



ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ТА ЙОГО СКЛАДОВІ

Посібник для проведення інтерактивних занять

ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ТА ЙОГО СКЛАДОВІ

Посібник для проведення інтерактивних занять

Київ, 2018

Здоров'я молоді та його складові. Посібник для проведення інтерактивних занять. – Київ: Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2018.

Укладачки: *Тетяна Слободян, Марина Гончарова, Ганна Костенко*

Посібник для проведення інтерактивних занять є складовою тренерського методичного комплексу «Здоров'я молоді та його складові». Публікація містить методичні рекомендації щодо організації та проведення інтерактивних занять в рамках тем, що відповідають інтегрованим змістовним лініям, зазначеним у оновленій у 2017 році програмі предмету «Основи здоров'я» для учнів 8-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Посібник стане у нагоді освітянам в інтеграції інтерактивного, особистісно-орієнтованого навчання у їхні навчальні програми задля сприяння у емоційному, фізичному та духовному розвитку підлітків та молоді, їх позитивного самосприйняття та розвитку навичок ефективної комунікації, відповідального ставлення до здоров'я, в тому числі репродуктивного здоров'я, безпечної статевої поведінки, попередження насильства тощо. Дана публікація доповнюється наочними матеріалами – плакатами, презентацією у форматі PowerPoint, для їх використання під час проведення окремих інтерактивних вправ, що увійшли до цього Посібника.

Видання здійснено Благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» в рамках проекту «Формування базису для розширення усесторонньої статевої освіти в Україні» за підтримки Данської Асоціації Планування Сім'ї (DFPA).

© Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї»

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	7
ІНТЕРАКТИВНЕ НАВЧАННЯ: ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ.....	10
ПРИНЦИПИ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ТА УМОВИ	10
ТРЕНІНГОВІ МЕТОДИ.....	13
ТАБЛИЦЯ 1.....	19
ІНТЕРАКТИВНІ ВПРАВИ.....	21
А+Б.....	22
ВІДКРИТІ ТА ЗАКРИТІ ЗАПИТАННЯ	24
ВІДМОВА.....	25
ВЛАСНИЙ ПРОСТІР	26
ВПЛИВ, ПРО ЯКИЙ Я ЗНАЮ.....	27
ДВОЗНАЧНІСТЬ У ВИЯВЛЕННІ ПОЧУТТІВ	28
ДОГЛЯД ЗА ТІЛОМ	29
ЖИТИ ПОРУЧ.....	30
ЖИТТЯ НА ПРОДАЖ	31
ЗАЧАТТЯ ТА ВАГІТНІСТЬ.....	32
КАЖЕМО НІ.....	34
КОМПЛІМЕНТ	36
КРАСА ЛЮДИНИ.....	37
МІЙ ОБРАЗ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.....	38
МІФИ І ФАКТИ ПРО ВІЛ/СНІД.....	39
МОЇ СТОСУНКИ.....	41
ОБМЕЖЕНИЙ ДОСТУП	42
ОПОВІДАННЯ ПРО ПЕТРИКА.....	44
ОСОБИСТІ КОРДОНИ.....	45
ПОРАДА ОЛЕНІ	46
ПОРТРЕТ ЗДОРОВ'Я.....	47
ПОРТРЕТ ЛЮДИНИ, ЯКА МОЖЕ ПОТРАПИТИ В СИТУАЦІЮ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ.....	48
ПРАВДА / НЕПРАВДА	49
ПРОЕКТ.....	51
РЕПРОДУКТИВНА СИСТЕМА.....	52
РИЗИКИ ІНФІКУВАННЯ ВІЛ.....	53
РОЗДІЛИ АПЕЛЬСИН.....	55
РОЗІГРУВАННЯ ЕМОЦІЙ	57
СКРІПКА	58
СКЛАДНО ЧИ ЛЕГКО?	59
СТАТЬ ЧИ ҐЕНДЕР?	60
СУЧАСНІ МЕТОДИ КОНТРАЦЕПЦІЇ.....	62
ТВЕРДЖЕННЯ.....	63
ТВОЄ ЖИТТЯ – ТВІЙ ВИБІР.....	64
ТЕЛЕФОННИЙ ДЗВІНОК.....	66
ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	68

ЩО ТАКЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ?	69
Я-ПОВІДОМЛЕННЯ	71
ДОДАТКИ ДО ВПРАВ	73
ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «ВПЛИВ, ПРО ЯКИЙ Я ЗНАЮ»	74
ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «ЖИТИ ПОРУЧ»	75
ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «ЗАЧАТТЯ ТА ВАГТНІСТЬ»	76
ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «КАЖЕМО НІ»	77
ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «ОБМЕЖЕНИЙ ДОСТУП»	78
ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «ОПОВІДАННЯ ПРО ПЕТРИКА»	79
ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «ОСОБИСТІ КОРДОНИ»	80
ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «ПОРАДА ОЛЕНІ»	81
ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «РЕПРОДУКТИВНА СИСТЕМА»	82
ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «РИЗИКИ ІНФІКУВАННЯ ВІЛ»	86
ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «СКЛАДНО ЧИ ЛЕГКО?»	89
ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «ТВЕРДЖЕННЯ»	90
ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «ТВОЄ ЖИТТЯ – ТВІЙ ВИБІР»	91
ДОДАТОК 2	99
ПРИКЛАДИ ВПРАВ ДЛЯ ЗНАЙОМСТВА ТА ПРИВІТАННЯ	99
ПРИКЛАДИ ВПРАВ ДЛЯ ВИЯВЛЕННЯ ОЧІКУВАНЬ	100
ПРИКЛАДИ ВПРАВ ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ УЧАСНИКІВ/-ЦЬ (РУХАНКИ)	101
ПРИКЛАДИ СПОСОБІВ ОБ'ЄДНАННЯ У МАЛІ ГРУПИ	103
ПРИКЛАДИ ВПРАВ ДЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ	104
ДОДАТОК 3	105
ДОДАТОК 4	106
ДОДАТОК 5	108
ТАБЛИЦЯ 2	109
ПРИКЛАДИ ПЛАНІВ ІНТЕРАКТИВНИХ ЗАНЯТЬ	116
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	117

ВСТУП

Ключовою умовою для збереження здоров'я та поліпшення благополуччя людей є забезпечення доступу до повної та правдивої інформації та якісних послуг. Обмеженість у доступі до інформації спричинює недостатнє усвідомлення цінності здоров'я та факторів, що на нього впливають, та може призводити до ризикованої поведінки та відповідних наслідків, в тому числі щодо репродуктивного здоров'я людини. Щоб зростати обізнаними щодо особливостей функціонування власного тіла та із почуттям впевненості у собі, молоді люди мають отримувати достовірну та повну інформацію щодо цих питань – це їхнє невід'ємне право¹.

В Україні протягом останньої декади значно посилилася складова профілактичної освіти: до інваріативної складової навчальної програми введено предмет «Основи здоров'я», розроблені нові факультативні курси, зростає кількість вчителів, що пройшли спеціальну підготовку з використання інтерактивних методик, покращується доступ до сучасних методичних матеріалів.

Як зазначено у оновленій програмі предмету «Основи здоров'я»², даний інтегрований предмет передбачає не лише набуття учнями навичок збереження, зміцнення та відповідального ставлення до особистого здоров'я та здоров'я тих, хто поруч, відтак – формування здоров'язбережувальної компетентності, але й сприяє формуванню інших ключових компетентностей, які мають бути сформовані через освіту згідно з Рекомендаціями Європарламенту та Ради Європейського Союзу.

Передбачено, що результатом навчання в рамках предмету має бути розвиток низки важливих життєвих навичок, як-от: навичок прийняття рішень, розв'язання проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та формування почуття гідності, протистояння психологічному впливові, подолання негативних емоцій та стресу, розвиток співчуття і відчуття себе як громадянина; а також усвідомлення необхідності відповідально ставитися до життя, здоров'я, безпеки та добробуту – свого та оточуючих. Поглиблювати знання щодо цих питань та сприяти розвитку означених навичок можливо завдяки інтерактивному навчанню. Зокрема, важливо використовувати такі методи, що ґрунтуються на активній участі всіх учнів та учениць: роботі в групах, обговоренні, «мозкових штурмах», рольових іграх, дискусіях, творчих проектах, аналізі життєвих ситуацій, моделюванні розв'язання проблем тощо³.

Тож, без сумніву, наявність предмету у шкільній навчальній програмі є логічною та необхідною, враховуючи сучасні питання та проблеми, пов'язані із загальним станом здоров'я української молоді та, зокрема, епідемією ВІЛ, що вже багато років поспіль загрожуює здоров'ю українських громадян та перешкоджає успішному розвитку нашої держави.

¹ Різні міжнародні угоди з прав людини зобов'язують уряди надати молодим людям освіту, яка дозволить їм приймати рішення, брати на себе відповідальність за своє здоров'я та досягати взаємної поваги в питаннях, що стосуються сексуальних та репродуктивних функцій, з наголосом на гендерній рівності (Пункти 107.а, 107.е, 281.е, Платформа дій Четвертої Всесвітньої конференції з питань жінок, 1995; статті 13.1 та 28.1, Конвенція ООН про права дитини, 1989; статті 26.1, Загальна декларація прав людини 1948 року, стаття 13.1, Міжнародний пакт про економічні, соціальні і культурні права, 1966; стаття 10, Конвенція про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок, 1979).

² Програма затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 №804. Програму розроблено на підставі Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 23. 11. 2011 р. № 1392) з урахуванням Державного стандарту початкової загальної освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 20. 04. 2011 р. № 462) та відповідно до положень «Концепції Нової української школи» (2016 р.).

³ Там само

Не зважаючи на те, що предмет «Основи здоров'я» викладається вже понад 10 років, і дотепер існує низка проблем та потреб, пов'язаних із його викладанням. Одна із них – рівень розвитку навичок вчителів у проведенні інтерактивних занять, зокрема для викладання тем статевого виховання в рамках предмету «Основи здоров'я». Інша – рівень забезпеченості методичними матеріалами для проведення занять згідно з Концепцією «Нова українська школа» та програмою з основ здоров'я відповідно.

Як виявило дослідження⁴, проведене у 2017 році БФ «Здоров'я жінки і планування сім'ї», викладання предмету, зокрема тих його тем, що спрямовані на статеve виховання учнівської молоді, різняться від школи до школи, та суттєво залежить від рівня підготовки вчителів та володіння навичками проведення інтерактивних вправ. Так, вчителі, які наразі викладають основи здоров'я, здебільшого, використовують непопулярні та непривабливі для підлітків методи: лекції, бесіди, читання підручників чи самостійне вивчення однієї чи кількох тем. Поширені завдання щодо написання рефератів чи іншого виду письмових робіт сприймається учнями нормально за умови, якщо це не єдині методи, а поєднані із іншими інтерактивними завданнями. В той же час, спільною як для учнів так і для вчителів є думка, що викладання предмету у формі тренінгу буде набагато більш цікавим та ефективним.

На думку вчителів – учасників/-ць фокус-групових дискусій, вони мають достатньо інформації про ВІЛ, але відчують нагальну потребу у інформації та методичних матеріалах щодо інших тем щодо розвитку та здоров'я молоді. Зокрема, вони зазначили, що потребують більше інформації та навичок для обговорення з учнями питання сексуальності, репродуктивного здоров'я, психологічного насильства, насильства в сім'ї, попередження незапланованої вагітності, деяких правових аспектів (наприклад, вік, з якого можна пройти тестування на ВІЛ без згоди батьків, відповідальність за порушення сексуальних та репродуктивних прав іншої людини, куди потрібно звернутися у цих випадках тощо). Окрім того, вчителі вказали на потребу в інформації про служби та організації, які надають консультації з різних питань щодо збереження здоров'я та захисту відповідних прав.

Вчителі висловили побажання, щоб у них був більший вибір роздаткових матеріалів для учнів (календарики, буклети) та візуальних матеріалів: плакатів, в тому числі із зображенням репродуктивних систем, інтерактивних моделей репродуктивних систем, презентацій, тематичних фільмів українською мовою. Окремо викладачі підкреслили потребу у посібниках та методичних рекомендаціях із планами занять, рекомендаціями для вчителя щодо особливостей викладання тих чи інших тем, варіантами інтерактивних вправ, тестами, а також переліком Інтернет-ресурсів із перевіреною інформацією, рекомендованих Міністерством науки та освіти України. Окрім того, викладачі наголосили на потребі у додатковому навчанні щодо використання інтерактивних методів та проведення уроків та занять у форматі тренінгу.

Тож спільним завданням держави та громадських організацій є пошук шляхів задоволення цих потреб з метою покращення якості викладання предмету «Основи здоров'я», відтак – кращого засвоєння учнями знань та оволодіння навичками, необхідними для прийняття усвідомлених рішень, вибору на користь здорового способу життя та безпечної поведінки. Одним із пунктів в рамках цього завдання є розробка та забезпечення доступу освітян до інформаційних та методичних матеріалів, що відповідають завданням предмету та сприятимуть його викладанню із застосуванням інтерактивних методів.

⁴ «Теми статевого виховання в практиці викладання предмету «Основи здоров'я». За результатами фокус-групових інтерв'ю з підлітками та вчителями.» Благодійний Фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї». - Київ, 2017.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Як зазначено у Концепції «Нової української школи», українські вчителі мають академічну свободу та є вільними у виборі форм організації навчально-виховного процесу, способів навчальної взаємодії⁵, а також перенесенні акценту з викладання на фасилітацію навчання.

Даний Посібник було створено з метою посилення компетентності освітян та інших спеціалістів у роботі з молоддю задля сприяння у її емоційному, фізичному та духовному розвитку, позитивному самосприйняттю, розвитку навичок ефективної комунікації та усвідомленого прийняття рішень, відповідального ставлення до здоров'я, в тому числі репродуктивного, безпечної статевої поведінки, попередження насильства тощо.

Посібник стане у нагоді освітянам в інтеграції інтерактивного, особистісно-орієнтованого навчання у їхні навчальні програми, зокрема в рамках підготовки та проведення занять для учнів/-ць 8-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів за програмою предмету «Основи здоров'я».

Публікація містить методичні рекомендації щодо організації та проведення інтерактивних занять, а також добірку вправ за темами, які відповідають інтегрованим змістовним лініям, зазначеним у оновленій програмі⁶ предмету «Основи здоров'я», а саме: «Екологічна безпека та сталий розвиток» (Т1), «Громадянська відповідальність» (Т2), «Здоров'я і безпека» (Т3), «Підприємливість і фінансова грамотність» (Т4). Яким саме темам й змістовним лініям відповідає кожна вправа, запропонована у Посібнику, зазначено у Таблиці 2 (стор. 109-115).

Відповідність вправ змісту оновленої програми предмету «Основи здоров'я», а саме її чотирьом розділам: 1) Здоров'я і безпека людини; 2) Фізична складова здоров'я; 3) Психічна й духовна складові здоров'я; 4) Соціальна складова здоров'я – див. у Таблиці 1 (стор. 19-20).

Окрім цілей навчання, зазначених окремо для кожної з вправ у Посібнику, усі вони направлені на формування: критичного мислення, здатності приймати рішення та обґрунтовувати власну точку зору, уміння ефективно вирішувати проблеми, здатності конструктивно вирішувати конфлікти, застосовувати емоційний інтелект та проявляти емпатію, здатності працювати у групі, в парі та індивідуально.

Вправи, що увійшли до Посібника, сприятимуть у формуванні наступних ключових компетентностей учня/учениці, зазначених у Концепції «Нової української школи»⁷:

- Інформаційно-цифрова компетентність: критичне застосування інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) для створення, пошуку, обробки, обміну інформацією на роботі, в публічному просторі та приватному спілкуванні; інформаційна й медіа-грамотність.
- Соціальна та громадянська компетентності: усі форми поведінки, які потрібні для ефективної та конструктивної участі у громадському житті, в сім'ї, на роботі. Уміння працювати з іншими на результат, попереджати і розв'язувати конфлікти, досягати

⁵ Лист Міністерства освіти і науки України від 09.08.2017 р. № 1/9-436 Щодо методичних рекомендацій про викладання навчальних предметів у загальноосвітніх навчальних закладах у 2017/2018 навчальному році

⁶ Програма затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804.

⁷ Концепція «Нової української школи». МОН, 2016.

компромісів. Повага до закону, дотримання прав людини і підтримка соціо-культурного різноманіття.

- Екологічна грамотність і здорове життя: усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя.

Посібник доповнюється наочними матеріалами – плакатами, презентацією у форматі PowerPoint, для їх використання під час проведення окремих інтерактивних вправ, що увійшли до цього видання. У Посібнику також запропоновано низку посилань та ресурсів, що допоможуть як учасникам/-цям, так і тренерам/-кам дізнатися більше про ті чи інші питання.

Окрім використання окремих вправ під час викладання відповідних тем предмету «Основи здоров'я», Посібник допоможе спеціалістам у розробці нових чи вдосконаленні вже існуючих профілактичних навчальних та тренінгових програм.

Важливо врахувати, що Посібник *не містить структури тренінгу як такого*, а лише пропонує набір тематичних вправ, кожна з яких може використовуватися як під час уроків, так і в рамках позакласної роботи, факультативних занять тощо. Приклад того, яким чином скласти план тренінгових сесій, представлено на стор. 116.

Представники громадських організацій, що відповідальні та / чи долучаються до просвітницької та профілактичної роботи з молоддю, включаючи профілактику ВІЛ, також можуть використовувати Посібник у своїй діяльності.

Важливо, що під час виконання вправ, учасники/-ці не зобов'язані вести жодних конспектів і отримують лише ту інформацію, яка зазначена у описі вправи та роздаткових матеріалах до неї.

Вказана тривалість вправ є орієнтовною та залежатиме від розміру групи, відкритості учасників та учасниць до обговорення питань, що вивчаються, та інших умов.

Організаційні умови та необхідні ресурси

Для створення сприятливої та психологічно комфортної атмосфери, заняття із використанням запропонованих у Посібнику вправ, необхідно організовувати у приміщеннях, пристосованих для проведення тренінгів, де учасники та учасниці можуть вільно пересуватися, формувати групи, сидати у коло. У деяких навчальних закладах є спеціально пристосовані та обладнані *тренінгові кабінети*.

Приміщення для проведення інтерактивних вправ чи тренінгу має бути відповідно оснащеним, зокрема містити:

- достатню кількість стільців для розміщення їх по колу, а також столи для виконання групових завдань;
- фліпчарт або дошку;
- комп'ютер із виходом до мережі Інтернет, проектор (для окремих вправ чи демонстрації веб-ресурсів, рекомендованих у Посібнику).

Для підготовки та проведення деяких вправ знадобиться принтер або обладнання для копіювання роздаткових матеріалів, а також інші матеріали, як-то: скотч, маркери, стікери, набір кольорового та білого паперу, папір для фліпчарту або ватман, клей, ножиці тощо.

Додаткове навчання та інформація для тренерів та тренерок

Оскільки даний Посібник не містить ґрунтовної тематичної інформації щодо тем, які тренер/-ка має обговорювати з групою під час вправ, за винятком інформаційних блоків, включених у самі вправи, вчитель або інший спеціаліст, що використовує Посібник, може відчувати потребу у додаткових знаннях щодо тих чи інших питань. Допоможе у цьому як пошук інформації на тематичних сайтах, перелік яких подається у додатках до цього Посібника, так і дистанційне навчання – онлайн курси,⁸ наприклад, зазначені нижче:

- «Основи здоров'язбережної компетенції». Курс доступний за посиланням <http://multycourse.com.ua/ua/page/18/41>.
- «Вчимося жити разом». Курс доступний за посиланням <http://lt.multycourse.com.ua/ua/>.

⁸ Станом на лютий 2018 р.

ІНТЕРАКТИВНЕ НАВЧАННЯ: ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ

Коли Ви щось втрачаєте, зберігайте урок – досвід з цієї втрати.

Д. Лама

Коли людина діє, вона може аналізувати те, що вона робить і як вона це робить. Або не замислюватися над цим. Завдяки аналізу власних дій, вона дізнається нове про себе та про власну поведінку. Якщо людина діє несвідомо, це означає, що вона не вчиться на власному досвіді. Спостерігаючи за собою, вона отримує інформацію не тільки про себе, але й про інших людей.

Інтерактивне навчання – це навчання в процесі практики (дії), під час якої учасники та учасниці навчання осмислюють власні дії (рефлексія). Інтерактивне навчання – це поглиблена робота із досвідом, при чому як досвідом учасників/-ць, так і тренерів/-ок, їхня співпраця та взаємодія.

Використання інтерактивних методик дає змогу задіяти не тільки розум людини, але також її почуття, емоції, вольові якості, творчість – таким чином у процес навчання включається потенціал цілісної особистості.

Інтерактивні методи навчання дозволяють охопити широке коло учасників/-ць та утримати їхню цікавість. Зазвичай, різні інтерактивні методи поєднують для створення заняття (чи низки занять) у форматі тренінгу, що являє собою вид групового та індивідуального навчання, де виконання практичних завдань – основна форма роботи.

Тренінг суттєво відрізняється від традиційних форм навчання. Так, традиційне навчання здебільшого орієнтоване на правильну відповідь, і за своєю сутністю, є формою передавання інформації та засвоєння знань. Натомість тренінг, перш за все, орієнтований на запитання та пошук. На відміну від традиційних, тренінгові форми навчання використовують весь потенціал учасників/-ць групи: рівень та обсяг їх компетентностей, самостійність, здатність до прийняття рішень, до взаємодії тощо.

Загальною метою тренінгів, окрім підвищення рівня поінформованості і поглиблення знань учасників та учасниць, є розвиток їх комунікативної компетентності, формування цінностей і життєво важливих переконань, а також напрацювання необхідних практичних навичок відповідальної поведінки, зокрема, стосовно питань, які безпосередньо впливають на їхнє життя. Такий підхід допомагає учасникам/-цям персоналізувати інформацію та використовувати на практиці нові знання та навички. Як наслідок, використання інтерактивних методів дає кращі результати у порівнянні із іншими методами.

ПРИНЦИПИ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ТА УМОВИ

Під час використання інтерактивних методів навчання, в тому числі вправ, що увійшли до Посібника, важливо не просто слідувати інструкціям до вправ, а й дотримуватись ключових принципів такого навчання та відповідних рекомендацій.

1. Навчальне середовище на основі рівності, поваги та прав людини.

- Створюйте сприятливі умови для навчання: усі учасники/-ці мають відчувати себе залученими, вислуханими, спокійними та захищеними від насмішок, особливо, коли вони висловлюють нові ідеї.

- На першому інтерактивному занятті запропонуйте учасникам/-цям розробити перелік керівних принципів (правил) для їхньої подальшої роботи у групі. Наприклад, учасники/-ці можуть запропонувати правила: приходити вчасно, говорити по черзі, поважати думки інших тощо. Прийняти правила роботи групи потрібно, навіть якщо це буде єдиний тренінг чи інтерактивне заняття. Це важлива умова для налагодження атмосфери, де усі будуть відкриті до обговорення, висловлення ставлень та навчання.
- Заохочуйте всіх учасників/-ць ділитися своїми думками. Не ставтеся із осудом до їхніх ідей та висловлювань.
- Попросіть учасників/-ць поважати приватне життя інших людей та нагадайте їм про важливість не розголошувати інформацію, яка, на їхню думку, повинна бути конфіденційною. Переконайте, що Ви, як тренер/-ка, забезпечуєте конфіденційність усіх обговорень – таким чином Ви будете зразком для наслідування.
- Переконайтеся у тому, що учасники та учасниці розуміють, що вони мають право не ділитися власним досвідом, якщо їм це некомфортно.

2. Врахування досвіду учасників/-ць та інтеграція нової інформації та ідей у те, що вони вже знають та думають стосовно певної теми.

- Пам'ятайте, що всі учасники та учасниці мають знання та досвід. Слухайте та задавайте питання, щоб вони ділились цим з іншими.
- Запропонуйте гіпотетичні проблеми, які відображають реальне життя учасників/-ць і залучайте їх до вирішення цих проблем, розвиваючи різні ідеї у цьому процесі.
- Іноді буде необхідно виправляти фактичні помилки учасників/-ць або допомагати їм усвідомити помилки у судженнях та висловлюваннях, наприклад, коли вони зробили нешанобливий коментар.
- Час від часу Ви можете поділитися прикладом із власного досвіду, який стосується теми заняття. Проте будьте обережні – дотримуйтеся відповідної дистанції із учасниками/-цями, та не діліться надто особистими фактами.

3. Використання широкого діапазону стратегій для залучення та навчання учасників/-ць.

- Застосовуйте різні методи та підходи, які відповідають навчальним потребам учасників/-ць.
- Якщо Ви використовуєте нову вправу, обов'язково обміркуйте цілі навчання, які збираєтесь досягти, та вивчіть інформацію щодо даної тематики заздалегідь.
- Підготуйте резервний план, щоб гнучко реагувати на різні обставини (такі як час, погода або реакція учасників/-ць).
- Завдання тренера/-ки – бути гнучким/-ою в рамках проведення занять, вносячи корективи до процесу його проведення відповідно до потреб учасників/-ць, та водночас, дотримуючись заявленої теми.
- Заохочуйте учасників/-ць шукати додаткову інформацію та відповіді на поточні запитання поза межами зустрічі (перегляд фільмів, пошук літератури, корисних веб-ресурсів тощо) та ділитися результатами своїх пошуків.
- Зверніться до розділу Додатки у цьому Посібнику для пошуку додаткових методів навчання, вправ, джерел інформації тощо.
- За можливості, запрошуйте спеціалістів – медиків, психологів, представників громадських організацій – для участі у проведенні занять в рамках відповідних тем. Це стане безцінним ресурсом для зацікавлення та глибшого вивчення учасниками/-цями цієї теми. Залучити таких фахівців можна з числа спеціалістів мережі «Клінік, дружніх до молоді», інших державних та громадських організацій.
- Там, де це можливо, обирайте вправи/діяльність, що роблять навчання веселим!

4. *Впевненість у здатності учасників/-ць критично мислити щодо свого життя і світу навколо.*

- Спонукайте учасників та учасниць ставити під сумнів загальноприйняту думку. Попросіть їх обдумати свої переконання, стандарти і норми, прийняті у їхньому оточенні, суспільстві в цілому. Заохочуйте досліджувати думки, відмінні від їхніх власних.
- Заохочуйте їх розглядати питання, що вивчаються, у світлі принципів об'єктивності та соціальної справедливості.
- Починайте обговорення з відкритих запитань. Використовуйте метод Сократа, запитуючи «чому», з метою допомогти учасникам/-цям дослідити протиріччя та віднайти більш глибокі істини.
- Заохочуйте творчий підхід.

5. *Сприяння у розвитку здатності учасників/-ць застосовувати те, чого вони навчились, у своєму житті та оточенні.*

- Підбирайте методи навчання, які спонукають до критичного мислення. Постійно просіть учасників/-ць шукати зв'язок між новою інформацією та їхнім власним життям та оточенням.
- Пропонуйте такі можливості для навчання, які включають дослідження та практичну діяльність на базі вашої громади.
- Обдумайте, як Ви самі можете вплинути на покращення ситуації у Вашому закладі (і, можливо, в громаді) щодо можливості для молоді висловлювати свої думки та діяти відповідно до власних ідей. Пам'ятайте, що молодь часто черпає натхнення у своїх вчителів та лідерів/-ок громад.

ДОДАТКОВІ ПОРАДИ:

Мова проведення тренінгу не має бути надто складною або занадто простою – намагайтесь розмовляти мовою учасників та учасниць.

Ставтесь до учасників/-ць доброзичливо та дружелюбно.

Залучайте до дискусії усіх учасників/-ць групи.

Стимулюйте учасників та учасниць ділитись власними роздумами з теми. Мотивуйте їх глибше замислитись над поставленим запитанням («На вашу думку, чому саме неможливо інфікуватись ВІЛ через укуси комара?»).

Надавайте учасникам та учасницям достатньо часу, щоб обмірковувати відповіді на запитання (будьте терплячими та не хвилюйтеся з приводу коротких пауз).

Демонструйте зацікавленість їх думкою.

Використовуйте техніку переадресації запитань («У когось є ще ідеї?»).

Інтерактивні / тренінгові заняття можуть бути різної тривалості: від 45 хвилин до 3-х годин (2-4 академічні години, тривалістю 45 хвилин кожна), і довше.

Оскільки умовою тренінгу є створення рівних умов для всіх учасників і учасниць, бажано, щоб робочі місця (стілці) учасників/-ць у приміщенні були розташовані колом або півколом – це забезпечує можливість кожному та кожній бачити всіх учасників/-ць тренінгу, підкреслює

рівнозначність позицій усіх членів групи, сприяє створенню атмосфери відкритості, розвитку довіри, уваги, пізнавального та особистісного інтересу. При цьому тренер/-ка, не зважаючи на те, що має ведучу роль та є фасилітатором усіх процесів у групі, має знаходитися на такому ж «рівні», як і учні – сидіти у загальному колі, спілкуватися з учнями на рівних з точки зору цінності здобуття досвіду.

ТРЕНІНГОВІ МЕТОДИ

Кожен із методів, що їх застосовують під час тренінгових занять, – структурні вправи, вправи-«криголами», «мозковий штурм», обговорення, індивідуальна робота, робота в парах, робота в малих групах, робота в колі, рольова гра, вивчення випадків (кейсів) тощо – має своє завдання та відповідне місце у структурі тренінгової програми. Кожен з інтерактивних методів має свої переваги. Завданням тренерів/-ок є найбільш ефективно поєднання усіх методик для досягнення цілей навчання.

СТРУКТУРНІ ВПРАВИ використовуються для розвитку тренінгової групи. Групові процеси, що розвиваються під час виконання цих вправ, дають змогу створити сприятливу атмосферу для навчання. Кожна із структурних вправ має своє місце в структурі кожної тренінгової сесії/заняття.

«Вступ», «Знайомство / Привітання», «Правила», «Очікування» – вправи, якими розпочинається тренінг, «Підсумками» – завершується.

Вступ, зазвичай, містить ознайомлення із темою зустрічі та короткий огляд плану роботи протягом заняття.

Вправи на знайомство чи привітання можуть бути різними та залежать від того, наскільки учасники та учасниці знайомі між собою, а також скільки часу на це можна виокремити під час конкретного заняття. Приклади таких вправ можна знайти у Додатку 2 (стор. 99) до цього Посібника.

Правила потрібні для створення спільних для членів групи принципів роботи, за умови дотримання яких кожна та кожен з учасників/-ць почуватиметься комфортно та безпечно. Прийняття правил – процес демократичний: вони пропонуються, обговорюються та приймаються усіма без винятку членами групи на першому занятті / зустрічі одразу після вправи на знайомство. Тренер/-ка може пропонувати ті чи інші правила, але обговорення і погодження їх усіма членами групи – обов'язкова умова прийняття цього правила.

Необхідно записати правила на великому аркуші паперу та повісити його на видному для усіх учасників місці. Бажано, щоб у списку правил було не більше семи пунктів, при цьому нумерувати у списку їх не обов'язково та навіть небажано. Здебільшого, тренінгові групи приймають такі (або подібні) правила:

- Активність
- Говоримо по черзі
- Конструктивна критика (критикуємо не людину, а її думки чи поведінку)
- Позитивність
- Тут і зараз
- Правило піднятої руки

На кожній з наступних зустрічей правила пригадуються та, за потреби, доповнюються. За дотриманням правил має слідувати не стільки тренер/-ка, скільки самі члени групи.

Бажають також з'ясувати очікування учасників та учасниць від тренінгового заняття. Приклади вправ для виявлення очікувань наведено у Додатку 2 (стор. 100).

Наприкінці заняття необхідно підвести підсумки спільної роботи, в тому числі для кращого усвідомлення учасниками та учасницями результатів тренінгу. Для цього використовують різні методики – приклади див. у Додатку 2, стор. 104.

