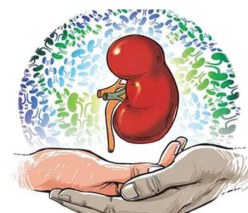
Трансплантация тканей и/или органов означает такую сложную медицинскую деятельность, которая в терапевтических целях заменяет морфологически и функционально нарушенные ткани и / или органы человека другими подобными структурами, признанными здоровыми.

ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА о трансплантации органов и тканей человека № 473-XIV от 25.06.99 г. (Мониторул Официал Республики Молдова № 94-95 от 26.08.1999 г.)

Парламент принял этот Органический закон, который устанавливает условия и правила, регулирующие отношения, связанные с трансплантацией органов и тканей человека, чтобы гарантировать право граждан на:

- здравоохранение;
- сохранение их телесной целостности;
- защита достоинства и идентичности всех людей;
- другие основные права и свободы, связанные со здоровьем.

Статья 7. Согласие на трансплантацию (1). Трансплантация органов и тканей человека разрешена только с согласия живого донора и реципиента.



ОСОБЫЕ ПРИНЦИПЫ

Сбор и трансплантация органов и тканей производится только в терапевтических целях; трансплантация должна быть единственным действенным средством для продления и улучшения (в случае роговицы, трансплантации кожи и т. д.) жизни пациента.

- Трансплантация должна быть основана на христианской любви дарителя и ее воплощении в любовь получателя. В связи с этим он будет соответствовать следующим условиям:
 - уважать достоинство человека (донора, реципиента, врача);
 - иметь терапевтическую цель;
 - быть на пользу ближнему;
 - уважать жизнь и даже смерть человека;
 - уважать права человека и духовное измерение человеческого существования с момента его зачатия;
 - не определяться политическим или экономическим оппортунизмом, медицинскими курьезами, модными в нашем секуляризованном мире.
- Пожертвование не может быть предметом транзакции.
- Поскольку для извлечения органов требуется согласие донора, было бы неприемлемо брать ткань эмбриона, учитывая, что, будучи живым существом, он не может дать свое согласие.
- Недопустимо умышленное причинение увечий или смерть путем изъятия органов, даже чтобы спасти жизнь другого человека.
- Трансплантация будет хорошо оправдана: будет преследоваться ближайшая и долгосрочная цель трансплантата, а также обеспечение удовлетворительного качества жизни реципиенту.
- Сделанный из любви и уважения к человеческой жизни, трансплантат будет учитывать жизнь человека во всей ее сложности, не только жизнь, которая потребляется в исключительно биологической форме и уровне, но также и ее духовное, вечное измерение. Как исключительный метод лечения, трансплантат оправдан после того, как исчерпаны все другие формы и методы лечения.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ВРАЧЕЙ

- ✓ Врач должен осознавать важность устранения страданий больного.
- ✓ Бригада трансплантологов должна подробно и во всех отношениях проинформировать как донора, так и реципиента органов о рисках, преимуществах, процедурах и

последствиях извлечения органов и имплантации, соответственно, чтобы заинтересованные лица могли принять решение в полном объеме. фактов.

СОГЛАСИЕ

- Хотя утверждается, что пожертвование является выражением любви, оно не влечет за собой морального обязательства делать пожертвования; акт дарения - полное и несомненное проявление свободы воли.
- Необходимо запросить и получить предварительное письменное, явное и свободное согласие донора или третьего лица, которому закон допускает этот факт; также потребуется письменное согласие получателя.
- Родственники могут дать согласие на трансплантацию органов от имени близких (детей, несовершеннолетних) и в тех случаях, когда они больше не могут это делать (из-за ситуации, в которой находятся заинтересованные лица). Таким образом, закон должен предусматривать четкие правила получения согласия, чтобы избежать подозрений в торговле органами родственниками.
- Тем не менее, предварительное согласие человека предпочтительно для извлечения органов после его смерти или, по крайней мере, для передачи родственникам его желания в этом отношении, независимо от того, за или против; только в случае явного согласия человека можно говорить об акте щедрости, следовательно, о пожертвовании.
- Не-отказ родственников забрать органы после смерти пациента не может толковаться как согласие.