Більше про структурні вправи можна дізнатися, скориставшись посиланнями у Додатку 3 (стор. 105).

ВПРАВИ-«КРИГОЛАМИ» – це вправи для «розігрівання», такі, що «підключають» людей до спілкування та роботи. Подібні вправи використовують для того, щоб зняти напруженість, допомогти групі швидко пройти стадію формування, створити атмосферу відкритості та співпраці.

«ЕНЕРДЖАЙЗЕРИ» (руханки) проводяться протягом дня (після обіду або раніше, в залежності від потреб групи). У Додатку 2 до цього Посібника можна знайти приклади вправ для активізації членів групи.

«МОЗКОВИЙ ШТУРМ» – це один із найпростіших і, водночас, найефективніших методів роботи з групою. Проводиться з метою зібрання якомога більшої кількості ідей за даною темою від усіх учасників/-ць за короткий проміжок часу. Зазвичай, «мозковий шторм» проводять у швидкому темпі.

Перед групою ставиться конкретне завдання. Важливо правильно сформулювати проблему у вигляді питання, щоб учасники/-ці генерували свої пропозиції, відповідаючи на запитання. «Мозковий шторм» потрібно проводити у кілька етапів.

На першому етапі всі бажаючі висловлюють будь-які думки з приводу рішення/запитання. Усі ідеї тренер/-ка або хтось з членів групи записує на чистому аркуші фліпчарту чи дошці. При цьому важливо, що жодних оцінок, обговорення чи впорядкування цих ідей не відбувається. Тренер/-ка може брати участь у генеруванні ідей, особливо коли пропозиції вичерпано. Тренер/-ка може повторити, уточнити формулювання для чіткішого, стислого запису, але не змінюючи суті ідеї, не наполягаючи на власному варіанті формулювання.

Другий етап — обговорення, класифікація, відбір перспективних пропозицій. Підсумки можна провести як резюме «мозкового шторму» або зробити це, використовуючи методи аналізу, обговорення, чи провести роботу в малих групах. Перелік ідей використовується у подальшій роботі, яка може проходити у вигляді обговорення.

Ця техніка добре спрацьовує тому, що думки однієї людини нерідко стимулюють думки іншої, ідеї виникають одна за одною. Цей метод також дає можливість підвести учасників/-ць до теми, підняти/сформулювати питання чи проблему для її подальшого вивчення. Саме тому «мозковий шторм» найбільш ефективно проводити на початку заняття.

ОБГОВОРЕННЯ є одним з основних тренінгових методів, адже дозволяє залучити учасників та учасниць до активного обміну інформацією та досвідом, сприяє розвитку ідей. Даний метод допомагає розвивати творче мислення, навички спілкування, розширювати (змінювати) власне бачення. Прикладами таких методів є *неформальні діалоги, дискусії та дебати*.

Успішність застосування методу обговорення значною мірою залежить від умінь тренера/-ки ставити запитання для досягнення певної мети. Ефективне обговорення відбувається за умови наявності відкритих запитань. Відкриті запитання, як правило, починаються словами

«що», «коли», «який», «чому», «як» тощо і не підводять до простої відповіді «так» чи «ні». Відкрите запитання стимулює самостійне мислення та обговорення. Краще, коли запитання короткі та конкретно сформульовані. А те, як тренер/-ка реагує на запитання та коментарі членів групи, є вирішальним у створенні конструктивної атмосфери. Обговорення буде більш ефективним також, якщо учасники/-ці вже мають певні знання щодо теми.

Тренер/-ка має бути уважним/-ою до всіх; забезпечувати рівні можливості для висловлювання всіх учасників/-ць; допомагати у формулюванні неповних відповідей за допомогою коментарів; заохочувати менш активних членів групи, підтримуючи їхню впевненість; пропонувати давати додаткові коментарі; зупиняти домінуючих (балакучих) учасників/-ць, запитуючи, що думають інші з цього приводу; уникати самим і не дозволяти групі давати оцінку щодо думок інших; обов'язково дякувати всім за відповіді.

Обговорення можна проводити одночасно з усіма членами групи у загальному колі чи у малих групах. Кожна із цих форм роботи має свої сильні та слабкі сторони.

Робота в колі – це метод, коли вся група обговорює ідеї чи події, що стосуються певної теми. Під час роботи в колі учасники та учасниці мають рівні можливості говорити і бути почутими. Коло має бути правильної форми і бути замкненим (без вільних стільців). Це забезпечує відчуття цілісності та захищеності. Робота в колі відбувається за принципом добровільності і проводиться структуровано (говорять всі по черзі, по колу) чи не структуровано (за бажанням).

Робота в малих групах дає змогу всім учасникам/-цям бути задіяними, практикувати навички співпраці, міжособистісного спілкування. Цей метод доцільно використовувати для підвищення активності групи, якщо треба розв'язати завдання, з яким важко впоратися індивідуально. Приклади способів об'єднання учасників та учасниць у малі групи див. у Додатку 2 (стор. 103).

Малі групи можуть складатися з 2–7 осіб. Чим більше учасників/-ць в одній групі, тим більшим є діапазон їхніх навичок, досвіду та можливостей. Недоліком роботи у групі з великою кількістю учасників/-ць є ймовірність нерівного рівня їх залучення. Групи з меншою кількістю учасників/-ць роблять внесок кожної особи більш суттєвим.

Робота в парі – високий рівень обміну інформацією та менше розбіжностей.

Група з трьох осіб – такі групи є найстабільнішими, у них легше долаються розбіжності.

Група з чотирьох осіб – у групах з парною кількістю учасників/-ць розбіжності долати складніше.

Група з п'яти осіб – кількість учасників/-ць достатня для обговорення різних поглядів та продуктивного обміну інформацією. Більшою є ймовірність того, що ніхто не залишиться на одинці зі своєю точкою зору.

Група з понад п'яти осіб – активніші члени групи часом не дають можливості висловитися іншим членам групи.

Під час тренінгу склад малих груп може зберігатися стабільним, а може змінюватися як за складом, так і за кількістю учасників/-ць. Зміна складу дає змогу всім попрацювати з різними людьми, обмінюватися досвідом. Стабільний склад груп необхідно зберігати, коли робота в малих групах здійснюється над проблемою, ситуацією або завданням, що є специфічними для кожної з малих груп.

Робота малих груп завершується презентацією колективної роботи на загал та обговоренням її результатів. Чим меншою є кількість членів групи, тим менше часу відводять на роботу в групі. Але чим більше створено груп, тим більше часу знадобиться на презентацію результатів

роботи кожної з груп. Під час презентацій запропоновані рішення кожної групи можуть доповнюватися пропозиціями членів інших малих груп.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОБОТИ З МАЛИМИ ГРУПАМИ

Об'єднайте учасників/-ць у групи та запропонуйте місце для роботи кожної з груп.

Коли групи займуть свої місця, сформулюйте завдання (можна роздати завдання у письмовому вигляді).

Запитайте, чи всі чітко зрозуміли завдання.

Попередьте про те, що після виконання групової роботи, відбудеться презентація результатів у загальному колі. Члени малих груп самі мають визначити, хто з них буде презентувати ці результати.

Озвучте, скільки часу мають учасники та учасниці для роботи у групах. Пам'ятайте, що робота в малих групах не повинна забирати більше часу, ніж це потрібно для конкретного завдання. Головна мета такої роботи – стимулювати до роздумів на задану тему. Якщо дати забагато часу, група буде відволікатися на сторонні розмови.

Коли це потрібно, роздайте групам великі аркуші паперу та маркери для підготовки презентацій.

Під час роботи можна підходити до кожної групи, щоб впевнитися, що усі учасники/-ці зрозуміли завдання і працюють.

За 1–2 хвилини до завершення часу, наданого для роботи, повідомте групам, скільки у них залишилося часу.

МЕТОДИКИ РОЛЬОВИХ ІГОР мають завданням розвиток навичок та взаємин, а не надбання учасниками знань. Методики рольових ігор сприяють розвитку навичок критичного мислення, розв'язання проблем, відпрацюванню різних варіантів поведінки в проблемних ситуаціях, вихованню розуміння та емпатії до інших людей. Учасники/-ці мають можливість через гру краще зрозуміти власні дії у реальному житті, при цьому не відчуваючи страху за наслідки помилок. Рольові ігри дають змогу учасникам пройти увесь цикл природного засвоєння нового досвіду згідно з теорією Девіда Колба,⁹ тому вважаються особливо ефективним методом навчання. Важливе місце у цьому методі належить обговоренню самого процесу гри.

Ігри можна розподілити за способом роботи учасників/-ць. Здебільшого, під час гри поєднуються або ж домінує один з наступних способів роботи: моделювання, імітація, програвання ролі.

Моделюючі ігри. Це ігри, що моделюють прийняття рішення в умовних ситуаціях: безлюдний острів, експедиція на іншу планету, переїзд до іншої країни тощо.

⁹Модестов, С. Ю. Цикл Дэвида Колба и теория поэтапного формирования умственных действий. Консалтинг и тренинги Санкт-Петербурга. Режим доступа до ресурсу: http://www.treko.ru/show_article_927, 2010.

Імітаційні ігри. Імітаційні ігри ставлять учасників/-ць у обставини, що потребують оперативних рішень. Імітація не передбачає занурення в роль. Людські взаємодії радше прораховуються й обмірковуються, ніж «проживаються».

Рольова гра – це «драматизована» форма ситуації, в якій учасники та учасниці групи розігрують проблеми людських стосунків. Сюжет та ролі у рольовій грі беруть з типових життєвих ситуацій.

Рольова гра базується на розігруванні умовної ролі та дає можливість:

- дослідити власну звичну модель поведінки
- вийти за межі звичних поведінкових шаблонів
- засвоїти дії, необхідні в життєвих ситуаціях

Рекомендації до вибору ситуацій для рольової гри:

- реалістичність
- знайома й доступна для учасників/-ць
- безпека для учасників/-ць
- реальні характери ролей
- учасники/-ці входять у ролі та «проживають» ситуацію

Етапи проведення рольової гри, наведені нижче, мають умовно-рекомендаційний характер, адже кожен з цих етапів може бути більшою чи меншою мірою деталізований.

Фокусування. Концентрація уваги, мотивування до активної участі, пояснення цілей гри.

План та правила гри. Пояснення, яким чином буде відбуватися гра, основні завдання та функції, відведений час на етапи проведення гри. Наголошування на тому, що не слід вживати власні імена в ході гри. Якщо заплановано, що не всі беруть участь у рольовій грі, треба пояснити завдання спостерігачам: вони не втручаються у хід гри, але мають занотовувати її перебіг для подальшого надання коментарів.

Об'єднання у групи. Визначення та розподіл завдань для кожної з груп.

Розподіл ролей група здійснює самостійно або це робить тренер/-ка. Ролі можуть бути підготовлені заздалегідь, кожна роль може мати опис, що надається учасникам/-цям. Можливий варіант, коли група, виходячи з визначеної ситуації, сама розподіляє ролі та їхні завдання.

Підготовка до гри. Групам надається час для осмислення отриманого завдання, включення у проблему, підготовку стратегії проведення гри.

Проведення рольової гри може відбуватись одночасно в усіх групах за умови, що частина малої групи виконує роль спостерігачів. Рольову гру можна проводити групами по черзі на загал, якщо спостерігачами виступає решта учасників/-ць тренінгу.

Зворотний зв'язок. Обговорення гри можна провести у два етапи: спочатку рольовий зворотний зв'язок, а потім власний зворотний зв'язок. Під час рольового зворотного зв'язку учасники/-ці коментують те, що відбувалося, не виходячи зі своїх ролей. Після цього етапу вони виходять з ролей (деролінг). *Деролінг* особливо важливий тоді, коли емоційне залучення учасників/-ць у свої ролі було настільки сильним, що їм необхідно допомогти повернутися до самих себе. Зазвичай, для виходу з ролі достатньо, щоб учасники/-ці віддали картку з роллю чи зняли з себе предмет, що символізував цю роль, або повторили фразу: «Я не (роль), я – (власне ім'я)».

Після деролінгу учасники/-ці говорять про власні почуття та думки. Таке обговорення проводиться у загальному колі – відбувається аналіз гри. Важливо, щоб до *учасників/-ць рольової гри зверталися на «Ви», а не «він/вона»*. Для зворотного зв'язку також використовують такі звернення, як: «Я думаю, було б ефективніше, якби Ви...»

Щоб плідно обговорити дії учасників/-ць рольової гри, необхідно ретельно спланувати час. Найбільш цінним етапом для навчання та найтривалішим за часом є зворотний зв'язок. Тому обговорення має тривати не менше третини часу, призначеного для вправи.

ВИВЧЕННЯ ВИПАДКУ (від англ. *case study*) – це навчання на прикладі ситуації (випадку). Стисло написані, практичні й реалістичні життєві ситуації (кейси) спонукають до обмірковування, аналізу, обговорення і пошуку шляхів розв'язання проблеми. Кейси допомагають учасникам/-цям застосувати теоретичні знання до ситуацій з реального життя, а також стимулюють інтерес та увагу.

Рекомендації щодо застосування методу:

- підготуйте приклад (випадок), відповідний до теми та потреб тренінгу,
- добре володійте інформацією і фактами з кейса,
- майте заздалегідь підготовлені питання, щоб керувати обговоренням під час аналізу фактів учасниками/-цями,
- зведіть у таблицю на дошці чи фліпчарті з'ясовані під час обговорення дані,
- заохочуйте різноманітні думки для дослідження альтернативних рішень,
- підбивайте підсумки з кейса, пов'язані з предметом / темою вивчення.

ТАБЛИЦЯ 1

Відповідність вправ змісту оновленої програми предмету «Основи здоров'я» за чотирма розділами:

- 1) Здоров'я і безпека людини
- 2) Фізична складова здоров'я
- 3) Психічна й духовна складові здоров'я
- 4) Соціальна складова здоров'я

Назва вправи	Здоров'я і безпека людини	Фізична складова здоров'я	Психічна й духовна складові здоров'я			Соціальна складова здоров'я				
			Становлення особистості	Краса і здоров'я	Емоційне благополуччя	Соціальний добробут	Соціальна компетентність	Репродуктивне здоров'я	Соціальна безпека	Інформаційна безпека
А+Б						✓	✓			
Відкриті та закриті запитання						✓	✓			
Відмова						✓	✓			
Власний простір			✓			✓				
Вплив, про який я знаю										✓
Двозначність у виявленні почуттів					✓	✓	✓			
Догляд за тілом		✓								
Жити поруч						✓				
Життя на продаж									✓	
Зачаття та вагітність						✓		✓		
Кажемо НІ			✓				✓			
Комплімент			✓	✓		✓	✓			
Краса людини				✓						
Мій образ у соціальних мережах										✓
Міфи і факти про ВІЛ/СНІД						✓		✓		
Мої стосунки						✓	✓			
Обмежений доступ										✓
Оповідання про Петрика			✓							
Особисті кордони			✓			✓	✓			
Порада Олені			✓			✓	✓			
Портрет здоров'я	✓			✓						
Портрет людини,									✓	

яка може потрапити у торгівлю людьми										
Правда / Неправда									✓	
Проект						✓				
Репродуктивна система						✓		✓		
Ризики інфікування ВІЛ						✓				
Розділи апельсин					✓	✓				
Розігрування емоцій					✓					
Скріпка	✓	✓								
Складно чи легко?										✓
Стать чи ґендер						✓	✓			
Сучасні методи контрацепції						✓		✓		
Твердження										✓
Твоє життя - твій вибір			✓			✓				
Телефонний дзвінок						✓	✓			
Фактори впливу на репродуктивне здоров'я людини	✓	✓						✓		
Що таке здоров'я людини?	✓	✓								
Я-повідомлення						✓	✓			

ІНТЕРАКТИВНІ ВПРАВИ

А+Б

ТЕМИ: Соціальний добробут. Соціальна компетентність. Підтема: Навички ефективного спілкування.

ТРИВАЛІСТЬ: 20 хвилин

МАТЕРІАЛИ: -

ЦІЛЬ: Розвиток навичок активного слухання.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Об'єднайте учасників/-ць у пари, де одна людина «А», а інша – «Б». Якщо хтось з залишиться без пари, запропонуйте цій людині роль спостерігача. Завдання цієї людини слідкувати та відмічати про себе, як поводити себе учасники/-ці «А» під час виконання завдання.
2. Зберіть усіх «А» та вийдіть разом із ними з аудиторії для того, щоб коротко пояснити завдання. Завдання для «А»: згадати ситуацію з життя, якою їм би хотілося поділитися з іншою людиною. Вони мають розповісти цю ситуацію своєму співрозмовнику «Б». Дайте 3-5 хвилин для «А», щоб вирішити, про що вони будуть розповідати. У цей час поверніться до аудиторії, де залишилися «Б» та попросіть учасників/-ць згадати всі відомі їм прийоми активного слухання. Прослідкуйте за тим, щоб учасники/-ці назвали наступні принципи:

Мова тіла. Сидіти обличчям до співрозмовника / співрозмовниці, нахилитися трохи вперед, встановити контакт очима, пам'ятати про «відкриту» позицію (руки не повинні бути схрещеними чи стиснутими у кулаки).

Заохочувати жестами і звуками. Кивок головою, доброзичлива посмішка, «так-так», «угу, угу...», «розкажіть докладніше» і т.п.

Уточнюючі запитання. Задавати питання, які допомагають прояснити ситуацію, уточнювати те, що вже відомо або попросити про додаткову інформацію. Наприклад: «Ви маєте на увазі те, що...?», «Мені було не зовсім зрозуміло, що ви сказали про...» і т.п.

Переформулювання. Повторювати своїми словами те, що почули від співрозмовника або співрозмовниці і запитувати: «Я Вас правильно зрозумів/-ла?».

3. Зрозуміло, що «поганий слухач», дотримується протилежних принципів. Завдання «Б» полягає в тому, щоб під час спілкування з «А» виконувати роль «поганого слухача», порушуючи перераховані прийоми і принципи активного слухання. Наприклад, не дивитися в очі або відводити погляд, сидіти зі схрещеними на грудях руками, бути відхиленими на спинку стільця, мовчати тощо.
4. Якщо завдання для «Б» зрозуміле, покличете «А» до аудиторії. Коли пари з'єднаються, дайте команду «А» і «Б» почати взаємодіяти.
5. Через 30-40 секунд перервіть роботу в парах.
6. Питання для обговорення:
 - (До спостерігача) *Що Ви помітили - як себе поводити учасники «А»?*
 - (До - А) *Які почуття та емоції ви відчували? Чому?*
 - (До - Б) *Які почуття та емоції ви відчували? Чому?*

7. Повідомте «А», що в їх партнерів було завдання поводитися як «поганий слухач», щоб вони не ображалися на партнера/партнерку. Перед завершенням вправи, попросіть «А» завершити розповідати свої історії партнерам/-кам, а «Б» – більше не грати роль «поганого слухача», а вести себе природно, дотримуючись принципів активного слухання.
 8. Питання для обговорення:
 - *В яких ситуаціях застосовують навички активного слухання?*
 - *Яку роль у спілкуванні відіграє активне слухання?*
 9. Підведіть учасників/-ць до висновку, що для ефективного спілкування необхідно розвивати навички активного слухання. Під час спілкування ми отримуємо багато інформації, тож цей процес має бути активним та осмисленим. Активне слухання не тільки сприяє продуктивному спілкуванню, а й розвиває мислення.
На питання «Що найважливіше в процесі спілкування?», психологи відповідають: «Здатність людини не тільки слухати, а й чути співрозмовника», а значить – сприймати, аналізувати ситуацію та приймати рішення.
-

ВІДКРИТІ ТА ЗАКРИТІ ЗАПИТАННЯ

ТЕМИ: Соціальний добробут. Соціальна компетентність. Підтема: Навички ефективного спілкування.

ТРИВАЛІСТЬ: 20 хвилин

МАТЕРІАЛИ: -

ЦІЛЬ: Розвиток навичок ефективного спілкування із використанням «відкритих» та «закритих» запитань.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Поцікавтеся в учасників/-ць, чи знають вони, що питання бувають «відкриті» та «закриті»? У чому різниця між цими питаннями? Якщо учасники/-ці не озвучать наступну інформацію, поясніть, що: *«Відкритими називають питання, які запрошують людей до розмови. Ці питання не змушують людину почуватися так, ніби на неї нападають, а навпаки, надихають на висловлювання. Відкриті запитання починаються зі слів «Що?», «Як?», «Чому?», «Навіщо». Наприклад, «Що ти думаєш про новий епізод «Зоряних війн»?». Закриті питання гальмують спілкування, ускладнюють його, тому що на ці питання можна відповісти одним чи парюю слів - «Так», «Ні». Наприклад, «Ти сьогодні снідав/-ла?», «Шапку одягнув/-ла?»».*
 2. Попросіть одну людину стати волонтером у вправі та запропонуйте йому/їй задумати якийсь предмет, місце або людину. Інші учасники/-ці мають за допомогою запитань спробувати з'ясувати, що було загадано. При цьому вони можуть використовувати лише «закриті» питання, тобто на ці питання вони отримають відповідь «Так» або «Ні». Порахуйте, скільки запитань задали учасники для того, щоб відгадати слово.
 3. Далі попросіть іншу людину задумати інше слово, але при цьому змініть правила гри. Учасники/-ці можуть задавати будь-які питання для того, щоб з'ясувати задумане слово. Єдине, що вони не можуть – це задавати пряме питання, що саме було загадано. Волонтер може давати розгорнуту відповідь, а не лише «Так» чи «Ні». Порахуйте, скільки потрібно було задати запитань, щоб відгадати слово.
 4. Питання для обговорення:
 - В якій ситуації ви швидше відгадали задумане слово? Чому це сталося?
 - Яка різниця між відкритими та закритими питаннями?
 - Коли корисні відкриті питання?
 - Коли корисні закриті питання?
 - Які питання сприяють ефективній взаємодії?
-

ВІДМОВА

ТЕМИ: Соціальна компетентність. Підтеми: Навички ефективного спілкування. Відмова від небезпечних ситуацій в умовах тиску.

ТРИВАЛІСТЬ: 15-20 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Картки з описом ситуацій.

ЦІЛЬ: Розвиток навичок відповідальної поведінки, аргументованої відмови.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Об'єднайте учасників/-ць у 3 малі групи, кожна з яких отримує одну з карток з описом ситуацій (див. нижче).
2. Завдання групам: придумати якомога більше аргументів для відмови у даних ситуаціях. Запропонуйте використовувати в кожній ситуації три стилі поведінки під час відмови: пасивний, агресивний, впевнений.
3. Після обговорення кожна група демонструє варіанти відмови у своїй ситуації на загал.
4. Питання для обговорення:
 - Який стиль поведінки під час відмови був найбільше ефективним? Чому?
5. Надайте інформацію про три стилі поведінки (див. Інформацію до вправи «Телефонний дзвінок» на стор. 66).

Ситуації для обговорення:

✂ _____
Однокласники/-ці пропонують сховати пляшку вина чи пачку цигарок у тебе вдома.

✂ _____
Знайомий/-а просить залишити в тебе якісь речі.

✂ _____
Новий друг / нова подруга просить обманути його/її батьків відносно чужих речей, які знаходяться у нього/неї вдома.

✂ _____

ВЛАСНИЙ ПРОСТІР

ТЕМИ: Психічна і духовна складові здоров'я. Становлення особистості. Підтема: Формування самосвідомості в підлітковому віці. Соціальний добробут. Підтема: Право на фізичну недоторканість і приватність.

ТРИВАЛІСТЬ: 15 хвилин

МАТЕРІАЛИ: -

ЦІЛЬ: Дослідження та усвідомлення ролі особистого простору у взаємодії з іншими людьми, ознайомлення з прийомами захисту особистих кордонів, розвиток асертивності.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Зверніться до учасників/-ць: *«Кожна людина має свої особисті кордони. Якщо у спілкуванні двох людей усі дотримуються цих кордонів та поважають їх, то ми почуваємося комфортно. Якщо ж наші кордони порушуються, ми відчуваємо себе погано, нам важко спілкуватися з такою людиною. Коли ми самі порушуємо кордони – страждає інша людина. Зараз ми виконаємо вправу, яка допоможе нам визначити, де ж справді проходять наші кордони і чи змінюються вони при спілкуванні з різними людьми».*
2. Об'єднайте групу у дві команди. Учасники/-ці команд стають вдовж протилежних стін приміщення обличчям одне навпроти одного (дві шеренги, одна навпроти одної). За Вашим сигналом перші номери (одна команда) повільно наближаються до других. Завдання ж других номерів – зупинити партнера/-ку жестом «Стоп», коли їм стане некомфортно. Якщо ж перший номер відчує дискомфорт, він/вона має зупинитися. Потім учасники/-ці міняються позиціями.
4. Запропонуйте учасникам/-цям експериментувати зі швидкістю: рухатися швидше, достатньо різко. Тепер перші номери показують, де потрібно зупинитись (жест «Стоп»). Можна також кілька разів помінятися партнерами/-ками у парах для розширення досвіду.
5. Запитання для обговорення:
 - *Який досвід ви здобули, виконуючи вправу? Чи з усіма людьми вам було однаково комфортно?*
 - *Що впливало на те, що одних людей ви допускали дуже близько, а інших тримали на більшій відстані? Крім відстані, як ще можуть бути порушені кордони?*
 - *Як можна захистити свої кордони?*
 - *Як проявляти повагу до кордонів іншої людини?*
6. Наприкінці вправи підведіть підсумок: *«Зона комфорту кожної людини є суб'єктивною, індивідуальною. Якщо не захищати кордони своєї особистості, поступово формується враження, що вас постійно використовують. Це може бути ваш час, енергія, життєвий простір, невід'ємне право думати, відчувати і вірити у щось тощо. У цих ситуаціях важливо вміти себе захистити. У багатьох випадках просто «ні» або «дякую, я не хочу» – все, що потрібно для визначення та захисту особистих кордонів».*

ВПЛИВ, ПРО ЯКИЙ Я ЗНАЮ

ТЕМИ: Соціальна складова здоров'я. Інформаційна безпека. Підтема: Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей.

ТРИВАЛІСТЬ: 45 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Картки з твердженнями за кількістю малих груп.

ЦІЛЬ: Ознайомити із впливом цифрових пристроїв та Інтернету на здоров'я, визначити шляхи попередження негативних впливів Інтернету на здоров'я.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Скажіть групі, що вправу буде присвячено аналізу впливу цифрових пристроїв та Інтернету на здоров'я.
 2. Коротко поясніть, що таке здоров'я. *«Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб»* (визначення ВООЗ).
 3. Об'єднайте учасників/-ць у малі групи по 3-4 людини і дайте їм картки з твердженнями (див. у *Додатках до вправи*, стор. 74). Кожна група отримує всі твердження.
 4. Попросіть групи розглянути всі твердження та визначити, які з них міфи, а які – факти.
 5. Поясніть групам, що в них є 10 хвилин для обговорення й формулювання відповідей. Учасники/-ці можуть підготувати приклади для обґрунтування їхнього вибору.
 6. Після завершення роботи у малих групах почніть обговорювати твердження. Ви зачитуєте твердження, а групи піднімають руки по черзі: спочатку, якщо вважають, що це міф, потім – якщо це факт. Після цього запропонуйте групам презентувати їхні приклади. Якщо зав'язується дискусія між групами, дайте їм час для обговорення.
 7. Після дискусії зазначте, що всі твердження – це факти, які так чи інакше підтверджують у своїх дослідженнях вітчизняні й зарубіжні вчені.
 8. Далі запропонуйте групам обрати по одному твердженню та протягом трьох-п'яти хвилин обговорити і запропонувати дії, які можуть послабити негативний вплив користування цифровими пристроями та Інтернетом на здоров'я. Нехай групи коротко презентують свої рекомендації.
 9. Після цього переходьте до загального обговорення:
 - *Щодо яких тверджень було найскладніше обрати відповіді? Чому?*
 - *Чи згодні ви із запропонованими діями?*
 - *Що може вам завадити втілити ці дії в реальність?*
 - *Що тепер ви робитимете по-іншому, користуючись Інтернетом і цифровими пристроями?*
-

ДВОЗНАЧНІСТЬ У ВИЯВЛЕННІ ПОЧУТТІВ

ТЕМИ: Соціальний добробут, соціальна компетентність. Підтема: Навички ефективного спілкування. Психічна й духовна складові здоров'я. Емоційне благополуччя.

ТРИВАЛІСТЬ: 30 хвилин

МАТЕРІАЛИ: -

ЦІЛЬ: Формування навички використання «Я-повідомлень».

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Об'єднайте учасників/-ць у 3-5 груп. Роздайте їм аркуші із ситуаціями та дайте завдання протягом 5 хвилин обговорити, як можна переробити пряму мову, наведену у картках, за допомогою «Я-повідомлення» (Інформацію про те, як формулювати «Я-повідомлення» див. у Вправі «Я-повідомлення», стор. 71). Після цього представники/-ці розігрують ці ситуації на загал.
2. Питання для обговорення:
 - Що відбувається, коли люди не чітко висловлюють свої думки чи почуття?
 - Як на їх висловлювання реагують оточуючі?
 - Що вони відчувають?
 - Що потрібно, щоб частіше використовувати «Я-повідомлення» у спілкуванні?

Ситуації:

- ✂ -----
- Дівчина запитує свого друга: «Чому ти завжди запізнюєшся?». Що могла б сказати дівчина щоб більш відверто висловити свої почуття за допомогою «Я-повідомлення»?
- ✂ -----
- Під час спілкування у компанії ви почули, як Дмитро говорить Борисові: «Борис, ти надто багато говориш». Що міг би сказати Дмитро, щоб щиро висловити свої почуття за допомогою «Я-повідомлення»?
- ✂ -----
- Хлопець сказав своїй дівчині: «Не варто було купувати мені такий дорогий подарунок». Що міг би сказати хлопець, щоб щиро висловити свої почуття за допомогою «Я-повідомлення»?
- ✂ -----
- Пасажир сказав таксистові: «Чи нам обов'язково так швидко їхати?» Як ще пасажир міг пояснити свої почуття за допомогою «Я-повідомлення»?
- ✂ -----
- Сергій сказав Діні: «Ти справді чарівна дівчина!» Що міг би сказати Сергій, щоб відверто описати свої почуття за допомогою «Я-повідомлення»?
- ✂ -----

ДОГЛЯД ЗА ТІЛОМ

ТЕМИ: Фізична складова здоров'я. Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я.
Підтеми: Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури.

ТРИВАЛІСТЬ: 40 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Три аркуші ватману, маркери чи олівці.

ЦІЛЬ: Систематизувати та узагальнити знання про правила особистої гігієни, виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Об'єднайте учасників/-ць у 3 групи. Дайте завдання створити *плакати* з питань гігієни для дітей початкових класів (6-8 років):
Група 1: «Як правильно мити руки»
Група 2: «Як правильно мити тіло»
Група 3: «Як правильно чистити зуби»
 2. Інформація у плакатах має бути правдивою та цікавою. Дайте можливість учасникам/-цям користуватися маркерами, олівцями тощо. Скажіть групам, що у них є 25 хвилин для виконання завдання.
 3. Якщо потрібно, підходьте і обговорюйте з кожною групою їхні роботи. Допомагайте виправити або доповнити інформацію у плакаті, якщо помічаєте, що вона неправильна або неповна.
 4. Коли всі групи завершать роботу, вони будуть презентувати свої плакати іншим групам та пізніше - учням молодших класів.
-

ЖИТИ ПОРУЧ

ТЕМИ: Соціальний добробут. Підтеми: ВІЛ/СНІД проблема людини і проблема людства. Тестування на ВІЛ-інфекцію. Протидія стигмі та дискримінації осіб за будь-якою ознакою, в т.ч. за станом здоров'я.

ТРИВАЛІСТЬ: 20 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Копії роздатковий матеріалів за кількістю малих груп (Лист Ігоря до друга).

ЦІЛЬ: Сприяти усвідомленню проблем людей, які живуть з ВІЛ, та формуванню толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих людей.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Об'єднайте учасників/-ць у три малі групи. Дайте завдання прочитати лист людини, яка живе з ВІЛ, та обговорити його. Питання для обговорення надані в кінці листа (див. текст листа у *Додатках до вправи, стор. 75*).
2. Запропонуйте групам презентувати результати своєї роботи, обговорюючи різні варіанти відповідей на питання.
3. Однією з тем обговорення може стати те, що люди, які живуть з ВІЛ, можуть реагувати на зовнішній світ по-різному. Наприклад, вони можуть бути як врівноваженими (свідомо прийняли свій статус), агресивно налаштованими, перебувати в депресивному стані. Ми маємо бути чутливими та розуміти, що усі мають рівні права на реалізацію себе у суспільстві, незважаючи на стан здоров'я чи будь-які інші відмінності.
4. Підведіть групу до висновку, що люди, які живуть з ВІЛ, досить часто зазнають дискримінації. Порушуються їх права, ігноруються інтереси та бажання. Нагадайте, що 1 грудня кожного року проводиться всесвітня акція підтримки людей, які живуть з ВІЛ. Позначка (значок) «червона стрічка» – це символ надії людства на те, що буде знайдена вакцина проти ВІЛ і ліки від СНІДу. Це пам'ять про померлих і символ протесту проти дискримінації людей, які живуть з ВІЛ.

ТРЕНЕРСЬКІ НОТАТКИ:

- Відповіді на питання 4 (у листі) можуть бути різними, як позитивними так і негативними. Закінчувати кожну вправу потрібно обов'язково на позитиві. Тому для завершального розгляду може бути такий варіант: Ігоря всі підтримають, він отримає антиретровірусне лікування, на жаль, дівчина його теж інфікована, але вони разом і народять здорову дитину.
- Важливо акцентувати увагу групи, що на сьогодні не існує груп ризику щодо інфікування ВІЛ. Всі ми ризикуємо інфікуватися, тому що основний шлях передачі вірусу – статевий. І тільки від нашої власної поведінки залежить можливість вберегтися від ВІЛ-інфекції.
- Можна також акцентувати увагу на тому, що люди, які мають ВІЛ-позитивний статус, несуть кримінальну відповідальність за навмисне зараження іншої людини (стаття 130 Кримінального кодексу України).
- Дізнатися власний ВІЛ-статус можна пройшовши тестування на ВІЛ у Центрі СНІДу, або у медичному закладі, де в наявності такі тести. Людина, яка досягла 14 років, може пройти тестування без дозволу батьків.

ЖИТТЯ НА ПРОДАЖ

ТЕМИ: Безпека в побуті й навколишньому середовищі. Соціальна безпека. Підтема: Протидія торгівлі людьми.

ТРИВАЛІСТЬ: 40 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Документальний фільм MTV EXIT «Життя на продаж», технічне обладнання для перегляду фільму (ноутбук, комп'ютер, проектор). Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=3yGUs-F_4cE

ЦІЛЬ: Надати інформацію про проблему торгівлі людьми.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Запропонуйте групі переглянути фільм про торгівлю людьми. Тривалість фільму 25 хвилин.
 2. Після перегляду фільму, запросіть учасників/-ць висловити свої думки щодо ситуацій, які вони побачили:
 - *Що найбільше вразило? Які емоції виникали під час перегляду фільму?*
 - *Що нового ви дізналися з фільму?*
 - *Як ці люди, історії яких представлені у відео, потрапили у ситуацію торгівлю людьми?*
 - *Що допомогло їм звільнитися?*
-

ЗАЧАТТЯ ТА ВАГІТНІСТЬ

ТЕМИ: Соціальний добробут. Репродуктивне здоров'я молоді. Підтема: Спільна відповідальність чоловіка і жінки щодо настання вагітності.

ТРИВАЛІСТЬ: 30 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Плакати із зображеннями репродуктивних систем чоловіка та жінки, роздатковий матеріал за кількістю учасників/-ць.

ЦІЛЬ: Закріпити інформацію про зачаття та вагітність; наголосити на взаємній відповідальності чоловіка та жінки щодо вагітності.

ІНСТРУКЦІЯ:

- Для підготовки до проведення вправи, уважно ознайомтеся з інформацією наприкінці вправи. Якщо ви не маєте спеціальної медичної освіти, максимально використовуйте схематичні малюнки і намагайтеся не деталізувати. У разі виникнення в учасників/-ць суто медичних питань стосовно запліднення або вагітності переадресуйте їх до спеціаліста-медика.
- 1. На дошці закріпіть плакати із зображенням репродуктивних систем чоловіка та жінки.
- 2. Пояснюючи функціонування чоловічої репродуктивної системи, обговоріть наступні питання:
 - Де виробляються сперматозоїди?
 - Куди потрапляють сперматозоїди, виходячи з яєчка?
 - З чого складається сперма?
 - Яка залоза виробляє рідину, що входить до складу сімені?
- 3. Пояснюючи функціонування жіночої репродуктивної системи, обговоріть наступне:
 - Де виробляються яйцеклітини?
 - Куди рухається сперма після попадання у піхву?
 - Що може відбутися із сперматозоїдом у фаллопієвій трубі?
 - Що відбувається з яйцеклітиною, коли вона запліднюється?
- 4. Далі запропонуйте учасникам/-цям індивідуальну роботу: кожній людині надайте роздатковий матеріал на повторення питань, пов'язаних з процесом запліднення (див. Додатки до вправи, стор. 76). На аркуші є дві колонки. Потрібно підібрати до слів з колонки I відповіді за змістом або закінчення фрази з колонки II, поєднавши обидві колонки лініями. На виконання завдання дайте 5 хвилин.
- 5. Потім дайте можливість учасникам та учасницям перевірити їхні відповіді – вголос прочитайте:
 - А. Місце у жіночому організмі, де дозріває плід – матка.
 - Б. Місце, де виробляються сперматозоїди – яєчка.
 - В. Яйцеклітина виходить з яєчника.
 - Г. Трубка, якою сперматозоїд пересувається після виходу з яєчка, – сім'явиносна протока.
 - Д. Виверження сперми із статевого члена – еякуляція.
 - Е. Процес з'єднання яйцеклітини зі сперматозоїдом – запліднення.
 - Є. Місце, де яйцеклітина і сперматозоїд з'єднуються, – фаллопієва труба.
 - Ж. Рідина, яка містить сперматозоїди та секрет інших залоз, – сім'я (сперма).
 - З. Простата (передміхурова залоза) виробляє рідину, яка є часткою сімені.

I. Сперматозоїди дозрівають в яєчках.

6. Наступним етапом проведіть з групою обговорення: *«Хто несе відповідальність за настання вагітності? Чому?»*
7. Підведіть групу до того, що статеві стосунки мають бути тільки за умови взаємної згоди. Як жінки, так і чоловіки мають бути готовими взяти на себе відповідальність за можливі наслідки статевого контакту – непланована вагітність, ІПСШ. Вагітність має бути планованою!

ІНФОРМАЦІЯ:

Процеси, які відбуваються у чоловічому організмі:

Сперматозоїди виробляються в яєчках. Цей процес займає приблизно 72-74 дні. З яєчок сперматозоїди по сім'явивідній протоці потрапляють у сім'яні міхурці, де і накопичуються. Під час сім'явиверження вміст сім'яних міхурців змішується з рідиною передміхурової залози і утворюється сперма. Після сім'явиверження сперма зберігає здатність рухатись протягом 48 - 72 годин.

Процеси, які відбуваються у жіночому організмі:

Яєчники мають вигляд двох невеличких мішечків, в яких визрівають та зберігаються яйцеклітини. При народженні у дівчинки нараховується приблизно 400 000 незрілих яйцеклітин.

Фолікулостимулюючий гормон (ФСГ), який виробляється у головному мозку, стимулює розвиток спеціальної капсули (фолікула) в одному з яєчників. Цей фолікул підтримує розвиток яйцеклітини до моменту її визрівання і виходу у черевну порожнину та виробляє жіночий гормон естроген. Приблизно на 14 день після першого дня менструації відбувається вихід яйцеклітини із фолікула (овуляція) та просування її, готової до запліднення спермою, по фаллопієвій трубці в бік матки.

Як відбувається запліднення?

Сперматозоїди, які потрапили в результаті еякуляції у піхву, швидко рухаються на зустріч яйцеклітині. З більш як 200 мільйонів сперматозоїдів тільки декілька тисяч досягають маточних труб, а до яйцеклітини наближається біля 200.

Запліднення переважно відбувається у верхній частині фаллопієвої труби. Протягом 5-7 днів запліднена яйцеклітина (зигота) рухається по матковій трубці у матку. В цей час зигота починає ділитися, а потрапивши в матку, прикріплюється до її слизової внутрішньої оболонки (ендометрію). Коли ембріон прикріплюється до стінки матки, процес запліднення вважається завершеним.

КАЖЕМО НІ

ТЕМИ: Психічна і духовна складові здоров'я. Становлення особистості. Соціальна компетентність. Підтема: Навички ефективного спілкування.

ТРИВАЛІСТЬ: 25-30 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Дошка і крейда або ватман, роздатковий матеріал за кількістю груп.

ЦІЛЬ: Сприяти формуванню навичок впевненої поведінки, уміння казати НІ.

ІНСТРУКЦІЯ:

- Зверніться до учасників:
 - Підніміть руку, якщо ви коли-небудь погоджувалися робити щось, що не було вашим обов'язком, і що ви насправді не хотіли робити. Хто може поділитися прикладом?
 - Назвіть причини, з яких людина може погодитися робити щось, що він або вона насправді не хочуть робити? (Запишіть відповіді на дошці).
- Далі продовжіть: *«У всіх нас є обов'язки, наприклад, вдома, в школі, чи на роботі. Однак іноді нас просять зробити щось, що не є частиною наших обов'язків, щось незрозуміле або незвичне. Ми погоджуємось робити певні речі з різних причин: іноді ми даємо згоду на щось, тому що хочемо це зробити. (Наприклад, якщо друг запрошує пограти в футбол, і ви хочете грати). Або ми могли б погодитись на щось, чого ми насправді не хочемо, і робимо це тому, що це важливо для нас з певних причин. (Наприклад, коли учитель дає завдання, яке ви не хочете робити, але ви робите його тому, що хочете досягти успіхів в школі). Однак іноді ми погоджуємось робити щось тільки тому, що нам важко відмовити, сказати НІ, або ми не хочемо здаватися невічливими. Це може стосуватися чогось не дуже важливого, як, наприклад, їсти те, що вам не подобається, тільки тому, що хтось приготував це саме для вас. Але іноді це може стосуватися більш серйозних речей, які можуть мати серйозні наслідки».*
- Попросіть учасників/-ць навести приклади пропозицій, на які молода людина може погодитись чи не погодитись. Якщо вони не назвуть секс, запитайте, чи не слід додати його до цього списку.
- Скажіть учасникам/-цям: *«Сьогодні ми розглянемо, як можна відмовити в ситуації, пов'язаній із сексом. Для початку давайте подивимось, які існують форми відмови».* Представте заздалегідь написану на дошці чи фліпчарті інформацію та коротко обговоріть її.
Форми відмови:
 - 1) «Ні, дякую + пояснення причини (головний біль, необхідність іти на тренування, побоювання засмутити батьків)»;
 - 2) «Ні, дякую + пропозиція чогось іншого (сходити разом в кіно)»;
 - 3) «Ні, дякую!» (говорити впевненим тоном без пояснення причини);
 - 4) Зробити вигляд, що не почув/-ла пропозиції;
 - 5) Коротка відповідь на усі пропозиції та вмовляння: «Ні!», «Не буду!», «Не хочу!»;
 - 6) Відійти вбік від людини, яка пропонує.
- Об'єднайте учасників/-ць у три групи, роздайте їм по 3-4 вислови із першої колонки на групу (див. Додатки до вправи, стор. 77). Попросіть групи написати до кожної

пропозиції якомога більше варіантів відмови. Дайте 10 хвилин на виконання завдання. Після закінчення кожна група представляє свої напрацювання. Ви можете додати варіанти, запропоновані у другій колонці таблиці.

4. Запитання для обговорення:

- Чи легко було знаходити варіанти відмови?
 - Що допомагало знайти варіанти?
 - Для чого треба знати, як відмовляти та уміти це робити?
-

КОМПЛІМЕНТ

ТЕМИ: Психічна і духовна складові здоров'я. Становлення особистості. Підтема: *Формування самосвідомості у підлітковому віці. Краса і здоров'я. Ідеали краси та здоров'я. Соціальний добробут. Соціальна компетентність. Підтема: Стосунки з дорослими і однолітками.*

ТРИВАЛІСТЬ: 25 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Аркуші А4 за кількістю учасників/-ць, ручки.

ЦІЛЬ: Створення позитивної атмосфери в групі, підняття самооцінки учасників та учасниць.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Кожен/кожна учасник/-ця підписує аркуш своїм ім'ям та прізвищем, пише на ньому один свій недолік, потім передає цей аркуш іншим учасникам/-цям (по колу). Наступна людина протягом 30-40 секунд записує на аркуші максимальну кількість позитивних рис, за які вона поважає та цінує цю людину.
 2. Вкінці завдання до кожного учасника/-ці повертається його/її листок.
 3. Питання для обговорення:
 - Які емоції ви відчували під час виконання вправи?
 - Як вам було отримати стільки позитивних відгуків / компліментів про себе?
 - Чи були такі відгуки, що вас здивували? Які саме?
 - Вам було легко чи складно писати щось позитивне про інших?
-

КРАСА ЛЮДИНИ

ТЕМИ: Психічна та духовна складові здоров'я. Краса і здоров'я. Підтеми: Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я.

ТРИВАЛІСТЬ: 30 хвилин

МЕТЕРІАЛИ: Дошка і крейда.

ЦІЛЬ: Сприяти усвідомленню власних вимог та очікувань учасників/-ць щодо того, як вони виглядають, стимулювати критичне мислення щодо того, наскільки важливим є зовнішній вигляд.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Напишіть на дошці заголовок: «Ідеальний чоловік» та «Ідеальна жінка».
 2. Розпочніть «мозковий штурм» про те, як чоловіки та жінки мають виглядати для того, щоб бути ідеальними. Записуйте усі пропозиції учасників.
 3. Проведіть загальне обговорення:
 - *Що ви думаєте про ці вимоги / очікування щодо того, як чоловіки та жінки мають виглядати?*
 - *Хто чи що впливає на формування цих уявлень про ідеали?*
 - *Чи існує більше очікувань щодо вигляду жінок ніж чоловіків, чи навпаки?*
 - *Чи є цей ідеал досяжним? Для скількох людей?*
 - *Як почувають себе люди, якщо вони не відповідають цьому ідеалу?*
 - *Чи вважаєте ви, що цей ідеал важливий? Чому?*
 - *Ви іноді відчуваєте себе так, ніби інші вас судять? Хто? На вас це впливає?*
 4. Підведіть групу до висновку, що уявлення про ідеал формуються завдяки оточенню в якому ми зростаємо та виховуємося: сім'я, засоби масової інформації (Інтернет, музичні кліпи, фільми) – формують образи, часто далекі від реальності. Усі люди різні, з неповторними рисами облич та форм тіла, кольором шкіри тощо. Ці відмінності роблять кожну людину унікальною та по-своєму ідеальною.
-

МІЙ ОБРАЗ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

ТЕМИ: Соціальна складова здоров'я. Інформаційна безпека. *Підтема: Безпека у мережі Інтернет. Онлайн безпека для попередження сексуального насильства та зловживань.*

ТРИВАЛІСТЬ: 25 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Доступ до мережі Інтернет або роздруковані зображення профайлів (сторінок) у соціальних мережах.

ЦІЛЬ: Продемонструвати, як образ, створений у соціальних мережах, сприймається сторонніми людьми.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Для проведення вправи необхідно зробити підготовчу роботу: переглянути декілька персональних сторінок у соціальних мережах (які належать будь-яким незнайомим підліткам, бажано з інших міст) і обрати з них ті, що містять недоречну, з точки зору безпеки, інформацію, а саме:
 - 1) ім'я користувача (nickname), що містить некоректні / нецензурні слова;
 - 2) відверті фото;
 - 3) детальну адресу, телефони;
 - 4) інтер'єр помешкання, що свідчить про матеріальний стан сім'ї;
 - 5) інформацію щодо місцезнаходження користувача та його/її сім'ї у даний момент;
 - 6) образливі висловлювання, заклики до насильства;
 - 7) наявні коментарі інших користувачів, розміщені на стіні сторінки, що можуть компрометувати цю особу.
2. Для проведення заняття необхідно роздрукувати зображення цих сторінок (screen shot), щоб роздати їх для обговорення учасникам. Також можна демонструвати ці сторінки безпосередньо під час зустрічі, якщо є доступ до мережі Інтернет. Обов'язково поважайте приватність осіб, приклади чийх персональних сторінок у соціальних мережах Ви будете демонструвати: у зображенні сторінок закрийте обличчя людини, лінк до персональної сторінки тощо. Залиште лише ту інформацію, яка є корисною для вправи.
3. Об'єднайте учасників/-ць у групи по три-чотири людини. Роздайте кожній групі по одній копії зображення сторінки користувача або виведіть її на екран.
4. Попросіть групи проаналізувати сторінки у відповідності до критеріїв, описаних вище. Під час обговорення запитайте:
 - Яке враження складається у вас про цю людину?
 - Поширення якої саме інформації може бути небезпечним?
5. Якщо дозволить час, сформулюйте спільно з учасниками/-цями та запишіть правила безпечного поведіння у соціальних мережах.

МІФИ І ФАКТИ ПРО ВІЛ/СНІД

ТЕМИ: Соціальний добробут. Репродуктивне здоров'я молоді. Підтеми: *Небезпека інфікування ВІЛ. Протидія стигмі і дискримінації осіб за будь-якою ознакою в т.ч. за станом здоров'я.*

ТРИВАЛІСТЬ: 20 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Три таблички з написами.

ЦІЛЬ: Розвінчати міфи, які існують стосовно ВІЛ; сприяти формуванню відповідальної поведінки.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Умовно поділіть кімнату на три зони та поставте таблички з написами «Факт», «Міф», «Не знаю». Послідовно зачитуйте групі твердження (див. *Інформацію*, наведену нижче). Вислухавши твердження, кожна людина має вирішити для себе, міф це чи факт, і зайняти позицію біля відповідної таблички. Якщо людина не визначилася з відповіддю, вона має обрати позицію «Не знаю».
2. Запропонуйте групам учасників/-ць біля кожної з табличок навести аргументи на користь обраних позицій. Запитайте, чи є в групі учасники, які змінили свою думку після наведених аргументів. Якщо є – запропонуйте їм зайняти іншу позицію.
3. Після обговорення ще раз повторіть твердження та чітко дайте коротку відповідь.
4. Після того, як ви закінчите обговорювати всі твердження, запитайте в учасників/-ць, чи знають вони ще неоднозначні твердження стосовно ВІЛ, відповіді на які їх хвилюють.
5. Підведіть групу до висновку, що існує багато міфів про ВІЛ-інфекцію, які не мають нічого спільного з реальністю. Це призводить до того, що людей, які живуть з ВІЛ, дискримінують.

ІНФОРМАЦІЯ:

Твердження:

1. ВІЛ – це вірус, що викликає СНІД (факт).
2. Можна інфікуватися ВІЛ, випивши зі склянки, якою користалася ВІЛ-інфікована людина (міф).
3. ВІЛ передається дружнім поцілунком (міф).
4. Можна інфікуватися ВІЛ у разі переливання неперевіреної крові (факт).
5. Людина – носій ВІЛ може інфікувати свого статевго партнера (факт).
6. Вживання алкоголю може підвищити ризик інфікування ВІЛ (факт).
7. Комарі можуть переносити ВІЛ (міф).
8. Використання одноразових шприців може захистити від ВІЛ (факт).
9. Використання латексних презервативів під час статевго контакту може зменшити ризик інфікування ВІЛ (факт).
10. Можна інфікуватися ВІЛ через сидіння на унітазі (міф).
11. Якщо людина не впевнена у своїй статевій поведінці (зміна партнерів, більше одного партнера, незахищений секс тощо), вона має пройти обстеження на ВІЛ (факт).
12. Процедура обстеження на ВІЛ повинна проходити так: до-тестове консультування, потім забір крові, тобто сам тест на ВІЛ, і через декілька днів – після-тестове консультування (факт).

13. Більшість людей, які інфіковані ВІЛ, становлять загрозу для суспільства (міф).

Міфи: 2, 3, 7, 10, 13.

Факти: 1, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12.

ТРЕНЕРСЬКІ НОТАТКИ:

- Будьте чутливими до переконань учасників/-ць. Якщо у групі є особа, яка не змінила свого ставлення до будь-якого міфу під час обговорення, не варто окремо переконувати її. Можливо їй потрібен для цього час. Перенесення уваги на одну людину забирає час, крім того, вся група залишається без уваги, що погіршує динаміку тренінгу.
 - Коментарі до факту 11: більшість симптомів, які з'являються у разі ВІЛ-інфекції, нагадують симптоми інших захворювань, тому визначити, чи є ВІЛ в організмі, можна тільки за результатами тесту на ВІЛ.
 - Регулярне тестування на ВІЛ має проходити кожна людина, яка веде активне сексуальне життя (змінює статевих партнерів, не користується презервативом). Пройти його можна в Центрі СНІДу анонімно і безкоштовно, або у медичному закладі, де в наявності такі тести.
 - Наявність ВІЛ-інфекції в організмі не означає, що життя закінчилося. Якщо свідомо ставитись до свого ВІЛ-позитивного статусу, вести здоровий спосіб життя, приймати антиретровірусну терапію, можна жити довго і повноцінним життям.
 - Коментарі до факту 12: процедура проходження обстеження на ВІЛ має назву ДКТ – добровільне консультування та тестування на ВІЛ. Вона проходить у декілька етапів і їхня послідовність не повинна порушуватись.
 - Коментарі до міфу 13: загрозу для суспільства створює ВІЛ-інфекція, а не люди, які живуть з ВІЛ.
-

МОЇ СТОСУНКИ

ТЕМИ: Соціальна складова здоров'я. Соціальний добробут. Соціальна компетентність.
Підтема: Стосунки і рівні спілкування.

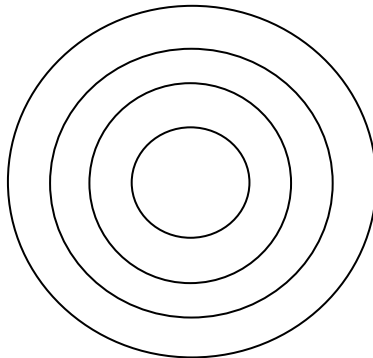
ТРИВАЛІСТЬ: 45 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Дошка, крейда, аркуші паперу А4 (по одному для учасника/-ці).

ЦІЛЬ: Покращити розуміння про різноманіття стосунків у житті людини; виявити риси, які учасники хочуть бачити у близьких людях.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Поясніть учасникам/-цям, що зараз вони будуть визначати, які рівні стосунків вони мають. На дошці намалюйте діаграму з чотирьох концентричних кіл (приклад наведено нижче).



2. Попросіть учасників/-ць взяти по аркушу паперу. Поясніть, що їм потрібно намалювати чотири кола, від малого до великого, так як на дошці. Найбільше коло має зайняти весь аркуш. У найменшому колі потрібно написати своє ім'я (або намалювати себе).
3. Учасники/-ці мають подумати про різних людей у їхньому житті. За межами маленького кола, написати імена (або намалювати) тих людей, які є для них найближчими. У двох зовнішніх колах поставити імена (або малюнки) тих, з ким вони мають не надто близькі стосунки.
4. Об'єднайте учасників/-ць у групи по 3-4 особи (це можуть бути ті, хто сидить найближче одне до одного). У кожного члена групи є приблизно дві хвилини, щоб пояснити свій малюнок іншим членам малої групи.
5. Запитайте в учасників/-ць: *«Чи всі розмістили своїх рідних, друзів, сусідів, вчителів, та інших людей у тих самих колах чи у різних колах?»* Попросіть їх назвати деякі риси, які вони цінують у людях, з якими вони у найближчих стосунках. Це можуть бути: чесність, повага, турбота, довіра, розуміння, надійність, любов тощо. Напишіть ці слова на дошці.
6. Відведіть 10 хвилин на роботу в загальному колі для обговорення та визначення рис, які учасники/-ць цінують найбільше у стосунках з різними людьми.
7. Попросіть учасників/-ць подумати про одну людину на їхніх аркушах, яку вони б хотіли перенести ближче до внутрішнього кола. Потрібно вибрати одне слово, яке описує те, що вони цінують в цій людині найбільше. Запитайте: *«Які висновки ви зробили після виконання цієї вправи? Якою, на вашу думку, була її мета? Що нового ви дізналися про себе та інших? Про різні рівні стосунків?»*

ОБМЕЖЕНИЙ ДОСТУП

ТЕМИ: Соціальна складова здоров'я. Інформаційна безпека. Підтема: Безпека у мережі Інтернет.

ТРИВАЛІСТЬ: 40 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Копії схеми (див Додатки до вправи, стор. 78), ватман і маркери.

ЦІЛІ: Аналіз різних видів взаємин у мережі Інтернет, визначення особистих стандартів щодо розміщення інформації та спілкування онлайн.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Запитайте учасників/-ць, яких заходів вони вживають для захисту особистих кордонів, контактуючи з незнайомими людьми, наприклад, в торговому центрі. При необхідності скористайтеся такими запитаннями:
 - Ви одягаєтесь так само, як на пляж?
 - Ви пишете номер вашого мобільного на своєму обличчі?
 - Ви даєте свій пароль для онлайн-доступу іншим людям?
2. Поясніть, що ці речі можуть здатися очевидними в реальному світі, але ми не завжди можемо бути настільки ж обережні у віртуальному середовищі. Запитайте учасників/-ць, чи зберігають вони реальну обережність в Інтернеті в питаннях захисту особистої інформації?
3. Розмістіть аркуш зі схемою на дошці (або намалюйте її на ватмані) і разом з учасниками/-цями розгляньте кілька прикладів для того, щоб зрозуміти суть завдання. Поясніть, що відповіді повинні бути індивідуальними, оскільки різні люди хотіли б і готові розмістити про себе в Інтернеті різну інформацію (і кількісно, і якісно).
4. Роздайте копії схеми кожному члену групи. Дайте близько 15 хвилин на виконання завдання.
5. Попросіть учасників/-ць показати схему іншим учасникам/-цям. Для цього вони можуть об'єднатися в малі групи по 3-4 людини, залежно від часу/розмірів приміщення і групи.
6. Після того, як учасники/-ці порівняли свої схеми з результатами роботи інших, продовжіть обговорення:
 - Чи є якась інформація, якою ви не готові ділитися? Чому?
 - Чи є якась інформація, якою ви готові ділитися? (Виявіть різні думки в групі).
 - Чи помітили ви якісь відмінності між своєю схемою та схемами інших? Якщо так, як ви їх можете пояснити?
 - На вашу думку, чому важливо обережно ділитися особистою інформацією з незнайомими? Які наслідки такої поведінки?
 - Як ви вважаєте, чому важливо бути обережним/-ою, поширюючи інформацію про інших?
 - Чи хтось поширював колись інформацію про вас, яку б ви не хотіли розголошувати? Чи можна це вважати порушенням прав людини?
7. Наприкінці вправи уточніть в учасників/-ць, чи прояснили вони для себе види взаємин у віртуальному світі. Чи має хтось із них намір змінити щось? Що, на думку учасників, потрібно враховувати насамперед, розміщуючи персональну інформацію онлайн?

ТРЕНЕРСЬКІ НОТАТКИ:

- Правильної відповіді для багатьох зв'язків у схемі може й не бути; вони частково залежать від індивідуального ставлення. Однак, потрібно попередити учасників/-ць про небезпеку, яку приховує в собі бездіяльність у питаннях захисту особистої інформації в Інтернеті. Якщо вони не можуть самі усвідомити актуальність даної проблеми, то Ви маєте розповісти їм про ризики кібербулінгу та фінансової експлуатації¹⁰. Недостатня увага до захисту особистих даних і безпеки значно збільшує такий ризик.
 - У ході обговорення Ви можете звернути увагу групи на те, що захист персональних даних в Інтернеті важливий частково з міркувань безпеки, а частково пов'язаний з особистим простором і повагою до гідності. Нам не варто дозволяти собі дурні / злі зауваження на адресу інших людей або розміщувати свої фото чи відео, де ми напів-оголені: ми самі потім можемо про це пошкодувати! Контент, який ми розміщуємо в мережі, більш «постійний» і «стійкий», ніж наші вчинки в реальному світі, і ми часто вже не маємо можливості стерти цю інформацію з просторів Інтернету.
 - ВАРІАНТИ: Незважаючи на те, що вправа фокусується на захисті персональних даних, Ви можете так само розглянути тему поваги особистого простору інших людей. Наприклад, можна поцікавитися в учасників/-ць, чи запитують вони дозволу, перш ніж поширювати інформацію про інших, і чому такий дозвіл є необхідним (це стосується і спільних фото).
-

¹⁰ Додаткові джерела інформації щодо цих питань дивіться у Додатку 4. Інформаційні джерела та посилання щодо окремих питань.

ОПОВІДАННЯ ПРО ПЕТРИКА

ТЕМИ: Психічна й духовна складові здоров'я. Становлення особистості. Самовиховання характеру. *Підтема: Моральний розвиток особистості.*

ТРИВАЛІСТЬ: 25 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал (за кількістю учасників/-ць).

ЦІЛЬ: Сприяти усвідомленню неприпустимості будь-яких образ, та формуванню поважливого ставлення до людей.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Роздайте учасникам/-цям по аркушу з оповіданням (*див. Додатки до вправи, стор. 79*) та дайте завдання: прочитати оповідання, порахувати кількість образливих тверджень та написати замість них доброзичливі, або ж написати слова підтримки Петрику для кожної ситуації. Також можна запропонувати учасникам/-цям написати позитивне завершення оповідання.
 2. Попросіть бажаючих озвучити свої відповіді.
 3. Підведіть групу до висновку, що образи не сприяють позитивним змінам у поведінці людей, натомість – загострюють конфліктну ситуацію та погіршують взаємини між людьми. Допомогти Петрику, як і будь-якій людині, можна:
 - використовуючи метод «Я-повідомлення» (*див стор.71*),
 - застосовуючи конструктивну критику (критикувати не особистість людини, а її поведінку),
 - та пропонуючи допомогу та підтримку в процесі зміни.
-

ОСОБИСТІ КОРДОНИ

ТЕМИ: Психічна і духовна складові здоров'я. Становлення особистості. Соціальна складова здоров'я. Соціальний добробут і соціальна компетентність. *Підтема: Стосунки і рівні спілкування.*

ТРИВАЛІСТЬ: 20 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Конверти, що містять картки з інструкціями.