ДОНОР

1. В случае живого донора трансплантация будет выполнена только с соблюдением следующих правил:
 - быть совершеннолетним и обладать полнотой умственных способностей;
 - чтобы гарантировать, что его жизнь не будет подвергнута опасности;
 - быть представленным с рисками и последствиями для здоровья и трудоспособности, которые может вызвать извлечение органов;
 - дать предварительное, свободное, явное, сознательное и информированное письменное согласие на отзыв. В случае несовершеннолетнего донора согласие будет дано родителями или законными опекунами при уважении свободы и достоинства несовершеннолетнего;
 - акт дарения будет явным, а не предполагаемым.
2. В случае умершего донора:
 - команда, которая установила смерть человека, не будет той же командой, которая будет делать трансплантацию;
 - врачи, констатирующие смерть, несут ответственность за ситуации, в которых смерть не наступила или не была точно установлена.

ПОЛУЧАТЕЛЬ

- Получатель даст свое письменное согласие на проведение трансплантации и будет объективно проинформирован о шансах на успешную трансплантацию.
- При отборе пациентов для трансплантации необходимо, чтобы врачи, принимающие решение о трансплантации, применяли исключительно терапевтический критерий, т.е:

- срочность трансплантации;
 - возможность успеха;
 - положение о возможности трансплантации органа;
 - приоритет спроса.
- Поскольку трансплантация носит терапевтический характер, отбор пациентов не должен затрудняться или искажаться по расовым, социальным, экономическим, религиозным причинам и т. д., а определяться оптимальными условиями для успешной трансплантации и ее целью.

Торговля органами

Медицинские эксперты считают «нынешнюю драму» мира, торговлю органами, современной формой рабства. Жертвами часто становятся «молодые, бедные и практически неграмотные мужчины».

Торговля органами стала чрезвычайно прибыльным бизнесом во многих странах мира, и цифры вызывают тревогу: во всем мире каждый час убивают или калечат три человека, которым удаляют органы, которые затем продаются на черном рынке.

Тот факт, что число заявителей превышает число доноров, также следует из данных Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), которая оценивает, что ежегодно выполняется около 120 000 трансплантатов (119 873 в 2014 г.), что составляет около 10% от общего спроса. По оценкам ВОЗ, от 5% до 10% от общего числа трансплантатов приходится на «международный рынок органов», но следует иметь в виду, что когда дело доходит до черного рынка, на самом деле делаются только оценки. По данным сайта www.statista.com, из почти 120 000 трансплантаций, выполненных в 2014 году во всем мире, более 50%, а именно 79 768, были трансплантатами почек и 26 136 – трансплантатами печени.



Явление набирает обороты. «Люди ищут точки продаж», в то время как «страны и люди с большей покупательной способностью пытаются воспользоваться людьми, у которых есть финансовые проблемы». Руководствуясь своими экономическими потребностями, они жертвуют часть своих органов.

Профиль жертв сетей торговли органами часто следует схожей схеме: молодые люди на грани бедности и почти неграмотные, поэтому они не понимают рисков, связанных с этими операциями. Они живут в бедных странах, которые не уделяют первоочередного внимания борьбе с торговлей людьми и имеют «очень плохо реализованное» законодательство, направленное на борьбу с этим явлением. С другой стороны, страны происхождения реципиента обычно богаты, но имеют ограниченное количество органов, и в этой ситуации «пациенту трудно получить трансплантат».

Основная проблема в борьбе с незаконным оборотом органов состоит в том, что «часто это происходит в транснациональном контексте». Субъект, который едет в другую страну для трансплантации, сопряжен с дополнительной проблемой, так как вступают в игру две разные юрисдикции и «отсутствует международное сотрудничество в применении такой практики».

После того, как они сделают трансплантацию и вернуться в свою страну происхождения, эти люди должны нести «некоторую ответственность», и врачи должны будут сообщать об этих случаях.

Цена органа на черном рынке может достигать 150 000 долларов (более 140 000 евро), из которых донор получает от 5% до 10% (в лучшем случае), а остальное идет в карманы торговцев и посредников.