ЦІЛЬ: Сприяти розумінню поняття «особисті кордони», формування навичок захисту особистих кордонів.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Попросіть учасників/-ць створити внутрішнє і зовнішнє коло, сівши обличчям одне до одного. Кожній парі дайте конверт, що містить картки з описом завдань. У кожному конверті мають бути усі завдання (див. *Додатки до вправи, стор. 80*)
 2. Одна людина з пари має вийняти картку та вголос прочитати завдання для їх пари, після чого разом із партнером/-кою виконати його.
 3. Змінюйте склад пар тричі, пропонуючи учасникам/-цям у зовнішньому колі пересісти на 2 стільчики вправо.
 4. Бажано, щоб Ви також брали участь у цій вправі.
 5. Запитання для обговорення:
 - Чи усі завдання були виконані у парі? Чому так або чому ні?
 - Чи складно було відмовитися виконувати завдання? Чому? Коли?
 - Чи виникало ускладнення, коли інша особа із пари відмовлялася? Які були почуття?
 - Чи відрізнялася ситуація, коли до пари приєднувався тренер/-ка?
 6. Наголосіть, що у кожній парі учасники/-ці могли вирішувати, чи вони хочуть виконувати це завдання. І якщо одна людина або обоє не хотіли, вони могли його й не виконувати, поважаючи при цьому рішення партнера/-ки.
 7. Проведіть аналогію із деякими життєвими ситуаціями, коли потрібно приймати рішення, і при цьому на нас тиснуть різні обставини: чийсь очікування, завдання, бажання інших людей, що іноді можуть порушувати наші особисті кордони та змушують погодитись на щось, від чого ми відчуваємося некомфортно, чого ми насправді не хочемо робити. Тому важливо завжди дослуховувати, насамперед, до своїх власних бажань та потреб, та уміти відмовляти (казати НІ), захищаючи особисті кордони.
-

ПОРАДА ОЛЕНІ

ТЕМИ: Психічна і духовна складові здоров'я. Становлення особистості. Підтема: *Формування системи цінностей. Соціальний добробут. Соціальна компетентність. Підтеми: Готовність до сімейного життя. Репродуктивне здоров'я молоді.*

ТРИВАЛІСТЬ: 40 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Роздаткові матеріали для 4-х груп (копія тексту історії та один з 4-х варіантів вирішення для кожної групи).

ЦІЛЬ: Сприяти формуванню відповідальної статевої поведінки.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Об'єднайте учасників/-ць у 4 групи, роздайте кожній групі історію та один із варіантів її завершення (*див. Додатки до вправи, стор. 81*). Учасники/-ці обговорюють питання відповідно до свого варіанту.
 2. Після завершення обговорення в групах, кожна група представляє свої варіанти решті учасників та учасниць.
 3. Обговоріть з усіма учасниками/-цями різні варіанти вирішення ситуації, та що потрібно було зробити Олені та Максиму для того, аби запобігти ситуації, що склалася?
 4. Підведіть групу до висновку, що ранні статеві стосунки можуть мати багато наслідків, в тому числі настання непланованої вагітності, яка може нести загрозу фізичному та емоційному здоров'ю дівчини-підлітка. Уміння аналізувати потенційні ризики, впевненість у почуттях партнера, а також уміння говорити «Ні» тоді, коли ситуація невизначена – убезпечать від подібних випадків. Знання про контрацепцію також потрібні, щоб бути готовим/готовою нею скористатися, коли це потрібно.
-

ПОРТРЕТ ЗДОРОВ'Я

ТЕМИ: Психічна і духовна складові здоров'я. Краса і здоров'я. Підтеми: Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я. Здоров'я людини. Підтема: Дотримання здорового способу життя, сучасне уявлення про здоров'я.

ТРИВАЛІСТЬ: 25-30 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Аркуші паперу А3, олівці, фломастери, маркери.

ЦІЛЬ: Сприяти усвідомленню важливості всіх складових здоров'я, необхідності відповідального ставлення до здоров'я.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Дайте визначення здоров'я: *«За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) під здоров'ям розуміється стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб»*. Запитайте в учасників та учасниць, якою вони собі уявляють здорову людину?
 2. Вислухавши усі відповіді, об'єднайте учасників/-ць у 3-4 групи та дайте завдання створити портрет здорової людини: риси її характеру, як вона виглядає, чим займається, що її оточує. На виконання завдання – 10 хвилин. Після цього кожна група презентує свої роботи.
 3. Питання для обговорення:
 - Які думки виникали під час виконання цього завдання?
 - Що спільного було в портретах різних груп?
 - Від кого чи від чого залежить здоров'я людини?
-

ПОРТРЕТ ЛЮДИНИ, ЯКА МОЖЕ ПОТРАПИТИ В СИТУАЦІЮ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ

ТЕМИ: Безпека в побуті й навколишньому середовищі. Соціальна безпека. Підтема: Протидія торгівлі людьми.

ТРИВАЛІСТЬ: 25-30 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Аркуші формату А3 за кількістю малих груп, маркери.

ЦІЛЬ: Узагальнити характеристики людини, яка може потрапити в ситуацію торгівлі людьми.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Об'єднайте учасників та учасниць у міні-групи (по 3-5 учасників/-ць в одній групі). Кожній групі дайте аркуш паперу формату А3 та маркери. Групи мають зобразити портрет людини, яка може потрапити у ситуацію торгівлі людьми (ТЛ). Окрім портрету, учасники/-ці також мають зазначити основні характеристики такої людини (рівень доходів, освіта, спосіб життя тощо).
 2. Під час виконання вправи необхідно стимулювати учасників/-ць до активності та спрямовувати рух їх думок за допомогою таких питань: *«Ця людина заможна чи бідна? Чи має вона вищу освіту? Чи є у цієї людини погані звички? Вона самотня чи має родину? Який у неї характер?»* і т.п.
 3. Пізніше групи по черзі презентують свої напрацювання, пояснюючи характеристики людини, що може потрапити у ситуацію ТЛ.
 4. Запитання для обговорення:
 - *Які труднощі виникали під час виконання вправи?*
 - *Які спільні характеристики зображені на портретах?*
 - *Хто переважно потрапляє у ситуацію торгівлі людьми?*
 - *Чи можуть зовнішність чи риси характеру людини підвищити або знизити ризик потрапляння в ситуацію торгівлі людьми?*
 - *Від чого залежить ризик потрапляння у сучасне рабство?*
 5. Важливо, щоб учасники/-ці дійшли висновку, що будь-яка людина може потрапити в ситуацію сучасного рабства, незважаючи на стать, вік, рівень доходів, рівень освіти, рід занять та спосіб життя. Єдиним способом запобігти цьому є критичне мислення, уміння аналізувати потенційні ризики, обізнаність про організації, до яких можна звернутися за консультацією («гарячий телефон» Міжнародної організації з міграції – 527) та недовіра до тих людей і пропозицій, які обіцяють «золоті гори» (більше про ТЛ див. у Вправі «Правда / Неправда»).
-

ПРАВДА / НЕПРАВДА

ТЕМИ: Безпека в побуті й навколишньому середовищі. Соціальна безпека. Підтема: Протидія торгівлі людьми.

ТРИВАЛІСТЬ: 25-30 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Три таблички (аркуші А4) з написами: «Так» «Ні», «Складно відповісти», скотч.

ЦІЛЬ: Поглибити знання щодо явища торгівлі людьми.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Зверніться до учасників та учасниць: *«Далеко не всі мають чітке уявлення щодо того, що таке торгівля людьми (ТЛ). Часто ми формуємо свої уявлення, спираючись на стереотипи, думки знайомих, чутки та упередження. Це небезпечно, оскільки міфи щодо даного явища можуть применшувати його реальну загрозу. Зараз ми спробуємо з'ясувати, що ми знаємо стосовно торгівлі людьми».*
2. На стінах кімнати розмістіть три таблички з написами «Так», «Ні», «Складно відповісти». По одному зачитуйте поширені твердження (див. нижче). Після кожного твердження учасники/-ці мають вирішити, чи згодні вони з ним, та стати біля відповідної таблички. Таким чином біля кожної таблички сформуються міні-групи, представникам яких необхідно протягом 1 хвилини обговорити між собою, чому вони обрали саме такий варіант відповіді, і пояснити іншим свій погляд (від групи може говорити одна або двоє людей). Лише після обґрунтування групами своїх думок, прочитайте правильну відповідь/пояснення до цього твердження. За потреби, приділіть трохи часу для обговорення цієї відповіді. Після цього запропонуйте групі наступне твердження.
3. Протягом вправи, Вам варто утримуватись від коментарів – давайте більше можливостей висловитись учасникам/-цям. Також підкресліть, що учасникам/-цям слід намагатися визначитися з власним варіантом самостійно.
4. Запитання для обговорення:
 - *Як умови життя людини впливають на ризик потрапляння у ситуацію торгівлі людьми?*
 - *Яке з тверджень мало на вас найбільший вплив (запам'яталось)? Чому?*
 - *Чи є це проблемою для кожного та кожної з нас? Чому?*

Перелік тверджень:

- 1) **Тільки люди працездатного віку можуть потрапити у ситуацію ТЛ.**
Потерпілим від ТЛ може бути навіть немовля. Все залежить від того, з якою метою продають людину у рабство.
- 2) **Торгівля людьми існує тільки за межами нашої країни.**
Потрапити до тенет торговців людьми можна не тільки за кордоном, а й на території України. Часто людей вводять в оману та продають у межах їхніх рідних країн. Факт: Україна – не тільки країна постачання, а й країна транзиту, а інколи і країна призначення.

- 3) **Торгівля людьми не є злочином, тому що людина – не товар.**
На жаль, в ситуації торгівлі людьми людина виступає не тільки в ролі продавця чи замовника, а і як товар, який не має вибору. В Україні торгівля людьми вважається кримінальним злочином, за який передбачено позбавлення волі на термін від 3 до 15 років. З 2000 року в Україні діє спеціальний правоохоронний підрозділ з боротьби з торгівлею людьми.
- 4) **Тільки молодих жінок продають у рабство.**
Торгівля людьми стосується не тільки молодих жінок. Чоловіків використовують на будівництві та у сільському господарстві, старших жінок експлуатують для домашньої роботи, а дітей примушують жебракувати.
- 5) **Тільки неосвічені люди та жителі сіл можуть стати потерпілими від ТЛ.**
Багато потерпілих мають незакінчену або вищу університетську освіту. Більшість із них мешкали у містах. Серед них — бухгалтери, медсестри, вчителі, пілоти, інженери та інші. Факт: згідно з опитуванням, проведеним Міжнародною організацією з міграції, 54% опитаних жертв торгівлі людьми мають незакінчену або вищу освіту.
- 6) **Потрапивши у пастку, можна втекти в будь-який час.**
Потерпілих обмежують у свободі пересування, у них забирають документи, їм чи їхнім сім'ям погрожують, якщо вони не погоджуються співпрацювати. Работоргівці часто використовують страх людини, погрожуючи, що її депортують, якщо вона проситиме про допомогу. Жертв торгівлі людьми інколи перепродають від власника до власника.
- 7) **Ніхто не допомагає потерпілим від торгівлі людьми.**
Міжнародна організація з міграції та більш ніж 70 неурядових організацій надають психологічну підтримку, медичну допомогу, послуги юристів та адвокатів. Вони допомагають потерпілим здобути іншу освіту чи професію, а також надають підтримку сім'ям потерпілих.
- 8) **Людей продають тільки з метою сексуального рабства або для донорства органів.**
Існує дуже багато форм експлуатації людей у сучасному рабстві. Найпоширеніші з них: робоча експлуатація, сексуальна, заради жебракування, незаконного всиновлення, змішана та ін.
- 9) **Тільки багаті люди іншої національності можуть бути торговцями людьми.**
Торгівля людьми поширена не лише за кордоном, а і всередині країни. Тому торговцями можуть бути жителі нашої країни та нашої національності. До того ж, часом саме людина, яку можна менш за все підозрювати, може стати вербувальником, а рідні та близькі можуть навіть не здогадуватися про небезпеку.
- 10) **Коли людина знає про проблему торгівлі людьми, вона не потрапляє у рабство.**
Рівень обізнаності не може стати 100% гарантією безпеки, але знання про те, куди треба звернутися за допомогою та що треба знати про безпечні поїздки за кордон в будь-яких цілях, значно підвищує шанс уникнути потрапляння до спланованих систем торговців.¹¹

¹¹ Інформацію про те, як уникнути ризиків потрапляння у ситуацію торгівлі людьми див. на сайті Міжнародної Організації з Міграції - iom.org.ua.

ПРОЕКТ

ТЕМИ: Соціальний добробут. Підтеми: Принципи рівноправного і ненасильницького спілкування. Право на фізичну недоторканість та приватність. Неприпустимість небажаних дотиків, образливих натяків та сексуальних домагань.

ТРИВАЛІСТЬ: 35 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Картки із завданнями, аркуші ватману, маркери, комп'ютер (за потреби).

ЦІЛЬ: Сформувати розуміння важливості рівноправного і ненасильницького спілкування; формування навичок виявлення небезпечних ситуацій, пов'язаних з насильством.

ІНСТРУКЦІЯ:

- 1 Об'єднайте учасників та учасниць у три групи (кількість груп можна змінювати в залежності від кількості учасників/-ць). Кожна група отримує картку із завданням створити соціальний рекламний проект, присвячений певній темі. Приклади тем: неприпустимість знущання у школі (булінгу), протидія насильству в сім'ї над дітьми, протидія насильству в сім'ї над жінкою чи чоловіком, або інші, що відповідають темі «Соціальний добробут».
 - 2 Кожна група має створити плакат (біг-борд), буклет чи листівку на задану тему. Дайте на роботу у групах 15-20 хвилин. (Ви також можете запропонувати групам домашнє завдання: створити соціальну рекламу у інших її форматах: відео-ролик, виступ на радіо (аудіо-ролик), тощо).
 - 3 Після завершення, групи мають презентувати та пояснити одна одній свої ідеї – показати плакати, буклети чи листівки (програти аудіо- чи відео-ролик).
 - 4 Питання для обговорення:
 - Що було найскладнішим під час виконання завдання?
 - Що дало це завдання, яку інформацію отримали, які навички покращили?
-

РЕПРОДУКТИВНА СИСТЕМА

ТЕМИ: Соціальний добробут. Репродуктивне здоров'я молоді.

ТРИВАЛІСТЬ: 30 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Набір малюнків жіночої та чоловічої репродуктивних систем без підписаних назв органів (для кожного/-ї учасника/-ці), малюнки з назвами органів репродуктивних систем; плакати із малюнками репродуктивних систем або трансляція їх зображень з проектору.

ЦІЛЬ: Закріпити знання про анатомо-фізіологічні особливості репродуктивних систем жінки та чоловіка.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Роздайте учасникам/-цям набір малюнків жіночої та чоловічої репродуктивних систем без підписів назв органів (див. *Додатки до вправи, стор. 82*). Дайте індивідуальне завдання підписати назви органів. Наголосіть на тому, що це індивідуальна робота і вона не буде оцінюватися. Дайте на виконання завдання 10 хвилин.
2. Перед початком обговорення в групі закріпіть на дошці плакати із малюнками репродуктивних систем (або налаштуйте трансляцію їх зображень з проектору) та роздайте малюнки з правильними назвами органів. Запропонуйте всім звірити їхні відповіді.
3. Обговоріть з групою основні функції органів репродуктивної системи.

ТРЕНЕРСЬКІ НОТАТКИ:

- Якщо є необхідність, потренуйтеся вимовляти назви всіх органів жіночої та чоловічої репродуктивних систем вголос напередодні, щоб не соромитися вимовляти їх під час тренінгу.
 - Будьте готові, що частина групи може почувати себе ніяково. Це нормальне явище. Слідкуйте за тим, щоб учасники/-ці не бентежили одне одного.
-

РИЗИКИ ІНФІКУВАННЯ ВІЛ

ТЕМИ: Соціальна складова здоров'я. Соціальний добробут. Підтема: Небезпека інфікування ВІЛ.

ТРИВАЛІСТЬ: 30 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Три аркуші ватману для створення червоного, зеленого та жовтого секторів, скотч або кнопки, картки з описом життєвих ситуацій (19 шт).

ЦІЛЬ: Сприяти засвоєнню інформації та формуванню навичок визначення ризиків інфікування ВІЛ.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Поясніть: *«У найближчі 15 хвилин на прикладі різних життєвих ситуацій ви дізнаєтесь про ризики інфікування ВІЛ, а також навчитесь самостійно визначати небезпечні для здоров'я ситуації та оцінювати власні ризики щодо інфікування».*
2. Об'єднайте учасників та учасниць у чотири групи. Роздайте кожній групі рівну кількість карток (по 4-5). Дайте час для того, щоб учасники/-ці могли у своїх групах прочитати, що написано на картках. Після цього групи мають визначити ступінь ризику інфікування ВІЛ у тій чи іншій ситуації.
3. Зверніть увагу груп на те, що є 3 сектори: зелений (ризик інфікування ВІЛ відсутній), жовтий (середній ризик інфікування) та червоний (високий ризик інфікування ВІЛ). Неподалік від цих секторів розмістіть малюнок-схему з назвами шляхів передачі та назвами рідин, небезпечних з точки зору інфікування ВІЛ.

Шляхи передачі ВІЛ:

- статевий
- «кров у кров»
- від інфікованої матері до дитини

Рідини організму, через які передається ВІЛ:

- кров
- сперма
- вагінальні виділення
- молоко ВІЛ-інфікованої матері

4. Поясніть завдання: *«Ви маєте розмістити ваші картки на стенді. Будь ласка, розподіліть їх по секторах, залежно від ступеня ризику інфікування ВІЛ в описаних ситуаціях. Обговоріть у групах, чому саме та чи інша ситуація має потрапити до певного сектора, перед тим як прийняти рішення».*
5. За необхідності, зверніть увагу учасників/-ць на малюнок-схему зі шляхами передачі ВІЛ та небезпечними, з точки зору інфікування ВІЛ, рідинами.
6. Дайте 5 хвилин групам для обговорення та розміщення карток-ситуацій у відповідних секторах. На цьому етапі Вам не варто брати участь у дискусії, достатньо буде стежити за тим, як учасники/-ці обговорюють та розміщують картки.

7. Після завершення роботи груп, запитайте чи усі згодні з тим, де розташовані ситуації. Якщо всі згодні, проте деякі картки-ситуації розміщені неправильно, ще раз поставте запитання щодо кожного з цих описів. Якщо виявиться, що учасники/-ці не можуть правильно розмістити одну чи кілька карток, самостійно перенесіть їх у правильний сектор, детально пояснивши чому саме Ви так робите. (Описи ситуацій і пояснення до них див. у *Додатках до вправи, стор. 86*). Важливо не поспішати із виправленням помилок і дати учасникам/-цям можливість виправити їх самостійно.
 8. Коли всі картки розглянуто і розміщено в правильних секторах, ще раз зверніть увагу на кожен сектор, починаючи з зеленого, та проговоріть ситуації у кожному з них.
 9. Завершуючи роботу, підведіть групу до висновку, що уникнути інфікування ВІЛ та зберегти своє здоров'я можливо, якщо оминати ризикованих ситуацій.
-

РОЗДІЛИ АПЕЛЬСИН

ТЕМИ: Соціальна складова здоров'я. Соціальний добробут. Підтема: Принципи рівноправного і ненасильницького спілкування. Психічна і духовна складові особистості. Емоційне благополуччя. Підтеми: Саморегуляція. Самовиховання характеру.

ТРИВАЛІСТЬ: 35-40 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Дошка і крейда або ватман і маркери.

ЦІЛЬ: Сприяти формуванню навичок аналізу та вирішення конфліктних ситуацій.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Попросіть двох волонтерів/-ок піднятися та вийдіть з ними за двері. Дайте їм завдання: *«Не поступатися та вимагати для себе цілий апельсин»*. Але не називати для чого він їм потрібен доти, доки їх про це прямо не спитають інші учасники/-ці.
2. Ви граєте роль батька чи матері, а волонтери – Ваших дітей. Ви приносите додому апельсин. Кожна дитина вимагає його для себе, вони сперечаються між собою про те, кому дістанеться цілий апельсин, не кажучи при цьому для чого він їм потрібен. Ви питаєте у присутніх, звертаючись до них, як до сусідів: *«Що робити? Як вирішити конфлікт? Кому віддати апельсин? Які є варіанти?»*
3. Проведіть «мозковий штурм» та запишіть усі рішення, які пропонує група.
4. Після кожної відповіді запитуйте в «дітей», чи погоджуються вони із запропонованим рішенням, чи воно їх задовольняє. Відповіді «дітей» фіксуються знаками «+» – так, або «-» – ні.

Приклад заповнення відповідей

Пропозиції	Дитина 1	Дитина 2
Розділити навпіл	-	-
Віддати Дитині 1	+	-
Віддати Дитині 2	-	+
Не віддавати нікому	-	-
...	...	...

5. Але запропоновані рішення не подобаються «дітям», оскільки кожен/-на із них вимагає цілий апельсин. Якщо хтось запропонує спитати самих «дітей» для чого їм потрібен апельсин, зробіть це і рішення буде знайдене. Виявиться, що Дитині 1 (наприклад, доньці) потрібна цедра для того, щоб спекти пиріг, а Дитина (наприклад, син) хоче приготувати апельсиновий сік для мами.
6. Питання для обговорення:
 - Чи намагалися сторони вирішити проблему?
 - Чому важливо питати тих, хто знаходиться між собою в конфлікті, про те, чого вони хочуть? В чому їх інтерес?
 - Чому важливо знаходити якомога більше різних шляхів виходу із конфлікту?

7. Проаналізуйте в кожному запропонованому випадку рішення з позиції «перемога – поразка». Дайте визначення кожному з них (див. Інформацію до цієї вправи нижче). Найбільш успішний стиль трансформації конфліктів – «співпраця».
8. Питання для обговорення:
 - Для чого важливо вміти розрізняти індивідуальні стилі поведінки при трансформації конфлікту?
 - Як можна використовувати отримані знання, якщо одна із сторін не хоче шукати шляхи до співпраці?

ІНФОРМАЦІЯ:

Результати, які отримують сторони в процесі трансформації конфлікту	Стиль трансформації конфлікту
«поразка-поразка»	Уникання
«перемога-поразка»	Змагання
«поразка-перемога»	Адаптація/пристосування
«перемога-перемога»	Співпраця

Стиль **уникання** означає, що індивід не відстоює свої права, ні з ким не співпрацює для вироблення рішення, ухиляється від вирішення проблеми.

Стиль **змагання** – людина активна і вважає за краще йти до вирішення конфлікту власним шляхом. Вона не зацікавлена у співпраці з іншими і досягає мети, використовуючи свої вольові якості. Вона намагається в першу чергу задовольнити власні інтереси на шкоду інтересам інших, змушуючи їх приймати потрібне їй рішення.

Стиль **адаптації/пристосування** – це дії спільно з іншою людиною без спроби відстоювати власні інтереси. На відміну від уникання, у цьому стилі має місце участь в ситуації та згода робити те, чого хоче інша людина. Це стиль поступок, злагоди та принесення в жертву власних інтересів.

Той, хто слідує стилю **співпраці/співробітництва**, бере активну участь у вирішенні конфлікту та відстоює свої інтереси, але прагне при цьому співпрацювати з іншою людиною. Цей стиль потребує більших витрат часу, ніж інші: спочатку висувуються потреби, інтереси обох сторін, а потім йде їх обговорення. Це хороший спосіб задоволення інтересів обох сторін, який вимагає розуміння причин конфлікту та спільного пошуку нових альтернатив рішення. Серед інших стилів співробітництво – найважчий, але найбільш ефективний у складних конфліктних ситуаціях.

РОЗІГРУВАННЯ ЕМОЦІЙ

ТЕМИ: Психічна і духовна складові здоров'я. Емоційне благополуччя. Підтема: Природа і види емоцій.

ТРИВАЛІСТЬ: 30 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Набір карток з написаними на них різними емоціями та почуттями.

ЦІЛЬ: Сприяти формуванню навичок невербальної комунікації.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Заздалегідь підготуйте картки із написаними на них різними емоціями та почуттями за кількістю пар. Наприклад: *щастя, сум, переляк, злість, нудьга, голод, втома, збентеження, занепокоєння, здивування, образа, розчарування, гордість, цікавість* тощо. Почніть вправу з короткого обговорення поняття невербальної комунікації, або мови тіла: яким чином люди виражають невербальні емоції, на що це вказує іншим? (*більше про невербальну комунікацію див. у Вправі «А+Б»*).
 2. Попросіть учасників/-ць об'єднатися у пари. Кожній парі дайте картку з емоцією. Завдання кожної пари: розігравати сценки чи формувати «скульптури», які мають інтерпретувати мову тіла. Дайте 3 хвилини парам для підготовки.
 3. Запросіть першу пару продемонструвати свою сценку чи скульптуру. Решта учасників/-ць повинні відгадати, яку емоцію зображено. Якщо емоцію вгадано, запросіть наступну пару.
 4. Після того, як усі пари продемонстрували емоції зі своїх карток, проведіть загальне обговорення у групі:
 - Чи легко було виражати емоції/почуття без допомоги слів?
 - Чи легко вгадати емоцію людини, якщо спостерігати лише за невербальною комунікацією?
-

СКРІПКА

ТЕМИ: Здоров'я людини. Фізична складова здоров'я. Підтема: Дотримання здорового способу життя.

ТРИВАЛІСТЬ: 5 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Скріпки (відповідно до кількості учасників/-ць).

ЦІЛЬ: Проілюструвати наочно незворотність змін у випадку порушення стану здоров'я.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Роздайте усім учасникам/-цям звичайні канцелярські скріпки та запропонуйте розігнути їх у пряму лінію.
 2. Наступним кроком запропонуйте відновити скріпку (повернути її у початкову форму).
 3. Як видно з експерименту, відновити первинний вигляд скріпки неможливо. Проведіть аналогію зі здоров'ям людини. Якщо людина втрачає своє здоров'я, то навіть користуючись найсучаснішими методами та засобами медицини, не завжди можна його відновити. Тому завжди потрібно пам'ятати, що збереження здоров'я та його профілактика це більш ефективно, ніж лікування, навіть якщо воно найсучасніше.
-

СКЛАДНО ЧИ ЛЕГКО?

ТЕМИ: Соціальна складова здоров'я. Інформаційна безпека. Підтеми: Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей.

ТРИВАЛІСТЬ: 25 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал із твердженнями (за кількістю членів групи).

ЦІЛЬ: Сприяти розумінню того, як нові медіа змінюють спілкування та його зміст.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. У багатьох нових медіа бракує можливості проявити та «зчитати» невербальні прояви (мову тіла, емоції). Запитайте: *«У чому ви маєте переконатися, коли отримуєте повідомлення? Чи існують «хороші» та «погані» повідомлення? У чому ви маєте переконатися, коли надсилаєте повідомлення?»*
2. Під час спілкування, люди поєднують вербальні та невербальні способи комунікації. Коли ми не бачимо / не чуємо інтонації, емоцій людини, не бачимо «мову тіла» – це може ускладнювати спілкування та призводити до непорозумінь.

Варіант 1

3. Роздайте учасникам/-цям аркуші з табличкою «Складно чи легко» (див. Додатки до вправи, стор. 89) і попросіть їх виконати роботу самостійно.
4. Об'єднайте учасників/-ць у пари та попросіть їх протягом 5 хвилин порівняти свої відповіді та обговорити відмінності.
5. Оберіть кілька сценаріїв / ситуацій із таблички та обговоріть їх зі всіма:
 - У яких випадках легше чи складніше спілкуватися через Інтернет / мобільний телефон?
 - Коли ви отримуєте більше інформації?
 - Як ви зрозумієте, коли людина зла, збентежена або закохана?
 - Які повідомлення доречно відправляти за допомогою нових медіа (телефон, комп'ютер), а які - ні?
6. Проаналізуйте разом з групою ситуацію з точки зору одержувача. Приклад: *«Як би ви почувалися, якби хтось задав вам особисте питання віч-на-віч, по телефону, через смс або під час спілкування в чаті?»*

Варіант 2

3. Поділіть аудиторію на різні зони, що представляють різні комунікаційні засоби: особисто (віч-на-віч), телефон, повідомлення (смс) і чат.
4. До кожного сценарію в таблиці (див. Додатки до вправи, стор. 89) учасники/-ці мають визначити засоби медіа, які вони будуть використовувати в тій чи іншій ситуації.
5. Після озвучення кожного окремого сценарію, учасники/-ці йдуть до відповідної зони в аудиторії. Приклад: *«Який засіб комунікації ви б використали, щоб вибачитися перед кимось?»* Обговоріть переваги та недоліки різних варіантів.
6. Проаналізуйте разом з групою ситуацію з точки зору одержувача. Приклад: *«За допомогою якого засобу комунікації ви б хотіли, щоб перед вами вибачилися?»*

СТАТЬ ЧИ ҐЕНДЕР?

ТЕМИ: Соціальна складова здоров'я. Соціальний добробут. Соціальна компетентність.
Підтема: Поняття «ґендер» і «стать».

ТРИВАЛІСТЬ: 10 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Кольорові стікери (або картки) зеленого і жовтого кольору (або будь-яких інших кольорів) за кількістю учасників/-ць.

ЦІЛЬ: Закріпити знання щодо понять «стать» і «ґендер», підвести до розуміння сутності гендерних стереотипів.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Роздайте учасникам/-цям по два стікери різних кольорів (1 – зелений, 1 – жовтий), де зелений колір означає «стать», жовтий – «ґендер».
2. Потім зачитуйте твердження. Якщо учасники/-ці вважають, що твердження стосується «статі» – вони піднімають зелений стікер, якщо «ґендеру» – жовтий. (Альтернативний варіант: розмістіть на протилежних стінах аудиторії по аркушу паперу, де один із написом «стать», інший – «ґендер»; запропонуйте учасникам/-цям ставати біля того напису, який вони вважають правильним для озвученого твердження).
3. Перелік тверджень (може бути доповнений):
 - 1) Жінки народжують дітей (стать)
 - 2) Маленькі дівчата ніжні, сором'язливі, а хлопчики – розбишаки (ґендер)
 - 3) Жінки носять довге волосся, а чоловіки – коротке (ґендер)
 - 4) Жінки годують дітей грудьми, а чоловіки – із пляшечки (стать)
 - 5) Хлоп'ячі голоси «ламаються» при досягненні зрілості, а дівчачі – ні (стать)
 - 6) Дівчата менш активні в спорті (ґендер)
 - 7) Жінки займаються вихованням дітей (ґендер)
 - 8) Чоловіки відповідають за прийняття рішень (ґендер)
 - 9) Жінки турбуються про майбутнє своїх дітей (ґендер)
 - 10) Чоловіки є гарними водіями (ґендер)
 - 11) Жінки отримують заробітну плату нижчу за розміром, ніж чоловіки (ґендер)
 - 12) Чоловіки не вміють добре готувати (ґендер)
 - 13) Жінкам іноді відмовляють у прийнятті на роботу, оскільки вони можуть брати декретну відпустку (ґендер)
 - 14) Жінки не хочуть обіймати посади, які пов'язані з відповідальністю, а чоловіки – хочуть (ґендер)
4. Запитання для обговорення:
 - Чи складно було виконувати вправу?
 - У чому саме полягає відмінність між поняттями «стать» і «ґендер»?
5. Якщо це не було озвучено учасниками/-цями, поясніть, що поняття «стать» стосується суто біологічних характеристик людини. Наприклад, тільки чоловік може стати батьком, у чоловіків голос «ламається» під час досягнення зрілості. Лише жінка може стати матір'ю (народити дитину), годувати дітей грудьми. Проте більшість характеристик щодо чоловіків та жінок є соціально визначеними, а не біологічними. Тобто набір очікуваних зразків поведінки (норм) для чоловіків чи жінок мають назву *гендерні ролі*. Культура кожного суспільства містить узагальнені уявлення про те, якими

є чоловіки і жінки, та чим вони повинні займатися. Такі узагальнені усталені уявлення стосовно чоловіків і жінок загалом називають *гендерними стереотипами*. Зазвичай, вони можуть бути далекими від реальності, неточними, стійкими відносно нової інформації, та вельми віддаленими від реальних рис і поведінки конкретної людини. Сім'я, школа, ЗМІ, Інтернет, музика та фільми не тільки впливають на формування гендерних ролей, але й сприяють збереженню та передачі гендерних стереотипів. Наприклад, до гендерних стереотипів відносяться такі твердження: жінки не хочуть обіймати посади, які пов'язані з відповідальністю, а чоловіки – хочуть; чоловіки не вміють добре готувати, чоловіки є гарними водіями та інші. Насправді, доглядати і навчати дітей, прати, прибирати, забивати цвяхи, ремонтувати, здійснювати наукові відкриття може будь-хто, незалежно від біологічної статі.

СУЧАСНІ МЕТОДИ КОНТРАЦЕПЦІЇ

ТЕМИ: Соціальний добробут. Репродуктивне здоров'я молоді. Підтеми: Запобігання захворюванням, що передаються статевим шляхом. Засоби контрацепції.

ТРИВАЛІСТЬ: 40 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Дошка, крейда.

ЦІЛЬ: Поглибити знання про методи контрацепції; сприяти розумінню необхідності її використання в разі потреби.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Запитайте в учасників/-ць: *«Що таке контрацепція? Чи маєте ви інформацію про різні методи контрацепції? Де ви її отримали? Чи були ситуації, коли ваші знайомі та друзі цікавилися інформацією про контрацепцію?»*
2. Методом «мозкового штурму» запропонуйте групі назвати способи та методи контрацепції, які вони знають. Відповіді запишіть на дошці.
3. Надайте інформацію про те, що таке контрацепція, коротко охарактеризуйте кожен із сучасних методів контрацепції (див. Інформацію на сайті reprohealth.info), обговоріть з групою ефективність цих методів та їх вплив на організм людини.
4. Поінформуйте, що на сьогодні в Україні доступними є різні методи контрацепції. Кожна пара в різні періоди сумісного життя може використовувати той чи інший метод. Вибір методів контрацепції (крім презерватива) відбувається тільки за допомогою спеціаліста, тому що існують показання та протипоказання щодо використання кожного з методів. Будь-який метод контрацепції краще, ніж аборт.

ІНФОРМАЦІЯ:

Контрацепція – запобігання вагітності.

Контрацептиви – засоби, які запобігають заплідненню та настанню вагітності.

До методів контрацепції відносяться:

Комбіновані оральні контрацептиви (КОК) у вигляді таблеток («оральний» від латинського слова «oris» – рот); ін'єкційні (протизаплідні уколи) та імплантати; контрацептивний пластр; вагінальне кільце; внутрішньоматкові спіралі (ВМС); презервативи; сперміцидні креми, гелі, тампони, свічки, таблетки; природні методи планування сім'ї; метод лактаційної аменореї; жіноча або чоловіча стерилізація; невідкладна контрацепція.

Більш детальну інформацію стосовно кожного методу можна дізнатися на сайті reprohealth.info. Підліткам краще рекомендувати відповідні статті на сайті teenslive.info.

ТРЕНЕРСЬКІ НОТАТКИ:

- Під час надання інформації не давайте жодних конкретних порад щодо контрацепції. Ви можете продемонструвати справжні засоби контрацепції або використати плакат з назвами та зображеннями методів, якщо такий є.
- Під час збору інформації про методи контрацепції група може називати традиційні методи контрацепції, які є малоефективними, такі як перерваний статевий акт, спринцювання тощо. Наголосіть на тому, що для підлітків найкращим методом контрацепції є презерватив.

ТВЕРДЖЕННЯ

ТЕМИ: Соціальна складова здоров'я. Інформаційна безпека. *Підтеми: Безпека у мережі Інтернет. Онлайн безпека для попередження сексуального насильства та зловживань.*

ТРИВАЛІСТЬ: 15 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Роздатковий матеріал із твердженнями.

ЦІЛЬ: Формування навичок критичного використання нових медіа та визначення особистих цінностей та стандартів стосовно користування Інтернет.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Оберіть одну чи кілька з наступних тем:
 - *Вплив нових медіа на стосунки*
 - *Батьки та Інтернет*
 - *Конфіденційність та інтернет-залякування (кібербулінг)*
 - *Позитивні та негативні аспекти Інтернету*
 2. Презентуйте твердження (див. *Додатки до вправи, стор. 90*) та попросіть учасників/-ць обговорити їх. Обговорення може бути організовано різними чином:
 - **Зайняти позицію:** прочитайте твердження вголос та попросіть учасників/-ць стати біля одного з трьох варіантів відповідей – табличок «Згодні», «Не згодні», «Не визначилися», що відповідає їхній думці.
 - **Обговорення в групах:** розріжте твердження і помістіть їх у конверт. Об'єднайте учасників/-ць у дві групи. Попросіть їх по черзі брати одне твердження з конверту та читати його вголос. Тоді попросіть одну групу аргументовано підтримати твердження, а іншу – аргументовано заперечити / спростовувати твердження.
 - **Робочий аркуш:** об'єднайте учасників/-ць у пари чи малі групи та роздайте аркуші з трьома твердженнями. Попросіть їх записати аргументи «за» та «проти» кожного твердження. Обговоріть результати у загальному колі.
-

ТВОЄ ЖИТТЯ – ТВІЙ ВИБІР

ТЕМИ: Психічна і духовна складові здоров'я. Становлення особистості. Соціальний добробут.
Підтеми: Формування системи цінностей. Планування майбутнього. Соціальні аспекти статевого дозрівання. Спілкування хлопців і дівчат.

ТРИВАЛІСТЬ: 40 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Презентація вправи у PowerPoint або чотири картинки (аватарки) відвідувачів інтернет-чату, картки-повідомлення для кожної з чотирьох історій у чаті.

ЦІЛЬ: Сприяти усвідомленню наслідків ризикованої поведінки, ознайомлення із алгоритмом прийняття виважених рішень.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Заздалегідь подбайте про підготовку до проведення вправи. Якщо Ви вирішили використовувати презентацію вправи у PowerPoint, подбайте про матеріально-технічне забезпечення (комп'ютер чи ноутбук, проектор). Інакше – підготуйте три картинки-аватарки відвідувачів інтернет-чату, чотири групи карток з повідомленнями в чаті, групи карток з алгоритмом прийняття рішень та окремо – картки з додатковими запитаннями (див *Додатки до вправи, стор. 91*).
2. Спілкуючись у чаті з віртуальними відвідувачами, учасники/-ці мають змогу розглянути проблемні ситуації з реального життя в межах таких тем:
 1. Проблеми в стосунках з найкращим другом/подругою
 2. Вживання алкоголю/наркотиків на вечірці
 3. Перший сексуальний досвід
 4. Проблеми в стосунках із батьками
3. У межах кожної з тем є історії відвідувачів сайту, наведені у вигляді 4-6 карток-повідомлень, а також орієнтовні запитання, які можна використовувати для розвитку та підтримки дискусії. Ключове повідомлення вправи: у прийнятті рішень слід завжди спиратись на свої життєві цінності.
4. Поясніть: «Під час цієї вправи ми розглянемо декілька непростих ситуацій із повсякденного життя, повідомлення про які надійшли від відвідувачів інтернет-чату, та спільними зусиллями знайдемо для них рішення».
5. Розмістіть на дошці чи стенді зліва чотири картки-аватарки відвідувачів інтернет-чату. Завдання для учасників/-ць: керуючись власними життєвими цінностями, вони мають знайти рішення для життєвих ситуацій. Зверніть увагу на дошку/стенд, дайте кілька секунд, щоб вони роздивились візуальні матеріали.
6. Повідомте учасників/-ць, що вони перебувають на одному з сайтів, де можна отримати психологічну консультацію – www.helpme.com.ua, і що сьогодні в чаті сайту надзвичайно багато відвідувачів, тому консультанти сайту попросили учасників/-ць допомогти їм відповідати на повідомлення. Поясніть, що тепер вони також є консультантами, наголосіть на важливості цієї ролі.
7. Зверніть увагу учасників/-ць на чотири картинки (аватарки), розміщені на дошці/стенді зліва. Розкажіть, що у чат одночасно прийшло чотири повідомлення від різних людей з проханням допомогти вирішити ту чи іншу ситуацію. Спитайте учасників/-ць, що вони думають про власників/-ць цих аватарок: хто це, хлопець чи дівчина? скільки їм років? в якому вони настрої? чому?

8. Після цього спитайте в учасників/-ць, з ким із цих людей вони б хотіли поспілкуватись. Коли учасники/-ці оберуть одну з аватарок, інші картинки треба прибрати з дошки.
9. Покажіть перше повідомлення групі так, щоб вони його прочитали, а потім розмістіть повідомлення в центральному секторі дошки. Учасники/-ці мають самостійно прочитати повідомлення та спільно вирішити, як на нього відповісти. Не втручайтеся в дискусію, проте за потреби підтримуйте її, використовуючи запитання подані до цієї картки у *Додатках до вправи* (стор. 91). Після того, як учасники/-ці спільно вирішать, яку відповідь надіслати у чат, оберіть та розмістіть на дошці у відповідь від віртуального співрозмовника наступну картку-повідомлення і т. д.
10. У Вас є 4-6 карток-повідомлень до чату з кожним із відвідувачів, зображених на аватарках. Ви маєте самостійно обрати, яку картку-повідомлення розмістити на дошці залежно від того, яку відповідь сформулювали учасники/-ці групи. Після того, як буде знайдено вихід із даної ситуації, потрібно прибрати всі повідомлення та повернути на дошку картки з аватарками. Тільки тоді учасники/-ці можуть перейти до повідомлення від наступного відвідувача чату.
11. Як показує практика, кожна з цих історій може викликати жваву та цікаву дискусію. Не намагайтеся встигнути обіграти усі історії, оскільки за 15 хвилин відведеного часу вам це все одно не вдасться. За один урок можна встигнути розглянути 1-2 історії.
12. Закріплення матеріалу. За 1-2 хвилини до завершення вправи повідомте учасникам/-цям, що під час обговорення рішень, вони ще не знаючи цього, використовували *алгоритм прийняття рішень*. Розкажіть їм про основні кроки прийняття рішень та моделі поведінки (див. інформацію нижче).
13. Підсумовуючи обговорення, підведіть учасників/-ць до висновку: *«Під час виконання цієї вправи ми з вами побачили багато складних життєвих ситуацій та зрозуміли, що завжди слід приймати рішення, ґрунтуючись на своїх власних цінностях»*.

АЛГОРИТМ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

Метод полягає у виконанні п'яти усвідомлених кроків:

1 крок. Усвідомити те, що ситуація вимагає прийняття виваженого рішення. Наприклад, чистити чи не чистити зуби, дружити з цим хлопцем/дівчиною чи ні, вступати у сексуальні стосунки сьогодні чи пізніше (у більш дорослому віці) тощо. Тобто потрібно **визначити, в чому саме полягає проблема.**

2 крок. **Зібрати інформацію** стосовно даної ситуації. Ця інформація може бути здобута як з власного досвіду, так із запозиченого.

3 крок. На основі усвідомленої інформації **сформулювати щонайменше три варіанти** можливого рішення.

4 крок. **Проаналізувати можливі наслідки кожного з варіантів**, які з них можуть бути позитивними, а які можуть принести втрати.

5 крок. **Прийняти остаточне рішення.** Вибір зроблено.

ТЕЛЕФОННИЙ ДЗВІНОК

ТЕМИ: Соціальний добробут. Соціальна компетентність. Підтема: Навички ефективного спілкування.

ТРИВАЛІСТЬ: 25 хвилин

МАТЕРІАЛИ: -

ЦІЛЬ: Ознайомити з різними типами поведінки при спілкуванні, сприяти формуванню асертивної поведінки.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Попросіть піднятися 4-х волонтерів/-ок. Запросіть волонтерів вийти з кімнати для деталізації завдання: 3 учасники/-ці будуть по черзі звертатися до «власника» телефону та просити скористатися телефоном для дзвінка у терміновій справі, а 1 людина буде тою, до кого звертатимуться з проханням.
2. Важливо: завдання потрібно роз'яснювати окремо для кожного/-ї з волонтерів/-ок, щоб вони не знали, як саме кожен/-а з них буде поводитися:
 - Учасник/-ця 1: проситиме подзвонити, демонструючи невпевнену поведінку. Потрібно пам'ятати про мову тіла, інтонацію, які характерні для невпевненої поведінки.
 - Учасник/-ця 2: буде просити подзвонити, демонструючи агресивну поведінку.
 - Учасник/-ця 3: проситиме подзвонити, демонструючи асертивну (гідну) поведінку (чесно і прямо виражати свої думки, почуття, бажання), демонструвати впевненість.
 - Учасник/-ця 4: буде вислуховувати прохання від трьох учасників/-ць по черзі і реагувати природно, так, як би реагував/-ла у реальній ситуації.
3. Решта членів групи виконуватимуть роль «спостерігачів», при цьому важливо, щоб вони не втручалися у діалоги. Їх завдання – простежити, який тип поведінки демонструють волонтери/-ки при спілкуванні.
4. Потім відбувається рольова гра, в якій учасники/-ці по черзі, дотримуючись інструкцій, звертаються з проханням подзвонити.
5. Запитання для обговорення:
 - Як почувалися актори у заданих ролях? (розповідають по черзі)
 - (Запитання до «власника» телефону) Які емоції ви переживали під час першої, другої і третьої ситуацій? Кому з них хотілося відмовити і чому? Що вплинуло на рішення дати телефон для дзвінка?
 - (Запитання для «спостерігачів») Яку поведінку учасники/-ці демонстрували в ролях? За якими ознаками ви могли зрозуміти, яку поведінку (який тип поведінки) проявляли «прохачі»?
6. Проведіть деролінг (як це робити – див. стор. 17 Посібника)
7. Запитання до всієї групи: «Який, на вашу думку, тип поведінки найбільше сприяє ефективному спілкуванню?»
8. У вигляді короткої презентації надайте учасникам/-цям інформацію про типи поведінки при спілкуванні (див. нижче).

ІНФОРМАЦІЯ:

Виокремлюють три типи поведінки: пасивна, агресивна, асертивна.

Пасивна поведінка

Зміст пасивної поведінки – уникнути конфлікту, догодити оточенню, виглядати в очах інших приємною людиною.

Ознаки пасивної поведінки: такі люди заперечують власні потреби; приховують почуття, думки, бажання, рідко їх висловлюють; жертвують інтересами, потребами заради інших; уникають активних контактів з оточуючими, складних ситуацій; виправдовуються або вибачаються при найменшій критиці; вважають, що інші користуються їхньою добротою; схильні накопичувати образи; уникають відповідальності, надають це право іншим; не відстоюють своїх прав, не вміють протистояти маніпуляціям з боку інших людей; іноді самі намагаються маніпулювати іншими, викликаючи у них жалість, почуття провини.

Наслідки: потреби таких людей не задовольняються, вони відчують себе жертвами; недостатньо керують власним життям, дають можливість іншим це робити; не вміють себе захистити; втрачають самоповагу; не завжди досягають бажаного, не використовують сприятливих можливостей.

Агресивна поведінка

Використовується особами, які переймаються лише своїми потребами, думками та почуттями і досягають бажаного будь-яким шляхом. Не враховують прав і справедливих вимог інших.

Зміст агресивної поведінки – домінувати, відстоювати свої права за рахунок інших людей.

Ознаки агресивної поведінки: вважають власні потреби та думки пріоритетними; ігнорують почуття та потреби інших; недооцінюють співрозмовників; висловлюють думки, почуття і бажання у нав'язливій формі (вимоги, накази, звинувачення, погрози); перекладають відповідальність за свої дії на інших; самостверджуються за рахунок інших; висловлюються голосно, перебивають; контролюють життя своє та оточуючих.

Наслідки: задовольняють свої потреби, досягають бажаного; провокують агресію з боку інших, часто спричиняють конфлікти; втрачають довіру й повагу людей.

Асертивна (впевнена) поведінка

Асертивність часто визначають як золоту середину між пасивною і агресивною поведінкою.

Зміст асертивної поведінки – чесно і прямо виражати свої думки, почуття, бажання, переконання, відстоювати власні права (у конструктивній формі), не порушуючи при цьому прав інших людей.

Ознаки асертивної (впевненої) поведінки: такі люди відповідальні за власну поведінку, не звинувачують інших у своїх негараздах; відстоюють власні права і переконання, водночас ставлячись з повагою до інших; цінують стосунки з іншими людьми, уміють уважно слухати і розуміти, щиро висловлюють позитивні та негативні емоції без ворожості та образливої переваги, визнають за іншими право помилятися, не осуджують за це; знають, чого хочуть або не хочуть, і можуть це чітко сформулювати; уміють домовлятися, знаходити рішення, що задовольняють обидві сторони; вміють себе захистити (не дозволяють іншим дошкуляти або використовувати), доброзичливо і впевнено відмовляти; сприймають компліменти і похвалу без удаваної скромності.

Наслідки: досягають бажаного, не порушуючи прав інших; вибудовують добрі стосунки; задоволені собою, своїм життям; деякі вважають їх надто пробивними і наполегливими; не завжди асертивних людей сприймають позитивно, тому що вони не приховують своїх емоцій.

ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

ТЕМИ: Здоров'я і безпека людини. Фізична складова здоров'я. Соціальна складова здоров'я.
Підтеми: Чинники, які впливають на показники здоров'я населення. Репродуктивне здоров'я.

ТРИВАЛІСТЬ: 15 хвилин

МАТЕРІАЛИ: Дошка і крейда.

ЦІЛЬ: Спонукає до аналізу факторів, які впливають на стан здоров'я людини, в тому числі репродуктивне.

ІНСТРУКЦІЇ:

1. Використовуючи метод «мозкового штурму», запропонуйте групі перерахувати усі фактори, які, на їхню думку, негативно впливають на здоров'я людини, в тому числі на репродуктивне здоров'я. Після збору ідей, структуруйте відповіді та визначте чотири основні фактори, що впливають на стан здоров'я людини (див. *Інформацію* нижче).
2. Надайте інформацію про кожен із факторів, особливо наголошуючи на негативному впливі на організм людини паління та алкоголю. Зверніть увагу, що на стан репродуктивного здоров'я суттєво впливає також часта зміна статевих партнерів.
3. Підведіть групу до висновку, що спосіб життя – це основа для збереження здоров'я, а свідоме дотримання здорового способу життя надасть можливість бути здоровим в цілому.

ІНФОРМАЦІЯ:

Основні фактори, які впливають на стан репродуктивного здоров'я:

- спосіб життя – до 50%
- спадковість – до 20%
- стан навколишнього середовища – до 20%
- обсяг та якість медичної допомоги – до 10%

Спосіб життя – це спосіб взаємодії людини з оточуючим середовищем та її поведінка, яка обумовлена особистою позицією щодо факторів, які мають вплив на її життя та здоров'я.

Спадковість – все те, що людина отримує у спадок від попередніх поколінь щодо її здоров'я.

Стан навколишнього середовища – екологія.

Обсяг та якість медичної допомоги – рівень розвитку медицини, який є на даний момент у країні, що дозволяє діагностувати та лікувати різні хвороби.

ТРЕНЕРСЬКІ НОТАТКИ:

- Готуючись до проведення вправи, потрібно звернути увагу на перелік факторів, які впливають на репродуктивне здоров'я. Це допоможе під час «мозкового штурму» направляти обговорення у групі таким чином, щоб були названі всі чотири основні фактори.

ЩО ТАКЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ?

ТЕМИ: Здоров'я людини. Фізична складова здоров'я. Підтеми: Дотримання здорового способу життя. Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я.

ТРИВАЛІСТЬ: 30 хвилин

МАТЕРІАЛИ: 5 заготовок пелюсток різнокольорової квітки, 1 заготовка серцевини квітки.

ЦІЛЬ: Визначити поняття «здоров'я людини» та проілюструвати його складові з метою усвідомлення цілісності та взаємозалежності цих складових.

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Готуючись до виконання вправи, зробіть заготовки пелюсток різнокольорової квітки. Кожна «пелюстка» квітки символізує одну зі складових здоров'я – фізичну, емоційну, розумову, соціальну, психологічну (особистісну).
2. Об'єднайте учасників/-ць у 3 групи. Запропонуйте кожній з цих груп проаналізувати два аспекти здоров'я людини: *«Обговоріть, що включають в себе ці складові здоров'я, та покажіть взаємозв'язок з іншими складовими, наприклад, як дві ваші «пелюстки» - фізичне та духовне здоров'я – пов'язані одна з одною»*. У кожній з груп потрібно показати взаємозв'язок тих «пелюсток», які їм дісталися під час жеребкування.
3. Для роботи в групах дайте 10 хвилин. Кожна група має вибрати людину, яка буде презентувати напрацювання групи.
4. Проведіть презентацію роботи груп на загал та обговоріть результати роботи.
5. Надайте визначення поняттю «здоров'я» та його складових (див. Інформацію нижче). Під час пояснення, складіть на дошці аплікацію із пелюсток як символ поняття цілісності людського здоров'я. Духовне здоров'я потрібно поставити в центр як серцевину квітки.
6. Підведіть групу до висновку, що здоров'я людини має розглядатися як цілісне, складові частини якого взаємозалежні. Якщо відбуваються зміни в одній із складових, то це позначається і на всіх інших. Прийняття свідомого рішення щодо збереження свого здоров'я та профілактичних заходів вимагає достовірної інформації, навичок і розуміння того, що всі наші рішення впливають на наше життя.

ІНФОРМАЦІЯ:

Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб (за визначенням ВООЗ).

Складові здоров'я:

- *Фізичне здоров'я* – функціонування людського організму і стан здоров'я кожної з його систем. Для нас важливо знати, як повинен функціонувати наш організм, як визначити, чи все гаразд у нас зі здоров'ям.
- *Емоційне здоров'я* – це здатність розуміти наші почуття і виражати їх. Знання про те, як відчуваємося ми самі і як почуваються інші, допомагає нам виражати свої почуття у зрозумілий для інших людей спосіб. Важливо комфортно почувати себе, беручи до уваги діапазон емоцій, і знати, коли людям добре, а коли ні.
- *Розумове здоров'я* – це наша здатність отримувати інформацію, наша обізнаність, звідки отримувати необхідну інформацію, як її використовувати. Ми повинні вміти

збирати потрібну інформацію із різноманітних джерел і бути спроможними використовувати цю інформацію для прийняття рішень стосовно нашого організму.

- *Соціальне здоров'я* – це те, як почуваємося в якості членів соціуму, суспільства, як ми взаємодіємо з іншими людьми. Нам необхідно розуміти, що дійсно є для нас важливим у стосунках з друзями, сім'єю, коханими і всіма тими, з ким ми взаємодіємо. Ми повинні виробляти вміння, які допоможуть нам у цих стосунках.
- *Психологічне (особистісне) здоров'я* – це відчуття себе як особи, відчуття розвитку свого «єго» («его» – це частина нашої суті, яка вимагає від нас розвитку почуття власної особистості і самовдосконалення), це наші сподівання у досягненнях, наше уявлення про успіх. Кожен з нас знаходить унікальні способи самовираження залежно від того, що ми цінуємо і чого ми сподіваємося досягти для себе та суспільства. Наприклад, деякі люди знаходять можливості для самореалізації в своїй роботі або кар'єрі, інші – в сім'ї, а ще інші – в діяльності на благо інших. Ми можемо визначити для себе те, що приносить задоволення власному «єго».
- *Духовне здоров'я* є серцевиною квітки. Духовне здоров'я є стрижнем нашого існування. Це суть нашого буття (те, що ми цінуємо і що для нас є найважливішим). Духовність дає можливість зрозуміти співвідношення аспекту духовного здоров'я з іншими п'ятьма.

ТРЕНЕРСЬКІ НОТАТКИ:

- Обов'язково користуйтеся різнокольоровим папером, зробіть заготовки заздалегідь.
 - На роботу в малих групах не давайте більше рекомендованого часу, тому що група під час роботи може перейти до сторонніх розмов.
 - Після кожної презентації дякуйте групі за роботу та пропонуйте вносити доповнення на загал. Після цього підсумуйте результат роботи та додайте свою інформацію щодо кожної складової здоров'я людини. Після всіх презентацій обов'язково зробіть підсумок, зазначений у пункті 6 опису вправи.
-

Я-ПОВІДОМЛЕННЯ

ТЕМИ: Соціальний добробут, соціальна компетентність. Підтема: Навички ефективного спілкування. Психічна і духовна складові здоров'я. Емоційне благополуччя.

ТРИВАЛІСТЬ: 20 хвилин

МАТЕРІАЛИ: 3 картки з описами ситуацій, ручки/маркери, дошка, крейда.

ЦІЛЬ: Сформувати навичку використання «Я-повідомлення».

ІНСТРУКЦІЯ:

1. Надайте учасникам/-цям інформацію про використання «Я-повідомлення» під час спілкування: *«В ситуації, коли людина переживає сильні негативні емоції, з'являються проблеми з їх висловленням, а це може, у свою чергу, призвести до конфлікту. Одним з ефективних способів вирішення цієї проблеми є усвідомлення своїх почуттів і здатність сказати про них співрозмовнику. Саме цей спосіб самовираження і називається «Я-повідомленням».*

«Я-повідомлення» – це усвідомлення та проголошення власного стану, викликаного ситуацією, що склалася. Використання під час спілкування «Я-повідомлень» допомагає висловити свої почуття, не принижуючи іншу людину (порівняйте: «Я дуже хвилююсь, коли тебе немає вдома об 11-й вечора» та «Ти знову прийшов/-ла додому об 11-й вечора?!»).

Людина завжди відчуває, коли її звинувачують чи хочуть перекласти на неї відповідальність. Важливо розуміти, що «Я-повідомлення» конструктивно змінює не тільки ваше особисте ставлення до складної ситуації, а й ставлення вашого співрозмовника/-ці до неї. Ваше щире висловлювання своїх почуттів з позиції усвідомлення своєї відповідальності за те, що з вами відбувається, не може нікого образити чи викликати агресію, а навпаки, спонукає співрозмовника/-цю замислитися над правильністю і його/її власного вчинку.

«Я-повідомлення» охоплює не тільки «проговорювання» свого емоційного стану, а й визначення умов та причин, що викликали цю ситуацію».

2. Схема «Я-повідомлення» має бути заздалегідь оформлена на аркуші для фліпчарту або на дошці. Презентуйте учасникам схему «Я-повідомлення»:

Коли я бачу (або чую), що (як) ти...

Я відчуваю... (опис власних почуттів, пов'язаних з ситуацією, що виникла)

Тому що... (думки, спогади про спільні цінності, бажання зберегти дружні або приятельські стосунки тощо) ...

Тому в майбутньому **мені б хотілося** ...

3. Об'єднайте учасників/-ць у 3 групи і запропонуйте обговорити запропоновані нижче ситуації, підготувавши реакції на них з використанням «Я-повідомлень».
4. На виконання завдання дайте 5-7 хвилин. Далі кожна група представляє свої варіанти вирішення зазначеної ситуації, використовуючи «Я-повідомлення». (До уваги тренера:

Практичну роботу можна провести й індивідуально. Для цього кожному члену групи потрібно видати бланк із ситуаціями, а він має підготувати для них «Я-повідомлення». Результати учасники/-ці можуть презентувати у загальному колі.)

5. Зауважте, що учасникам та учасницям на початку вправи може бути складно віднайти правильні слова для висловлення почуттів. Допоможіть їм, назвавши базові почуття людини (за К.Ізардом): страх, гнів, радість, горе, здивування, огида, цікавість, зневага, провина, сором.
6. Після завершення роботи у малих групах, проведіть обговорення у загальному колі.
Запитання для обговорення:
 - Які висловлювання ми переважно використовуємо у повсякденному житті?
 - Чи важко вам було оперувати «Я-повідомленнями»? Чому?
 - У чому переваги «Я-повідомлення»?

Ситуації:

✂

Група 1: Друг/подруга попросив/-ла у тебе одяг і порвав/-ла його.

✂

Група 2: Ви домовились з другом/подругою про зустріч, щоб піти у кіно. Він/вона не прийшов/-ла. Ви чекали, але так і не дочекалися.

✂

Група 3: Батьки сварять вас за погані оцінки.

✂

ДОДАТКИ ДО ВПРАВ

ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «ВПЛИВ, ПРО ЯКИЙ Я ЗНАЮ»



МІФ ЧИ РЕАЛЬНІСТЬ?

- Робота на комп'ютері чи користування мобільними пристроями можуть спричинити появу висипів/вугрів на шкірі обличчя.
- Тими, хто знущається з підлітків в Інтернеті, найчастіше є такі самі підлітки.
- Кіберхондрія передбачає необґрунтовані хвилювання за власний стан здоров'я через занадто часте й надмірне використання Інтернету для пошуку інформації про хвороби, схильність самотійно ставити серйозні діагнози.
- «Блакитне світло» екрану пригнічує секрецію гормону мелатоніну (відомого як «гормон сну»), тому людина гірше засинає.
- Світло екрану збільшує кількість гормону греліну, що примушує людину відчувати голод.
- Інтернет і цифрові пристрої самі по собі нейтральні. Добре чи погано вони впливають на людину, залежить від самої людини.
- Під час користування цифровим пристроєм людина забуває моргати й робить це в десять разів рідше, ніж зазвичай.
- Перегляд порнографії викликає залежність, збільшується кількість випадків сексуальних домагань внаслідок перегляду порнографії онлайн.
- У середньому молода людина робить 12 селфі перед тим, як опублікувати селфі онлайн.



МІФ ЧИ РЕАЛЬНІСТЬ?

- Робота на комп'ютері чи користування мобільними пристроями можуть спричинити появу висипів/вугрів на шкірі обличчя.
- Тими, хто знущається з підлітків в Інтернеті, найчастіше є такі самі підлітки.
- Кіберхондрія передбачає необґрунтовані хвилювання за власний стан здоров'я через занадто часте й надмірне використання Інтернету для пошуку інформації про хвороби, схильність самотійно ставити серйозні діагнози.
- «Блакитне світло» екрану пригнічує секрецію гормону мелатоніну (відомого як «гормон сну»), тому людина гірше засинає.
- Світло екрану збільшує кількість гормону греліну, що примушує людину відчувати голод.
- Інтернет і цифрові пристрої самі по собі нейтральні. Добре чи погано вони впливають на людину, залежить від самої людини.
- Під час користування цифровим пристроєм людина забуває моргати й робить це в десять разів рідше, ніж зазвичай.
- Перегляд порнографії викликає залежність, збільшується кількість випадків сексуальних домагань внаслідок перегляду порнографії онлайн.
- У середньому молода людина робить 12 селфі перед тим, як опублікувати селфі онлайн.



ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «ЖИТИ ПОРУЧ»

Лист Ігоря до друга

«.....Три місяці тому я дізнався про те, що у мене ВІЛ. Моїм першим бажанням було покінчити зі своїм життям взагалі. Але я зустрів людей, які, як з'ясувалося, живуть з цією проблемою вже не один рік і живуть повноцінним життям. Можливо це і так. Я поки що цього не знаю. Ти – перша людина, якій я говорю про свою проблему, і весь час уявляю собі твою реакцію. Найбільше мене хвилює реакція батьків та Ірини, моєї коханої дівчини. Тим більше, що я не знаю, чи не інфікував її.

Найчастіше я повертаюся до думки, що не можливо повернути все так, як було раніше...»

Питання для обговорення:

1. Чому, на вашу думку, Ігор відкрився першому своєму другові і тільки через три місяці?
2. Що допомогло Ігорю зберегти життя?
3. Чи відчуває він відповідальність перед своїми батьками та дівчиною?
4. Які можуть бути варіанти розвитку цієї історії?

ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «ЗАЧАТТЯ ТА ВАГІТНІСТЬ»

Тест «ЩО ВИ ЗНАЄТЕ ПРО ЗАПЛІДНЕННЯ?»

Інструкція: Підберіть до слів з колонки I відповідні за змістом фрази або закінчення фраз з колонки II, поєднавши слова у обох колонках лініями.