Некоторое время назад данные Organs Watch показали, что индус может получить на черном рынке около тысячи долларов за почку, румын - 2700 долларов, а турок - до 10 тысяч долларов. Прибыль органной мафии огромна даже в случае разовой сделки. Те, кому нужна пересадка, готовы платить за почку до 200000 долларов.

Принимая резолюцию в мае 2010 года, ВОЗ решительно осуждает незаконную практику приобретения частей человеческого тела для трансплантации и эксплуатации беднейшим и наиболее уязвимым категориям людей, а также торговлю людьми в результате такой практики, основанной на принципах человеческого достоинства и солидарности. Торговля органами нарушает принципы равенства, справедливости и уважения человеческого достоинства, и эта практика означает не только продажу органов, но и форму рабства, эксплуатирующую рабочих-мигрантов, беженцев, которые хотят избежать геноцида своей страны, заключенных, несовершеннолетние, малообеспеченные и другие исключенные категории по данным организации.

ЗАДАЧИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Прокомментируйте мотто темы.
2. Напишите эссе *Я могу найти достаточно ресурсов, чтобы поблагодарить тебя.*
3. Осуществите портрет донора органов. Подчеркните собственные качества.
4. Дидактическая игра *Здоровые привычки.*

Ученики получают лист бумаги, на котором они индивидуально записывают свои навыки здорового образа жизни. Затем в небольших группах (4-5 человек) они читают списки и вместе составляют список навыков, которыми обладает их группа. Учитель организует атаку идей и устанавливает в порядке приоритета навыки, перечисленные учениками.

Оценивание:

- Вам было легко перечислить навыки, необходимые для здорового образа жизни?
 - Какие навыки негативно влияют на ваше здоровье?
 - Что вы узнали от коллег в плане укрепления здоровья?
5. Создайте ценностные суждения в отношении трансплантации органов.

Библиографические ссылки

Блок I. Организм человека, человеческое развитие и гигиена **Блок II. Работа и отдых**

Законодательные и нормативные акты

1. Основы Национального Куррикулума. МОКИ. Кишинэу: Lyceum, 2017.
2. Стандарты полового воспитания в Европе. Европейское региональное бюро ВОЗ и BzGA. Немецкий федеральный центр медицинского просвещения, BzGA. Кёльн, 2010.

Монографии, статьи

1. Alexeiciuc A., Velişco N. Ecologia și protecția mediului. Chișinău, 2003.
2. Cartaleanu T., Cosovan O., Goraș-Postică V., Lîsenco S., Sclifos L. Formarea de competențe prin strategii didactice interactive. Chișinău: C.E. PRO DIDACTICA, 2008.
3. Crocnan E., Chebici S., Huțanu I. Educație pentru sănătate. București: Editura Didactică și Pedagogică R.A., 2008.
4. Drumea L., Mija V., Mistreanu T., Parlicov E., Hanbecov N. Aspecte ale bioeticii în educație. Materiale de reper pentru diriginți, cadre didactice și manageriale din învățământul primar și gimnazial. Chișinău: Periscop, 2007. ISBN 978-9975-9987-2-7.
5. Lazăr V., Căprarin D. Metode didactice utilizate în predarea biologiei. Craiova: Arves, 2008.
6. Marinescu M. Didactica biologiei. Teorie și aplicații. București: Paralela 45, 2010.
7. Promovarea sănătății și dezvoltării. Ghid pentru persoanele resursă din comunitate. Chișinău, 2012.
8. Sănătatea și dezvoltarea tinerilor. Studiu de evaluare a cunoștințelor, atitudinilor și practicilor tinerilor. UNICEF. Asociația „Sănătatea pentru tineri”. Chișinău, 2005.
9. Viața sexuală. Enciclopedia medicală a familiei. LAROUSSE. Biblioteca Adevărul, 2011.

Блок III. Здоровое питание

Блок V. Репродуктивное здоровье

Блок VII. Предупреждение злоупотребления вредными веществами

Законодательные и нормативные акты

10. Уголовный кодекс Республики Молдова № 985-XV от 18.04.2002.
11. Кодекс правонарушений Республики Молдова № 218-XVI от 24.10. 2008.
12. Закон здравоохранения № 411-XIII от 28.03.1995 г.
13. Закон о репродуктивном здоровье № 138 от 15.06.2012 г.
14. Закон о профилактике ВИЧ № 23-XVI от 16.02.2007 г.
15. Закон об обращении наркотических и психотропных веществ и прекурсоров № 382 от 06.05.1999 г.
16. Закон о контроле и предупреждении злоупотребления алкоголем, незаконным употреблением наркотиков и других психотропных веществ № 713 от 06.12.2001 г.