КОЛОНКА I	КОЛОНКА II
1. Запліднення	А. Місце у жіночому організмі, де дозріває плід
2. Яйцеклітина	Б. Місце, де виробляються сперматозоїди
3. Фаллопієва труба	В. ... виходить з яєчника.
4. Сім'я (сперма)	Г. Трубка, якою сперматозоїд пересувається після виходу з яєчка
5. Сім'явиносна протока	Д. Виверження сперми із статевого члена
6. Сперматозоїди	Е. Процес з'єднання яйцеклітини зі сперматозоїдом
7. Еякуляція	Є. Місце, де яйцеклітина і сперматозоїд з'єднуються
8. Простата (передміхурова залоза)	Ж. Рідина, яка містить сперматозоїди та секрет інших залоз
9. Матка	З. ... виробляє рідину, яка є часткою сімені
10. Яєчка	І. ... дозрівають в яєчках.

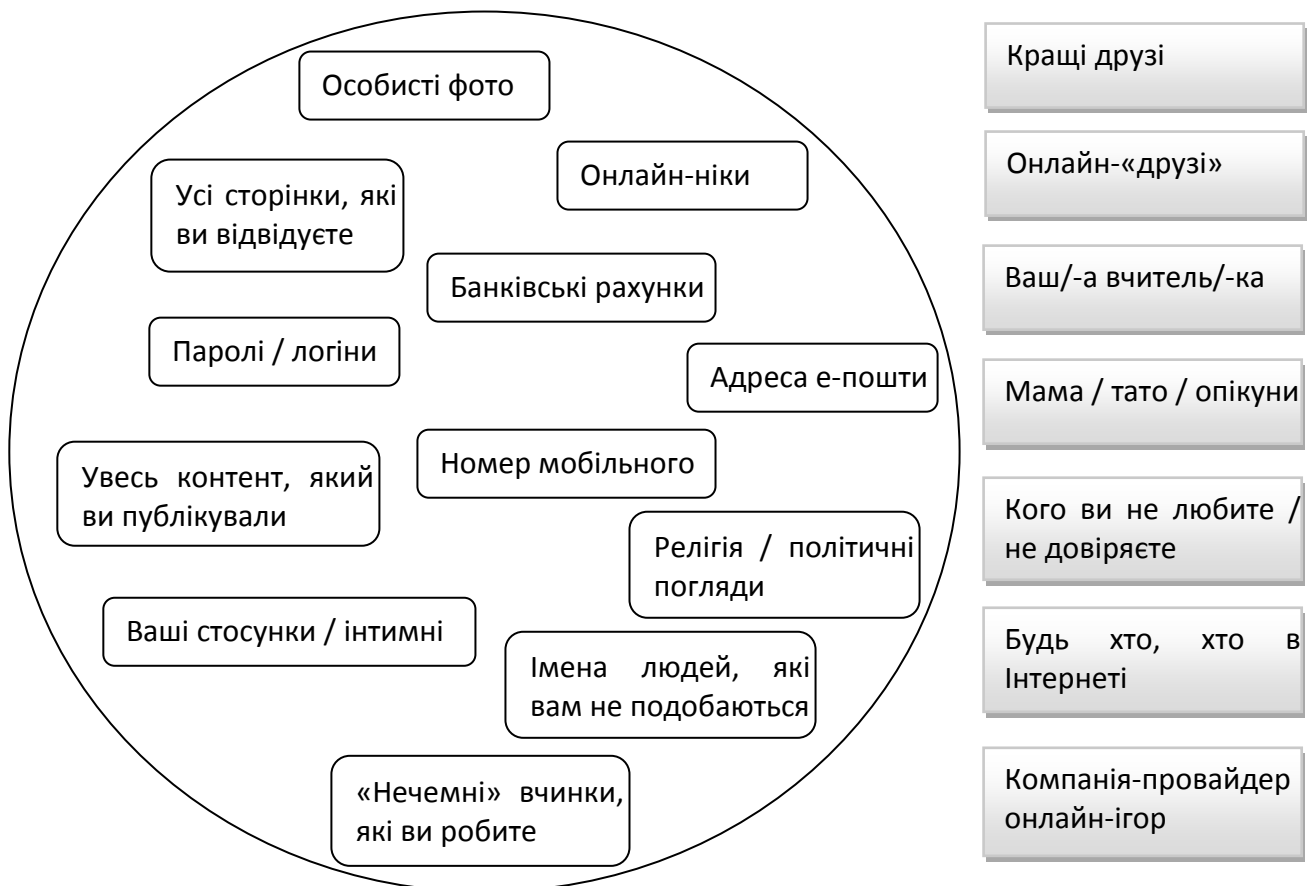
ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «КАЖЕМО НІ»

Доведи, що ти мене любиш!	Ти ж сам/-а знаєш, – ліжко нічого не доводить.
Якщо ти мене кохаєш, то на мою думку, ти будеш згоден/-а!	А якщо ти мене кохаєш, то не будеш на мене тиснути!
Так, давай, не ламайся!	Я сказав/-ла – ні!
Чому ти не хочеш, що тобі не подобається?	Я боюсь наслідків: можливої вагітності, хвороб.
Я знаю, що ти сам/-а цього хочеш!	Не надійся, цього хочеш ти, а не я!
Ми з тобою вже дорослі люди і не треба упускати шанс спробувати це!	Я не хочу поспішати. Я вирішив/-ла спочатку одружитися.
Ти хочеш мене втратити?	Знаєш, мені здається, що краще втратити тебе, ніж свою цноту.
У тебе є до мене якісь почуття, чи не так?	Так, але у мене немає впевненості в твоїх почуттях.
Не бійся, усе буде ОК, тобі навіть сподобається.	По-перше, у мене місячні; по-друге, ще не настав час.
Красунчику, я хочу тебе! Будь мужиком, усі це роблять!	І скільки разів ти говорила цю фразу? Своїй коханій я дав обіцянку зберегти вірність!

ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «ОБМЕЖЕНИЙ ДОСТУП»

Схема поширення Вашої інформації в Інтернет:

Кому Ви дасте інформацію про...?



ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «ОПОВІДАННЯ ПРО ПЕТРИКА»

Якось уранці в кімнаті Петрика звично продзвонив будильник, але хлопчик не підвівся з ліжка. Хвилин через десять його мама прочинила двері в кімнату. «Ну ж бо, поквапся! – сказала вона. – Знову спізнишся до школи. *Ледацюга!*» «Мамо, я захворів», – відповів Петрик. «*І чому ти завжди поводишся як маленький?* – відповіла мама. – Тобі завжди погано, коли в розкладі є фізкультура. Вставай і збирайся. Твій брат уже майже готовий». Петрик швидко вдягнувся і вийшов на кухню.

Його старший брат Андрій щойно закінчив снідати. «Я пішов, мамо», – сказав Андрій. «Зачекай на Петрика», – сказала мама. «*Цей телепень завжди спізнюється*, – заперечив Андрій. – Я не хочу пропустити автобус». Одначе хлопці – старший брат і Петрик – встигли на автобус саме вчасно. Та коли двері зачинилися й автобус рушив, Петрик згадав, що його домашнє завдання залишилося в кімнаті. Петрик запитав водія, чи не можна зачекати, поки він збігає по домашнє завдання. «*Ти що, дурний?* Це тобі не таксі. Ще й за запізнення одержиш».

Прийшовши до школи, Петрик попередив учительку, що забув домашнє завдання вдома. Вона сказала: «Це вже вчетверте за місяць, Петрику. *Ти взагалі сідав за уроки? Я починаю думати, що ти мені брешеш.* Боюсь, мені доведеться поговорити про це з твоїми батьками».

Петрик любив спортивні ігри, але ненавидів фізкультуру, бо був найменшим серед хлопців. Того дня вони мали грати на уроці в баскетбол, який Петрик терпіти не міг. Учитель попросив дітей розділитися на дві команди, «Левів» і «Тигрів». За десять хвилин кожна з команд нараховувала по десять гравців, і *тільки Петрик залишився сам* - один.

Капітан команди «Леви» сказав: «*Ми його не хочемо – він погано грає*». «*Який із нього тигр? Він радше наляканий кіт!*» – додав капітан команди «Тигри», і всі хлопці розреготалися.

Зрештою вчитель призначив Петрика до команди «Левів». Але *хлопець усю гру просидів на лаві запасних*, бо капітан не допустив його до гри. Того дня після уроків брат Петрика Андрій грав поблизу будинку з друзями у футбол. Порівняно з баскетболом Петрикові значно більше подобався футбол. Це була його улюблена спортивна гра. Тому Петрик попросив Андрія прийняти його до команди. Але Андрій відмовив. «Нізащо, – заявив він. – *Ти все зіпсуєш*».

Мама хлопців почула це і сказала: «Тобі слід прийняти брата до гри, Андрію». «Але ж, мамо, він такий незграбний, – відказав Андрій. – *І весь час плутається під ногами*».

ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «ОСОБИСТІ КОРДОНИ»

✂ _____

Потисніть руку одне одному

✂ _____

Подивіться одне одному в очі протягом 1 хвилини

✂ _____

Поцілуйте одне одного у щоку

✂ _____

Зробіть масаж плечей одне одному

✂ _____

Підморгни́ть одне одному

✂ _____

Зробіть масаж долонь одне одному

✂ _____

Погладьте обличчя одне одному

✂ _____

Поцілуйте вухо одне одного

✂ _____

Понюхайте одне одного

✂ _____

Зробіть зачіску партнерові/-ці

✂ _____

Поплескайте партнера/-ку по коліну

✂ _____

Сядьте одне одному на коліна

✂ _____

ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «ПОРАДА ОЛЕНІ»



Історія

Олена, як і багато хто з її подруг, давно задивлялася на десятикласника Максима: красивий, з почуттям гумору, має скутер та 10-й Айфон. Щоправда, репутація у нього була не бездоганна – багатьох дівчат довів до сліз. Однак, це лише додавало йому популярності.

Одного разу Максим зустрів Олену після школи та запропонував їй покататися. Дівчина одразу ж погодилася: нарешті її мрія здійснилася! «Головне, – подумала вона, – не розчарувати його».

Коли вони залишилися наодинці, Максим спитав: «Я тобі подобаюся? Ти мене кохаєш?»

Дівчина почервоніла і тихо відповіла: «Так».

«Тоді довірся мені», – сказав Максим і вона не посміла відмовити...

Наступного дня Олена побачила Максима в школі. Він розмовляв з хлопцями. Підійшла, привіталася, але Максим навіть не подивився і її бік. Дівчина кілька тижнів переживала, шукала зустрічі з ним (він унікав її). Через певний час Олена зрозуміла, що вагітна...



Варіант. Під тиском батьків, Олена та Максим одружилися.

- з якими проблемами вони зіткнулися?
- чи готові вони самостійно вирішувати ці проблеми?
- чи вдасться їм продовжити навчання?
- які шанси на збереження цього шлюбу?



Варіант. Олена вирішила народжувати дитину.

- як до цього можуть поставитися їх батьки, родичі, знайомі?
- які можливі негативні наслідки для здоров'я матері-підлітка та дитини під час вагітності, пологів та після них?
- які шанси в Олени закінчити навчання та отримати професію?
- які наслідки цього рішення для Максима (тест на ДНК крові є підставою для визнання батьківства та призначення аліментів на дитину)?



Варіант. Олена вирішує народити дитину та віддати її на усиновлення.

- як до цього можуть поставитися їх батьки, родичі, знайомі?
- що відчуватиме Олена в подальшому житті?
- як це може вплинути на її майбутній шлюб?
- як це може відобразити на долі її дитини?



Варіант. Олена наважується на аборт – штучне переривання вагітності.

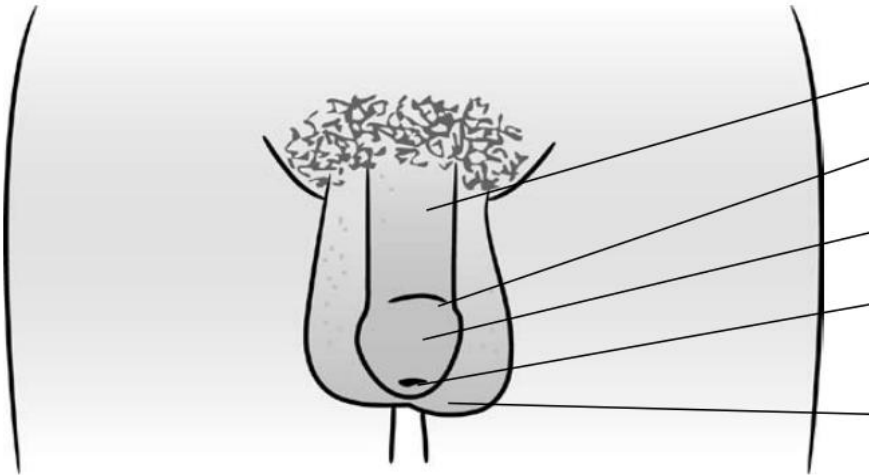
- як це вплине на фізичний стан дівчини?
- як це вплине на психологічний стан Олени та Максима?
- як до цього можуть поставитися їх батьки, родичі, знайомі?



ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «РЕПРОДУКТИВНА СИСТЕМА»



Зовнішні статеві органи чоловіка



крайня плоть

мошонка

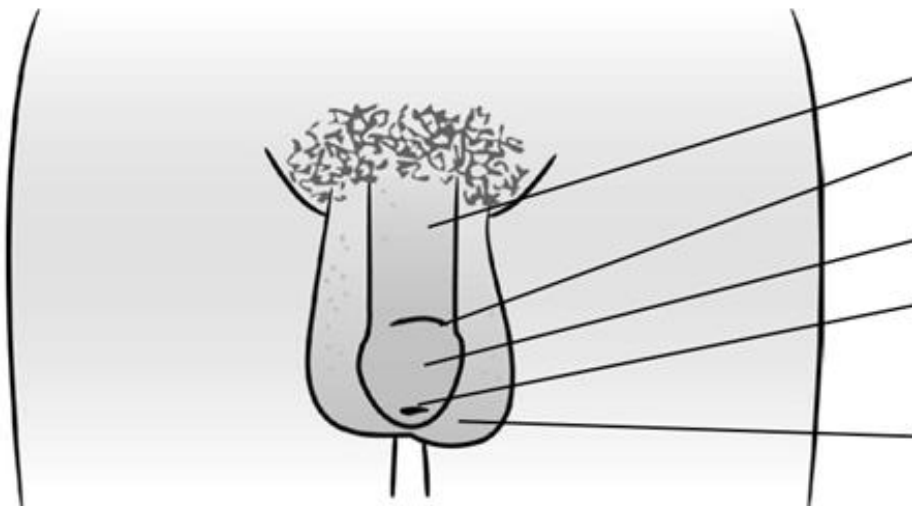
отвір сечівника

пеніс

голівка пеніса



Зовнішні статеві органи чоловіка (правильні відповіді)



пеніс

крайня плоть

голівка пеніса

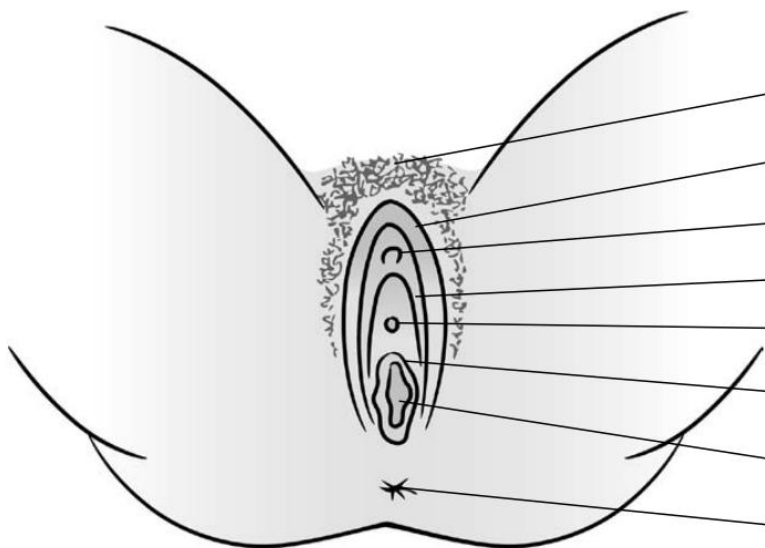
отвір сечівника

мошонка





Зовнішні статеві органи жінки



великі статеві губи

вхід у піхву

отвір сечівника

лобок

клітор

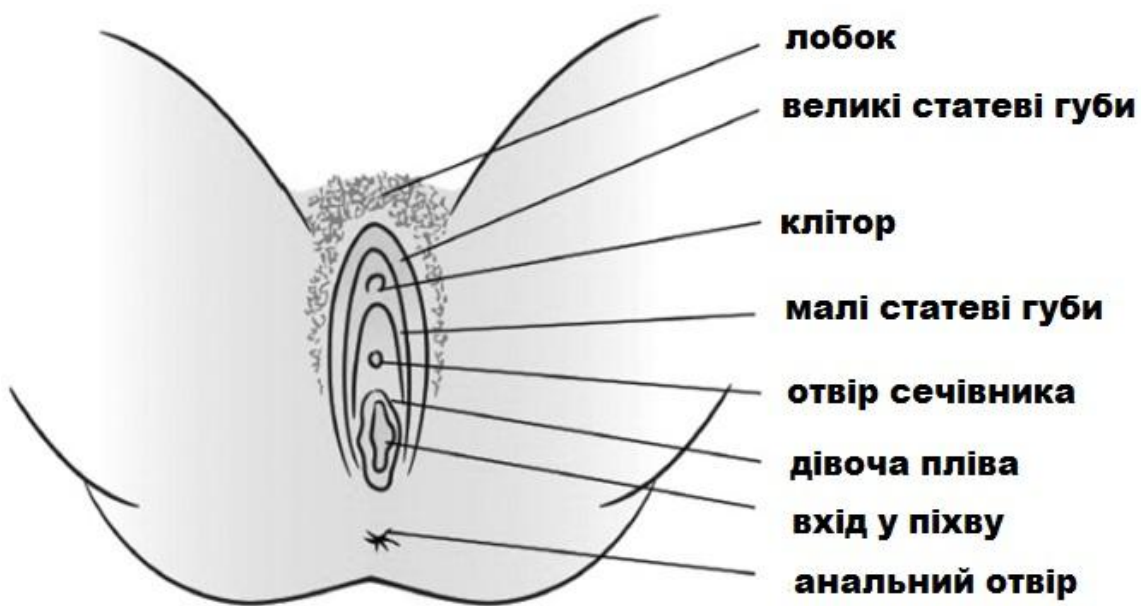
малі статеві губи

дівоча пліва

анальний отвір

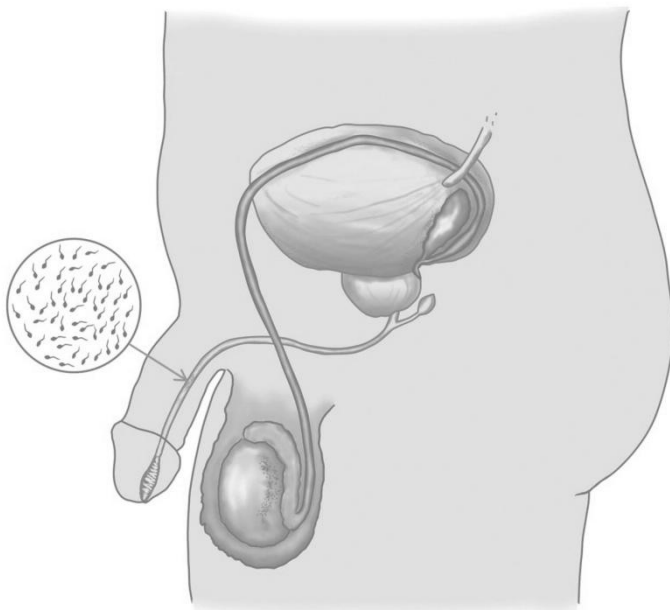


Зовнішні статеві органи жінки (правильні відповіді)





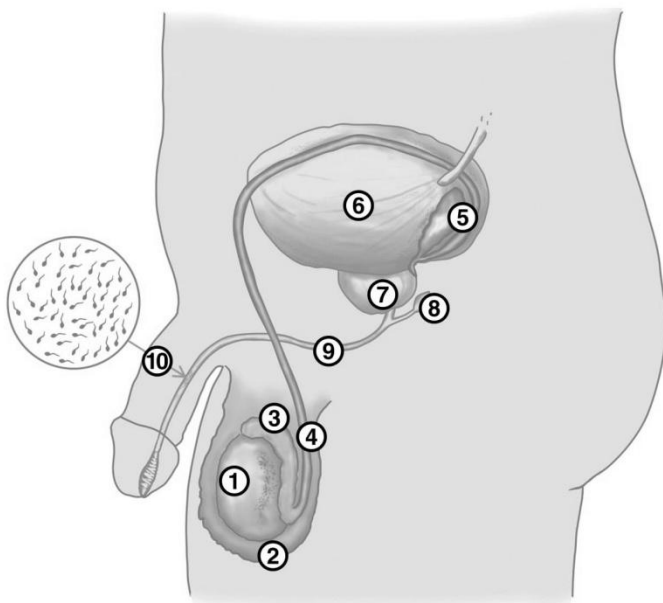
Внутрішні статеві органи чоловіка



- | | | |
|--------------------------|---------------------|--------------------|
| (1) яєчко | (2) мошонка | (3) придаток яєчка |
| (4) сім'явипусна протока | (5) сім'яні міхурці | (6) сечовий міхур |
| (7) передміхурова залоза | (8) куперова залоза | (9) сечовий канал |
| (10) сперматозоїди | | |

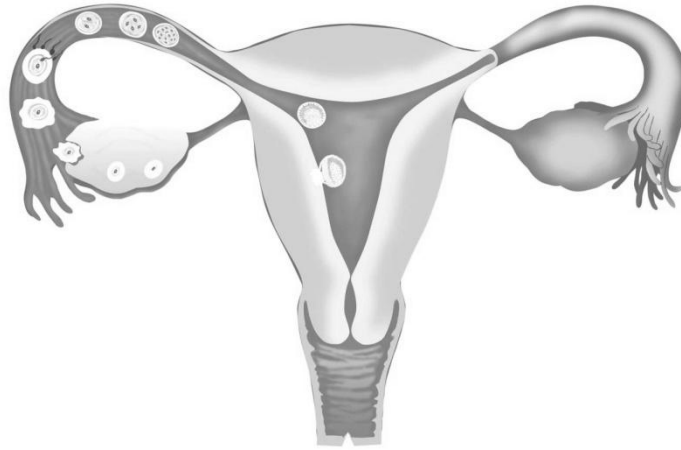


Внутрішні статеві органи чоловіка (правильні відповіді)





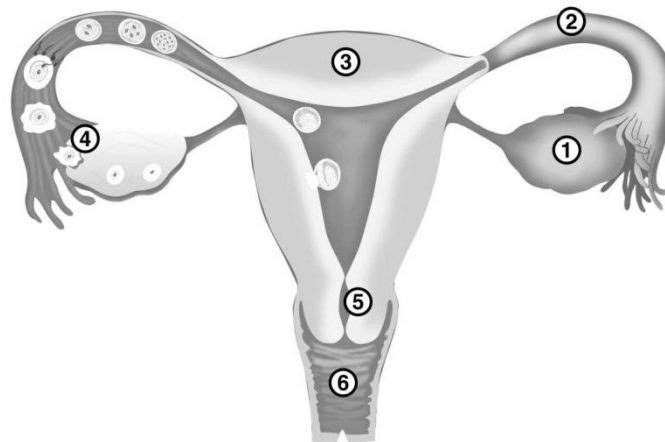
Внутрішні статеві органи жінки



(1) яєчник	(2) маткова (фаллопієва) труба	(3) матка
(4) яйцеклітина (процес виходу з яєчника)	(5) шийка матки	(6) піхва



Внутрішні статеві органи жінки (правильні відповіді)



ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «РИЗИКИ ІНФІКУВАННЯ ВІЛ»

До уваги тренера/-ки: створіть картки з твердженнями, що наведені жирним шрифтом, нижче. Правильні відповіді / пояснення зачитаєте вкінці вправи.

«ЗЕЛЕНИЙ СЕКТОР»

1. Чхання/кашель (повітряно-крапельний шлях передачі інфекції).

Повітряно-крапельним шляхом ВІЛ-інфекція не передається, оскільки у такому разі не відбувається обміну рідинами, небезпечними з точки зору інфікування ВІЛ.

2. Спільне користування посудом (побутовий шлях передачі інфекції).

Це звичайний побутовий контакт, при якому ВІЛ-інфекція не передається, оскільки не відбувається обміну рідинами, небезпечними з точки зору інфікування ВІЛ.

3. Відвідування громадських туалетів.

Не відбувається обміну рідинами, небезпечними з точки зору інфікування ВІЛ.

4. Відвідування басейну.

Не відбувається обміну рідинами, небезпечними з точки зору інфікування ВІЛ. За умови дотримання елементарних правил гігієни, ця ситуація також є безпечною.

5. Укус комара.

Ми знаємо, що ВІЛ живе в деяких клітинах організму людини, але не живе в клітинах тварин. Це пояснюється біологічними особливостями вірусу, його нездатністю розмножуватись в організмі тварин та комах, швидкою руйнацією при потраплянні всередину. До того ж, при укусі комар не вприскує кров у організм людини, а, навпаки, висмоктує її. Тому комарі та інші комахи не переносять ВІЛ.

6. Надання першої медичної допомоги.

Це також ситуація, що не становить небезпеки, оскільки такі дії, як перевірка пульсу, наявності дихання, вимірювання тиску тощо не передбачають маніпуляцій «небезпечними» рідинами. Всі серйозніші дії мають здійснювати медики.

7. Укус собаки.

Ми знаємо, що ВІЛ живе в деяких клітинах організму людини, але не живе в клітинах тварин. Це пояснюється біологічними особливостями вірусу, його нездатністю розмножуватись в організмі тварин та комах, швидкою руйнацією при потраплянні всередину. Таким чином, тварини не можуть інфікуватися ВІЛ та інфікувати інших.

8. Поцілунок.

При поцілунку небезпеки інфікуватись ВІЛ немає. Слина не містить ВІЛ у достатній для зараження кількості.

9. Догляд за хворим.

Не відбувається обміну рідинами, небезпечними з точки зору інфікування ВІЛ. За умови дотримання елементарних правил гігієни, ця ситуація також є безпечною.

10. Секс із використанням презерватива.

При правильному використанні презерватива під час статевого контакту не відбувається обміну рідинами, небезпечними з точки зору інфікування ВІЛ (сперма, вагінальні виділення,

можливо кров), оскільки матеріал, з якого виготовлений презерватив (латекс), не пропускає рідини, а отже – ВІЛ, а також інші ІПСШ. Тому ризику зараження в цій ситуації немає.

«ЖОВТИЙ СЕКТОР»

11. Користування чужими засобами для гоління.

Якщо людина користується лише своїми засобами для гоління, то ризик інфікування відсутній. Небезпека зараження ВІЛ-інфекцією може виникнути тоді, коли під час гоління на шкірі виникли порізи і на чужій бритві залишилися сліди крові. Для зараження достатньо навіть незначної кількості крові, тому не слід допускати спільного використання засобів для гоління.

12. Відвідування стоматолога.

ВІЛ також може передаватися через заражену кров, що залишилася на медичних інструментах. Тому варто пересвідчитись, що увесь інструментарій, яким користуватиметься лікар, було продезінфіковано.

13. Татування та пірсинг.

ВІЛ також може передаватися через заражену кров, що залишилася на інструментах для проколювання вух, нанесення татувань та ін. Тому ці процедури найкраще робити в професійних салонах, де інструменти стерилізують після кожного використання. У будь-якому разі це ситуація вибору – людина сама вирішує, де і як буде зроблена ця процедура та чи буде зроблена взагалі.

14. Переливання крові.

Розповідаючи про цю ситуацію, слід зазначити, що випадки зараження ВІЛ через переливання крові справді були зафіксовані. Але в наш час в Україні донорська кров проходить багаторазову перевірку, тож ризик інфікування мінімальний, хоча теоретично ще існує.

«ЧЕРВОНИЙ СЕКТОР»

15. Спільне вживання наркотиків ін'єкційним шляхом.

В такій ситуації ризик інфікування ВІЛ дуже високий, тому що багаторазове використання медичних голок і шприців без стерилізації може призводити до обміну незначною кількістю крові між людьми. Таким чином, вірус поширюється серед споживачів наркотиків, що користуються спільним шприцом. Немає значення, чим був наповнений шприц. Небезпеку становить кров, яка залишилась у шприці або голці після уколу.

16. Братання (та інші ритуали, пов'язані з обміном крові).

У цій ситуації відбувається потрапляння крові однієї людини у відкритий кровотік іншої людини. Зважаючи на те, що хтось із них може бути інфікований, ризик інфікування ВІЛ дуже високий.

17. Передача ВІЛ від ВІЛ-інфікованої матері до дитини під час годування груддю. Якщо ВІЛ-інфікована жінка планує свою вагітність, дотримується всіх рекомендацій лікаря, вагітність проходить без патології, то ризик передачі ВІЛ дитині мінімальний. Небезпека передачі ВІЛ від інфікованої матері дитині існує до, під час або відразу після пологів, а також при грудному вигодовуванні (оскільки в жіночому грудному молоці міститься велика концентрація вірусу).

18. Секс без використання презерватива.

У цій ситуації відбувається обмін рідинами, небезпечними з точки зору інфікування ВІЛ (сперма, вагінальні виділення, можливо, кров). Тому ризик зараження є дуже високим.

19. Передача ВІЛ від ВІЛ-інфікованої матері до дитини під час вагітності.

Якщо ВІЛ-інфікована жінка планує свою вагітність, дотримується усіх рекомендацій лікаря, вагітність проходить без патології, то ризик передачі ВІЛ дитині мінімальний. Небезпека існує до (наприклад, коли інфікування відбулося під час вагітності або пошкоджена плацента), під час або відразу після пологів (якщо не робити кесарів розтин, є велика ймовірність того, що до організму дитини може потрапити інфікована кров матері), а також при грудному вигодовуванні (оскільки в грудному молоці матері велика концентрація вірусу).

ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «СКЛАДНО ЧИ ЛЕГКО?»

Вкажіть, наскільки, на Вашу думку, складно чи легко зробити наступні речі, спілкуючись із кимсь віч-на-віч, по телефону, через повідомлення (смс) чи у чаті.

X - дуже легко

Xx - легко

Xxx - складно

Xxxx - дуже складно

	Віч-на-віч	По телефону	Повідомлення (смс)	У чаті
Спитати чийсь номер мобільного				
Розповісти, що у Вас на серці				
Спитати про щось дуже особисте				
Розказати секрет				
Збрехати				
Говорити про секс				
Розізлитися				
Залякувати, знущатися				
Вибачитися				
Показати розчарування				
Запросити когось піти із Вами (напр., на вечірку)				
Призначити побачення				
Сказати комплімент				
Критикувати				
Пофліртувати				
Розказати наскільки Ви закохані				
Почати стосунки				
Покинути когось				
Розірвати стосунки із кимось				

ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «ТВЕРДЖЕННЯ»

Вплив нових медіа на стосунки

- Соціальне життя молоді відбувається переважно за комп'ютером та через мобільний телефон.
- Дружба з людьми, з якими ви також маєте контакти через Інтернет, є ближчою та сильнішою, ніж з іншими друзями.
- Інтернет є ідеальним місцем для знайомства з новими людьми.
- Реальні друзі – це ті, з ким ви також спілкуєтесь офлайн.
- Ви сміливіші у власних висловлюваннях онлайн, ніж офлайн.
- Завдяки новим медіа Ви завжди можете бути побаченими і за вами можуть слідувати інші, Ви ніколи не буваєте на самоті. Це обмежує вашу приватність.

Батьки та Інтернет

- Безпечне використання Інтернету має стати темою розмов вдома.
- Фільтр – це ідеальний спосіб захистити дітей, які користуються Інтернетом.
- Це погана ідея мати комп'ютер у спальні. Краще мати його у вітальні.
- Те, що молоді люди роблять в Інтернеті є приватним. Батьки не мають у це лізти.
- Батьки повинні узгоджувати з дітьми правила користування Інтернетом.
- Це безглуздо, узгоджувати правила з молодими людьми про користування Інтернетом. Вони все одно не будуть дотримуватися їх.
- Батьки користуються Інтернетом, щоб знайти інформацію, а молодь живе в Інтернеті.

Конфіденційність та кібербулінг

- Профайл (сторінка) у соціальних мережах має бути доступним для всіх.
- Якщо ви дійсно довіряєте одне одному у стосунках, то знаєте паролі одне одного.
- Я розміщую всі фотографії, які мені подобаються, у моєму профайлі.
- Немає ризиків, пов'язаних з використанням веб-камери.
- Ви можете сказати те, що вам подобається в чиємусь профайлі. Інші люди можуть зробити так само із вашим.
- Кібербулінг менш серйозний, ніж звичайний булінг.
- Неприйнятна поведінка відбувається в Інтернеті у більшому об'ємі та довше залишається безкарною.

Позитивні та негативні аспекти Інтернету

- Інтернет – небезпечний.
- Груба (нечемна) мова – це частина Інтернету. Всі це роблять, тому і я теж.
- Якщо я гніваюсь, інша людина про це дізнається. Я не стримуюся.
- Діти зіштовхуються з різними речами в Інтернеті у надто молодому віці.
- Онлайн-чати свідчать про те, що молоді люди не можуть більше писати грамотно.
- Інтернет стимулює творчість.
- В Інтернеті можна знайти будь-що.

ДОДАТОК ДО ВПРАВИ «ТВОЄ ЖИТТЯ – ТВІЙ ВИБІР»

СИТУАЦІЯ 1. ПРОБЛЕМИ У СТОСУНКАХ ІЗ НАЙКРАЩИМ ДРУГОМ/ПОДРУГОЮ

КАРТКА 1 – ситуація

Flowerrrin:

Добрий день, я посварилася з кращою подругою через хлопця (((Це був її хлопець і, чесно кажучи, мені він не подобався. Але Віолета так постійно хвасталася, що у неї є хлопець, а у мене нема, що мене це «дістало». Я його у неї відбила на зло))) , тепер вона образилася (((

ЗАПИТАННЯ (обговорення ситуації):

- *Про що йде мова? З якою проблемою стикнулася дівчина?*
- *Чи знайома вам така ситуація?*
- *Як, на вашу думку, в такій ситуації почуває себе Віолетта?*
- *Через що найбільше переживає дівчина в цій ситуації? (Запитаємо у неї).*

КАРТКА 2 – причина проблеми

Flowerrrin:

Думаєте, мене мучає совість?! Ні, якби він її кохав, не пішов би до мене.

ЗАПИТАННЯ (обговорення проблеми):

- *Як ви вважаєте, зараз для дівчини важливіші стосунки із подругою чи з хлопцем? Чому?*

КАРТКА 3 – причина проблеми

Flowerrrin:

Мені перед нею не зручно, ніби як на спір залицяльника відбила, а мені він на фіг не потрібен...

ЗАПИТАННЯ (обговорення проблеми):

- *Що б ви порадили зробити їй в цій ситуації?*

КАРТКА 4 – вирішення проблеми

Flowerrrin:

Я хочу з нею помиритися, поговорити, пояснити як це вийшло. Але я навіть не знаю з чого почати, та і як їй пояснити?!

ЗАПИТАННЯ (обговорення можливих варіантів):

- Як ви миритесь із друзями?
- Як можна почати складну розмову?
- Порадьте дівчині, про що їй варто поговорити з подругою?
- Чи може пробачити подруга в такій ситуації?

КАРТКА 5 – вирішення проблеми

Flowerrrin:

А що з пацаном? Варто йому щось пояснювати? Чи просто послати?

ЗАПИТАННЯ (обговорення можливих варіантів):

- На вашу думку, дівчині варто поговорити з хлопцем? Чому?
- Як можна почати складну розмову?

КАРТКА 6 – завершення

Flowerrrin:

Дякую за поради. Спробую так і зробити. Сподіваюся ми помиримося.

СИТУАЦІЯ 2. ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ/НАРКОТИКІВ НА ВЕЧІРЦІ

КАРТКА 1 – ситуація

Bond_007:

Привіт. Навіть не знаю, проблема це чи ні. Вчора тусили з компанією, вирішили «закинутися». Я єдиний хто відмовився і після цього, звісно ж, вечір пройшов нудно... Я відчував себе не в темі...

ЗАПИТАННЯ (обговорення ситуації):

- *Про що йде мова? З якою проблемою стикнувся хлопець?*
- *Чи знайома вам така ситуація?*
- *Чи вперше він стикнувся з цією проблемою?*
- *Як ви думаєте, чому він не захотів приєднатися до компанії? (Запитаймо у нього).*

КАРТКА 2 – причина проблеми

Bond_007:

...це не перший випадок пропозиції та моєї відмови. Таке враження, що у всіх одна мета – «зламати» мене, мою волю... Я можу випити пива, хоча не сказав би, що мені це в кайф, взагалі не доганяю, в чому прикол набухатися та дуріти, не кажучи вже про наркотику...

ЗАПИТАННЯ (обговорення проблеми):

- *Як ви думаєте, для чого люди вживають алкоголь та/або наркотики?*
- *Чому, на вашу думку, хлопець не бажає вживати алкоголь та/чи наркотики?*
- *Як ви вважаєте, чи можна добре провести час, залишаючись тверезим у нетверезій компанії?*
- *Як ви думаєте, чому хлопець переймається тим, що не вживає алкоголь та/чи наркотики в компанії? (Запитаймо у нього).*

КАРТКА 3 – зовнішні фактори, оточення

Bond_007:

...Я розумію, що вживати «погано та шкідливо», але я не бачу ніяких проблем у моїх друзів, проблеми поки тільки у мене – втрачаю корешів... ☹

ЗАПИТАННЯ (обговорення зовнішньої ситуації):

- *Як в такій ситуації хлопцю не втратити друзів і залишитися собою?*
- *Що б ви порадили хлопцю в такій ситуації?*

КАРТКА 4 – зовнішні фактори, оточення

Bond_007:

...про дівчат взагалі мовчу... вони на «правильних» не западають!

ЗАПИТАННЯ (обговорення зовнішньої ситуації):

- Чи правда, що дівчатам подобаються тільки «погані» хлопці?
- Що б ви порадили хлопцю в такій ситуації?

КАРТКА 5 – конфронтація

Bond_007:

Ні, таке не покатить. Ви прямо як мої кореші. А які ще є ідеї?

ЗАПИТАННЯ (обговорення зовнішньої ситуації):

- Як ви думаєте, чому хлопцю не сподобалась ваша ідея?
- Що ще можна порадити хлопцю в такій ситуації?

КАРТКА 6 – завершення

Bond_007:

Ок! Це ідея 😊 дякую, спробую так.

СИТУАЦІЯ 3. ПЕРШИЙ СЕКСУАЛЬНИЙ ДОСВІД

КАРТКА 1 – ситуація

Pretty_girl:

Привіт! Два місяці тому я почала зустрічатися з самим класним хлопцем нашої школи – Яном. В Яна закохані всі дівчата, і тут так пощастило мені... Але я знаю, що у Яна було багато дівчат, і вони не тільки гуляли за ручку... Ну, ви розумієте, про що я... Мені здається, він від мене очікує цього і боюсь, що він мене кине, якщо я цього не зможу дати ☹ ...

ЗАПИТАННЯ (розуміння ситуації):

- Чи зрозуміла вам проблема?
- Чи вам знайомі такі ситуації?
- Як ви думаєте, чи справді Ян може очікувати від дівчини статевих стосунків? Чому?
- Як ви думаєте, чому дівчина вагається? – А запитаймо у неї самі.

КАРТКА 2 – дилема, причини вагань

Pretty_girl:

Ну, я навіть не знаю... Ян мені дуже подобається, і я, мабуть, його навіть люблю. Але я якось боюсь і ми ж тільки 2 місяці разом. А раптом він отримає, що хоче, і зразу мене кине? А раптом це не буде так по-особливому, як я це собі уявляю?...

ЗАПИТАННЯ (обговорення вагань):

- Як ви думаєте, яка головна причина вагань дівчини? Чи поділяєте ви ці вагання?
- Які ще сумніви мають дівчата в такій ситуації?
- Якщо б ви були подругою дівчини, що б ви їй порадили? Якщо б ви були батьками дівчини, що б ви їй порадили?
- А запитаймо ще у дівчини про те, що думають про ситуацію в її оточенні.

КАРТКА 3 – зовнішні фактори, оточення

Pretty_girl:

Мені здається, що я остання така залишилася в класі... Всі мої подруги вже пробували це, хлопці тільки й хваляться на перервах, з ким і як вони знову. А я ж – дівчина Яна і маю бути наймоднішою та найкращою, а не якоюсь останньою...

ЗАПИТАННЯ (обговорення зовнішньої ситуації):

- Як ви думаєте, як бути дівчині в такій ситуації? Як їй спілкуватися з друзями – сказати чи мовчати?
- Як вам здається, чи справді всі в її класі вже такі «досвідчені»?

- Як ви думаєте, яке значення для людей має суспільна думка? Чи завжди така думка є правильною?
- Що ж вирішить дівчина? – Запитаймо у неї.

КАРТКА 4 – обговорення опцій

Pretty_girl:

Думаю, ви праві... Але все-таки, якщо я раптом вирішу спробувати це з Яном, що мені важливо знати? На що мені важливо звернути увагу?

ЗАПИТАННЯ (обговорення опцій):

- Що б ви порекомендували дівчині?

КАРТКА 5 – завершення

Pretty_girl:

Дякую, я навіть не думала про це... Я, певно, і дійсно почекаю та подумаю ще, я ще стільки не знаю і не розумію. І якщо Ян ставиться до мене серйозно, то він не має давити на мене...

СИТУАЦІЯ 4. ПРОБЛЕМИ В СТОСУНКАХ ІЗ БАТЬКАМИ

КАРТКА 1 – ситуація

Екзімка:

Привіт! В мене біда – мені вже 16, а до мене ставляться як до дитини: компанія друзів зібрались в похід з ночівлею, а я маю сидіти вдома... ;(

ЗАПИТАННЯ (обговорення ситуації):

- *Про що йде мова? З якою проблемою стикнулася дівчина?*
- *Як ви думаєте, чи вперше дівчина зіштовхнулася з цією проблемою?*
- *Чи знайома вам така ситуація?*
- *Чи ходили ви колись із друзями в похід з ночівлею? Чи хотіли би? А якщо ходили, то чи вам сподобалось?*
- *Як ви думаєте, чому дівчина має сидіти вдома? Чому батьки не пускають дівчину? – Спитаймо у неї.*

КАРТКА 2 – причина проблеми

Екзімка:

Предки мене не пускають... Кажуть, що мені ще рано... будуть переживати. Хіба мені не можна довіряти?! Я і навчаюсь добре, і на гімнастику ходжу регулярно, і повертаюсь вчасно...

ЗАПИТАННЯ (обговорення проблеми):

- *Як ви думаєте, які стосунки у дівчини з батьками?*
- *Як ви думаєте, чи справді батьки не довіряють дівчині? І якщо так, то як ви думаєте, чому? – Спитаймо у неї.*

КАРТКА 3 – причина проблеми

Екзімка:

Хоча два тижні тому мама знайшла в моїй кімнаті презервативи... І тут почалось!

ЗАПИТАННЯ (обговорення проблеми):

- *Як ви тепер думаєте, в чому насправді полягає проблема?*
- *На вашу думку, чи є у дівчини хлопець і які в них стосунки?*
- *Чи справді проблема в презервативах? недовірі? статевих контактах до шлюбу тощо? – Спитаймо у неї.*

КАРТКА 4 – вирішення проблеми

Екзімка:

Можливо, через це мене не хочуть пускати в похід. Але як вона не може розуміти? Як її переконати?

ЗАПИТАННЯ (обговорення можливих варіантів):

- *Як ви зазвичай переконуєте своїх батьків дозволити вам щось?*
- *Як можна почати складну розмову?*
- *Порадьте дівчині, що ще їй можна зробити в такій ситуації?*

ДОДАТОК 2

ПРИКЛАДИ ВПРАВ ДЛЯ ЗНАЙОМСТВА ТА ПРИВІТАННЯ

«**Весела квіточка**». На ватмані малюється квітка без пелюсток. Учасники/-ці мають придумати собі «нікнейм» та написати його на стікері. Після цього кожен/-а виходить і наклеює свій стікер з «нікнеймом» на квітку та розповідає про себе: своє реальне ім'я, хобі, та чому він/вона придумав/-ла такий «нікнейм». Ці «нікнейми» можна використовувати під час спілкування на занятті. Ватман з квіткою розміщується на стіні.

«**Візитівки**». Матеріали: нарізані папірці, фломастери, булавки. Запропонуйте учасникам/-цям зробити візитівки зі своїми іменами, після чого презентувати їх, називаючи своє ім'я та історію його походження.

«**Закінчити речення**». Кожен з учасників/учасниць має назвати своє ім'я та закінчити речення. Варіанти: «Найбільше я люблю...», «Моя майбутня професія – це...» тощо.

«**Історія з дитинства**». Всі присутні по колу передають камінець і людина, яка його отримує називає своє ім'я і розповідає спогад з дитинства, пов'язаний з природою.

«**Ми схожі?...**» На початку учасники та учасниці вільно ходять по кімнаті, говорячи кожному, кого зустрічають, по 2 фрази, що починаються словами: «Ти на мене схожий/схожа тим, що...», «Ми різні в тому, що...». Інший варіант завдання: у парах 2 хвилини вести розмову на тему «У чому ми схожі»; потім 2 хвилини – на тему «У чому наша відмінність». На завершення проводиться обговорення з увагою на тому, що було легко і що було складно робити, які були відкриття. Врешті робиться висновок, що усі ми, по суті, схожі, але водночас різні, і що ми маємо право на ці відмінності, і ніхто не може нас змусити бути іншими.

«**М'яч**» (для учасників, що погано знайомі між собою). Усі стають у коло. Киньте м'яч одній людині, при цьому назвіть своє ім'я та ім'я людини, якій будете кидати м'яч. Гра продовжується доти, доки учасники/-ці не припинять перепитувати одне в одного імена та не почнуть швидко передавати м'яч.

«**Намалюй себе**». Кожен з учасників/учасниць, не говорячи свого імені, має намалювати, позначити своє ім'я символами або розповісти про нього через словесні асоціації. Кожен/кожна має право скористатися лише трьома такими натяками (намальованими або будь-якими іншими). Група намагається відгадати ім'я.

«**Ніхто не знає...**». Учасники кидають одне одному м'яч зі словами: «Ніхто з вас не знає, що я...»

«**Снігова куля**». Перша людина називає своє ім'я, друга – ім'я першої, потім своє, третя – ім'я першої, другої, потім своє і т.д.

«**Я хочу вам представити...**» Група об'єднується в пари. У парі кожна людина розповідає про себе протягом 3–5 хвилин. Після цього вони презентують своїх партнерів/-ок у загальному колі.

«**Я – через десять років**». Всі присутні по колу називають своє ім'я і презентують свою діяльність, роботу, захоплення, хобі через 10 років.

ПРИКЛАДИ ВПРАВ ДЛЯ ВИЯВЛЕННЯ ОЧІКУВАНЬ

«Гаряча картопля». Роль «гарячої картоплі» у цій вправі виконує невеличка м'яка іграшка, яку передають (або кидають) учасники та учасниці одне одному. Людина, що її спіймала, розповідає про свої очікування, починаючи з фрази: «Від сьогоднішнього тренінгу/заняття я очікую...». Далі ця людина кидає іграшку наступному учаснику чи учасниці. Важливо, щоб усі проговорювали повністю фразу: «Від сьогоднішнього тренінгу я очікую...».

«Незакінчені речення». Роздайте учасникам/учасницям аркуші паперу, на яких написано такі незакінчені речення: а) від тренера я очікую...; б) від інших учасників я очікую...; в) від себе я очікую...; г) мета, яку я маю намір досягнути – Запропонуйте усім відповісти на запитання одразу або після короткого обговорення в парах, малих групах, всією групою, потім зберіть заповнені аркуші. Коли тренінг/заняття завершиться, ці аркуші можна роздати учасникам/-цям знову, щоб вони могли вирішити, якою мірою тренінг задовольнив їхні очікування.

«Пісочний годинник». Матеріали: ватман з намальованим на ньому великим пісочним годинником, ручки, стікери, вирізані у формі кружечків. Усім учасникам та учасницям роздайте по три кружечки, які символізують піщинки, і запропонуйте написати свої очікування стосовно тренінгу/заняття. Після цього кожен/кожна має зачитати свої очікування і наклеїти їх у верхній частині пісочного годинника. По завершенні тренінгу/заняття учасники мають повернутися до своїх «піщинок» та вирішити чи клеїти їх у нижню частину пісочного годинника, чи залишити у верхній (якщо очікування не здійснилися).

ПРИКЛАДИ ВПРАВ ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ УЧАСНИКІВ/-ЦЬ (РУХАНКИ)

«Абракадабра». Учасники/-ці об'єднуються у пари, за командою тренера/-ки пари стають у певну позу. Наприклад, коли тренер/-ка каже «спина до спини!» – партнери у парах повинні стати спинами одне до одного. Але якщо тренер/-ка каже «абракадабра!», усі повинні швидко змінити партнерів і утворити нові пари.

«Австралійський дощ». Усі стають у коло. Тренер/-ка каже: «А чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Якщо ми будемо уважними, то почуємо, який він. Я показуватиму рухи, а ви повторюватимете їх: В Австралії піднявся вітер (терти долоні). – Починає накрапати дощ (клацання пальцями). – Дощ посилюється (почергове плескання себе по грудях). – Починається справжня злива (плескання себе по ногах). – А ось гроза, справжня буря (тупотіння ногами). – Але що це? Буря почала вщухати (плескання себе по ногах). – Злива перетворюється на дощ (плескання себе долонями по грудях). – Рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями). – Вщухає вітер (терти долоні). – З'являється сонечко (руки догори)».

«Вітер віє...» Усі сидять у колі, тренер/-ка сідає у центрі і, говорячи фразу «Вітер віє на тих, хто...» і називає ознаку, яка є у нього-неї і ще у когось із членів групи. Ті учасники/-ці, які мають таку ознаку, мають швидко обмінятися місцями. Наприклад, «Вітер віє та здуває усіх, хто прийшов сьогодні на заняття в джинсах». Учасники/-ці, одягнуті в джинси, в тому числі і тренер/-ка, повинні швидко встати та обмінятися місцями. Кому місця не вистачило – стає ведучим.

«Вухо, ніс, плечі». Усі встають. Одночасно показуйте та озвучуйте наступні рухи, які повторюють учасники: «вухо» (доторкаєтесь двома руками до вух), «ніс» (доторкаєтесь вказівними пальцями до свого носу), «плечі» (доторкаєтесь до плечей), «сісти» (присідаєте), «встати» (встаєте), «плечі», «ніс», «щоки», «ніс» і т.д. Завжди показуйте пальцями чи доторкайтесь того, що називаєте, але іноді говорячи, наприклад, «ніс» можете показувати на вуха. Учасникам/-цям слід виконувати те, про що Ви говорите, не звертаючи уваги на Ваші «підказки».

«Імітація». За командою тренера/-ки усі починають імітувати різні дії. Наприклад, усі ходять як людина, яка несе важкий рюкзак; усі імітують поведінку клоуна; вчителя на уроці; поведінку маленької дитини тощо.

«Комплімент». Усі стоять у колі, взявшись за руки. Запропонуйте придумати і сказати комплімент сусіду/сусідці справа. Компліменти не повинні повторюватися (наприклад, «Ти – красивий хлопець», «Ти – справжня подруга», «У тебе гарні очі» і т.д.).

«Кораблі та скелі». Об'єднайте учасників/-ць у дві групи. Перша група – «кораблі», друга – «скелі». «Скелі» розсідаються на підлозі (присідають), «кораблі» заплісують очі та хаотично, але дуже обережно пересуваються по кімнаті. При наближенні «корабля», «скелі» шиплять, імітуючи звук, з яким хвилі набігають на скелі. Мета «скель» – не допустити аварії «корабля». Потім учасники/-ці міняються ролями.

«Познайомимось руками». Учасники та учасниці об'єднуються у пари. У парі сідають одне напроти одного. Простягнувши одне одному руки, спочатку знайомляться руками, потім сваряться за допомогою рук, насамкінець – миряться, виявляючи тепло і симпатію руками

«Сліпий та поводитир». Учасники/-ці об'єднуються у пари. Одна людина у парі грає роль «сліпої», а інша – «поводиря». «Сліпа» закриває очі, «поводир» бере її за руку і водить за собою по кімнаті, розповідаючи про все, що знаходиться навколо. Вправа продовжується 2 хвилини, після чого партнери міняються ролями. Завершується робота обговоренням вражень учасників/-ць, які виникали під час виконання вправи.

«Тостери-грінки». Учасники/-ці об'єднуються в трійки. Двоє беруться за руки і стають тостером. Всередину «тостера» заходить одна людина – «грінка». За командою «тостер» тостери міняються місцями. За командою «грінка» грінки міняються місцями. За командою «грінка готова» грінки підстрибують на місці.

«Чемний олівець». Учасники/-ці стають у коло і по черзі передають одне одному олівець. Людина, у якої олівець, має сказати наступній людині щось ввічливе, приємне, наприклад, комплімент. Бажано, щоб усі учасники та учасниці висловилися. Потім слід обговорити гру: чи важко було говорити іншим людям приємні слова? Що ви відчували, коли вам говорили приємні слова?

ПРИКЛАДИ СПОСОБІВ ОБ'ЄДНАННЯ У МАЛІ ГРУПИ

- Запропонуйте учасникам/-цям розрахуватися на перший, другий, третій, четвертий. Ведіть розрахунок – слідкуйте, щоб учасники/-ці не сплутали нумерацію. Після розрахунку учасники/-ці об'єднуються в групи відповідно номеру, який випав.
- Учасники/-ці розраховуються на перший, другий, третій, четвертий, але використовують іноземну мову.
- Розрахунок за допомогою груп слів. Наприклад: «Троянда, Тюльпан, Мак», «Яблуко, Груша, Слива», «Зима, Літо, Весна, Осінь».
- Завчасно підготуйте картки із зображеннями (наприклад, геометричних фігур або тварин) або словами (наприклад, назви професій), що відповідає кількості малих груп, необхідній для проведення вправи. Шляхом жеребкування карток учасники/-ці формують групи. В кожній малій групі мають опинитися учасники/-ці з однаковими картками.
- Запропонуйте учасникам/-цям стати у шеренгу за зростом. При цьому їм не можна говорити, штовхатися. Потрібно акуратно спрямовувати одне одного, щоб виконати це завдання. Коли шеренга сформована, відрахуйте по 5-6 осіб у кожную групу.
- Учасники/-ці стають у шеренгу за датою та місяцем народження (від січня до грудня). Рік народження не має значення. Учасники/-ці мають виконувати завдання мовчки. Коли шеренга сформована, відрахуйте по 5-6 осіб в кожную групу.
- Об'єднайте у групи учасників/-ць, імена (прізвища) яких починаються на певні літери. Наприклад: 1-ша група: А, О, Р; 2-га: У-Д та ін. Для використання цієї вправи, попередньо ознайомтеся зі списком учасників/-ць.
- Об'єднайте у групи учасників/-ць за певною ознакою (наприклад, за знаком зодіаку).
- Розмістіть на кожному столі список з іменами учасників/-ць групи.
- Наліпіть на спини учасників/-ць картки з символами – вони мають мовчки об'єднатися у відповідні групи.
- Перед початком вправи, прикріпіть малюнки / номери груп під стільцями учасників/-ць.
- Запропонуйте учасникам/-цям вільно пресуватися по кімнаті, а потім, за командою, об'єднуватися у групи (взятися за руки) відповідно до заданої кількості осіб, наприклад, по-двоє. Учасники/-ці починають ходити вже вдвох. Далі назвіть кількість осіб, які мають згуртуватися, весь час змінюючи числа. Наприклад: «два атоми», «чотири атоми», «три атоми». Вправа продовжується доти, доки усі учасники/-ці не об'єднуються у потрібну кількість груп для роботи.

ПРИКЛАДИ ВПРАВ ДЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ

«**Валіза**». Намалюйте на аркуші паперу валізу і попросіть всіх присутніх сказати, що б вони хотіли взяти з собою в дорогу з тих знань і навичок, які вони отримали під час заняття.

«**Віночок побажань**». По черзі усі кладуть свою руку на плече людини поряд і дарують ті знання й враження, які винесли з тренінгу. Після того, як коло замкнеться, можете сказати, що навіть коли учасники та учасниці опустять руки, це коло не розірветься, адже всі присутні приєднуються до великого кола тих, хто вже пройшли такі ж тренінги.

«**Іскринка**». Всі присутні беруться за руки. Стисніть руку людини поряд, і цей «потиск» має передаватися по черзі й по колу всім, поки не повернеться до Вас. Можна сказати, що це «іскринка» підтримки кола учасників/-ць.

«**Конверти для гарних побажань**». Підготуйте конверти та олівці або фломастери, а також аркуші формату А4. Попросіть учасників/-ць написати свої імена на конвертах. Далі попросіть їх написати (і самі також напишіть) побажання, вдячність для кожного члена групи. Складіть всі листочки у відповідні конверти. Якщо учасники/-ць захочуть, вони можуть поділитися цими висловлюваннями з групою.

«**Піраміда почуттів**». Запропонуйте групі побудувати піраміду позитивних почуттів. Всі присутні говорять, поклавши свою руку зверху на руки інших, про те що вони взяли для себе з цієї зустрічі.

«**Я сьогодні зрозуміла/зрозумів...**» – запропонуйте учасникам та учасницям по черзі завершити цю фразу.

ДОДАТОК 3

ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ ТА ВПРАВИ: ДЖЕРЕЛА ТА ПОСИЛАННЯ

- Варіанти об'єднання в групи | Ваш психолог. Режим доступу: <http://psy.rv.ua/content/varianti-obednannya-v-grupi>.
- Ігри-руханки. Режим доступу: <http://studopedia.org/7-4393.html>.
- Модестов, С. Ю. Цикл Дэвида Колба и теория поэтапного формирования умственных действий. Консалтинг и тренинги Санкт-Петербурга. Режим доступу: http://www.treko.ru/show_article_927, 2010.
- Петрович В.С. Я хочу бути тренером: настільна книга тренера - початківця: метод. вказівки/В.С.Петрович, О.Ю.Закусило – 2-е вид. доповн. – Луцьк, 2014. Режим доступу: http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/5048/1/trener_2014.pdf
- Портал превентивної освіти – autta.org.ua.
- Руханки - вправи на зняття м'язового напруження. Режим доступу: <http://zdorovyekonst.ucoz.ru/index/rukhanki/0-64>.
- Скарбничка вправ-руханок «Нумо гратись». Режим доступу: http://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/10875/.
- Тренінг емоційної компетентності: навч-метод. Посібник / автор І.М.Матійків– К.:Педагогічна думка, 2012. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/6191/1/12-41.pdf>.
- Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Часть 1. Перевод с немецкого. Режим доступу: http://pedlib.ru/index2.php?part=Books&dir=1/0243&num_page=0.

ДОДАТОК 4

ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА ТА ПОСИЛАННЯ ЩОДО ОКРЕМИХ ТЕМ

ЗДОРОВ'Я ТА РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я

- Буклет батькам підлітків: відверта розмова про статеве виховання та репродуктивне здоров'я. Режим доступу: http://autta.org.ua/files/resources/Parents_Teens_Ukr.pdf.
- Закон України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ».
- Інформація для жінок та чоловіків репродуктивного віку, підлітків та їх батьків, а також спеціалістів на сайті www.reprohealth.info.
- Молодіжний портал про здоров'я та стосунки TeensLIVE - teenslive.info.
- Онлайн-платформа Teenergizer для підлітків щодо питань, пов'язаних з ВІЛ - teenergizer.org.
- Сайт Клінік, дружніх до молоді - www.kdm-ldd.org.ua.
- Сайт Всеукраїнської Мережі Людей, що живуть з ВІЛ - network.org.ua.

СПІЛКУВАННЯ ТА ВЗАЄМИНИ

- Відео про згоду (на прикладі чашки чаю). Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=-asMgeIqfI0> (російський переклад).
- Високий тиск або як сказати «Ні», Благодійний Фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2015. Режим доступу: <http://womanhealth.org.ua/wp-content/uploads/2016/09/Vysokyj-tysk-abo-yak-skazaty-Ni.pdf>.
- Статті про стосунки на сайті teenslive.info.

СТАТЬ ТА ҐЕНДЕР

- Визначення «стать» та «ґендер», сайт ВООЗ. Режим доступу: <http://www.who.int>.
- Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків».
- Марценюк Т. Ґендерна рівність і недискримінація: посібник для експертів і експерток аналітичних центрів. – К., 2014.
- Оксамитна С.М. Ґендерні ролі та стереотипи // Основи теорії ґендера: навчальний посібник. – К.: «К.І.С.», 2004.
- Цілі Сталого Розвитку України. Ціль №5. Забезпечення ґендерної рівності, розширення прав та можливостей усіх жінок та дівчат. Режим доступу: <http://sdg.org.ua/ua>.

ІНТЕРНЕТ-БЕЗПЕКА ТА НАВЧАННЯ ОН-ЛАЙН

- Банк ідей та матеріалів з теми безпечного Інтернету (створено в рамках конкурсу для вчителів: безпечний Інтернет 2016). Посилання на презентації, веб-ресурси та документи розміщені у вільному доступі на електронній дошці. – Режим доступу: <https://padlet.com/wall/ablxtmi2wh4c>.
- «Закладинки» – посібник з протидії мові ненависті онлайн через освіту з прав людини./ Еллі Кін, Мара Георгеску, Мара Георгеску, Сату Вальтере, Олена Черних, редакція Руї Гомес. Переглянуте видання, 2016. Режим доступу: http://www.dsmsu.gov.ua/media/2016/02/08/20/BookmarksEN2016_Book_ua.pdf.