17. Закон о винограде и вине № 57-XVI от 10.03.2006 г., который регулирует торговлю алкогольными напитками.
18. Постановление Правительства № 1208 от 27.12.2010 г. об утверждении Национальной стратегии борьбы с наркотиками.
19. Закон Республики Молдова о защите прав потребителей № 105-XV от 13.03.2003 г.
20. Закон о режиме вредных продуктов и веществ № 1236 от 03.07.1997 г.
21. Закон о пищевых продуктах № 78 от 18.03.2004 г.
22. Закон об общей безопасности товаров № 422 от 22.12.2006 г.

Монографии и статьи

23. Консультирование и тестирование на ВИЧ подростков. Руководство для поставщиков услуг. Кишинэу, 2014.
24. Moșin V. Ginecologie reproductivă. Chișinău, 2014.
25. Продвижение здоровья и развития. Руководство для специалистов сообщества. Кишинэу, 2012.
26. Европейский отчет о наркотиках. Европейский центр мониторинга наркотиков и наркомании, 2018.
27. Здоровье подростков, поведенческие и социальные детерминанты (CSCȘ). Краткий отчет. Республика Молдова, 2014.
28. Здоровье и развитие молодежи. Исследование оценки знаний, отношений и практики молодых людей. Кишинэу, 2005.
29. Suveică L. Bazele nutriției. Ghid practic. Chișinău, 2011.
30. Suveică L. Dereglări de nutriție la adolescenți. Curs de formare de formatori în asistența ado-lescenților. 2012.

Web страницы

31. <https://www.capital.ro/10-mituri-despre-alcool.html>
32. <http://www.castlecraig.ro/dependentia/dependentia-ca-boala/mituri-dependentia>
33. <https://www.investigatii.md/ro/investigatii/drepturile-copilului/copilarie-furata-de-droguri>
34. <https://www.rotary2050.org/alfabetiperlasalute/doc/04rumeno.pdf>
35. <https://books.google.md/books?id=8SpDBgAAQBAJ&pg=PA109&lpg=PA109&dq=comportament+riscant&source=bl&ots=>
36. <https://www.healthpromotion.ie/hp-files/docs/HPM00053RM.pdf>
37. <https://www.youtube.com/watch?v=doAZap1n4Tc>
38. <https://www.youtube.com/watch?v=acY69WYxoFI>
39. <https://www.csid.ro/diet-sport/dieta-si-nutriție/tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-piramida-ali-mentara-13602680>
40. https://monitorul.fisc.md/mic/care_sunt_cerinele_de_etichetare_a_produselor_alimentare.html
41. <http://www.consumator.gov.md/libview.php?l=ro&idc=180&id=1259&t=/Sfaturi-utile-pentru-consumatori/Eticheta-elementul-de-baza-al-unui-produs>
42. <https://ru.scribd.com/doc/180149193/Adivitvii-alimentari-si-impactul-lor-asupra-sanatatii-pppt>

Блок IV. Психическое здоровье

Законодательные и нормативные акты

43. Кодекс № 1316 от 26.10.2000 г. Семейный Кодекс. В: Мониторул ОФичиал № 47-48, ст. № 210 от 26.04.2001 г.
44. Межотраслевая стратегия развития родительских навыков и компетенций на 2016-2022 годы, утвержденная Постановлением Правительства № 1106 от 03.10.2016 г.. В: Мониторул ОФичиал № 347-352, ст. № 1198 от 07.10.2016 г. .
45. Приказ МОКИ № 1209 от 08.08.2018 г. о Курсе «Родительское образование» в программе начальной подготовки на:
https://mecc.gov.md/sites/default/files/ordin_1209_din_08.08.18_cu_privire_la_educatia_parentala.pdf

Монографии, статьи

46. Bostan D., Bodrug-Lungu V. Psihopedagogia familiei. Suport de curs. Chişinău: CEP USM, 2018. 78 p.
47. Kennedy-Moore E., Lowenthal M. S. Educație inteligentă pentru copii inteligenți. Chişinău: Litera, 2016. 372 p.
48. Manes S. 83 de jocuri psihologice pentru animarea grupurilor. Ştiinţe ale Educaţiei. Iaşi: Polirom, 2008. 208 p.
49. Ras P. Stima de sine: iubeşte-te pe tine pentru a trăi mai bine. Cum să progresezi şi să ai mai multă încredere în propria persoană. Bucureşti: Editura Niculescu, 2016. 166 p.
50. Relații armonioase în familie. Suport informațional. Ministerul Educației Republicii Moldova, LaStrada, OakFoundation, 2016. 97 p.
51. Schiraldi G. R. Stima de sine. În: *Didactica Pro...*, nr. 2 (13), 2018, pp. 26-27.
52. Szentagotai-Tatar A., David D. Tratat de psihologie pozitivă. Iaşi: Polirom, 2017. 344 p.

Web страници

53. <https://dexonline.ro>
54. <https://www.la-psiholog.ro/info/ce-este-bunastarea-psihologica->
55. <https://www.gettyimages.com/detail/photo/child-faces-royalty-free-image/117058793>
56. <http://mihaita19cm.blogspot.com/2012/12/ce-este-succesul-ce-este-succesul-as.html>
57. <https://yandex.by/collections/card/5b8ed8f655854d0095ea7f32/>
58. <https://www.csid.ro/boli-afectiuni/psihiatrie/stresul-definitie-cauze-factori-de-stres-si-metode-de-combatere-13763206>
59. <https://www.csid.ro/lifestyle/psihologie-si-cariera/depresia-boala-tacuta-care-te-transfor-ma-in-totalitate-cum-se-comporta-un-om-depresiv-16778841>
60. <https://www.dreamstime.com/stock-photo-outlier-group-negative-people-happy-man-standing-out-guy-multiethnic-frustrated-sad-desperate-stressed-smiling-positive-image85920261>
61. <http://www.adolescentteen.ro/sanatate/sanatatea-mentala-mentala-si-riscuri-psihologice/>
62. <http://psihologicablog.blogspot.com/2015/11/ii-sanatatea-mintala-determinanti.html>
63. <http://www.scribub.com/jurnalism/Massmedia-ca-factor-de-influen22963.php>

Блок VIII. Жизнь без насилия и дискриминации

Законодательные и нормативные акты

64. Международная конвенция № 1989 от 20.11.1989 о правах ребенка. В: Международные договоры № 1, арт. нет. 52 от 30.12.1998 г.
65. Всеобщая декларация № 1948 г. от 10.12.1948 г. по правам человека. В: Международные договоры № 1, ст. № 12 от 30.12.1998г.
66. Закон № 140 от 14.06.2013 г. о социальной защите детей из групп риска и разлученных родителей. Опубликован: 02.08.2013 г. в Мониторул Официал № 167-172, ст. № 534. На: <http://lex.justice.md/md/348972/>
67. Закон № 338 от 15.12.1994 о правах ребенка. В: Мониторул Официал №13, ст. nr. 127 от 02.03.1995 г. на: <http://lex.justice.md/viewdoc.php?id=311654&lang=1>
68. Закон № 45 от 01.03.2007 о предупреждении и борьбе с домашним насилием. В: Мониторул Официал № 55-56, ст. № 178 от 18.03.2008 г. На: <http://lex.justice.md/md/%20327246/>
69. Закон № 241 от 20.10.2005 г. о предупреждении и борьбе с торговлей людьми. В: Мониторул Официал № 164-167, ст. № 812 от 09.12.2005 г. На: <http://lex.justice.md/md/313051/>
70. Закон № 121 от 25.05.2012 г. об обеспечении равноправия. В: Мониторул Официал № 103, ст. № 355 от 29.05.2012 г. На: <http://lex.justice.md/md/343361/>
71. Закон № 5 от 09.02.2006 об обеспечении равных возможностей женщин и мужчин. В: Мониторул Официал № 47-50, ст. № 200 от 24.03.2006 г. Ре: <http://lex.justice.md/md/315674/>
72. Постановление Правительства № 434 от 10.06.2014 об утверждении Стратегии защиты детей на 2014-2020 годы. В: Мониторул Официал № 160-166, ст. № 481 от 20.06.2014 г. На: <http://lex.justice.md/md/353459/>
73. Постановление Правительства № 270 от 08.04.2014 об утверждении Инструкции о механизме межсекторального сотрудничества для выявления, оценки, направления, помощи и мониторинга детей-жертв и потенциальных жертв насилия, безнадзорности, эксплуатации и торговли людьми. В: Мониторул Официал № 92-98 от 18.04.2014 г. На: <http://lex.justice.md/viewdoc.php?action=view&view=doc&id=352587&lang=1>
74. Приказ МОКИ № 77 от 22.02.2013 г. О порядке институциональной организации и вмешательства работников образовательных учреждений в случаях жестокого обращения, безнадзорности, эксплуатации, торговли детьми.