- Звіт ЮНІСЕФ 2017: Діти в цифровому світі. Режим доступу: https://www.unicef.org/publications/files/SOWC_2017_ENG_WEB.pdf.
- Керівництво із соціально-педагогічного супроводу формування безпечної поведінки підлітків в Інтернеті. Режим доступу: <https://betterinternetcentre.org/?p=64>.
- Корисні матеріали щодо безпечного використання Інтернету – на сайті Інституту модернізації змісту освіти – imzo.gov.ua.
- Освіта в сфері прав людини в Інтернеті. Методичний посібник. Мурашкевич О.А., Черних О. О. – К.: ВАІТЕ. 2015. Режим доступу: http://dsmsu.gov.ua/media/2017/01/25/13/Posibn_Human_rights_in_the_Internet.pdf
- Web We Want: посібники для молодих людей та вчителів (англійською мовою). Режим доступу: <http://www.webwewant.eu/web/guest/get-the-www>.
- Центр безпеки Google. – Режим доступу: <https://www.google.com/intl/uk/safetycenter/>.
- **Проект «Відкритий світ інформаційних технологій»** має на меті розвиток інформаційної грамотності, підвищення якості освіти, поліпшення соціального і культурного розвитку, а відтак – життя людей. Проект спрямований на людей, що потребують особливої підтримки з боку суспільства: старшокласників, які готуються до виходу у самостійне життя, студентів, безробітну і частково зайняту молодь, людей з інвалідністю та ін. Містить навчальні курси для дітей та дорослих. Режим доступу: <http://idea-ukraine.ph-int.org/study/>
- **Проект «Про Інтернет»** спрямовано на підвищення цифрової компетентності учнів. Навчальна частина проекту складається з чотирьох навчальних модулів для школярів. Для вчителів – методичний посібник і практикум для проведення занять. Інтерактивна частина включає в себе гру та тестування, покликані оцінити рівень підготовки учня. За умови успішного проходження тестування, учень нагороджується спеціальним сертифікатом Google. – Режим доступу: <http://www.prointernet.in.ua/about>
- Навчальна **програма Intel® «Шлях до успіху»** призначена для школярів середньої, старшої школи і молодих людей 16-25 років та дозволяє опанувати комп'ютерну грамотність, навчитися критичному мисленню і співпраці. Програма створена компанією Intel разом з освітніми урядовими організаціями різних країн, і зараз адаптована, локалізована й впроваджується в Україні. На сайті програми можна знайти дистанційні курси для молоді. Режим доступу: <http://uspih.iteach.com.ua//for-facilitators/distance-courses/>.
- **Проект Skarga.ua** створено Інтернет-Асоціацією України з метою сприяння викоріненню в українському Інтернеті матеріалів, які порушують законодавство країни та містять: порнографію за участю неповнолітніх; прояви расової та національної нетерпимості; прояви тероризму; заклики до насильницького повалення конституційного ладу. – Режим доступу: <http://skarga.ua/>.

ДОДАТОК 5

ТЕЛЕФОНИ «ГАРЯЧИХ ЛІНІЙ»

- Всеукраїнська інформаційна лінія з питань репродуктивного здоров'я та планування сім'ї 0-800-502-757. Працює у робочі дні з 9:00 до 18:00. Дзвінки на інформаційну лінію зі стаціонарних та мобільних телефонів безкоштовні на території всієї України.
- З питань порушення прав людини звертайтеся до: Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини 0-800-501-720, (044)-253-75-89
- Загальнонаціональна «гаряча лінія» з питань ВІЛ/СНІД 0-800-500-451. Консультанти дадуть відповіді на найскладніші питання про профілактику та діагностування ВІЛ-інфекції, психологи допоможуть повернути надію та повірити в себе і своє майбутнє, а лікарі-інфекціоністи розкажуть про сучасні способи лікування та можливості отримання безкоштовної антиретровірусної терапії.
- Національна «гаряча лінія» з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації 0-800-500-335 або 116 123 (короткий номер з мобільного). З понеділка по п'ятницю з 10:00 до 16:00.
- Національна «гаряча лінія» з протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів: 0-800-505-501 (безкоштовно зі стаціонарних телефонів в Україні), 527 (безкоштовно з номерів Київстар, МТС, Vodafone та Lifecell). З понеділка по п'ятницю з 10:00 до 21:00, субота з 10:00 до 18:00.
- Національна дитяча «гаряча лінія» 0-800-500-225 або 772 (для дзвінків з мобільного). З понеділка по п'ятницю з 13:00 до 16:00.

ТАБЛИЦЯ 2

Відповідність інтерактивних вправ інтегрованим змістовим лініям та темам, що висвітлюються в рамках предмету «Основи здоров'я».

T1 - «Екологічна безпека та сталий розвиток»

T2 - «Громадянська відповідальність»

T3 - «Здоров'я і безпека»

T4 - «Підприємливість і фінансова грамотність»

Назва, тривалість	Змістовні лінії, рік навчання	Тема, підтема	Опис вправи (ціль, метод)	Потрібні матеріали	ст.
A+B 20 хвилин	T-2 8-9 клас	Соціальний добробут, соціальна компетентність Підтема: навички ефективного спілкування.	Ціль: розвиток навичок активного слухання. Методи: рольова гра, обговорення.	-	22
Відкриті та закриті запитання 20 хвилин	T-2 8-9 клас	Соціальний добробут, соціальна компетентність Підтема: навички ефективного спілкування.	Ціль: розвиток навичок ефективного спілкування із використанням «відкритих» та «закритих» запитань Методи: інформаційне повідомлення, гра, обговорення.	-	24
Відмова 15-20 хвилин	T-2, T-3 8-9 клас	Соціальний добробут, соціальна компетентність. Підтеми: навички ефективного спілкування. Відмова від небезпечних ситуацій в умовах тиску.	Ціль: розвиток навичок відповідальної поведінки, аргументованої відмови. Методи: робота в малих групах, рольова гра, обговорення, інформаційне повідомлення.	Картки з описом ситуацій	25
Власний простір 15 хвилин	T-2, T-3, T-4 8-9 клас	Психічна і духовна складові здоров'я. Становлення особистості. Підтема: формування самосвідомості в підлітковому віці. Соціальний добробут. Підтема: право на фізичну недоторканість і приватність.	Ціль: дослідження та усвідомлення ролі особистого простору у взаємодії з іншими людьми, ознайомлення з прийомами захисту особистих кордонів, розвиток асертивності Метод: робота в парах.	-	26
Вплив, про який я знаю	T-3	Соціальна складова здоров'я. Інформаційна безпека.	Ціль: ознайомити із впливом цифрових пристроїв та Інтернету на здоров'я, визначити	Картки з твердженнями за кількістю малих груп.	27

45 хвилин	8-9 клас	Підтема: Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей.	шляхи попередження негативних впливів Інтернету на здоров'я. Методи: групова робота, обговорення.		
Двозначність у виявленні почуттів 30 хвилин	Т-2, Т-3 8-9 клас	Соціальний добробут, соціальна компетентність. Підтема: навички ефективного спілкування Психічна і духовна складові здоров'я. Емоційне благополуччя.	Ціль: формування навички використання «Я-повідомлень» Методи: рольова гра, обговорення.	-	28
Догляд за тілом 40 хвилин	Т-3 9 клас	Фізична складова здоров'я. Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я. Підтеми: Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури.	Ціль: систематизувати та узагальнити знання про правила особистої гігієни, виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я. Метод: групова робота.	Три аркуші ватману, маркери чи олівці.	29
Жити поруч 20 хвилин	Т-2, Т-3 8-9 клас	Соціальний добробут. Підтеми: ВІЛ/СНІД проблема людини і проблема людства. Тестування на ВІЛ-інфекцію. Протидія стигмі та дискримінації осіб за будь-якою ознакою в т.ч. за станом здоров'я.	Ціль: сприяти усвідомленню проблем людей, які живуть з ВІЛ, та формуванню толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих людей. Методи: робота в малих групах, обговорення.	Копії роздаткових матеріалів за кількістю малих груп.	30
Життя на продаж 40 хвилин	Т-1, Т-2, Т-3 8 клас	Безпека в побуті й навколишньому середовищі. Соціальна безпека. Підтема: протидія торгівлі людьми.	Ціль: надати інформацію про проблему торгівлі людьми. Методи: перегляд відео, обговорення.	Документальний фільм «Життя на продаж», технічне обладнання для перегляду фільму (комп'ютер, проектор).	31
Зачаття та вагітність 30 хвилин	Т-3 9 клас	Соціальний добробут. Репродуктивне здоров'я молоді. Підтема: спільна відповідальність чоловіка і жінки щодо настання вагітності.	Ціль: закріпити інформацію про зачаття та вагітність; наголосити на взаємній відповідальності чоловіка та жінки щодо вагітності. Метод: інформаційне повідомлення, індивідуальна робота (тест), обговорення.	Плакати із зображеннями репродуктивних систем чоловіка та жінки, роздатковий матеріал за кількістю учасників/-ць.	32
Кажемо НІ 25-30 хвилин	Т-2, Т-3 8-9 клас	Психічна і духовна складові здоров'я. становлення особистості.	Ціль: сприяти формуванню навичок впевненої поведінки, уміння казати НІ.	Дошка, крейда або ватман, роздатковий	34

		Соціальна компетентність. Підтема: навички ефективного спілкування.	Методи: робота в групах, обговорення.	матеріал за кількістю груп.	
Комплімент 25 хвилин	T-2, T-3, T-4 8-9 клас	Психічна і духовна складові здоров'я. Становлення особистості. Підтема: Формування самосвідомості у підлітковому віці. Краса і здоров'я. Ідеали краси та здоров'я. Соціальний добробут. Соціальна компетентність. Підтема: Стосунки з дорослими і однолітками.	Ціль: створення позитивної атмосфери, підняття самооцінки учасників та учасниць. Метод: робота в колі, обговорення.	Аркуші A4 за кількістю учасників/-ць, ручки	36
Краса людини 30 хвилин	T-2, T-3 8 клас	Психічна та духовна складові здоров'я. Краса і здоров'я. Підтеми: Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я.	Ціль: сприяти усвідомленню власних вимог та очікувань учасників/-ць щодо того, як вони виглядають, стимулювати критичне мислення щодо того, наскільки важливим є зовнішній вигляд. Методи: «мозковий штурм», обговорення.	Дошка і крейда.	37
Мій образ у соціальних мережах 25 хвилин	T-3 8 клас	Соціальна складова здоров'я. Інформаційна безпека. Підтема: безпека у мережі Інтернет. Онлайн безпека для попередження сексуального насильства та зловживань	Ціль: продемонструвати, як образ, створений у соціальних мережах, сприймається сторонніми людьми. Методи: групова робота, обговорення.	Доступ до мережі Інтернет або роздруковані зображення профайлів (сторінок) у соціальних мережах	38
Міфи і факти про ВІЛ/СНІД 20 хвилин	T-2, T-3 8-9 клас	Соціальний добробут. Репродуктивне здоров'я молоді. Підтеми: Небезпека інфікування ВІЛ. Протидія стигмі і дискримінації осіб за будь-якою ознакою в т.ч. за станом здоров'я.	Ціль: розвінчати міфи, які існують стосовно ВІЛ, сприяти формуванню відповідальної поведінки. Метод: «стати на позицію», інформаційне повідомлення, обговорення.	Три таблички з написами	39
Мої стосунки 45 хвилин	T-1, T-2, T-4 9 клас	Соціальна складова здоров'я. Соціальний добробут. Соціальна компетентність. Підтема: стосунки і рівні спілкування.	Ціль: покращити розуміння про різноманіття стосунків у житті людини; виявити риси, які учасники хочуть бачити у близьких людях. Метод: індивідуальна робота.	Дошка, крейда, аркуші паперу A4 (по одному для учасника/-ці).	41

Обмежений доступ 40 хвилин	Т-3 8 клас	Соціальна складова здоров'я. Інформаційна безпека. Підтеми: Безпека у мережі Інтернет.	Ціль: аналіз різних видів взаємин у мережі Інтернет, визначення особистих стандартів щодо розміщення інформації та спілкування онлайн. Методи: індивідуальна робота, обговорення.	Копії схеми, ватман і маркери.	42
Оповідання про Петрика 25 хвилин	Т-2 8-9 клас	Психічна й духовна складова здоров'я. Становлення особистості. Самовиховання характеру. Підтема: моральний розвиток особистості.	Ціль: сприяти усвідомленню неприпустимості будь-яких образ та формуванню поважливого ставлення до людей Методи: індивідуальна робота, обговорення.	Роздатковий матеріал (за кількістю учасників/-ць).	44
Особисті кордони 20 хвилин	Т-2, Т-3 8-9 клас	Психічна і духовна складова здоров'я. Становлення особистості. Соціальна складова здоров'я. Соціальний добробут і соціальна компетентність. Підтема: стосунки і рівні спілкування.	Ціль: сприяти розумінню поняття «особисті кордони», формування навичок захисту особистих кордонів. Методи: робота в парах, обговорення.	Конверти, що містять картки з інструкціями	45
Порада Олені 40 хвилин	Т-2, Т-3 8-9 клас	Психічна і духовна складова здоров'я. Становлення особистості. Підтема: формування системи цінностей. Соціальний добробут. Соціальна компетентність. Підтема: готовність до сімейного життя. Репродуктивне здоров'я молоді.	Ціль: сприяти формуванню відповідальної статевої поведінки. Методи: робота в групах, обговорення.	Роздаткові матеріали для 4-х груп	46
Портрет здоров'я 25-30 хвилин	Т-2, Т-3, Т-4 8 клас	Психічна і духовна складова здоров'я. Краса і здоров'я. Підтема: ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я. Здоров'я людини. Підтема: дотримання здорового способу життя, сучасне уявлення про здоров'я.	Ціль: сприяти усвідомленню важливості всіх складових здоров'я, та необхідності відповідального ставлення до здоров'я. Методи: робота в групах, обговорення.	Аркуші паперу А3, олівці, фломастери, маркери	47
Портрет людини, яка може потрапити в	Т-1, Т-2, Т-3 8 клас	Безпека в попуті й навколишньому середовищі. Соціальна безпека. Підтема: протидія торгівлі людьми.	Ціль: Узагальнити характеристики людини, яка може потрапити в ситуацію торгівлі людьми. Методи: робота в групах, обговорення.	Аркуші паперу А3 за кількістю малих груп, маркери.	48

торгівлю людьми 30 хвилин						
Правда / Неправда 25-30 хвилин	T-1, T-2, T-3 8 клас	Безпека в побуті й навколишньому середовищі. Соціальна безпека. Підтема: протидія торгівлі людьми.	Ціль: поглибити знання щодо явища торгівлі людьми. Методи: «стати на позицію», обговорення.	Три таблички (аркуші A4) з написами: «Так» «Ні», «Складно відповісти», скотч.	49	
Проект 35 хвилин	T-2, T-3 9 клас	Соціальний добробут. Підтеми: Принципи рівноправного і ненасильницького спілкування. Право на фізичну недоторканість та приватність. Неприпустимість небажаних дотиків, образливих натяків та сексуальних домагань.	Ціль: сформулювати розуміння важливості рівноправного і ненасильницького спілкування; формування навичок виявлення небезпечних ситуацій, пов'язаних з насильством. Методи: творча робота в групах, обговорення.	Картки із завданням, аркуші ватману, маркери, комп'ютер (за потреби).	51	
Репродуктивна система 30 хвилин	T-3 9 клас	Соціальний добробут. Репродуктивне здоров'я молоді.	Ціль: Закріпити знання про анатомо-фізіологічні особливості репродуктивних систем жінки та чоловіка. Метод: індивідуальна робота, інформаційне повідомлення.	Набір малюнків жіночої та чоловічої репродуктивних систем (для кожного учасника/-ці), плакати із малюнками репродуктивних систем або трансляція їх зображень з проектору.	52	
Ризики інфікування ВІЛ 30 хвилин	T-2, T-3 9 клас	Соціальна складова здоров'я. Соціальний добробут. Підтеми: Небезпека інфікування ВІЛ.	Ціль: сприяти засвоєнню інформації та формуванню навичок визначення ризиків інфікування ВІЛ. Метод: обговорення у групах.	Три аркуші ватману для створення червоного, зеленого та жовтого секторів, скотч або кнопки, картки із описом життєвих ситуацій (19 шт).	53	
Розділи апельсин 35-40 хвилин	T-2, T-3, T-4 8-9 клас	Соціальна складова здоров'я. Соціальний добробут. Підтеми: принципи рівноправного і ненасильницького спілкування.	Ціль: сприяти формуванню навичок аналізу та вирішення конфліктних ситуацій. Методи: «мозковий штурм», рольова гра.	Дошка і крейда або ватман і маркери	55	

		Психічна і духовна складові особистості. Емоційне благополуччя. Підтеми: саморегуляція. Самовиховання характеру.				
Розігрування емоцій 30 хвилин	T-2, T-3 9 клас	Психічна і духовна складові здоров'я. Емоційне благополуччя. Підтема: природа і види емоцій.	Психічна і духовна складові здоров'я. Емоційне благополуччя. Підтема: природа і види емоцій.	Ціль: сприяти формуванню навичок невербальної комунікації. Методи: робота в парах, обговорення.	Набір карток з написаними на них різними емоціями та почуттями.	57
Скріпка 5 хвилин	T-2, T-3 9 клас	Здоров'я людини. Фізична складова здоров'я. Підтема: Дотримання здорового способу життя.	Здоров'я людини. Фізична складова здоров'я. Підтема: Дотримання здорового способу життя.	Ціль: проілюструвати наочно незворотність змін у випадку порушення стану здоров'я. Методи: індивідуальна робота.	Скріпки (відповідно до кількості учасників/-ць)	58
Складно чи легко? 25 хвилин	T-2, T-3 8-9 клас	Соціальна складова здоров'я. Інформаційна безпека. Підтеми: Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей.	Соціальна складова здоров'я. Інформаційна безпека. Підтеми: Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей.	Ціль: сприяти розумінню того, як нові медіа змінюють спілкування та його зміст. Методи: індивідуальна робота, робота в парах або «статі на позицію».	Роздатковий матеріал із твердженнями (за кількістю членів групи)	59
Стать чи гендер 10 хвилин	T-2 9 клас	Соціальна складова здоров'я. Соціальний добробут. Соціальна компетентність. Підтема: поняття «гендер» і «стать»	Соціальна складова здоров'я. Соціальний добробут. Соціальна компетентність. Підтема: поняття «гендер» і «стать»	Ціль: закріпити знання щодо понять «стать» і «гендер», підвести до розуміння сутності гендерних стереотипів. Методи: «статі на позицію», обговорення.	Кольорові стікери (або картки) зеленого і жовтого кольору (або будь-яких інших кольорів) за кількістю учасників/-ць	60
Сучасні методи контрацепції 40 хвилин	T-2, T-3 9 клас	Соціальний добробут. Репродуктивне здоров'я молоді. Підтеми: Запобігання захворюванням, які передаються статевим шляхом. Засоби контрацепції.	Соціальний добробут. Репродуктивне здоров'я молоді. Підтеми: Запобігання захворюванням, які передаються статевим шляхом. Засоби контрацепції.	Ціль: поглибити знання про методи контрацепції; сприяти розумінню необхідності її використання в разі потреби. Метод: «мозковий штурм», інформаційне повідомлення, обговорення.	Дошка і крейда	62
Твердження 15 хвилин	T-3 8-9 клас	Соціальна складова здоров'я. Інформаційна безпека. Підтеми: Безпека у мережі Інтернет. Онлайн безпека для попередження сексуального насильства та зловживань.	Соціальна складова здоров'я. Інформаційна безпека. Підтеми: Безпека у мережі Інтернет. Онлайн безпека для попередження сексуального насильства та зловживань.	Ціль: формування навичок критичного використання нових медіа та визначення особистих цінностей та стандартів стосовно користування Інтернет. Метод: «статі на позицію» або обговорення в	Роздатковий матеріал із твердженнями.	63

Твоє життя – твій вибір 40 хвилин	Т-2, Т-3 9 клас	Психічна і духовна складові здоров'я. Становлення особистості. Соціальний добробут. Підтеми: Формування системи цінностей. Планування майбутнього. Соціальні аспекти статевого дозрівання. Спілкування хлопців і дівчат.	групах або робота в парах.	Ціль: сприяти усвідомленню наслідків ризикованої поведінки, ознайомлення із алгоритмом прийняття виважених рішень Методи: вивчення випадків, обговорення.	Презентація вправи у PowerPoint або чотири картинки (аватарки) відвідувачів інтернет-чату, картки-повідомлення для кожної з чотирьох історій у чаті.	64
Телефонний дзвінок 25 хвилин	Т-1, Т-2, Т-4 8-9 клас	Соціальний добробут. Соціальна компетентність. Підтеми: Навички ефективного спілкування.	Ціль: ознайомити з різними типами поведінки при спілкуванні, сприяти формуванню асертивної поведінки. Метод: рольова гра, обговорення.	-	-	66
Фактори впливу на репродуктивне здоров'я людини 15 хвилин	Т-3 9 клас	Здоров'я людини. Фізична складова здоров'я. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення.	Ціль: спонукати до аналізу факторів, які впливають на стан здоров'я людини, в тому числі репродуктивне.. Методи: «мозковий штурм», обговорення.	Дошка і крейда		78
Що таке здоров'я людини? 30 хвилин	Т-2, Т-3, Т-4 9 клас	Здоров'я людини. Фізична складова здоров'я. Підтеми: дотримання здорового способу життя. Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я.	Ціль: визначити поняття «здоров'я людини» та проілюструвати його складові з метою усвідомлення цілісності та взаємозалежності цих складових Методи: робота в малих групах, презентація, інформаційне повідомлення.	5 заготовок пелюсток різнокольорової квітки, 1 заготовка серцевини квітки		69
Я - повідомлення 20 хвилин	Т-2, Т-3 8-9 клас	Соціальний добробут, соціальна компетентність Підтема - навички ефективного спілкування Психічна і духовна складові здоров'я. Емоційне благополуччя.	Ціль: сформувати навичку використання «Я-повідомлення». Методи: обговорення, рольова гра, робота в групах.	3 картки з описами ситуацій, ручки/маркери, дошка, крейда		71

ПРИКЛАДИ ПЛАНІВ ІНТЕРАКТИВНИХ ЗАНЯТЬ

Варіант 1. Заняття 45 хвилин. Тема: Фізична складова здоров'я

15 хвилин	Вступ. Вправа на знайомство «Я – через десять років». Прийняття правил
25 хвилин	Вправа «Що таке здоров'я людини?»
5 хвилин	Вправа для підведення підсумків «Я сьогодні зрозуміла/зрозумів...»

Варіант 2. Заняття 45 хвилин. Тема: Інформаційна безпека

5 хвилин	Вступ. Вправа для знайомства «Весела квіточка». Перегляд правил
35 хвилин	Вправа «Обмежений доступ»
5 хвилин	Вправа для підведення підсумків «Валіза»

Варіант 3. Заняття 60 хвилин. Тема: Фізична складова здоров'я.

10 хвилин	Вступ. Вправа для знайомства «М'яч». Перегляд правил
25 хвилин	Вправа «Портрет здоров'я»
15 хвилин	Вправа «Фактори впливу на репродуктивне здоров'я»
5 хвилин	Вправа «Скріпка»
5 хвилин	Вправа для підведення підсумків «Іскринка»

Варіант 4. Заняття 90 хвилин. Тема: Навички ефективного спілкування

15 хвилин	Вступ. Вправа для знайомства «Ніхто не знає...». Вправа для виявлення очікувань «Пісочний годинник». Перегляд правил
20 хвилин	Вправа «А+Б»
20 хвилин	Вправа «Я-повідомлення»
30 хвилин	Вправа «Двозначність у виявленні почуттів»
5 хвилин	Вправа для підведення підсумків «Пісочний годинник»

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпека дітей в Інтернеті. Збірник ресурсних матеріалів для вихователів оздоровчих таборів. Розроблено в рамках програми «Онляндія – безпека дітей в Інтернеті», 2010.
2. Будемо майбутнє разом: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді : навчально-методичний посібник [Л. В. Зуб, Т. Л. Лях, Л. А. Мельник та ін.]; за ред. Т. В. Журавель, М. А. Снітко. – К. : ТОВ "ОБНОВА КОМПАНІ", 2016.
3. Варіанти об'єднання в групи | Ваш психолог. Режим доступу: <http://psy.rv.ua/content/varianti-obednannya-v-grupi>.
4. Високий тиск або як сказати «Ні», Благодійний Фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2015. Режим доступу: <http://womanhealth.org.ua/wp-content/uploads/2016/09/Vysokyj-tysk-abo-yak-skazaty-Ni.pdf>.
5. Оксамитна С.М. Гендерні ролі та стереотипи // Основи теорії гендера: навчальний посібник. – К.: «КІС», 2004.
6. Дорослішай на здоров'я: навч.-метод. посіб. / Н.О. Лещук, Ж.В. Савич, О.А. Голоцван. - К., 2012.
7. Загальна декларація прав людини, 1948. Режим доступу: zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015.
8. Закладки. посібник з протидії мові ненависті онлайн через освіту з прав людини./ Еллі Кін, Мара Георгеску, Мара Георгеску, Сату Вальтере, Олена Черних, редакція Руї Гомес. Переглянуте видання, 2016. Режим доступу: http://www.dsmsu.gov.ua/media/2016/02/08/20/BookmarksEN2016_Book_ua.pdf.
9. Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків».
10. Ігри-руханки. Режим доступу: <http://studopedia.org/7-4393.html>.
11. Керівництво із соціально-педагогічного супроводу формування безпечної поведінки підлітків в Інтернеті. Режим доступу: <https://betterinternetcentre.org/?p=64>.
12. Концепція «Нової української школи». МОН, 2016. Режим доступу: <http://mon.gov.ua/Новини%202016/12/05/konczepczyia.pdf>.
13. Кримінальний кодекс України. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2341-14>.
14. Лист МОН України від 09.08.2017 №1/9-436 Щодо методичних рекомендацій про викладання навчальних предметів у загальноосвітніх навчальних закладах у 2017/2018 навчальному році.
15. Маршрут безпеки. Посібник для фасилітаторів / Нерубасва І.О., Фратолла П. - GIZ. Київ, 2011.
16. Освіта в сфері прав людини в Інтернеті. Методичний посібник. Мурашкевич О. А., Черних О. О. – К.: ВАТЕ. 2015. Режим доступу: http://dsmsu.gov.ua/media/2017/01/25/13/Posibn_Human_rights_in_the_Internet.pdf.
17. Петрович В.С. Я хочу бути тренером: настільна книга тренера - початківця: метод.вказівки/В.С.Петрович, О.Ю.Закусило – 2-е вид. доповн. – Луцьк, 2014. Режим доступу: http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/5048/1/trener_2014.pdf.
18. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків: моногр. / О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, Д.М. Павлова та ін.; наук. ред. О.М. Балакірева. – К.: ЮНІСЕФ, Укр. Інст соц. досліджень ім. О. Яременка. – К., 2014.
19. Посібник для тренера / Адамова Г.М., Бондаренко О.А., Грищенко О.В. та ін. – Корпорація інститут досліджень та тренінгів JSI, - К, 2012. Режим доступу:

[http://www.thehealthcompass.org/sites/default/files/project_examples/19_Manual_for_train
er_0.pdf](http://www.thehealthcompass.org/sites/default/files/project_examples/19_Manual_for_train
er_0.pdf).

20. Посібник для тренерів з проведення просвітницьких занять з населенням з питань репродуктивного здоров'я і планування сім'ї / В. Вареніч, О. Голоцван, Н. Карбовська та ін. – USAID, 2012.
21. Потенціал волонтерства та лідерства у здійсненні профілактики ВІЛ та ризикованої поведінки на базі професійно-технічних навчальних закладів: навч.-метод. посібник // Журавель Т.В., Лях Т.Л., Спіріна Т.П. та ін.; за ред. Т.В. Журавель, Т.Л. Лях. – К. : ФО-П Буря О.Д., 2014.
22. Право на любов: Навчальний курс з питань сексуального та репродуктивного здоров'я і прав для молоді з інтелектуальними порушеннями. Посібник викладача. – Київ: Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», ВГО «Коаліція», 2016.
23. Проведення повторної оцінки клінік, дружніх до молоді / Амджадін Л.М., Коноплицька Т.О. Лисенко О.М., та ін. – К.: Вид-во «К.І.С.», 2012.
24. Публікації сайту betterinternetcentre.org.
25. Публікації сайту Міжнародної Організації з Міграції - iom.org.ua.
26. Публікації сайту plana.org.ua.
27. Публікації сайту reprohealth.info.
28. Публікації сайту teenslive.info.
29. Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді. Посібник для тренера. – Київ: Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2017.
30. Рівень поширення і тенденції вживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України: 2011/О.М. Балакірева (кер.авт.кол.); Т.В.Бондар, Ю.П.Галіч та ін. Український інститут соціальних досліджень ім.О.Яременка.- К.:ТОВ ВПК «ОБНОВА», 2011.
31. Руських О.В., Психологічні вправи, що сприяють розвитку креативності учнів. Дніпропетровськ: 2011. Режим доступу: <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/psikhologichni-vpravi-shcho-spriyaiut-rozvitku-kre.html>
32. Руханки - вправи на зняття м'язового напруження. Режим доступу: <http://zdorovyekonst.ucoz.ru/index/rukhanki/0-64>.
33. Сайт мережі «Клінік, дружніх до молоді». Режим доступу: kdm-ldd.org.ua/kdm/index.php.
34. Сайт Міжнародного жіночого правозахисного центру «Ла Страда - Україна». Режим доступу: la-strada.org.ua.
35. Скарбничка вправ-руханок «Нумо гратись». Режим доступу: http://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/10875/
36. Стан та чинники здоров'я українських підлітків: [моногр.] / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.: наук. ред. О. М. Балакірева; ЮНІСЕФ, Український інститут соціальних досліджень імені О. Яременка. – К.: Вид-во «К.І.С.», 2011.
37. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді: навч. посіб. / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. А. Голоцван, Я. М. Сивохоп. – К., 2014.
38. Теми статевого виховання в практиці викладання предмету «Основи здоров'я». За результатами фокус-групових інтерв'ю з підлітками та вчителями. - Благодійний Фонд «Здоров'я жінки та планування сім'ї». – Київ, 2017.
39. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. Посібник / автор І.М.Матійків – К.: Педагогічна думка, 2012. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/6191/1/12-41.pdf>.

40. Що таке статеве виховання і чому це важливо. Партнерство сім'ї, школи та громади. Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», Київ, 2014.
41. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2017.
42. Грецов А. Тренінг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2008.
43. Международное техническое руководство по половому просвещению. ЮНЕСКО, 2009.
44. Модестов, С. Ю. Цикл Дэвида Колба и теория поэтапного формирования умственных действий. Консалтинг и тренинги Санкт-Петербурга. – Режим доступа: http://www.treko.ru/show_article_927, 2010.
45. МОФ СЦПОИ (Новосибирск), переработано и дополнено К. Кононович, НОУДОВ "Северо-западная Народная Академия"(Великий Новгород).
46. Руководство для молодых тренеров по проведению тренинга по нравственно-половому воспитанию молодежи и подростков по принципу «равный-равному» – Изд. 5-ое. / Сост.: Г. Чиркина, Н. Мамырова; Худ.: Э.Халмурзаев, Н. Назармухамедова – Б. 2017.
47. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения – практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Часть 1. Перевод с немецкого. Режим доступа: http://pedlib.ru/index2.php?part=Books&dir=1/0243&num_page=0-
48. Brander, P. Compass: Manual for human rights education with young people. Council of Europe, 2012.
49. It's All One curriculum: Guidelines and activities for a unified approach to sexuality, gender, HIV, and human rights education. Reproductive Health Matter / Ed. Nicole Haberland and Deborah Rogow, – Population Council, New York, 2009.
50. Jewitt, Carey, Exploring Healthy Sexuality, FPA, 1994.
51. Sexual rights: an IPPF declaration – IPPF, 2008. Режим доступа: http://www.ippf.org/sites/default/files/sexualrightsippfdeclaration_1.pdf.
52. Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. WHO Regional Office for Europe, Federal Center for Health Education, BZgA, Cologne, 2010.
53. Werkgroep Goede Minnaars CGSO adapted from "plekjes met een kleurtje", Rutgers Stichting
54. Werkgroep 'Goede Minnaars' – verliefd/versieren. Режим доступа: www.seksuelevorming.be/materiaal/werkmap-goede-minnaars
55. YES to Sexuality Education: A guideline for sexuality education in Vocational Training Institutions and for out-of-school youth. - [Sex og Samfund](http://www.sexogsamfund.org) & Reproductive Health Uganda (RHU).



Посібник розроблений Благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» в рамках проекту «Формування базису для розширення усесторонньої статевої освіти в Україні» за підтримки Данської Асоціації Планування Сім'ї (DFPA).

© Благодійний Фонд «Здоров'я жінки та планування сім'ї», 2018
e-mail: info@rhr.org.ua
womanhealth.org.ua