Монографии, статьи

75. Adăscăliță V., Josanu R., Moldovanu I., Epoian T. Prevenirea violenței în instituția de învățământ. Ghid metodologic. Chișinău, 2017. 116 p.
76. Leșco G. Sănătatea adolescenților. Factorii determinanți comportamentali și sociali. Raport sumar al studiului de evaluare a comportamentelor de sănătate ale copiilor de vârstă școlară în Republica Moldova. Chișinău, 2015. 23 p.
77. Protecția copilului față de violență în instituția de învățământ. Culegere de acte normative. Chișinău, 2017. 116 p.
78. Sîrbu S., Bodrug-Lungu V., Gradinaru I., Gorceag L., Bojenco D., Triboi I. Manual de lucru cu abuzatorii. Manualul de instruire a specialiștilor în lucrul cu agresorii familiari. OAK Foundati- on. Chișinău: EuroPress, 2017, 296 p.
79. Studiul "Violența față de femei în familie". Biroul Național de Statistică, UNDP, UNFPA, UN-Women. Chișinău: Nova Imprim SRL, 2011. 150 p.

Web страници


80. <https://www.unhcr.org/ro/wp-content/uploads/sites/23/2016/12/SGBVbookletROM-Ex-tras-din-Ghidul-UNHCR-privind-prevenirea-%C5%9Fi-r%C4%83spunsul-la-violen%C5%A3a-sexual%C4%83-%C5%9Fi-de-gen.pdf>
81. Вспомогательные материалы в области деятельности по профилактике насилия в отношении детей для учителей, школьных психологов и специалистов из DRÎTS, разработанные Центром информации и документации по правам ребенка. На: http://drep-turilecopilului.md/files/Material_suport_Fenomenul_violentei_fata_de_copii.pdf
82. Исследование «Безопасность детей в Интернете». La Strada Moldova, 2017. На: http://lastrada.md/files/resources/3/Siguranta_copiilor_pe_Internet_final.pdf
83. <http://amicel.cnpac.org.md/pentru-profesionisti/tulburarile-de-anxietate>
84. <https://9vremparinti.ro/bullying-ce-este-si-cum-se-manifesta-acest-fenomen-ghid-pentru-parinti/>
85. <https://iite.unesco.org/files/news/639352/Prevenirea-violen%C8%9Bei-%C3%AEn-institu%C8%9Bia-de-%C3%AEnv%C4%83%C8%9B%C4%83m%C3%A2nt-Ghid-metodologic-2017.pdf>
86. https://www.publika.md/statistici-privind-violenta-in-familie-din-tara-noastra-pestea-9000-de-cazuri-in-primele-10-luni-ale-anului-_3024099.html#ixzz5flnnEtYu
87. <https://covasnamedia.ro/social/mituri-despre-violenta-domestica---spune-nu-violentei-in-familie>
88. <https://www.aikiseishin.ro/blog/bullying/>
89. <https://www.blogintandem.ro/o-poveste-despre-bullying-copii-care-hartuiesc-alti-copii/>
90. https://adevarul.ro/tech/internet/hartuirea-online-cyberbullying-ul-cele-mai-mari-probleme-internet-adolescenti-afectati-1_5a1bf67f5ab6550cb895be91/index.html
91. <https://oradenet.salvaticopiii.ro/viata-ta-online/prietenii/ce-este-cyberbullying-ul>
92. <http://www.siguronline.md>
93. <https://siguronline.md/rom/parintii/informatii-si-sfaturi/siguranta-copilului-online-in-patru-pasi>
94. <http://www.mfa.gov.md/traficul-fiinte-umane/>
95. https://sputnik.md/radio_podcasturi/20181018/22581084/Moldova-trafic-fiinte-umane.html
96. <https://www.gettyimages.com/detail/photo/human-trafficking-royalty-free-image/505633283>
97. <http://lastrada.md/rom/traficul-de-fiinte-umane>
98. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5843209/>
99. <http://www.migratiesigura.md>
100. <http://lex.justice.md/viewdoc.php?action=view&view=doc&id=352587&lang=1>
101. <http://lastrada.md/rom/telefoane-de-incredere>
102. <http://www.telefonulcopilului.md>
103. http://www.sighet-online.ro/index.php?option=com_content&view=article&id=11017:ce-este-stigmatizarea&catid=81:psihologie&Itemid=140
104. <http://egalitate.md/contacts/>
105. https://egalitate.md/wp-content/uploads/2016/04/Legea-121_site.pdf
106. <http://sutliana.wordpress.com/activitatea-comisiei/combaterea-discriminarii-ghidul-metodologic/>
107. <https://www.vrc.crim.cam.ac.uk/VRCconferences/conference/violencereductionreport>
108. <https://www.slideserve.com/lali/dezvoltarea-emoional-i-social-a-copilului-i-adolescentului>

109. <https://www.suntparinte.ro/inteligenta-emotionala-definitie>
110. http://www.evenimentespirituale.ro/curs_brasov_gestionarea_emotiilor_tehnici_si_metode_443

Блок VI. Здравье и окружающая среда

Блок IX. Понятия биоэтики

111. Cadrul de referință al curriculumului național. MECC al Republicii Moldova. Lyceum . Chișinău 2017.
112. Viața sexuală. Enciclopedia medicală a familiei. LAROUSSE. Biblioteca Adevărul.2 011.
113. Educație pentru sănătate. Elena Crocnan. Sultana Chebici. Irina Huțanu. Editura didactică și pedagogică, R.A. 2008.
114. Metode didactice utilizate în predarea biologiei. Viorel Lazăr. Daniela Căprarin. Editura ARVES. 2008.
115. Formarea de competențe prin strategii didactice interactive. Tatiana Cartaleanu, Olga Cosovan, Viorica Goraș-Postică, Sergiu Lîsenko, Lia Scilfos. Prodidactica. Chișinău 2008.
116. Ecologia și protecția mediului. Angela Alexeiciuc, Nadejda Velișco. Chișinău 2003.
117. Promovarea sănătății și dezvoltării. Ghid adolescenților pentru persoanele resursă din comunitate. Chișinău 2012.
118. Standarde pentru Educația sexuală în Europa. Biroul Regional OMS pentru Europa și BzGA. Centrul Federal German de Educație pentru Sănătate, BzGA. Koln 2010.
119. Sănătatea și dezvoltarea tinerilor. Studiu de evaluare a cunoștințelor, atitudinilor și practicilor tinerilor. UNICEF. Asociația "Sănătatea pentru tineri". Chișinău 2005.
120. Didactica biologiei. Teorie și aplicații. Mariana Marinescu. Editura Paralela 45. 2010.
121. Aspecte ale bioeticii în educație. Materiale de reper pentru diriginți, cadre didactice și manageriale din învățământul primar și gimnazial. Luminița Drumea. Violeta Mija. Tatiana Mistreanu. Eugenia Parlicov. Natalia Hanbecov. ISBN 978-9975-9987-2-7.



Учебное пособие разработано в рамках проекта «Воспитание для здоровья молодежи», реализуемого Фондом ООН в области народонаселения (ЮНФПА) при поддержке Посольства Нидерландов и в партнерстве с Министерством образования, культуры и исследований Республики Молдова, Образовательный центр Pro Didactica, Сеть молодых преподавателей от Равного к Равному "Y-PEER" и А.О. Партнерство для каждого ребенка.